

Consejos para un buen entrenamiento

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:37 -



Varía tus entrenamientos

Siempre tendrás periodos en los que consigues muy buenos progresos y te acercas a tus metas y, por otro lado, siempre tendrás fases en las cuales sufres estancamientos en los que no experimentas ningún cambio. Esto sucede independientemente de si tu intención es perder grasa o aumentar la masa muscular.

Tarde o temprano, cualquiera de nosotros llega al momento en el cual nuestro cuerpo no reacciona de ninguna forma aunque entrenemos lo más duro posible. Es decir, que ni pierde grasa ni gana masa muscular. Siempre que sufres un periodo así, llamado plateau, debes reaccionar de inmediato para poder superar esta fase y poder seguir desarrollando tu cuerpo deseado.

Quedarse estancado en el progreso es muy común, porque lamentablemente el cuerpo se suele acostumbrar y adaptar al entrenamiento rutinario. El único antídoto es el de asustarle forzándolo a adaptarse a nuevas condiciones de entrenamiento: otros ejercicios, pesos, repeticiones, etc.

?