فواید روش ویم هوف

ریکاوری تمرین

بازیابی از تمرین به همان اندازه خود تمرین مهم است. بدون بهبود مناسب ، بدن شما استرس را جمع می کند. با گذشت زمان ، این منجر به تمرین زدگی می شود ، که به نوبه خود منجر به درد عضلات ، التهاب و در نهایت آسیب دیدگی می شود. این می تواند همه سخت کوشی شما را خنثی کند و از پیشرفت شما جلوگیری کند ، که احتمالاً می خواهید به هر قیمتی از آن جلوگیری کنید. برای بهبودی مناسب ، خواب کافی ، هیدراته ماندن و خوردن غذای سالم ضروری است. بازیابی سریعتر امکان آموزش بیشتر را فراهم می کند ، و در اینجاست که روش ویم هوف به شما سود می رساند . بسیاری از علاقه مندان به ورزش و ورزشکاران حرفه ای از سراسر جهان در حال حاضر از این روش منحصر به فرد بهره مند می شوند ، زیرا این امر به آنها کمک می کند تا سخت تر تمرین کنند و سریع تر بهبود یابند.

Behzen.com

نکاتی برای ریکاوری سریع تر شما

بعد از هر تمرین ، چه تمرینات کاردیو و یا استقامتی و بدنی باشد ، بدن شما برای بهبودی نیاز به زمان دارد. در حین تمرین ، بافت ماهیچه آسیب می بیند. شما نیاز به استراحت بدن دارید تا بتواند بهبود یابد.

اصول زیر می تواند شما را راهنمایی کند که سریعتر از تمرینات سنگین بهبود پیدا کنید :

بیشتر بخوابید . در طول خواب بدن شما هورمونهای خاصی تولید می کند که به بهبودی آن در تمرین کمک می کند. غده هیپوفیز تولید HGH را افزایش می دهد و سطح تستوسترون در طول خواب REM افزایش می یابد.

درست خوردن. پس از تمرین ، بدن شما برای ترمیم بافت های عضلانی و کربوهیدرات ها برای بازگرداندن منابع انرژی نیاز به پروتئین دارد. با حفظ یک رژیم غذایی سالم که شامل تمام پروتئین ها و کربوهیدراتهای مورد نیاز بدن شما باشد ، ریکاوری سریع حاصل می شود.

هیدراته ماندن. آب بخش مهمی از ریکاوری تمرین است ، زیرا عملکرد سوخت و ساز بدن را پشتیبانی می کند. با به درستی هیدراته شدن ، شما انتقال مواد مغذی در سراسر بدن خود را ترویج می کنید. اطمینان حاصل کنید که شما همچنین در طول تمرینات خود را به طور صحیح آبرسانی کنید ، زیرا ورزش در حالت کم آبی می تواند به عضلات شما آسیب برساند.

تأثیر روش ویم هوف در ریکاوری تمرین

روش ویم هوف می تواند ابزارهای مورد نیاز برای بهبودی سریعتر از تمرین را به شما ارائه دهد. ورزشکاران حرفه ای مانند Alistair Overeem ، مبارز UFC و موج سوار بزرگ ، لرد هامیلتون در حال حاضر اصول ویم را در برنامه ریکاوری خود گنجانیده اند. روش ویم هوف به آنها کمک می کند تا بهتر بخوابند و باعث کاهش درد و التهاب عضلات ناشی از تمرین آنها می شوند.

مزایای روش ویم هوف که باعث تسریع در بهبود تمرین می شود:

- خواب بهتر با رفع استرس
- کاهش التهاب و درد عضلات از طریق سرما
- از بین بردن سموم از طریق تمرینات تنفسی

Behzen.com