

10 entrenamientos rápidos para maximizar su quema de calorías

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Al aumentar la intensidad de su entrenamiento e intercalarlo con periodos cortos de recuperación, puede aumentar el exceso de consumo de oxígeno post ejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés) (conocido a veces como el efecto del “Afterburn”), que significa que continuará quemando calorías después de que haya terminado de hacer ejercicio
- › Otros ejercicios de alta intensidad trabajan sus músculos más duro en menos tiempo, ofreciendo mayor crecimiento de los músculos, quema de grasa y quema de calorías, más rápidamente
- › Los principales métodos rápidos de ejercicio tratan de incluir el método Tabata, Intervalos de cardio, los ejercicios Pliométricos, las súper series, mezclar pesas con cardio, y mucho más

Si pudiera acortar su tiempo de entrenamiento significativamente mientras quema más calorías, ganando fuerza e incluso mejorando su desempeño, ¿lo haría?

La mayoría de las personas lo harían sin pensarlo dos veces, por lo cual, si aún está invirtiendo una hora o más haciendo ejercicio a un ritmo constante, hay algo importante que debe saber.

Al aumentar la intensidad de su entrenamiento y al intercalarlo con periodos cortos de recuperación, puede aumentar el exceso del consumo de oxígeno post ejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés), algunas veces conocido como el efecto del “Afterburn”. Esto

significa que continuará quemando calorías después de que haya terminado de hacer ejercicio, una situación que es beneficiosa, ¡sin importar como lo vea! ¿Desea saber más?

10 Métodos rápidos de entrenamiento para quemar más calorías

Si su interés se ha maximizado, siga leyendo. El artículo de hoy detalla 10 estrategias simples que puede utilizar para rebajar el tiempo de sus entrenamientos mientras que maximiza su quema de calorías.

- 1. Entrenamiento en pirámide:** Muchos programas de entrenamiento de fuerza le animan a que realice una serie de ejercicios y después descansar los músculos antes de repetir la serie. El entrenamiento en pirámide agota su grupo de músculos sin detenerse para descansar. Inicia con pesas más ligeras y más repeticiones, después aumenta su peso gradualmente cerca de un 15 % mientras que disminuye el número de repeticiones, hasta que sus músculos estén exhaustos.
- 2. El Método de Tabata:** El método de entrenamiento en intervalos de alta intensidad del [Dr. Izumi Tabata](#) (HIIT, por sus siglas en inglés) demanda hacer 20 segundos de un esfuerzo total hasta quedar exhausto, seguidos por únicamente 10 segundos de descanso. Este ciclo intenso se repite ocho veces. Este método le reduce el riesgo de tener diabetes, aumenta su energía aeróbica máxima y su capacidad anaeróbica. Además:

"Otro descubrimiento que pronto será publicado, el cual Tabata describe como `algo significativo', muestra que el método de Tabata quema 150 calorías adicionales en las 12 horas posteriores al ejercicio, incluso si está en reposo, debido al efecto del exceso de consumo de oxígeno post ejercicio.

Así que, mientras que este es utilizado por la mayoría de las personas para mantenerse en forma, o por las personas que están en forma para estar aún más en forma, también quema grasa".

- 3. Cardio en intervalos:** Deje sus largas horas de trotar por un ejercicio más corto e intenso, tal como correr a toda velocidad por 30 segundos alternando con un minuto de recuperación. Mi entrenamiento implica 30 segundos de esfuerzo máximo seguidos por 90 segundos de recuperación, es la estrategia de HIIT que prefiero y que recomiendo personalmente.
- 4. Mezcla de pesas y cardio:** No hay regla que diga que tiene que hacer pesas un día y cardio el siguiente. Es posible que desee intentar un ejercicio para la parte superior del cuerpo, tal como las "aperturas para pecho", seguido por cuclillas para la parte baja del cuerpo y terminando con una actividad rápida de HIIT. Personalmente, típicamente termino mi entrenamiento HIIT con estiramientos en el Power Plate, 10 pullups (dominadas), 10 dips (fondos) y 20 lagartijas invertidas, y eso sería todo.
- 5. Series descendentes:** Con las series descendentes, comience con su peso típico, entonces gradualmente disminuya el peso en cada serie siguiente. El secreto es realizar las series inmediatamente una después de la otra, con ningún descanso entre ellas, lo que aumentará su EPOC (la quema de calorías después de su entrenamiento). Intente disminuir el peso en un 20 % después de cada serie, y en un 50 % en la última serie.
- 6. Ejercicios pliométricos:** Los ejercicios pliométricos son movimientos rápidos y explosivos que pueden ayudarle a quemar grandes cantidades de calorías en un tiempo mínimo. Considere agregar ejercicios pliométricos que duren entre 5 y 10 segundos para un beneficio adicional de quema de calorías. Por ejemplo, para hacer una lagartija pliométrica, una vez que su esternón toque el piso, mantenga su posición y respire alrededor de tres segundos, después empuje rápidamente sus manos hacia arriba.

También, puede intentar saltar en cuclillas o dar saltos en una caja pequeña o incluso en una silla baja. Debido a que los ejercicios pliométricos son tan intensos, debe hacer solamente de 2 a 3 sesiones por semana para darle a su cuerpo tiempo de descanso y una recuperación adecuada.

7. **Súper series:** Esta técnica de las súper series se refiere a realizar ejercicios en grupos de músculos opuestos, tales como espalda y pecho o bíceps y tríceps, sin descanso entre ellos. Esto ahorra tiempo y permite que se estimule más crecimiento del músculo. Por ejemplo, intente alternar el press de pecho con mancuernas con el jalón inverso en polea.
8. **Series compuestas:** Estas son similares a las súper series, pero en vez de trabajar los grupos de músculos opuestos, haga dos series de ejercicio en el mismo grupo de músculos, tales como extensiones de tríceps seguidas por retrocesos de tríceps. Esto ahorra tiempo y les da a sus músculos un entrenamiento de gran alcance; solo necesita hacer una o dos series y será todo.
9. **Series gigantes:** Desarrolle un músculo magro y pierda grasa del cuerpo rápidamente con las series gigantes, las cuales implican tres ejercicios para el mismo grupo de músculos completando todo consecutivamente (solo deben incluirse 10 segundos de descanso entre cada serie). Esto presionará y estimulará eficazmente sus músculos en un corto período de tiempo, permitiendo el crecimiento del músculo y ahorrándole tiempo.
10. **Combinar dos movimientos en uno:** Cuando incorpora dos movimientos en uno, consigue un entrenamiento total del cuerpo en una cantidad menor de tiempo. Por ejemplo, intente una sentadilla con un press militar o una estocada con levantamiento lateral.

Otro entrenamiento único para quemar calorías “fuera de los límites”

Las personas están buscando cada vez más entrenamientos únicos que traigan de nuevo la diversión al momento de hacer ejercicio, y las pesas rusas se están haciendo populares por esta misma razón. A diferencia de levantar mancuernas, que mantienen su centro de gravedad fijo, las **pesas rusas** incorporan movimientos que desestabilizan su centro de gravedad y que le obligan a utilizar los músculos del torso para mantenerle balanceado.

El resultado final es una rutina de ejercicio de cuerpo completo y dinámico, que incorpora el entrenamiento cardiovascular y de resistencia, además de una gama de movimientos dentro de un ejercicio que también le permiten quemar más calorías.

En un estudio patrocinado por el Consejo Americano del Ejercicio (ACE, por sus siglas en inglés), los investigadores quisieron determinar qué cantidad de entrenamiento aeróbico realmente se consigue al utilizar las pesas rusas.

Utilizaron a 10 voluntarios, entre las edades de 29 a 46, que estuvieron experimentando con pesas rusas. Les pidieron hacer un ejercicio que consistía en balancear una pesa rusa con una sola mano entre sus piernas y sobre sus cabezas en lo que se conoce como un movimiento de "arranque".

Durante el entrenamiento, los participantes quemaron un promedio de 13.6 calorías por minuto, aeróbicamente, además de otras 6.6 calorías por minuto, anaeróbicamente.

"Por lo que quemaron al menos 20.2 calorías por minuto, lo cual está fuera de los límites. Eso es equivalente a correr una milla por 6 minutos a un ritmo constante. La otra cosa que pude encontrar que quema muchas calorías, es el esquí a campo traviesa cuesta arriba a ritmo constante rápido", dice el investigador principal del estudio, el Dr. Juan Porcari.

Los investigadores señalaron que el beneficio se presentó no sólo debido al movimiento total del cuerpo que la rutina de pesas rusas requiere, sino también porque esto se hizo en un formato de entrenamiento en intervalos de alta intensidad, como se describe anteriormente.

Como con la mayoría de las cosas en la vida, una rutina equilibrada trabaja mejor, así es que es posible que desee evitar poner demasiado énfasis en el entrenamiento de cardio, fuerza o en cualquier actividad de un solo tipo. En lugar de eso, varíe su rutina significativamente usando ejercicios de peso corporal, HIIT, entrenamiento de flexibilidad, pesas, yoga o Pilates, estiramientos y cualquier otra actividad (tal como kickboxing o artes marciales) que le interese con el fin de obtener un programa completo para mantenerse en forma.

Fuentes y Referencias

- [Livestrong.com](#) June 17, 2013
- [The Guardian](#) March 24, 2013
- [ACE FitnessMatters](#) January/February 2010