

## ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR 2

En esta segunda entrega, os proponemos alternativas al entrenamiento cardiovascular que podréis utilizar en los momentos en los que la climatología no nos permita realizar las sesiones al aire libre, o como opción para dotar a nuestras actividades de mayor variedad.

En concreto incluiremos ejercicios en bicicleta estática, elíptica o máquina de remo, combinándolos de tal manera que permitan la posibilidad de utilizar una o varias máquinas la misma sesión, variando posiciones del cuerpo, agarres e intensidades, para de esta manera, conseguir adaptar el entrenamiento a nuestras necesidades y objetivos.

En este sentido las modificaciones con las que podréis alternar la estructura de la sesión en función de la máquina en la que trabajéis, podrían ser las siguientes.

En la **elíptica** utilizaremos los diferentes agarres de las manos e incluso os propondremos trabajar simulando el gesto de la carrera con los brazos, lo que implicará en mayor medida a la musculatura estabilizadora del tronco. En todo caso siempre será importante mantener una correcta alineación de la espalda y cintura escapular, evitando elevar los hombros durante los ejercicios. También incluiremos cambios de ritmo e incluso en momentos puntuales caminar hacia atrás en vez de hacia adelante.

En la bicicleta **estática**, modificaremos intensidades y posición del cuerpo.

Por último, en el **remo** os propondremos la posibilidad de cambiar el ritmo aunque deberéis tener muy presente el respetar el control de la postura.

Al igual que ocurre con los entrenamientos al aire libre, podréis combinar esta parte de trabajo aeróbico con las sesiones de tonificación que os hemos ido proponiendo.

De esta forma seguiremos aportando “bloques” de ejercicios, que en función de vuestra condición física y objetivos, os permitirán construir cada vez con mayor número de variantes sesiones de entrenamiento adaptadas a vuestro gusto.