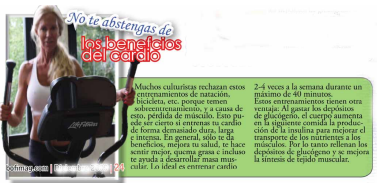


Vous abstenez-vous de bénéfices cardio

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:31 -



Vous abstenez-vous de les avantages de la pratique du cardio 2-4 fois par semaine. Beaucoup de bodybuilders rejettent ces séances d'entraînement natation, vélo, etc., Car ils obtiennent au surentraînement, et perdent ainsi muscle. Cela peut arriver si vous vous entraînez votre cardio en trop dur, long et intense, mais en général seulement vous donne des avantages: améliore votre santé, vous fait vous sentir mieux, brûler les graisses et même vous aide à construire la masse musculaire. Idéalement former cardio 2-4 fois par semaine pendant 40 minutes.

Ces formations ont un autre avantage: les réserves de glycogène vides dans le prochain repas le corps augmente la production d'insuline pour améliorer le transport des nutriments vers les muscles. Ainsi rempli les réserves de glycogène et l'amélioration de la synthèse musculaire.

?