

عضله سازی سریع و اصولی در خانه: نکات تغذیه ای و تمرینات

1 خرداد 1402



نکات تغذیه ای و تمرینات

عضله سازی سریع و اصولی در خانه یکی از مباحث پرطرفدار برای افرادی است که قصد دارند با استفاده نکات تغذیه ای و تمرینات در منزل به اندام عضله ای و ایده آل خود برسند. با این حال که نمی توان برای تمامی افراد یک فرمول و روش ثابت در نظر گرفت، اما نکته مهم آنجاست که برخی از نکات کلی وجود دارند که می توانند برای همه کاربرد داشته باشند و هر کسی بنا به شرایط و اهداف خود، همه یا بخشی از آنها را مورد استفاده قرار دهد. در این بخش جزیره مکمل به عنوان مرجعی برای فروش انواع مکمل های ورزشی، آماده است تا نکات ریز و کاربردی در این زمینه را در اختیار شما قرار دهد، پس تا انتهای متن، همراه ما باشید.

عضله سازی ترکیبی از ورزش و تغذیه مناسب است. از طرفی ورزش هم ذهن و هم بدن شما را تقویت می کند. مزایای حیاتی فعالیت بدنی برای سلامتی، از افزایش استقامت تا بهبود خواب و کنترل افزایش وزن و حتی کاهش خطر مرگ را شامل می شود. اما علیرغم فواید سلامتی که برای همه شناخته شده است، اکثر مردم به دلیل سبک زندگی پرمشغله خود زمانی برای ورزش کردن پیدا نمی کنند. بسیاری برای ورزش نکردن، دلایلی مانند هزینه های زیاد باشگاه، کمبود زمان برای رفتن به باشگاه،

وجود مشغله های کاری، بچه داری و مواردی از این دست را برای ورزش نکردن دارند. اما خبر خوب آنجاست که شما می توانید حتی بدون باشگاه هم به بدن ایده آل خود برسید. در ادامه به معرفی این نکات خواهیم پرداخت.

عضله سازی سریع و اصولی در خانه

ورزش در خانه برای افرادی که زمان زیادی ندارند گزینه خوب و مفیدی است. در واقع این افراد می توانند بدون اینکه زمان زیادی را صرف رفت و آمد به باشگاه کنند، در خانه و در بین کارهای خود، بدون صرف هزینه اضافی، ورزش انجام دهند. بسیاری از مطالعات نشان می دهد که زمان اغلب دلیل شماره یک افراد برای ورزش نکردن است. پس اگر فقط 30 دقیقه وقت دارید، تمرین در خانه می تواند از نظر زمان کارآمد باشد.

شما برای داشتن بدنی عضلانی شما نیاز است که در دو بخش کارها را انجام دهید. اول ورزش کنید و دوم رژیم غذایی مناسب داشته باشید. در ادامه به بررسی تمام وجوه این امر خواهیم پرداخت.

ورزش عضله سازی

همانطور که می دانید فیزیک و شرایط مناسب بدن هر فردی، ورزش های خاص او را می طلبد، بسیاری پیشنهاد می کنند که حتی اگر قصد دارید در خانه ورزش کنید، از راهنمایی های یک مربی کارآزموده کمک بگیرید. برای مثال می توانید هر ماه به مربی مراجعه کنید و با پرداخت هزینه ای، دوره های تمرینی از او دریافت کنید. اما برای افرادی که مایل به مراجعه به مربی نیستند، همچنان می توان از فیلم های آموزشی زیادی که در سطح اینترنت هستند کمک گرفت.

در نهایت اگر قصد دارید که خودتان به تنهایی ورزش کنید، می توانید ست های مختلف ورزش های قدرتی و استقامتی را تعیین کنید که در هر روز 3 الی 4 ست آنها را در تعداد 12 تا 14 تایی و یا به مدت 30 تا 45 ثانیه انجام دهید. در نظر داشته باشید که برای ورزش درست باید ابتدا حرکاتی جهت گرم کردن بدن انجام دهید، سپس حرکات سنگین و اصلی را انجام دهید و در نهایت یک ست حرکات مخصوص خنک کردن و پایین آوردن ضربان قلب داشته باشید.

•تجهیزات مناسب برای عضله سازی در خانه

هزینه های خرید وسایل ورزشی، از گران قیمت ترین بخش های ورزش در خانه به شمار می روند و حالا خبر خوب ما آنجاست که شما هر امکاناتی که برای عضله سازی سریع و اصولی در خانه نیاز دارید، را می توانید بدون هزینه زیاد تهیه کنید که می توانند به اندازه یک باشگاه برای شما مفید واقع شوند. در نتیجه شما دو ابزار دارید که می توانید با قیمتی مقرون به صرفه، این کار را انجام دهید. اول بند و کش های تی آر ایکس هستند و دوم، استفاده از حرکاتی که در آنها از وزن بدن کمک گرفته می شود. حرکاتی مانند پوش آپ، لانژ، اسکات و پلانک نیازی به تجهیزات ندارند و می توان آنها را در هر مکانی انجام داد. در نهایت نیز می توانید با اضافه کردن نوار TRX که قیمت مناسب هم دارد، می توانید حرکات را پیش ببرید. در ادامه شما می توانید یک توپ ورزشی که به توپ پیلاتس هم معروف است و دو عدد دمبل، بر اساس قدرت بدنی خود تهیه کنید

•تغذیه عضله سازی

نکاتی هستند که با رعایت آنها می توان به ساخت عضله کمک کرد. برای مثال صبحانه یکی از وعده های مهم غذایی برای عضله سازی است. از طرفی هر وعده غذایی شما باید حاوی مقدار مناسبی پروتئین باشد تا مواد مغذی مورد نیاز برا تقویت عضله های شما را تامین کند. در کنار پروتئین شما لازم است که در کنار هر وعده میوه ها و سبزیجات نیز مصرف شود. اما مکمل های ورزشی هم بخش مهمی هستند که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

مکمل ورزشی برای عضله سازی

بدن شما برای سلامتی هر آنچه را که نیز دارد را از طریق رژیم غذایی باید دریافت کند. اما وقتی شما در مسیر عضله سازی سریع هستید، استفاده از مکمل های ورزشی اهمیت ویژه ای پیدا میکند. از مهم ترین قدم های عضله سازی سریع و اصولی در خانه مانند هر ورزش دیگری، استفاده از انواع مکمل ورزشی است. این مکمل ها باید بر اساس نیاز بدن شما استفاده شوند. اما مهم ترین و محبوب ترین گزینه برای ساخت عضله پروتئین است که از طریق پودرهای پروتئینی دریافت می شود.

شما می توانید انواع محصولات اصلی و معتبر در زمینه مکمل های ورزشی را از طریق فروشگاه جزیره مکمل، تنها با چند کلیک سفارش داده و درب منزل تحویل بگیرید.