

GestiónFit - Gimnasios

<https://www.gestionfit.com/>

ORANGE THEORY FITNESS- LIMA: Lima, Perú



ORANGE THEORY FITNESS- LIMA.

Las 5 zonas de frecuencia cardiaca.

Nuestro entrenamiento no es HIIT. Se trata de un entrenamiento a intervalos basado en la frecuencia cardiaca, en el que nuestro entrenador certificado te guiará a través de nuestras 5 zonas de frecuencia cardiaca diferentes: en reposo, fácil, desafiante, incómoda y All Out, indicándote cuándo debes esforzarte más y cuándo debes retroceder para recuperarte.

El objetivo es pasar 12 minutos o más con su ritmo cardíaco elevado en "La Zona Naranja" para aumentar su metabolismo, quemar grasa y quemar más calorías.

Lo que ocurre en clase.

01. Remo.

Cada brazada en el remo activa el 85% de los músculos del cuerpo. Este entrenamiento de bajo impacto te ayuda a mejorar la resistencia, la fuerza y la potencia.

02. Entrenamiento de fuerza.

Nuestros ejercicios con pesas y en el suelo cambian a diario para que puedas centrarte en diferentes músculos. Tu entrenador puede ofrecerte opciones para cualquier movimiento si tienes lesiones o limitaciones.

03. Cinta de correr.

Ya sea andando, trotando o corriendo, irá a su propio ritmo en función de su forma física. También disponemos de bicicletas y striders como alternativas a la cinta de correr.

ORANGE THEORY FITNESS- LIMA.

?Av. Calle 7 Cruce con Calle El Sauce 2do Piso Prolongacion Av. Raul Ferrero, Frente Club.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/gimnasios/orange-theory-fitness-lima-lima-peru?elem=337136>