

روش های مفید عضله سازی بدن | از تغذیه تا حرکات ورزشی

2 اردیبهشت 1402



در این مطلب درباره روش های مفید عضله سازی بدن صحبت می‌کنیم و راهکارهای مفیدی از تغذیه تا حرکات ورزشی را معرفی می‌کنیم که می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. تناسب اندام و داشتن عضله‌هایی زیبا همان چیزی است که هر روز مردم را به باشگاه می‌کشاند تا با انجام تمرینات مختلف بتوانند به زیبایی و سلامتی بدن برسند. چرا که بر خلاف اجداد گذشته خود در هزاران سال پیش و با توجه به زندگی مدرن، تحرک ما کمتر شده است و باید برای رسیدن به اندامی متناسب به صورت مداوم ورزش را در برنامه زندگی خود قرار دهیم.

تفاوتی ندارد که ورزش شما چیست، ممکن است بدنسازی کار کنید، یا پیلاتس یا ورزش‌های رزمی و یا دوچرخه سواری و... در نهایت راهکارهای کلی وجود دارند که می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند.

چرا روش های مفید عضله سازی بدن مهم هستند؟

جدا از مبحث زیبایی، ماهیچه‌های ما یک سیستم حمایتی بزرگ برای مفاصل ما ارائه می‌دهند. آنها مقداری از ضربه‌ای را که از زانوها و باسن ما در هنگام دویدن، پریدن و حتی راه رفتن ساطع می‌کنند را جذب می‌کنند. هرچه عضله‌های ما بیشتر باشند،

نیروی بیشتری جذب می‌شود و مفاصل ما را از آسیب طولانی مدت نجات می‌دهد. وقتی عضله‌ها برای فشار دادن به نیروی مخالف خیلی ضعیف هستند، مفاصل ما ممکن است نتوانند ضربه را تحمل کنند و این امر می‌تواند باعث شکستگی و پارگی شود. همچنین تقویت عضله‌ها تضمین می‌کند که مفاصل و استخوان‌ها در جای درستی هستند و از بازه حرکتی درست خارج نمی‌شوند.

همانطور که می‌دانید تراکم استخوان در سنین بالاتر اهمیت زیادی پیدا می‌کند اما با افزایش سن، توده استخوانی به تدریج کاهش می‌یابد، و در نتیجه آن‌ها را شکننده‌تر می‌کند و در نتیجه در فرآیندی به نام پوکی استخوان مستعد شکستگی می‌شوند. به همین دلیل است که معمولاً در مورد شکستن لگن مادر بزرگ پس از یک افتادن ساده می‌شنوید. عضله سازی می‌تواند به جلوگیری از وقوع این حوادث برای شما در آینده کمک کند. ایجاد فشار اضافی روی استخوان‌های ما در واقع چیزی است که به رشد آنها کمک می‌کند. بنابراین، اسکات سنگین با هالتر یا پرس بالای سر در واقع به آنها کمک می‌کند تا محکم‌تر شوند.

در ضمن افزایش توده عضلانی متابولیسم شما را نیز افزایش می‌دهد، به این معنی که کالری بیشتری را در زمان استراحت در روز می‌سوزانید. از طرفی ماهیچه‌های ما از گلوکز و اسیدهای چرب برای سوخت استفاده می‌کنند. این باعث می‌شود سطح قند خون ما پایین بماند. قند خون بالا می‌تواند اثرات طولانی مدتی مانند آسیب عروق خونی و خطر بیشتر بیماری قلبی، سکته مغزی و مشکلات عصبی ایجاد کند.

نکاتی از تغذیه تا حرکات ورزشی برای عضله سازی

برای ایجاد توده عضلانی، شما نیاز به یک تعادل کالری مثبت دارید، یعنی باید بیشتر از آنچه می‌سوزانید مصرف کنید. برای هر 450 گرم عضله ای که می‌خواهید بسازید، باید حدود 2800 کالری دریافت کنید. این بیشتر برای حمایت از افزایش گردش پروتئین شما است که احتمالاً با تمرین افزایش می‌یابد. در ادامه به توضیح نکات کارآمد در این زمینه و روش های مفید عضله سازی بدن می‌پردازیم.

1. روی تمرینات خود تمرکز کنید

حجم تمرین یعنی تعداد تکرارها ضربدر تعداد ست‌های شما، تعیین کننده اصلی رشد حجم عضلانی است. و برای افزایش حجم، ممکن است در واقع نیاز به کاهش وزن داشته باشید. بهتر است روی حرکاتی تمرکز کنید که به صورت هم زمان چندین عضله از بخش‌های مختلف را درگیر می‌کنند.

همچنین اگر می‌خواهید عضله و قدرت بسازید، باید تمرینات سنگین انجام دهید. تمرین سنگین و در عین حال ایمن و کارآمد، فواید زیادی دارد. اما نکته مهم آنجاست که در هر ست شما نباید 10 تا 15 تکرار انجام دهید. بله، ست‌های با تکرار بالا می‌توانند ارزش داشته باشند، اما برای حرکات چند مفصلی مانند اسکات، پرس روی نیمکت و...، از انجام ست‌های مثلاً 5 تکراری نترسید. این به شما امکان می‌دهد از وزن بیشتری استفاده کنید و قدرت خالص بیشتری ایجاد کنید. و همانطور که پیشرفت می‌کنید، این قدرت جدید به شما امکان می‌دهد وزنه های سنگین تری را برای تکرارهای بیشتر بلند کنید. یکی از راه‌هایی که می‌توانید در تمرین خود به این موضوع نزدیک شوید: 4 ست 3-5 تکراری را در اولین تمرین خود انجام دهید، سپس 3 ست 10-12 تکراری را برای هر حرکت بعد از آن انجام دهید.

2. قبل از ورزش، شیک بنوشید

تحقیقاتی نشان داده‌اند افرادی که قبل از تمرین شیک حاوی آمینو و کربوهیدرات‌ها می‌نوشیدند، سنتز پروتئین خود را افزایش دادند. این شیک حاوی 6 گرم آمینو و 35 گرم کربوهیدرات بود. از آنجایی که ورزش جریان خون را به بافت‌های در حال کار

شما افزایش می‌دهد، نوشیدن مخلوط کربوهیدرات-پروتئین قبل از تمرین ممکن است منجر به جذب بیشتر آمینو اسیدها در عضلات شود. برای این شیک به 10 تا 20 گرم پروتئین نیاز دارید. این مخلوط را 30 تا 60 دقیقه قبل از تمرین بنوشید.

3. پروتئین مصرف کنید

هر چه بدن شما پروتئین بیشتری ذخیره کند، در فرآیندی به نام سنتز پروتئین، عضلات شما بزرگتر می‌شوند. اما بدن شما به طور مداوم ذخایر پروتئینی خود را برای مصارف دیگری مانند تولید هورمون، تخلیه می‌کند. در نتیجه پروتئین کمتری برای عضله سازی در دسترس است. پس باید سریع‌تر از اینکه بدن پروتئین‌های قدیمی را تجزیه کند، پروتئین‌های جدید بسازید و ذخیره کنید. به عنوان مثال، یک مرد 160 پوندی (72 کیلوگرمی) باید حدود 160 گرم پروتئین در روز مصرف کند.

4. خوب بخوابید

در پرداختن به روش‌های مفید عضله سازی بدن، معمولاً خواب فاکتور فراموش شده است. شما زمان زیادی را صرف تمرین می‌کنید، اما چیزی که اغلب متوجه نمی‌شوید این است: زمانی که خواب هستید، عضلات شما در حال بازسازی هستند و بدن شما در حال رشد است. همچنین در این دوره است که هورمون‌های رشد عضلات ترشح می‌شوند. بدن شما به 7 تا 8 ساعت خواب مفید نیاز دارد.