

# Circuitos quemagrasas

En anteriores artículos, ya hemos hablado de que el ejercicio cardiovascular o aeróbico no es el único medio para ayudarnos a quemar grasa y consumir muchas calorías. Sabemos que el trabajo de fuerza y el aumento de la masa muscular es una muy buena herramienta para aumentar el metabolismo y el consumo de grasa. Te invito a que consultes nuestros artículos en la página Web de Homsasport, en Zona Exo, para que completes mejor la información. El ejercicio cardiovascular combinado con un programa de fuerza y acompañado, como no, de unas pautas en la alimentación, son las tres herramientas fundamentales en un programa de adelgazamiento. Siendo la alimentación el pilar fundamental. Adelgazar sólo con ejercicio, por muy intenso y frecuente que sea, suele acabar en fracaso a medio y largo plazo.

Ahora están de moda las clases o sesiones express de 30', donde se trabaja más intenso y sin apenas descanso, donde el consumo calórico es muy elevado durante la sesión y después de ella. La semana pasada ya comentamos algunas de ellas, como el Tabata, el Metabolic, entre otras. Este tipo de sesiones se adaptan perfectamente a la disponibilidad de tiempo de las personas. Pocos son los que disponen de dos horas para entrenar. Se pueden hacer como entrenamiento único o combinarlas con otro tipo de sesión. Entre este tipo de sesiones express, se han introducido también los denominados circuitos quemagrasas, tanto en actividades dirigidas como en las salas de aparatos. Yo utilizo mucho este tipo formato en mis sesiones de entrenamiento personal express. Una muy buena opción en cuanto a tiempo y a nivel económico, por su menor coste.

## **¿Pero en que consiste un circuito quemagrasas?.**

Sabiendo que el ejercicio cardiovascular y el de fuerza son imprescindibles para quemar grasa, lo que se hace, es que se combinan los dos en el mismo entrenamiento. Se pueden realizar ejercicios de fuerza o potencia, en formato circuito (en estaciones), con repeticiones de 15 a 20 o durante 30/60 segundos, donde se impliquen gran cantidad de grupos musculares y sin apenas descanso entre ejercicios. También se pueden combinar o alternar estos ejercicios de fuerza y potencia con ejercicios cardiovasculares, como saltar a la comba, carrera, saltos sobre bosu, escaleras, remo, etc. En las dos opciones vamos a conseguir el mismo efecto. En la primera opción, aunque no hagamos los clásicos ejercicios aerobicos, vamos a elevar nuestra frecuencia cardíaca igual, ya que hemos elegido movimientos globales que implican varios músculos a la vez, además de eliminar los descansos entre ejercicios. Ejercicios como las sentadillas, fondos en el suelo, planchas, pesos muertos, cargadas, zancadas, etc, van a conseguir ese efecto. En este tipo de circuitos no trabajamos músculos de forma aislada, más bien movimientos. Huimos de los movimientos analíticos y del típico trabajo por grupos musculares.



En sólo 30 minutos vas a conseguir quemar muchas calorías, pero no sólo eso, mejorarás tus niveles de fuerza y resistencia muscular, tu coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad, potencia,

etc. Ten en cuenta que la variedad de movimientos en una sesión es muy grande y eso hace que el entrenamiento sea mucho más rico. Correr, nadar, montar en bici, esta muy bien, pero al final son movimientos cíclicos, repetitivos y que utilizan siempre un número determinados de músculos. Combina estos ejercicios dentro de tu programación semanal con este tipo de sesiones y obtendrás un físico más completo, además de evitar lesiones al centrarte sólo en una actividad y en un grupo de músculos.

Los circuitos quemagrasas son muy motivantes cuando se realizan en grupo o en sesiones dirigidas.

### **Características de los circuitos quema grasas:**

- Sesiones de entré 25/30'
- Ejercicios que implican gran cantidad de grupos musculares y que eleven la frecuencia cardíaca.
- Trabajo por estaciones sin apenas descanso entre ejercicios.
- De 15 a 20 repeticiones por estación o entre 30/60 segundos por estación.
- De dos a tres vueltas al circuito con un pequeño descanso entre vueltas, o no.
- Alternar los ejercicios entre las diferentes estaciones donde se impliquen distintas zonas corporales para evitar sobrecargas.
- Se pueden emplear dentro del circuito estaciones aeróbicas combinadas con los ejercicios de fuerza.

Respecto a la frecuencia de estos circuitos, dos días por semana en días intercalados estaría muy bien. Si ya tienes buena forma física y has hecho algo de trabajo de fuerza, los puedes realizar tres días por semana en días alternos, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes. A mi personalmente un día por semana me parece poco, demasiado tiempo entre estímulo y estímulo. Dos días por semana está bien para empezar.

Si te da pereza o te aburre el trabajo de fuerza, prueba este tipo de sesiones de sólo 30 minutos, un par de veces por semana y verás la diferencia. Las tienes en formato clase dirigida, o puedes pedir que te hagan una adaptada a tus necesidades y forma física en sala de fitness.

Emmanuel Almela Bendicho  
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

M: 659 591717