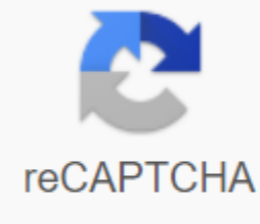




I'm not robot



Continue

## Que maquina del gym adelgaza mas

Mujeres en el gimnasio /iStock 1. ¡Creo que todos estamos de acuerdo en que la cinta nos hace sudar mucho! Esta es la máquina de cardio que siempre queremos decir si nos imaginamos en el gimnasio. Su reputación tiene una buena razón, ya que esta máquina nos hace usar todo nuestro cuerpo y gastar mucha energía. Además, nos permite elegir el nivel fácilmente y quemar muchas calorías en poco tiempo. Caminando una hora, podemos llegar a la cima entre 300 y 400 calorías. Y si se nos anima a probarlo, la cantidad oscila entre 600 y 1200 calorías por hora, dependiendo del nivel y la inclinación que hayamos elegido durante el ejercicio. De hecho, es bueno usarlo con un poco de inclinación, ya que nos ayuda a mantener el equilibrio más fácilmente. Sin embargo, el uso de cinta puede dañar las rodillas debido al impacto de nuestro cuerpo en la máquina. Por esta razón, algunos entrenadores aconsejan fortalecer esta área con otros ejercicios anteriores. Ir al gimnasio es uno de los barrios más repetitivos del Año Nuevo/Getty 2. Remo hidráulico Los entrenadores de remo eligen el remo hidráulico como la mejor máquina de pérdida de peso. Por qué esta clasificación es simple: a medio camino entre las máquinas cardiovasculares y de fuerza, este dispositivo nos hace utilizar el 80% de nuestra masa muscular y activa todo el cuerpo. Por lo tanto, ejercitando las manos y los pies, puede quemar 1.000 calorías por hora. Al igual que con todas las máquinas, se debe hacer un uso adecuado para lograr nuestros objetivos. Es aconsejable utilizar remo hidráulico a intervalos de 10 minutos con una postura adecuada, de modo que el cuerpo forme un ángulo de 145 grados al inclinarse hacia atrás. Remo hidráulico / agencias 3. En una motocicleta estática, incluso si nos quedamos sentados la mayor parte del tiempo mientras montamos en una bicicleta estática, esta es una de las mejores máquinas para ponerse en sintonía para el verano. Sin embargo, le recomendamos que desarrolle una actividad grupal, es decir, en la clase de spin, con el fin de lograr mejores resultados. La bicicleta fija está diseñada para usuarios principiantes que no han ido demasiado lejos en el gimnasio y no están acostumbrados a utilizar máquinas, ya que es muy difícil de herir con ella y también es muy fácil de usar. También le permite quemar una gran cantidad de calorías, de 500 a 1000 por hora, si se utiliza correctamente. Para ello, es bueno mantener la resistencia a un alto nivel y velocidad constante. Personas que usan una bicicleta estática / Getty Images 4. Los rumores sobre la máquina de pies dicen que subir escaleras es una buena manera de perder peso y conseguir buenas nalgas. Y afortunadamente o por desgracia, estos rumores son completamente ciertos. Una persona que pesa 65 kilogramos puede quemar 500 calorías una hora

