

Clase 1

Introducir pesas, toda la técnica

El ejercicio con pesas ayuda a fortalecer los huesos, pero además te ayuda a mantener la densidad ósea del cuerpo.

Es importante conocer que el uso de pesas es realmente bueno para evitar o combatir la osteoporosis.

Según nos dice la ley de Wolff:

Los huesos en crecimiento se adaptan a las demandas mecánicas, pudiendo alterar sus propiedades y configuración. ... La Ley de Wolff, basada en la trayectoria de las trabéculas, expone que las fuerzas de tracción estimulan el crecimiento óseo, mientras que las fuerzas de compresión determinan su atrofia.

Por eso, basándonos en lo que nos dice la ley de Wolff, vamos a empezar a entrenar con pesas, empezaremos con medio o un kilo.

Ya iremos incrementando peso poco a poco.

Lo más importante es que aprendas la técnica y apliques todo lo aprendido de la colocación del cuerpo y activación del corsé muscular.

¡Vamos allá!!! Sigue bien las instrucciones para no dañarte.