



Si estás buscando una rutina de entrenamiento cardio que te permita quemar calorías y mejorar tu resistencia sin la necesidad de hacer saltos o impactos fuertes en tus articulaciones, ¡has llegado al lugar indicado! En este artículo te presentaremos una rutina detallada de ejercicios cardiovasculares sin saltos que puedes hacer en la comodidad de tu hogar.

Índice ▼

1. [Beneficios de la rutina cardio sin saltos](#)
2. [Rutina cardio sin saltos](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

Beneficios de la rutina cardio sin saltos

La rutina cardio sin saltos es ideal para aquellas personas que tienen problemas en las articulaciones o que prefieren evitar los ejercicios de alto impacto. A pesar de no incluir saltos, esta rutina te permitirá obtener los siguientes beneficios:

- Mejora de la resistencia cardiovascular.
- Quema de calorías y pérdida de peso.
- Fortalecimiento de los músculos.
- Mejora de la coordinación y el equilibrio.
- Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo.

Rutina cardio sin saltos

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento cardio sin saltos que puedes seguir. Recuerda calentar antes de comenzar y consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio.

1. Marcha en el lugar (5 minutos)

Comienza esta rutina con una marcha en el lugar durante 5 minutos. Levanta las rodillas al nivel de la cadera mientras balanceas los brazos. Trata de mantener un ritmo constante y respira profundamente.



2. Squat lateral

Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y baja como si estuvieras haciendo una sentadilla, pero en lugar de volver al centro, da un paso hacia un lado y repite el movimiento hacia el otro lado. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

3. High knees

De pie, levanta una rodilla hacia el pecho y luego cambia rápidamente de pierna. Alterna las piernas rápidamente como si estuvieras corriendo en el lugar. Realiza este ejercicio durante 1 minuto.

4. Plank con twist

Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos en el suelo y manteniendo el cuerpo recto. A continuación, gira el torso hacia un lado y luego hacia el otro, llevando el brazo hacia el techo. Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

5. Step touch

Realiza un paso hacia un lado con el pie derecho, luego trae el pie izquierdo para tocar el suelo al lado del derecho. Repite el movimiento hacia el otro lado. Alterna los pasos rápidamente durante 1 minuto.

6. Burpees modificados

Comienza en posición de cuclillas, luego extiende las piernas hacia atrás para quedar en posición de plancha. Vuelve a la posición de cuclillas y luego levántate. Si quieres aumentar la intensidad, puedes agregar un salto al final. Realiza 3 series de 8 repeticiones.

Descarga la rutina completa en PDF

Si quieres tener esta rutina de entrenamiento cardio sin saltos a mano en cualquier momento, te invitamos a descargarla gratis en formato PDF. ¡Solo haz clic en el enlace a continuación y comienza a entrenar!

No esperes más y descarga ahora mismo la rutina cardio sin saltos en PDF **gratis** para disfrutar de sus beneficios sin impactar tus articulaciones.