Cuando entrenes, ¡entrena!

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:39 -

Cuando entrenes, ¡entrena!

Las estimulaciones musculares con pesos demasiados ligeros o practicadas sin demasiada frecuencia no tienen ningún efecto sobre el crecimiento muscular y son, sinceramente, una pérdida de tiempo. Un entrenamiento sólo tiene efecto si nos sometemos a una resistencia real y nos esforzamos.