

Sigue un orden durante el entrenamiento

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:03 -



Sigue un orden durante el entrenamiento

Siempre deberías poner atención en ejercitar primero los músculos grandes, aquéllos que necesitan más energía, antes de entrenar otros más pequeños como el bíceps o los gemelos, ya que estos últimos requieren un esfuerzo menor. Esto te proporciona una interesante ventaja, y si lo haces al revés, perderás eficacia en tu entrenamiento. Si, por ejemplo, trabajas primero el bíceps y después la espalda, no entrenas con la máxima intensidad, dado que el bíceps juega un papel importante en los ejercicios de espalda y llega a éstos agotado, de forma que no podrás ejercitar la espalda al 100%.