GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

10 ejercicios para quemar calorías en VivaGym

Actualidad Empresarial | 12/05/2023 | 00:00

El cuerpo necesita las calorías para transformarlas en energía, por lo que no son perjudiciales. Estas no se encuentran presentes en el agua, pero sí en la mayoría de bebidas y alimentos.

Un excesivo consumo calórico sin la posibilidad de quemarlas con actividades físicas puede acarrear a futuro un problema de sobrepeso u obesidad.

En este sentido, para quienes deseen incorporar el ejercicio como un hábito saludable, el centro deportivo VivaGym ofrece en España una serie de opciones para quemar calorías, que combinan cardio y fuerza para acelerar el metabolismo de todas las formas posibles.

Importancia de quemar calorías

El cuerpo humano necesita calorías para poder funcionar correctamente y las kilocalorías son una unidad de medida energética que determinan cuanta energía le proporciona un alimento a un organismo, por lo que también hay que tener en cuenta que las calorías de los alimentos provienen de los hidratos de carbono, las grasas y proteínas.

Los dulces, la comida rápida y los refrescos azucarados en este aspecto pueden adicionar calorías, de manera tal que, si se consumen mayores valores calóricos a los requeridos, la energía extra se almacenará en forma de grasa con el consecuente riesgo de padecer a futuro sobrepeso, trastornos derivados de obesidad o inconvenientes cardiovasculares.

Por eso, más allá de priorizar en paralelo una ingesta calórica que privilegie el valor proteico y reduzca al máximo el consumo de los restantes macronutrientes, resulta importante recurrir a un plan saludable de actividad física.

En este contexto, la cadena de gimnasios VivaGym dispone de una amplia programación de actividades dirigidas para quemar calorías y ponerse en forma.

Sus clubes distribuidos en Barcelona, Madrid y otros puntos de España cuentan con 7 zonas de entrenamiento, profesionales y equipamiento de avanzada para practicar sesiones dirigidas de tonificación y resistencia física, hasta el equilibrio del cuerpo y la mente.

Ejercicios para quemar calorías

VivaGym ofrece diversas opciones para quemar calorías como correr en cinta que, además de este objetivo, favorece la salud cardiorespiratoria, fortalece la musculatura de las piernas y reduce el estrés.

El listado incluye la práctica de remo que adicionalmente potencia los brazos y las piernas; las clases dirigidas de HIT con sentadillas, sprints, burpees, etc.

Asimismo, el menú también abarca ejercicios push ups que contribuyen a que el consumo calórico basal aumente; la bicicleta estática que es un método eficaz para perder peso rápidamente; el salto a la comba que durante un minuto permite reducir nueve calorías y las planchas que resultan muy eficientes en lapsos breves.

Al mismo tiempo, el centro deportivo en una de sus salas equipada con césped artificial posibilita ejecutar entrenamientos funcionales que garantizan el aceleramiento metabólico mediante tablas de equilibrio, pesas rusas, balones medicinales, bosu, etc.; y brinda actividades como Body Combat o Body Attack, inspiradas en disciplinas deportivas, además del running al aire libre.

Por último, el método de VivaGym asegura perder calorías con las coreografías supervisadas de zumba o el baile al ritmo de los últimos éxitos de la música dance.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/205138-10-ejercicios-para-quemar-calorias-en-vivagym.htm