

## **¿cómo Construir La Fuerza Sin Ir Al Gimnasio.**

*By edinson*

*Dated: Aug 29, 2009*

*¿Quieres aprender a Construir la fuerza sin ir a un gimnasio caro? Algunas personas tendrán que ser arrastrados al gimnasio pateando y gritando, porque simplemente no pueden pagar los gastos de un gimnasio estándar. Algunas personas tendrán que*

*¿Quieres aprender a Construir la fuerza sin ir a un gimnasio caro? Algunas personas tendrán que ser arrastrados al gimnasio pateando y gritando, porque simplemente no pueden pagar los gastos de un gimnasio estándar. Algunas personas tendrán que ser arrastrados al gimnasio pateando y gritando, Porque simplemente no Pueden pagar los Gastos de un gimnasio estándar. Puede obtener más fuerte por el simple uso de la física de la fuerza de su propio cuerpo y lo mejor de esto, es que usted puede hacer esto en cualquier lugar y cualquier momento que desee - ¿No es genial? Puede Obtener más fuerte por el simple uso de la física de la fuerza de su propio cuerpo y lo mejor de esto, es que Usted Puede hacer esto en Cualquier Lugar y Cualquier Momento Que Desea - ¿No es genial?*

Aquí están las instrucciones que deben seguir a fin de mejorar su fuerza, si usted está en la comodidad de su hogar o durante la hora del almuerzo en la oficina. Aquí están las instrucciones que Deben seguir un fin de Mejorar su fuerza, si usted está en la comodidad de su hogar o Durante la hora del almuerzo en la oficina.

1) La primera lección de cómo construir la fuerza es saber que cuanto más se alarga el cuerpo, más difícil será para que usted se mueva. 1) La primera lección de cómo Construir la fuerza es saber que cuanto más se Alarga el cuerpo, más Difícil Será que para usted se mueva. La aplicación de este concepto de resistencia es muy simple; levantar las manos encima de la cabeza o los costados mientras que hace estocadas, sentadillas o abdominales. La Aplicación de este concepto de resistencia es muy simple, levantar las manos Encima de la cabeza o los costados Mientras que hace estocadas, Sentadillas o abdominales.

2) Cuanto más te mueves tu cuerpo, tus músculos trabajan más duro y más fuerte que se convertirá. 2) Cuanto más te mueves tu cuerpo, tus músculos Trabajan más duro y más fuerte que se convertirá. Asegúrese de que mueve las manos y los pies más lejos de la planta mientras está haciendo sus push-ups al día, puede hacerlo colocando sus manos o pies sobre un escalón o en el libro para ayudar a expandir su cuerpo. Asegurese de que mueve las manos y los pies más lejos de la planta Mientras está haciendo sus flexiones al día, Puede hacerlo colocando sus manos o pies sobre un escalón o en el Libro para Ayudar un expandir su cuerpo. Si usted debe saber cómo desarrollar la fuerza con técnicas muy simples, no es realmente tan difícil. Si Usted Debe Saber Cómo Desarrollar la fuerza con técnicas muy simples, no es realmente tan difícil. Si usted está haciendo estocadas, acaba de poner un pie en una escalera, a fin de extender realmente su cuerpo. Si usted está haciendo estocadas, acaba de poner un pie en una escalera, un fin de diluyentes realmente su cuerpo. Mientras hacía flexiones, hacen aún más difícil al aumentar sólo un cuarto de la forma, más abajo, y el aumento del fondo. DowningSt Hacía Mientras, hacen Más aún Difícil al Ampliar Sólo un cuarto de la forma, más abajo, y el Aumento del fondo.

3) Asegúrese de hacer una pausa durante unos 4 segundos al llegar a la posición hacia abajo de un ejercicio, porque realmente esta pausa fuerza tus músculos para utilizar más fuerza para obtener una copia de seguridad. 3) Asegurese de hacer una pausa Durante unos 4 segundos al llegar a la Posición hacia abajo de un ejercicio, Porque realmente esta pausa Fuerzas tus músculos para Utilizar más fuerza para Obtener una copia de seguridad.

4) Asegúrese de añadir a la rotación de su régimen de ejercicio, simplemente girando el torso, cuando usted está haciendo un push-up, crujido o estocada definitivamente le ayudará a trabajar los músculos. 4) Asegurese de añadir a la Rotación de su Régimen de ejercicio, simplemente girando el torso, Cuando usted está haciendo un push-up, crujido o estocada definitivamente le ayudará A trabajar los músculos.

5) En el edificio del cuerpo, cómo construir la fuerza también incluye la celebración de un pie en el aire y forzando a tu cuerpo a estabilizarse, mientras que usted está ocupado haciendo estocadas, se agacha y levanta el temor, haciendo esto hará que sus músculos trabajar mucho a fin de estabilizar su cuerpo. 5) En el edificio del cuerpo, cómo Construir la fuerza También incluye la celebración de un pie en el aire y forzando a tu cuerpo a estabilizarse, Mientras que usted está ocupado haciendo estocadas, se agacha y levanta el Temor, haciendo esto Hará que sus músculos trabajar mucho un fin de Estabilizar su cuerpo. También se basará más fuerza que hacer el ejercicio en ambos pies. También se basara más fuerza que hacer el ejercicio en ambos pies.

6) Antes de empezar los ejercicios se puede comer una combinación (combo) de hidratos de carbono y proteínas 2 horas antes. 6) Antes de empezar los ejercicios SE PUEDE esquina Una combinación (combo) de hidratos de carbono y proteínas 2 horas antes.

7) Usted puede tomar una proteína beber inmediatamente o pocos minutos después de haber completado su entrenamiento. 7) Usted Puede Tomar una proteína o beber INMEDIATAMENTE Pocos minutos Después de haber completado su entrenamiento. Es un hecho conocido que la proteína ayuda a reparar el daño muscular y también ayuda a construir el músculo también. Es Un hecho conocido que la proteína Ayuda a reparar el daño y muscular También Ayuda a Construir el músculo también. Si usted piensa en cómo desarrollar la fuerza incluye la necesidad de comprar costosas bebidas deportivas, está absolutamente equivocado. Si Usted piensa en cómo Desarrollar La Fuerza incluye La necesidad de comprar costosas bebidas deportivas, está absolutamente equivocado. Usted puede comprar asequibles polvo de proteína de suero de leche y mezclar una cuchara de postre de grandes con un gran vaso de leche desnatada - Bottoms Up! Puede usted comprar ASEQUIBLES polvo de proteína de suero de leche y mezclar una cuchara de postre de grandes con un gran vaso de leche desnatada - Bottoms Up!

En India Herbs, usted encontrará medicina natural de la mejor calidad basada en 5,000 años de antigua Medicina Ayurvédica y formulada por un equipo de doctores con amplia experiencia clínica.  
[http://www.india-herbs.com/aff/edinson/main\\_es](http://www.india-herbs.com/aff/edinson/main_es)

Category	Health
Email	<a href="#">Click to contact author</a>
Link	<a href="http://prlog.org/10325904">http://prlog.org/10325904</a>



Scan this QR Code with your SmartPhone to-

- \* Read this news online
- \* Contact author
- \* Bookmark or share online