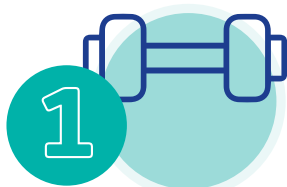


Fortalece tu cuerpo y

SIÉNTETE PLENO



PARA MEJORAR LA RESISTENCIA MUSCULAR,

inicia con ejercicios de **cargas bajas** (combinación de peso y repeticiones) y ve **aumentándolas progresivamente**.

La **carga baja** es la que te permite hacer más de 2 o 3 series de 15 o más repeticiones con comodidad, sin dificultad y sin afectar la técnica.

El **aumento progresivo de las cargas es individual**, depende de tus capacidades físicas y constancia.



INCLUYE EN TUS RUTINAS DE EJERCICIO

actividades de fortalecimiento de la zona central del cuerpo, **no solo de brazos y piernas**.

La **zona central** por su núcleo de músculos es clave para sostener el cuerpo y por supuesto sentirte vital.



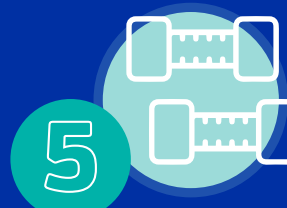
PRACTICA EJERCICIOS DONDE

el reto sea trabajar con tu propio peso **sin necesidad de usar aparatos** u objetos externos. Te sorprenderás con los resultados.



SABÍAS QUE CON LAS BANDAS

elásticas puedes realizar los mismos ejercicios que con las mancuernas, con la gran ventaja de que con una sola banda **puedes alcanzar diferentes esfuerzos** según la amplitud del estiramiento.



SI VAS A USAR MANCUERNAS QUE SEA DE FORMA

adecuada. Recuerda que el peso, las series y las repeticiones dependen de los resultados que busques:

✓ **Para ganar masa muscular:** más carga con menos repeticiones.

✓ **Para adquirir resistencia:** menos carga con más repeticiones.



Como norma general el descanso debe ser entre **30 a 60 segundos** entre una serie y otra.

