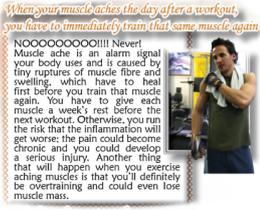


Si el día después de entrenar tienes agujetas, debes seguir entrenando el mismo músculo.

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:32 -

---



Si el día después de entrenar tienes agujetas, debes seguir entrenando el mismo músculo!

¡NOOOOO! ¡De ningún modo! Las agujetas son señales de alerta de tu cuerpo causadas por roturas microscópicas de las fibras musculares. Debes permitir a cada músculo una semana de descanso antes de entrenarlo de nuevo. De lo contrario, puedes sufrir inflamaciones, dolores crónicos y hasta lesiones. Y lo que provocas con esto es un sobreentrenamiento seguro, con los resultados ya conocidos: pérdida de masa muscular y aumento del índice de grasa.