

Sólo un entrenamiento muy ligero quema grasa

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:29 -



Sólo un entrenamiento muy ligero quema grasa

Muchos opinan que no deben agotarse en su entrenamiento de cardio, porque si suben la intensidad dejan de quemar grasa. Basándose en este mito, muchos entrenan de una manera demasiado ligera, incluso tan ligera que leen cómodamente una revista mientras pedalean en la bicicleta estática. Este error tiene su origen en el hecho de que durante un cardio ligero, la mayor parte de las calorías quemadas provienen de la grasa. Cuanto más aumentamos la intensidad, más baja este porcentaje y se queman más otras fuentes de energía. Pero, y esto es importante, en general se queman muchas más calorías en total cuanto más intenso se entrena. Por el contrario, un entrenamiento demasiado ligero no tiene ningún efecto.