



Comienza tu entrenamiento con una rutina moderada, que mantendrá tu cuerpo en movimiento.

Entrena en la máquina durante 45 minutos aproximadamente cada vez, sujétate firmemente de la barra frontal antes de iniciar. Muy importante no perder el ritmo. Realiza una rutina de calentamiento de 5 a 10 minutos, seguido por un ritmo cada vez más intenso.

Incrementa la velocidad y trata de mantener el ritmo por el mayor tiempo posible (al menos 8 min.). Cuida que tu apertura de piernas siempre este controlada, realizando un movimiento parejo. Tu ritmo cardíaco debe incrementarse en este punto, en este aparato lo importante es la coordinación y soportar la mayor cantidad de tiempo un buen ritmo de ejecución.