

EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS

LEVANTAR PESOS

(Até 455cal/hora)

O levantamento de peso é um excelente exercício anaeróbico. Para evitar lesões, você precisará adaptar o peso e o ritmo de trabalho às suas condições físicas, por isso recomendamos que você vá para uma academia onde tenha a assistência de um instrutor que lhe aconselhe. As questões que você tem de saber são como proteger as mãos ao levantar peso e a postura que deve adotar para fazê-lo.

ABDOMINAIS

(Até 50cal/5min)

As diferentes variedades de trabalhar seus músculos abdominais são dos melhores exercícios anaeróbicos que existem. Além disso, irão permitir-lhe desenvolver uma das partes da musculatura que mais ajudam a melhorar nosso aspecto físico. Neste link sobre abdominais você encontrará diversos conselhos sobre como praticá-los para não se machucar ou para conseguir atingir objetivos específicos.

PULAR

(Até 1074cal/hora)

É outro dos melhores exercícios anaeróbicos. Com a simples ajuda de uma corda, você poderá aproveitar todos os benefícios desta forma de praticar atividade física, desenvolvendo os músculos de suas pernas. Você deverá pular em um ritmo forte e escolher um comprimento de corda que se adapte às medidas de seu corpo.

CORRIDA DE VELOCIDADE

(Até 755cal/hora)

O trote leve é uma atividade aeróbica, mas não acontece o mesmo com os *sprints* ou corridas de velocidade, que são um dos melhores exercícios anaeróbicos. O impacto que suas articulações recebem ao fazer estes treinamentos é muito alto, por isso recomendamos que você corra por zonas preparadas, como uma pista de atletismo.

CROSSFIT

(Cerca de 1305cal/hora)

O *crossfit* é um método de treinamento que cada vez tem ganhado mais adeptos e que se caracteriza por sua alta exigência. Combina muitos exercícios anaeróbicos, por isso é ideal se o que você procura é este tipo de trabalho para seu corpo.

<https://esportes.umcomo.com.br/artigo/quais-sao-os-melhores-exerciciosanaerobicos-14782.html>

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2017/10/descubra-quantas-calorias-voce-perde-praticando-39-exercicios-diferentes.html>

<https://www.mundoboaforma.com.br/fazer-abdominal-emagrece/>