

روش برای داشتن عضلاتی بزرگ‌تر

می‌خواهید خوش تیپ‌تر به نظر برسید، سالم باشید و حتی زمانی که ورزش نمی‌کنید هم کالری بسوزانید؟

افرادی که خواهان کاهش وزن هستند، اول سراغ رژیم‌های غذایی می‌روند. سپس همزمان ورزش‌های هوازی را امتحان می‌کنند. این بهترین و سالم‌ترین روش [کاهش وزن](#) و سالم ماندن است.

ولی اکثر افراد از این غافل‌اند که به دست آوردن عضلات نیز باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می‌شود.

مشکلی که این افراد با آن روبرو می‌شوند این است که بعد از یک مدت با رعایت رژیم مناسب و انجام ورزش‌های هوازی، کاهش وزن آن‌ها کم‌تر و بعد از مدتی متوقف می‌شود.

اتفاقی که می‌افتد این است که متابولیسم این افراد به حد آستانه خود می‌رسد و نسبتاً کم‌کارتر از اوایل شروع رژیم و ورزش هوازی می‌شود.

جنت والبرگ رنکین، پرفسور فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه ویرجینا می‌گوید: "یکی از راه‌های فعال کردن دوباره متابولیسم، به دست آوردن عضلات بیشتر است."

در ادامه 10 روش را مطالعه خواهید کرد که برای داشتن عضلاتی بزرگ‌تر مورد پیشنهاد پزشکان و مربیان ورزش است:

فشار به عضلات را همواره زیاد کنید

به یک تعداد یا یک میزان وزنه اکتفا نکنید. اگر تمرینات بدن‌سازی را در سطوح مختلفی انجام می‌دهید، بعد از هر ست، تعداد حرکت و یا میزان وزنه‌های ست بعدی را افزایش دهید.

بدن انسان همواره خود را به دسته‌ای از شرایط از جمله فشارهای عضلانی عادت می‌دهد. به همین

دلیل هم وقتی عضلات برای مدت طولانی یک فشار ثابت و یکنواخت دریافت کنند، نیازی به رشد بیشتر نمی بیند.

هر ست، 8 تا 12 بار

به یاد داشته باشید که ایده آل ترین تعداد هر ست از حرکات بدن سازی 8 تا 12 بار است. تعداد کمتر با وزنه های بیشتر برای افزایش قدرت عضلات به کار می رود ولی المازما حجم عضلات را افزایش نمی دهد.

توجه داشته باشید که وزنه ها را طوری تنظیم کنید که نه کمتر و نه بیشتر از 8 تا 12 بار در هر ست نتوانید یک حرکت را انجام دهید.

هر حرکت، 6 تا 9 ست

انجام دادن 6 تا 9 ست برای هر حرکت، فشار مناسبی به عضلات وارد می کند. به طور میانگین انجام 9 ست برای هر حرکت کمتر از 45 دقیقه طول می کشد. این مدت زمان برای جلوگیری از ترشح هورمون هایی که باعث عضلاتی را تجزیه می کنند (هورمون های کاتابولیک) خوب است.

تغذیه کامل

تمرینات عضلانی، باعث های عضلات را تجزیه می کند. سپس در زمان استراحت، این باعث ها با دریافت مواد غذایی دوباره ترمیم می شوند. میزان تغذیه باید با شدت و میزان تمرینات عضلانی تناسب داشته باشد. هرچه بیشتر ورزش کنید، عضلات برای ترمیم (ریکاوری) نیاز به غذای بیشتری دارد.

عضله = پروتئین

این تساوی رمز تمرینات عضلانی است. بخشی از رژیم غذایی تان باید شامل پروتئین باشد چرا که اولین ماده غذایی ترمیم کننده عضلات، پروتئین است.

اکثر افراد از ترس چاق شدن پروتئین کافی نمی خورند و تعدادی هم برای به دست آوردن حجم عضلات به طور بی رویه پروتئین می خورند. این در حالی است که بعضی آمینواسیدها به متابولیسم سوختن چربی در بدن کمک می کنند.

برای تعیین میزان پروتئین مورد نیاز می توانید از جدول زیر استفاده کنید:

مردان:

9 تا 13 سال : 34 گرم در روز

14 تا 18 سال: 52 گرم در روز

19 به بالا: 56 گرم در روز

زنان:

9 تا 13 سال: 34 گرم در روز

14 به بالا: 46 گرم در روز

زنان شیرده 14 تا 50 سال: 71 گرم در روز

یک تخمین دیگر برای به دست آوردن مقدار مورد نیاز پروتئین، 2 گرم پروتئین خالص به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن است.

غنی‌ترین منابع طبیعی پروتئین:

• [گوشت مرغ](#)

• گوشت گوساله

• تخم مرغ

• لبنیات

• غذاهای دریایی از جمله ماهی تون

• مغزها و حبوبات نظیر سویا و فندق

چربی بخورید

نخوردن چربی نه برای رشد عضلات، رژیم مناسبی است و نه به کاهش وزن کمک می‌کند. از یک طرف چربی میزان هورمون‌های رشد عضلات (هورمون‌های آنابولیک از جمله **تستوسترون** و **هرمون رشد** و هورمون‌های شبه انسولین IGF-1) در بدن را افزایش می‌دهد. از طرفی چون چربی دیرتر از مواد دیگر هضم می‌شود، می‌تواند شما را تا مدت طولانی‌تری سیر نگه دارد و به همین دلیل از ایجاد احساس **گرسنگی** قبل از وعده‌ها جلوگیری می‌کند.

آب بنوشید

رساندن **آب کافی** به بدن هنگام ورزش باعث متعادل گشتن فرآیند آزاد شدن انرژی می‌شود. بعضی از افراد برای افزایش حجم و ترمیم بهتر عضلات از اسیدها استفاده می‌کنند، این ترکیبات در **کلیه** تبدیل به اوره می‌شوند و برای دفع آن‌ها و جلوگیری از بروز آثار مخرب به کلیه باید آب فراوان نوشید.

از انجام بیش از حد حرکات هوازی بپرهیزید

اگر هدف تان کاهش وزن و چربی بدن است، تمارین هوازی تنها گزینه شما برای ورزش است. ولی اگر به فکر افزایش حجم عضلات هستید، این حرکات حجم عضلات شما را به دلیل افزایش میزان هورمون‌های کاتابولیک، کاهش می‌دهد.

برای کاهش وزن تمرین های هوازی را به صورتی انجام دهید که:

• بلافاصله بعد از تمرینات، بدن سازی با وزنه و دستگاه انجام شود.

• برای مدت حداکثر 20 دقیقه و در بازه های زمانی کوتاه با سرعت بالا انجام شود. برای مثال برای 4 تا 5 دقیقه با سرعت و شدت زیاد یک حرکت هوازی را انجام دهید، سپس شدت و سرعت را کاهش و دوباره همین بازه کوتاه را تکرار کنید.

خواب کافی

گفتیم که عضلات بعد از تمرین و در زمان استراحت ترمیم و حجیم می شوند. در زمان [خواب](#) این میزان به حداکثر خود می رسد.

خواب به این دلیل از اهمیت زیادی برخوردار است که:

• ترشح هورمون رشد در زمان خواب به بیشترین میزان خود می رسد.

• سطح متابولیسم بدن در این زمان به کمترین حد می رسد و عضلات اجازه استفاده از منابع بدن برای ترمیم را دریافت می کنند.

• حرکت خون به بهترین وجه انجام می شود و مواد لازم برای ترمیم را به عضله می رساند.

حفظ آرامش

[استرس](#) باعث ایجاد محیط کاتابولیک در بدن و ترشح هورمون های کاتابولیکی نظیر کورتیزول می شود. به خاطر داشته باشید که با افزایش پرخاشگری و استرس هیچ پیشرفتی در بدن سازی نخواهید داشت و افراد [آرام](#) بیشتر در افزایش حجم عضلات موفق می شوند.

احتیاط

اگر بیماری‌هایی مانند [بیماری‌های قلبی-عروقی](#)، [صرع](#)، [بیماری‌های استخوان و مفاصل](#) و [دردهای عضلانی](#) دارید، قبل از هر ورزشی به خصوص ورزش بدن‌سازی با پزشک مشورت کنید.

از مصرف [مکمل‌ها](#) و استروئیدها بدون مشورت و نظارت پزشک شدیداً خودداری کنید چرا که بعضی اثرات نامثلی از سوء مصرف این مواد غیر قابل جبران هستند.