

EJERCICIO FÍSICO »

Nueve ejercicios que adelgazan más que el 'running'

Si creía que el trote era el culmen del desgaste calórico, se equivocaba. Estas rutinas resultan más efectivas

MAYTE MARTÍNEZ GUERRERO | 18 MAY 2015 - 18:18 CEST

Archivado en: Ejercicio físico Bicicletas Transporte sostenible Transporte urbano Remo España Vehículos Turismo Bienestar Deportes Estilo vida
Transporte Sociedad Medio ambiente



Tabla de ejercicios con pesas rusas.

Correr está de moda. Y es sencillo: solo necesita unas zapatillas adecuadas y un camino. Se queman unas ocho calorías por minuto a una velocidad de 8 km/h, y si aumentamos la velocidad, más. Pero, ¿qué hacemos si no nos gusta o **no estamos capacitados para ello**? Busque alternativas, que las hay, y algunas con un gasto calórico superior al de la carrera. "En general, se queman más calorías en un entrenamiento con pesas de alta intensidad que corriendo", dice **Harold Gibbons**, entrenador en la ciudad de Nueva York y director de la **National Strength and Conditioning Association** del estado de Nueva York. Aunque Salvador Serrano Romero, **también entrenador personal**, dice que el gasto calórico no depende solo del ejercicio realizado sino de la intensidad que se ponga, la

edad, el peso, la altura y la masa muscular de la persona que lo practique.

Más allá de estas evidencias, investigadores de la **Universidad del Sur de Maine** (EE UU) han dado con un método avanzado para estimar el gasto de energía durante el ejercicio, encontrando que el entrenamiento con pesas quema hasta 71% más calorías de las que se pensaba originalmente. Esto sugiere que un circuito de ritmo rápido consume tantas calorías como el mismo tiempo corriendo a 15 km/h.

Fernando Lobete, director deportivo de **Beper Sports Club**, asegura: "De siempre, el entrenamiento más aconsejado para perder grasa ha sido el aeróbico de larga duración y baja intensidad. Pero hoy por hoy, los últimos estudios han demostrado que el más indicado para reducir la grasa corporal son los **entrenamientos HIIT** (*High Intensity Interval Training* o entrenamiento interválico de alta intensidad)".

Aquí van nueve propuestas deportivas que queman más calorías que el *running*:

1. Pesas rusas. Estas pesas tradicionales con forma de balón con asa trabajan glúteos y cuádriceps, a la vez que envían energía al corazón, según un estudio de la **Universidad de Wisconsin**. En él, los participantes quemaron 20,2 calorías por minuto y el ritmo de su corazón fue de una media de 93% de su máximo durante el entrenamiento de 20 minutos. "El *swing* de pesas rusas [balanceo con los brazos de adelante atrás] resulta duro porque no es un movimiento al que estemos acostumbrados", dice Dan John, entrenador de fuerza en Salt Lake City y autor del libro **Intervención**. En principio, es un ejercicio ideal para acabar con la grasa del vientre, pero, como todo, es relativo: "Un deportista con un conocimiento elevado del material, así como de la técnica para su uso, consumirá muchas más calorías que un *amateur*, que por desconocimiento se cansará antes", afirma Sergio Serrano, entrenador personal de **Holmes Place Palacio de Hielo**. Salvador Serrano añade: "Las pesas rusas o *kettlebell* trabajan muy bien la fuerza y el equilibrio. En una sesión de 30 minutos podríamos llegar a perder 300 calorías [dos bolas medianas de helado de chocolate]. Recomiendo hacer dos sesiones a la semana o meter ejercicios con ellas en nuestra rutina de entrenamiento".

2. Remo. Una persona de unos 84 kilos de peso puede quemar 377 calorías durante 30 minutos de remo a un ritmo vigoroso, o alrededor de 12,5 calorías por minuto, según un estudio de la **Universidad de Harvard**. Y como es necesario utilizar los músculos de los brazos, las piernas y la espalda, es un gran entrenamiento de todo el cuerpo. Salvador Serrano Romero opina: "El remo es un fabuloso ejercicio de resistencia cardiovascular. No solo beneficia la parte superior del cuerpo, sino que también trabaja piernas cuando nos flexionamos, en particular los cuádriceps. Del tren superior, fortalecemos los dorsales. Una buena opción para quemar calorías con el remo es hacer cuatro series de 2 minutos *a tope* con descansos de 1 minuto y medio". Lo mismo piensa Fernando Lobete: "Es raro encontrar una actividad que trabaje tantos grupos musculares a través de un movimiento tan amplio como el remo. Esta gran participación, le convierte en un excelente quemador de calorías, mientras se desarrolla la flexibilidad y la fuerza. Está libre de impactos y la intensidad está completamente controlada por el usuario".

3. Burpees. "Una persona de 82 kilos quema aproximadamente 1,43 calorías por *burpee* (fondo de suelo acompañado de salto)", dice el científico del ejercicio y entrenador Jeff Godin. Así que si somos capaces de hacer al menos siete en un minuto, el consumo calórico es de diez calorías (recordemos que al trote era solo de 8). lo ideal, es llegar a 10 cada 60 segundos, lo que significa 14,3 calorías por minuto. La [American College of Sports Medicine](#) lo recomienda para la aceleración del metabolismo. "Una vez más, acudimos a la experiencia y capacidad física del deportista. Un deportista novato no podrá hacer más de 5 o 6 seguidos. Este tipo de ejercicios es recomendable llevarlos a cabo con progresiones simples, pues su realización y sus diferentes fases lo hacen muy complejo", aclara Sergio Serrano. "Los *burpees* son un ejercicio de alta intensidad que trabaja varios músculos a la vez. Queman muchas calorías. Yo recomiendo meterlos en una secuencia de ejercicios en la que se trabaje en forma de circuito. Realizar 15 *burpees* como parte de un entrenamiento puede llegar a quemar muchas calorías", puntualiza Salvador Serrano.



Burpee.

4. Saltar a la cuerda. A una intensidad moderada de 100/120 repeticiones por minuto se queman alrededor de 13 calorías, según [Compendium of Physical Activities](#), referente mundial para la actividad física, desarrollado por el doctor Bill Haskell, de la Universidad de Stanford. Este ejercicio utiliza más grupos musculares que correr y desafía su equilibrio y la coordinación, sobre todo si se practica con habilidades de la mano y del pie adicionales. "Está [demostrado](#) que la realización de actividades intensas durante al menos 75 minutos a la semana puede ayudarte a perder peso y a reducir el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, presión arterial alta, osteoporosis, depresión, ansiedad y dolor por artritis", comenta Fernando Lobete.

5. Bicicleta de montaña. "Se pueden quemar hasta 1.500 calorías por hora, o cerca de 25 calorías por minuto, al pedalear sobre todo tipo de terreno, ninguno especialmente sencillo", dice [Mike Curiak](#), ganador de la prueba [Iditasport Imposible](#) en 2000. Como se ha indicado con anterioridad, la quema de calorías depende de la condición física y los niveles de fuerza y habilidad.

6. CrossFit. Cada día más de moda, este entrenamiento quema un promedio de 13 calorías por minuto, de acuerdo con científicos de la [Universidad Estatal de Kennesaw](#). "Es un tipo de entrenamiento que quema muchísimas calorías puesto que es una actividad muy completa en la que tú te marcas tu propio ritmo. Consiste en hacer una serie de ejercicios seguidos durante un tiempo determinado. Recomiendo hacerlo 2-3 veces por semana. No tiene efectos secundarios si se realiza al lado de un profesional que supervise las ejecuciones de todos y cada uno de los movimientos para no hacernos daño", explica Salvador Serrano. "Es un entrenamiento intenso y busca mejorar tu fuerza y resistencia. Como en todos los tipos de entrenamiento, [a partir de la cuarta o sexta semana](#) puedes ver ciertos resultados si has sido constante. No tiene efectos secundarios si estás bien asesorado", añade Sergio Serrano. Recuerde: es [solo para superhombres](#).





Una pareja práctica un ejercicio de CrossFit.

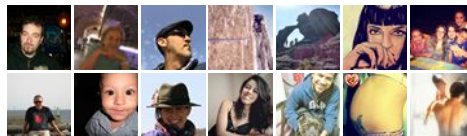
7. Esquí de fondo. "Por utilizar elementos que provocan rozamiento o deslizamiento, el esquí puede ser más intenso que la carrera", argumenta Sergio Serrano. Ofrece un mejor entrenamiento en comparación con correr más o menos al mismo ritmo, gracias al hecho de que requiere la parte inferior del cuerpo para empujar y la superior para tirar. De hecho, en una buena sesión de esquí de fondo se pueden quemar más de 12 calorías por minuto, según *Compendium of Physical Activities*. Es cierto que en esta época del año en España no es fácil esquiar en pista, pero siempre podemos encontrar en el gimnasio una elíptica o simulador de esquí de fondo.

8. Sentadillas. Este *ejercicio milagro* durante cuatro minutos quema calorías durante y después del entrenamiento. En un estudio de la [Universidad de Auburn en Montgomery](#), los participantes que hicieron ocho rondas de 20 repeticiones separadas por 10 segundos de descanso, quemando de media 13,4 calorías por minuto y duplicando su tasa metabólica *postejercicio durante al menos 30 minutos*. "La sentadillas es un movimiento básico que siempre debe estar en nuestra rutina de ejercicios", dice Salvador Serrano. Los entrenadores personales consultados recomiendan ocho series de 20 repeticiones, con 45 segundos de descanso.

9. Battling Ropes, entrenamiento con cuerdas. La testosterona asciende como la espuma y con ella el metabolismo. Desde luego, esta parece una actividad mucho más divertida, breve y eficaz que una carrera. 30 segundos agitando la cuerda y el corazón se acelera, el cuerpo suda y segrega adrenalina y ácido láctico. En un reciente estudio de la [Universidad de Nueva Jersey](#) en el que comparaban diferentes estilos de entrenamiento, los ejercicios de cuerda entraron por primera vez en función de consumo de oxígeno total con una quema de calorías promedio de 10,3 por minuto. "Parece ser la manera más fácil y efectiva para perder peso y conseguir un vientre plano, aunque depende de los ejercicios que proponamos con las cuerdas", matiza Sergio Serrano. [Aquí tiene doce de ellos](#).

BuenaVida
Me gusta

A 34 160 personas les gusta BuenaVida.



Plug-in social de Facebook

Siga leyendo para una vida buena...

