

Recupérate mas rápido de las lesiones

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:55 -



Recupérate mas rápido de las lesiones

¡El entrenamiento con pesas te protege contra lesiones!

Los músculos fuertes estabilizan las articulaciones, la espalda, las rodillas, etc. Por eso las personas que están en forma y entrenadas corren un riesgo de lesionarse menor durante su vida cotidiana. Un cuerpo que está entrenado también se recupera mucho más rápido de las lesiones que el de un individuo inactivo.