

Un cuerpo entrenado se recupera más rápidamente de las lesiones

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 08:37 - Última actualización Domingo, 16 de Junio de 2013 08:38



Un cuerpo entrenado se recupera

más rápidamente de las lesiones

La rehabilitación después de una lesión depende del nivel de buena forma de nuestro cuerpo. Cuanto más en forma estamos, más rápido se curan las lesiones.

Al mismo tiempo, podemos prevenir muchas lesiones con un entrenamiento regular. El entrenamiento adecuado con pesas nos ayuda a evitar problemas de espalda o posturales, osteoporosis y problemas artríticos.