No tengas miedo a las pesas

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 19:54 -

No tengas miedo a las pesas

Para tranquilizar a todos aquéllos que no se quieren transformar en armarios de músculos, o para las mujeres que temen desarrollar brazos y hombros fuertes y masculinos, una cosa importante: los músculos no crecen incontroladamente y de inmediato nada más comenzar con un entrenamiento. Cualquiera puede entrenar con pesas y disfrutar de las ventajas que ofrece. Y a todos nos quedan bien unos kilos más de músculo –que conste, el trasero no es sino un músculo grande– y cuanto más entrenados, más sexys. Siempre y cuando entrenemos de forma moderada y normal, nunca correremos el riesgo de estar excesivamente musculados. Así que ¡no tengas miedo a las sentadillas o al press de banca! Aprovéchate de las ventajas que te ofrecen estos ejercicios: dan forma a tu cuerpo y queman grasa.

Los músculos son los que dan a nuestro cuerpo una forma atlética y sexy