

PUESTA A PUNTO

Ya no tienes excusa por falta de tiempo. Las ÚLTIMAS TENDENCIAS EN FITNESS recomiendan hacer entrenamientos rápidos y cortos.

SI HACES EJERCICIO A MENUDO, habrás oído hablar del entrenamiento a intervalos de alta intensidad o HIIT, en sus siglas en inglés. El HIIT goza en la actualidad de un mayor predicamento entre expertos en fitness y entre la comunidad científica. Se ha demostrado que aumenta el rendimiento deportivo, ayuda a controlar los niveles de insulina y potencia la pérdida de grasa. ¡Unos minutos semanales en días alternos bastarían para ponerse a punto! Recientemente, se ha publicado "En forma en diez minutos" (Ed. Urano), un libro escrito por dos eminencias del HIIT, el periodista británico de la BBC Michael Mosley y la experta en salud y fitness Peta Bee, autora de varios libros y colaboradora habitual en diferentes medios británicos. ¿Quién no tiene unos minutos?



Polar

Pulsómetro de entrenamiento
(desde 75,99 €
en Privalia).



Puma

Pantalones
cortos
(desde 17,99 €
en Privalia).



Mizuno

Zapatillas para
training (desde
57,99 € en Privalia).



Sportlast

Calcetines (desde
27,99 € en Privalia).



Puma

Camiseta (desde 9,99 €
en Privalia).