

Entrenamiento científico: el mejor para perder peso y ponerse en forma en 7 minutos al día

El Ciudadano · 6 de mayo de 2016

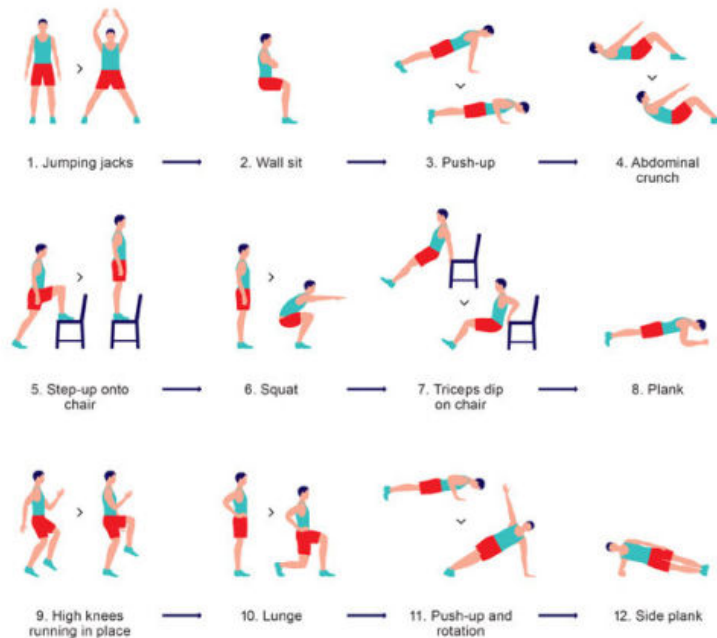


Es bien sabido que **practicar ejercicio es una de las claves para gozar de una salud óptima**. Particularmente es importante para equilibrar los niveles de azúcar en sangre, así como la normalización de los de insulina.

Todo eso lo sabemos, pero lo que no solemos preconcebir es que debemos tomarnos el deporte como un medicamento, tal y como explica el Dr. Mercola en su [boletín de salud](#). “*Yo a menudo recomiendo ver el ejercicio como un medicamento, el cual debe ser adecuadamente prescrito y ‘tomado’ en una dosis óptima*”, escribe.

Hoy queríamos mostraros el **Entrenamiento de Alta Intensidad por Intervalos** -o HIIT, por sus siglas en inglés-, publicado en un artículo del [American College of Sports Medicine’s Health & Fitness Journal](#), avalado por un montón de profesionales de la salud como el Dr. Mercola, ya que resulta **fundamental para adquirir resultados óptimos en el ejercicio**.

Y es que, como explica el propio Mercola, existen muchas versiones de este tipo de entrenamiento, pero lo esencial es que **exige máximo esfuerzo físico, seguido de un período de descanso en un set de intervalos**. “Mi rutina de Peak Fitness utiliza un set de ocho sprints cada 30 segundos, cada uno seguido por 90 segundos de recuperación”.



Beneficios

Se trata de un entrenamiento que podremos realizar sin ningún tipo de equipo, y en cualquier parte, por lo que no estamos obligados a pagar un gimnasio o salir a zonas especialmente habilitadas para practicar deporte, sino que **podremos hacerlo desde la comodidad de nuestra casa, con la ayuda de nuestro propio peso, una silla y una pared**.

Lo mejor de todo, esta **rutina respaldada científicamente**, solo **requiere un tiempo de 7 minutos**, ya que el programa exige de 10 a 15 segundos de descanso entre cada 30 segundos de ejercicio.

Algunos **beneficios para la salud** son:

1. – Mejora de la sensibilidad a la **insulina**, especialmente si llevamos una alimentación baja en alimentos procesados y azúcares.
2. – Elimina prácticamente las posibilidades de **padecer diabetes tipo II**, así como la hipertensión arterial.
3. – Optimización de los **niveles de colesterol**, cambiando con una alimentación equilibrada y adecuada.
4. – Aumenta los niveles de la **hormona del crecimiento humano** (HGH).
5. – Impulsa el metabolismo de la grasa y la **optimización del porcentaje de la misma en nuestro cuerpo**.
6. – Mejora de la **capacidad aeróbica**.

Contraindicaciones

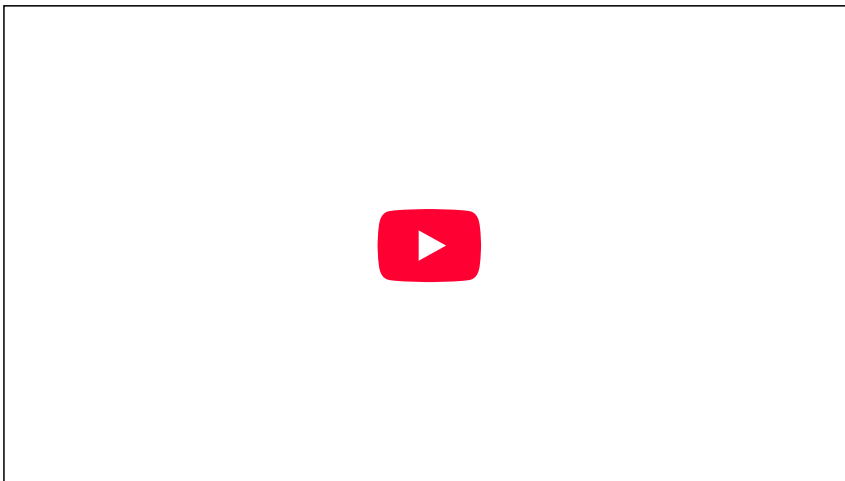
Las personas con sobrepeso u obesidad, previamente lesionadas y personas mayores, deben tener muy en cuenta que se trata de un **entrenamiento altamente exigente, por lo que deben practicarlo con precaución.**

Del mismo modo, los ejercicios isométricos -sentadillas de pared, la plancha, o la plancha lateral- no suelen ser recomendados para las personas que padecen **hipertensión u otras cardiopatías.**

También se debe evitar la maniobra Valsalva (inspirar durante la fase excéntrica y exhalar durante la fase concéntrica), sobre todo en los ejercicios isométricos.

Por lo demás, **este entrenamiento, aunque exigente, resulta ideal para la mayoría de la gente.**

A continuación os dejamos con un vídeo, cortesía de [Lifehack](#), gracias al que podréis seguir este fantástico entrenamiento, y usarlo como guía para las primeras veces.



Vía [La voz del muro](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)