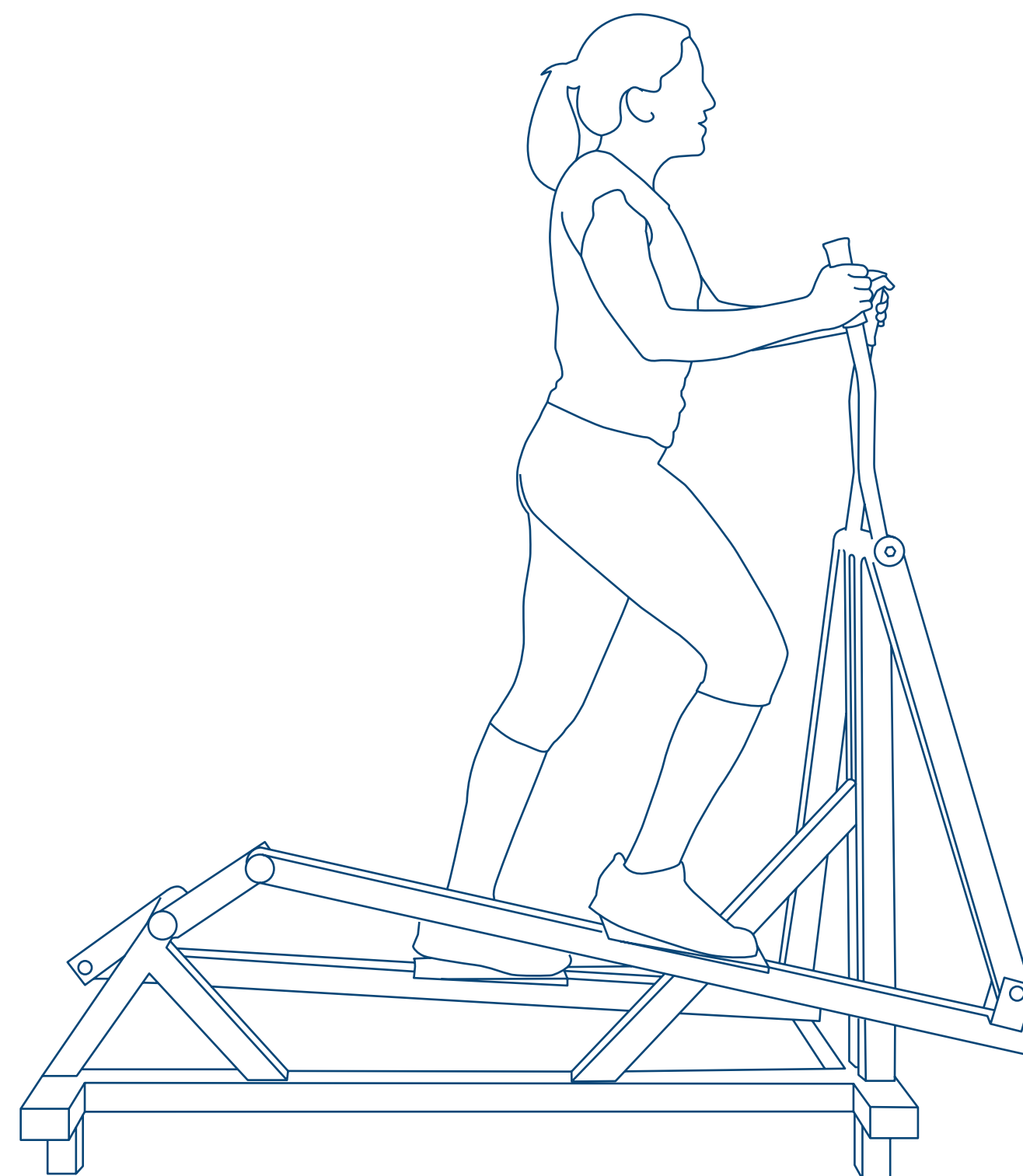




# Esquiadora Elíptica



Comienza con una rutina elíptica moderada, que mantendrá tu cuerpo en movimiento sin dejarte tan cansado que no puedas ejercitarte al día siguiente. Entrena durante 25 minutos aproximadamente cada vez y ve incrementando, tanto el tiempo como la intensidad cada semana.

**Principiante:** Realiza una rutina de calentamiento de 5 a 10 minutos, seguido por un ritmo suave, o lo que se denomina “bajo esfuerzo”.

Incrementa la velocidad y la inclinación durante los siguientes 5 minutos, ajustando la inclinación. La esquiadora elíptica tiene manijas, apóyate en ellas cerca de sus extremos, tirando y empujando; no sólo

colgándote, sino balanceándote hacia adelante y hacia atrás con el movimiento de tu pedal.

Ejercítate con fuerza durante los 5 minutos siguientes, con el mismo nivel para la resistencia. Ajusta tu propia velocidad para mantener un trote uniforme. Tu ritmo cardíaco debe incrementarse en este punto.

Disminuye a un ritmo moderado nuevamente, disminuyendo la inclinación. Permanece así durante 5 minutos para terminar.

**Intermedio:** Supera los 30 min.

**Avanzado:** Supera los 45 min.