

Los principios para desarrollar músculos 9. Debes ser variado

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:48 -



9. Debes tener un programa variado

Y finalmente la variedad. Los músculos reaccionan creciendo siempre y cuando se les dé un nuevo estímulo en el entrenamiento. El músculo se acostumbra muy pronto a esfuerzos y rutinas, lo cual significa que, el mismo plan de entrenamiento que te ha ayudado a desarrollar 2 kilos de músculos en las últimas 6 semanas, puede dejar de ser efectivo. Esto se debe a que los músculos se han acostumbrado y adaptado a la repetición del mismo entrenamiento. Por esta causa debes modificar regularmente el entrenamiento para así garantizar un crecimiento constante. Elige distintos ejercicios, cambia regularmente el número de repeticiones, series, peso usado, etc. Debes estimular constantemente tus músculos con nuevos esfuerzos para que sigan creciendo y adaptándose.

?