



به راحتی بدنی زیبا و عضلانی بسازید

برنامه های تمرین، تغذیه و مکمل های غذایی
جهت ساختن بدنی زیبا و عضلانی



www.badansazionline.com

فهرست

2	مقدمه
3	اصول و قواعد
5	تمرین شماره 2 انفجاری در سوخت و ساز
6	گروه دوم عضلات پشت (زیربغل)
7	گروه سوم عضلات سینه
9	تمرین شماره 3 پمپاژ
11	تمرین شماره 4 برنامه کشش و فشار
13	تمرین شماره 5 تمرین سنگین - قدرتی
14	صبحانه پیشنهادی برای اشخاص بدن ساز

- 16 يك رژيم غذايي جهت افزايش وزن بايد شامل چه چيزهاي باشد؟
- 18 يك برنامه براي اضافه كردن قطر بازو در 3 هفته
- 19 برنامه ورزشي براي انسان هاي چاق با وزن بالا
- 20 يك برنامه قدرتي براي سينه
- 21 افزايش توده عضلات و کاهش توده چربي
- 28 دريافت جديدترين اطلاعات بدنسازي را يگان

مقدمه

به طور حتم نام بدنسازي يا تمرينات با وزنه، واخباري مبني بر تاثيرات مثبت آن بر سلامتي افراد را بارها از رسانه هاي جمعي شنيده ايد.

تمرينات با وزنه يا همان بدنسازي، ورزشي است كه شما را قادر مي سازد تا در کوتاه ترين زمان ممكن، بدن خود را تحت فشار معيني قرار دهيد. و حتي اين امكان را به شما مي دهد تا بخش خاصي از بدن را به صورت مجزا و به ميزان و شدت دلخواه تمرين دهيد.

اينك با توجه به اين كه ورزش بدنسازي در بين جوانان كشورمان جايگاه خاصي يافته و در حال حاضر، بسياري از ورزشكاران ما در باشگاه ها مشغول دست و پنجه نرم كردن با وزنه هستند، بر آن شديم تا براي پيشبرد سطح علمي و تمريني اين عزيزان، مطلبي كار بردي را فراهم آورده و عرضه كنيم تا ورزشكاران بتوانند بدون مطالعه مطالب اضافي به اصل تمرينات و نمونه برنامه هاي غذايي و مصرف مكمل هاي غذايي دسترسي داشته باشند.

تيم بدنسازي آنلاين

با تشکر از شما جهت دریافت کتاب الکترونیکی "به راحتی بدنی زیبا و عضلانی بسازید"
شما حق تغییر محتوای کتاب الکترونیکی "به راحتی بدنی زیبا و عضلانی بسازید" را **ندارید**

اما

شما می توانید مطالب این کتاب را به دیگران پیشنهاد دهید
شما می توانید فایل کتاب را در سایت خود برای دانلود قرار بدهید
شما می توانید فایل کتاب را به صورت هدیه همراه با محصولات خود ارائه دهید
در صورت استفاده از مطالب این کتاب "به راحتی بدنی زیبا و عضلانی بسازید" لطفا نام سایت را به
عنوان منبع مطلب ذکر فرمایید

www.badansazionline.com

اصول و قواعد



به منظور دستیابی به حجم عضلانی، تمرکز روی حرکات اصلی و پایه بسیار مهم است. از حرکات خاص و پیچیده می توانید بعداً استفاده کنید، یعنی پس از این که مقداری عضله کسب کردید، اگر شما از حرکات تفکیکی و تک عضله ای به جای حرکات اصلی و پایه استفاده کنید. شاید حتی تلاش خود

را براي بزرگ تر شدن ضايع كنيد. حرركات اصلي، سازنده حجم عضلاني هستند و بدانيد كه تمرينات سنگين است كه فيزيك شما را به سمت رشد تحريك مي كند تا بزرگ تر شود.

دو برنامه اي كه در ادامه ملاحظه خواهيد كرد به طور كامل روي حرركات اصلي و پايه اي سازنده حجم، متمرکز است.

تمرين شماره 2 كه برنامه « انفجار سوخت و ساز » است، به طور مستقيم تمريني براي بازوها ندارد، چرا كه رشد بازوها در طول تأثير سوخت و سازي تحريك مي شوند. تحريكي كه به صورت غير مستقيم از حرركات اصلي و تركيبی (حرکاتی كه در يك زمان بيش از يك عضله را تحت فشار قرار مي دهند) ناشي مي گردد. حرركات پايه اي و اصلي، كليد بزرگ تر شدن اندازه هاي بدن هستند، همان سايز و اندازه هايي كه دلخواه شما است. مركتب اين اشتباه نشويد كه پيش از موعد معمول روي حرکاتی كه تفكيك عضلاني به وجود مي آورند، تمرکز كنيد. اگر مركتب اين اشتباه شده ايد، به عقب بازگرديد و دوباره زماني را صرف تمرين روي حرركات اصلي حجم ساز كنيد تا به اندازه كافي حجم به دست آوريد.

اگر سايز عضلاني مي خواهيد بايد با حرركات اصلي و پايه تمرين كنيد، حرکاتی از قبيل: اسکوات پا، ددليفت، پرس سينه، پارالل، حرکات پارويي زيربغل با هالتر و جلو بازو با هالتر، كه همگي با وزنه هاي سنگين و با شدت انجام مي شوند.

تمرين شماره 1

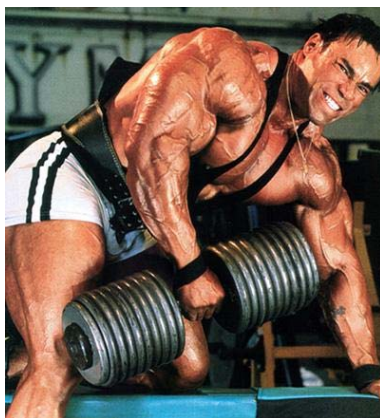
ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	پرس سينه	3 الي 4	6 الي 10
2	ليفت وزنه برداري	2	5 الي 8
3	پارالل با وزنه	2	10
4	جلو بازو سنگين	3	6 الي 10
5	ددليفت	2	5 الي 8
6	اسکوات پا	2	10 الي 20
7	ددليفت با پاهاي صاف	2 الي 3	10 الي 15

تمرین شماره 1 روی حرکات اصلی و پایه تمرکز دارد. برای اجرای این برنامه باید از وزنه های سنگین استفاده کنید و در تمامی حرکات فرم صحیح آن را حفظ کرده و با دامن کامل انجام دهید. حرکات این برنامه در قلب هر برنامه خوب عضله سازی وجود دارند.

بدن سازی که در رکورد پرس سینه قهرمان می شود به سادگی می آموزد که بیش از این که به ترس سوزش عضلانی توجه کند، باید به قدرتش اعتماد کند و این یک آزمون تمرکز است که فراتر، مشکل تر و قوی تر از قدرت بدنی است.

از قدرت ذهن برای داشتن یک دیدگاه مثبت بهره ببرید و باور کنید که به منظور ساختن بدنی عضلانی تر و بزرگ تر می توانید در بلند کردن وزنه های سنگین موفق شوید. از تمرین شماره 1 حدود 3 یا 4 ماه به طور ثابت استفاده کنید. اگر هم زمان، با اجرای تمرین خود را به خوردن نیز وادار کرده، و به درستی استراحت کنید بعد از یک دوره متوجه تغییرات آشکاری در سایز عضلات بدن شده و برای منفجر شدن با برنامه شماره 2 آماده خواهید شد.

تمرین شماره 2 انفجاری در سوخت و ساز



تمرین شماره 2 بی نظیر است چون روی ساختن حجم عضلانی تمرکز می کند و بر اساس سه گروه عضلانی طراحی شده است. این تلاش تمرکز یافته، سوخت و ساز کل بدن را متحول خواهد کرد. این سه گروه عضلات بزرگ ترین گروهها در بدن می باشند که با منفجر کردن این نواحی، رشد در کل بدن افزایش خواهد یافت.

حرکت ددلیفت، اسکوات پا و پرس سینه کل بدن را به سوی یک مرحله جدید عضلانی پیشرفت می دهند. حرکت اسکوات پا نیمه (که در اوج شدت اجرا می شود) واقعاً به تمام بدن شوک وارد می کند که باعث رشد فوق العاده عضلانی می شود.

گروه اول پاها هستند چون، پاها بزرگ ترین عضلات بدن را دارند. با تحریک کردن آنها به رشد، سوخت و ساز کل بدن به سوی یک مرحله جدید رشد وارد می گردد. حرکت اصلی برای ساختن پاها، اسکوات است. این حرکت، سلطان همه تمرینات پایین تنه می باشد. بعضی ها می گویند که اگر قرار است تنها یک حرکت اجرا شود، آن حرکت باید اسکوات پا باشد.

اسکوات نقش مهمی را می تواند در این امر ایفا کند. اجرای 20 تکرار نفس گیر از حرکت اسکوات به « بدست آوردن حجم عضلانی» مشهور است. این حرکت به شکلی اجرا می شود که هنگام پایین رفتن، با یک دم عمیق همراه است و بین تکرارها، دارای 2 دم می باشد. این یک حرکت فوق العاده است، برای این که شما را با محدودیت هایتان به مبارزه می کشاند. اجرای این ست تمرینی واقعاً عضلات را به سمت رشد تحریک می کند، به منظور دسترسی به فواید بیشتر می توانید بلافاصله بعد از حرکت اسکوات حرکت پول اور را اجرا کنید.

حرکت ددلیفت با پای صاف برای تمرین دادن عضلات پشت پا بسیار مفید است به خصوص که دیگر قسمت های بدن را نیز به کار می گیرد. این حرکت همانند ددلیفت معمولی اجرا می شود، فقط با این تفاوت که در این حرکت باید پاها در حین اجرای حرکت صاف بوده و سر با بالاتنه در یک خط قرار گیرد. در بخش پایین حرکت، باید هالتر را تا حدود میانه قلم پا، پایین ببرید. اجرای این حرکت در تکرارهای زیاد عالی خواهد بود.

گروه دوم عضلات پشت (زیربغل)

عضله زیربغل از حیث بزرگی، دومین گروه عضلانی در بدن محسوب می شود، هم چنین بزرگ ترین عضله در بالاتنه می باشد. برای توسعه دادن این گروه عضلانی حرکات زیادی وجود دارد که شاید بهترین آنها « حرکت زیربغل تک دمبل خم» باشد. اگر چه اکثر بدن سازان با حرکت «تی بار» آشنایی دارند و شاید تنها عده معدودی از حرکت زیربغل تک دمبل خم استفاده کنند. حرکت «تی بار» با کشیدن یک سمت هالتر در یک مسیر مشخص اجرا می شود که سمت دیگر آن به زمین متصل شده است و شما میله را با یک دست بالا می کشید. به منظور اجرای صحیح این حرکت، عضلات پشت و زیربغل را در دو نقطه از دامنه حرکت حتماً منقبض کنید. یکی هنگامی که وزنه را کاملاً پایین می برید و دیگری در تمام مسیر پایین بردن هالتر، این حرکت فوق العاده سنگین است. برای اجرای آن از یک محدوده تکرار متوسط، نسبتاً زیاد استفاده کنید. یعنی چیزی بین 10 الی 12 تکرار.

حرکت بارفیکس یک حرکت عریض کننده برای عضلات پشت و زیربغل می باشد و البته بهترین حرکت برای سبزه های واقعی به عضلات بالای پشت نیز می باشد. این حرکت باید در طی چندین ست تمرینی (4 یا 5 ست) اجرا شود آن هم به تعداد تکرار ممکن.

حرکت ددلیفت یک حرکت سخت و وحشتناک است، اما طبق تحقیقات یکی از بهترین حرکات سازنده حجم است. اگر شما اکثر مجلات بدنسازی را نگاه کنید و بخوانید، متوجه خواهید شد که تقریباً اغلب بدنسازان بزرگ از این حرکت، خیلی زیاد در تمرینات خود استفاده کرده اند. این حرکت بدن را به افزایش حجم و ضخامت عضلانی تحریک می کند. ددلیفت یک کلید برای منفجر کردن سوخت و ساز بدن است.

ددلیفتر کارآمدترین حرکت برای توسعه دادن به تمام قسمت های بدن است. نه تنها مفاصل، راست کننده های ستون فقرات و عضلات کول به سختی در این حرکت درگیر می شوند، بلکه حتی عضلات زیربغل هم مورد فشار قرار می گیرند.

برای اجرای این حرکت از محدوده تکرار 5 الی 8 در 2 الی 3 ست استفاده کنید. لیفت وزنه برداری، حرکتی است که به اضافه عضلات زیربغل چندین گروه مختلف عضلانی دیگر را نیز بکار می گیرد. این حرکت هم چنین یکی از متحول کننده های سوخت و ساز بدن است. قدرت و انرژی که این حرکت برای بدن می سازد، برای بدن سازانی که در پی افزایش حجم هستند واقعاً مفید و سودمند است.

گروه سوم عضلات سینه

عضلات زیربغل بزرگ ترین گروه عضلانی در بالاتنه است. اما آنها تنها قسمت پشت بدن را فرا گرفته اند. عضلات سینه بزرگ ترین گروه عضلانی جلوی بدن محسوب می شوند که به بهترین شکل توسط حرکت پرس سینه (که بهتر از همه حرکات است) توسعه پیدا می کنند. حرکت پرس سینه به جز عضلات سینه گروه های عضلانی زیادی را به کار می گیرد و بالاتنه را برای ساختن حجم بسیار زیاد تحریک می کند. پرس سینه قدرتی، حرکت سنگینی است که با اجرای 3 یا 4 ست با 5 الی 8 تکرار، قسمت جلوی بالاتنه را قدرتمند می سازد. از دیگر تمرینات مربوط به عضلات سینه که به عنوان مکمل پرس سینه به حساب می آید، حرکت قفسه سینه با دمبل می باشد. این حرکت تنها حرکتی است که با دمبل اجرا می شود و قابلیت حضور در برنامه انفجار سوخت و ساز را دارد.

به طور کلی حرکات با هالتر برای تمرکز روی حجم بهتر هستند، اما با این وجود، حرکت قفسه سینه با دمبل، مخصوص تمرکز روی عضلات سینه است. این حرکت روی یک میز پرس اجرا می شود، به طوری که باید از ناحیه بالای چانه ها دمبل ها را با حفظ یک خمیدگی کوچک در آرنج ها از طرفین بدن تا جایی ممکن پایین ببرید. این حرکت را در 3 یا 4 ست با 8 الی 12 تکرار اجرا کنید. این برنامه به بهترین شکل جواب خواهد داد، به شرطی که به قسمت های دقیق تقسیم شود. شما می توانید حرکات برنامه ها را تغییر دهید و حتی حذف کنید، اما سعی کنید برنامه پیشنهادی را تا جایی ممکن بی تغییر باقی بگذارید.

تمرین شماره 2 (انفجاری در سوخت و ساز) بخش اول

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	پرس سینه	3 الي 4	5 الي 8
2	قفسه سینه با دمبل	3 الي 4	10 الي 12
3	ددلیفت با پای صاف	2 الي 3	10 الي 15
4	اسکوات پا	1	20

تمرین شماره 2 (انفجاری در سوخت و ساز) بخش دوم

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	بارفیکس	4 الي 5	ناتوانی
2	ددلیفت	2 الي 3	5 الي 8
3	تی بار تک دست	2 الي 3	10 الي 12
4	لیفت وزنه برداری	1	6 الي 8

خودتان را با هر يك از 2 برنامه متعهد کنید، اما بین هر دو جلسه تمرینی، 2 الي 4 روز استراحت کنید. (این 2 الي 4 روز بستگی به سطح قدرت بازیابی توان بدن دارد که اصطلاحاً به آن "Recovery" گویند.

این برنامه بر اساس حدس و گمان طراحی نشده، بلکه بر پایه اصول علمی تنظیم و طراحی شده است. تمرکز روی اصول، کلید پیشرفت سایر عضلانی بدن است.

این برنامه سازنده حجم به مدت 4 ماه، بی وقفه استفاده کنید. اغلب حرکات کششی پیش از تمرین، در حین تمرین و پس از تمرین به بالاتنه و پایین تنه آرامش خوبی می دهد.

تمرین شماره 3 پمپاژ



برنامه پمپاژ با هدف پمپاژ کردن عضلات طراحی شده است، این یعنی تعداد حرکات بیشتر، تکرارهای بیشتر و هم چنین تمرکز بیشتر در بالاترین حد. حرکات این برنامه به میزان زیادی با احساس عضلانی وابسته و مرتبط است، به ویژه با انقباض های آگاهانه و حرکات آرام. محدوده تکرارها بین 6 الی 12 متغیر خواهد بود. شما وزنه ای به کار می برید که بتوانید با آن 12 تکرار اجرا کنید، سپس به اندازه کافی وزنه ها را سنگین می کنید تا تعداد تکرارها به عدد 6 برسد. سپس آن قدر با همان وزنه جلسات تمرینی را ادامه می دهید تا بتوانید با حرکات، 12 تکرار اجرا کنید در این موقع زمان افزودن مجدد مقدار وزنه ها است. این برنامه بیش از تمرکز روی عضلات بزرگ تر، عضلات کوچک تر را تحت تاثیر می گیرد. این برنامه روی عضلاتی متمرکز می شود که اگر بزرگ تر شوند فوق العاده شگفت انگیز خواهند بود. قسمت بالایی و خارجی عضلات سینه زمانی بزرگ به نظر می رسد که دارای مقداری سایز باشد. قسمت خارجی عضلات سرشانه هم، وضعیت مشابهی دارند. حرکت پرس سرشانه از پشت کردن برای توسعه بخشیدن به رشد عضلات سرشانه فوق العاده است.

تمرین شماره 3 (پمپاژ) بخش اول

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	پرس بالا سینه	3 الی 4	6 الی 12
2	پارالل دست باز	3	6 الی 12
3	پرس سرشانه پشت گردن	2 الی 3	6 الی 12
4	نشر از جانب	2	6 الی 12
5	جلو بازو با هالتر	2 الی 3	6 الی 12

6	جلو بازو جکشی	2 الي 3	6 الي 12
---	---------------	---------	----------

پرس سرشانه از پشت گردن عضلات سرشانه شما را بزرگ تر و پر ابهت مي سازد. اگر شما مي خواهيد بازوهاي خود را بزرگ تر كنيد پس تلاش خود را روي توسعه دادن عضلات براچيالييس متمرکز كنيد، عضلاتي كه زير عضلات جلو بازو قرار دارند.

نکته: اگر شما مي خواهيد جلو بازوهايي كوه پيكر و عظيم داشته باشيد بايد بيشتر تمرينات بازو هائيتان را روي عضلات براچيالييس متمرکز دهيد.

بخش دوم تمرين پمپاژ، روي قسمت هايي كه در بخش اول به آنها فشاري داده نشده است تمرکز دارد. بخش دوم، شامل حرکاتي براي پمپاژ كردن عضلات پشت بازو و پشت پاها است.

اولين گروه عضلاني كه در اين بخش از برنامه، به كار گرفته مي شود عضلات پشت بازو مي باشند. حرکت « پرس سينه دست جمع » يك نوع پرس سينه است، با دستان جمع، كه در آن بين دست ها در حدود 15 الي 35 سانتي متر فاصله است. اين حرکت و حرکت « پارالل دست جمع با وزنه » هر دو براي افزايش حجم عضلات پشت بازو عالي هستند. اگر بازوهاي بزرگي مي خواهيد تأكيد را روي پشت بازوها قرار دهيد، چرا كه 66 درصد بازوها را عضلات پشت بازو تشكيل مي دهند.

نکته: اگر در پي كسب بازوهاي حجيم هستيد تمرينات را روي عضلات پشت بازو معطوف كنيد چرا كه پشت بازوها دو سوم بازو هائيتان را تشكيل مي دهد.

تمرين شماره 3 (پمپاژ) بخش دوم

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	پرس سينه دست جمع	3 الي 4	6 الي 8
2	پارالل دست جمع با وزنه	3	8 الي 12
3	كشش پشت بازو ايستاده با كابل	3 الي 4	6 الي 12
4	زيربغل هالتر خم	2 الي 3	12 الي 15
5	هاك اسكوات	2 الي 3	12 الي 15
6	پشت پا با ماشين	2 الي 3	12 الي 15

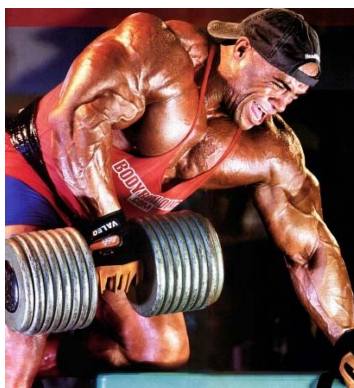
7	ساق پا در حالت خم	2 الي 3	6 الي 12
---	-------------------	---------	----------

تمرین عضلات ساق پا هم به این برنامه افزوده شده است. حرکت ساق در حالت خمیده، عضلات ساق را در حالی درگیر می کند که شما از کمر به سمت جلو خم شده اید. و وزنه دستگاه روی کمرتان قرا دارد یا این که حریف تمرین تان بر پشت شما به عنوان وزنه نشسته است. این حرکت یکی از بهترین ها برای ساختن عضلات ساق پا می باشد. در قسمت دوم تمرین حرکت هاگ اسکوات نیز وجود دارد، که واقعاً روی افزایش سایز قسمت داخلی و پایینی پاها تمرکز دارد.

حرکت پشت پا با ماشین نیز برای افزودن سایز به عضلات پشت پا بسیار مؤثر می باشند که در تکرارهای بالا بسیار کارآمد و مؤثر خواهد بود.

پس از اجرای بخش اول برنامه پمپاژ، 2 روز استراحت کنید سپس به سراغ بخش دوم بروید. از این برنامه به مدت 2 الي 4 ماه استفاده کنید.

تمرین شماره 4 برنامه کشش و فشار



سیکل تمرینی خوب دیگری که برای ساختن عضلات بزرگ تر استفاده می شود. برنامه کشش و فشار است، که شامل یک جلسه حرکات کششی و یک جلسه حرکات فشاری است. هدف این برنامه، تمرکز روی تمام انرژی شما برای اجرای حرکات کششی یا فشاری است، و برای خیلی از بدنسازان نتایج بزرگی را به همراه داشته است. برنامه یاد شده می تواند زمانی که هدف شما ساختن سایز عضله می باشد به کار آید. جایی که تمرکز و توجه روی یک ناحیه مشخص از بدن نیاز به وقت دارد.

پس از اجرای بخش فشار، 2 روز استراحت کنید سپس بخش کششی را اجرا کنید.

تمرین شماره 4 (کشش – فشار) بخش فشار

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه حرکت ها
1	پرس زیر سینه	3 الي 4	6 الي 12
2	ففسه سینه با دستگاه (نشسته)	3	6 الي 12
3	پرس سرشانه سنگین از پشت	3 الي 4	6 الي 12
4	نشر از جانب با کابل	3	6 الي 12
5	پشت بازو ایستاده با کابل	2 الي 3	12 الي 15
6	پرس سینه دست جمع	2 الي 3	6 الي 12
7	اسکوات پا	2	10 الي 20
8	ساق پا ایستاده با دستگاه	2 الي 3	10 الي 12

تمرین شماره 4 (کشش و فشار) بخش کشش

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	بارفیکس	3 الي 4	ناتوانی
2	تی بار تک دست	3	6 الي 12
3	جلوبازو با هالتر سنگین	3 الي 4	6 الي 12
4	ساعد با هالتر	3	6 الي 12

5	ددلیفت با پای صاف	2 الي 3	12 الي 15
---	-------------------	---------	-----------

همانند همه مدل های تمرین مطمئن شوید که به اندره کافی پروتئین دریافت می کنید و استراحت فراوانی هم بین دو جلسه تمرین داشته باشید.

تمرین شماره 5 تمرین سنگین – قدرتی



برنامه قدرتی در چرخه تمریناتی که هدف و رسالت آن ساختن سائز عضلانی است، این تمرین باید به دوسته تقسم شود، بنابراین هر شکلی که مناسب می دانید، با حفظ اصول آن را تقسیم کنید.

تمرین شماره 5 (سنگین – قدرتی)

ردیف	نام حرکت	ست ها	دامنه تکرارها
1	پرس سینه	3 الي 4	3 الي 5
2	پارالل دست جمع با وزنه	2	3 الي 5
3	لیفت وزنه برداری	2	3 الي 5
4	پرس سینه دست جمع	2 الي 3	3 الي 5
5	جلوبازو با هالتر سنگین	2 الي 3	3 الي 5
6	تی بار تک دست	2	5 الي 8
7	پرس پا	2 الي 3	5 الي 8

8	ددلیفت با پای صاف	2 الی 3	3 الی 5
---	-------------------	---------	---------

بین 1 جلسه تمرین حتماً 2 الی 3 روز استراحت داشته باشد. برای اجرای هر حرکت، وزنه ها را کمی سنگین تر انتخاب کنید و سنگینی وزنه ها را به حدی برسانید که دیگر نتوانید حرکات را طبق تکرار های برنامه اجرا کنید. وزنه های سنگین بسیار مبارزه طلبانه هستند بنابراین حتماً مطمئن شوید که بدن پیش از تمرین، در حین تمرین و پس از آن با حرکات کششی گرم باشد. برنامه سنگین – قدرتی همان برنامه ای است که شما باید هر از گاهی برای حفظ قدرت آن را اجرا کنید. این برنامه را به صورت دائمی انجام ندهید، بلکه تنها 2 الی 3 ماه از آن بهره ببرید. و سپس به سراغ سیکل تمرینی دیگر بروید.

استراحت بین جلسات تمرین، بیشتر از حد کافی استراحت کنید.

شدت هر تمرین را با حداکثر شدت ممکن اجرا کنید.

کشش اغلب پیش از تمرین، پس از تمرین و در حین اجرای تمرینات، حرکات کششی را اجرا کنید.

تمرینات هوازی / قلبی آنها را اجرا کنید، اما به نسبت کم.

برنامه همانند رژیم غذایی، یک برنامه مشخص برای پیشرفت داشته باشید.

صبحانه پیشنهادی برای اشخاص بدن ساز



صبحانه شماره 1

6 عدد سفیده تخم مرغ در تابه با يك قاشق روغ زيتون سرخ شود و 3 عدد پن كيك با عسل و يك ليوان شير معمولي ميل شود.

صبحانه شماره 2 براي اشخاص بدن ساز

100 گرم گوشت چرخ کرده بدون چربي با 4 تا تخم مرغ (در يك تابه اول گوشت را سرخ و بعد تخم مرغ را با زرده به آن اضافه مي كنيد). با يك ليوان شير در كنارش ميل شود.

صبحانه شماره 3 براي اشخاص بدن ساز

يك ليوان گندم خرد شده را كه شب قبل در شير خيسانده ايد صبح با درجه ملايم گاز مي پزيد و بعد 8 عدد سفیده تخم مرغ با 2 قاشق عسل با شکر قهوه اي را به آن اضافه مي كنيد تا زماني كه سفیده خوب جا بيفتد بصورت حلیم آنرا بهم مي زنيد و با يك ليوان شير در كنارش ميل مي كنيد.

صبحانه شماره 4 براي اشخاص بدن ساز

مقداري پياز و قارچ و فلفل سبز را با يك قاشق روغن و 150 گرم گوشت خرد شده با سينه مرغ سرخ مي كنيد و بعد 3 عدد تخم مرغ با زرده و 3 عدد بدون زرده به آن اضافه مي كنيد و با 1/2 نان لواش ميل مي كنيد.

صبحانه شماره 5 براي اشخاص بدن ساز

100 گرم ميگو 100 گرم ماهي و 6 عدد سفیده تخم مرغ را با مقداري پياز و اسفناج بايك قاشق روغن زيتون در يك تابه سرخ کرده و با 1/2 نان لواش با يك ليوان شير ميل كنيد.

مثالي براي يك روز غذاي رژيمي



صبحانه: يك لیوان شیر کم چربی با 1/2 لیوان کردن فلکس بدون شکر، 1/2 گرب فورید و 6 عدد بادام بدون نمک خام

بین صبحانه و ناهار – سه تا نصفه ساقه کرفس با يك قاشق بادام زمینی

ناهار: يك ساندویچ با گوشت بوقلمون – با سینه مرغ (59 گرم) يك برگ کاهو و يك نصفه گوجه متوسط – و 1/8 اوکیدا

بین ناهار و شام: 30 عدد کشمش

شام: 60 گرم گوشت چرخ کرده بدون چربی با 1/4 نان لواش و يك گوجه متوسط 1 برگ کاهو و 4 برش خیار (خیلي کم از ادویه استفاده شود)

قبل از خواب 30 تا کشمش یا 6 عدد بادام.

يك رژيم غذایی جهت افزایش وزن باید شامل چه چیزهاي باشد؟

در ذیل يك نمونه رژيم غذایی برای شما آورده شده است. فقط این نکته را در ذهن داشته باشید که باید نسبت به وزن و فیزیك بدني خود تغییراتي را در رژيم غذایی لحاظ نمایید، زیرا واقعیت این است که بدن هر شخص با شخص دیگری فرق می کند و هیچ يك از بدن ها کاملاً شبیه به هم نیستند.

صبحانه

1- 4 تا 7 عدد سفیده تخم مرغ + 1 تا 3 عدد زرده

2- يك تکه نان گندم کامل

3- حبوبات کم چربی و کم شکر با شیر و میوه

ساعت 10 صبح

محلول پروتئینی

ناهار

1- 2 تا 3 عدد ساندویچ سینه مرغ یا بوقلمون + پنیر بدون چربی + نان

2- ماست میوه ای بدون چربی یا با درصد چربی خیلی کم

3- سبزی

4- یک لیوان آب میوه با یک لیوان شیر کم چرب

عصرانه

1- کنسرو تن ماهی

2- یک کوچک کم چرب

3- یک بشقاب بزرگ برنج یا ماکارونی

شام

1- گوشت لخم یا سینه مرغ

2- دو عدد سیب زمینی آب پز + سبزی و میوه

یک چنین رژیم غذایی دارای مقدار زیادی پروتئین با کیفیت (حدوداً 200 گرم) به علاوه کربوهیدرات های پیچیده است. بسته به نوع بدن و هدفی که دارید، برای افزایش وزن می توانید تغییراتی را اعمال نمایید. برای مثال اگر می خواهید سریع تر وزن شما افزوده شود یک محلول پروتئینی هم به وعده های غذایی خود اضافه کنید. یک راه عاقلانه در رژیم غذایی این است که، تنوع را یک اصل در رژیم غذایی قرار دهید و یک نوع رژیم غذایی را برای خود "وحي منزل" ندانید.

برای مثال جای وعده ها را عوض کنید و غذایی را که صبح می خورید با غذایی بعد از ظهر عوض نمایید، اصلاً مجبور نیستید که همیشه ناهار یک چیز بخورید.

در پخت و پز و آماده کردن غذا، خلاق باشید. تنها نکته ای که باید به خاطر بسپارید این است که استفاده از پروتئین با کیفیت، و کربوهیدرات پیچیده و چربی کم در رژیم غذایی رعایت شود. همیشه از میوه ها و سبزی تازه استفاده کنید.

هر چقدر سبزی کمتر بپزد از لحاظ ارزش غذایی غنی تر خواهد بود. نوشیدن آب کافی در طول روز و هم چنین مصرف مکمل های ویتامین و مینرال به صورت یک بار در روز، هر وقت احساس کردید به پروتئین بیشتری نیاز دارید، از محلول های پروتئینی استفاده کنید. حتی المقدور از خوردن غذاهای آماده و حاضری خودداری شود. البته گاهی اوقات خوردن این گونه غذاها چندان مشکل ساز نخواهد بود.

يك برنامه براي اضافه كردن قطر بازو در 3 هفته



- 1- جلو بازو با دمبل ايستاده 3×12
 - 2- پشت بازو با دمبل روي نيمکت 6×12
 - 3- جلو بازو با هالتر ايستاده هالتر را تا آخر پايين ببريد 4×12
 - 4- پشت بازو با پارالل 20 تا 4×15
 - 5- پشت بازو با ماشين کابل به طرف پايين 6×12
- بين هر حرکت $1/5$ دقيقه استراحت
- انتخاب وزنه با 87% قدرت

برنامه ورزشی برای انسان های چاق با وزن بالا



2 روز در هفته (ایروبیك با وزنه)

روز اول:

برنامه برای پایین آوردن وزن افراد چاق

1- پرس سینه با هالتر 4×15

حرکت شکم 10 یا 1×20

2- بالا سینه با هالتر 4×12

حرکت شکم 15 یا 1×20

3- سرشانه با دمبل پرس سرشانه 3×12

حرکت شکم 15 یا 1×20

4- حرکت کول با هالتر (دستها باز) 3×12

حرکت شکم 15 یا 1×20

5- جلو بازو با هالتر ایستاده 4×12

حرکت شکم 15 یا 1×20

روز دوم برای انسان های چاق

روز دوم: (2 روز در هفته)

1- حرکت پشت با کابل 4×10

حرکت شکم 1×10

2- حرکت پشت با هالتر نیم خم 3×10

حرکت شکم 15 تا 1×10

3- حرکت پا با دمبل (2 دمبل) 3×12

شکم 1×10

4- حرکت پا با ماشین (پرس پا) 3×12

حرکت شکم 1×20

توجه: زمان استراحت بین هر حرکت 1 دقیقه انتخاب وزنه با توجه به انرژی روزانه و شرایط فیزیکی

کسانی از سینه ضعیف هستند:

یک برنامه قدرتی برای سینه

1- پرس سینه تخت با هالتر 4×3 تا 1×6

2- بالا سینه با هالتر 8 تا 3×6

3- خط سینه با کابل دستها به طرف بالا به حالت روبه روی سینه 8 یا 4×6

4- زیر سینه با هالتر 3×10

توجه: بین هر حرکت 1 تا $1/5$ دقیقه استراحت کنید و با 90% قدرت وزنه انتخاب کنید.

افزایش توده عضلات و کاهش توده چربی

مکمل هایی که جهت تقویت توده عضلات مصرف می کنید به شما کمک می کند حجم چربی های ذخیره شده را نیز کاهش دهید. به هر حال مکمل ها دارای خواص گوناگونی هستند که همواره به سود ورزشکار تمام می شوند. در جهان امروزی عرضه محصولات و فرآورده هایی که فقط با یک هدف همراه هستند کارساز واقع نمی شود. مسلماً همه خواهان مصرف موادی هستند که کاربردهای مختلفی داشته باشد. امروزه سطح انتظار همگانی بالا رفته است. اگر محصولی خریداری کنید که بتواند حجم عضلاتتان را تقویت کند منطق حکم می کند این محصول قادر به چربی سوزی نیز باشد. به همین دلیل اجازه دهید قبل از هر چیز شما را با فرآورده های زیر آشنا کنیم:

(1) آرژینین



همه مکمل های نیتریک اکسید (NO) که امروزه در بازار یافت می شوند حاوی آرژینین هستند. علت این است که این ماده به محض ورود به بدن به نیتریک اکسید تبدیل می شود. نیتریک اکسید ماده ای است که رشد عضلات را تنظیم کرده و سبب اتساع عروق خونی می شود. به همین دلیل است که می توان ضامن تقویت حجم و قدرت عضلات باشد. با اتساع عروق خونی، خون بیشتری در عضلات جریان می یابد. در ضمن اکسیژن، مواد مغذی و هورمون های بیشتری هم وارد خون می شود که در نهایت به تقویت پمپ عضلات منجر می گردد. آرژینین، سبب افزایش هورمون رشد (GH) هم می شود یعنی همان ماده ای که محرک رشد عضلات می باشد. آرژینین فقط به مسئله هیپرتروفی مربوط نمی شود. تحقیقات اخیر اثبات می کند آرژینین هم در زمینه تقویت حجم عضلات و هم کاهش توده چربی اثر می کند. محققین دانشگاه کارولینای شمالی در مجمع سالیانه خود که نتیجه آن در نشریه انجمن ملی افزایش قدرت به چاپ رسیده ثابت کردند که اگر ورزشکاران به مدت

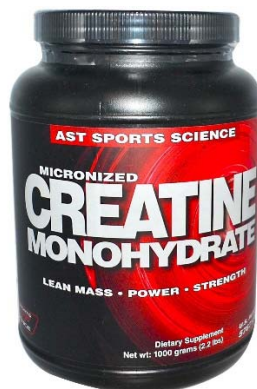
4 هفته و بدون تغییر برنامه تمرین با رژیم غذایی خود آرژینین استفاده کنند با افزایش وزن عضلات به میزان 900 گرم مواجه می شوند و به علاوه همین مقدار از توده چربی شان کاسته می شود.

دو مکانیسم مختلف سبب می شود تا ماده آرژینین در زمینه کاهش چربی فعل شود. این دو مکانیسم عبارتند از: 1- افزایش میزان تولید نیتریک اکسید که با افزایش میزان لیپولیز (آزاد شد چربی از سلول ها) همراه است. مکانیسم اول اجازه می دهد تا چربی جهت تولید انرژی به مصرف برسد. در نتیجه از حجم سلول های چربی کاسته می شود. 2- افزایش مقدار هورمون رشد که اثرات مشابهی روی فرآیند لیپولیز باقی می گذارد.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

اگر می خواهید مقدار نیتریک اکسید و هورمون رشد را افزایش دهید تا با شدت بیشتر عضلات مواجه شده و فرآیند چربی سوزی را تقویت کنید 10-3 گرم آرژینین را به شکل L آرژینین، آرژینین آلفا - کتوگلوترات، آرژینین کتوایزوکاپروات، آرژینین مالات یا آرژینی اتیل استر را 3 مرتبه در روز مصرف کنید. اگر هم قصد دارید بر مقدار تولید نیتریک اکسید بیفزایید رقم 5-3 گرم اکتفا می کند. تحقیقات نشان می دهد که جهت افزایش هورمون رشد بهتر است به فکر مصرف بالای 7 گرم باشید. این مقدار را روزی 3 مرتبه مصرف کنید. بهترین اوقات مصرف عبارتست از: صبح ناشتا، 30-60 دقیقه قبل از تمرین و 30-60 دقیقه قبل از خواب.

2) کراتین



احتمالاً می دانید که کراتین جهت تقویت حجم و قدرت عضلات از طریق مکانیسم های متعددی عمل می کند تا بتواند حجم سلول های عضلانی را افزایش داده، به سرعت انرژی مورد نیاز جهت تمرینات قدرتی را فراهم کرده و بر میزان عامل رشد شبه انسولین بیفزاید، اما در این جا قصد داریم توجه شما را به اطلاعات مفید تری جلب کنیم.

تحقیقاتی که در کالج اسکیدمور واقع در ساراتوگا اسپرینگز صورت گرفته نشان می دهد کسانی که به مدت 4 دقیقه ار کراتین تغذیه کرده و دست به هیچ نوع فعالیت ورزشی نمی زنند میزان متابولیسم استراحت خود را 3 درصد افزایش می دهند اما زمانی که کسی کراتین مصرف کرده و تحت برنامه

تمرین با وزنه هم قرار بگیرد می تواند این رقم را تا 6 درصد بالا ببرد. منظور از سرعت متابولیسم، مقدار کالری است که روزانه به طور طبیعی می سوزانید. در نتیجه مصرف کراتین در دراز مدت به شما کمک می کند تا چربی بیشتری بسوزانید.

تحقیقاتی که توسط تیم متخصصین صورت گرفته، نشان می دهد کسانی که فقط 5 روز از کراتین استفاده می کنند چیزی حدود 1/350 کیلوگرم بر وزن خود می افزایند، اما با کاهش چربی به میزان 450 گرم مواجه می شوند. هر چند ممکن است تصور کنید این رقم چشمگیر نیست اما به هر حال ظرف مدت کمتر از یک هفته اتفاق افتاده و قابل توجه می باشد.

هر چند هیچ کس نمی داند کراتین چطور می تواند سبب کاهش حجم چربی شود اما با تحقیقات بیشتری که روی این ماده ارزشمند صورت گرفته است هر روز ابعاد جدیدی از عملکرد آن فاش می شود. یکی از روش های موثری که می تواند فرآیند چربی سوزی را تقویت کند افزایش قدرت عضلات است. کسانی که با وزنه های سنگین تری تمرین می کنند در مقایسه با بقیه دارای میزان متابولیسم بالا و استراحت هستند و این مسئله تا 2 روز پس از تمرین هم به خوبی قابل رؤیت می باشد.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

قبل و پس از تمرین از 2-5 گرم کراتین تغذیه کنید. عده ای معتقدند که پس از مصرف کراتین بدنشان متورم تر و نرم تر از قبل به نظر می رسد که علت این مسئله را باید در عدم دفع آب یا احتباس آب جستجو کرد. اگر احساس می کنید آب زیرپوستتان تجمع می کند از کراتین مونهیدرات استفاده نموده و سپس نوع مناسبی از این محصول را خریداری کنید که عضلات بهتر بتواند آن را جذب کنند. به عنوان مثال می توان به کراتین اتیل استرو یا کراتین آلفا - کتوگلوتارات اشاره کرد.

(3) بتا - آلانین



هر روز برشهرت و محبوبیت مکمل بتا - آلانین افزوده می شود که این امر را مدیون تحقیقات متعدد بالینی هستیم. پرورش اندام کاران هم روی این حقیقت صحت گذاشته اند که این مکمل از اثرات بسیار

خوبی برخوردار است. زمانی که آمینو اسید بتا – آلانین وارد بدن می شود با آمینو اسید دیگری به نام هیستیدین ترکیب می شود تا پپتید (اتصال دو آمینو اسید با هم) کارنوسین را به وجود آورد.

هر چند تحقیقات نشان می دهد مصرف بتا – آلانین یا کاروسین اثرات زیادی در افزایش قدرت و توان جسمانی دارد، اما تحقیقات جدیدتر مبین این مطلب است موجب آسیب افزایش رشد عضلات شده و فرآیند چربی سوزی را نیز تقویت می کند. چندی پیش تحقیقاتی در دانشکده نیوجرسی صورت گرفت که به موجب آن مشخص شد کسانی که بتا – آلانین را همراه با کراتین مصرف می کنند با افزایش بیشتر حجم عضلات و کاهش چربی بیشتری مواجه می شوند اما کسانی که فقط کراتین یا مکمل مشابه دیگری مصرف می کنند با چنین اثرات شگرفی مواجه نمی شوند. به عبارت ساده تر هر چند کراتین هم به هیپرتروفی عضلات و کاهش چربی منجر می شود اما بتا – آلانین چنین خواصی را چند برابر می کند.

هر چند هنوز دلایل کافی در دست نیست تا مشخص شود بتا – آلانین چگونه می تواند روند چربی سوزی را افزایش دهد اما علت این است که یک محیط شبه کراتینی در بدن به وجود می آورد تا شخص بتواند با وزنه های سنگین تر سر و کار پیدا کند. تحقیقات نشان می دهد ظرف چند ساعت پس از تمرین بهتر است از وزنه های سنگین تری استفاده کنید تا بتوانید اثرات چشمگیری روی متابولیسم باقی بگذارید. در ضمن بتا – آلانین سبب افزایش چشمگیر استقامت عضلات می شود. در نتیجه توانایی پیدا می کنید تا بر شدت تمرین بیفزایید یعنی این که طی تمرین گالری و چربی بیشتری می سوزانید و به هدف مورد نظر خود دست پیدا می کنید.

مقدار مجاز جهت تقویت حجم عضلات:

بلافاصله قبل و پس از تمرین 1-2 گرم بتا – آلانین یا کارنوسین را همراه با کراتین مصرف کنید.

4) گلوتامین



گلوتامین به رشد عضلات کمک کرده و از تجزیه سلول های عضله جلوگیری می کند. به علاوه به روند چربی سوزی نیز کمک می کند. به همین دلیل از جمله مکمل های بسیار خوب و مؤثری است که می توانید آن را در سبد خرید خود جای دهید. تحقیقاتی که در سال 2006 در دانشگاه آیوا

صورت گرفت، نشان داد که مصرف مکمل گلوتامین سبب افزایش قابل توجه سرعت و میزان متابولیسم می شود. در تحقیقات اول از چند نفر خواسته شد گلوتامین خالص و یا مخلوط آمینو اسید (گلیسین، سرین و آلانین) را همراه صبحانه مصرف کنند. گلوتامین مجموع کالری و چربی سوزی را افزایش می دهد که این عمل ظرف 6 ساعت پس از مصرف گلوتامین اتفاق می افتد. در تحقیقات دوم از افراد مورد آزمایش خواسته شد گلوتامین خالص یا مخلوط آمینو اسیدی را قبل از تمرین مصرف کنند. تمرین این عده عبارت بود از: دوچرخه سواری با شدت بالا و پایین. زمانی که از گلوتامین استفاده می کردند کالری بیشتری می سوزاندند در حالی که مصرف مخلوط آمینو اسیدی چربی اثراتی به همراه نداشت.

هر چند مکانسم و روش کار دقیق گلوتامین و اثر آن روی افزایش متابولیسم هنوز مشهود نیست اما می توان توضیحاتی در این زمینه ارائه کرد. تحقیقات قبلی نشان داده است گلوتامین میزان تولید گلوکز را در کبد بالا می برد. این فرآیند که با مصرف انرژی همراه است سبب کالری سوزی می شود. در ضمن مکمل گلوتامین سبب می شود چرخه کربس (یک سلسله از واکنش های شیمیایی که شامل اکسایش کامل استیل کوآ و تولید 2 مولکول ATP به همراه هیدروژن و کربن است) به آسانی و بی دردسر جریان پیدا کند. بنابراین دلیل مصرف گلوتامین کاملاً روشن است زیرا چرخه کربس از جمله مکانیسم های اصلی بدن است که در مسیر سوخت کربوهیدرات ها و چربی ها عمل می کند. دلیل دیگری که میتواند مصرف گلوتامین را تایید کند این است که مکمل فوق از خاصیت تقویت و افزایش میزان هورمون رشد را دارد.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

برای این که بتوانید سرعت و میزان متابولیسم را تقویت کرده و روند چربی سوزی را افزایش دهید 5-10 گرم گلوتامین را همراه با صبحانه میل کنید. این عمل را 30-60 دقیقه قبل و پس از تمرین و هم چنین قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید.

5 پروتئین وی



می دانید وی معجون بسیار مؤثری است که می توانید آن را قبل و پس از تمرین میل کرده و جهت رشد عضلات از آن بهره بگیرید. قبل از تمرین، مصرف وی از اهمیت ویژه ای برخوردار است

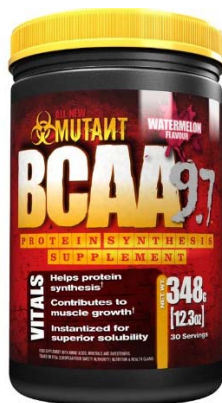
زیرا پپتیدها (بخش های کوچک پروتئین) خون بیشتری را در عضلات به جریان انداخته و در نتیجه انرژی لازم را طی تمرینات تأمین می کنند. مصرف پروتئین وی پس از تمرین هم ضروری است زیرا سنتز (ساخت) پروتئین عضلات را افزایش می دهد. آیا می دانستید که مصرف پروتئین وی به تقویت حجم عضلات هم کمک می کند؟

تحقیقاتی که در دانشگاه سوری صورت گرفت به خوبی نشان داد کسانی که 90 دقیقه قبل از خوردن غذا 48 گرم معجون پروتئین وی مصرف می کنند احساس گرسنگی کمتری کرده و کمتر غذا می خورند در حالی که اگر قبل از غذای اصلی خود 48 گرم پروتئین کازئین میل کنند یا چنین اثراتی مواجه نمی شوند. به عبارت ساده تر پروتئین وی سبب ظهور آثار سیری می شود زیرا میزان کول سیستوکینین و پپتید 1 شبه گلوکاگون را 60 درصد بیشتر از کازئین بالا می برد. از آنجا که چنین هورمون هایی سبب رفع گرسنگی می شود با مصرف پروتئین وی به عنوان یک میان وعده موفق می شوید در تمام طول روز گرسنگی خود را مرتفع کنید.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

علاوه بر این که می توانید پروتئین وی را قبل و پس از تمرین مصرف کنید. 20-40 گرم آن را به عنوان میان وعده مصرف کنید تا از مسئله پرخوری برحذر باشید.

6) BCAA : (آمینو اسیدهایی که دارای زنجیره شاخه دار هستند)



آمینو اسیدهای زنجیره ای شاخه دار به سه دسته مهم زیر تقسیم می شوند: لوسین، ایزولوسین و والین. این سه آمینو اسید مهم نقش بسیار حساسی در زمینه تولید، تحکیم و ترمیم بافت عضلانی ایفا می کنند. علت هم این است که چنین آمینو اسیدهایی به سنتز پروتئین در عضلات کمک کرده و به کاهش مقدار هورمون کاتابولیک کورتیزول منجر می شوند. شاید از شنیدن این مطلب تعجب کنید که آمینو اسیدهای زنجیره ای شاخه دار نه تنها به رشد عضلات کمک می کنند بلکه به کاهش چربی نیز منجر می شوند.

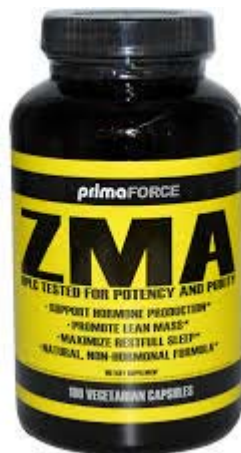
چندی پیش تحقیقات دامنه داری روی کشتی گیرانی صورت گرفت که همزمان با مصرف آمینو اسیدهای زنجیره ای شاخه دار تحت رژیم غذایی کم کالری نیز قرار داشتند. این عده علاوه بر کاهش وزن با کاهش چربی عمومی و کاهش مقدار چربی شکمی نیز مواجه شدند اما کسانی که اقدام

به مصرف ساده مشابه دیگری نموده بودند چنین مسایلی را تجربه نکردند. تحقیقات بیشتر نشان داد آمینو اسید لوسین با افزایش سنتز پروتئین به مسئله کاهش چربی کمک می کند. در این صورت هم با مصرف بیشتر انرژی همراه بوده و هم به مسئله کاهش مقدار گرسنگی کمک می کند.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

اگر می خواهید از مقدار گرسنگی خود کاسته و روند چربی سوزی را افزایش دهید 5-10 گرم آمینو اسید زنجیره ای شاخه دار به عنوان معجون قبل و پس از تمرین میل کنید. در ضمن همین مقدار را همراه با صبحانه و در فاصله میان معجون های وی مصرف نمایید.

7) ZMA : زینک (روی) و منیزیم اسپارتات



در تحقیقات گسترده سال 2000 میلادی مشخص شد ZMA که ترکیبی از زینک و منیزیم اسپارتات همراه با ویتامین B6 می باشد تستوسترون و IGF-1 را افزایش داده و میزان قدرت و توان جسمانی فوتبالیست ها را بالا می برد. در واقع ZMA نقش بسیار مهم تر و حساس تر از تقویت حجم و قدرت عضلات ایفا می کند. زمانی که بدن دچار کمبود روی می شود تولید مناسب هورمون تیروئید مختل شده و در نتیجه متابولیسم کاهش می یابد.

محققین دانشگاه ماساچوست به این نتیجه رسیدند که اگر رژیم غذایی شخصی با مسئله کاهش روی مواجه باشد حتما سرعت و میزان متابولیسم او هم کاهش شدیدی پیدا می کند. حال اگر فرد از 25

میلی گرم روی استفاده کرده و این رژیم را به مدت 20 روز ادامه دهد سرعت و میزان متابولیسم او به میزان قابل توجهی بالا می رود. تحقیقات دیگری هم نشان داده است که کمبود روی سبب کاهش مقدار لپتین می شود. لپتین همان هورمونی است که سبب افزایش سطح متابولیسم و کاهش گرسنگی می شود.

مقدار مجاز مصرف جهت تقویت حجم عضلات:

با مصرف مکمل ZMA که حاوی 30 میلی گرم روی، 450 میلی گرم منیزیم آسپاراتات و 10/5 میلی گرم ویتامین B6 می باشد نیاز بدن را به روی مرتفع کنید. این مکمل را یک ساعت قبل از خواب و با معده خالی میل کنید. منیزیم سبب بهبود کیفیت خواب می شود، یعنی همان عاملی که حجم عضلات را تقویت کرده و فیزیکی شما را بهبود می بخشد.

آشنایی با آثار مثبت نیتریک اکسید

آرژنین – (AAKG و AKG) با تولید نیتریک اکسید همراه است. متأسفانه اکثر پرورش اندام کاران و بدن سازان نمی دانند که آرژنین جهت تبدیل به نیتریک اکسید به آنزیمی به نام نیتریک اکسید سینتاز (NOS) نیاز دارد. مشکل این است که تعداد آنزیم های NOS موجود در بدن چندان زیاد نبوده و بسیار محدود است. در نتیجه بدن می تواند مقدار محدودی نیتریک اکسید تولید کند. دو مکمل NO2 بلک و پرو – NOS به تکنولوژی پیشرفته ای مجهز هستند که به موجب آن میزان نیتریک اکسید موجود در بدن به شدت بالا می رود. طولی نمی کشد که سلول های عضله از وجود این نیتریک اکسید اضافی بهره مند می شوند که حاصل آن هم چیزی جز افزایش قدرت و حجم عضلات نیست.

دریافت جدیدترین اطلاعات بدنسازی رایگان

آیا دوست دارید هر هفته جدیدترین اطلاعات بدنسازی را به رایگان دریافت کنید؟

آیا دوست دارید هر هفته با جدیدترین تکنیک های بدنسازی و فیتنس به رایگان آشنا شوید؟

آیا دوست دارید از مشاوره رایگان بدنسازی آنلاین برخوردار شوید؟



جدیدترین اطلاعات و جدیدترین تکنیک ها و میان برها در زمینه بدنسازی؛ برنامه بدنسازی؛ تغذیه بدنسازی؛

مکمل های بدنسازی و تکنیک هایی جهت رشد سریع عضلات را می توانید به رایگان هر هفته در ایمیل خود دریافت کنید

!با عضویت در خبرنامه بدنسازی آنلاین دیگر هیچ وقت از اطلاعات روز بدنسازی و فیتنس عقب نخواهید ماند

کافی است ایمیل خود را وارد کنید تا هر هفته با روش های نوین بدنسازی و فیتنس آشنا شوید

هر هفته میتوانید ارزشمندترین و طلایی ترین اطلاعات بدنسازی را به رایگان دریافت کنید

جهت عضویت لطفا بر روی لینک زیر کلیک نمایید

<http://badansazionline.com/mailr/newsletter.html>

بدنسازی آنلاین

www.badansazionline.com