



Entrenamiento interválico: la mejor forma de tonificar tu cuerpo en solo 20 minutos

Descripción

Si su objetivo es ponerse en forma rápidamente y está buscando una forma efectiva de hacer ejercicio, debe estar familiarizado con el entrenamiento por intervalos.

¿Qué es el entrenamiento por intervalos?

El entrenamiento por intervalos es un tipo específico de ejercicio aeróbico que se realiza a intervalos de tiempo. Hay dos tipos de intervalos: intensidad media y alta intensidad.



El ejercicio que te permite quemar calorías mientras construyes músculo

¿Cómo se hace el entrenamiento por intervalos?

Para realizar este tipo de entrenamiento es necesario realizar ejercicio aeróbico durante 20 minutos, organizados de la siguiente manera: dos minutos de ejercicio de intensidad moderada, un minuto de ejercicio de intensidad alta y otros dos minutos de ejercicio de intensidad moderada.



Tres ejercicios que puedes hacer en casa para deshacerte de los brazos flácidos

De esa forma, el programa de entrenamiento sería 2-1 (dos minutos de intensidad moderada y 1 minuto de intensidad alta). Este esquema se repite hasta completar el entrenamiento de 20 minutos.



La sencilla rutina que te ayudará a adelgazar sin salir de casa

Recuerda siempre que la intensidad, media o alta, depende de nuestro estado físico. No será la misma intensidad media que puede alcanzar una persona acostumbrada a hacer ejercicio regularmente que una persona que empieza a hacer ejercicio ahora. Debido a esto, todos necesitan calibrar la intensidad alcanzable. En cualquier caso, con un entrenamiento de intensidad moderada necesitamos llegar a cerca del 70 por ciento de nuestra capacidad, mientras que con un entrenamiento de alta intensidad será casi el 90 por ciento.

La natación es un deporte perfecto para el entrenamiento a intervalos. **INFORMACIÓN**

Uno de los mejores deportes para practicar este tipo de entrenamiento es la natación, donde puedes nadar a una intensidad moderada durante dos minutos y luego a un ritmo aún más rápido durante un minuto. También puedes variar los estilos de natación. También puedes hacer este ejercicio fácilmente en una bicicleta estática o simplemente mientras corres.

Entrenar en bicicleta estática es perfecto para quemar grasa y fortalecer piernas y abdominales.
PEXELS

Los resultados los conseguimos con el entrenamiento interválico

A través del constante ritmo de subida y bajada, el metabolismo se activa fuertemente durante este entrenamiento. Esto conduce directamente a una gran quema de calorías y grasas.

Las clases de zumba son excelentes para perder peso y tonificar el cuerpo. pexels

Además, este entrenamiento mantiene nuestro cuerpo activo incluso horas después de realizarlo, por lo que es recomendable realizarlo por la mañana. Si hacemos esto por la tarde, puede resultar difícil descansar por la noche debido al nivel de activación.



El truco para adelgazar con solo andar a buen ritmo

Beneficios clave del entrenamiento por intervalos

Uno de los principales beneficios de este tipo de entrenamiento es la reducción de la grasa acumulada. Al mismo tiempo, nuestro cuerpo aumenta significativamente la glucosa y su capacidad

para quemar grasas. También notarás una mejora en la capacidad aeróbica y anaeróbica.

Contraindicaciones para el entrenamiento por intervalos

Las personas con problemas respiratorios o cardíacos deben consultar a su médico antes de comenzar este entrenamiento para evitar posibles problemas.

Fecha de creación

junio 2023