

# AABB PONTA GROSSA

## A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO AERÓBICO

Durante o exercício aeróbico, o coração trabalha a todo vapor. Ao bombear sangue para a musculatura, ocorre a oxigenação das células e o metabolismo do corpo é estimulado a consumir energia para continuar trabalhando. É aí que ele utiliza os carboidratos, que funcionam como combustível para a queima de gordura no interior das células. Com isso, há uma diminuição do percentual dessa substância e a consequente perda de peso. Mas é preciso ficar atenta a dois fatores: uma atividade aeróbica tem que ter duração superior a 20 minutos (tempo que o metabolismo leva para começar a queimar gordura) e seguir um ritmo constante. Outro aspecto importante: antes de mais nada, caminhe durante 10 minutos em ritmo bem lento para aquecer e, em seguida, faça exercícios de alongamento, que aquece as articulações antes da ginástica e relaxa os músculos depois. Quer dizer, evita riscos de lesões e aumenta o desempenho da atividade aeróbica.

**AUMENTA A AUTO-ESTIMA** - O corpo fica mais bonito e você passa a se cuidar mais. Quem faz exercício regularmente vê os resultados surgirem e ganha segurança no dia-a-dia. Assim, fica fácil afastar a depressão, geralmente associada à idéia de não ser capaz de atingir objetivos. De quebra você ainda pode conseguir amigos pedalando ou caminhando pelas ruas...

**ALIVIA O STRESS** - Como melhora a oxigenação dos tecidos, dos órgãos e dos músculos, acaba ajudando na eliminação das toxinas - e é exatamente o acúmulo dessas substâncias no corpo uma das principais causas do problema.

**ESPANTA A ANSIEDADE E O BAIXO-ASTRAL** - A ginástica estimula a produção de adrenalina e endorfina. O primeiro é um hormônio que vai fazer você se sentir uma nova mulher, com mais disposição. O segundo está relacionado ao prazer e ao bem-estar e ainda afasta o cansaço e faz maravilhas pelo bom humor.

### **PROGRAMA AERÓBICO**

**SEGUNDA-FEIRA** - Caminhar 3 km durante 40 minutos. Pular corda durante 20 minutos. DICA: para promover a queima calórica é preciso trabalhar na frequência certa. Você deve sentir o esforço, porém sem exaustão. Ande com passos acelerados e mantenha o ritmo quando pular corda.

**TERÇA-FEIRA** - Correr durante 30 minutos. Dançar em ritmo forte por 30 minutos. DICA: se não

# AABB PONTA GROSSA

está acostumada com o esporte, faça uma corrida leve para conseguir completar o tempo estipulado. Já na hora da dança, selecione músicas que dêem pique.

**QUARTA-FEIRA** - Subir e descer escadas durante 30 minutos. DICA: lembre-se de que você vai ter que trabalhar na escada por 30 minutos, por isso, não exagere no ritmo.

**QUINTA-FEIRA** - Power caminhada (andar rápido 7 km durante em 30 minutos. Corrida estacionária mais elevação de joelhos mais polichinelo durante 5 minutos cada exercício. Repetir essa frequência duas vezes. DICA: leve uma garrafinha de água para encarar a power, pois você vai suar muito.

**SEXTA-FEIRA** - Correr durante 30 minutos. Pular obstáculos (amarre uma corda em duas cadeiras e pule de um lado para outro durante 15 minutos. Chutar um João-bobo (boneco inflável) ou uma bola contra a parede durante 15 minutos. DICA: você deve usar tênis adequados para correr e pular. Proteja-se de lesões.

**SÁBADO** - Pedalar, patinar ou nadar durante 1 hora. DICA: respeite o seu domingo de descanso. É imprescindível dar uma folga para a musculatura e as articulações se recuperarem. Assim, depois de cumprir seu treino hoje, faça no máximo uma atividade prazerosa ao ar livre.

FONTE: [http://www.topgyn.com.br/conso22/atividade\\_fisica/conso22a137.php](http://www.topgyn.com.br/conso22/atividade_fisica/conso22a137.php)