
May 23, 2018 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto.Archivo

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Saskatchewan, en **Canadá**, afirma que si te lastimás un brazo y lo debés tener inmovilizado, la mejor manera para que no se atrofie, es entrenar el brazo que está sano.

¿Por qué? Cuando nos lastimamos un miembro de nuestro cuerpo y lo dejamos **inmovilizado**, los músculos tienden a atrofiarse y a perder fuerza. Por esta razón, científicos de Canadá, confirman que si trabajamos los **músculos** en el miembro opuesto, evita este proceso.

Con anterioridad se habían llevado a cabo estudios que analizaban el fenómeno conocido como “espejo”, pero en esta ocasión, se llegó a una conclusión concreta y comprobable.

Jonathan Farthing, autor principal de la investigación, explicó que el entrenamiento cruzado puede provocar beneficios para la zona del cuerpo que está inmovilizada. De esta manera, se podrían diseñar mejores estrategias de rehabilitación.

“Probablemente tengamos que ejercitar múltiples grupos musculares en el miembro no inmovilizado, para preservar completamente el tamaño y la fuerza del miembro **enyesado**”, sentenció Andrushko.

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar estos batidos de proteína para marcar los músculos](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: ¡Confirmado!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Globovisión

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/si-te-quiebras-el-brazo-derecho-lo-recuperas-ejercitando-el-izquierdo>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-estos-batidos-de-prote%C3%ADna-para-marcas-los-m%C3%BAsculos>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categor%C3%ADa/Salud>