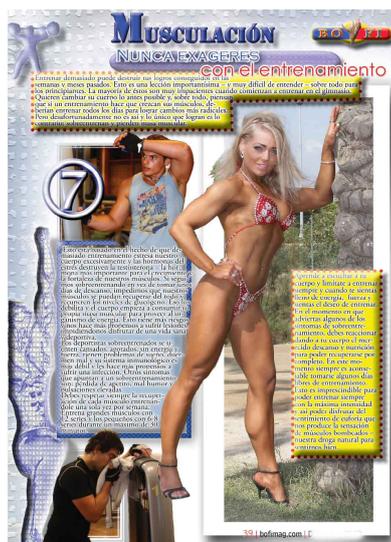


Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:49 -



Juin. Jamais la formation overdo

La formation peut aussi détruire vos réalisations des dernières semaines et des mois. C'est une leçon importante et très difficile à comprendre, surtout pour les débutants. La plupart, quand ils commencent à s'entraîner dans la salle, sont très impatients. Ils veulent changer votre corps dès que possible et, surtout, pensent que si une musculature d'entraînement fait croître, alors ils doivent s'entraîner tous les jours pour faire des changements plus radicaux. Mais malheureusement, il n'est pas, et tout ce qu'ils font, c'est le contraire: il suffit de surentraînement et de perdre de la masse musculaire.

Ceci s'explique par la formation excessive qui souligne notre corps et détruire les hormones de stress testostérone, qui est l'hormone la plus importante pour la croissance et la force de nos muscles. Si nous surentraînement au lieu de prendre quelques jours de congé, nous empêchons nos muscles peuvent récupérer complètement et les niveaux de glycogène récupérer. Qui affaiblit et entraîne le corps commence à consommer sa propre masse musculaire pour fournir de l'énergie à l'organisme, ce qui est risqué et nous rend plus vulnérables aux blessures, nous empêchant de jouir d'une vie saine et sportive.

Athlètes surentraînés se sentir épuisé, pas d'énergie ou de force, ont des problèmes de sommeil et leur système immunitaire est plus faible, de sorte qu'ils sont plus enclins à l'infection. D'autres symptômes qui pointent vers le surentraînement sont la perte d'appétit, des sautes d'humeur et une augmentation de la fréquence cardiaque.

Vous devez toujours respecter chaque formation de récupération musculaire lui une fois par semaine. Exercice de gros muscles avec 12 séries et petits sets de 6-8 pendant 30 minutes.

Apprenez à écouter votre corps et de vous limiter à former aussi longtemps que vous vous sentez plein d'énergie et de force et de sentir le désir de faire du sport.

Au moment où nous mettons en garde l'un des symptômes du surentraînement, vous devez réagir en donnant à votre corps un repos bien mérité et de la nutrition afin que vous puissiez pleinement récupérer. A cette époque, il est toujours sage de prendre quelques jours de congé. Cette démarche est indispensable pour être en mesure de s'entraîner avec intensité maximale afin que vous puissiez profiter de la sensation d'euphorie qui nous donne le sentiment d'être pompés muscles, ce qui est un médicament naturel qui nous fait nous sentir bien.