

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:45 -



Futbolistas, tenistas, nadadores y otros deportistas no deberían entrenar con pesas

Un buen programa de entrenamiento con pesas aumenta y mejora nuestro rendimiento en cualquier otro deporte, porque nos permite disponer de más fuerza y capacidades. Esto hace que la mayoría de las actividades nos resulten más fáciles. Hay estudios que incluso prueban que las personas que sólo entrenan con pesas, sin estirar nunca los músculos, son más flexibles que las personas inactivas, aquellas que nunca llegan a hacer ningún tipo de deporte.