

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:27 -

Light weights will help me to stay slim and not develop big muscles.

Weight training sessions with extremely light weights don't have any effect at all. Don't be afraid, muscles won't grow quickly and out of control. They are the ones that give our body a sexy and athletic shape.



Entrenar con pesos muy ligeros me ayuda a mantener la línea y evita los músculos demasiado grandes

Los entrenamientos con pesos demasiado ligeros no tienen ningún efecto. No debemos temer un crecimiento incontrolado de los músculos. ¡No va a pasar! Y de todas formas, ¿por qué tener miedo de los músculos? Dan una forma sexy a nuestro cuerpo y nos ayudan a quemar grasa.