

بهترین ورزش برای فرم دهی بدن و عضله سازی در بانوان

19 اردیبهشت 1402



بهترین ورزش برای فرم دهی بدن و عضله سازی در بانوان آنهایی هستند که در عین تقویت عضله ها کمک کنند تا بدن آنها همچنان حالت زیبایی زنانه خود را حفظ نماید. در این مطلب روش هایی را به شما معرفی می کنیم تا یاد بگیرید که چگونه با استفاده از آنها آسان تر عضله سازی کنید، حتی اگر قبلاً هرگز وزنه بلند نکرده اید و اصلاً اهل ورزش هم نیستید.

در واقع تمام زنانی که در باشگاه می بینید صرفاً برای کاهش وزن آنجا نیستند، برخی هم برای ساختن عضله تلاش می کنند. چرا به دست آوردن عضله بدون چربی می تواند ایده خوبی باشد، زیرا نه تنها می تواند بدن شما را زیباتر نشان دهند، بلکه عضله ها متابولیسم بالاتری دارند در نتیجه یک سیستم کالری سوزی هستند که به صورت نرمال کالری بیشتری مصرف می کنند، حتی وقتی که در حال ورزش نیستید. اما برای به دست آوردن این نتایج، باید به روش صحیح عمل کنید. و به همین منظور ما اینجا هستیم تا نکاتی در مورد عضله سازی به شما ارائه دهیم.

بهترین ورزش برای فرم دهی بدن و عضله سازی در بانوان

نکته مهم آنجاست که به طور کلی چه در خانم ها و چه در آقایان ورزش بدن سازی بهترین راه برای ساخت عضله و تقویت آنها است. اما نکاتی کلی در مورد همین ورزش هم وجود دارند که می توانند به شما در این مسیر کمک کنند تا سریع تر به اهداف ورزشی خود دست پیدا کنید. این نکات عبارتند از:

1. بیشتر ورزش کنید

واضح به نظر می رسد که بگوئیم اگر عضلات خود را بیشتر تمرین دهید، و نتایج بهتری خواهید گرفت. افراد مبتدی می توانند دو بار در هفته تمرین کنند، در حالی که ورزشکاران پیشرفته تر از سه یا چهار بار در هفته تمرین می کنند.

نکته بعدی در مورد افزایش حجم ورزش است. منظور از حجم به معنی تعداد تکرار و ست های انجام شده در تمرین شما است. در واقع زنان نیازی به تمرین متفاوت با مردان ندارند. انتخاب ورزش ممکن است بسته به اهداف شما متفاوت باشد. افزایش تدریجی حجم تمرین در طول زمان منجر به رشد عضلات می شود. برای مبتدی ها 2 تا 3 ست با 10 تا 15 تکراری در هر تمرین مناسب است و برای افراد پیشرفته، 4 تا 5 ست و با 10 تا 15 تکرار در هر تمرین پیشنهاد می شود.

2. وزنه سنگین تر بزنید

اگر خیلی سبک بلند کنید، عضله نمی سازید. اما باید توجه داشته باشد که باید وزنه متناسب با توانایی شما انتخاب شود تا از ایجاد آسیب به مفاصل و... جلوگیری کند. برای این منظور پیشنهاد می شود تا حتما با مربی یا متخصص مشورت کنید.

3. بازدهی را بالا ببرید

تمرین به سبک سوپر ست با دو تمرین متوالی که قبل از استراحت با هم جفت می شوند، می تواند راه خوبی برای ساختار تمرین شما باشد تا بازده کاری خود را در یک جلسه به حداکثر برسانید. با این حال، فراموش نکنید که قبل از ست بعدی استراحت کامل (بین 60 تا 120 ثانیه بسته به تمرین و دامنه تکرار) را فراموش نکنید. این تضمین می کند که می توانید باری را که می توانید بلند کنید و در نتیجه حجم تمرین خود را به حداکثر برسانید.

مکمل های غذایی برای عضله سازی

اگر فکر می کنید که ورزش ها را درست انجام می دهید و بهترین رژیم غذایی ممکن را دارید اما همچنان به نتایج دلخواه نرسیده اید، شاید بدن شما به مقداری ورودی اضافی نیاز داشته باشد. منظور ما از ورودی های اضافی مکمل ورزشی است. اینها مخصوصاً برای ورزشکاران و سایر علاقه مندان به تناسب اندام طراحی شده اند تا بتوانند از جلسات تمرینی شدید و برنامه غذایی سالم در محل خود بیشترین بهره را ببرند.

• پروتئین

پروتئین مهم ترین درشت مغذی ای است که بدن شما برای ساخت عضلات بزرگ تر و قوی تر به آن نیاز دارد. برای به دست آوردن عضلات باید پروتئین بیشتری از آنچه بدن می تواند از طریق فرآیندهای طبیعی تجزیه کند مصرف کرد. هم پروتئین گیاهی و هم منابع پروتئینی حیوانی برای بدن مفید هستند و می توانند به تقویت عضلات، کاهش خستگی، ترمیم عضلات و بافت های آسیب دیده کمک کنند. اگر عدم تحمل لاکتوز دارید یا مکمل های گیاهی را ترجیح می دهید، می توانید به سراغ مکمل های پروتئینی گیاهی بروید.

• بی سی ای ای

آمینو اسیدهای شاخه دار (BCAA) آن دسته از درشت مغذی های ضروری هستند که بدن ما نمی تواند به طور طبیعی آنها را تولید کند و بنابراین باید آنها را در قالب غذا یا مکمل داشته باشیم. این مکمل ها برای افزایش رشد عضلانی و بهبود عملکرد در نظر گرفته می شوند. پودرهای بی سی ای ای حاوی لوسین، والین و ایزولوسین مخلوط در نسبت های مختلف هستند که از

بازیابی سریع بافت ها و ماهیچه ها پشتیبانی می کنند. به کاهش خستگی، درد عضلانی و افزایش روند سنتز پروتئین ماهیچه کمک می کنند.

•گینر

مکمل های گینر و کربوهیدرات دو نوع هستند: پودرهای گینر و پودرهای ماس گینر. بسته به اهداف بدن شما باید هر یک از این مکمل ها را انتخاب کنید. اگر خیلی لاغر هستید، پس به سراغ ماس گینرها بروید و اگر هدف شما افزایش حجم عضلانی است، پس به سراغ گینرها بروید. این مکمل ها با تمام مواد مغذی درشت و ریزمغذی ضروری که می توانند از اهداف بدنسازی شما حمایت کنند، فرموله شده اند.

تمامی مکمل های ذکر شده را می توانید به صورت آنلاین از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.