



LIFE STUDIO  
Entrenamiento Personal, gestión y formación  
[www.lifestudio.es](http://www.lifestudio.es) – [www.santilibana.com](http://www.santilibana.com)  
[info@lifestudio.es](mailto:info@lifestudio.es)

## **ENTRENAMIENTOS CARDIOVASCULARES EN LA SALA DE FITNESS**

**Por: Santiago Liébana Rado.**

Técnico Superior FEDA en Aeróbic y Actividades Dirigidas.

Delegado FEDA Baleares.

Vamos a repasar una serie de entrenamientos para realizar con la maquinaria cardiovascular de las salas de fitness. Esta vez tocaremos 3: Pérdida de peso, Entrenamiento de resistencia y entrenamiento para potencia.

Para los mismos es obligatorio (vamos a dejarnos ya de recomendaciones) el uso de un pulsómetro.

### **PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA PÉRDIDA DE PESO.**

Dadas sus características de movimiento, control y bajo impacto, apostaremos por la elíptica para entrenar con población con sobre peso, ya que pueden tener problemas cardiovasculares y en articulaciones.

Las sesiones cardiovasculares recomendadas son de 3-4 a la semana con duración de entre 30 y 45 minutos y a una intensidad moderada en el periodo inicial, hasta garantizar un mínimo de condición física (60-75% de F.C.M.). Además, es imprescindible para un programa de pérdida de peso la realización de una dieta controlada por especialistas médicos, entrenamiento con cargas en sala (para tener una base muscular que nos permita trabajar mejor, evitar lesiones y aumentar el metabolismo basal) y sesiones de estiramientos, ya que el sobrepeso suele conllevar acortamientos musculares en zonas como la lumbar o los isquiosurales.

Una vez mejorada la condición física podemos comenzar a incluir sesiones de tipo cardiovascular como aeróbic, step o ciclo indoor y entrenamientos de mayor intensidad cardiovascular en sala.

### **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.**

Si se tiene una condición física media-baja, recomendamos comenzar con sesiones de carrera continua (cinta, bicicleta, elíptica) de mínimo 30 minutos y máximo una hora y

media de duración, aunque es preferible no hacer sesiones tan largas. A medida que la resistencia mejore se pueden comenzar a incluir entrenamientos interválicos ya que optimizarán tanto la condición cardiovascular como la quema de calorías incluso en reposo.

En cuanto a entrenamientos interválicos existen distintas versiones del popular fartlek, según intensidad y carga, como el sueco, basado en una sesión de una hora con aceleraciones del pulso en 20-30 p.p.m. (sin llegar a entrar en anaeróbico) o el polaco, con cuatro fases específicas: Calentamiento, carreras en distancia corta (150-300 mts.), carreras en distancias medias (500 a 1.000 metros) y vuelta a la calma con una duración total aproximada de una hora.



## **ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA.**

Sólo para deportistas avanzados o que se enfoquen al rendimiento. Podemos distinguir entre potencia aeróbica y anaeróbica según el sustrato energético utilizado con el siguiente funcionamiento:

Entrenamiento de la potencia anaeróbica: Sería el esfuerzo máximo dentro del sistema anaeróbico. En los entrenamientos por grupo muscular se realizarían unas 12 series (aprox. 4 series por 3 ejercicios) entre 4 y 8 repeticiones a la mayor velocidad posible, con 2-3 minutos de descanso entre serie y serie. Además, se recomienda un periodo de recuperación de 48-72 horas.



LIFE STUDIO  
Entrenamiento Personal, gestión y formación  
[www.lifestudio.es](http://www.lifestudio.es) – [www.santiliebana.com](http://www.santiliebana.com)  
[info@lifestudio.es](mailto:info@lifestudio.es)

Entrenamiento de la potencia aeróbica: Nos serviría para desarrollar el máximo trabajo físico sin pasar del umbral anaeróbico. Es propia de deportes de competición de larga duración, como el fútbol. En el mismo se pueden realizar series de dos a tres minutos de duración (para garantizar que se haga bajo metabolismo aeróbico) con pausas entre repeticiones y con una duración de unos 25-30 minutos (3-5 repeticiones en cada serie y no más de 4 series). Además, se recomienda un descanso entre estos entrenamientos de entre 48 y 72 horas, al igual que en el anterior caso.

Otro de los entrenamientos más populares enfocados a la potencia es el de la pliometría (con series de repeticiones de gestos explosivos como saltos verticales). Dependiendo de la intensidad y nivel del practicante pueden ir de 4 series de 8-10 repeticiones en novatos al máximo de intensidad o a las 15-18 series de 8-10 repeticiones en individuos entrenados a intensidad moderada