



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

Seguramente te has preguntado:

**¿Porque duelen los músculos al día siguiente de haber realizado una actividad física?
He aquí la respuesta:**

El dolor en los músculos al día o a los 2 días siguientes de haber hecho ejercicio o algún esfuerzo físico se debe a que el musculo tiene un desgarre a nivel microscópico. El cuerpo entonces manda señales para proteger el musculo "dañado", se vale de las proteínas para reparar, fortalecer y recubrir el musculo (este es el proceso de crecimiento muscular). No importa que hagas calentamientos o enfriamientos antes o después de la rutina, inevitablemente vas a sentir ese dolor después de tus primeros días de gimnasio. El dolor ocurre invariablemente cuando el musculo ya está frio, al día o al día y medio.

Una vez que te habitúas a la rutina de ejercicios o al peso que estás levantando, tus músculos dejaran de dolerte porque ya estarán preparados con mayor masa para recibir el esfuerzo. Es por eso que una vez que ocurra esto, alguien que desea aumentar musculatura deberá aumentar el peso que levanta o variar su rutina, atacando el musculo de forma diferente, de esta forma los músculos se volverán a sentir adoloridos, comenzando nuevamente el proceso de crecimiento.

**Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM**