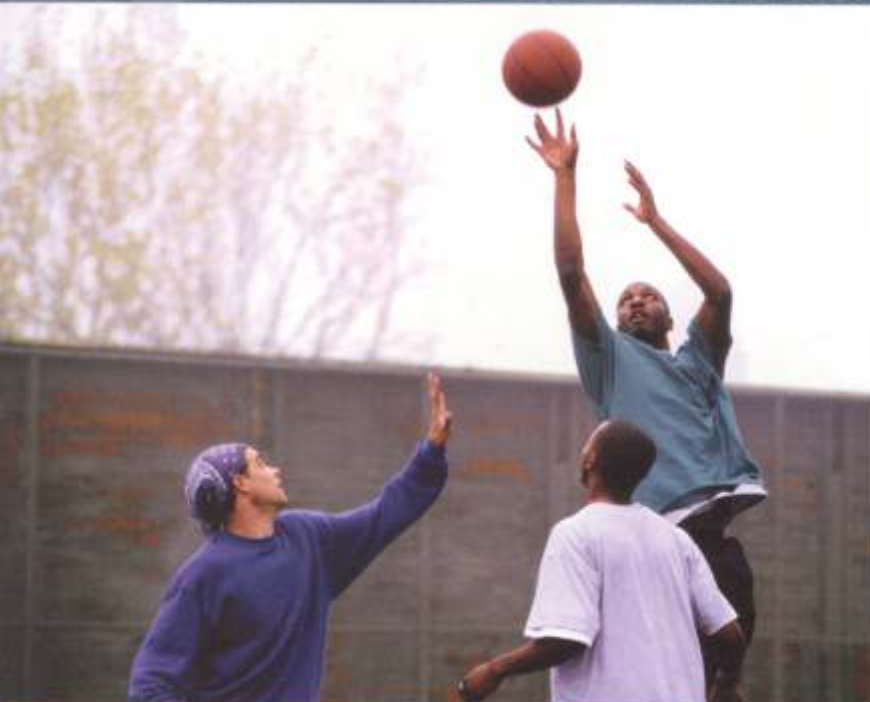


EJERCICIO CARDIOVASCULAR

para más rendimiento

Por Mauro Paravisinni

¿Quién hubiera pensado que para combatir esos dolores de espalda, lo más efectivo es darle duro al los músculos del abdomen? Tírate al piso dame 25 abdominales, que ese "six-pack" es más que para hacer show en la playa.



Cuando hablamos de ejercicios cardiovasculares nos referimos a aquellos que activan el sistema de energía aeróbico. El cuerpo posee tres modos de obtención de energía: El sistema alactácido (ATP-PC), sistema lactácido (glucólisis) y sistema aeróbico (oxígeno).

Yo los comparo con una transmisión estándar de 3 velocidades de autos:

1. El ATP-PC es la primera, que es el cambio de más fuerza pero de menos duración. Su fuente de energía es la creatina. Es durante el entrenamiento que este sistema se activa y es el ideal para ejercicios explosivos y pesados.
2. La segunda sería GLUCOLISIS. Es menos potente que pero funciona para ejercicios de fuerza y tiene un rango de duración mayor. Su fuente de energía es la glucosa o glicógeno.
3. La tercera es el AEROBICO, la que usariamos para guiar en un expreso o, en el caso de los humanos, un maratón. Esto se debe a que el sistema aeróbico es el que menor potencia tiene, pero su durabilidad es la más alta. Es el perfecto para cualquier ejercicio cardiovascular (aeróbico); Su fuente de energía es principalmente la grasa que tenemos almacenada.

Existen muchos tipos de ejercicios aeróbicos y definir cual es el mejor es algo relativo. Debe tener ciertas características para estar a tono con cada persona. Por ejemplo, a personas como yo les resulta sumamente aburrido caminar o correr en una trotadora y no es lo suficientemente fuerte. Otro punto importante es si el ejercicio es de alto o bajo impacto. Algunas personas tienen problemas de articulaciones y no se les recomienda entrenamiento de alto impacto.

Hoy en día los gimnasios ofrecen alternativas como el kick boxing, latin dance, Spinning, trotadoras y hasta piscinas para ejercicios acuáticos. En mi caso busco algo que sea divertido y agresivo en términos de quemar muchas calorías. Por eso practico el surfing un promedio de 3 veces en semana y así mantengo mi grasa corporal controlada. Así se debe hacer con deportes tales como el ciclismo, baloncesto, el jogging y otros.

Pero lo más importante es que veamos el ejercicio como una fuente de diversión y no como un tormento. Recuerda que tú eres el dueño de tu tiempo y el mejor día para comenzar es hoy.

¡Ponte en forma ya!

El autor es Entrenador Personal, certificado por la Aerobic Training Internacional.

Tel.(787) 528-7185.

E-mail: mauro@centennialpr.net