

Belleza y fitness

Mantenerse al día con ejercicios cardiovasculares durante un largo período de tiempo en encontrar nuevas formas de disfrutar de sus entrenamientos y de desafiarse - tanto física como mentalmente.

De hecho, usted mismo presionando para intentar nuevas actividades es fundamental para prevenir mesetas en el progreso, el aburrimiento y el cansancio.

La diversidad de su rutina cardio-fitness le asegura tendrá más divertido - y permanecer más en consonancia con los hábitos necesarios para la salud y la forma física de toda la vida.

¿Por qué "variación" es tan importante

Hacer fitness es un hábito de toda la vida, exige una voluntad de forma constante "para estirar" su zona de confort. El miedo a "probar algo nuevo" .A menudo se cansan de la misma vieja rutina de cardio-fitness y hace perder mucho interés en el mantenimiento de sus esfuerzos.

Para empujar sus limitaciones y crecer de sus experiencias para disfrutar de la confianza, la salud, y el éxito que provienen de los nuevos logros. La diversidad de su actividad es un elemento fundamental para su desafiante limitaciones actuales.

Las diez actividades cardio-fitness

Si bien las opciones son infinitas, aquí hay diez grandes vías de variar su rutina Cardio:

1. Salir a correr eso pone tu corazón a palpar y tus pulmones a respirar más rápido que algunos sprinting. En la pista, la hierba, o de elegir qué camino de terreno está disponible para usted.

2. Natación - en el océano, el lago, o la piscina de tamaño olímpico. Seguro a cualquier edad, la natación es un gran cardio-fitness del cuerpo de rutina y no de impacto (bueno para las articulaciones). Prueba alternando diversos movimientos y empujando a ti mismo tiempo para distancias.

3. Ciclismo - si tienes una bici de carretera, grandes, si no entonces un modelo en interiores o "instructor" funcionará bien también. También ofrecen un medio

divertido para impulsar su cardio-fitness límites. Ver también ["Buenas piernas sin ir al Gym"](#)

4. Rollers - un gran entrenamiento que desafía su parte inferior del cuerpo de un modo a diferencia de la ejecución o el ciclismo. Gran ejercicio de los muslos, glútes, y caderas. También gran formación para quienes disfrutan de los deportes de invierno de la nieve esquí, patinaje sobre hielo y hockey sobre hierba.

5. Bicicleta de montaña - con la popularidad de "off-road" en bicicleta, millas de senderos en los parques locales o zonas boscosas son ahora de fácil acceso en estos días. Asegúrese de empacar su equipo de seguridad y elegir un camino que coincide con el nivel de sus conocimientos!

6. Carrera en las colinas - según el lugar en que usted vive, colinas pueden o no estar fácilmente disponibles. Intente su desafío en escaleras de estadios o unos pocos vuelos en un hotel local o edificio de oficinas como un gran sustituto. Usted se sorprenderá!

7. Cuerda de saltar de lo que piensas de doble holandés o uno de los juegos que utilizó para jugar cuando usted era un niño, pero simple, el tiempo de saltar la soga intervalos de proporcionar un serio entrenamiento. También hay varios tipos diferentes de cuerdas entre los que se encuentran "velocidad" y "ponderado" cuerdas que proporcionan la ventaja añadida de un órgano superior de entrenamiento al mismo tiempo.

8. Remo - la mayoría de nosotros no tienen acceso a un remo de shell, pero afortunadamente muchos clubes de salud locales ofrecen alternativas. Remar es una gran forma de trabajo de su núcleo, la espalda y las piernas al mismo tiempo. Algunos incluso ofrecen máquinas de remo de video componentes para hacer la experiencia como un divertido juego de video - - completa con un oponente computarizado a la carrera!

9. Kickboxing - si una clase de artes marciales no le interesan (o si usted prefiere trabajar en su casa), hay algunos grandes cardio-fitness kickboxer DVD's disponibles para convertir su sala en un dojo. Una breve búsqueda de Amazon.com considera dieciséis opciones entre las que elegir de darle un tiro!

10. Yoga - en aras de la claridad de la mente, un buen sudor, y la flexibilidad al mismo tiempo, el yoga ofrece enormes beneficios, como parte de un equilibrado programa de fitness y salud. Muchos de los servicios locales ofrecen clases o DVD para hacer en su casa, también están disponibles para hacer en su horario ideal.

Mas notas relacionadas en [Ser Guapos](#)

<http://www.serguapos.com>

