

# La cinta de correr es una máquina muy eficiente y funcional para realizar ejercicio en casa

Noticias 24hs | 19-11-2020 | 18:54



Aquellos que buscan ponerse en forma desde el hogar, deben considerar la compra de una cinta de correr. Esta máquina de ejercicios es muy buena para ejercitarse de forma completa, pues permite tonificar los músculos y bajar de peso sin mucho esfuerzo.

La mejor manera de mantener la salud física en buen estado es realizar ejercicio de manera frecuente, en conjunto, obviamente, con una buena alimentación. Esto es ideal para fortalecer el organismo, perder grasa corporal y tener un cuerpo más definido y atractivo.

Normalmente, muchas personas realizan ejercicio trotando en un parque, practicando deporte o acudiendo al gimnasio, pero no todos tienen tiempo para esto. Sin embargo, hoy en día es bastante común la realización de rutinas en el hogar, de modo que las personas ocupadas puedan entrenar sin tener que salir de sus casas.

Máquinas como las cintas de correr plegables son idóneas para ejercitarse en el hogar, pues permiten realizar un ejercicio completo que permite tonificar los músculos, fortalecer el sistema cardiovascular y permite desarrollar la resistencia, por lo que es una de las opciones más recomendables.

Las cintas de correr están diseñadas para evitar impacto en las articulaciones, esto es posible con los sistemas de amortiguación integrados en el aparato, siendo perfecto para quienes sufren molestias en las rodillas o los tobillos.

Ayuda a adelgazar, tonificar y desarrollar resistencia

La demanda de máquinas para ejercitarse en casa es inmensa, y las cintas de correr no son la excepción, lo que ha causado que muchos fabricantes se hayan involucrado en el mercado, ofreciendo una gran diversidad de máquinas para correr. Esto ha fomentado la innovación, por lo que el público ahora puede adquirir modelos muy buenos; sin embargo, también ha provocado que salgan al mercado cintas de correr de baja calidad, que no ofrecerán los resultados esperados.

Es importante elegir meticulosamente la cinta de correr a comprar, tal como recomiendan en blogs

del sector. La existencia de tantos modelos con características y niveles de calidad tan variados, dificulta la decisión del consumidor, que tendrá que recurrir a comparativas o guías de compras para realizar una adquisición inteligente.

Se recomienda tener en cuenta factores como la potencia del aparato, inclinación, tamaño de la cinta, amortiguación, entre otros factores. También es importante considerar su coste, analizando y comparando para ver si el equipo tiene una buena relación calidad-precio.

Una vez se haya tomado la decisión y la cinta haya llegado a la casa, lo único pendiente será comenzar a entrenar. La elaboración de una rutina tiene mucho que ver con las necesidades del corredor, por lo que habrá que tener en cuenta qué es lo que se quiere conseguir con el ejercicio.

Algunos solo quieren adelgazar, otros quieren tonificar sus músculos, mientras que muchas personas solamente quieren tener un estilo de vida más activo por cuestiones de salud. Para tener una vida más sana, una persona necesita como mínimo correr en la cinta durante unos 30 o 40 minutos diarios, siempre teniendo constancia con la rutina.

Los resultados obtenidos pueden variar mucho considerando el ejercicio realizado, lo cual es algo a tener en cuenta. Sin embargo, cualquier rutina es idónea si solamente se quiere ser una persona más activa.

Las cintas de correr suelen tener programas de entrenamientos preconfigurados, lo cual es ideal a la hora de seleccionar una rutina. Además, las pantallas que incluyen, permiten ver métricas como la distancia recorrida, la velocidad máxima (y mínima) alcanzada durante el entrenamiento, las calorías quemadas, entre otros. Esto es de gran ayuda a la hora de ver cuál es la rutina perfecta para cada persona.

Los modelos más nuevos suelen contar con sistemas de seguridad mediante pinza para parar la cinta o entrada de MP3 para escuchar música, entre otros. Son aspectos adicionales que hacen más entretenida y segura la rutina de ejercicios.

Cabe destacar la existencia de cintas de correr plegables, que como su nombre indica, se pueden doblar para transportarlas de forma fácil y sencilla. Son ideales para las personas que viajan mucho o que tienen pensado mudarse, pues su característica plegable ayuda mucho a la hora de llevarlas a otro lugar, o bien, para guardarlas en cualquier lugar sin que ocupen espacio.

Autor: Redacción