

Du hast noch nie trainiert? Es ist niemals zu spät damit anzufangen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 08:12 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 09:05 Uhr



Du hast noch nie trainiert? Es ist niemals zu spät damit anzufangen

Wenn Sie Ihren Lebensstil ändern und mit dem Training beginnen, ist die erste Sache, die Sie müssen wissen: Ausbildung ist ein Vergnügen, und in jeder Sitzung erhalten Sie einen Zustand der absoluten Glückseligkeit zu erreichen. Dies bedeutet, dass in der Zukunft, werden Sie wollen immer zu trainieren, und Sie beginnen, Ihren Körper in eine positive (und gesünder) zu sehen.

ein gesundes Leben führen im Allgemeinen, einschließlich: Herz-Kreislauf-Aktivität, Krafttraining und Flexibilität,

und die richtige Ernährung

Gut essen = mehr Muskeln und weniger Fett

Wenn Sie sicher sein, dass Sie die Vorteile Ihres Trainings zur max möchten, sollten Sie besonderes Augenmerk auf Ihre Ernährung, weil ein guter Teil deines Seins und Ihre Gesundheit hängt von Ihrer Ernährung, was, wie viel und wie Sie essen. Nur raus, das Beste aus Ihrem Training, wenn Sie Ihrem Körper die richtigen Nährstoffe und wollen Fett oder Muskelmasse zu gewinnen verlieren. Beginnen Sie mit dem Löschen von Junk-Food, Zucker und Weißbrot, wählen gesündere Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Protein-Quellen fettarm und Fettsäuren essentielle Nährstoffe. Schließlich (but not least), immer viel Wasser trinken.

Slow & Licht

Du hast noch nie trainiert? Es ist niemals zu spät damit anzufangen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 08:12 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 09:05 Uhr

Wenn wir beginnen eine Sitzung sollte mit einem leichten Cardio-Training beginnen, um eine ordnungsgemäße Körpertemperatur zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen. Oder wir können mit warmem up-Sets mit sehr leichten Gewichten beginnen, allmählich anzuheben. So unser Körper ist bereit für eine echte Training.

Repeat: Dies ist, wie wir jeder Bewegung von jeder Übung beziehen, wie das Heben und Senken einer festen Bar, Hanteln, etc..

Eine Reihe: In jedem Jahr bekommen ein Gewicht so oft wie möglich (in der Regel zwischen 6 und 15). Dies ist, was wir SERIES nennen. In der Regel zwischen 2 und 4 Sätze von einer Übung für jede Sitzung durchgeführt.