

Ne vous privez pas de suffisamment de sommeil et de repos.

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:32 -



Ne vous privez pas de suffisamment de sommeil et de repos

Donnez à votre corps périodes de repos suffisantes et dormir suffisamment la nuit. C'est le temps qui est récupéré et régénère le corps et commence à s'entraîner la croissance musculaire. Beaucoup souffrent d'un plateau dans la formation parce que nous privons notre corps de ce repos, ce qui conduit rapidement à un état de surentraînement.

Les symptômes du surentraînement comprennent les sautes d'humeur, augmentation du rythme cardiaque, perte d'énergie et d'appétit, sensation de fatigue et les troubles du sommeil en général. Dans un état de surentraînement, le corps est beaucoup plus faible, leurs défenses sont très faibles et même courir le risque d'infection.

Chaque fois que vous vous sentez bien, arrêter l'entraînement pendant quelques jours et donner à votre corps un repos pour reprendre des forces.

Pour éviter le surentraînement et récupérer vos niveaux d'énergie, nous recommandons tous les 5-6 semaines, vous prenez celui qui vous limite à former la légère. Cela donnera à votre corps une chance de récupérer et reconstituer les réserves de glycogène. Une semaine peut faire des miracles peuvent vous ramener à la salle de gym hâte, avec une forte envie de s'entraîner dur et de l'énergie. Même une semaine de congé de l'exercice a un effet positif.

?