

Disfruta del cambio que realiza tu cuerpo en los primeros meses de entrenamiento

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:37 -



Disfruta del cambio que realiza tu cuerpo en los primeros meses de entrenamiento

Los principiantes disfrutan de los mayores cambios de su físico desde que comienzan a entrenar

De entrenamiento a entrenamiento se va mejorando, ganando fuerza y resistencia. Si tu meta es desarrollar músculos, debes realizar entre 8-12 repeticiones. Es decir, que empiezas eligiendo un peso que te permita hacer 8 repeticiones, hasta el fallo muscular. A partir de ahí intentas superarte de entrenamiento a entrenamiento intentando hacer 1 o 2 repeticiones más hasta alcanzar las 12. En el momento en que consigas 12, debes aumentar el peso de tal forma que te limites nuevamente a 8 repeticiones. Esforzarse continuamente y aumentar la resistencia en cada entrenamiento es el mejor estímulo para que crezcan los músculos. Durante los primeros 6 meses, los principiantes pueden disfrutar de un desarrollo continuo de fuerza y resistencia.

En muchas ocasiones se puede observar a deportistas que se quedan estancados en su desarrollo. Entrenan durante muchos años con los mismos pesos, ejercicios y repeticiones. Con tal entrenamiento, sin la mentalidad de superarse, nunca llegarán a desarrollar su potencial.

?