

¡Esto es una tontería! Nadie desarrolla inmediatamente enormes masas musculares nada

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 10:33 Uhr -

---



„Frauen sollten nicht an Gewichten trainieren, da sie schnell zu männlich wirken“

Das ist absoluter Quatsch! Niemand entwickelt sofort große Muskelmassen sobald er anfängt zu trainieren (schön wäre es). Und gerade für Frauen ist es sehr schwierig Muskelmasse aufzubauen. Dabei sind es gerade die Muskeln die unseren Körper die Sexy Form geben – schließlich ist ein Po nur so knackig weil er aus unserem größten Muskel besteht.