

Home	Músculos de los brazos	Músculos de las Piernas	Músculos del Tórax	Músculos de la Espalda	Alimentación
------	------------------------	-------------------------	--------------------	------------------------	--------------

# Aumenta tu masa muscular sin lesionarte



Beneficios de entrenar piernas

- Ayuda a perder peso.
- Ayuda a fortalecer los lumbares.
- Nos permite mejorar en otros deportes.
- Nos permite mejorar la estética.
- Mejora la circulación sanguínea.

Beneficios de entrenar brazos

Evita lesiones, es un buen mecanismo de defensa ante una caída o un accidente en el brazo. Fortalecen los huesos y ayudan a que estén sanos, en caso de lesión, hará que se recuperen antes.

Beneficios de entrenar la espalda

- Mejora tu postura.
- Equilibra el cuerpo.
- Acelera el metabolismo.
- Mejora la estética corporal

Beneficios de entrenar el tórax

- Un abdomen fuerte previene hernias abdominales.
- Mayor control de la respiración intradominal.
- Protege la espalda baja.

Beneficios de una alimentación saludable

- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable.
- Mejora el funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y huesos.
- Permite descansar mejor.
- Contrarresta el estrés y aumenta la sensación de bienestar general.
- Ayuda en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.