

## ¿Cómo Obtener los Mayores Resultados de su Ejercicio Cardiovascular?

Por: Manrique Sanabria

Para iniciar quisiera dejar algo claro: Ejercicio cardiovascular NO es lo mismo que entrenamiento cardiovascular aeróbico, que es algo que mucha gente confunde. El corazón es un musculo que responde a las necesidades de oxígeno según sea la demanda del cuerpo, es decir, su corazón trabaja más si su cuerpo trabaja más, independientemente de si lo hace de manera aeróbica (con suficiente aporte de oxígeno) o de manera anaeróbica (sin suficiente aporte de oxígeno en comparación a su uso metabólico). Por lo que si su objetivo es tener una buena salud cardiovascular lo puede lograr de ambas formas siempre que lo realice de manera adecuada. ¡De hecho usted ejercita su corazón hasta cuando realiza pesas!

Ahora concentrémonos en cómo obtener los mejores resultados del entrenamiento cardiovascular, ya sea correr, spinning, nadar o bicicleta. Al pensar en que desean lograr la mayoría de personas que atienden a un gimnasio podemos de manera general mencionar las siguientes cosas:

- Menor porcentaje de grasa
- Masa muscular o hipertrofia (o como dice la gente “tono”) ( El tono es un término mal utilizado por la mayoría de la gente, lo cual explicare en otro artículo más adelante)
- Eficiencia de los entrenamientos, ya que en su mayoría la gente tienen poco tiempo para ejercitarse.
- Salud en general

Es por lo anterior que a continuación les presento 2 cuadros comparando las dos técnicas principales de realizar el entrenamiento cardiovascular, de manera que en el primer cuadro se ven las ventajas y desventajas (a mi criterio) de entrenar como la mayoría de gente que usted ve corriendo en la calle o utilizando las gradas en el gimnasio, en donde invierten normalmente más de 30 minutos y mantienen su frecuencia cardiaca entre su 60% y su 85% (“su zona”) para quemar grasa ( en teoría). El segundo cuadro muestra también desventajas y ventajas del método de intervalos, normalmente más utilizado por deportistas de alto rendimiento y en algunas clases de Spinning (las que están bien diseñadas), este sistema de entrenamiento consiste en hacer esfuerzos de alta intensidad (mayores del 85%) de corta duración (no más de 2 minutos) seguido de un descanso total o un descanso activo, como trotar muy suave.

A continuación los cuadros comparativos:

<b>Entrenamiento Cardiovascular Aeróbico (Intensidad Moderada dentro de “la zona”)</b>	
<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
<b>Es seguro para la mayoría de la población</b>	Se necesita invertir mucho tiempo para tener buenos resultados. (más de 30 minutos)
	Promueve la liberación de hormonas glucocorticoides con propiedades catabólicas que destruyen tejido muscular e impiden la hipertrofia
	Se “queman” muy pocas calorías por unidad de tiempo.
	Son frecuentes las lesiones por sobre uso repetitivo de un mismo patrón de movimiento. Sobre todo debido a la larga duración de la actividad.

<b>Entrenamiento Cardiovascular Anaeróbico (Alta Intensidad en Intervalos)</b>	
<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
<b>No se necesita mucho tiempo para tener buenos resultados. (15 minutos)</b>	Se debe aplicar con mucho cuidado en personas principiantes o con muy mala condición física general.
<b>Promueve la liberación de hormonas anabólicas que ayudan al desarrollo muscular.</b>	
<b>Se “queman” muchísimo más calorías por unidad de tiempo”</b>	
<b>Al terminar del realizar el ejercicio el cuerpo continua por varias horas quemando calorías ( este efecto se llama P.E.O.C que significa Post-Exercise Oxygen Consumption o Consumo de Oxígeno Posterior al Ejercicio) Lo cual le ayuda a continuar quemando calorías sin la necesidad de seguir montado en la banda!</b>	



## **Conclusión: ¿Cómo Obtener los Mayores Resultados de su Ejercicio Cardiovascular?**

Mi opinión profesional es que una persona saludable que quiera gozar de los mayores y más rápidos resultados de su entrenamiento cardiovascular debería basarse en entrenamientos en intervalos.

Es claro que a mucha gente le gusta n las actividades de resistencia, pero esto queda a su gusto, yo concluyo en este tema tomando dos criterios:

### **Tiempo Invertido/Resultados Obtenidos**