

## Cambiar de ejercicios cardiovasculares

Probablemente tengas la duda de si es **bueno cambiar de [ejercicios cardiovasculares](#)** a menudo.]

Como siempre en el ejercicio el realizar siempre el mismo entrenamiento es poco aconsejable, recuerda que el cuerpo acaba acostumbrándose a ese entrenamiento y cuando logra adaptarse nos estancamos y ya no continuamos progresando. Por eso es importante cambiar de ejercicios.

Así que la conclusión es sencilla. Sí, **debes cambiar a menudo de ejercicios [cardiovasculares](#)** si quieres progresar]. En caso contrario tu cuerpo se acabará acostumbrando a realizar siempre el mismo esfuerzo.

Alterna la carrera continua en la cinta con el step, la bicicleta estática, el remo o la [máquina elíptica](#). Así sorprenderás a tu cuerpo que tendrá que adaptarse a un esfuerzo distinto y lo hará con una mejora física.

En cualquier caso no debes olvidar que **si estás intentando [ganar músculo](#)** debes mantener el ejercicio aeróbico al mínimo]. Por ejemplo dos veces por semana con una duración de veinte minutos. De esta forma mantendrás el gasto energético en valores adecuados y tu cuerpo podrá dedicar sus energías a crear músculo y aumentar la masa muscular.

**Si por el contrario lo que quieres es perder grasa y bajar de peso, debes realizar al menos tres o cuatro sesiones por semana con una duración de media hora o más.** Esto aumentará tu gasto energético y te ayudará a lograr tu objetivo, pero no descuides los ejercicios con pesas. Recuerda que la masa muscular consume calorías incluso en reposo.

En cualquier caso ya sabes, cambia a menudo de [ejercicios cardiovasculares](#) para lograr los mejores resultados de tu entrenamiento.