

Acerca de 10X



Jump To

- 3:11 Fitness más allá de “hacer ejercicio”
- 5:46 Una rutina para gobernarlas a todas
- 7:13 El efecto dominó del entrenamien...
- 13:30 Ejercicios integrados y ejercicios ...

¡Bienvenido al Desafío 10X! En este vídeo de calentamiento conocerás el programa y cómo su enfoque único está diseñado para aumentar la fuerza y la movilidad, desarrollar masa muscular y mejorar tu nivel de condición física.

La metodología de 10X

Mucha gente hace ejercicio. Pero, ¿sabías que estudios recientes han demostrado que la mayoría no se ejercita de manera óptima? La ciencia dice que con las técnicas de ejercicio adecuadas puedes llegar a tener una salud óptima en 1/10 del tiempo que dedican los adictos al gimnasio.

Esto significa llegar al mismo nivel de condición física, pero ejercitándote solo 10% del tiempo habitual. Por ejemplo, entrenar solo 30 minutos en vez de 5 horas por semana. O mantener tu rutina de ejercicios habitual, pero obtener 10 veces más resultados. Existe un nuevo protocolo, pero no es popular entre los gimnasios porque elimina la necesidad de instructores o de largas sesiones de entrenamiento.

Estamos sorprendidos por las mejoras que el uso de este nuevo protocolo generó en solo ocho semanas. Y no se trata solo de la apariencia.

Los voluntarios del equipo de Mindvalley también experimentaron un enorme aumento de fuerza, tasa metabólica basal y niveles de energía.

Este es un programa revolucionario en términos de salud y ahora tú también puedes experimentarlo.

¡Comencemos!

- El calentamiento consiste de cuatro vídeos introductorios sobre la metodología de 10X.
- Mira los tres vídeos de calentamiento como preparación para este programa.

Únete a la Tribu de 10X

La Tribu es un grupo de personas que trabajan juntas para completar sus Desafíos mientras aprenden, crecen y se conectan. Ellos serán tu superpoder en este viaje y un recurso valioso para tener éxito en este Desafío.

Para unirte a la Tribu, ve a la pantalla inicial del Desafío de 10X y haz clic en el botón "Comunidad" (a la derecha, debajo del banner de búsqueda). Preséntate y comparte con la Tribu tus descubrimientos, ideas y dificultades en cualquier momento del Desafío.

* **Nota:** Algunos enlaces, páginas web y recursos mencionados a lo largo del Desafío son externos a Mindvalley y podrían estar disponibles solamente en Inglés.

0 / 1 Tareas completadas

☐

Únete a la Tribu de 10x.