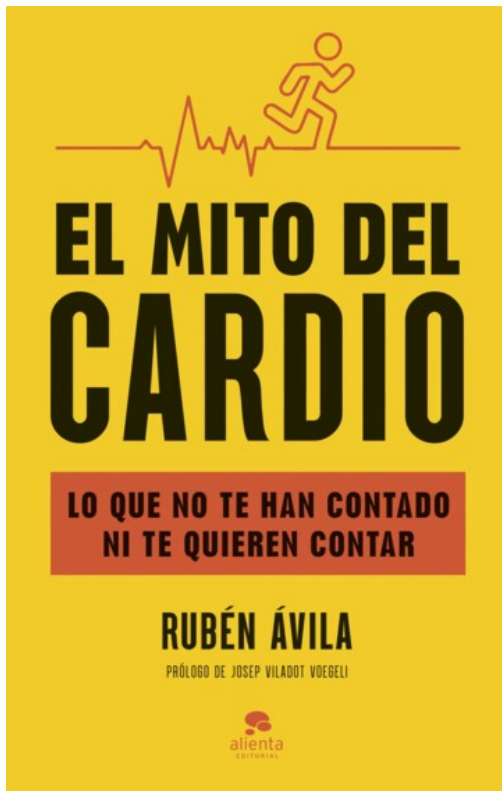




Fecha de publicación:
12/03/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

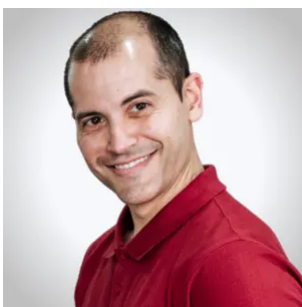
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



El mito del cardio

Rubén Ávila

¿Es realmente el cardio algo tan positivo y necesario?

¿Es realmente el cardio algo tan positivo y necesario?

Todos tenemos una idea de qué es el cardio. De un modo u otro lo hemos practicado, ya que de cara a mejorar nuestro estado físico o ante una competición deportiva, todo el mundo lo recomienda o acude a él. Pero, ¿es tan bueno como creemos?

Debido a la falta de uniformidad en cuanto a su definición, al origen propio de la palabra y al haber una cultura popular, incrustada también en el sector profesional, de relacionarlo con multitud de beneficios bajo criterios erróneos o malas interpretaciones, el cardio sea, seguramente, el mayor mito dentro del mundo del entrenamiento y la actividad física.

Y, por ello, en este libro Rubén Ávila nos invita a descubrir qué es el cardio y analizar, uno por uno, todos sus supuestos beneficios tanto físicos como psicológicos o emocionales, para acabar ubicándolo de forma coherente, dentro de la práctica de actividad física. Con una visión rigurosa, argumentada, sin prejuicios, y sustentada en estudios científicos, explica aquello que no suelen contar sobre el cardio y que, incluso, a gran parte del mundo del fitness no le interesa que sepa.

Rubén Ávila

Rubén Ávila Iglesias es entrenador personal y el CEO y cofundador de myofisix, un centro de entrenamiento y tratamiento de dolencias y lesiones que combina el trabajo de fatiga controlada con la activación muscular y la fisioterapia.

Aunque se licenció en Ingeniería Industrial por la Universidad Politécnica de Cataluña, acabó dirigiendo su carrera profesional hacia la actividad física y el entrenamiento, primero como instructor de Ciclo *indoor* y más adelante como entrenador personal en diversos gimnasios como Up&Down DiR, Holmes Place Balmes y Holmes Place Les Corts. En todos estos centros desarrolló la filosofía de trabajo que más adelante trasladó a myofisix en busca de la excelencia por la seguridad, el control y la eficiencia; basándose tanto en la biomecánica como en la función muscular, sinónimo de unas correctas sinergias entre los diferentes músculos implicados en la generación de fuerza y movimiento.

Ante una industria del fitness que se suele mover desde las modas y la voluntad de generar negocio, y donde muchas veces se siguen argumentos tergiversados o medias verdades, aboga por entender los fundamentos y el porqué de todo aquello relacionado con la salud física, la funcionalidad y el bienestar para cualquier persona.