



Si estás buscando una forma efectiva de perder peso y tonificar tu cuerpo, la bicicleta elíptica puede ser tu mejor aliada. Este aparato de entrenamiento cardiovascular te permite quemar calorías y trabajar varios grupos musculares al mismo tiempo. A continuación, te presentamos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos de pérdida de peso.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina principal](#)
3. [Estiramientos finales](#)
4. [¡Descarga la rutina completa en PDF!](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente para preparar tu cuerpo. Dedicar 5 minutos a realizar movimientos suaves en la bicicleta elíptica a un ritmo moderado. Asegúrate de mantener una postura adecuada y de mantener tus manos sujetas a las barras de apoyo.

Rutina principal

A continuación, te presentamos una rutina de 30 minutos en la bicicleta elíptica para bajar de peso:

1. **Fase de calentamiento:** Comienza pedaleando a un ritmo moderado durante 5 minutos.
2. **Intervalos de alta intensidad:** Aumenta la resistencia y la velocidad para pedalear a un ritmo intenso durante 1 minuto.
3. **Recuperación activa:** Reduce la resistencia y vuelve a pedalear a un ritmo moderado durante 2 minutos.
4. **Repite los pasos 2 y 3:** Alterna entre intervalos de alta intensidad y recuperación activa durante 20 minutos.
5. **Fase de enfriamiento:** Reduce gradualmente la resistencia y pedalea a un ritmo suave durante 5 minutos.

Recuerda que durante los intervalos de alta intensidad debes esforzarte al máximo, pero



siempre escuchando a tu cuerpo y evitando el dolor o la incomodidad. A medida que avances en tu rutina, puedes aumentar gradualmente la duración de los intervalos de alta intensidad y reducir los tiempos de recuperación activa.

Estiramientos finales

Una vez finalizada tu rutina en la bicicleta elíptica, es fundamental estirar los músculos para evitar lesiones y mejorar tu flexibilidad. Dedicar al menos 10 minutos a estirar los principales grupos musculares, como los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y los gemelos.

¡Descarga la rutina completa en PDF!

Si deseas tener esta rutina en bicicleta elíptica para bajar de peso en un formato práctico y fácil de seguir, puedes descargarla de forma gratuita en PDF. ¡No pierdas más tiempo y comienza a trabajar en tu objetivo de pérdida de peso ahora mismo!