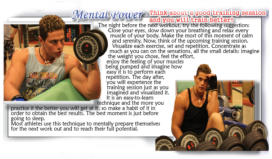
la fuerza de la mente VISUALIZA un buen entrenamiento y entrenarás MEJOR

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:16 -



la fuerza de la mente VISUALIZA un buen entrenamiento y entrenarás MEJOR

La noche previa a tu próximo entrenamiento, intenta lo siguiente: cierra los ojos y piensa en el entrenamiento de mañana. Visualiza cada ejercicio, cada serie, cada repetición. Siente el peso elegido e imagínate lo fácil que te resulta levantarlo. Disfruta del sentimiento provocado por los músculos bombeados. Vas a conseguir que tu próximo entrenamiento se desarrolle tal como te lo has imaginado. Los mejores atletas usan esta técnica de visualización para prepararse mentalmente para los entrenamientos y desarrollar así su máximo potencial. Esta técnica se puede aprender, y cuantas más veces la uses, más la mejorarás.

Tómate unos minutos de tranquilidad (preferiblemente antes de ir a dormir). No te dejes distraer e intenta relajarte. Visualiza cada ejercicio, serie y repetición detalladamente.