

بهترین مکمل بدنسازی برای مبتدیان

8 فروردین 1402



بهترین مکمل بدنسازی برای مبتدیان چیست؟ این سوالی است که هر کسی که به تازگی شروع به ورزش و باشگاه می‌کند با آن روبرو می‌شود. در این بخش جزیره مکمل با معرفی محصولات مختلف به شما کمک می‌کند تا انتخاب مناسبی داشته باشید. پس تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

این مکمل ها می توانند برای عموم افراد موثر باشند، چرا که برای رسیدن به اندامی زیبا یک رژیم غذایی کامل و یک برنامه ورزشی مداوم باید پایه و اساس هر برنامه تناسب اندام باشد. از طرفی عموم ما تمامی مواد مورد نیاز را نمی‌توانیم از طریق رژیم غذایی به صورت عادی دریافت کنیم. همچنین تهیه و آماده سازی غذا عموماً کاری دشوار است. اما این مکمل‌ها هر آنچه را که بدن نیاز دارد به شیوه ساده و در کمتری زمان تامین می‌کنند.

بهترین مکمل بدنسازی برای مبتدیان

مکمل های ورزشی محبوب زیادی در بازار وجود دارد که هر کدام کاربردها و مزایای خاص خود را دارند. در اینجا برخی از محبوب ترین مکمل های ورزشی و آنچه که معمولاً برای آنها استفاده می شود آورده شده است. این محصولات هر کدام با توجه به هدف شما، می‌توانند برای افراد مبتدی و تازه کار مفید باشند.

برای شما به خصوص اگر در ابتدای کار هستید، بهتر است که ابتدا هدف خود را به مربی توضیح دهید. برای مثال آیا قصد کاهش وزن دارید و یا دوست دارید وزن شما بیشتر شود و یا حتی شاید در وزنی متعادل باشید اما دوست داشته باشید که بدنی عضلانی‌تر بسازید. در نتیجه بر اساس موادی که بدن شما نیاز دارد و هدف مربی پیشنهاداتی را برای شما آماده می‌کند. با این وجود بهترین و محبوب‌ترین گزینه‌ها شامل موارد زیر هستند:

1. **پروتئین وی:** پروتئین آب پنیر یک پروتئین با کیفیت است که به سرعت توسط بدن جذب می‌شود و آن را برای ریکاوری و رشد عضلات ایده آل می‌کنند. این محصول یکی از پرکاربردترین گزینه‌ها است چرا که برای عضله سازی کاربرد دارد.
2. **کراتین:** کراتین یک ترکیب طبیعی است که در بدن یافت می‌شود و برای تولید انرژی استفاده می‌شود. بر طبق تحقیقات نشان داده شده است که مکمل کراتین باعث افزایش توده عضلانی و قدرت می‌شوند و این مورد نیز برای افرادی که قصد تقویت قدرت و عضله‌های خود را دارند یک محصول کاربردی به شمار می‌رود.
3. **BCAA:** این محصولات شامل آمینو اسیدهای ضروری است که می‌توانند به بهبود ریکاوری عضلات و کاهش درد عضلانی کمک کنند.
4. **مکمل‌های قبل از تمرین:** مکمل‌های قبل از تمرین معمولاً حاوی ترکیبی از کافئین، اسیدهای آمینه و سایر موادی هستند که برای افزایش انرژی، تمرکز و عملکرد در طول ورزش طراحی شده‌اند.
5. **مکمل‌های بعد از تمرین:** مکمل‌های بعد از تمرین اغلب حاوی ترکیبی از کربوهیدرات‌ها و پروتئین هستند که به جبران ذخایر گلیکوژن و بهبود ریکاوری عضلات کمک می‌کنند.
6. **تقویت کننده های اکسید نیتریک:** اکسید نیتریک (NO) یک گاز طبیعی است که جریان خون را بهبود می‌بخشد و می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. تقویت‌کننده‌های اکسید نیتریک معمولاً حاوی موادی مانند آرژنین و سیتروالین هستند که می‌توانند به افزایش تولید NO کمک کنند.
7. **بتا آلانین:** بتا آلانین یک آمینو اسید است که می‌تواند به افزایش استقامت و کاهش خستگی در حین ورزش با شدت بالا کمک کند.

آیا مکمل بدنسازی عوارض دارد؟

قبل از پرداختن به این موضوع بهتر است به این اصل توجه کنید که چرا ورزشکاران از مکمل های غذایی استفاده می‌کنند؟ هر فردی دلایل متفاوتی برای این کار دارد اما ورزشکاران ممکن است برای بهبود عملکرد خود (استقامت، تمرکز، سرعت، قدرت) یا تغییر ظاهر خود از جمله میل به کاهش/افزایش وزن، بهبود توده عضلانی و یا کاهش چربی بدن، از مکمل استفاده کنند. از طرفی این مکمل‌ها یک راه میانبر به شمار می‌روند تا مواد لازم برای بدن را تامین کنید. چرا که برنامه ریزی، خرید مواد غذایی و آماده سازی وعده های غذایی به زمان و تلاش نیاز دارد.

از طرفی بهترین مکمل بدنسازی برای مبتدیان گزینه‌ای است که تمام موارد مورد نیاز برای آنها را تامین کند. افرادی که نگرانی در مورد کمبود ویتامین یا مواد معدنی دارند بهتر است حتماً استفاده از این محصولات را در برنامه خود قرار دهند. با این وجود بهتر است که برای انتخاب محصول و مکمل مناسب با مربی و متخصص تغذیه خود نیز مشاوری کنید.

مکمل اصل بدنسازی

می‌دانیم که خرید این محصولات و مکمل‌ها می‌توانند مسیر ما برای ساخت بدنی زیبا و بی نقص را راحت‌تر میکنند. اما خرید یک محصول اصل اهمیت بالایی دارد. این در حالی است که بسیاری از افراد به دنبال خرید محصولات ارزان قیمت به سراغ محصولاتی فیک و تقلبی می‌روند. توجه به این امر مهم است که برای بهره‌مندی از فواید محصولات باید از فروشندگانی مورد

اعتماد اقدام کرد تا محصولاتی با کیفیت و اصل را برای ما تامین کند. همچنین خرید از برندها و نامهای تجاری آشنا مرحله بعدی است که باید مورد توجه قرار داد.

جزیره مکمل به عنوان مرکزی فعال در زمینه فروش انواع محصولات و مکملهای بدنسازی، انواع مکملها از برندهای معتبر را برای شما فراهم می‌کند. شما می‌توانید تنها با مراجعه به فروشگاه آنلاین این مجموعه به صورت آنلاین سفارش خود را ثبت کرده و در کمترین زمان، درب منزل تحویل بگیرید.

برای خرید انواع این محصولات از طریق فروشگاه جزیره مکمل اقدام نمایید.