

Disfruta de los cambios de tu cuerpo

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 08:42 -



Disfruta de los cambios de tu cuerpo

Un entrenamiento de fitness a base de pesas tiene sentido y es beneficioso a cualquier edad. En los primeros meses y años, los principiantes son los que logran los aumentos de fuerza y condición física más significativos.