

SALUD / TENDENCIAS

Los mejores 5 ejercicios para quemar grasa

El Ciudadano · 2 de octubre de 2015



Si estas decidid@ perder peso, el quemar grasa se vuelve fundamental. Y para esto debemos combinar dos cosas: ejercicio y una dieta bien balanceada para lograr tus

objetivos. A continuación te daré los cinco mejores ejercicios cardiovasculares para incinerar la grasa.



1.- Elíptica

Ya sea en la comodidad de tu casa o en un gimnasio, la elíptica es una gran opción a la hora de perder grasa muy útil para incinerar la grasa. Diseñada para simular movimientos de subir escaleras y correr. Es una maquina que no impacta las articulaciones. Utiliza los brazos movibles para darle un ejercicio adicional.

2.- Correr

Correr es el ejercicio que esta comprobado que quema hasta 350 calorías en 30min. puedes correr en la calle o en una banda en un gimnasio, puedes incrementar el consumo calorico si corres cuesta arriba, correr en intervalos, correr en la playa esto se vuelve mas pesado. si corres sobre piso asegúrate de tener unos buenos tenis para evitar el impacto en las rodillas.

3.- Step

El step aerobico es el preferido de muchas mujeres porque aparte de quemar 400 calorías en 30 min. trabaja piernas, caderas y glúteos.

4.- Spinning o Ciclismo

Si lo tuyo es disfrutar del paisaje y del viento en tu cara subete a la bicicleta y dirígete al parque mas cercano y disfruta mientras quemas calorías. O puedes optar por las clases de spinning que puede llegar a quemar hasta 500 calorías en 40 minutos.

5.- Natación

Y para esos días en que el calor no da tregua que mejor que quemar calorías en una alberca olímpica con agua fría y practicar uno de los mejores ejercicios cardiovasculares que te ayudaran a eliminar grasa, quema hasta 750 calorías en tan solo 30 min. Porque quema tanta cantidad de calorías en tampoco tiempo? pues la respuesta es facil trabajan todos tus músculos y te ayuda a tonificar.

Ahora que tienes esta información ya es decisión tuya cual utilizaras para librarte de esa grasa.

Fuente: [Salud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)