

BELLEZA DESNUDA

Ejercicios Cardíacos Anticelulíticos

Tres opciones para hacer ejercicios cardíacos anticelulíticos:

1) Caminata en Cinta Ergométrica Inclinada

Modelo de Programa A:

- 2 minutos de calentamiento a 4,8 km/h y 2% de inclinación
- 2 minutos a 5,1 km/h y 4% de inclinación
- 2 minutos a 5,4 km/h y 5% de inclinación
- 2 minutos a 5,8 km/h y 6% de inclinación
- 2 minutos a 5,8 km/h y 7% de inclinación
- 2 minutos a 5,8 km/h y 8% de inclinación
- 2 minutos a 5,4 km/h y 6% de inclinación
- 2 minutos a 5,2 km/h y 4% de inclinación
- 2 minutos a 4,8 km/h y 2% de inclinación

Modelo de Programa B:

- 2 minutos de calentamiento a 4,0 km/h y 3% de inclinación
- 2 minutos a 4,5 km/h y 6% de inclinación
- 2 minutos a 4,6 km/h y 7% de inclinación
- 2 minutos a 4,8 km/h y 8% de inclinación
- 2 minutos a 5,0 km/h y 9% de inclinación
- 2 minutos a 5,1 km/h y 10% de inclinación
- 2 minutos a 4,5 km/h y 8% de inclinación
- 2 minutos a 4,3 km/h y 4% de inclinación
- 2 minutos a 4,1 km/h y 2% de inclinación

Como alternativa al aire libre de los programas de arriba – puedes realizar caminatas lentas colina arriba. El lugar ideal es una colina con pasto o arena (cuanto más alta, mejor).

Empieza despacio y sube a paso constante hasta llegar a la cima. Luego baja de vuelta a paso habitual.

Sube otra vez, y cada vez que subas, aumenta un poco el largo de la zancada hasta llegar a la cima. Luego baja a paso de caminata habitual. Haz esto durante unos 18 minutos. Luego ve corriendo a darte un baño ;-))

2) Subida de Escalera

Modelo de Programa A:

Cuando se usa de manera adecuada, la conocida máquina de escalones es una herramienta excelente para hacer ejercicios cardíacos anticelulíticos. Hay muchas marcas en el mercado, tanto para el hogar como para los clubes, pero la más famosa es la “Stairmaster”. Sin importar a cuál puedas acceder, esta es la forma en la que debes utilizarla:

La clave es mantener una velocidad baja (por lo que te moverás más lento) y cubrir mayor distancia con cada paso, es decir, exagerar la zancada. Cuidando NO apoyarse con firmeza en la baranda o el apoyabrazos, puedes tocarlos suavemente para obtener equilibrio.

Si en algún gimnasio has visto a la gente dar pasos cortos y rápidos mientras se apoyan en la baranda, es exactamente lo que **NO DEBES** hacer...

Debes dar pasos **LEEEENTOS** y largos. Y eso se logra con una velocidad baja (no rápida). Hazlo unos 18 minutos y serás una belleza, nena!

Procura que el ejercicio sea cómodo y se ajuste a “tu velocidad lenta”. Puedes variarla un poco, sobre todo a medida que estés más en forma...

Modelo de Programa B:

Para este solo necesitas una escalera. Puede ser dentro de tu casa o incluso en el porche.

Empieza al pie de la escalera (no importa si tiene 6 o 36 escalones, los resultados son igual de buenos) y sube de a un escalón hasta arriba del todo. Luego baja. PUEDES usar la baranda o la pared para equilibrarte.

Ahora vuelve a subir, pero de a **DOS** escalones (te salteas un escalón por cada paso). Luego baja a paso normal. **REPITE LA SUBIDA DE A DOS ESCALONES** durante unos 18 minutos y ve a ducharte, nena. Bien hecho.

Si **2 ESCALONES** te resulta fácil, puedes intentar subir de a **3 ESCALONES** (esto es más fácil para mujeres altas y quizá no sea necesario para ti)

Como alternativa, pero al aire libre...

Ve al estadio más cercano y haz la “Rutina de los Escalones” allí, en las escaleras del estadio. Es uno de mis favoritos.

3) Subir y Bajar

Este es PERFECTO cuando el tiempo está feo o si te gusta mirar la tele mientras haces tus Ejercicios Cardiológicos Anticelulíticos

Lo único que necesitas para este es un “step” utilitario, una caja o incluso los dos primeros escalones de una escalera.

Empieza de pie delante del “step”.

Sube con el pie derecho...

- luego con el izquierdo...
- baja con el derecho
- y baja con el izquierdo – Es ARRIBA – ABAJO; ARRIBA - ABAJO

Repite esta rutina durante unos 18 minutos a paso lento o moderado (NUNCA debes hacer rápido este ejercicio).

Si te resulta muy fácil, puedes usar un “step” un poco más alto.

Puedes cambiar la pierna dominante cada 2 o 3 minutos, para mantener la proporción.