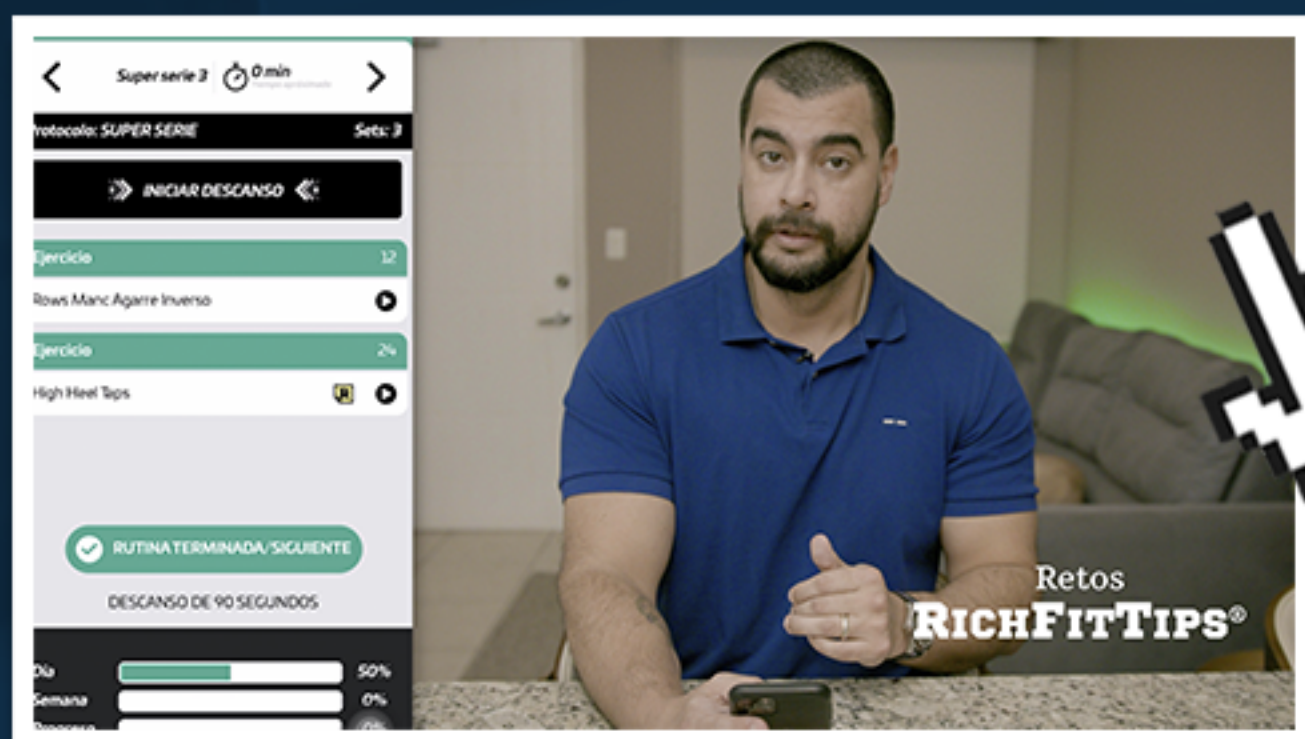


CLICK AQUÍ para ver el tutorial de cómo usar nuestra aplicación



CLICK AQUÍ para ver el tutorial de cómo leer las rutinas



CLICK AQUÍ para ver el tutorial de cómo calcular el peso



Retos

RICHFITTIPS®

SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

EXPLICACIÓN

GENERAL

Hacer click en la descripción para ver los vídeos

¿Cómo hago sentadilas o desplantes si me duelen las rodillas?



Click aquí para ver la explicación.

¿Cómo ajustar la liga a su puerta?



Click aquí para ver la explicación.

¿Dónde colocar las mini-bands?



Click aquí para ver la explicación.

¿Cómo utilizar accesorios caseros?



Click aquí para ver la explicación.

Retos

RICHFITTIPS®

SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN