

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Rutina de ejercicios para mantenerte en forma en siete minutos. Autor: Juventud Rebelde Publicado: 24/12/2018 | 10:01 pm

¡A sudar!

Publicado: Lunes 24 diciembre 2018 | 10:27:09 pm.

Publicado por: José Luis Estrada Betancourt, Rolando Padilla Hernández

Para ganar un poco de fuerza y perder grasa, se recomiendan las estocadas o zancadas, que ayudan a ejercitar los glúteos a la misma vez que las piernas. Esta rutina suele realizarse a baja intensidad y resistencia, por lo que puedes incorporar distintos movimientos o accesorios que incluyan giros o saltos que hagan activar tu metabolismo y ritmo cardiaco constantemente.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/de-impacto/2018-12-24/a-saludar>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde