

## Fuerzas opuestas para sacar mas rendimiento al entrenamiento

Como usar los grupos musculares opuestos para sacar el máximo rendimiento de cada sesión.

Las investigaciones indican que un grupo muscular dispone de más fuerza si su antagonista o grupo opuesto se ha contraído justo antes. No existen muchas técnicas de entrenamiento que permitan ganar fuerza de una forma tan indirecta.

La razón por la que se produce este aumento de fuerza en el segundo grupo muscular es que el antagonista, o músculo principal, está limitado por su antagonista o músculo opuesto.

Por ejemplo en el [curl de biceps con barra](#) el triceps impide en cierta medida la contracción del biceps, pero si antes de hacer el curl con barra de biceps hacéis una serie de [extensiones en polea de triceps](#), el efecto inhibitor será menor y los [biceps](#) se podrán contraer mejor.

Si aprovecháis este truco en vuestros entrenamientos lograréis una mejoría importante respecto al entreno habitual.