

Les principes pour le renforcement musculaire 9. Vous devez être modifiée

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:48 -



9. Vous devez avoir un programme varié

Et enfin la variété. Les longues croissance des muscles réagissent quand donné une nouvelle impulsion à la formation. Le muscle devient vite habitué aux cycles et des routines, ce qui signifie que le même plan d'entraînement qui vous a permis de développer deux kilos de muscle au cours des 6 dernières semaines, peut cesser d'être efficace. C'est parce que les muscles ont été utilisés et adaptés pour répéter le même entraînement. Pour cette raison, vous devez changer formation régulièrement afin d'assurer une croissance régulière. Choisissez différents exercices changer régulièrement le nombre de répétitions, les décors, poids utilisés, etc. Vous devez constamment stimuler vos muscles avec de nouveaux efforts pour continuer à croître et à s'adapter.