

¡Atención: sobreentrenamiento!

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 08:32 -



¡Atención: sobreentrenamiento!

No entrenes más de 3 veces a la semana con cardio y 2 con pesa

En especial suelen ser los principiantes los que quieren lograr demasiado en poquísimo tiempo y, por lo tanto, entrenan demasiado. Pero esto estresa y sobrecarga el cuerpo, y resulta incluso perjudicial porque influye negativamente en nuestro metabolismo causando que nuestro cuerpo se debilite y pierda fuerza y masa muscular mientras que aumenta la masa grasa. Por este motivo deberíamos empezar ligeramente, aumentar poco a poco los entrenamientos y nunca sobrecargar. Debes orientarte siempre por cómo te sientes. Por lo general, un cuerpo normal se puede entrenar 3 veces a la semana durante 30-60 minutos en cardio y otras 2 veces con pesas.