

## Quién lo puede practicar

El entrenamiento HEAVY DUTY de alta intensidad puede ser practicado por cualquier persona, pues se adapta a las necesidades de cada individuo. Tanto a las condiciones físicas existentes como a los objetivos fijados.

Las personas que desean incrementar su masa muscular actual, perder tejido adiposo o incrementar su rendimiento en las prácticas deportivas; se verán beneficiadas por este estilo de ejercitación.

Luego de un breve período de adaptación al entrenamiento de dos a tres semanas de duración; cualquier individuo puede efectuar el trabajo requerido para estimular la producción de resultados óptimos. Aun las personas que necesitan algún tipo de rehabilitación donde la fuerza muscular es el factor de compromiso.