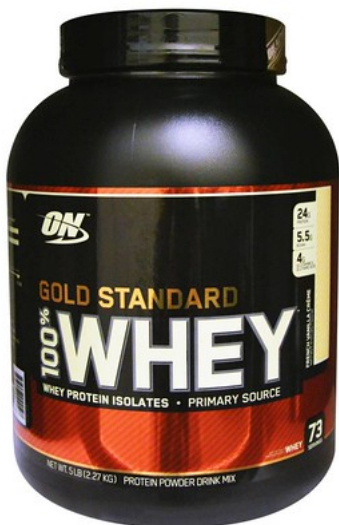


Ví dụ như hiện thời các bạn tập nặng mà các bạn nghỉ quá trời lâu luôn thì các bạn được cái Khối lượng mà bạn mất đi cái Cường Độ và mất đi Cường Độ thì buổi tập của bạn coi như BỎ! Trong dòng Năng Lượng còn 1 loại dụng cụ nữa là Intra Workout là dùng trong lúc tập thì loại Intra Workout này Duy sẽ chia sẻ vào video tiếp theo, còn trong video này Duy chỉ nói về Pre Workout mà thôi! Với loại 1.M.R, nếu các các bạn đọc thành phần của nó các bạn sẽ thấy nó ưu tiên về năng lượng mạnh hơn, tức là những dòng dụng cụ mà ưu tiên năng lượng nhiều hơn thì các bạn nên quan tâm vào những phương pháp luyện tập đòi hỏi CƯỜNG ĐỘ quan trọng hơn KHỐI LƯỢNG ví dụ như Superset, Dropset thì sẽ không đòi hỏi Trọng lượng tạ quá nặng nhưng mà nó đòi hỏi Cường Độ Cao thì những phương pháp đó cần cần quan tâm những loại Thực Phẩm Bổ Sung chuyên cho nó là loại Thực Phẩm Bổ Sung dạng Năng Lượng. Thành phần được tạo nên trong thiết bị pre workout này sẽ có những bộ phận như sau: caffeine, beta- alanine và creatine để có thể giúp cho quá trình hoạt động của người luyện tập có thể kéo dài lâu hơn và đạt được tác dụng chất lượng và [rule 1 pre workout](#) tốt nhất.

Để luyện tập hiệu quả trong phòng gym thì dinh dưỡng là một nguyên tố vô cùng thiết yếu. Những ai không ăn trước khi tập mà ỷ y vào Pre Workout thì bèn bỉ bạn sẽ gặp hậu quả này. SuperPump Max là 1 loại Pre Workout, các bạn có thể xem bộ phận của nó có những cái gì quen quen hay không, nếu các bạn để ý sơ sơ các bạn sẽ thấy là thứ nhất loại Pre Workout nào cũng sẽ có Vitamin, thứ hai là nó sẽ có 1 số chất năng lượng như BCAA (Phục hồi) và Creatine, Taurine và đặc thù mỗi thiết bị sẽ có 1 số chất khác nhau và tùy dụng cụ nên Duy không nói trước được, thường thường trong những loại Thực Phẩm Bổ Sung này sẽ có 1 chút xíu Caffeine mà hàm lượng Caffeine khoảng 2 đến 3 ly café. Còn nếu bạn tập Cường Độ chất lượng tốt mà Khối lượng tạ các bạn không có thì cũng BỎ, ví dụ bạn đẩy bài Bench Press mà các bạn đẩy cây không, đẩy hi..hi..hi..hi vậy nè rồi xuống nghỉ đúng 30s lên đẩy hi..hi..hi..hi tiếp, các bạn đẩy rất là nhanh mà tạ không có bao nhiêu hết đó thì nó không được cái Khối lượng.



Cái cơ đó nó đẩy xong nó rất là mệt, nó cần bắt buộc phục hồi, phục hồi xong nó khỏe thì bạn mới đẩy tiếp được. Bởi vì nếu bạn đẩy nặng xong 1 hiệp thì các bạn đã thở hồng hộc..hồng hộc rồi, máu bơm không kịp, chất dinh dưỡng không có làm sao mà nó kịp phục hồi cái cơ đó. Khi các bạn có 1 buổi tập chất lượng và tốt thì đương nhiên cơ thể của bạn sẽ háu ăn, các bạn ăn từ tự nhiên cũng chất lượng hay các bạn ăn từ Thực Phẩm Bổ Sung Protein cũng tốt và chất lượng, không vấn đề gì cả. Bởi vậy ai mà hùng hổ, võ ngược nói Ta đây đẩy nặng lắm, đẩy Bench Press 100 mấy chục kí rất là khỏe nhưng mà đẩy xong nghỉ 10 phút thì còn gì để nói nữa, chuyện đó ai làm cũng được, rất là thường nhật! Khi nhắc đến betaine, thì có 3 lý do chính khiến đa số mọi người bổ sung chúng. Nếu chỉ có 1 sự chọn lựa duy nhất, nên chọn lựa loại Thực Phẩm Bổ Sung Năng Lượng. Tại vì Luyện tập là ĐIỀU KIỆN CẦN để Cơ bắp phát triển và thân thể điều chỉnh vóc dáng, Dinh Dưỡng là điều kiện đủ, nếu các bạn KHÔNG CÓ ĐIỀU KIỆN CẦN thì bèn bỉ ĐIỀU KIỆN ĐỦ sẽ không bao giờ xảy ra (Cái đó các bạn nào học Toán học hay các bạn học gì đó thì các bạn thừa biết).

Mà loại C4 này thì Duy xài 1 muỗng không có áp-phê gì hết, xài từ 2 muỗng không à! Thực phẩm này không nên dùng cho phụ nữ có thai và cho con bú, nếu bạn có bất cứ bệnh lý gì cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Ví dụ như hiện nay là Protein, nếu bạn không dùng thì bạn vẫn có thể ăn được, cái chuyện đó rất là dễ, không có gì khó cả! Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí nghiên cứu sức mạnh và điều hòa cho thấy betaine bảo vệ tế bào khỏi thương tổn sưng tấy do tập thể dục gây ra. Nếu bạn vừa mới ăn một bữa ăn, có thể mất thêm một phút để cảm nhận công dụng của Pre-Workout. Một nghiên cứu cho thấy sự gia tăng tổng số Beta-alanine thực hiện trong một buổi tập thể lực bằng 20%. Một lợi thế của tiêu thụ creatine và beta-alanine trong một công thức Pre-Workout là nồng độ trong máu sẽ tăng lên tại một thời điểm khi lưu lượng máu tăng lên và phân phối lại cho cơ bắp hoạt động, và do đó cần thúc đẩy giao tổng thể lớn hơn của các chất vào cơ bắp.