

😊 **W.G. Anderson (1899)**, descubrió que la fuerza ganada levantando pesos con un solo brazo se transfiere al otro brazo. Al estudiar la transferencia de la fuerza muscular, encontró que los sujetos que levantaban un peso determinado con el brazo derecho, una serie de veces, durante varios días, obtenían no sólo ganancia de fuerza en dicho brazo, sino también en el brazo izquierdo con el que no practicaba.

