



QUEMAR MAS CALORIAS CAMINANDO

Por Jorge Hané®

El Gurú Internacional De La Pérdida De Peso®

Uno no tiene que ser un atleta profesional para beneficiarse del "Interval Training" o Entrenamiento en Intervalos, en donde uno alterna corto periodos de alta intensidad de ejercicios con otros de menor intensidad y mas despacio permitiendo que el cuerpo se recupere. De hecho, haciendo caminatas en intervalos por solo 20 minutos día por medio, podrá poner su metabolismo en movimiento de manera que queme más calorías y grasa en menos tiempo que sí ejercitara en forma constante y a un ritmo extenso.

Y hay un bonus: Con entrenamiento en intervalos, a mas alta la intensidad del ejercicio, más tiempo dura el proceso de quemado; esto significa que, usted continuará quemando mas grasas y calorías luego que deje de ejercitar! Más abajo hay 6 consejos para ayudarlo a obtener el máximo de su sesión de entrenamiento en intervalos:

Use calzado que le dará el soporte adecuado, como zapatillas para caminar, zapatillas para carrera de campo travieso o zapatillas de correr. Evite usar medias de algodón y use medias atléticas de sintético que filtran la humedad manteniendo sus pies secos y libres de ampollas.

1. Comience cada sesión con una caminata corta y a un paso lento o moderado. Esto permite que sus músculos entren en calor antes que comience los intervalos.
2. Sea consciente en mantener una postura correcta mientras camina. Endurezca sus abdominales, su pecho elevado y su pera paralela al piso (con la pera inclinada hacia arriba puede resultar en dolor de cuello o espalda).
3. Con cada paso, pegue el suelo desde el talón al dedo y sienta sus glúteos contraer. Esto endurece sus glúteos y la parte de atrás de sus piernas mientras camina.
4. Siempre use un reloj o lleve un cronómetro para controlar el tiempo y así sabrá cuantos intervalos camina por sesión.
5. Recuerde que hacer un poco es mejor que nada. A principio haga lo que pueda, y gradualmente incremente sus periodos de intensidad y la distancia total.
6. Si en un determinado día no está en condiciones de hacer un entrenamiento de intervalos de alta intensidad, asegúrese de caminar en forma recreacional por 15 a 20 minutos.



Preguntas o comentarios: info@jorgehane.com