



El entrenamiento cardiovascular es fundamental para mantener una buena condición física y mejorar la salud del corazón. Aunque muchas personas prefieren hacer ejercicio al aire libre o en un gimnasio, también es posible realizar una efectiva rutina de cardio en casa. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada de ejercicios cardiovasculares que podrás realizar desde la comodidad de tu hogar.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Circuito de alta intensidad](#)
3. [Intervalos de alta intensidad](#)
4. [Enfriamiento](#)

Calentamiento

Antes de comenzar con cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un breve calentamiento para preparar el cuerpo. Dedicar al menos 5 minutos a hacer ejercicios de estiramiento y movimientos suaves, como saltar la cuerda sin cuerda, saltos de tijera o trotar en el mismo lugar.

Circuito de alta intensidad

El circuito de alta intensidad te permitirá quemar muchas calorías en poco tiempo. Realiza cada ejercicio durante 30 segundos, descansando 10 segundos entre cada uno.

1. Burpees

Comienza de pie, agáchate para apoyar tus manos en el suelo, realiza un salto hacia atrás llevando las piernas hacia atrás y haz una flexión. Luego, regresa a la posición inicial y salta lo más alto posible. Repite este ejercicio durante 30 segundos.

2. Mountain climbers

Colócate en posición de plancha, con las manos apoyadas en el suelo y las piernas extendidas. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego alternar con la otra rodilla, como si estuvieras corriendo en el lugar. Continúa este ejercicio durante 30 segundos.



3. Saltos de tijera

Párate con los pies juntos y los brazos a los lados. Da un salto hacia los lados y al mismo tiempo cruza los brazos en frente de tu cuerpo. Vuelve a saltar y regresa los brazos a los lados. Repite este movimiento durante 30 segundos.

Intervalos de alta intensidad

Después de realizar el circuito de alta intensidad, es momento de realizar intervalos de alta intensidad. Realiza cada ejercicio durante 1 minuto, descansando 30 segundos entre cada uno.

1. Saltos en cuclillas

Párate con los pies separados a la altura de los hombros y agáchate en una posición de cuclillas. Luego, salta tan alto como puedas y vuelve a la posición inicial. Repite este ejercicio durante 1 minuto.

2. Correr en el mismo lugar

Simula correr en el mismo lugar durante 1 minuto, asegurándote de levantar las rodillas lo más alto posible.

3. Zancadas con salto

Da un paso adelante con una pierna y flexiona ambas rodillas hasta que la pierna trasera esté casi tocando el suelo. Luego, salta lo más alto que puedas y cambia de pierna. Continúa alternando las piernas durante 1 minuto.

Enfriamiento

Una vez finalizados los intervalos de alta intensidad, es importante realizar un enfriamiento para ayudar al cuerpo a recuperarse. Dedicar al menos 5 minutos a hacer ejercicios de estiramiento y movimientos suaves, como caminar en el lugar o estiramientos estáticos.

¡Descarga ahora nuestra rutina completa de entrenamiento cardio en casa para hombres en formato PDF y comienza a mejorar tu condición física desde hoy mismo!