

Los deportistas que juegan al baloncesto, al tenis o al fútbol, deben evitar el entr

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 10:37 -

---



Los deportistas que juegan al baloncesto, al tenis o al fútbol, deben evitar el entrenamiento con pesas porque les hace lentos e inflexibles

Esto también es una tontería: con el entrenamiento adecuado de pesas no pierdes flexibilidad, especialmente si incluyes estiramientos. Y, aparte, no hay nadie que desarrolle unos músculos tan extremadamente grandes que le impidan practicar algunos deportes. Al contrario: cuanto más fuertes sean los músculos, más podremos mejorar en condición y potencia en la mayoría de los deportes. También existen estudios que han comprobado que las personas que suelen entrenar regularmente con pesas, pero que nunca estiran los músculos, alcanzan una mayor flexibilidad que las personas que nunca entrenan.