

# QUEMAR CALORÍAS SIN CORRER

¿Has intentado correr, nadar o montar en bici pero te duele todo, no te gusta o no conectas con este tipo de ejercicio? Tienes más opciones para hacer ejercicio cardiovascular, desde un entrenamiento de fuerza hasta lo práctico de yoga. "Tengo preferencia por los deportes cuyo objetivo no es solamente el entrenamiento cardiovascular sino que implican también un trabajo muscular, como el *house dance*, el *pole dance*, el *kickboxing*, el *surf*, el *padle surf* o el *yoga*, que también aportan un efecto *boost* y una *quema* importante de calorías", dice Magali Delle, pionera del *boot camp* en España y un referente internacional en el mundo del *fitness*. Ha creado el método *Magali Train Better*, que se basa en la realización de series inspiradas en estos deportes y disciplinas sin necesidad de material extra.

## Imprescindible para perder peso?

Hay muchas mujeres que se obligan a hacer cardio porque piensan que es la única forma de quemar calorías. Es cierto, el ejercicio aeróbico potencia la salud cardiovascular, mejora los niveles de colesterol y aumenta la capacidad para metabolizar los azúcares, pero el ejercicio de fuerza también puede tener efectos similares. Los grandes grupos musculares necesitan contraerse de forma repetida y ruidosa para elevar la FC (frecuencia cardíaca) hasta la mejora cardiovascular. Algunos expertos acaban un 50% de tu máximo o unas 100 pulsaciones por minuto). Traducción: puedes conseguirlo con casi cualquier actividad física, tanto aeróbica como anaeróbica, así que puedes elegir el ejercicio que te pida el cuerpo. Como explica César Bustos, director del Centro Promaf (respaldado por la Universidad Politécnica de Madrid y especializado en programas de nutrición y actividad física), "el entrenamiento de la fuerza por sí solo aumenta la fuerza y masa muscular, lo capilarización y la sensibilidad a la insulina, pero además, algunos investigadores señalan que este tipo de entrenamiento es muy beneficioso para mantener el peso corporal debido al aumento de la masa muscular, que produce más gasto energético en reposo". En Promaf ([www.promaf.com](http://www.promaf.com)) trabajan con la combinación de circuitos de fuerza y aeróbico, que pueden llegar a quemar entre 300 y 400 kcal en una sesión de un hora y con una intensidad del 60%. "Este tipo de entrenamiento puede ayudarnos a mejorar el perfil lipídico en sangre (disminuye el colesterol LDL y aumenta el HDL) y la regulación de la insulina, incrementar la utilización de la grasa corporal y optimizar el control del peso", dice Bustos.

## Directas al cardio

¿Es posible hacer un entrenamiento que contriga crear músculo y quemar como trabajo cardiovascular? Sí, no que faltime las calorías y aumente tu fuerza, sino utilizando el peso del cuerpo. Con el entrenamiento de tan solo 24 minutos que nos propone Magali Delle puedes mejorar tu ritmo cardíaco y conseguir muchos beneficios sin necesidad de material. Sigue los ejercicios en el orden marcado y haz cuatro vueltas.

### 1/ Sentadilla con salto

Con pies paralelos al ancho de la cadera, flexiona hasta la posición de sentadilla (A) y empujando desde los talones estira las piernas para saltar (B). Alterna con las rodillas flexionadas y vuelve a saltar. Hazlo durante 30 s, descansa 15 s y continúa con el siguiente ejercicio.



### 2/ Paso del oso

También conocido como *lizar Crawl*, comienza con el cuerpo como un oso. Apúntala a cuatro patas, con las espaldas recta y el abdomen activo, flexionando la cadera y adelantando un brazo y la pierna contraria para girar sin apoyar los codos ni el dedo durante 30 s, y después vé hacia atrás. Descansa 15 s y pase al siguiente.



### 3/ Zancadas reloj

De un paso con la pierna derecha y flexiona hasta bajar a la posición de zancada (A) luego (B), vuelve a, con la misma pierna, haz una zancada lateral (cambiar la pierna) (C). Vuelve a unirse dando un paso atrás con la pierna derecha en su largo (A). Esto es una repetición completa. Hazlo durante 40 s y cambia de pierna. Descansa 15 s y pasa al siguiente.



**OPCIÓN BANDA**  
Hazlo más fácil si usas una banda elástica.

### 4/ Flexiones 'oruga'

De pie, lleva las manos al suelo y flexiona las piernas si lo necesitas (A). Camina con las manos hasta llegar a la posición de 'push up' (B) y luego (C). Camina con los pies hacia las manos para finalizar. Realízalo durante 30 s, descansa 15 s, vuelve al primer ejercicio.



**VARIANTE**  
Si no puedes caminar, hazlo más fácil: vélo más.