



Increíble: el entrenamiento de 10 minutos con el que sigues quemando calorías durante todo el día

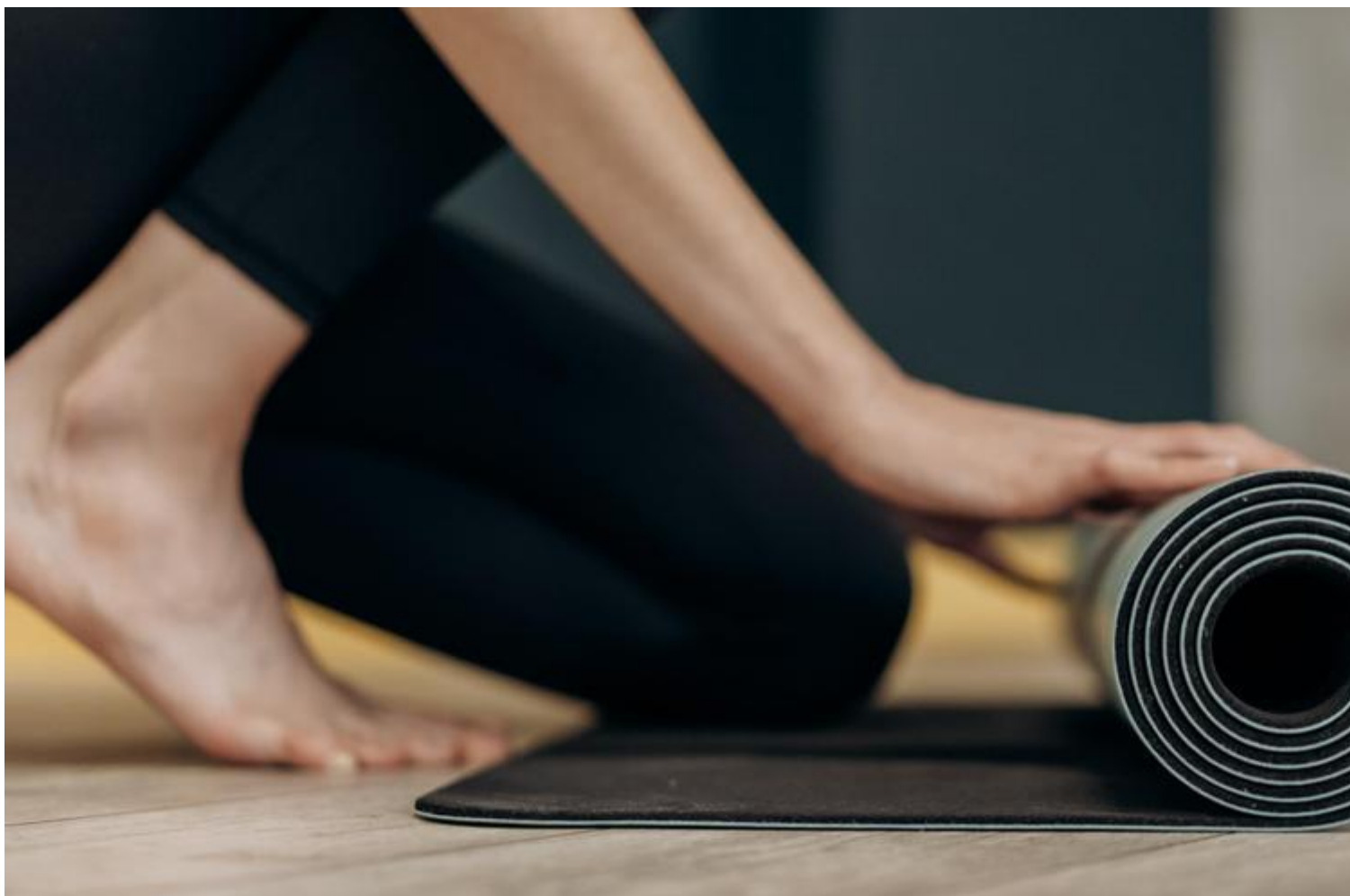
Descripción

La actividad física es importante para quemar calorías. Hay algunos entrenamientos cortos y efectivos que pueden ayudar a quemar calorías a lo largo del día. Sin embargo, es importante tener en cuenta que ningún ejercicio es mágico y que no existen atajos para lograr una buena salud y un buen estado físico.

Además, el ejercicio debe adaptarse a las necesidades y capacidades individuales y formar parte de un estilo de vida saludable y activo en general.

El entrenamiento de 10 minutos que quema calorías todo el día

Sin embargo, un entrenamiento de alta intensidad de 10 minutos puede ser una forma efectiva de quemar calorías y estimular su metabolismo, lo que permite que la quema de calorías continúe mucho después de su entrenamiento.



Entrenamientos HIIT en casa: la forma más rápida de comenzar el verano con un gran chico

Este tipo de entrenamiento se denomina entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) y consiste en alternar periodos cortos de ejercicio de alta intensidad con periodos de descanso o ejercicio de baja intensidad.

entrenamiento para bajar de peso pixabay

Cómo hacer un entrenamiento HIIT de 10 minutos

1. Calentamiento: 2 minutos de ejercicios de calentamiento como saltos, correr en el lugar, estocadas y flexiones.
2. Entrenamiento de alta intensidad: burpees de 20 segundos, saltos de tijera o sentadillas con salto.

3. Recuperación activa: Camine o trote en el lugar durante 10 segundos.
4. Repita el ejercicio de alta intensidad y el período de descanso activo durante otros 8 ciclos.
5. Enfriamiento: Estiramientos de 2 minutos para bajar el ritmo cardíaco y prevenir lesiones.



El ejercicio mágico para adelgazar piernas y muslos en tiempo récord

Los beneficios del entrenamiento HIIT

Este tipo de ejercicio puede aumentar el ritmo cardíaco y la quema de calorías tanto durante como después del ejercicio. Además, se puede hacer en cualquier lugar y no se requiere ningún equipo especial.

Entrenamiento HIIT en casa para adelgazar rapido. pixabay

Contraindicaciones para este entrenamiento

Sin embargo, es importante tener en cuenta que HIIT es un ejercicio intenso y puede ser difícil para las personas con problemas de salud preexistentes o para las personas que son nuevas en el ejercicio. Es importante hablar con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Fecha de creación

mayo 2023