

# Metabolismos energéticos y adelgazamiento

Escrito por: [Franco Parenti](#)

Con el acercarse del verano son muchas las personas que me envían preguntas acerca de la mejor forma de **deestimar el adelgazamiento y la reducción de la grasa**, sin las pretensiones de quien decide plantearse competir.

Por estas personas que quieren sencillamente un cuerpo más esbelto y armonioso considero que el entrenamiento aeróbico solo, o combinado con sesiones de musculación puede ser la respuesta más adecuada.

Dos son los elementos clave en un programa de adelgazamiento, **la dieta y un entrenamiento con características oxidativas**

Aparte la dieta que examinaremos en un próximo artículo, el entrenamiento con propósitos adelgazantes tiene unas características bastante distintas de un sencillo aumento de las repeticiones, debe de tener ante todo unas características oxidantes o sea, aeróbicas

Para que tengáis más claro el concepto, sin entrar en demasiados tecnicismos, aquí añado un pequeño esquema de cómo funcionan los tres metabolismos energéticos fundamentales.

## **SISTEMA ANAEROBICO ALACTACIDO**

Permite la creación de ATP a través de creatinfosfato, se utiliza en esfuerzo de corta duración y gran intensidad 0-15 segundos: powerlifting, carreras de 100 metros, no requiere oxígeno ni hay producción de ácido láctico

## **SISTEMA ANAEROBICO LACTACIDO**

Sintetiza el ATP utilizando glucógeno, permite ejercicios de mediana duración, 1-3 minutos musculación, carrera de 400 metros, se produce un subproducto del cansancio, el ácido láctico

## **SISTEMA AEROBICO**

El ATP se obtiene a través del oxígeno y la oxidación de los ácidos grasos, los aminoácidos y el glucógeno, se activa en 2 o 3 minutos pero necesita unos 20 para su optimización, fundamental en los deportes de resistencia y larga duración, maratones etc.

Como podéis observar los elementos fundamentales son: la duración (como mínimo 20 minutos) y el ritmo cardíaco que normalmente suele oscilar entre el 65% y el 85% de la **frecuencia cardíaca máxima** que se calcula de la forma siguiente:

$220 - \text{edad} \times \% \text{ elegida}$

Teniendo en cuenta que a medida que aumentemos las pulsaciones más allá del máximo, el combustible pasa de **ser la grasa a glucógeno**, además unas 3 o 4 sesiones semanales de por lo menos unos 30 minutos de entrenamiento aeróbico entre un 65% y un 75% pueden llegar a aumentar de forma considerable vuestro **metabolismo basal** o sea la capacidad de quemar calorías incluso mientras descanséis.

Aquí seguido os voy a proponer unos distintos métodos de entrenamiento para que podáis elegir el que más os conviene y para que no os aburran:

**Entrenamiento aeróbico tradicional**, entre otras cosas este os permite si lo preferís dedicaros a ello incluso fuera del gimnasio

Elegid vuestro % de trabajo y mantenedlo constante durante unos 30/40 minutos, podéis elegir entre correr, patinar, nadar o ir en bici, o si lo preferís alternar en el gimnasio diferentes aparatos aeróbicos, las combinaciones son muchas, entre otras os sugiero:

BICI	8/10'
STEP	5/7'
REMO	8/10'
CINTA DE CORRER	5/7'
BICI	8/10'

Otra clase de entrenamiento aeróbico es el **interval training** que os proporcionará principalmente un buen acondicionamiento cardiovascular. Se trata en practica de alternar distintos aparatos cardiovasculares en unos distintos % de intensidad de trabajo

BICI	10'	65% FC MAX
STEP	5'	80% FC MAX
REMO	5'	70% FC MAX
CINTA DE CORRER	5'	85% FC MAX
BICI	10'	70% FC MAX

#### Entrenamiento a **circuito o circuit training**

Es el conjunto entre el entrenamiento con pesas y el entrenamiento cardiovascular, dos actividades opuestas, por lo que cada una de ella ofrece beneficios que la otra no proporciona.

Practicar el entrenamiento en circuito, proporcionará, además de un adelgazamiento, unas mejoras de las condiciones atléticas, tono muscular y un buen acondicionamiento del aparato cardiorespiratorio

Dicho entrenamiento consiste en alternar estaciones aeróbicas con ejercicios para grupos diferentes en distintos aparatos

BICI	5/7'
CONTRACTORA	1 X 10/12
PRENSA	1 X 12/15
REMO	3'
JALONES AL PECHO	1 X 10/12
TRÍCEPS POLEA	1 X 10/12
STEP	3'
PRESS DE HOMBROS	1 X 10/12
FEMORAL TUMBADA	1 X 12/15
CINTA DE CORRER	3'
BÍCEPS 2 MANCUERNAS	1 X 10/12
GEMELO	1 X 12/15
REMO	3'
ENCOGIMIENTOS ABDOMINALES	1 X 15/20
HYPEREXTENSIONES	1 X 15/20

Cabe incluso la posibilidad de especializar, a través de otras técnicas, unos grupos musculares concretos, por ejemplo aumentar la tonicidad del tren superior y estimular el adelgazamiento del inferior, en este caso se trata de un entrenamiento de tipo tradicional para la parte superior, constituido de series y relativos descansos y un entrenamiento aeróbico en circuito para la zona del abdomen, cintura, caderas y piernas,

Agotaremos además en la primera fase, parte del glucógeno muscular favoreciendo así a la segunda parte **la utilización de la grasa a fin energético**

APERTURAS MANCUERNAS INCLINADA	3 X 8/10
REMO EN POLEA	3 X 8/10
PRESS HOMBROS 2 MANCUERNAS	3 X 8/10
PULL OVER	2 X 10/12
BICEPS BANCO SCOTT	2 X 8/10
TRICEPS POLEA	2 X 8/10
BICI 5'	
GLUTEOS A LA MAQUINA	1 X 25/30
FEMORAL TUMBADA	1 X 12/15
SENTADILLA COMPLETA	1 X 30
STEP 2/3'	
GLUTEOS AL SUELO	1 X 25/30
TIJERAS	1 X 20
PESO MUERTO PIERNA RIGIDAS	1 X 15/20
REMO 2/3'	
SIT UP	1 X 25/30
ELEVACIONES PIERNAS BANCO INCLINADO	1 X 25/30
TWIST	1 X 50
STEP 2/3'	
CRUNCH	1 X 25/30
SIT UP CON TORSION	1 X 25/30
HYPEREXTENSIONES	1 X 15/20
BICI 2/3'	