

EJEMPLO PRÁCTICO 2: ***RUNNING***



Algunas recomendaciones:

- 1** Realiza una buena entrada en calor



- 2** Utiliza calzado apropiado (horma ancha, contrafuerte rígido, amortiguación, antitorsión)



- 3** Comienza el trote con intensidad moderada, intenta sostener la intensidad a lo largo del recorrido



- 4** Elongación al terminar la actividad



Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.



#ElColesterolNoAvisa



Unirme a
ALERTA COLESTEROL

