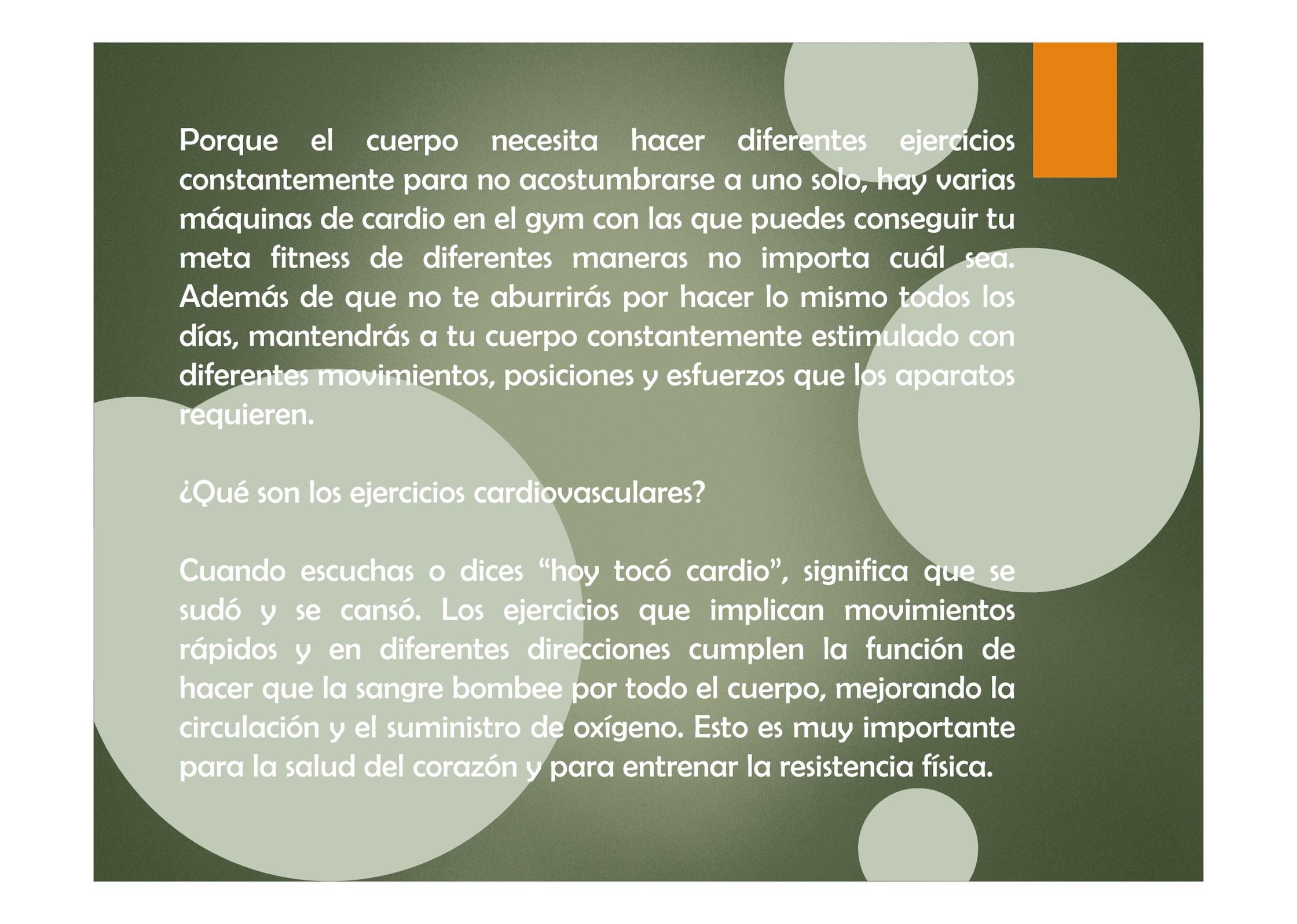


LAS MÁQUINAS DE CARDIO EN EL GYM Y SUS DIFERENTES VENTAJAS





Porque el cuerpo necesita hacer diferentes ejercicios constantemente para no acostumbrarse a uno solo, hay varias máquinas de cardio en el gym con las que puedes conseguir tu meta fitness de diferentes maneras no importa cuál sea. Además de que no te aburrirás por hacer lo mismo todos los días, mantendrás a tu cuerpo constantemente estimulado con diferentes movimientos, posiciones y esfuerzos que los aparatos requieren.

¿Qué son los ejercicios cardiovasculares?

Cuando escuchas o dices “hoy tocó cardio”, significa que se sudó y se cansó. Los ejercicios que implican movimientos rápidos y en diferentes direcciones cumplen la función de hacer que la sangre bombee por todo el cuerpo, mejorando la circulación y el suministro de oxígeno. Esto es muy importante para la salud del corazón y para entrenar la resistencia física.

Las ventajas de las 5 máquinas cardio en el gym

Caminadora

La vieja confiable para entrenar la condición es la caminadora. Correr es el tipo de cardio más conocido, aunque el menos popular. Ganó reconocimiento porque amortigua el impacto de correr sobre el pavimento en las articulaciones. Aunque en cualquiera de sus configuraciones hay una quema calórica, no es lo mismo correr a baja inclinación y alta velocidad que al revés, pues la primera mejora la condición, mientras que lo contrario favorece la quema de grasa.



Escaladora

Subir escaleras es una gran actividad cardiovascular y sirve perfecto para entrenar el equilibrio. Además, trabaja los cuádriceps, los glúteos, los isquiotibiales, las pantorrillas y el core. Muchos prefieren este aparato porque es de bajo impacto para las articulaciones, pero aún así no pierde efectividad en cuanto a la quema de calorías. Con la escaladora aplica el principio de que a mayor velocidad, mayor quema de grasa y viceversa.



Elíptica

De todas las máquinas de cardio en el gym, la elíptica es la más amable con el cuerpo porque su diseño es el más estable de todos. También ayuda a practicar la coordinación física y activa el 80% de los músculos del cuerpo: pectorales, hombros, cuádriceps, glúteos, espalda, brazos y abdominales.





Bicicleta

Andar en bici por la calle es una cosa, pero entrenar spinning es otro cuento. En esta máquina de cardio es donde más importa la postura para evitar las lesiones lumbares, por eso debes tener muy clara la técnica antes de empezar una sesión de entrenamiento: espalda recta, cadera estable, abdomen contraído, brazos firmes y piernas fluidas.

Remo

Este último tipo de ejercicio, al igual que la elíptica, es muy completo (aunque el principal trabajo lo hacen los dorsales). Trabajarás tanto el tren superior como el inferior y por eso mismo el esfuerzo es mayor, lo que implica que con pocos minutos de entrenamiento, tu cuerpo estará sometido a una actividad desafiante para el corazón.



Consulta

- ▶ <https://www.msn.com/es-mx/salud/other/las-m%C3%A1quinas-de-cardio-en-el-gym-y-sus-diferentes-ventajas/ar-BBijNaLe>