



Sistemas Energéticos que intervienen en el ejercicio

Los sistemas energéticos son los modos que tiene el organismo para suministrar ATP (energía) a los músculos.

Existen 3 tipos de mecanismos, estos son:

1. Fosfocreatina (PCr)
2. Glucólisis Anaeróbica.
3. Fosforilación Oxidativa.

La Fosfocreatina (PCr) y la Glucólisis Anaeróbica son mecanismos correspondientes al proceso **anaeróbico**, donde se abastece de **energía durante unos segundos**.

En la siguiente imagen se muestra un ejercicio de tipo anaeróbico, una persona realizando pesas:



Imagen de persona haciendo pesas.



La Fosforilación Oxidativa corresponde al proceso **aeróbico**, el cual es **de mayor duración**.

En la siguiente imagen se muestra un ejercicio de tipo aeróbico, una persona andando en bicicleta.



Imagen de persona andando en bicicleta.