

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:50 -



Trois. Jamais s'entraîner avec des poids trop élevé pour vous empêcher de faire de l'exercice et le mouvement correctement

Vous devriez toujours s'entraîner avec 60-80% de votre poids maximum, ce qui est le poids qui vous permet de faire une seule répétition avec une technique rigoureuse. Si vous choisissez ce poids, vous êtes prêt à effectuer 6-12 répétitions avant d'atteindre l'échec musculaire. Dans la salle de gym vous pouvez le voir, surtout chez le sexe masculin, en utilisant des poids trop élevé. Dans ces conditions, ne pas former le muscle cible, parce que, pour soulever le poids, et utiliser d'autres muscles activer l'aide de l'élan, en balançant le poids vers le haut. Si les poids inférieurs usasen, pourrait s'entraîner avec une technique qui a travaillé muscle très strict à développer et à lui donner l'impulsion voulue à croître.