

# 1xbet stream app

Se você treina regularmente durante a semana, ainda consegue obter um ganho muscular significativo? Qual é a melhor maneira de conciliar a musculação com outros esportes para maximizar o progresso na academia?

A resposta curta a primeira pergunta é, SIM! Contanto que você planeje sua rotina corretamente e faça os ajustes certos.

Mesmo que participe de esportes regularmente, você ainda pode exercitar seus músculos com eficácia.

O impacto específico dos esportes em seu rendimento (se houver) dependerá da intensidade do exercício e do número total de horas que você dedica a cada semana.

Por exemplo, atividades de baixo impacto, como natação, certamente não afetam o seu desempenho.

Por outro lado, esportes como futebol ou ciclismo devido a maior exigência física, dependendo da frequência semanal, podem ter

um impacto maior e interferir em sua recuperação muscular.

Neste artigo, vou fornecer algumas dicas que você pode implementar para atingir o equilíbrio adequado entre musculação e esportes, para que possa construir músculos e ganhar força enquanto pratica seus esportes favoritos.

Certifique-se de que está consumindo calorias suficientes;

A primeira dica é a mais básica para conciliar a musculação com outros esportes.

Se você tem uma meta de hipertrofia, você precisa consumir mais calorias! Praticar exercícios durante a semana queimam calorias extras e consomem os recursos nutricionais de que seu corpo precisa para se recuperar e gerar ganhos.

Quanto mais intenso for o seu esporte fora da academia, maior deverá ser seu cuidado em repor essa energia perdida com uma boa alimentação;

Separe seu treinamento com pesos e esportes.

A segunda dica é tentar separar suas sessões de musculação dos dias em que você se exercita para maximizar a recuperação.

Ao planejar uma periodização na academia, certifique-se de considerar os principais grupos musculares necessários para o seu esporte favorito.

Reduza ou elimine exercícios cardiovasculares adicionais;

A terceira dica é abrir mão de quaisquer exercícios cardiovasculares adicionais que você possa estar fazendo.