No desprecies los estiramientos

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:47 - Última actualización Domingo, 16 de Junio de 2013 08:49

No desprecies los estiramientos

Los entrenamientos de pesas y los estiramientos deben combinarse: los músculos ejercitados deben ser estirados regularmente también después del entrenamiento para evitar que se acorten y para mantener la flexibilidad. Es importante que nunca se utilicen los estiramientos como parte del calentamiento y con la intención de maximizar la potencia, como se suponía antiguamente. Hoy en día está demostrado que si estiramos un músculo antes de entrenarlo, éste tendrá menos fuerza y potencia.