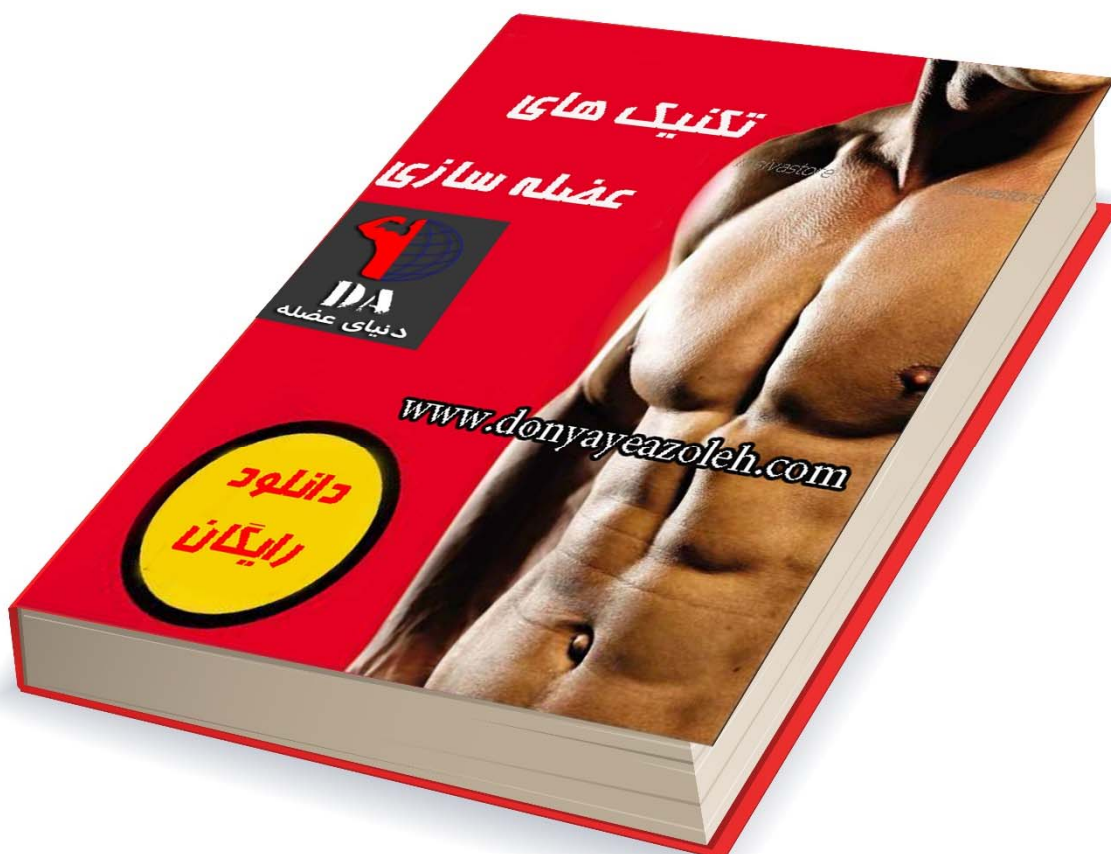


تکنیک های عضله سازی



مژده! فرصتی بی نظیر! مژده!

تیم حرفه ای دنیای عضله آماده مشاوره رایگان به ورزشکاران رشته بدنسازی می باشد

جهت دریافت مشاوره با شماره های زیر تماس حاصل نمایید

09195648721 **021-24521532**



تکنیک های عضله سازی

فهرست

3	مقدمه
4	راز پرورش عضلات
7	رایج ترین رژیم های افزایش حجم
10	حرکات طلایی عضلات را بشناسید
18	5 قانون غیر معمول برای رشد سریع تر
21	دو راه حل برای حجم بیشتر بالا سینه
23	10 نکته برای داشتن حجم عضلانی بیشتر
26	تمرین هدفمند روی سینه
33	اصول اساسی در هایپرتروفی عضلات
39	دریافت جدیدترین اطلاعات بدنسازی

تکنیک های عضله سازی

مقدمه

تأثیر علوم ورزشی (تغذیه-تمرین) بر سلامتی فرد ورزشکار و عموماً کلیه افراد بی تردید امری بس واضح است. فراگیری این مهم می تواند از یک سو باعث پیشرفت فرد ورزشکار در مسیر زندگی ورزشی و از سوی دیگر عاملی برای تحکیم سلامتی وی باشد.

از آنجایی که این ورزش از چند دهه گذشته به بعد داری طرفداران بیشتری شده است و منابعی هم که فرد ورزشکار بتواند به راحتی به آنها دست پیدا کند در دسترس نمی باشد. ما سعی را بر آن نهادیم که مجموعه ای را فراهم آوریم تا بتوانیم گامی در ارتقاء سطح دانش ورزشی ورزشکاران عزیز برداریم.

موضوع دیگر این است که گروهی به خاطر نداشتن صبر و حوصله و برای رسیدن سریع به هدف مورد نظر (هر چند پوچ) دست به استفاده از مواد و داروهای استروئیدی می زنند که باید منتظر عوارض واقعا مرگبار و سرنوشت های ناخوشایند آن باشند که ممکن است به این زودی بروز نکند.

تیم دنیای عضله

با تشکر از شما جهت دریافت کتاب الکترونیکی "تکنیک های عضله سازی"

شما حق تغییر محتوای کتاب الکترونیکی "تکنیک های عضله سازی" را **ندارید**

شما حق سوء استفاده از کتاب الکترونیکی "تکنیک های عضله سازی" را **ندارید**

اما

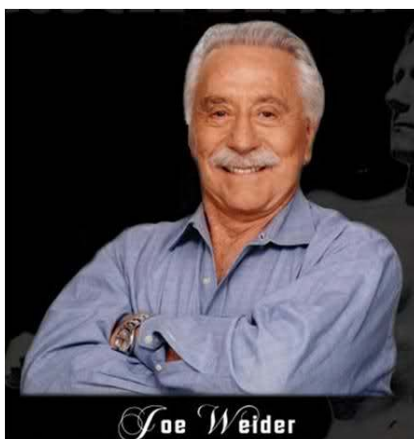
شما می توانید مطالب این کتاب را به دیگران پیشنهاد دهید

شما می توانید فایل کتاب را در سایت خود برای دانلود رایگان قرار بدهید

شما می توانید فایل کتاب را به صورت هدیه همراه با محصولات خود ارائه دهید

در صورت استفاده از مطالب این کتاب "تکنیک های عضله سازی" لطفاً نام سایت را به عنوان منبع مطلب ذکر فرمایید

راز پرورش عضلات



جو ویدر به عنوان پدر و اولین مربی پرورش اندام کاران می گوید: «سنگ اساسی و اصلی در پرورش اندام همت، اراده و تلاش ورزشکار است که بدون آن استفاده از انواع سیستم های تمرینی ویدر مانند: حد سنگین، کنترل و تمرکز، پیش خستگی، ست های ادامه دار، تکرارهای اجباری و تمام سیستم های تمرینی سنگین دیگر میسر نیست». ولی فاکتور همت و تلاش در تمرینات را مهمترین وجه تمایز بین پرورش اندام کاران و ورزشکاران رشته های دیگر ورزشی می داند.

قابل ذکر است، قوانین ویدر بر اساس تلاش و تکرار پایه ریزی شده است و وی لازمه پرورش و رشد عضلات و کسب حداکثر نتیجه و رضایت از فعالیت ها را پایبندی به این اصول و قوانین سنگین و فشرده می داند.

مایک منزر از فوق ستارگان حرفه ای های سال های گذشته پرورش اندام در مورد اهمیت موضوع فوق تحقیقی تحلیلی انجام داده است که در سطرهای پائین به اتفاق می خوانیم:

مایک می گوید: پس از اطلاع از این موضوع، شروع به تحقیق در این زمینه نمودم، چرا که برای «جو» اهمیت بالایی داشت. تلاش های بسیاری را در پرورش اندام شروع کردم و به شدت تمرینات به طرز محسوسی افزودم. از این بابت خوشحال بودم و به سوالاتی که در هنگام تمرینات ذهن مرا به خود مشغول می کرد، توجه بسیاری می نمودم. پاسخ این سوالات باعث می شد تا با انگیزه بیشتری تمرینات را دنبال کنم به حدی که در هر مرحله به منطقه درد نزدیک و نزدیک تر می شدم.

آن زمان به همراه دو دوست ورزشکار تمرینات را انجام می دادم. روزی به خاطر دارم به همراه دوستانم مشغول اجرای حرکت جلو بازو با هالتر بودم. وزنه انتخابی، اجازه انجام بیش از 5-6 تکرار را به من نمی داد و دوستانم هم این موضوع را می دانستند. اما آن روز در طول اجرای تمرین جلو بازو با هالتر قدرت و نیروی متفاوتی را احساس نمودم. دوستانم احساس کردند اتفاقی غیر عادی برای من رخ می دهد. هنگامی که به تکرار ششم رسیدم، کوچکترین نشانه ای از ضعف و

تکنیک های عضله سازی

کندی در من بوجود نیامد بعد از انجام هشتمین تکرار وجود همراهانم را از یاد بردم و تمام دقت خود را بر روی وزنه و عضلات دو سر بازویی متمرکز نمودم.

تمرین را ادامه دادم، تکرار 9-10 و گویی به يك قدرت فوق العاده دست پیدا کرده بودم. سپس يك تکرار اضافي انجام دادم و پس از انجام تکرار تمرین را قطع کردم. آن روز من عضلات دو سر بازویی را با 6 تکرار اضافي که قبلاً توانایی انجام شان را نداشتم، انجام داده بودم. هنگامی که وزنه ها را رها کردم احساس فوق العاده داشتم و فکر می کردم اتفاق غیر عادي روی داده است. بعد از تازه کردن نفس ها و خشک کردن عرق بدنم به معنای کامل تمرین فشرده، پی برده بودم. تمرینی با 100% توانایی. آن روز دریافتم که کلمه «فشرده» تنها يك مفهوم معنوي در ذهن نیست و من آن را به صورت يك واقعه زنده که نفس می کشد و تأثیر می گذارد و تمام حرکت های آینده مرا کنترل می کند درک کرده ام. از آن پس واژه «تمرین فشرده» را يك اصطلاح مذهبي، تمرینی می خوانم به این صورت که «همه چیزها را انجام بده یا هیچ چیز را انجام نده». این اساس فلسفه ای است که می توان به صورت کلی برای زندگی برشمرد. به عبارت ساده تر: اگر کاری پیدا شد که ارزش و لیاقت انجام دادن را داشت به خاطر آن هر کاری بکن، اما در غیر این صورت حتی نزدیکش هم نرو.

در رابطه با اهمیت مطالب فوق فرآنک زین قهرمان فرهیخته سال های دور حرفه ای های بدنسازی اظهار می نماید: زندگی همیشه در حال حرکت و رشد است. موجود زنده نمی تواند کامل و بدون فعالیت باشد، در نظام و فلسفه زندگی کاهلی یعنی مرگ. فرآنک می گوید: احترام انسان به خویش از احساس وی نسبت به تسلط بر واقعیت های عینی زندگی سر چشمه می گیرد. پس هنگامی که در تلاش و تکاپو هستیم، به عنوان مثال هنگام انجام تمرینات، با وزنه فوق سنگین، احساس قدرت معینی در وجودمان رشد می کند و آن را نوعی اراده و اعتماد به نفس تلقی می کنیم. اعتماد به نفس و احترام به خویش که از صفات برجسته قهرمانان پرورش اندام است، از جایی آغاز می شود که آن ها توانسته اند به هدف دشوار خود از طریق اراده پولادی و تلاش های مثال زدنی خود، دست یابند. پس لیاقت و استحقاق احترام به خود و عزت نفس بالا را دارا هستند. آن ها فهمیده اند که زندگی سعادت‌مندانانه هدف بزرگی است که لازمه دستیابی به آن تلاش و همت است و هرکسی نمی تواند سختی ها و مرارت های راه را تحمل کند. پس به آنها حق دهید گاهی به خاطر اراده و همت بلند شان احساس غرور می کنند.

کناره گیری از تلاش و کوشش و چشم پوشی از اهداف عالی در زندگی، به درک و دید افراد نسبت به معنا و ارزش زندگی، بستگی دارد. دید منفی و سطحی افراد به زندگی بر روی کیفیت آن تأثیر گذار است و حتی در موارد کوچک نیز باعث نا امیدی آن ها می گردد. شاید آن ها هدف عالی زندگی خویش را نمی دانند، چرا که اراده برای تحقق خود، به يك نقطه برای تمرکز احتیاج دارد تا نیروها را به آن سو جهت دهد و همانا آن نقطه همان هدف زندگی است. ورزش پرورش اندام همیشه برای من نشانگر قدرت و عظمت مفهوم زندگی ام بوده است. این حس برگرفته از برنامه تمرینی من جهت کسب عنوان آقای المپیا در سال 1978 بود که اوج تلاش من جهت به دست آوردن این عنوان به شمار می رفت. پس از آن این عقیده برایم روشن و ثابت گشت که تمام این رنج ها، ریاضت ها و

تکنیک های عضله سازی

سرسختی ها مرا به سطح بالاتری از وجودم رسانید. رابطه بین تلاش و پیشرفت کلید رهایی من از اضطراب و مسائل منفی زندگی بود و می توانم بگویم با تمام این ها به سعادت و تأثیر آن بر روی جوانب عقلی و عاطفی زندگی ام دست پیدا کرده ام.

راه صحیح تلاش در جهت پیشرفت

نتیجه تلاش و تمرین افزایش حجم و قدرت عضلات است. هر چه فرد به انجام حداکثر تلاش یعنی استفاده از 100% ظرفیت و توانایی عضلاتش، نزدیک شود احتمال دستیابی او به حجم و قدرت عضلانی افزایش خواهد یافت. چگونگی تلاش و کوشش ورزشکار از مهمترین فاکتورهای موفقیت و کسب نتیجه در یک ورزشکار است. فاکتوری که وجه تمایز بین ورزشکاران پیشرفته با ورزشکاران آماتور می باشد همین نحوه چگونگی انجام تمرینات ورزشی است. در ورزش بدنسازی رعایت و توجه به اصل سنگینی یا اضافه بار مهمترین عامل در جهت کسب حداکثر نتیجه در تمرینات با وزنه به شمار می رود، این اصل کمک می کند تا میزان تلاش ورزشکار به صورت تصاعدي و با یک میانگین حساب شده به منظور برقرار کردن هر چه بیشتر هماهنگی بین وزنه و توانایی عضلانی ورزشکار، بالا رود. از قوانین آشنا و امتحان شده این اصل شروع تمرین با تنها 50% توانایی عضلانی و رساندن به مرور این توانایی در طی تمرین، به مرز 100% از توانایی عضلات است.

رابطه بین ارزش ، انگیزه و کوشش

هر کوششی نیاز به انگیزه و در مراحل بعد، تحریکات عصبی و عضلانی دارد. آیا ما در طی روز همیشه به انجام تلاش و فعالیت بدنی مایل هستیم؟ شاید بدن یک ورزشکار پیشرفته مثالی خوب برای آمادگی همیشگی و در انجام فعالیت های جسمانی باشد. اما ما به غیر از مواقعی که در حالات اضطراری قرار بگیریم تمایلی برای انجام فعالیت جسمانی و تلاش عضلانی نداریم. آمادگی جسمانی انرژی زیادی را می طلبد که تحقق آن نیاز به کوشش بسیاری دارد. به خاطر بیاورید که تا کنون چند بار در سالن تمرین با احساس خستگی و عدم هماهنگی مواجه گشته اید و طی آن سعی در پیدا کردن بهانه ای برای شانه خالی کردن از تمرینات کرده اید و توجه خود را نسبت به آنچه باید انجام دهید از دست داده اید و تمرکز به روی تمرینات برایتان غیر ممکن گشته. وزنه ای که با آن 10 تکرار از حرکت پرس شانه را انجام می دادید، اینک توانایی انجام بیش از 5 تکرار را به شما نمی دهد. سپس صحنه زیر را تجسم کنید؛ هنگامی که آماده می شوید تا حوله را به کناری بگذارید و از باشگاه و تمرین خاج شوید، شخصی با نگاه های ترسناک و در حالی که اسلحه ای در دست دارد به سمت شما نشانه رفته، به سمتتان حرکت می کند و می گوید؛ یا 10 تکرار کامل با این وزنه انجام بده یا مخت را متلاشی می کنم، در این حال چه می کنید؟ حتماً به زیر وزنه می روید و فرمان فرد و مهاجم را اجرا می کنید. آن هم نه با 10 تکرار بلکه ممکن است با 15 تکرار هم انجام دهید. این مثال به روشنی نشان می دهد که انگیزه به تمایل برای کسب یکی از ارزش ها و محافظت از آن نیرو می دهد و هر چه ارزش مربوط به دستیابی به قدرت و حجم عضلانی برایتان اهمیت بیشتری داشته باشد

تکنیک های عضله سازی

به همان نسبت به انگیزه بیشتری کار را دنبال می کنید. مفهوم زندگی يك ارزش است و هنگامی که این ارزش مورد تهدید واقع شود، خواهید دید که چه امکانات و توانایی هایی که قبلاً به داشتن آنها آگاه نبودید و حتی تصور بروز آن ها را از خود نداشتید؛ در وجودتان نمایان خواهد گشت. هر چقدر انگیزه شما برای کسب بنیه عضلانی افزایش یابد احتمال پیروزی و نیل به هدف در وجودتان بالاتر می رود. برای دستیابی به هدف کافی است این مسئله را يك ارزش تلقی کنید و برای دستیابی به این ارزش هوش و ذهن خود را به روی هدف متمرکز سازید. شما خود مسئول انتخاب آینده تان خواهید بود، جدای از این که توانایی تحقق بخشیدن به آن را دارید یا خیر؟ برای نیل به هدف و تحقق بخشیدن به رؤیای تان اولین کار ایجاد انگیزه قوی است. و باز این خود شما هستید که انگیزه را ایجاد می کنید و این انگیزه می تواند بسیاری از موارد مطلوب شما باشد.

بر روی هدف تان بر مبنای فاکتور زمان تمرکز کنید و بنای فلسفی مورد قبول خود را جهت تلاش و کوشش تعیین نمایید. هنگامی که این فلسفه شکل می گیرد، خود را بیش از پیش موجه و قابل احترام خواهید دید.

این موضوع به طور قطع بر روابط شما با پیرامون تان نیز تأثیر خواهد گذاشت چرا که نیرو و عزت نفسی که هدف و میل به برخورداری از ارزش آن بر شما تحلیل نموده اطرافیان تان را نیز متأثر خواهد نمود. و دید و تصور ذهنی آن ها از شما را دگرگون خواهد کرد. اما تنها فکر کردن به نیل در هدف کافی نیست بلکه تلاش، انرژی مثبت و پی گیری مداوم در تحقق رؤیای شما به عنوان قهرمان برتر لازم و ضروری است. پس برای تحقق بخشیدن به هدف ها و ارزش های تان همواره در راه رؤیا هایتان گام بردارید و لحظه ای از آن جدا نشوید. و همیشه به خاطر داشته باشید که آن چه در زندگی تان پیش می آید خواست و اراده خود شما است.

رایج ترین رژیم های افزایش حجم



اگر خود را يك بدنسازي جدي بشمار می آورید و با جدیت تمرینات با وزنه را انجام می دهید یا در هر ورزش دیگری فعالیت دارید که سبب و قدرت عضلانی برایتان اهمیت دارد، مطمئناً این پرسش به ذهن تان آماده که: "چطور باید بیشترین مقدار سبب را در کمترین زمان ممکن کسب کنم؟" اولین و رایج ترین شیوه، وارد شدن به يك دوره حجم است با خوردن هر غذایی که دست تان به آن می رسد،

تکنیک های عضله سازی

و البته با اولویت قرار دادن پروتئینها. ولی آیا باید چربی ها و کربوهیدرات ها کنترل شوند؟ نه، نیازی نیست! این شیوه می تواند برای تیپ های بدنی اکتومورف که سوخت و ساز بالایی دارند، بی اندازه کارآمد باشد. اما، برای تیپ های بدنی مزومورف و بخصوص اندومورف، این شیوه می تواند کاملاً به ضرر هدفها ایشان باشد.

ریسک های احتمالی سلامتی در پی فازهای قبلی افزایش حجم و وزن سنگین:

بالا ماندن آنزیم های کبدی

فشار خون بالا

عدم تعادل سطوح چربیهای خون

هایپرتروفی بطن چپ

هایپرتروفی نامطلوب عضله قلب

دومین پروتکل برای سایز، شیوه آهسته و تدریجی است شامل رعایت رژیم در تمام طول سال، و حفظ ذخایر چربی بدن، زیر 10 درصد. این شامل محاسبه دقیق کالری، و درشت مغذیهایی دریافتی، مدیریت کامل بر رژیم و برنامه تمرین است. معمولاً کسانی که نمی توانند محو شدن عضلات شکم و تفکیک عضلات شان را زیر لایه ای از چربی تحمل کنند، از این شیوه استفاده می کنند، که شیوه مؤثری است، ولی نمی تواند شما را به حداکثر پتانسیل تان برای رشد عضلانی برساند. سومین شیوه برای ساختن توده عضلانی چیزیهست که از آن با عنوان شیوه "از نزول هدفمند به سمت صعود" یاد می کنیم. این شیوه نیازمند این است که فرد تمرین با وزنه را بطور چشمگیری کاهش دهد به دو تا سه بار در هفته. تمرین با وزنه باید شامل حداقل استفاده از وزنه های آزاد باشد و تأکید بر حرکات ایمن که با دستگاه و سیمکش انجام می شوند برای درمان و ریکاروی مفاصل و لیگامنت ها. در واقع هدف این است که تحریک را بر عضلات حفظ کرده، ولی نه اینکه کالری زیادی را بر آنها اعمال کنید و باعث تخریب شدید در آنها شوید. همچنین نیاز خواهید داشت به کاهش پروتئین و غذای دریافتی، و تنها مصرف وعده های کوچک و با فاصله. مصرف تمام مکمل های عضله ساز را هم متوقف کنید برای اینکه فشار بر بدن را به حداقل رسانده و بدن را پاکسازی کنید. شخص باید این فاز "نزول هدفمند" را برای دو ماه یا بیشتر اجرا کند، بسته به هدفی که دارید و سبک زندگی شما که تا چه حد اجازه دهد فاز بعدی را بدرستی انجام دهید. این فاز، بدن شما را آماده می کند برای یک رشد سریع و ناگهانی وقتی "کلید رشد" را فعال کنید و وارد فاز بعدی شوید.

وقتی کلید فاز "صعود" را فعال کنید یا در اصل دوره عضله سازی را، فرد دوباره تمرین جدی با وزنه را شروع می کند، برای چهار تا شش جلسه در هفته. باید شروع کنید به مصرف مقدار فراوانی پروتئین، کربوهیدراتهای مرکب، و اسیدهای چرب ضروری برای فراهم آوردن شرایط آنابولیسم.

تکنیک های عضله سازی

همزمان برنامه منظمی از مصرف مکمل ها را آغاز کرده و خواب خود را تنظیم کنید. این شیوه باید به فرد امکان دهد تا "غیرممکن" را ممکن کند، شامل رشد عضلانی و همزمان کاهش چربی، اگر رژیم غذایی محکمی داشته باشید با انتخاب های هوشمندانه غذایی، تمرین شدید، و عدم تخطی از برنامه. در اینصورت نه تنها سایز از دست رفته خود را دوباره کسب می کنید، بلکه در اغلب موارد از سایز پیشین خود هم فراتر خواهید رفت با درصد چربی کمتر. این فوق العاده به نظر می آید، اینطور نیست؟ خب... البته آنقدر که شاید به نظر می آید روش آسانی نیست. کلید موفقیت این پروتکل این است که سایز عضلانی قابل توجهی از فازهای حجمی که قبلاً پشت سر گذاشته اید داشته باشید، که حالا از طریق مصرف غذای فراوان، تمرین پایه، و جابجا کردن وزنه های سنگین بتوانید به مقدار باز هم بیشتری بر سایز خود اضافه کنید و به سطح بالاتری از حجم عضلانی دست یابید. پس از رسیدن به نهایت سایز، می توانید دوباره یک پروتکل "نزول" را در پیش بگیرید برای اینکه دوباره کمی از سایزتان کاسته شود، و سپس باز هم وارد فاز "صعود" دیگری شوید برای دستیابی به سایز باز هم بالاتر.

هر کسی در برابر شیوه های افزایش سایز عضلانی که ذکر شد، پاسخ متفاوتی دارد. به بدن تان گوش دهید، و نتایج هر یک از این شیوه ها را در مورد خودتان ثبت کنید. اگر آزمایش خون بگیرید و بتوانید اطمینان یابید که سلامتی شما در خطر نیست، مصرف کالری خیلی زیاد شاید سریعترین راه برای افزایش سایز عضلانی در کوتاه مدت باشد.

کاهش 40 در مقایسه با 60 درصدی کربوهیدرات

تقریباً هر بدنسازی که می خواهد خودش را برای شرکت در مسابقات آماده کند شروع به کاهش دادن کربوهیدرات مصرفی می کند تا چربی های اضافی بدن را کم کند. بعضی ها از رژیم Zone استفاده می کنند که در آن مصرف کربوهیدرات به میزان معتدلی محدود می شود تا به کاهش وزن کم کند، در حالی بعضی ها هم طرفدار محدودیت شدید در کربوهیدرات مصرفی هستند.

محققان 30 فرد چاق را در آزمون شرکت دادند و به صورت تصادفی به آنها رژیم کم کالری – کربوهیدرات (60 الی 65 درصد کربوهیدرات و 20 الی 25 چربی) رژیمی کم کالری – کربوهیدرات متوسط (43 الی 47 درصد کربوهیدرات و 36 الی 60 درصد چربی) را پیشنهاد کردند و 6 هفته تحقیقات را دنبال کردند.

محتوای پروتئین در هر دو رژیم حدود 15 الی 17 درصد از کل انرژی مصرفی روزانه بود. 2 هفته جهت شستشوی تأثیرات در نظر گرفته شد و پس از آن افراد به مدت 6 هفته در گروه های متفاوت تحت آزمون قرار گرفتند.

تکنیک های عضله سازی

فشار خون، اندازه گیری های بیومکانیکی و اندازه گیری های آنترپومتریک قبل و بعد از هر فاز از تمرینات اندازه گیری شدند.

در پایان تحقیقات هر دو گروه تقریباً به طور دقیق یک مقدار وزن از دست دادند. آنها همچنین به یک میزان حجم خالص عضلانی (800گرم) اضافه کردند و 1/3 کیلو چربی سوزاندند.

در مجموع، کاهش 40 درصد کربوهیدرات در مقایسه با کاهش 60 درصدی آن تفاوتی در کاهش کلی نشان نداد، اما در گروهی که 40 درصد کربوهیدرات خورده بودند گرایش بیشتری در کاهش قطر کمر دیده شد.

گروه 40 درصد کربوهیدرات تفاوتی در قند خون ناشتا، انسولین با خطر ناراحتی های قلبی مشاهده کردند.

با این حال در فشار خون دیاستولیک سندرم متابولیک کاهش دیده شد که در هر دو گروه از فاکتورهای خطر هستند که احتمال ناراحتی های قلبی را بالا می برند و برای دیگر مشکلات سلامتی مثل دیابت و سکت قلبی نیز خطرناک هستند، بنابراین اگر رژیم دارید، به نظر می رسد که محدود کردن ملایم کربوهیدرات نمی تواند تفاوت خاصی بوجود آورد و حداقل باید بیشتر از 35 درصد کاهش در کربوهیدرات مصرفی اعمال شود تا تفاوتی قابل توجه در کاهش وزن بوجود آید.

حرکات طلایی عضلات را بشناسید



1. حرکت طلایی جلو بازوها:

جلو بازو هالتر

گرچه تنوع تمرینی، کلید رشد عضلات است اما پیشنهاد می کنیم برای جلو بازوها بیشتر از هالتر استفاده کنید. گاهی جای این هالتر را با هالتر EZ عوض کنید البته تحقیقات نشان داد که بدنسازان

تکنیک های عضله سازی

حرفه ای، با هالتر معمولی وزنه های سنگین تری را بلند می کردند و وزنه سنگین تر یعنی تحریک فیبرهای عضلانی بیشتر و در نتیجه رشد بیشتر.

2. حرکت طلایی حجم کلی سینه:

پرس سینه با دمبل

تحقیقات نشان داده است که انجام حرکت پرس سینه با دمبل نسبت به هالتر، بخش جلویی عضله سرشانه را کمتر درگیر می کند، زیرا با نگه داشتن هالتر، بازوها بیشتر به خارج متمایل می شوند. دخالت کمتر سرشانه یعنی فشار بیشتر روی عضله سینه و این همان چیزی است که با اجرای حرکت پرس سینه به دنبال آن هستید.

3. حرکت طلایی رشد سرشانه:

پرس سرشانه با دمبل

طبق تحقیقات انجام شده، پرس سرشانه با دمبل نسبت به هالتر بیشتر بخش میانی عضله سرشانه را تحت فشار قرار خواهد داد که این بخش بیشترین حجم سرشانه را تشکیل داده و به سرشانه ها پهنا و حالت مدور می بخشد، بنابراین اگر به دنبال افزایش حجم سرشانه ها هستید، پرس های این عضله را بیشتر با دمبل انجام دهید.

4. حرکت طلایی پشت بازوها:

دیپ

ممکن است انواع حرکات پشت بازوهای با کابل کششی، حرکت مورد علاقه شما برای تقویت عضلات پشت بازویتان باشد اما آخرین باری که حرکت دیپ را اجرا کردید کی بود؟ پشت بازوهای کششی، حرکاتی تک مفصلی هستند که برای اجرای آنها با محدودیت وزنه روبرو هستید، اما دیپ یک حرکت چند مفصلی است که سرشانه ها و مفصل آرنج را نیز درگیر می کند. همچنین در این حرکت می توانید از وزن بدن بعلاوه وزنه های اضافه برای ساختن پشت بازوهایتان استفاده نمایید.

5. حرکت طلایی چهار سر ران:

تکنیک های عضله سازی

اسکوات از جلو

گرچه بیشتر بدنسازان، در حرکت اسکوات از پشت نسبت به این حالت، قادر به حمل وزنه سنگین تری هستند، اما با قرار دادن هالتر روی کول، بیشترین فشار را عضلات همسترینگ و سرینی ها متحمل خواهند شد. اسکوات از جلو بهترین حرکت برای تقویت عضلات چهار سر است. فقط دقت داشته باشید تا پشت خود را در طول حرکت صاف نگه دارید تا برای بلند شدن فقط از نیروی پاها استفاده کنید.

6. حرکت طلایی پشت ران و سرینی:

پشت ران هالتر ایستاده

حتی مادر بزرگ ها هم می توانند پشت ران با دستگاه را انجام بدهند، اما اجرای پشت ران هالتر ایستاده کار هر کسی نیست! در این حرکت امکان استفاده از وزنه های سنگین برای وارد آوردن حداکثر فشار به عضلات پشت ران و سرینی ها را دارید. به یاد داشته باشید برنامه تمرینی پشت ران ها بدون این حرکت، برنامه کاملی نیست.

7. حرکت طلایی ساق پا:

ساق پا ایستاده

در ساق پا نشسته یا ساق پا دانکی چه وزنه ای را حرکت می دهید؟ مطمئناً به سنگینی وزنه ای که در ساق پا ایستاده انتخاب می کنید نیست و از آنجا که رشد عضله رابطه مستقیمی با سنگینی وزنه در محدوده تکرارهای مخصوص حجم دارد، پیشنهاد می کنیم تمرکز خود را روی ساق پا ایستاده که مستقیماً بزرگترین عضله ناحیه ساق پا یعنی عضله دوقلو را تحت تاثیر قرار می دهد، قرار دهید.

8. حرکت طلایی پرورش عضلات کل بدن:

اسکوات

اسکوات سنتی که با قرار دادن هالتر روی کول انجام می گیرد، صدها عضله، اعم از عضلات اصلی و ثابت کننده ها را هم در بالا تنه و هم پایین تنه درگیر می کند. همچنین طبق تحقیقات زیادی که در این زمینه انجام شده، ثابت شده است انجام حرکت اسکوات به دلیل وسعت به کار گیری عضلات،

تکنیک های عضله سازی

موجب ترشح هورمون رشد (GH) در بدن می شود. افزایش هورمون رشد در بدن باعث رشد بیشتر عضلات خواهد شد.

9. حرکت طلایی چربی سوزی:

لیفت های چند مفصلي با وزنه های آزاد

تحقیقی که روی دانشجویان دختر دانشگاه ترومان ایالات متحده انجام شد، ثابت کرد که انجام حرکت اسکوات با هالتر 50% کالری سوزی بیشتری نسبت به حرکت پرس پا با دستگاه دارد. شاید به این دلیل که اسکوات عضلات ثابت کننده بیشتری را درگیر می کند. بهترین تمرینات برای از بین بردن چربی های زائد، حرکات چند مفصلي با وزنه های آزاد مانند اسکوات، لانچ، پرس سرشانه با دمبل ایستاده، دیپ و زیربغل هالتر خم هستند.

10. حرکت طلایی زیربغل:

زیربغل کششی دست باز

تحقیقات با دستگاه الکترومیوگرافی که فعالیت عضلات طی یک حرکت ورزشی را اندازه گیری می کند، نشان داد که حرکت زیربغل کششی دست باز بیشترین تاثیر را روی رشد عضله بزرگ پشتی دارد.

11. تکنیک طلایی برای رشد عضلات:

تکرارهای پرفشار

در تحقیقی روی 16 بدنساز از آنها خواسته شد تا سه حرکت تمرینی پا را در 12 تکرار انجام بدهند. پس از آن وزنه های آنها به مقدار 15% افزایش پیدا کرد و مجدداً از آنها خواسته شد تا همان حرکت را با همان تعداد تکرار اجرا نمایند، اما این بار با کمک یار تمرینی توانستند تکرارها را به اتمام برسانند. مشخص شد که انجام تکرارهای پرفشار باعث ترشح بیشتر هورمون رشد و تستوسترون می شود. در تحقیق دیگری نشان داده شد که انجام تکرارهای پرفشار باعث چربی سوزی بیشتر در ورزشکاران می شود.

12. تکنیک طلایی قدرت عضلات:

تکنیک های عضله سازی

ست های صعودی

تحقیقات نشان داده است که اجرای ست های صعودی به صورتی که به عنوان مثال در ست اول وزنه ای با 50% ده تکرار بیشینه انتخاب شود و در ست های دوم و سوم افزایش وزنه ای به میزان 75% و 100% ده تکرار بیشینه داشته باشیم، بیشترین تاثیر را بر افزایش قدرت عضلات دارد.

13. تکنیک طلایی چربی سوزی:

وزنه های سنگین، استراحت های کوتاه

خیلی ها فکر می کنند تکرارهای بالا بیشترین تاثیر را روی فرایند چربی سوزی آنها دارد در حالی که واقعیت کاملاً عکس این تفکر است. در تحقیقی مشخص شد ورزشکارانی که از وزنه های سنگین برای اجرای شش تکرار استفاده می کردند نسبت به کسانی که 12 تکرار را با وزنه های سبک تر انجام می دادند، افزایش متابولیسم بیشتری داشتند که این افزایش در سوخت و ساز را تا ساعت ها پس از اتمام تمرین، حفظ کردند. همچنین نشان داده شد استراحت های کوتاه تر باعث کالری سوزی بیشتر می شود.

14. زمان طلایی برای تمرین کردن:

عصرها

بهتر است عصرها به جای تماشای تلویزیون، تمرین کنید. تحقیقات دانشمندان ثابت کرده است که ورزشکارانی که عصرها تمرین می کنند نسبت به افرادی که صبح ها به باشگاه رفته و وزنه می زنند، به میزان 3% حجم عضلانی بیشتر و 9% چربی سوزی بیشتری داشتند.

15. حرکت طلایی شکم:

کرانچ

تحقیقات نشان داده است که حرکت کرانچ به خوبی روی هر چهار عضله ناحیه شکمی (عضله راست شکمی، عضلات مایل داخلی و خارجی و عضلات عرضی شکم) فشار وارد می آورد. همچنین ثابت شده است انجام این حرکت با سرعت و به حالت انفجاری باعث فعال کردن عضلات بیشتر در ناحیه شکمی به خصوص عضلات مایل شکمی خواهد شد، بنابراین اگر فرصت کافی برای انجام حرکات مختلف برای عضلات شکم ندارید، کافی است چند کرانچ سرعتی انجام دهید.

تکنیک های عضله سازی

16. زمان طلایی حرکات کششی:

پس از کار با وزنه

نظریه ضرورت انجام حرکات کششی در آغاز تمرینات، هم اکنون رد شده و دیگر مورد تأیید نمی باشد. حرکات کششی پیش از تمرین، نه تنها موجب جلوگیری از آسیب دیدگی نمی شود بلکه از قدرت عضلات نیز کم خواهد کرد. همچنین مشخص شده است انجام کشش های مناسب پس از کار با وزنه باعث انعطاف پذیری بیشتر و ریلکسی عضلات خواهد شد.

17. زمان استراحت طلایی برای قدرت و حجم:

2 تا 3 دقیقه

تحقیقات این نکته را تایید کرده است که زمان استراحت 3 دقیقه ای بین ست ها، امکان انجام تکرار بیشتری را به ورزشکار می دهد و انجام تکرارهای بیشتر با وزنه تعیین شده، مساوی است با قدرت عضلانی بیشتر. در یک تحقیق دانشگاهی نیز مشخص شد افرادی که بین ست ها به مدت 2/5 دقیقه استراحت می کردند نسبت به گروهی که زمان استراحت شان فقط 1 دقیقه بود، به 12% حجم عضلانی بیشتری دست پیدا کرده بودند.

18. ابزار کمکی طلایی برای افزایش قدرت:

کمر بند

استفاده از کمر بند هنگام بلند کردن وزنه های سنگین، فشار داخلی شکم را تا 40% افزایش داده و هم زمان فشار بین دیسکی مهره ها را تا 50% کاهش می دهد و به میزان قابل توجهی از آسیب دیدگی ناحیه کمری می کاهد و به افزایش قدرت فرد کمک می کند. همچنین ثابت شده است بستن کمر بند سرعت انجام حرکاتی مانند اسکوات را تا 10% افزایش می دهد. گرچه عده ای ادعا می کنند این کمر بندها باعث کاهش قدرت عضلات میان تنه می شود، اما حقیقت این است که با استفاده از این ابزار کمکی می توانید قدرت عضلات شکمی را تا 10% و فیله های کمر را تا 25% افزایش دهید. بنابراین پیشنهاد می کنیم در بلند کردن وزنه های سنگین به خصوص حرکاتی که فشار زیادی روی مهره ها وارد می آورد، حتما از کمر بند استفاده نمایید.

تکنیک های عضله سازی

19. دستگاه هوازی طلایی برای چربی سوزی:

تردمیل

تحقیقات نشان داده است افرادی که از تردمیل استفاده می کنند نسبت به گروهی که دوچرخه ثابت را برای انجام فعالیت هوازی و چربی سوزی انتخاب می کنند تا 45% کالری سوزی بیشتر و در نتیجه چربی سوزی بیشتری دارند.

20. وسیله طلایی برای حرکات قدرتی:

کش های بدنسازی

در تحقیقات مشخص شده استفاده از کش های بدنسازی می تواند تا 25% باعث افزایش قدرت عضلانی ورزشکار شود.

21. روش طلایی افزایش قدرت:

حرف زدن با خود

کسانی که در باشگاه با خودشان حرف می زنند و به نظر شما کمی عجیب هستند، ممکن است فقط آدم های قدرتمندی باشند. تحقیقات نشان داده است که حرف زدن های مثبت با خود تا 4% قدرت فرد را حین تمرین افزایش می دهد. پس از این به بعد پیش از بلند کردن وزنه های سنگین، به خود بگویید: "حتما این وزنه را بلند می کنم."

22. روش طلایی تنوع بخشی به تمرینات هوازی:

هوازی با وقفه

اگر انجام یک فعالیت هوازی مانند دویدن روی تردمیل یا رکاب زدن دوچرخه ثابت به مدتی طولانی برای شما کسل کننده و یکنواخت است، بهترین روش برای جلوگیری از خستگی و انجام با نشاط تر این نوع تمرین، ایجاد وقفه بین آن است. به عنوان مثال به جای 30 دقیقه دویدن یکنواخت روی تردمیل، این مدت را به سه زمان 10 دقیقه ای با 20 دقیقه استراحت مابین آنها تقسیم کنید.

23. ابزار کمکی طلایی برای افزایش تکرارها:

تکنیک های عضله سازی

بند لیفت

در تحقیقی روی بدنسازان حرفه ای مشخص شد که استفاده از بند لیفت در حرکات مخصوص عضلات پشت مانند زیربغل هالتر خم، زیربغل کششی، زیربغل دمبل خم و ... به آنها کمک می کند تا چند تکرار بیشتر از تکرارهای تعیین شده با وزنه انتخابی شان انجام دهند.

24. زمان طلایی ورزش هوازی:

پس از کار با وزنه

انجام ورزش هوازی پس از کار با وزنه باعث چربی سوزی بیشتر در بدن خواهد شد. همچنین انجام این فعالیت در بعد از ظهرها بیش از صبح ها باعث بالا بردن متابولیسم بدن می شود.

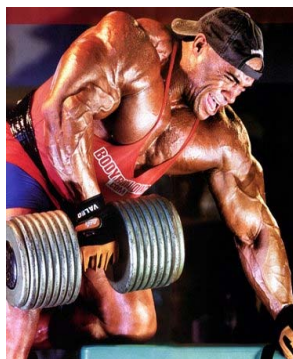
25. تکنیک طلایی برای چربی سوزی:

سیستم HIIT

سیستم تمرینی HIIT به تمرینات هوازی با فشار بالا و با وقفه گفته می شود. مانند دویدن با 90% حداکثر ضربان قلب و سپس دویدن ملایم. تحقیقات نشان می دهد انجام ورزش های هوازی با چنین سیستمی بسیار موثرتر از یک فعالیت یکنواخت و طولانی مدت مانند 30 دقیقه دویدن با سرعت یکسان است.

تکنیک های عضله سازی

5 قانون غیر معمول برای رشد سریع تر



قانون اول

دو عضله بزرگ را با همدیگر تمرین ندهید.

چرا باید این قانون را زیر پا گذاشت؟

به کارگیری گروه های عضلانی بزرگ نشان داده که باعث می شود سطح هورمون تستوسترون و هورمون رشد را در یک محیط عضله سازی خوب در بدن به وجود می آورد. با توجه به این موضوع تمرین دادن دو عضله بزرگ با هم در یک جلسه مثل سینه و زیربغل می تواند بهتر از تمرین دادن آنها به تنهایی باشد.

چطور می توان این کار را انجام داد؟

نوبت تمرین دادن عضلات دوتایی را در یک جلسه تمرین به صورت تناوبی جا به جا کنید. به عنوان مثال یک جلسه ابتدا سینه را تمرین دهید. سپس زیربغل ها و در جلسه بعد ابتدا زیربغل را تمرین دهید سپس عضلات سینه را.

عضلات سرشانه، عضلات نسبتاً بزرگی هستند، بنابراین می توانید جای تمرین آنها با سینه یا زیربغل تعویض کنید.

هشدار: برای هر گروه عضلانی تا رسیدن به ناتوانی کامل تمرین نکنید، چرا که برای گروه دیگر هم باید انرژی تمرین داشته باشید. با لحاظ کردن این نکته می توانید بدون زیاده روی در تمرین هر یک از عضلات به هر دو عضله ای که با هم تمرین می دهید پمپاژ خوبی از خون بدهید.

قانون دوم:

تکنیک های عضله سازی

برای تمرین مجدد روی یک گروه عضلانی حداقل 48 ساعت به آن عضله استراحت دهید.

چرا باید این قانون را زیر پا گذاشت؟

ورزشکاران همیشه این تئوری را که می گوید عضلات برای رشد به روزهای استراحت نیاز دارند را رد می کنند.

ببینید ورزشکاران رشته اسکیت پاهای بسیار بزرگی دارند و به عضلات خود 48 ساعت استراحت تا تمرین بعدی نمی دهند. به نظر می رسد بدنسازان هم می توانند با کم کردن شدت تمرین پاهای و بازوهای خود را 2 یا حتی 3 روز پشت سر هم نیز تمرین دهند. این تنوع عضلات را از یکنواختی خارج می کند و باعث تحریک آنها به رشد می شود.

چطور می توان این کار را انجام داد؟

هر 4 الی 6 هفته، یک گروه عضلانی را 2 روز پشت سر هم تمرین دهید.

توجه داشته باشید که در این تکنیک باید مقدار وزنه ها 20 الی 30 درصد از حد نرمال کمتر باشد.

هشدار: این تکنیک باعث کالری سوزی زیادی می شود، بنابراین در طول روز وعده های غذایی با کیفیت و خوبی میل کنید.

قانون سوم

حین اجرای پرس پا، اسکوات یا لانچ اجازه ندهید زانوها جلوتر از انگشت های پا قرار بگیرند.

چرا باید این قانون را زیر پا گذاشت؟

رعایت این قانون باعث کاهش فشار روی عضلات فیله کمر می شود. تحقیقی که در این زمینه صورت گرفت مشخص شد در حالی که محدود کردن حرکت زانو در حرکت اسکوات باعث اندکی کاهش فشار از روی زانوها می شود، اما باعث اعمال گشتاور بیشتری روی لگن می شود که در نهایت به فیله های کمر منتقل می شود.

چطور این کار را انجام دهیم؟

برای بهینه سازی نیروی که در مفاصل زانو اعمال می شود، شاید و اگر در بخش پایین حرکت اسکوات اجازه دهید زانوها اندکی از خط عمود بر انگشتان پا جلوتر بروند، حرکت مفیدتر شود.

هشدار: چنانچه سابقه ناراحتی در زانو یا اضافه وزن دارید این قانون را زیر پا نگذارید.

تکنیک های عضله سازی

قانون چهارم:

از تکرارهای کامل استفاده کنید.

چرا باید این قانون را زیر پا گذاشت؟

برای افزایش دادن شدت تمرین به منظور دسترسی به رشد سایز و قدرت عضلانی می توانید در پایان یک ست تمرینی از سطح ناتوانی هم عبور کنید یا اینکه برای یک تعداد تکرار خاص در یک حرکت وزنه سنگین تری بکار ببرید.

چطور باید این کار را انجام داد؟

برای توسعه دادن یک ست تمرینی، زمانی که با انجام تکرارهای کامل به ناتوانی رسیدید چند تکرار دیگر فقط با دامنه نیمه اجرا کنید. به این تکنیک تکرارهای نیمه گفته می شود. از این تکنیک برای هر گروه عضلانی هفته ای یک بار آن هم در یک حرکت و در آخرین ست آن استفاده کنید.

تکنیک دیگر این است که در یک حرکت خاص وزنه ای انتخاب کنید که بتوانید با آن 1 الی 2 تکرار کامل اجرا کنید، ولی با همان وزنه تکرارهای نیمه اجرا کنید. به عنوان مثال حرکت جلو بازو نشسته با هالتر را صرفاً در نیمه بالایی حرکت اجرا کنید و وزنه را سنگین تر از معمول اختیار کنید. از این تکنیک به مدت چهار هفته برای یک حرکت در هر عضله استفاده کنید.

هشدار: زمان استفاده از تکرارهای نیمه از تکرارهای کامل هم غافل نشوید.

قانون پنجم

تمرینات هوازی باید حداقل 20 دقیقه اجرا شوند.

چرا باید این قانون را زیر پا گذاشت؟

علی رغم زمان کوتاهی که در اختیار دارید می خواهید کالری سوزی کنید، ولی تحقیقات اثبات کرده که 20 دقیقه رقم مناسبی برای سود بردن از تمرینات هوازی نمی باشد.

چطور می توان این کار را انجام داد؟

5 دقیقه بدن را گرم کنید سپس دوهای سرعتی با استراحت اجرا کنید. به عنوان مثال به مدت 30 ثانیه با تمام سرعت بدوید، سپس 2 دقیقه آرام بدوید. تمرین با این شیوه شاید زیر 20 دقیقه طول بکشد، اما تمرین با این روش بسیار هم موثر است. فراموش نکنید که اگر در تمرینات با وزنه استراحت بین ست ها را کاهش دهید. عنصر تمرین هوازی هم در تمرین گنجانده می شود، یا به عبارت دیگر تمرین با وزنه هم برای سیستم قلبی عروقی بدن در این حالت مفید می شود.

تکنیک های عضله سازی

هشدار: دویدن های پرسرعت و تمرینات با وزنه شدید هر دو کار زیادی از بدن می کشند، بنابراین پیش از تلفیق این دو تمرین حتماً با پزشک مشورت کنید تا سلامت بدن تان را ارزیابی کند.

دو راه حل برای حجم بیشتر بالا سینه



عضلات بالا سینه از جمله عضلاتی است که افزایش حجم آن مستلزم شکیبایی، انرژی کافی و زمان است. تمام این عوامل به زیباتر شدن بدن می آرد. بنابراین می توانید جهت افزایش حجم این قسمت از بدنتان دو حرکت بالا سینه با هالتر و قفسه بالا سینه با دمبل را در برنامه تمرینی تان بگنجانید.

پرس سینه

بهترین و کاملترین برنامه توسعه نیم تنه فوقانی بدن می باشد. این تمرین، یکی از بزرگترین محرک رشد سینه است و همچنین به شما کمک می کند که از قدرت فوق العاده ای برخوردار شوید.

فواید حرکت: به طور عمده بر روی عضلات سینه، دلتوئید (دالی) و به خصوص عضله سه سر فشار وارد می شود.

حالت شروع تمرینات با هالتر و نحوه اجرای آن:

بر روی میز مسطح دراز بکشید، به طوری که سر نزدیک به انتهای میز باشد و پاها نیز بر روی زمین قرار گیرند. زیر ناحیه کمر باید پر باشد. روش صحیح گرفتن میله طوری است که فاصله دست ها کمی از عرض شانه ها بازتر می شود. هنگام پایین آوردن نباید به روی گردن فرود آید بلکه باید با بلندترین قسمت سینه تماس یابد (نقطه ای واقع در بالای نوک سینه ها) در همین زمان یعنی هنگام پایین آوردن میله عمل دم را انجام دهید و سپس در حین انجام عمل بازدم، آن را به عقب یعنی

تکنیک های عضله سازی

نقطه شروع بازگردانید. سعی کنید پس از هر تکرار وزنه به هالتر اضافه بنمایید. تکرار این حرکت برای مبتدیان به صورت 3 دوره 8 تایی و سپس 5 دوره 8 تایی است.

پرس بالا سینه

این تمرین را هم می توانید با دمبل و هم با هالتر اجرا کنید. اکثر بدنسازان تمرین با هالتر را ترجیح می دهند.

فواید حرکت: به طور عمده بر روی عضلات فوقانی سینه، دلتوئید و عضلات سه سرفشار وارد می شود و عضلات تحتانی سینه متحمل فشار کمتری می شوند.

حالت شروع تمرینات با هالتر و نحوه اجرای آن:

بر روی میز بالا سینه که با سطح افق زاویه 45 درجه می سازد، دراز بکشید. پاها را روی زمین قرار دهید. تمرین را با ننگ داشتن میله در بالای چشم ها آغاز کنید، هنگامی که میله را دقیقاً بر طرف زیر گردن پایین می آورید نفس عمیقی بکشید و سپس هنگامی که میله را به نقطه شروع باز می گردانید، عمل بازدم را انجام دهید.

این تمرین، شامل 4 ست 8 تکرار می شود به طوری که زمان استراحت میان ست ها به حداقل میزان ممکن می رسد. اما برای آن دسته از افرادی که اخیراً وارد این برنامه منظم تمرینی شده اند، اجرای 3 ست توصیه می شود.

قفسه سینه با دمبل روی میز صاف

قفسه سینه نقش مهمی را در حجیم شدن عضلات صوری ایفا می کند.

فواید حرکت: هنگامی که بر روی میز مسطح قرار می گیرید، به طور عمده بر روی عضلات سینه فشار وارد می شود و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری می شوند. اگر بر روی میز بالا سینه تمرین می کنید، می توانید تمرین را، منحصر به عضلات فوقانی سینه کنید، در حالی که تمرین بر روی میز شیب دار سبب ایجاد فشار بر روی عضلات تحتانی سینه می شود.

حالت شروع تمرینات با هالتر و نحوه اجرای آن:

دو دمبل را به طور موازی در دست ها قرار داده و محکم بگیرید، آنها را در طول بازوها و در بالای سینه ننگه دارید. کف دست ها نیز به طرف داخل واقع می شوند. یکی از اشتباهات معمول بدن ساز این است که فرد تلاش کند در هنگام باز شدن دست ها آرنج را صاف می کند. آرنج ها نباید

تکنیک های عضله سازی

کاملاً صاف باشند بلکه طبق تصویر آرنج ها باید کمی زاویه داشته باشند. هنگامی که دمبل ها را پایین می آورید، بازوها را خم کنید و سپس به حالت شروع یعنی استقرار بازوها در خط مستقیم بازگردید.

در حرکت به طرف پایین، نفس عمیقی بکشید و در حرکت به طرف بالا، عمل بازدم را انجام دهید. در هر مرتبه تکرار، کشش کاملی در بدن ایجاد کنید. این تمرین را با 3 ست که شامل 8 مرتبه تکرار می شود آغاز کنید و سپس در طی هفته دوم یا سوم، ست دیگری به آن بیفزایید.

10 نکته برای داشتن حجم عضلانی بیشتر



1- استفاده از سیستم تکرارهای منفی:

رشد عضلانی وابستگی مستقیمی به انقباض عضلانی دارد، روش تکرار منفی باعث هایپرتروفی بیش از حد عضله می شود. در این سیستم تکرار منفی: در این روش می توان با کمک حریف تمرینی وزنه حدود 30 تا 40 درصد بیشتر از یک تکرار حداکثر را انتخاب کرده و تمام تمرکز خود را یا بر روی قسمت منفی حرکت و یا بر روی قسمت مثبت حرکت قرار داد. زمان استراحت بین دو تکرار را می بایست به حداقل رساند. تمام ذهن و تمرکز را بر روی کنترل حرکت متمرکز ساخت البته زمان استراحت بین هر ست به دلیل سنگین بودن حرکت و رسیدن به ریکاوری کافی در آن سیستم تمرینی زیاد می باشد. برای مثال: در حرکت پرس سینه وزنه ای را انتخاب کنید که بیشتر از وزنه یک تکرار حداکثرتان است. سپس با حضور حریف تمرینی در بالای سر وزنه را با کنترل و به آرامی تا روی سینه پایین بیاورید و سپس برای بالا آوردن وزنه با کمک حریف تمرینی آن را بالا بیاورید. سیستم ست های منفی از لحاظ درد عضلانی حاصله خیلی بیشتر از سیستم تمرینی ست های معمولی می باشد ضمن اینکه ریسک آسیب دیدگی نیز به دلیل استفاده از وزنه خیلی سنگین در این سیستم بسیار شایع از سیستم تمرینی ست های معمولی می باشد.

تکنیک های عضله سازی

2- خوردن ماهی و امگا 3:

ماهی شامل مقادیر زیادی از اسیدهای چرب (امگا 3) است به خصوص ماهی سالمون. اما به چه دلیل اسیدهای چرب برای ما مهم است؟ اسیدهای چرب باعث می شود عضلات حساسیت بیشتری نسبت به انسولین از خود نشان دهند.

3- متوقف کردن تمرینات بیش از حد ایروبیك:

تمرینات سخت ایروبیك به خصوص اول تمرینات باعث از دست دادن ذخایر ارزشمند گلیکوژن می شود. تمرینات ایروبیك بهترین روش برای خشک کردن است.

4- افزایش مصرف سدیم

سدیم یکی از ضروری ترین مینرال ها برای رشد عضلات است سدیم باعث احتباس آب در عضلات می شود و باعث افزایش ذخیره سازی کربوهیدرات و جذب اسید آمینه است. سدیم پاسخ عضلات به انسولین را بهبود می بخشد.

5- استفاده از حرکات انفجاری:

واضح است که رشد عضلانی باعث افزایش قدرت می شود. نیرو حاصل از جرم وزنه ضربدر شتاب است (سرعتی که در برابر وزنه مقاومت می کنید). انفجاری بلند کردن وزن ها باعث افزایش سرعت در فاز دوم حرکت می شود در نتیجه نیرو افزایش می یابد.

6- افزایش کالری مصرفی:

در مدت سه روز کالری مصرفی خود را به میزان 50 درصد افزایش دهید (3000 تا 4500 کالری در روز) و سپس به حالت اولیه برگردید. این کار باعث افزایش ذخایر گلیکوژن و افزایش حجم خواهد شد. شما هرگز با غذاهای کم کالری به بالانس مثبت نیتروژن نخواهید رسید بدن شما برای حجم احتیاج به چربی و پروتئین و کربوهیدرات دارد و پروتئین خالی برای افزایش حجم کافی نیست.

تکنیک های عضله سازی

7- استراحت کردن:

بعد يك دوره تمرينات حتماً به مدت يك هفته استراحت كنيد تا ذخاير گليكوژن شما بهبود پيدا كند و سطوح هورموني شما (تستوسترون و كورتيزول و...) به حالت نرمال برگردد. بنابراین بدین ترتیب شما دچار تمرین زدگی نمی شوید.

8- خوردن در نیمه شب:

آنابولیسم وابستگی شدیدی به دست آوردن کالری دارد. اغلب بدنسازان حرفه ای يك وعده غذایی در نیمه شب و 4 تا 6 وعده غذایی در طی روز دارند. تحقیقات نشان داده وعده غذایی در نیمه شب باعث افزایش حجم خواهد شد. ورزشکاران می توانند از کازین قبل از خواب نیز استفاده کنند.

9- افزایش قدرت توسط حرکات وزنه برداری قدرتی:

هر چند وقت یکبار تمرینات 2 الي 4 تکرار مانند وزنه برداران قدرتی انجام دهید و از حرکاتی که آنها برای افزایش قدرت استفاده می کنند استفاده کنید و سپس به برنامه اصلی خود باز گردید تا شاهد افزایش قدرت خود و در نتیجه افزایش حجم باشید.

10- مصرف گلوتامین و کراتین و BCAA:

گلوتامین باعث بهبود سیستم ایمنی می شود و گلوتامین از تخریب عضلات جلوگیری می کند و باعث افزایش حجم عضلات می شود. کراتین قدرت و حجم عضله را افزایش می دهد و آمینواسیدهای شاخه دار از کاتابولیک شدن بدن جلوگیری می کنند.

تکنیک های عضله سازی

تمرین هدفمند روی سینه



اجازه ندهید تجمع چربی اطراف زیرسینه باعث شود به غلط تصور کنید توسعه خوبی در ناحیه زیرسینه دارید! چربی با عضله فرق دارد. با اینکه عضلات سینه به تمرین با دامنه تکرار پایین تر و وزنه سنگین جواب می دهد. اکثر اوقات به دامنه 8 الي 12 پایبند باشید و هر از گاهی به 4 الي 6 تکرار هم سری بزنید تا توسعه عضلانی تان کامل شود.

این مقاله برای پرورش عضلات سینه است اما در آن 3 ناحیه هدفمند معرفی شده که ممکن است شما در هر کدام از این دسته ها جای بگیرید. 3 برنامه تمرین داریم که با توجه به نیازتان قابل استفاده هستند.

شاید شکل عضلات به صورت ژنتیکی قابل تغییر نباشند اما به طور حتم با تمرین منظم و اصولی می توانید در هر گروه عضلانی پیشرفت کنید.

برای عضلانی کامل

وقتی برای تمرین دادن عضلاتی دیر رشد مثل سینه برنامه ریزی می کنید، مهم است که به برنامه فعلی خود توجه کنید و در مورد چند نکته کلیدی فکر کنید: در حال حاضر چه کاری انجام می دهیم و قبلاً چه کاری کرده ایم؟ تاثیر آن چه بوده است؟ چه بخش هایی عقب هستند؟

گاهی اوقات بهترین حرکت همانی است که مدت هاست از آن دور هستید. نباید از تجربه کردن زوایای جدید ترس داشته باشید، باید از دامنه تکرارهای متفاوت استفاده کنید و اولویت اجرای حرکات را در حد برنامه عوض کنید.

وقتی که بحث بهینه سازی در تمرین سینه است یعنی مربیان اعتقاد دارند که کمتر "گاهی اوقات مساوی یا بهتر است". تمرین دادن سینه 2 نوبت در هفته آن هم سنگین (ولو اینکه سینه عضله دیر رشد بدن باشد) ایده خوبی نیست.

کسانی که در توسعه سینه ضعف دارند بهتر است اول هفته يك جلسه تمرین سنگین با تمرکز روی حرکات اصلی و دامنه تکرار 8 الي 12 انجام دهند و اکثر ست ها را با ناتوانی تمام کنند.

تکنیک های عضله سازی

حدود 3 تا 4 روز بعد، می توان یک جلسه تمرین سبک با استفاده از دستگاه و کابل را توصیه کرد تا مجدد خون و مواد غذایی به عضله برسد.

اگر این سیکل را دنبال کنید باید هر 7 تا 8 روز یکبار روی سینه تمرین سنگین انجام دهید که باعث می شود عضلات سینه برجسته و کامل دیده شوند و از طرفی به ریکاوری عضله در طول هفته نیز کمک می کند.

در جلسه بعدی تمرین سینه این نکته مهم را مد نظر قرار دهید.

برنامه های تمرین

پس از شناسایی نقطه ضعف خاص عضلات سینه می توانید یکی از برنامه هایی که در ادامه معرفی شده را انتخاب کنید و طی تمرین سینه انجام دهید. باید با خودتان صادق باشید و با انتقاد درست و بررسی عوامل و شواهد برنامه درست را انتخاب کنید.

هدف 1: بخش بالایی سینه

عدم توسعه کافی در ناحیه بالایی سینه موضوعی رایج بین بدنسازانی است که سال های اولیه تمرین فقط روی پرس سینه تمرین کرده اند تا رکورد خود را بهبود دهند و از تمرکز روی بخش فوقانی آن غافل شده اند.

برنامه تمرین بالاتنه

4 ست	12-15 تکرار	قوز بالاسینه دمبل
4 ست	12-10-8-6 تکرار	پرس بالاسینه دمبل
4 ست	8-12 تکرار	پرس سینه اسمیت
4 ست	12-15 تکرار	کراس اور

کراس اور:

تکنیک های عضله سازی

به جای آن که تمرکزتان روی رساندن دستگیره ها به هم در بخش پایین حرکت باشد، به نزدیک کردن آرنج ها به هم فکر کنید. این کار باعث می شود سرشانه ها به طرف داخل حرکت کنند و می تواند توسعه بهتری را در بخش داخلی سینه تحریک کند.

قفسه بالاسینه دمبل:

شیب 30 درجه روی میز زاویه بهتری را برای درگیری عضلات بالاسینه و کاهش دخالت بخش جلویی سرشانه فراهم می کند. در بخش بالا بردن دمبل ها انگشت کوچک دست ها را به طرف داخل متمایل کنید طوری که بتوانید در بخش بالایی انگشت های کوچک دست را با هم تماس دهید. این کار باعث حرکت داخلی شانه ها شده و احتیاجی قوی در عضلات سینه بوجود می آورد.

پرس سینه اسمیت:

استفاده از مسیر منقبض دستگاه اسمیت تا حدودی فشار را از روی عضلات ثبات دهنده بر می دارد و اجازه می دهد که به شکل موثرتری عضلات سینه با استفاده از تکنیک کم کردنی درگیر شود. در حرکت فاصله بین دست ها را از عرض شانه بازتر بگیرید. این کار باعث تاکید بیشتر روی عضلات سینه می شود.

پرس بالاسینه دمبل:

در هر تکرار کششی کامل و انقباضی سفت را تجربه کنید. اگر فقط وزنه را در دامنه حرکت جابجا می کنید و انقباض عضلانی خوبی را حس نمی کنید رشد را آن طور که باید و شاید تحریک نمی کنید.

هدف 2: بخش داخلی سینه

ضعف توسعه عضلانی در بخش میانی عضلات سینه به خاطر اشتباهی است که خیلی ها در تمرین مرتکب آن می شوند و این اشتباه عدم نزدیک کردن شانه ها با طرف داخل است که باید در حرکات پرسی و قفسه رعایت شود.

برنامه تمرین داخل سینه

تکنیک های عضله سازی

4 ست	15-20 تکرار	قفسه سینه دستگاه
4 ست	8-12 تکرار	پرس سینه دمبل
4 ست	10-12 تکرار	پرس زیرسینه هالتر
4 ست	10-12 تکرار	پارالل با وزنه

پرس سینه دمبل:

در این حرکت خیلی ساده می شود فشار اصلی را به شانه ها وارد کرد. یادتان باشد که انقباض ها باید طوری باشد که شانه درگیر شود و همراه بازوها بالا نرود.

پرس زیرسینه هالتر:

توجه زیادی به مسیر حرکت هالتر در طول دامنه حرکت داشته باشید. حتی با اینکه روی میز زیرسینه هستید باز هم لازم است هالتر روی زیرسینه پایین برود و خیلی به جلو یا عقب متمایل نشود.

پارالل با وزنه:

این مثال خوبی است برای جایی که محدود شدن دامنه حرکت بهتر است. روی پارالل بروید و اندکی به جلو خم شوید و در بخش پایین حرکت کششی کامل را در عضله حس کنید. حین بالا رفتن اندکی قبل از صاف شدن کامل آرنج ها مکث کنید. این کار باعث می شود فشار روی سینه باقی بماند.

هدف 3: تمرین برای عضلات نامتناسب

عدم تناسب میان عضلات سینه، بازو و سرشانه نشانی است از درگیری اضافه عضلات سرشانه و عدم حذف بخش شانه قبل از شروع حرکات تمرینی.

تکنیک های عضله سازی

پرس سینه هالتر:

در این حرکت شکل قرارگیری بدن خیلی مهم است. باید شانه ها را عقب دهید تا بدن محکم شود. وقتی که وزنه را بالا پرس می کنید تمرکزتان روی حرکت دادن شانه ها به طرف داخل باشد. اگر نمی توانید انقباض عضلات سینه را حس کنید وزنه را کاهش دهید.

قفسه سینه دستگاه:

این حرکت خیلی خوب عضلات سینه را دچار پیش خستگی می کند و یا به عنوان تمام کننده برنامه تمرینی کلی است. برای ایجاد قوی ترین انقباض درباره به هم رسانند آرنج ها در بخش میانی حرکت تمرکز کنید.

در تمرینات با وزنه، تکنیک همیشه حرف اول را می زند، چه نوجوانی دبیرستانی باشید که اولین روز تمرین خود را تجربه می کند چه بدنسازی سطح بالا که خود را برای رکورد جهان آماده می کند، تکنیک همیشه باید در اولویت باشد. "چارلز پولیکوین" از مربیان برجسته بدنسازی از تاکید خود روی لزوم رعایت فرم درست حرکات می گوید.

برای آنکه عضلات به صورتی خاص و در جهت بروز واکنشی خاص و در ایمنی کامل کار کنند، تکنیک انجام حرکات باید در حد ایده آل باشد. اگر فرم درست حرکت را رعایت کنید، فضایی برای تقلب کردن هم وجود دارد!

اصل محدودیت تکنیکی شرح می دهد که برای گرفتن تاثیری خاص از حرکتی خاص، اولین و آخرین تکرار از هر ست باید به لحاظ مسیر حرکت وزنه یکسان باشد. به طور خاص سرعت اجرای حرکت در تکرارهای پایانی نمی تواند با تکرارهای اولیه برابری کند، چرا که خستگی در عضله بروز می کند اما فرم اجرایی باید یکسان حفظ شود.

زمانی که برای کامل کردن يك ست ناچار به تغییر تکنیک اجرایی می شوید لازم است که ست خود را به پایان ببرید، مثلاً اگر حین ددلیفت پشت تان قوز شد باید بلافاصله ست را تمام کنید.

برای مبتدی ها قانون محدودیت تکنیکی به دلایل زیادی ضرورت دارد. استفاده از فرم نادرست حرکتی باعث می شود مشکلاتی جدی بوجود بیاید. فرض کنید حین اجرای پرس سینه در هر تکرار میله هالتر را با نقاط مختلفی از عضلات سینه تماس دهید، بنابراین يك نقطه مشخص را در طول ست رعایت نکرده اید.

تکنیک های عضله سازی

یا به فرض در چند تکرار آخر از پرس سینه لگن خود را روی میز بلند کرده اید تا حالت اهرمی به وجود آید. چرا از اینکه (با پایین بردن هالتر در نقطه ای از سینه که نزدیک گردن باشد) استرس زیادی به شانه ها وارد می شود، انجام حرکات متفاوت در یک ست باعث می شود نتایجی که می توانید از یک مسیر خاص بگیرید کاسته شود.

اگر در حرکت پاورکلین برای پرت کردن وزنه به سمت بالا پاها را بیش از حد از هم دور کنید یعنی که از زانوها به درستی استفاده نکرده اید. مشکل دیگری که در تقلب کردن از فرم حرکت وجود دارد این است که حس نادرستی از بالانس عضلانی می دهد.

اگر جلو بازو تقربی را انجام دهید یا در حرکتی ویژه عضلات چرخاننده شانه وزنه را پرتاب کنید شاید به اشتباه فکر کنید این عضلات قوی تر از آن چیزی هستند که فکر می کنید و این عدم تناسب می تواند باعث شود شانه ها در معرض خطر بیشتری قرار بگیرند.

آیا مهم است که از همان ابتدا روی خط فرم درست اجرای حرکات تمرکز کنید؟ به طور حتم پاسخ مثبت است. در حرکات المپیک مفهومی که توسط کشورهای صاحب سبک استفاده می شود این است زمانی که فرد ضعیف است باید روی تکنیک او کار شود.

گزارش شده که بزرگترین وزنه بردار تاریخ نعیم سلیمان اوغلو که 3 دوره قهرمان المپیک بوده عمده یکسال اول تمرینات خود را با میله هالتر خالی انجام داده است. مربیان وزنه برداری روسیه دریافتند که اگر وزنه بردار تکنیک خوبی داشته باشد، پیشروی در حرکات قدرتی مثل اسکوات تأثیرات برتری روی حرکات دیگر دارد.

بنابراین افزودن 22 کیلو وزنه به اسکوات می تواند معادل پیشرفت 14 کیلویی در حرکت یک ورزشکار خوش تکنیک باشند اما شاید اگر یک ورزشکار تکنیک خوبی نداشته باشد شاید فقط 7 کیلو در یک ضرب تأثیر بگذارد.

مهم است که فردی با دانش شما را آموزش دهد و حرکات اصلی را معرفی کند حتی اگر هیچ شوقی به یادگیری حرکات وزنه برداری ندارید اما برای تان مفید است.

به طور حتم می توانید براحتی روی میز پرس قرار بگیرید و به قول خودتان پرس سینه را انجام دهید، اما برای انجام آن در فرمی که باعث نتیجه گرفتن در اسرع وقت و بدون احتمال آسیب شود، احتمالاً نیاز به مربی دارید.

اگر برخلاف اینکه مربی دارید همچنان با مشکل مواجه هستید شاید عدم تناسب قدرت یا توسعه عضلانی یا عدم انعطاف پذیری کافی دارید که باید به لحاظ پزشکی پیگیری کنید یا سراغ تمرینات انعطافی، حرکات تکی و... بروید.

تکنیک های عضله سازی

چگونه تقلب کنید و چرا؟

درباره اینکه تقلب نکنید بحث کردم، اما بیایید ببینید که چرا باید تقلب کنید و چگونه باید این کار را انجام دهید. در این بحث تقلب کردن یعنی استفاده از روشی که شما را قادر سازد يك يا چند تکرار اضافی از يك حرکت با فرم و کنترل کامل اجرا کنید در حالی که دیگر توان آن را ندارید.

يك کاربرد مثبت تقلب کردن این است که چندین نوع پروتکل تمرینی را در يك ست به کار بگیرید.

به عنوان مثال شما می توانید از فاز مثبت دامنه خیلی از حرکات بگذرید و تمرکز را روی انقباض منفی یا واگرا قرار دهید. به طور مثال بعد از انجام آخرین تکرار صحیح و درست از حرکات کول هالتر می توانید اندکی از قدرت پاها استفاده کنید سپس وزنه را به آرامی پایین ببرید و روی بخش منفی متمرکز شوید.

اضافه بار منفی يك روش ارزشمند تمرینی است، چرا که در این نوع انقباض پیشرفت بیشتری در قدرت و حجم عضلانی حاصل می شود.

حرکات تقلبی را می توان برای افزایش دادن زمان تحت فشار بودن عضلات در يك ست استفاده کرد. به عنوان مثال می توانید پرس سرشانه را با فرم کامل اجرا کنید و بعد از رسیدن به ناتوانی با اندکی حرکت در زانوها چند تکرار اضافی انجام دهید.

وقتی در حرکت به محدودیت وزنه می رسید، يك تکرار پرتابی اجرا کنید، یعنی سریع خود را زیر وزنه ببرید سپس مجدد اندکی زانوها را خم کنید و وزنه را در مسیر پایین مشایعت کنید و سپس مجدد زانوها را صاف کرده و وزنه را به بالا پرت کنید و سپس با تاکید روی بخش منفی آن را آهسته به پایین بازگردانید.

این ترکیب باعث می شود ابتدا به ناتوانی در انقباض مثبت برسید، سپس 2 تکرار اضافی انجام دهید و سپس روی فاز منفی تاکید کنید.

همانطور که می بینید به این سوال که آیا باید تقلب کنید یا خیر؟ نمی توان به راحتی پاسخ بله یا خیر داد. بهترین پاسخ این است که روش های تقلبی اگر به درستی اجرا شوند می توانند در برنامه های تمرین افراد با تجربه جایگاه خاص خود را داشته باشند تا خود را به درجه بالاتری از توان فیزیکی برسانند.

تکنیک های عضله سازی

اصول اساسی در هایپرتروفی عضلات



هر چند هایپرتروفی (افزایش حجم) عضلات موضوعی است که به نظر ساده می رسد، اما به نوبه خود پروسه ای دارد که طی آن بدن از یکسری مکانیزم های خاص پیروی می کند. در این مقاله قصد داریم تا با هم به مرور این مکانیزم ها و نحوه بکارگیری آن ها در جلسات تمرینی بپردازیم.

روش های افزایش حجم عضلات در نگاه اول شامل چند اصل پایه ای و اساسی است؛ تمرین کردن، تغذیه، خواب و نهایتاً رشد کردن. با این اوصاف اگر نگاهی به آمار جستجوهای صورت گرفته از اینترنت انداخته و یا پای پرسش علاقه مندان به این رشته ورزشی نشسته باشید، در خواهید یافت که چگونه رشد و یا هایپرتروفی عضلات در صدر بیشترین موارد پرسیده شده قرار دارد.

سردرگمی اغلب ورزشکاران رشته بدنسازی، در فهم مفاهیم پایه ای بدنسازی نهفته است. اصول پایه و اولیه همواره در راه رشد عضلات و دستیابی به اهداف ورزشکاران نقشی کلیدی و اساسی بازی می کند.

مکانیزم رشد عضلات در جلسات تمرینی از سه مولفه اصل کشش های مکانیکی، استرس های متابولیکی و آسیب های عضلانی پیروی می کند و بکارگیری مناسب و همزمان هر سه مولفه یاد شده در تمرینات ورزشی، موجب تحریک بیش از پیش رشد عضلات خواهد شد. حال در ادامه به بحث در خصوص هر یک از سه مولفه مذکور خواهیم پرداخت و همچنین نحوه بکارگیری این سه مولفه را در تمرینات شرح خواهیم داد.

کشش های مکانیکی

کشش های مکانیکی با اعمال بار بیشینه و اجرای تمرینات ورزشی در دامنه کامل حرکتی خود طی یک زمان معین، به عضلات اعمال می گردد. زمانی که یک عضله با فرمول فوق تحت کشش قرار بگیرد، به آن عضله یک کشش مکانیکی اعمال شده است. از اینرو هر چقدر زمان تحت کشش قرار گرفتن یک عضله بیشتر باشد، متعاقباً کشش مکانیکی آن عضله نیز بیشتر خواهد بود.

تکنیک های عضله سازی

این نکته در اینجا لازم به ذکر است که اعمال کشش، به تنهایی عامل رشد در عضلات نخواهد بود و همواره بیشترین میزان رشد عضلانی از اعمال بیشترین نیرو نشأت می گیرد. از این رو در تمرینات بدنسازی، اجرای هر حرکت در دامنه کامل خود، تحت یک نیروی بیشینه (همان وزنه) باید صورت پذیرد تا مطابق تعریف آورده شده، ورزشکار را از مزایای کشش مکانیکی بهره مند سازد.

اغلب ورزشکاران مبتدی و بعضاً حرفه ای، این نکته را در تمرینات خود لحاظ ننموده و به اشتباه می پندارند که زمانی که در اجرای حرکات با وزنه، عضله آنها در بخش کشش می باشد، (فاز منفی حرکت)، تاثیری بر افزایش حجم نداشته و برعکس زمانی که با اعمال نیروی خود به انقباض عضله می پردازند (بخش مثبت) موجبات رشد عضلات را فراهم می سازد که این به نوبه خود یکی از بزرگترین سوء برداشت های رایج در ورزش بدنسازی می باشد. زیرا زمانی که طول عضله تحت یک نیروی خارجی افزایش می یابد (فاز منفی حرکات) تارهای عضلانی آسیب دیده و در زمان ریکاوری موجبات رشد و تقویت عضلات را فراهم می آورند.

استرس های متابولیکی

احتباس درون عضلانی، نقش بسیار مهمی در رشد و هایپرتروفی عضلانی بازی می کند. چنانچه پس از یک جلسه تمرین بازو، احساس کردید که آستین پیراهن شما برایتان تنگ شده است، در آن لحظه یک استرس متابولیکی عالی را در عضله خود تجربه کرده اید که اصطلاحاً به آن هایپرتروفی موقت و یا دم بعد از تمرین نیز گفته می شود. پس از یک جلسه تمرین مناسب و سنگین، لاکتات، یونهای هیدوژن، کراتینین و سایر ترکیبات متابولیت شده در عضله ساخته می شود که به حبس آنها در عضله و جلوگیری از خروجشان توسط جریان خون، منجر به هایپرتروفی موقت عضلانی می گردد. این عمل را استرس متابولیکی گویند و تحقیقات صورت گرفته اثبات کرده است که تمرین دادن عضلات در حضور لاکتات جمع شده در عضلات نقش بسیار مهمی در رشد عضلات بازی می کند. از این جهت تکرارهای انتخابی در تمرینات باید به گونه ای باشد که موجب تجمع متابولیک های مذکور در عضلات گردد.

آسیب های عضلانی

آسیب های عضلانی پدیده ای نادری نبوده و اغلب بدنسازان با درد عضلانی پس از تمرین آشنایی کامل دارند. درد عضلانی که معمولاً فردای تمرین و هنگام بیدار شدن از خواب به سراغ ورزشکار می آید. نشان دهنده ی آسیب های عضلانی حادث شده در جلسه تمرین گذشته است. آسیب های وارد شده به عضلات منجر به بروز دردهای سوزناکی در عضله می گردد که برخلاف احساس بعضاً ناخوشایند برای فرد ورزشکار، نشان دهنده رشد و هایپرتروفی در عضله می باشد.

تکنیک های عضله سازی

البته باید این نکته مهم مدنظر قرار گیرد که این آسیب های خفیف عضلانی برای بهبودی بهتر، نیاز به تغذیه مناسب خواهند داشت تا خود را بازسازی نمایند و در این بازسازی تارهای عضلانی خود را قوی تر، ضخیم تر و مستحکم تر خواهند ساخت تا در برابر اعمال بارهایی مشابه در آینده مقاوم گردند.

به منظور کسب بیشترین آسیب دیدگی عضلانی در طول یک جلسه تمرین، باید بر روی تمرینات و حرکاتی تمرکز نمایید که بدنتان آشنایی کمتری با آنها دارد. از این رو پیشنهاد می شود متناوباً برنامه تمرینی خود را عوض نمایید و برای مدت بیشتر از حداکثر چهار هفته، بر روی یک برنامه خاص توقف ننمایید. می توانید فاز منفی هر حرکت را (بخشی که وزنه در سمت جاذبه زمین حرکت می کند) به آرامی انجام داده و یا در حرکات چند مفصله در دامنه کامل حرکتی به اجرای تمرین پرداخت.

سه، بهتر از یک است

طراحی تمرینی که بتواند هر سه عامل یاد شده برای ورزشکار را به ارمغان بیاورد می تواند یک تمرین هوشمندانه و مناسب در جهت رشد بهتر عضلات باشد. به عنوان مثال در حرکت لیفت پشت ران چنانچه در دامنه کامل حرکتی خود اجرا گردد و در آن از ترکیب وزنه های سنگین، تکرارهای مناسب و ست های بالا استفاده شود، می تواند یک تمرین عالی به حساب آید.

نقل قولی زیبا از رونی کلنن قهرمان استثنایی رشته پرورش اندام وجود دارد که می گوید: "همه افراد تمایل دارند که بدنساز شوند، اما افراد کمی تمایل به بلند کردن وزنه های خیلی سنگین دارند." نشان می دهد که برای عضلات، باید وزنه های بسیار سنگین بلند کرد، حرکات را در ست ها و تکرارهای مناسب و در دامنه کامل حرکتی اجرا نمود تا هر سه مولفه کشش های مکانیکی، استرس متابولیکی و آسیب های عضلانی با هم موجبات رشد عضلات را فراهم سازد.

مدل تمرینی برای رشد عضلات

طراحی این برنامه به گونه ایست که هر جلسه تمرینی با یک حرکت چند مفصله در 3 الی 5 ست با 3 الی 6 تکرار شروع خواهد شد تا ضمن ایجاد یک نیروی بیشینه در عضلات، کشش مکانیکی مناسبی را در عضلات اعمال نماید. پس از آن به اجرای 2 الی 3 حرکت با اعمال بار متوسط خواهید پرداخت، به گونه ای که قادر باشید در هر ست، به تکرارهای 8 الی 12 تایی برسید. این دامنه تکرار و انتخاب وزنه، علاوه بر اعمال کشش های مکانیکی در عضلات، آسیب های عضلانی لازم و همچنین استرس های متابولیکی مناسبی را نیز برایتان به ارمغان خواهد ساخت.

تکنیک های عضله سازی

در نهایت هر جلسه تمرین را با يك حرکت در دامنه تكراري بالا (12 الي 25 تكرار) به اتمام خواهید رساند تا با اجرائي اين حرکت، آستانه لاكتات در بدن بالا رفته و استرس متابوليكي در عضلات تمرین داده شده افزایش یابد.

استراحت بين هر ست در اين تمرينات بين 60 الي 120 ثانيه مي باشد.

روز اول (شنبه)

تعداد ست ها	تعداد تكرارها	حرکت	
4	6	اسکوات هالتر از جلو	سوپر ست
4	15 الي 20	پال آف پرس	
3	12	قیچی دمبل راه رفتني	
4	10	ددلیفت	
1	25	اسکوات با کتل بل	
3	15 الي 20	کرانچ با وزنه	
3	خستگی	زیرشکم پارالل	

روز دوم (يك شنبه)

تعداد ست ها	تعداد تكرارها	حرکت	
4	6	پرس سينه هالتر	سوپر ست
4	15 الي 20	قایقي	
4	10	پرس سرشانه دمبل آرنولدي	سوپر ست
3	8 الي 10	زیربغل تك دمبل خم	
2	25	سیم کش دست باز از جلو (توقف در پایین حرکت)	سوپر ست
2	خستگی	شنا سوئدي	ست
3	خستگی	ساق پا نشسته	
3	خستگی	ساق پا ایستاده	

روز سوم (سه شنبه)

تعداد ست ها	تعداد تكرارها	حرکت	
3	3	کلین قدرتي (بخش اول از حرکت دو ضرب وزنه برداري)	

تکنیک های عضله سازی

3	3	ددلیفت	سوپر
15 الي 20	4	فيله كمر	ست
10	4	لیفت پشت ران دمبل	
15 الي 20	3	شراگ دمبل	سوپر
20	3	نشر جانب دمبل	ست

روز چهارم (چهارشنبه)

تعداد تکرارها	تعداد ست ها	حرکت	
6	4	بارفیکس	سوپر
15 الي 20	4	فیس پول (کشش سیم کش جلوي صورت)	ست
10	4	پرس بالا سینه هالتر	سوپر
8 الي 12	3	زیربغل هالتر خم	ست
10 الي 20	3	جلوبازو دمبل میز بالا سینه	سوپر
10 الي 20	3	پشت بازو تک دمبل جفت دست پشت سر	ست
20 تکرار هر طرف	3	کرانچ به طرفین	
60 ثانیه	3	پلانک	

حرکتی بسیار عالی جهت تقویت عضلات راست شکمی می باشد و نحوه اجرای انجام این حرکت به قرار زیر است:

1- يك دستگیره تکی یا کش بدنسازی را به دستگاه سیم کش متصل نمایید. اگر امکان تغییر ارتفاع سیم کش وجود دارد بهتر است تا دستگیره، هم ارتفاع شانه ها یتان انتخاب گردد و در غیر اینصورت باید سیم کش در پایین قرار گیرد.

تکنیک های عضله سازی

- 2- به پهلو در کنار دستگاه سیم کش با پاهایی باز به اندازه عرض شانه، کمر صاف، سر بالا و سینه بالا و شکم داخل و زانوهایی کمی خم شده قرار گرفته. دستگیره را با هر دو دست خود بگیرید و دستگیره را بر روی سینه خود نگه دارید. این حالت، شروع حرکت می باشد.
- 3- دو دست خود را با آرنجی کشیده به سمت جلو پرس کنید به گونه ای که دستگیره در جلوی سینه شما با آرنجی صاف قرار گیرد.
- 4- حال با حفظ حالت خود به مدت چند ثانیه توقف نمایید.
- 5- بعد از اتمام زمان داده شده، حرکت را مجدداً در جهت عکس حالت قبلی تکرار نمایید.

فیس پول

یک حرکت کاربردی در جهت تقویت و افزایش حجم عضلات تراپسیوس (دوزنقه ای) و همچنین دلتوئید خلفی و عضلات رامبوئید (متوازی الاضلاع) می باشد و نحوه انجام این حرکت به قرار زیر است:

- 1- یک طناب را به دستگاه سیم کش وصل نمایید و ارتفاع طناب را تا مقابل سینه خود بالا بیاورید.
- 2- با پاهایی باز به اندازه عرض شانه ها روبروی یک دستگاه سیم کش بایستید و طناب را در دستان خود بگیرید.
- 3- با خارج کردن نفس از سینه طناب را به سمت صورت خود به طرف بدن بکشید به گونه ای که آرنج ها به عقب و طرفین باز شوند.
- 4- پس از کمی مکث و با دم تنفسی، طناب را به حالت اولیه برگردانید.

تکنیک های عضله سازی

دریافت جدیدترین اطلاعات بدنسازی

هر 7 روز یک بار یکی از رازهای شگفت انگیز بدنسازی را به رایگان دریافت کنید!



آیا شما هم به دنبال جدیدترین اطلاعات بدنسازی هستید؟

آیا شما هم می خواهید روش های عضله سازی حرفه ای را یاد بگیرید؟

آیا شما هم می خواهید اطلاعاتی که در سایت های معتبر خارجی با هزینه های بسیار بالا عرضه می شود را به رایگان دریافت کنید؟

کافی است بر روی لینک زیر کلیک نمایید

<http://donyayezoleh.com/newsletter/register.html>

از دوستان خود عقب نمانید

اطلاعات بسیار جدید در مورد روش های تمرین و برنامه های بدنسازی جهت رشد سریع عضلات
اطلاعات بسیار جدید در مورد تغذیه و تکنیک هایی جهت ساختن عضلاتی حجیم و کات شده
جدیدترین اطلاعات در مورد مکمل های غذایی حرفه ای در بدنسازی به همراه روش استفاده

تکنیک های عضله سازی

و هزاران تکنیک حرفه ایی جهت ساختن عضلاتی تراشیده و زیبا

کافی است بر روی لینک زیر کلیک نمایید

<http://donyayezoleh.com/newsletter/register.html>

