

GUÍA DE CARDIO

DE CARDIO

GUÍA DE CARDIO

GUÍA DE CARDIO

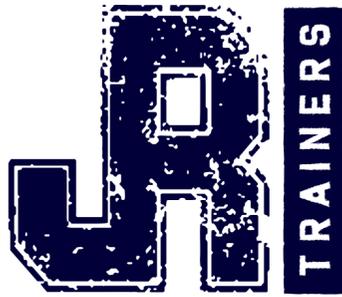
GUÍA DE

CARDIO

Joseph Nicolás Rueda Molina
Profesional en educación básica con énfasis en
educación física recreación y deporte.

@JOSEPHRUEDAENTRENADOR

FOR TRAINERS



Toda la información incluida en esta guía, como texto, gráficos, fotografías, logotipos e imágenes, es propiedad exclusiva de JR TRAINERS y está protegida por las leyes de derechos de autor internacionales y de Colombia. Otros nombres de firmas y logotipos pueden ser marcas o marcas registradas de otros.

Se permite la visualización y la fotocopia (o impresión) de materiales de este sitio web solo para uso personal, no comercial. Se prohíbe estrictamente cualquier otro copiado, distribución, retransmisión o modificación de la información en este documento, ya sea en forma electrónico o copia impresa, sin el previo permiso expreso por escrito de JR TRAINERS. En caso de cualquier copiado, redistribución o publicación autorizada del material con derechos de autor, no se realizarán cambios, supresiones, atribuciones de autoría, colocaciones de leyenda de marca registrada o de aviso de derechos de autor.

LO QUE DEBES SABER DEL CARDIO:

El cardio se genera a partir de ejercicios o movimientos enfocados a un ambiente aeróbico, lo cual propicia un constante latido del corazón buscando ya sea su mantenimiento o su alza y baja para así generar procesos que permitan el flujo sanguíneo, así mismo el cuerpo requiere de energía para poder moverse explosivamente o para seguir generando un movimiento constante.

Cuando nosotros hacemos una actividad como pesas, le estamos diciendo al cuerpo que tiene vía libre para tomar el glucógeno presente y utilizarlo como energía, este glucógeno se genera a partir de los macronutrientes, por lo que al momento de utilizarlo en nuestros ejercicios de peso, hacemos que nuestro cuerpo entre en un estado de reserva, significa que aunque haya utilizado todo lo que hay disponible sigue pidiendo más energía y debe sacarla de otra parte que no sea el glucógeno presente, es aquí cuando el cuerpo inteligentemente toma energía de los "gorditos" que no son más que reservas de grasa para poder seguir con su función.

Por esta razón, lo que nosotros debemos buscar es el momento oportuno para hacer cardio y usarlo como herramienta de oxidación, a continuación, te presentaré los tipos de cardio que puedes hacer según tu plan de entrenamiento para que sea un apoyo en tus rutinas y potencie los resultados

¡Es hora de iniciar!



CARDIO LISS:

Este cardio busca mantener las pulsaciones bajas o intermedias en un estado "quema grasa" según la edad, para este es fundamental pasar más de 30 minutos en un rango estable, los tiempos apropiados oscilan entre 45 y 60 minutos. Este cardio es altamente efectivo y aunque lleve más tiempo para tomar lo mejor de él puedes apoyarte en la respiración y liberar tu mente sin un mayor esfuerzo. A continuación, te dejo una tabla donde podrás encontrar las pulsaciones respectivas en las que debes permanecer según tu edad.

EDAD	ZONA QUEMA DE GRASA	MAXIMAS PULSACIONES
20-24	120-140	200
25-29	117-137	195
30-34	114-133	190
35-39	111-130	185
40-44	108-126	180
45-49	105-123	175
50-54	102-119	170
55-59	99-116	165
60-64	96-113	160
65-69	93-109	155
70	90-105	150



Ahora, te compartiré algunos ejercicios para que no te sientas atado a una sola técnica, esto te permitirá salir de tu zona cómoda.

Opciones de ejercicio para realizar cardio LISS:

- 1. Caminadora o caminar al aire libre:** realizar una caminata rápida o un trote suave a un ritmo constante, para ellos debes tener en cuenta las pulsaciones según tu edad para estar en un estado de oxidación
- 2. Elíptica:** esta no es más que una opción para salir de los ejercicios, todo bajo las pulsaciones recomendadas, esta máquina no favorece las rodillas por lo que es mejor utilizarla eventualmente.
- 3. Escaladora:** esta es una excelente opción para estar en una tensión de glúteo y cuádriceps, por lo que puedes estar dando un doble impacto al cuerpo con el musculo y la oxidación, una vez más bajo las pulsaciones, y teniendo en cuenta que esta máquina causa una agitación mayor debe hacerse a un nivel más lento
- 4. Bicicleta:** sea estática o al aire libre la idea es mantener un ritmo constante que te permita identificar tus rangos sin variar las pulsaciones drásticamente.



CARDIO HIIT:

Este tiene una intensidad totalmente diferente y viene en variables. El objetivo de este cardio es jugar con las pulsaciones del corazón, para lograr esto debemos procurar elevarlas lo más alto posible por un tiempo determinado para posteriormente bajarlas hasta donde el tiempo de descanso lo permita, estaremos enfocados en dar nuestro 100%, el descanso o el tiempo de intervalo bajo será estático o con una caminata lenta que permita la disminución de los latidos del corazón. El tiempo de trabajo se reduce en comparación con el cardio liss debido a la intensidad. A continuación, te presentaré los tiempos e intervalos que podemos manejar.

30 segundos a tu 100%: la única forma de saber que estás dando tu máximo esfuerzo aeróbico es teniendo la percepción de no poder seguir más de los 30 segundos debido a la explosión del ejercicio o la rapidez.

30 segundos descanso: puedes quedarte en tu lugar sin ningún movimiento y prestando completa atención a tu respiración para lograr bajar las pulsaciones y la agitación o caminar muy lento mientras te concentras.



15 minutos máximo: este cardio solo requiere de 15 minutos, si puedes durar más de este tiempo te recomiendo aumentar la intensidad la próxima vez que lo hagas, el objetivo es llegar a una exigencia alta y poner a trabajar al corazón, es normal que te dé un poco de mareo si nunca lo has hecho, si esto ocurre acuéstate levanta las piernas y detente, la próxima vez te irá mucho mejor, confió en ti.

Opciones de ejercicios para hacer cardio HIIT real:

- 1. Burpees:** este ejercicio saca todo el potencial si lo haces a conciencia, no importa cuántos hagas, concéntrate en los tiempos del intervalo.
- 2. Saltos con sentadilla:** si decides hacer este ejercicio te recomiendo no hacerlo el día de pierna ya que no tendrás el mismo rendimiento.
- 3. Caminadora:** esta máquina puede llevarte al límite e incluso exigirte más, por lo que será de gran ayuda para aumentar tu velocidad. No está demás decirte que hay que tener mucho cuidado.
- 4. Saltos con lazo:** si decides utilizar el lazo te recomiendo hacer los saltos con rodillas altas para mayor exigencia y con la velocidad a tope.
- 5. Correr en espacio abierto:** si tienes la oportunidad de un espacio amplio que no requiera de giros bruscos esta opción te vendría muy bien y el aire puede apoyarte para no sentir mareo si te exiges demasiado



6. Subir escaleras: si vives en un edificio y tienes la opción de durar el tiempo que requiere la intensidad alta sin frenar este será una excelente opción y te sacará el aire por completo de buena manera.

ACLARACIÓN:

La combinación de ejercicios puede ser una manera de creatividad y explosividad si así lo quieres, la idea es que te diviertas y aprendas escuchando tu cuerpo, no te aferres a uno solo, toma lo mejor de todos los ejercicios y saca tu máximo potencial.

Si estas en un proceso de oxidación de grasa te recomiendo intercalar el cardio para no generar adaptabilidad y tener una oxidación mucho mayor, realizando cardio 4 a 6 días por semana, siempre prestándole atención a tu alimentación. Si por el contrario estas en un proceso de aumento, realizar cardio 2 a 3 veces por semana es más que suficiente para controlar el exceso en los niveles de grasa que se pueden presentar en la alimentación.

"Y recuerda, lo único que te separa entre lo que eras ayer y lo que serás mañana es lo que hagas hoy."

Te felicito por la decisi3n de crecer cada vez m1s, te mereces cada una de las cosas que sueñas.

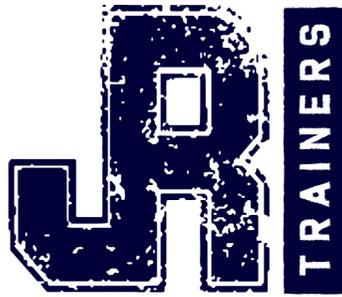


¿TE GUSTÓ ESTA GUÍA?

APROVECHA NUESTRA PROMOCIÓN
2 E-BOOKS POR \$59.900



¡CÓMPRALOS AQUÍ!



Gracias por leer esta guía, espero que haya sido de mucho valor para ti.

Joseph Nicolás Rueda Molina

*Profesional en educación básica con énfasis
en educación física recreación y deporte.*

@josephruedaentrenador

www.jruedatrainers.com