

Solo las personas jóvenes y que están en forma pueden entrenar con pesas

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:36 -

---



Solo las personas jóvenes y que están en forma pueden entrenar con pesas

Esto también es falso. Hoy en día los médicos ya han reconocido las ventajas que ofrece el entrenamiento con pesas para la salud e incluso se empiezan a ofrecer entrenamientos en residencias de ancianos. Nuestros abuelos mejoran enormemente su calidad de vida y su salud gracias al entrenamiento.