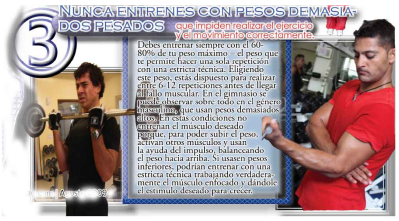
Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 09 de Junio de 2013 19:51 -



3. Nunca entrenes con pesos demasiado altos que te impidan realizar el ejercicio y el movimiento correctamente

Debes entrenar siempre con el 60-80% de tu peso máximo, que es el peso que te permite hacer una sola repetición con una estricta técnica. Si eliges este peso, ya estarás listo para realizar entre 6-12 repeticiones antes de llegar al fallo muscular. En el gimnasio se puede observar, sobre todo entre el género masculino, que usan pesos demasiados altos. En estas condiciones no entrenan el músculo deseado, porque, para poder levantar el peso, activan otros músculos y usan la ayuda del impulso, balanceando el peso hacia arriba. Si usasen pesos inferiores, podrían entrenar con una estricta técnica que trabajase verdaderamente el músculo que se quiere desarrollar y que le diera el estimulo deseado para crecer.

?