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?

LIVEWORKSHEETS