No-Nonsense Muscle Building Review - "Umgedrehtes Training" Programmüberprüfung

Sie immer hier Profisportler sagen, dass Stretching vor dem Training wichtig ist. Das Heben von Gewichten ist keine Ausnahme. Der Umgang mit so schweren Gewichten ist nur ein Problem, und deshalb hat Vince DelMonte ein ganzes Modul namens “Upside Down Training” aufgenommen, das Teil des Standardpakets “No-Nonsense Muscle Building” ist, das darauf ausgerichtet ist, normalen Männern ohne Erfahrung im Muskelaufbau zu helfen. Ebenso wie dünne Männer, die frustriert sind und keine Ergebnisse erzielen, sehen sie endlich die Ergebnisse, nach denen sie sich sehnen. Finden Sie in dieser “No-Nonsense Muscle Building” -Rezension heraus, was Sie tatsächlich im Upside-Down-Training tun. Das eigentliche …

Sie immer hier Profisportler sagen, dass Stretching vor dem Training wichtig ist. Das Heben von Gewichten ist keine Ausnahme. Der Umgang mit so schweren Gewichten ist nur ein Problem, und deshalb hat Vince DelMonte ein ganzes Modul namens ٮUpside Down Trainingڍ aufgenommen, das Teil des Standardpakets ٮNo-Nonsense Muscle Buildingڍ ist, das darauf ausgerichtet ist, normalen Männern ohne Erfahrung im Muskelaufbau zu helfen. Ebenso wie dünne Männer, die frustriert sind und keine Ergebnisse erzielen, sehen sie endlich die Ergebnisse, nach denen sie sich sehnen. Finden Sie in dieser ٮNo-Nonsense Muscle Buildingڍ -Rezension heraus, was Sie tatsächlich im Upside-Down-Training tun.

Das eigentliche Upside-Down-Training-E-Book (elektronisches E-Book in PDF-Form) ist in sieben Prioritäten unterteilt, die vor Beginn Ihres ernsthaften Trainings behandelt werden müssen:

1. Verbesserung der Körperhaltung durch Stärkung der verkürzten Muskeln

Dieser Abschnitt ist weiter unterteilt in Dehnung des Unterkörpers und Dehnung des Oberkörpers. Sie konzentrieren sich hauptsächlich auf das Dehnen Ihrer Gesäßmuskeln und Kniesehnen für den Unterkörper, während Sie sich für den Oberkörper auf eine breite Palette von Muskeln konzentrieren, von Ihren Trapezmuskeln (Nackenmuskeln) über die Schultern bis zum oberen Rücken, der Brust und dem unteren Rücken.

2. Verbesserung der Körperhaltung durch Stärkung schwächerer oder unausgeglichener Muskeln

Auch dieser Abschnitt ist in Ober- und Unterkörperstärkung unterteilt. Das Ärgerliche an dieser Priorität ist, dass einige Materialien erforderlich sind, die zu Hause nicht zu finden sind. Sie müssen wahrscheinlich in ein Fitnessstudio oder ein Geschäft für Fitnessgeräte gehen, um Schläuche und Bänder für diese Übungen in die Hände zu bekommen. Wenn Sie die entsprechenden Materialien in die Hände bekommen, eignen

sich diese Übungen hervorragend, um Schwächen in Ihren Muskeln aufzudecken, die im Laufe des Jahres durch einfache Dinge wie schlechte Körperhaltung in die Ecken und Winkel eingearbeitet wurden. Eine Unterkörperübung, die ich hilfreich fand, war der „alternierende Übermensch“: Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen und Beinen hin. Heben Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm und Ihr linkes Bein an und lassen Sie sie dann fallen. Machen Sie dasselbe mit Ihrem rechten Bein und Ihrem linken Arm. Diese Übung zeigt Knicke im unteren Rückenbereich.

3. Verbesserung der Körperhaltung durch Erhöhung der Stabilität und Festigkeit des Kerns

Diese Übungen konzentrieren sich hauptsächlich auf Ihren Kern, auch bekannt als Ihr Darm. Dies wird wirklich töten, wenn Sie nicht daran gewöhnt sind, Ihre Bauchmuskeln zu trainieren, und Sie nach Luft schnappen lassen. Es gibt die typischen Sit-Ups und Crunches. Das Doppelbeinheben ist jedoch eine täuschend einfache Übung, die Ihre Kernkraft wirklich auf die Probe stellt. Legen Sie sich flach auf den Rücken und heben Sie die Beine auf etwa 30 Grad an. Dies dauert 2 Sekunden. Senken Sie Ihre Beine in 1 Sekunde auf den Boden. Mindestens 10 mal wiederholen.

4. Verbesserung der Körperhaltung durch Erhöhung der Schulterstabilität

Diese Übungen zielen darauf ab, die Schultermuskulatur zu dehnen und den Bewegungsbereich des Schultergelenks zu vergrößern. Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, aber ihre Schultern sind „intern gedreht“, weil zu viel Arbeit an der Vorderseite unseres Körpers vorhanden ist. Einfache Dinge wie das Tippen am Computer und das Fahren, bei denen unsere Arme immer vor uns sein müssen, führen dazu, dass unsere Schultern dazu neigen, vorwärts zu rollen, und unsere Arme und Hände nach innen gedreht werden. Es ist keine allzu große Sache, aber es ist ein Zeichen für mangelndes körperliches Gleichgewicht und verringert Ihre Fähigkeit, Muskeln um Ihre

Oberarmregion aufzubauen.

5. Verbesserung der Funktionskraft und Konditionierung durch Körpergewichtsübungen

Dies sind die Übungen, die uns bekannt sind und die buchstäblich überall durchgeführt werden können. Liegestütze, Laufen auf der Stelle, Kniebeugen, Sprünge und Ausfallschritte sind Teil dieser Priorität und obwohl sie nicht viel getrennt sind, können sie Sie benommen machen und erkennen, wie fit oder unfähig Sie wirklich sind.

6. Verringern Sie nacheilende Körperteile mit fortschrittlichen Intensitätstechniken

Hier gibt es keine speziellen Übungen, nur eine Sammlung von Tipps, um mehr aus den vorherigen 5 vorrangigen Workouts herauszuholen. Es ist schwierig, jeden Tipp hier zu erklären, da Vince DelMonte sie in UDT ziemlich prägnant formuliert, aber ich kann sagen, dass sie sich hauptsächlich darauf konzentrieren, beim Heben anders zu zählen, d. H. Heben Sie das Gewicht an, halten Sie es für eine Sekunde, senken Sie es auf halber Strecke, halten Sie es für eine Sekunde, heben Sie es wieder an, halten Sie es für eine Sekunde und senken Sie es dann in einer Sekunde auf den Boden. Es soll aufdecken, welcher Teil der Muskelgruppe, die Sie verwenden, Sie im Stich lässt. Vince wiederholt auch, wie er sich dem Trend widersetzt, indem er vorschlägt, dass Sie an kleineren Muskelgruppen arbeiten, bevor Sie sich größeren zuwenden.

7. Verringern Sie schwache Winkel eines Muskels, indem Sie die Trainingstechnik anpassen

Wieder nur ein paar Tipps, um zu erhöhen, wie weit Sie ein Gewicht heben können. Zum Beispiel berücksichtigt Vince dünne Männer mit langen Armen beim Bankdrücken und schlägt vor, dass sie ihre Ellbogen nach innen drehen, um ɔdie Betonung auf Schultern und Trizeps zu behaltenډ.

Das Lustige an diesem Programm ist, dass es nicht als ein paar Prioritäten pro Woche durchgeführt wird. So dachte ich zumindest. Wie 1 & 2 in der ersten Woche, 3 & 4 in der zweiten 5 & 6 in der dritten und der 7. in der vierten. Aber es ist stattdessen so. Sie trainieren in einem 1, 2, 4, 6 Muster. So wie Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag oder Dienstag, Mittwoch, Freitag, Sonntag.

Für jeden Tag, an dem Sie trainieren, müssen Sie verschiedene Übungen durchführen. Das Dehnen kann das ganze Jahr über durchgeführt werden und das Dehnen des Unterkörpers wird an 1 und 4 und am Oberkörper 2 und 6 durchgeführt. Um das Dehnen zu ergänzen, führen Sie an Tag 1 und 4 Unterkörpergewichtstraining und Bauchübungen sowie Oberkörpergewicht durch Trainings- und Bauchübungen. An Tag 2 und 6 machen Sie Übungen zur Konditionierung des Körpergewichts. Wenn Ihnen das wirklich verwirrt, machen Sie sich keine Sorgen. Ich habe das E-Book vor mir und habe es erst kürzlich herausgefunden.

Es ist ein Programm, das alles andere als einfach ist, aber es zahlt sich aus, wenn es einem T gefolgt wird. Ihr Körper wird in den 29-wöchigen Anfänger-Mittelstufe-Programmen vorbereitet und einsatzbereit sein, und Ihre Verletzungsgefahr wird so gut wie keine sein. Die Menge an Muskeln, die Sie aufbauen werden, wird ebenfalls erheblich zunehmen. Für Menschen, die eine Weile nicht trainiert haben, können Sie mit diesem kurzen E-Book fast durchkommen, um wieder in Form zu kommen. Wenn Sie jedoch entschlossen sind, schlanke Muskeln aufzubauen, ist dies ein wichtiger Schritt, um sich auf den Erfolg im Kern des Programms ةNo-Nonsense Muscle Buildingي vorzubereiten.

Inspiriert von Cheng Kee

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net