

El calentamiento debe durar al menos 10-15 minutos para preparar adecuadamente el cuerpo para el ejercicio.

El entrenamiento de alta intensidad puede ser perjudicial si no se realiza correctamente o sin suficiente descanso entre sesiones.

¿Cuáles son los principales beneficios de hacer ejercicio regularmente para la salud mental?

¿Qué debes hacer después de una sesión de ejercicio para evitar lesiones?