

Remar quema mas grasa que pedalear

Un grupo de investigadores irlandeses han descubierto que los hombres queman más grasa remando que pedaleando. En el estudio los científicos midieron la cantidad de grasa que se pierde en la máquina de [remo](#) y en [la bici estática](#). Los resultados demostraron que los hombres queman mas grasa con el remo que con la [bici](#). Los participantes en este estudio quemaron entre un 40% y un 50% más de grasa remando que pedaleando. ¿La máquina de remo ejercita tanto la zona superior como la inferior del cuerpo, además de trabajar más músculos? según David Ashley, director del estudio. Visto esto si quieres ponerte en forma y [perder peso](#) para el verano quizá deberías optar por el remo y deportes como el [kayak](#).