3 verschiedene Stadien des Muskelaufbaus, die Sie kennen müssen

Bevor Sie lange in ein Muskelaufbau-Trainingsprogramm einsteigen, müssen Sie die drei Grundprinzipien kennen, die erforderlich sind, um diesen großen, plätschernden Bizeps zu sammeln! Nachdem Sie begonnen haben, den Prozess zu verstehen, wie der Körper verschiedene Stadien des Muskelaufbaus durchläuft, können Sie in ein langfristiges Muskelaufbau-Trainingsregiment einsteigen. Muskelstimulation Die erste Phase wird als Muskelstimulation bezeichnet. In dieser Phase lernen Sie, wie das Audio seine Muskeln behandelt, wenn es darum geht, Muskelmasse hinzuzufügen, um frühere Fehler zu kompensieren. Das mag etwas widersprüchlich klingen, aber so arbeitet der Körper an einem Muskel, um sein Maximum an Elegie entweder nach links zu verbessern oder …

Bevor Sie lange in ein Muskelaufbau-Trainingsprogramm einsteigen, müssen Sie die drei Grundprinzipien kennen, die

erforderlich sind, um diesen großen, plätschernden Bizeps zu sammeln! Nachdem Sie begonnen haben, den Prozess zu verstehen, wie der Körper verschiedene Stadien des Muskelaufbaus durchläuft, können Sie in ein langfristiges Muskelaufbau-Trainingsregiment einsteigen.

Muskelstimulation

Die erste Phase wird als Muskelstimulation bezeichnet. In dieser Phase lernen Sie, wie das Audio seine Muskeln behandelt, wenn es darum geht, Muskelmasse hinzuzufügen, um frühere Fehler zu kompensieren. Das mag etwas widersprüchlich klingen, aber so arbeitet der Körper an einem Muskel, um sein Maximum an Elegie entweder nach links zu verbessern oder etwas von massivem Gewicht zu bewegen. Der Körper baut den Muskel ab, um die überanstrengenden Aktivitäten des Gewichthebens erst Tage zuvor auszugleichen.

Erfahren Sie mehr über Ernährung

In der zweiten Phase lernen Sie alles über Ernährung und was Ihr Körper braucht, um große Riesenmuskeln aufzubauen. Wenn Sie eine Diät haben, die voll von Obst und Gemüse und guten, gesunden Körnern sowie Weizen und Vitaminen ist, entwickeln Sie einen Körper, der für die Schwarzenegger School of Bodybuilding Studs in Kalifornien geeignet ist. Wenn Sie Ihren Körper nicht wie einen Tempel behandeln, der es ist, und Sie versuchen, den Ernährungsaspekt zu trainieren und zu negieren, bleibt das Training unberührt und Sie gewinnen keine Muskeln, die alle Mädchen am Strand von Ihnen erwarten . Solange Sie wissen, dass Sie sich gesund und nahrhaft ernähren müssen, ist Ihr Trainingsplan in Ordnung und Ihr Körper wird Sie mit Muskeln über Muskeln belohnen.

Lerne die goldene Regel, zu trainieren und dann auszuruhen

Viele der Anfänger von Muskelaufbauern verstehen, dass Sie

den Körper ausruhen müssen. Vor allem die Zielmuskeln, die Sie am Tag zuvor trainiert haben, damit sie zu etwas Größerem heranwachsen. Immer wieder werden gut gemeinte, aufrichtige junge Männer, die einer relativ schlanken Körperstruktur Muskelmasse hinzufügen wollen, diese goldene Regel vergessen und jeden Tag religiös trainieren.

Sie geben ihren Muskeln nicht die Zeit, die benötigt und benötigt wird, um mehr Muskelgewebe zu produzieren, um das Versagen der Vergangenheit auszugleichen. Das Fazit ist, dass Sie sich jeden Tag zwischen den wöchentlichen Trainingstagen ausruhen sollten und ein guter Zeitplan darüber hinaus folgendermaßen aussehen würde: Montag Mittwoch Freitag Training Dienstag Donnerstag Pause, Samstag und Sonntag Herz-Kreislauf-Training oder einige Zeit mit der Familie verbringen. Der zuverlässigste Faktor, den Sie benötigen, um diese drei Faktoren und drei verschiedene Stadien des Muskelaufbaus kennenzulernen, ist, sich für Ihre Sache zu engagieren. Diese Jungs und Mädels, die eine zusätzliche Muskelfaser zu ihrem Körper hinzufügen, lernen und befolgen diese drei Phasen eines jeden Trainingsplans und werden mit fein abgestimmten und muskulösen Körpern belohnt.

Inspiriert von G. Crandall

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net