

Belance – Menurunkan Berat Badan dengan Alami

Zona pemanasan adalah zona [belance](#) Anda mempersiapkan sistem kardiorespirasi, otot, dan sendi untuk olahraga dengan intensitas lebih tinggi. Di zona ini, tubuh bekerja dengan 60 – 70% dari detak jantung maksimum Anda. Olahraga ini memiliki .kecepatan rendah dan dapat dilakukan dalam waktu lama



Selanjutnya, zona pembakaran lemak. Anda berolahraga dengan 70 – 80% detak jantung maksimum Anda. Detak jantungnya sedikit lebih tinggi. Di zona ini, Anda mulai berkeringat lebih banyak dan bernapas lebih cepat. Meskipun di zona ini lemak lebih banyak terbakar dibandingkan glikogen, jumlah absolut lemak yang terbakar [Jasa Pencarian barang di china](#) jauh lebih rendah .dari tahapan-tahapan berikutnya