

PESAS

Levantar pesas al menos dos veces por semana ayuda a reducir la grasa corporal total en un 3% en tan solo diez semanas.
Pesas Fortis - De Almacenes Simón
Precio \$5.00



PROTECTOR DE ESPALDA

Práctico y útil protector para espalda
Marca Body Sculpture - De Almacenes Simón
Precio \$11.50

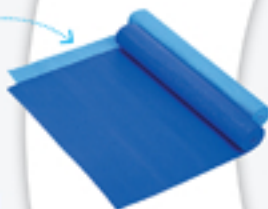
SQUEEZES

Parte importante de hacer ejercicio es la hidratación, por lo tanto no olvide incluir dentro de sus instrumentos un buen squeeze o botella plástica.
Botellas - Marcas Nike y Adidas
De Almacenes Simón



TAPETE DE YOGA

Para mayor protección de la espalda puede buscar tapetes de yoga más gruesos. Los hay de 5 mm y de 8 mm de grosor.
Tapetes Sunny Health & Fitness - De www.sea.com
Precio \$16.79



ALDÍFONOS

El experto en deportes, Costas Karageorghis, asegura que escuchar música mientras se ejercita aumenta el rendimiento.
Aldífonos marca Jecoon - De Almacenes Simón
Precio \$8.99



GUANTES

Los guantes tienen muchos beneficios, entre ellos pueden evitar un deslizamiento si está levantando pesas, también le ayuda a prevenir callosidad en las manos.
Guantes Wider - De www.sea.com
Precio \$9.11



BRA

El uso de un bra deportivo brinda más comodidad ya que no tiene los broches de cierre que dificultan el ejercicio. También mejoran el soporte y disminuyen la transpiración.
Bras deportivos - De Forever 21
Variedad de precios.

