

Las pesas te dejan tieso

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:37 -



Las pesas te dejan tieso

La inactividad te deja tieso. El entrenamiento con pesas causa el acortamiento de los músculos. Por eso debes estirar los músculos regularmente, sobre todo después de cada entrenamiento.