



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 entrenamiento es mágico y no hay atajos para una buena salud y forma física.

Además, la formación 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 interválico de alta intensidad (HIIT) y consiste en alternar periodos cortos de esfuerzo de alta intensidad con periodos de descanso o 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, caminar en el lugar, estocadas y flexiones.
2. Ejercicio 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 la recuperación activa durante 8 ciclos más.
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 la frecuencia cardíaca y la quema de calorías durante y 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 que tienen problemas de salud existentes o que son nuevos en el ejercicio. Es importante hablar con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

### **Fecha de creación**

mayo 2023