

Zona 2: el ejercicio de base

La 'zona 2' es un ejercicio aeróbico suave, a una intensidad en la que aún se puede mantener una conversación. Ha ganado interés por su papel en la salud metabólica y la resistencia de base.

QUÉ ES



Intensidad suave

Puedes hablar mientras lo haces.



Metabolismo

Entrena el uso de grasa como energía.



Base aeróbica

Construye resistencia de fondo.



Sostenible

Fácil de mantener en el tiempo.



Salud mitocondrial

Se asocia a beneficios a nivel celular.



Accesible

No requiere alta intensidad.

La zona 2 es popular en el mundo de la longevidad, pero lo esencial para el paciente es sencillo: moverse de forma regular a intensidad suave ya aporta grandes beneficios. No hace falta obsesionarse con pulsómetros ni zonas exactas para empezar.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo aplicarla

Estas orientaciones generales ayudan a incorporar ejercicio suave y sostenido.

ORIENTACIONES GENERALES



Prueba del habla

Si puedes conversar, vas bien de intensidad.



Caminar rápido

Una forma sencilla de hacer zona 2.



Regularidad

Varias sesiones a la semana.



Combina con fuerza

Para un plan completo.



Sin obsesión

No necesitas tecnología para empezar.



Disfrutable

Bici, marcha o nadar suave.

Esta ficha es divulgativa. Cualquier plan de ejercicio se adapta a la persona; con patologías, valorar con el médico. La nutrición acompaña, pero la base es moverse de forma regular.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.