

Cómo aumentar al máximo tu metabolismo en sólo 4 minutos al día

Se llama el ejercicio japonés de 4 minutos.

Si vives en la falsa creencia de que NO existe ningún ejercicio eficaz que puedas hacer en menos de 30 minutos al día, estás totalmente equivocado.

Se ha investigado en la Universidad de Yale que un entrenamiento corto, súper intenso, es hasta 9 veces más eficaz que un entrenamiento normal cuando no hay diferencias en el nivel de intensidad.

Todo tiene que ver con la sencillez y es una manera muy potente de aumentar muchísimo tu metabolismo SIN TRATAR de bajar de peso con tretas o un ejercicio matador de 60 minutos. Aumentar tu metabolismo es la única forma correcta de bajar de peso eficazmente. Deja que tu cuerpo haga el resto del trabajo, mientras tú haces esto durante apenas 4 minutos al día.

Tu cuerpo trata de adaptarse a cualquier cosa que se le presente. Esto aplica no sólo a la alimentación sino también al ejercicio. ¿Por qué malgastar 60 minutos en la caminadora cuando puedes obtener el mismo nivel de eficacia o resultados aún mayores en el aumento de tu metabolismo en sólo 4 minutos?

Si estás corriendo 60 minutos, entonces el cuerpo se adapta a eso y va a aumentar el metabolismo durante sólo una hora. En cuanto a las otras 23 horas del día, simplemente se mantendrá bajo. Por el contrario, un entrenamiento corto e intenso es mucho más eficaz y tiene un efecto más duradero después del ejercicio.

El entrenamiento en sí mismo dura 4 minutos.

Siguiendo estos pasos puedes aumentar muchísimo tu metabolismo y dejarlo así hasta 24-48 horas aunque no hagas ejercicio durante ese tiempo.

EL PLAN:

Calentamiento (5 minutos, opcional pero muy recomendable porque los músculos del cuerpo se vuelven más elásticos y eso reduce la posibilidad de lesionarte).

Una vuelta = 30 segundos:

Entrenamiento intenso durante 15 segundos

Pausa de 15 segundos

AUMENTO DEL METABOLISMO 1/2

Todo esto se multiplica por 8, por lo que el tiempo de tu entrenamiento es de 4 minutos.

Si eres principiante, puede eliminar 5 segundos del tiempo de entrenamiento para obtener 10 segundos de intenso ejercicio y 20 segundos de pausa. Si estás en buena condición física, puedes agregar 5 segundos a cada intervalo intensivo para obtener 20 segundos de ejercicio intenso. Los mejores resultados se obtienen con un entrenamiento intensivo de 20 segundos.

Este ejercicio de arriba se puede hacer con cualquier máquina, corriendo cuesta arriba o cualquier cosa que sea verdaderamente intensiva que puedas hacer de 10 a 20 segundos seguidos. Sin embargo, tienes que estar consciente de que estos 10-20 segundos realmente deben ser el ejercicio más difícil que puedas imaginar y lo debes hacer con 110% de entusiasmo.

Algo de ejercicio poco entusiasta no te va a dar ningún resultado. Esto realmente se trata de dar todo lo que tienes.

Al final de los entrenamientos de 4 minutos, debes estar totalmente sin aliento, con el sudor corriendo por tu cara y apenas capaz de pararte. Esto también puede hacerse con costosos equipos de cardio, y con sogas para salto. La clave es que tienes que estar seguro de que el entrenamiento es muy intenso y lo puedas hacer durante el intervalo intenso completo.

¡Feliz entrenamiento y los mejores resultados!