

Hacer más cardio para definir

¿Es buena idea machacarse con el [cardio](#) para definir? ¿Si hago más cardio podre definir antes y mejor?]

Estas preguntas están en la mente de todos los que entrenamos. Todos nos las hemos hecho alguna vez y la respuesta parece obvia, pero no es así.

Aunque pienses que al hacer más [cardio](#) vas a definir más, esto no es así.] Hacer más con el objetivo de perder peso y definir no es la mejor idea.

Tu cuerpo ya tiene bastante con tener que reparar los daños que se producen en tus músculos con los ejercicios con pesas (fruto de esa reparación es el incremento en fuerza y masa muscular por el entrenamiento) como para machacarlo con sesiones de ejercicios cardiovasculares de alto impacto.

Lo mejor que puedes hacer es escoger ejercicios de cardio de bajo impacto y que minimicen los [microtraumas](#)] (esos pequeños desgarros en las fibras musculares resultado del ejercicio y que son parte del proceso de creación de nueva masa muscular).

Algunos de estos ejercicios son la [natación](#), la máquina de [elíptica](#) y la [bicicleta](#). Entrena estos ejercicios durante un tiempo razonable y dejando al cuerpo descansar. Por ejemplo 2 - 3 veces por semana con sesiones de 20 minutos aproximadamente.