

TENDENCIAS

Esta rutina de ejercicios quema más calorías que el running

El Ciudadano · 15 de enero de 2016





La Universidad de Wisconsin- La Crosse realizó un estudio motivados por el sobre esfuerzo físico que realizan las personas con el fin de ponerse en forma o bajar de peso. La investigación concluyó que provistos de nuestras cuatro extremidades y nuestra disposición para llevar a nuestro cuerpo al límite, puedes quemar más calorías que con cualquier otra forma de entrenamiento.

Según informó **Women's Health**, en el experimento participaron **16 adultos en buena forma física**, quienes realizaron un **circuito de 20 minutos en base a ejercicios utilizando el propio peso del cuerpo: *Burpees, flexiones, estocadas y sentadillas.***

Como resultado, los participantes quemaron un promedio de **15 calorías por minuto**, casi el doble de lo que se obtiene tras una larga carrera.

La clave del éxito:

El secreto es el esfuerzo. los expertos dicen que debes sentirte extremadamente incómodo, por lo que si **al final de tu rutina te sientes exhausto, lo estás haciendo bien.**

El circuito que se diseñó para el experimento, contó básicamente con intervalos de alta intensidad y esfuerzo (HIIT), que incluyeron intervalos de recuperación cortos. Específicamente 20 segundos de total esfuerzo y luego 10 segundos de recuperación. Este proceso se repitió 5 veces en segmentos de 4 minutos cada uno.



Fuente: [El Ciudadano](#)