

Que son las lesiones musculares

Las lesiones musculares son causadas por un aumento de esfuerzo o un exceso, esto es causado por no preparar bien nuestro cuerpo para entrenar, como tambien es por no colocarle atencion a las señales de nuestro cuerpo

Que son las lesiones articulares

Son casi siempre las que tienen que ver con nuestra parte ósea, esta se presenta cuando nosotros no colocamos bien una parte de nuestro cuerpo y hay una fractura, casi siempre tiene que haber cirugía.