



Si estás buscando una manera efectiva de quemar calorías y mejorar tu condición física en poco tiempo, una rutina corta de cardio es la opción ideal para ti. En solo unos minutos al día, podrás conseguir resultados notables y disfrutar de los beneficios de este tipo de entrenamiento.

Índice ▼

1. [¿Por qué hacer una rutina corta de cardio?](#)
2. [Rutina de cardio de 15 minutos](#)

¿Por qué hacer una rutina corta de cardio?

El cardio es una forma de ejercicio que se centra en elevar el ritmo cardíaco y mantenerlo durante cierto período de tiempo. Esta práctica es conocida por sus múltiples beneficios, entre los que se incluyen:

- Quema de calorías: el cardio es una excelente manera de eliminar el exceso de grasa y perder peso.
- Mejora de la resistencia: al practicar cardio, fortalecemos nuestro sistema cardiovascular y aumentamos nuestra resistencia física.
- Reducción del estrés: el ejercicio cardiovascular libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que nos ayudan a reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo.
- Fortalecimiento del corazón: el cardio fortalece el músculo más importante de nuestro cuerpo, el corazón, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

Rutina de cardio de 15 minutos

A continuación, te presentamos una rutina corta de cardio de 15 minutos que puedes realizar en cualquier lugar y sin necesidad de equipamiento especial:

1. Calentamiento (3 minutos)

Comienza con 3 minutos de calentamiento para preparar tu cuerpo para el ejercicio. Puedes hacer saltos suaves, correr en el lugar o realizar alguna actividad que eleve ligeramente tu ritmo cardíaco.



2. Burpees (1 minuto)

Realiza burpees durante 1 minuto. Comienza en posición de cuclillas con las manos en el suelo, luego estira las piernas hacia atrás en posición de plancha, haz una flexión de brazos, vuelve a la posición de cuclillas y salta hacia arriba estirando los brazos por encima de tu cabeza. Repite este movimiento durante 1 minuto.

3. Skipping (2 minutos)

Realiza skipping durante 2 minutos. Simula que estás corriendo en el lugar, elevando las rodillas lo más alto posible y moviendo los brazos como si estuvieras corriendo al aire libre.

4. Mountain climbers (1 minuto)

Realiza mountain climbers durante 1 minuto. Colócate en posición de plancha con las manos directamente debajo de los hombros, luego lleva las rodillas hacia el pecho alternativamente, como si estuvieras corriendo en posición horizontal.

5. Saltos de tijera (2 minutos)

Realiza saltos de tijera durante 2 minutos. Da un salto lateral, llevando una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás, y alterna el movimiento rápidamente.

6. Enfriamiento (3 minutos)

Finaliza la rutina con 3 minutos de enfriamiento para permitir que tu cuerpo regrese a su ritmo cardíaco normal. Puedes caminar lentamente o realizar estiramientos suaves.

Descarga nuestra rutina de cardio de 15 minutos en PDF y comienza a quemar calorías desde hoy mismo. ¡No pierdas la oportunidad de mejorar tu condición física en poco tiempo!