

ALGUNS CONCEPTES BÀSICS PER CREMAR GREIXOS FENT EXERCICI



Creumar greixos és una de les parts fonamentals, en qualsevol dieta que tingui com a finalitat baixar de pes. Per això, cada vegada que desitgis posar-te en forma, és fonamental que facis uns bons exercicis.

DIFERÈNCIES ENTRE DONES I HOMES

La quantitat de calories que un adult crema, és proporcional a la seva musculatura, per la qual cosa els homes tendeixen a cremar més calories que les dones fent el mateix exercici.

Per cert, els músculs pesen més que el greix, la qual cosa pot contribuir a que s'augmenti de pes a causa del desenvolupament dels mateixos, Si el que s'intenta és únicament cremar greix, s'ha d'efectuar un pla més específic que contempli una nova dieta i el tipus d'exercici que es fa.

Es necessita seguir un programa ben equilibrat d'exercicis, que combinin en un principi rutines de treball atlètic i cardiovascular, per després efectuar un entrenament de resistència muscular, tot això cinc vegades a la setmana. Molta gent que li agrada molt l'entrenament cardiovascular, troba que comencen perden pes, i després es tonifiquen quan comencen l'entrenament de resistència muscular. També es necessita seguir algun pla nutritiu que equipari els carbohidrats, les proteïnes i els greixos, per assegurar-se de mantenir un bon físic.

RUTINA BÀSICA D'EXERCICIS

Lamentablement l'abdomen és una de les parts més difícils de treballar, però res és impossible. Una rutina d'exercicis aeròbics, una d'abdominals i una dieta baixa en greix, són indispensables per aconseguir la teva meta.

Exercicis bàsics per cremar greix:

- Exercicis aeròbics: Córrer realitzant la teva pròpia rutina a casa. Saltar a la corda, pujar i baixar escales. Quatre vegades per setmanes en sessions de 45 minuts.
- Squats: T'ajuden a modelar els glutis i cuixes. No s'ha de doblegar l'esquena ni inclinar el cap quan baixis. Fer unes tres sèries de 20 i augmentar progressivament. Fer-ho tres vegades per setmana.
- Abdominals: Ajuden a donar to als teus músculs del ventre. Has de cuidar de no aixecar-te massa ni flexionar el coll. Com a mínim tres vegades per setmana.
- Flexions laterals: Acostat cap per damunt manté les mans sota el clatell. Contrau l'abdomen, aixecar les cames fins on puguis sense flexionar els genolls. Tres sèries de 15 cadascuna.

CONSELLS IMPORTANTS

Quanta més intensitat li posis al teu exercici aeròbic, més greix cremaràs. És a dir, si en una determinada quantitat de temps optes per fer una activitat aeròbica més intensa, el resultat final de calories gastades provinents del greix és significativament major a que si només fessis una activitat aeròbica lleugera.

Tanmateix, estaries reportant uns beneficis extres: una major acceleració del metabolisme, el que es tradueix en una major crema d'energia posterior a l'exercici.

Sempre has de recordar que les teves activitats aeròbiques hauran de ser d'acord a les teves possibilitats i anar augmentant la intensitat de forma gradual i saludable, del contrari, estaries perjudicant la teva salut.

SUAR O CREMAR?

Suar molt no és igual a cremar greixos, moltes persones que fan exercici

creuen que suant molt cremaran greix ràpidament, i no és cert. Fins i tot, utilitzen roba especial per provocar major calor al cos, i aquest és un hàbit gens saludable. L'única cosa que aconseguiràs és esgotar-te ràpidament.

Una persona quan fa exercici, el primer que perd són líquids a través de la suor. Després, conforme s'accelera el ritma i es perllonga l'exercici gradualment, es va cremant sucre i greix . Això no es pot aconseguir abans dels 15 minuts de qualsevol rutina.

EXERCICI RECOMANAT

Per cremar greix, la natació és un dels esports més complets, ja que intervenen quasi tots els grups musculars. Es considera com una forma d'exercici total, que a més a més comporta molt poc risc de lesions, donat que l'aigua actua com amortidora. És excel·lent per l'increment de la flexibilitat, la tonificació corporal (sobre tot el pit), la coordinació, augmenta l'autoestima i l'autoconfiança, i a més ajuda a perdre pes. Un bon complement al futbol, per estar en forma.