

Los principios para desarrollar músculos 5. Duerme lo suficiente

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 19:53 -



5. Duerme lo suficiente

Uno de los aspectos más importantes en el intento de alcanzar el máximo desarrollo muscular es la fase de descanso y recuperación, y, sobre todo, la fase de sueño. Cada vez que entrenamos duro, nuestro organismo se estresa enormemente y nuestras fibras musculares sufren lesiones microscópicas. Estas se deben curar por completo antes de someterlas a un nuevo esfuerzo, de lo contrario, pueden desembocar en lesiones serias.

Sólo durante el descanso y cuando dormimos crecen nuestros músculos y se recuperan de los entrenamientos. El sueño es tan importante como el propio entrenamiento. Optimiza el esfuerzo que pones en tus entrenamientos durmiendo 9 horas por noche, y, si puedes, permítete una pequeña siesta de 1/2 hora.

?