



BALLY | TOTAL FITNESS™

¿Quieres un reto?

En general, el correr en una caminadora es menos demandante que correr en la calle a la misma velocidad. (Esto es por un par de razones: no hay resistencia de aire en el interior del club; y dos, el movimiento de la superficie de la caminadora ayuda a impulsarte hacia adelante).

Pero si quieres que el correr en caminadora sea tan físicamente demandante como correr en la calle, existe una solución simple: poner la inclinación de la caminadora al 1% y ejercitarte a la velocidad usual.

SM

<http://www.ballyfitness.com.mx>