

## Ejercicios quemar calorías

Todo ejercicio es un complemento muy importante a la hora de lograr [bajar de peso](#), comprendemos que a la hora de [bajar de peso](#) debemos lograr un balance entre las [calorías consumidas](#) y las gastadas, pero no se sabe demasiado acerca de las actividades más efectivas para poder [quemar las grasas](#).

Se han analizado diferentes factores que hacen de la actividad física una contribución a la [pérdida de peso](#), algunas conclusiones aportaron que el correr [quema grasas](#) mucho más que caminar normalmente, si vemos que es el mismo trayecto pero debemos reconocer que el caminar es un ejercicio menos intenso, que nos permitirá ser realizado por más tiempo.

Al **correr** o **caminar** se quemará entre un 10 % y un 15 % menos de grasa de los que la máquina nos señala, esto se debe al aporte que el equipo nos proporciona al realizar los ejercicios.

Pero asimismo existen aspectos positivos, estos aparatos mejoran notablemente la comodidad del ejercicio. La **duración** y la **intensidad** de los ejercicios es de mucha importancia, cuanto más intenso y duradero resulte, mucho más grasa quemará.

Si una persona incluye subir por lomas quemará mucho más grasa por minuto que si practica ejercicios sobre un terreno llano.

Toda actividad física cuenta con efectos prolongados, es por esto que en la [quema de grasas](#) predomina el número cada vez más de manera ascendente de **calorías** que el cuerpo utilizará luego de cada ejercicio. Tanto los **ejercicios aeróbicos** como los de resistencia incrementarán el gasto de energía durante las 12 o 24 horas posteriores.

Pero esta diferencia es muy amplia ya que equivale a entre 10 y 150 calorías, dependiendo de la actividad física, la [duración](#) y la intensidad con que realizamos los ejercicios.

