

Verzichte nicht auf's Cardio-Training

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 09:13 Uhr -



Verzichte nicht auf's Cardio-Training

Leichte Cardio-Übungen 4xmal die Woche helfen deinem Körper die Glykogendepots wieder aufzufüllen und die Stoffwechselrate hoch zu halten – die Intensität sollte jedoch niemals zu hoch sein um Übertraining zu vermeiden.

Trainiere wenn Du dich voller Energie fühlst

?Als Faustregel zur Vermeidung von Übertraining gilt: Generell solltest Du nur dann trainieren, wenn Du dich danach fühlst – so garantierst Du effektive Trainingseinheiten mit maximaler Intensität. Ein energie- und lustloses Training bringt rein gar nichts.

Nutze Supplements

Nutze die Vorteile die dir Nahrungsergänzungsmittel bieten, da diese deinem Körper die natürlichen Substanzen zur Verfügung stellen die für einen optimalen Muskelwachstum hilfreich sind und gleichzeitig einen Mangel an diesen vorbeugen.