



5 consejos para elegir tu aro de entrenamiento deportivo

- 1 Escoge un aro de entrenamiento deportivo de buena calidad en el material.
- 2 Te recomendamos comprar un aro ligero y de un diámetro pequeño para empezar tu actividad deportiva.
- 3 Al emplear tu aro deportivo, conserva la espalda recta, lo cual te permitirá mantener el aro girando de manera fluida y prevenir lesiones en tu espalda.
- 4 A medida que te sientas más cómodo y desarrolles resistencia, aumenta la duración de tu rutina.
- 5 Puedes combinarlo con otros ejercicios cardiovasculares, como caminar, con el fin de obtener un entrenamiento más completo y efectivo.

