

En artículos anteriores hemos señalado los beneficios del ejercicio aeróbico, y de la importancia de incluirlos en todo programa de entrenamiento, ya que nos ayudará a mantener un corazón fuerte, disminuir los niveles de colesterol, la presión arterial, nos hará sentir de mejor humor, entre algunos de sus muchos beneficios. Además de los beneficios de salud, el ejercicio aeróbico es nuestro mejor aliado para reducir el porcentaje de grasa corporal.

Ahora bien, mucha gente cuando empieza a asistir al gimnasio y su entrenador al programar su rutina le incluye ejercicio aeróbico tiende a pensar que el aeróbico sólo se puede hacer tomando clases de aerobics o spinning. En realidad el ejercicio aeróbico se refiere a toda actividad encaminada a mejorar nuestro sistema cardiovascular y que involucre el movimiento de piernas, brazos o bien ambos, durante un tiempo suficientemente largo para fortalecer y hacer más eficiente los sistemas de transporte de oxígeno a través del sistema cardiovascular. Entre las actividades aeróbicas podemos señalar: caminata, trote, carrera, ciclismo, natación, remo, alpinismo, trekking y muchas más.

Uno de los ejercicios aeróbicos más simples de realizar es la carrera, ya que no se necesitan instalaciones especiales para realizarlo: lo puedes hacer en una caminadora, en un parque, o incluso en la calle. Tampoco se necesitan habilidades atléticas especiales, pues prácticamente todos aprendimos a correr desde niños. Lo que sí es importante es hacerlo siguiendo las recomendaciones de intensidad que te presentamos a continuación, pues así maximizarás el uso de las grasas como combustible en tu cuerpo. Otro punto importante que debes tomar en consideración es el usar unos zapatos tenis adecuados para esta actividad, que te proporcionen una superficie de amortiguación de los pasos sobre superficies duras. Es importante que le des descansos a tus articulaciones para evitar lesiones y dolores crónicos, una buena idea es correr en días alternados.

## ¡Disfruta la carrera y empieza a quemar grasa ya!

Una recomendación más: la carrera no es la actividad aeróbica de primera elección para personas con un grado importante de sobrepeso, ya que al combinar el exceso de peso y el impacto de la carrera se puede ocasionar un problema en las articulaciones de la rodilla o en la espalda. Para estas personas son mucho más recomendables las actividades sin impacto. A continuación te presentamos las indicaciones generales que debes tomar en cuenta en cuanto a intensidad, frecuencia y.....

## Calentamiento y Enfriamiento.

El calentamiento es muy importante, ya que prepara a nuestro cuerpo para realizar un ejercicio. Algunos de sus beneficios son:

- Permite la adaptación gradual del metabolismo.
- Previene la prematura acumulación de ácido láctico y fatiga durante un alto nivel de ejercicio aeróbico.
- Provoca un incremento gradual en la temperatura muscular y reduce el riesgo de lesión.
- Facilita la transmisión neural a las unidades motoras reclutadas reduciendo potencialmente una isquemia.
- Permite una redistribución gradual del fluido sanguíneo a los músculos activos.
- Incrementa la elasticidad del tejido conectivo y otros componentes musculares.
- El calentamiento te prepara mentalmente para altos niveles de intensidad y trabajo.

Asimismo, el enfriamiento es sumamente importante pues ayuda al cuerpo a volver gradualmente al estado inicial, previniendo problemas con el retorno venoso, ayudando a la eliminación de los metabolitos tóxicos producidos durante la sesión, conserva la flexibilidad y ayuda a eliminar el dolor posterior al ejercicio.

## Frecuencia del Ejercicio.

Se refiere al número de sesiones por semana que se deben realizar del ejercicio incluido en el programa. La frecuencia depende de la duración y la intensidad de la sesión. Una baja intensidad garantiza que se pueda realizar más veces por semana. Para mejorar tanto la capacidad aeróbica y mantener el porcentaje de grasa cerca del nivel óptimo, se debe entrenar por lo menos tres veces por semana y no más de dos sesiones por día. El ACSM (American College of Sports Medicine) recomienda de tres a cinco sesiones por semana para los programas aeróbicos. Como mencionamos antes, el correr diario puede lesionar tus articulaciones si no estás acostumbrado a hacerlo, por lo que debes tener una gran variedad de ejercicios aeróbicos y así los puedes alternar con la carrera.

## Duración del Ejercicio.

Se refiere al tiempo de la sesión. El periodo de acondicionamiento fuera del calentamiento y el enfriamiento puede variar entre 20 – 60 mins para ganar beneficios aeróbicos; la duración requerida está en dependencia de la intensidad del ejercicio. La condición física resultante es producto del diseño y dosificación adecuada del programa de entrenamiento. Los principiantes con bajo nivel aeróbico deben iniciar con 10 – 20 mins y pasar al siguiente nivel de 15 -45 mins de manera progresiva hasta llegar a 30 – 60 mins.

## Intensidad del Ejercicio.

Se refiere a la velocidad o a la carga de trabajo del ejercicio. Como regla del ACSM, se recomienda un rango de 60 – 90% del ritmo cardiaco máximo. Este rango es aproximadamente ente el 50 -85% del consumo máximo de oxígeno y el 50 – 85% de la resera de la frecuencia cardiaca según la fórmula de Karvonen. Si quieres que tu cuerpo utilice mayormente las grasas para formar la energía necesaria durante la actividad te recomendamos que corras manteniendo tu ritmo cardiaco entre el 60 y el 75% de intensidad.

Para que le ayudes a tu cuerpo en este proceso de usar las reservas de grasa corporal para formar energía te puedes apoyar en algunos suplementos como la L-Carnitina la cual, ya sea líquida, tabletas o cápsulas o bien algún quemador de grasa termogénico que te ayudarán a tener mejores resultados. Recuerda que es muy importante que lleves una dieta equilibrada de acuerdo a tus objetivos.

**¡Empieza A Correr Y Mejora Tu Cuerpo!**