

Convertir su cuerpo en un coche de carreras!

en 10 semanas o menos



*"Adding Life
To Your Years
And Years To
Your Life!"*

Ejercer cualquier momento y lugar y cambiar su estado de salud para toda la vida, independientemente de su edad o nivel de condición física.

COMO HACERLO

Usted puede hacer fácilmente 1010FIT parte de su vida diaria.

Se puede hacer en cualquier lugar en cualquier momento, incluso en el trabajo.

A menos que estés haciendo parte de su entrenamiento, no hay necesidad de cambiar en ropa de gimnasia.

Se puede hacer en 10 minutos o menos, de 2 a 3 veces a la semana.

Aqui es como:

Calentar durante 2 minutos caminando, pedaleando o corriendo suavemente

Cuando esté listo velocidad y el trabajo tan duro como puedas durante 20 segundos antes de perder velocidad

Caminar con cuidado, pedal o correr durante otros 2 minutos para recuperarse luego repetir 1 o 2 veces más.

Después de cada 20 segundos irrumpió es importante para recuperar durante 2 minutos.

Enfriar durante 2 ó 3 minutos.

¿Cuál es 1010FIT?

El ejercicio siempre se equipara con el más tiempo que pasa en él, mejor. Pero seamos inteligente al respecto. ¿Cómo sería si podemos lograr resultados no sólo similares, pero aún mejores con menos tiempo?

HIT o Intervalo de Alta Intensidad de formación alcanza sólo que en una relación de tiempo mucho más corto. Numerosos estudios en la última década han demostrado que menos puede ser más..

¿Es 1010FIT seguro?

Como con cualquier ejercicio, existe el riesgo de lesiones sin importar si estás en forma o no. Los más comunes se tira músculos.

Si no estás en forma usted debe comenzar fácilmente con 1010FIT. Reducir las rachas de 10 segundos o menos y luego su forma de trabajo hacia los 20 segundos ráfagas. Al igual que con todos los programas de ejercicios que usted debe consultar a un médico si se siente incapacitado o de otra manera no lo suficientemente sano como para hacer ejercicio,,

Donde ejercer?

La ventaja de 1010FIT es que puede caber fácilmente en su día. Incluso en los días ocupados siempre se puede encontrar el tiempo para hacer un ejercicio de 10 minutos.

Hazlo por la mañana en el camino al trabajo, durante su hora de almuerzo o por la noche cuando llegue a casa. Planee en tu día 2 o 3 veces a la semana, a continuación, seguir comprometidos..

10 maneras de hacer ejercicio con 1010FIT

- ♦ Caminando hacia/desde el trabajo
- ♦ Correr en cinta
- ♦ Subeindo por una colina o escaleras
- ♦ Cruz entrenamiento en el gimnasio
- ♦ Corriendo escaleras
- ♦ Nadando
- ♦ Ciclismo al aire libre o en el gimnasio
- ♦ Remo
- ♦ Correr en el exterior plana o encima de una colina
- ♦ Aerobico paso a paso o saltar cuerda



Contact

1010FIT

650 E. Palisades Avenue, Ste 2-262

Englewood Cliffs, NJ 07632

(201) 266-0707

patrick.schoeneborn@gmail.com

Visit us on the web:

www.1010FIT.com

1010FIT can easily be worked into a busy life