

Les cinq principes pour développer les muscles. Dormez suffisamment

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:53 -



Mai. Dormez suffisamment

L'un des plus important dans la tentative de parvenir à un développement musculaire maximale est la phase de repos et de récupération, et, surtout, la phase de sommeil. Chaque fois que vous vous entraînez dur, votre corps est souligné considérablement et nos fibres musculaires microscopiques sont blessés. Ceux-ci doivent être complètement guéri avant d'être soumis à un nouvel effort, sinon il peut entraîner de graves blessures.

Seulement pendant la pause et quand nous dormons nos muscles se développent et se remettre des séances d'entraînement. Le sommeil est aussi important que l'entraînement lui-même. Optimise l'effort que vous mettez dans vos séances d'entraînement dormir neuf heures par nuit, et si vous le pouvez, laissez-vous une petite sieste ½ heure.