



# RUTINA DE CARDIO LIGERO (PÉRDIDA DE GRASA Y MOVILIDAD)

**Objetivo:** Mejorar condición física general y promover pérdida de grasa en principiantes o adultos mayores.

**Nivel:** Bajo (intensidad suave).

**Frecuencia:** 3 días/semana (Lunes, Miércoles, Viernes).

Lunes (Cardio Básico + Flexibilidad)

1. Caminata moderada: 30 minutos (en exterior o cinta).
2. Estiramientos suaves: 10 minutos (enfocados en piernas, espalda y hombros).

Miércoles (Cardio de Bajo Impacto + Core)

1. Bicicleta estática: 20 minutos (resistencia baja a moderada).
2. Abdominales básicos: 3 series x 12 repeticiones (ej: abdominales de suelo con rodillas flexionadas).

Viernes (Cardio + Movilidad Articular)

1. Caminata moderada: 30 minutos.
2. Ejercicios de movilidad: 10 minutos (rotación de hombros, elevación de rodillas, círculos con tobillos).

Recomendaciones

- Intensidad: Mantener un ritmo que permita hablar cómodamente (escala de Borg 3-4/10).
- Progresión: Aumentar 5 minutos semanalmente en caminata/bicicleta hasta llegar a 45 minutos por sesión.
- Seguridad: Usar calzado adecuado y superficies planas para caminar. En caso de dolor articular, preferir bicicleta o natación.

Ejercicios Alternativos (Según Necesidad)

- Aquagym (para reducir impacto en articulaciones).
- Yoga suave (para combinar movilidad y respiración).
- Elíptica (alternativa a bicicleta estática).
-