

Pains must pour de meilleurs résultats!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:47 -



Pour de meilleurs résultats que vous avez à ressentir de la douleur!

La douleur est un signal d'avertissement de votre corps et jamais une bonne chose. Lacets, par exemple, indiquent que vous avez formé aussi, que vos muscles ont subi des dommages mineurs à des fibres musculaires et doit guérir complètement avant de commencer la prochaine séance d'entraînement.

?