



## Salud cardíaca – Tenemos el ritmo – Qué es lo nuevo en entrenamiento cardiovascular

La actividad cardiovascular es una parte esencial de cualquier rutina de ejercicios. No solo ayuda a perder o mantener el peso, sino que permite desarrollar resistencia y puede sumar años a su vida. Incluimos algunas nuevas ideas para que haga trabajar su corazón.

Pruebe una clase nueva. Deje su zona de comodidad con estas opciones (disponibles en diversos gimnasios o en formato digital):

- Fusión de barra de ballet (barra) + ejercicios cardiovasculares
- Ejercicios intensivos con cuerdas
- Remo
- Groove (con baile)
- Pound (con percusión)
- Zumba con step

### Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT, por su sigla en inglés) —

La teoría que sustenta este entrenamiento se conoce como consumo excesivo de oxígeno tras el ejercicio. Se ejercita donde la frecuencia cardíaca se encuentra en la zona de combustión óptima (momentos de ejercicio intenso, seguidos de períodos de recuperación breves, activos) que crean una “combustión de calorías posterior al entrenamiento” durante un lapso de 24 a 36 horas.

**Escalada en pared de roca** — Disfrute de una forma divertida de fortalecer sus músculos centrales y la parte superior del cuerpo, y aumentar su resistencia mientras desafía a su mente.

**Aplicaciones** — Nike Training Club, Johnson & Johnson 7 Minute Workout y Sworkit son solo algunas de las aplicaciones que lo ayudan a desarrollar un entrenamiento cardiovascular personalizado.

REACH  
E A P