



BALLY | TOTAL FITNESS™

¿Realmente te enfrías todo lo suficiente después de tu entrenamiento?

Para regresar a un nivel seguro de descanso, tu cuerpo necesita un periodo de enfriamiento, un periodo continuo de baja intensidad como caminar, tratar ligero u otro ejercicio aeróbico realizado a un ritmo bajo.

Es muy importante no acortar el proceso de enfriamiento. Los expertos dicen que uno no debe detener la actividad continua hasta que las pulsaciones por minuto del corazón estén por debajo de los 120 latidos por minuto.

Si has tenido problemas de corazón o estas tomando medicamentos para reducir el ritmo cardíaco, muy probablemente tendrás que reducir tu ritmo cardiaca a niveles inferiores. Pregunta a tu doctor o entrenador para una asesoría.

SM

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