

Tus músculos funcionan por estímulos eléctricos que pueden “oírse” a través de tu piel.

Cuando cambia el esfuerzo o cuando los músculos comienzan a fatigarse, cambia la señal que emiten, incluso antes de que lo notemos.

Es posible tener “avisadores” de esfuerzo que nos indican cuándo es conveniente cambiar la tarea para evitar posibles lesiones.

