

BENEFICIOS DE UNA BUENA FORMA FÍSICA, A NIVEL CARDIORESPIRATORIO

Las respuestas fisiológicas al entrenamiento como un incremento en la utilización de la grasa corporal, una disminución de la resistencia vascular periférica, y un incremento en la cantidad máxima de oxígeno consumida, se combinan para ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al ayudar a modificar factores de riesgo como la obesidad, hipertensión y los altos niveles de colesterol.

Los clientes con la adecuada forma física, incrementan sus niveles de energía, lo que se traduce en una disminución de la fatiga y un reforzamiento del sistema inmunológico.

BENEFICIOS CARDIOVASCULARES

Reducción de la presión sanguínea

Disminución del colesterol Total

Disminución del Almacenamiento de Grasa

Incremento de la capacidad aeróbica de trabajo

RESPUESTA FISIOLÓGICA ADAPTADA

Ritmo cardiaco en reposo más lento

Mayor volumen cardiaco.

Mayor capacidad de caudal cardiaco.

Incremento en la movilización y utilización de la grasa.

Benessere