

- Tạo năng lượng và sự tập trung: Creatine và caffeine giúp tạo sức mạnh, năng lượng, sự tập trung cho quá trình thực hiện lợi ích hơn. Caffeine thường sẽ có tác dụng ngay lập tức, còn một số thành phần như creatine và beta-alanine cần thời gian để tích tụ trong thân thể, giúp mang đến tác dụng khi được quan tâm siêng năng để duy trì cơ bắp dự trữ. Bên cạnh đó, hãy luôn nhớ uống nước đầy đủ, bổ sung Protein cũng như là các loại Vitamin quan trọng để gia tăng cơ bắp và sức mạnh nhé.
- Tương trợ xây dựng cơ bắp: Thực phẩm pre workout có chứa BCAA - thành phần chính để tăng cơ, đặc biệt là leucine. Pre Workout đó chính là một dạng thiết bị dinh dưỡng dạng bột cải tiến tăng năng lượng và sức mạnh cho mọi người thể hình trước khi bước vào buổi tập luyện. Mỗi sản phẩm pre workout được bán ra trên bao bì đều ghi rõ liều lượng quan tâm và muỗng đong hàm lượng.

Do đó, bạn cần dùng đúng theo chỉ định, tránh quá liều có thể gây ra hiệu quả ngược không tốt cho khi luyện tập.

- Các vấn đề về tim mạch: Bạn tránh không nên dùng vượt quá liều khuyến cáo. Bạn thấy thử thách hít đất này thế nào, liệu bạn bỏ cuộc hay tiếp tục, mình sẽ hi vọng các bạn vẫn tiếp tục nha! Đây là tuần gây cho bạn thử thách nhiều nhất đây, và nhiều người có thể sẽ bỏ cuộc ngay tại tuần này, nhưng đừng để điều đó xảy ra nhé, bạn đã có 3 tuần tập luyện rất chăm chỉ mà đừng vì 1 chút khó khăn mà bỏ cuộc nha. Đây vừa là tuần khó khăn cùng với những [tác dụng của pre workout](#) bạn mới tập hít đất, tuy nhiên các bạn chỉ cần tập luyện là có thể vượt qua được dễ dàng thôi, đừng lo lắng nhé.
- Mất ngủ: Đây là một trong những vấn đề lớn thường gặp do caffeine có thể thúc đẩy đến chu kỳ giấc ngủ của một số người, do đó các bạn không nên tiêu thụ ít ra 8 giờ trước khi đi ngủ. Do đó bạn nên ngừng quan tâm nếu có bất kỳ dấu hiệu dị ứng nào và gặp bác sĩ để được đánh giá, xử lý.



- Buồn nôn, nhức đầu, ngứa, nôn: Một số thành phần nhất định trong thực phẩm pre workout có thể gây ra phản ứng ở một số người. Cách đây không lâu thì Thể Hình Channel đã đưa ra thử thách hít đất thường xuyên 50 cái, bữa nay chúng ta sẽ có một giáo án hít đất giúp các bạn có thể vượt qua thử thách khó khăn hơn đó chính là thực hành 100 cái hít đất thường xuyên. Rồi, ta quay lại vấn đề chính trong bài tập hôm nay là thực hiện giáo án hít đất để qua thử thách hít đất hàng ngày 100 cái nào! Hít đất là một bài không phải quá ghê gớm và ai cũng có thể thực hành được, với kế hoạch thực hiện thử thách hít đất mỗi một ngày 100 cái này thì bạn sẽ có thể giúp xây dựng cơ bắp cũng như là độ bền, sức chịu đựng của bản thân mình. Nếu bạn chỉ thực hiện được 5 cái và trễ hơn 40 thì các bạn tập cột đầu tiên, nếu tập được từ 5-10 thì cột thứ 2 và còn lại thì cột 3 nhé.