

بهترین مکمل بدنسازی برای حجم

18 آذر 1401



ورزشکاران و بدنسازان در کنار تمرینات ورزشی مداوم و پیروی از تغذیه و رژیم غذایی خاص، اغلب به دنبال شناخت بهترین مکمل بدنسازی برای حجم با کیفیت و مناسب نیاز خود هستند تا دوره افزایش حجم و عضله خود را به خوبی طی کنند..

جزیره مکمل در این متن به معرفی بهترین مکمل بدنسازی برای دوره حجم افراد حرفه‌ای و مبتدی در خانم‌ها و آقایان می‌پردازد و شما می‌توانید با دید بازتری بهترین مکمل بدنسازی را انتخاب کنید.

مکمل بدنسازی چیست ؟

مکمل های بدنسازی جزیره مکمل در انواع مختلف و برای مصارف متنوعی تولید می شود و این محصولات برای کمک به عضله سازی و یا برای کمک به درمان سریع‌تر آسیب‌های بافتی مصرف میشوند، ورزشکاران و بدنسازان برای اینکه بتوانند نیازهای تغذیه‌ای خود به انواع کربوهیدرات، بهترین پروتئین برای عضله سازی و مواد مغذی را تامین کنند، ممکن است نیازمند مصرف مکمل غذایی شود.

مکمل های بدنسازی کاربرد متفاوتی با یکدیگر دارند و مکمل‌های اصلی، برای همه افراد می‌تواند استفاده شود و تنها دوز مصرفی آن‌ها متفاوت است.

این محصولات در جزیره مکمل هرکدام بر حسب مواد تشکیل دهنده ای که دارند برای هدف خاصی مصرف می‌شوند. در ورزش بدنسازی مصرف مکمل یک تخصص و علم محسوب می‌شود و باید دقیقاً بدانید که کدام مکمل های بدنسازی شما را به هدفتان می‌رسانند. در این متن می‌توانید با بهترین مکمل های بدنسازی آشنا شوید و با خیال مطمئن از جزیره مکمل خرید خود را انجام دهید.

بهترین مکمل بدنسازی برای حجم

افزایش حجم و عضله سازی با تمرینات قدرتی و هوازی به همراه تغذیه و رژیم غذایی مناسب به آسانی امکان پذیر است ولی اگر شما بخواهید می‌توانید برای رشد سریع تر و حداکثر پتانسیل خود از مکمل ورزشی مناسب استفاده کنید.

پروتئین وی (Whey Protein Powder)

مکمل های پروتئین با کیفیت جزیره مکمل پایه ایجاد عضلات و بهترین گزینه مکمل رشد عضلات و حجم هستند، پروتئین وی به دلیل ارزش بیولوژیکی بالایی که دارد مهمترین پروتئین برای عضله سازی و افزایش حجم است

این مکمل نوعی از پروتئین با منبع شیر و همچنین آب پنیر است که سطح بالایی از اسیدهای آمینه زنجیره ای شاخه دار یا BCAAs را در بر می‌گیرد و باعث افزایش جریان خون در ماهیچه ها می‌شود و سریعاً وارد عضلات بدن شده و می‌توانند اثرات آنابولیک قوی خود را اعمال کنند.. به همین دلیل است که ما همیشه مصرف پروتئین وی را بلافاصله بعد از اتمام تمرینات توصیه می‌کنیم. تمامی این ویژگی ها باعث شده است تا این مکمل یکی از محبوب ترین مکمل های بدنسازی برای حجم محسوب شود.

چطور اثرات وی را به حداکثر برسانیم؟ شما می‌توانید برای بهترین اثربخشی، 20 گرم از وی را 30 دقیقه قبل از تمرین مصرف کرده و 40 گرم از آن را بلافاصله پس از تمرین دریافت نمایید. همچنین می‌توانید مصرف 20 تا 40 گرم از آن را هر روز صبح و بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و برای عضله سازی در نظر بگیرید.

dm_product_carousel source="custom_cat"]
["category="%d9%be%d8%b1%d9%88%d8%aa%d8%a6%db%8c%d9%86-%d9%88%db%8c

کراتین

کراتین به عنوان یکی از محبوب ترین مکمل ها در سراسر جهان است که قادر به افزایش قدرت و سایز بوده و باعث افزایش حجم توده های عضلات و تقویت نیرو در حین تمرین می‌گردد. کراتین از آمینو اسیدهای آرژنین ، گلیسین و متیونین تشکیل شده است. تحقیقات انجام شده در مورد این مکمل به عنوان بهترین مکمل برای افزایش وزن و حجم نشان داده که تاثیر بالقوه ای در افزایش وزن ورزشکاران دارد. و کراتین همچنین آب بیشتری را داخل سلول های عضلانی جذب کرده و با ایجاد یک کشش بر روی سلول باعث می‌شود که رشد طولانی مدت افزایش یابد.

برای بهترین اثربخشی می‌توانید 2 تا 5 گرم از کراتین را به شکل کراتین مونوهیدرات، کراتین مالات، کراتین اتیل استر یا آلفا کتوگلوتارات همراه با شیک پروتئین درست قبل از تمرینات مصرف کنید. این امر به اشباع عضلات شما با کراتین کمک کرده و انرژی سریعی که برای تکرارهای بیشتر لازم دارید را ارائه می‌دهد.

پس از تمرینات نیز می‌توانید 2 تا 5 گرم از کراتین را مصرف کنید، زمانی که این مکمل به سرعت توسط سلول های عضلانی جذب شده و به افزایش سطح فاکتور رشد شبه انسولین کمک می‌نماید. در روزهایی که شما تمرین نمی‌کنید، می‌توانید 2 تا 5 گرم از کراتین را با صبحانه حاوی کربوهیدرات میل کنید. dm_product_carousel source="custom_cat"]
[category="%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%aa%db%8c%d9%86"

گلوتامین

یک ورزشکار پس از یک تمرین سنگین، پر شدت و پر فشار افت قابل توجهی از ماده گلوتامین را در بدن خود شاهد خواهد بود، بدین ترتیب با مصرف مکمل گلوتامین پس از تمرین علاوه بر ریکاوری سریعتر و ترمیم بافت عضلانی، سطوح گلوتامیک اسید در بدن به مقدار نرمال میرسد و شاهد افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن خواهیم بود.

ال-گلوتامین جزیره مکمل یک مکمل رشد عضلات بوده و در واقع آمینو اسید ضروری شرطی به حساب می آید و متشکل از 60% آمینو اسیدهای آزاد در بافت عضلات بوده و برای ریکاوری سریع عضلات حیاتی می باشد. سایر بافت ها برای حمایت از سیستم ایمنی بدن به ال-گلوتامین نیاز دارند. اگر عضلات و بقیه سیستم های بدن منبع فراوانی از ال-گلوتامین داشته باشند ، بافت عضلات تحت شرایط استرس خالی می شود. در حقیقت ال-گلوتامین یکی از محبوب ترین مکمل های بدنسازی برای حجم عضلات در میان ورزشکاران است.

dm_product_carousel source="custom_cat"]

[category="%da%af%d9%84%d9%88%d8%aa%d8%a7%d9%85%db%8c%d9%86"

یک آمینو اسید شاخه دار است و در جزیره مکمل با برند های مختلف و با کیفیت عرضه می شود و در زمان انجام تمرینات حجمی که فشار زیادی از نظر متابولیسمی و مکانیکی به عضلات وارد می شود، مصرف می شود.

مکمل bcaa یکی از بهترین مکمل رشد عضلات در جزیره مکمل بوده که منجر به بهبود حجم عضلات و ریکاوری می گردد. آمینو اسیدهای ضروری باید از طریق غذایی که می خورید ، دریافت شوند. از آنجایی که این آمینوها از طریق بافت های عضلات به صورت مستقیم متابولیزم می شوند ، برای ریکاوری سریع بافت عضلات بسیار اهمیت دارند. آنها برای ایجاد پروتئین های جدید بعد از تمرینات سنگین مورد استفاده قرار می گیرند.

مکمل های bcaa جز بهترین مکمل برای حجم محسوب می شوند که کم کالری و کم کربوهیدرات هستند. افزودن 5 گرم BCAA به برنامه غذایی خود (نزدیک به زمان تمرین) ، تجزیه عضلات را کاهش داده و منجر به بهبود ریکاوری و بازسازی

عضلات می گردد. dm_product_carousel source="custom_cat" category="%d8%a8%db%8c-]

["%d8%b3%db%8c-%d8%a7%db%8c-%d8%a7%db%8c-bcaa