

۱ ۵ ۶ ۵ ● ● ●

پرسابقه ترین هفته نامه
مستقل ایران

پشتیبان

سال سی و دوم، ۶ اردیبهشت ۱۳۹۹
۵۰۰۰ تومان ●

یک تمرین کامل مردانه

مهندسی عضلات
بین دنده ای



باشگاه جای وقت تلف کردن نیست

تمرین بیشتر از یک ساعت، بی ارزش است

موقعیت ستون فقرات درگیر شده و مشکلات جسمانی ایجاد خواهد شد.

۵- خوب نفس ب

تنفس درست و دم و بازدم متداوم به هنگام تمرین بدنسازی می تواند ذخیره اکسیژن را بهتر به مغز و عضلات برساند. کمبود اکسیژن به هنگام تمرین و شیوه نادرست آن در دراز مدت موجب حملات قلبی و مغزی و بی هوشی و ضایعات مغزی می شود.

۶- سلامت تمرین کنید

این تفکر را از خود دور کنید که هر چه تمرین بیشتر و سنگین تر باشد بازدهی بهتری دارد. این درست نیست بدن نیاز به استراحت دارد. در هنگام بیماری بدن دوره ای را می گذراند که از عوامل طبیعی که وضعیت محیط عامل آن است و عوامل غیر طبیعی که همان اثرات ناشی از بیماری می باشد تحت فشار است و این خود به خود تمام سیستم های بدن را تحت تأثیر خود قرار می دهد. در این وضعیت بدن نیاز به استراحت و تقویت شدن دارد و شعار با انجام تمرینات حتی سبک باعث افزایش ناگهانی دمای بدن و در نهایت موجب افزایش فشار به آن می شود و این یعنی طولانی شدن دوره بیماری که ممکن است عواقب بدی داشته باشد.

۷- اول آماده شوید

کار کردن با وزنه سنگین نیاز به یک آمادگی مقدماتی دارد که شامل گرم کردن و تمرینات کششی است. همیشه قبل از یک تمرین سنگین عضله را با یک وزنه سبک تر و در تعداد تکرار بیشتر طبق همان حرکت مثل: یک یا دو ست ۲۰ یا ۲۵ تایی گرم کنید و برای وارد شدن فشار به آن آماده کنید. از تمرینات کششی غافل نشوید. اصولاً بدنسازان حرفه ای جهان از سه نوبت تمرینات کششی در طول تمرین بهره می برند. ۱- قبل از شروع تمرین ۲- در طول تمرین ۳- بعد از پایان تمرین و بدانید در صورت رعایت نکردن این دو مورد به پارگی عضله و تاندون و تورم تاندون و خلاصه این که به ایست دچار خواهید شد.

۸- آب رقیق شفاف شفاست

آب یکی از عصاره های وجود انسان است. بهترین ماده نوشیدنی در مدت استراحت و خصوصاً در هنگام تمرین آب می باشد. بعضی از نوشیدنی ها که حاوی مواد معدنی یا پروتئینی ... می باشند مشکلی ندارند بلکه خیلی هم مفید هستند.

اما نوشیدن نوشیدنی های خیلی شیرین و بدون فایده در هنگام تمرین و غیر از آن فقط بر عطش و نیاز بدن شما به آب می افزاید و شاید عوارضی هم داشته باشد.

بدانید یکی از عوامل رشد خوب عضله تکمیل بودن هیدراتسیون بدن است که در اثر مصرف زیاد و مناسب آب صورت می گیرد.



پیش از این که بخواهید از اشتباهها دوری کنید باید قادر به شناسایی آنها باشید. هنگامی که فکر می کنید تمام جواب ها را می دانید، تحقیق را متوقف سازید. در طول مسیرتان ممکن است ناآگاهانه عادت غلط را بر گزینید و کسی باید به شما بگوید چه نکنید و چه کنید. بنابراین تلاش کنید تا از عادات غلط خود باخبر شده و به هر قیمتی از آنها دوری نمایید.

۱- در باشگاه تفریح نکنید

این مشکل ممکن است به چند صورت رخ دهد. در برخی موارد در نتیجه عدم تمرکز روی تمرین اتفاق می افتد. شخصی می تواند به راحتی درگیر صحبت کردن با یکی از رفقای باشگاهی خود شود و جلسه تمرینی خود را بی اثر کند. تمرین مؤثر به تمرکز نیاز دارد شما باید با جدیت ورزش کنید. هنگامی که با دوستان خود وارد باشگاه می شوید با آنها رادر انجاملقات می کنید به آنها بفهمانید که در طول مدت تمرین برای آنها زمانی قائل نخواهید شد و گپ زدن را به بعد موکول کنید.

۲- خیلی کند و کند کار نکنید

این توصیه با مورد اول هم زمان اتفاق می افتد اما دلیل آن متفاوت است. هنگامی که تمرین می کنید باید یک پمپ قوی داشته باشید. چنانچه دوره های استراحت بین ست ها خیلی طولانی باشد، چنین پمپی ایجاد نخواهد شد. هر برنامه تمرینی که از یک ساعت تجاوز کند دیگر سازنده نخواهد بود. پس از این نقطه باز یافت عضلانی و سیستم عصبی دچار تأخیر خواهد شد. ممکن است تحمل فشار حاصل از آن را داشته باشید. اما فرصت رشد را از عضلات خود خواهید گرفت. زمان استراحت خود را کوتاه کرده، یا پمار موجود روی عضلات خود را به تدریج اضافه کنید. هنگامی که چنین کنید دیگر نیازی به تمرین تا حد مرگ نیست. مزیت دیگر تمرین سریع ترشح طبیعی هورمون رشد اضافی است. سعی کنید

دوره های استراحت را افزایش دهید تا با افزایش ضربان قلب چربی سوزی بهتری داشته باشید.

۳- از فیله ها غافل نشوید

برخی از بدنسازان اجازه می دهند عضلات مایل شکمی آنها تحلیل برود تا کم آنان تا جایی که ممکن است کوچک به نظر برسد. این اشتباه بزرگی است. فیله های عضلانی به ظاهر بدون نقص بالاتنه می افزاید. با این وجود در مورد آنها زیاده روی نکنید. فیله ها بدون شباهت به عضلات راستی شکمی، عضله ای ضخم هستند که به سرعت توسعه می یابند. اجرای چند ست از حرکات مورب شکم با استفاده از وزنه و استفاده از دمبل های سنگین در حرکت پهلو خم موجب وسیع شدن عضلات فیله و تخریب تقارن شما خواهد شد. اجرای یک یا دو ست از حرکت فیله در طول هفته برای محکم نگه داشتن کمر کافی است.

۴- ستون فقرات خود را خم نکنید

این شکل غلط، در اجرای حرکات آن چنان ناخوشایند است که دیگر نیازی به یادآوری آن نیست. عدم حفظ قوس طبیعی ستون مهره ها در حین اجرای تمرینات بزرگترین علت آسیب در تمرینات است. همچنین پشت خمیده موجب خواهد شد، عضلات زیر بغل به طور مناسب به کار گرفته نشوند و عضلات دلتوئید آن چنان فشاری را متحمل می شوند که قابل جبران نباشد. در این

تلفن: ۴ و ۸۸۹۸۶۰۸۳

دور نگار: ۸۸۹۸۶۰۸۵

چاپ: گنجینه مینیاتور

نشانی: تهران، خیابان فلسطین شمالی، کوچه فیروز دهقان، پلاک ۲۴، واحد ۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

ناشر و مدیر اجرایی: سیاوش پورقاسمی

سر دبیر: علی زندی کریم خانی

آتلیه هنری: محمود دهقان

هفته نامه
پشتیر
۱ ۵ ۶ ۵

زمینه: ورزشی / اجتماعی / فرهنگی
روش: آموزشی / خبری / تحلیلی

آموزش یک حرکت کمتر شناخته شده

مهندسی عضلات بین دنده‌ای

حرکت پهلو کابل چرخش روسی بر روی شیب منفی یکی از حرکات کمتر شناخته شده در بدنسازی است که در این شماره آن را به طور کامل معرفی می‌کنیم

مترجم:

هومن داداش زاده

نیز به چالش جدی دعوت خواهید نمود. بهتر است این حرکت را با ۳ الی ۴ ست ۱۵ الی ۲۰ تکراری اجرا نمایید. پیشنهاد می‌شود ابتدا ست‌های یک طرف را کامل کرده سپس ست‌های طرف مخالف را شروع کنید.

عضله هدف:

پهلو، قسمت فوقانی شکم و عضلات مورب شکمی

شروع:

مناسب‌ترین حرکت جایگزین

اگر در باشگاهی تمرین می‌کنید که امکان انتقال نیمکت شیب منفی به کنار کابل وجود ندارد، می‌توانید با ایستادن به پهلو کنار قرقره، دستگیره D شکل و یا سر طناب را گرفته و حرکت هیزمشکن WoodChop را اجرا نمایید. در هر ست به تناوب می‌توانید قرقره دستگاه را در ارتفاع مختلف فیکس نمایید تا عضلات میان تنه‌تان از زوایای بیشتری فشار را تجربه کنند.

بزرگترین اشتباهات معمول

۱- انتخاب بیش از حد وزنه

سنگین کردن وزنه نه تنها شما را از اجرای فرم صحیح حرکت باز می‌دارد، بلکه آسیب جدی به گردن و قسمت تحتانی پشت‌تان وارد خواهد نمود. این حرکت حتماً باید با وزنه‌های بسیار سبک و ریتمی آهسته و کنترل شده اجرا شود. در غیر این صورت دور آن را خط قرمز بکشید.

۲- قرار دادن نامناسب نیمکت در کنار قرقره

شما می‌بایست چندین بار جایگاه نیمکت را به تناوب تغییر داده تا ایده‌آل‌ترین وضعیت جهت درگیر شدن کامل عضلات بخش (شکمی) را متوجه شوید. این موضوع بسیار حیاتی می‌باشد چرا که قرار گرفتن مناسب تنه در راستای کشش کابل است که عضله هدف را گوش مالی خواهد داد.

۳- خم نمودن مفصل آرنج در حین انتقال کابل به سمت چپ و راست

اگر این کار صورت بپذیرد به راحتی فشار سازنده را از منطقه میان تنه و پهلو به سمت شانه‌ها و پشت بازو هدایت می‌کنید. بنابراین توصیه می‌شود زاویه آرنج را از ابتدا تا انتهای ست به هیچ وجه تغییر ندهید.



مرحله اول: نیمکت با شیب منفی را کنار کابل قرار داده و دستگیره D شکل و یا طناب را به سر قرقره متصل نمایید. سعی کنید قرقره را نیم متر بالاتر از قسمت تحتانی دستگاه فیکس کنید.

مرحله دوم: بر روی نیمکت نشسته اما همانند تصویر کمر و پشت‌تان با سطح نیمکت تماس نداشته باشد. سر طناب را محکم گرفته و با دستانی تقریباً صاف روبروی شانه ثابت نگاه دارید.

مرحله سوم: سر و گردن را در وضعیت طبیعی خود نگاه داشته و تلاش کنید تنه‌تان به سمت بالا و یا پایین حرکت نکنند. شما می‌بایست در شروع تکرار رابطه ذهن و عضله هدف یعنی همان شکم را برقرار نموده تا عضلات این بخش به حداکثر درگیری خود برسند.

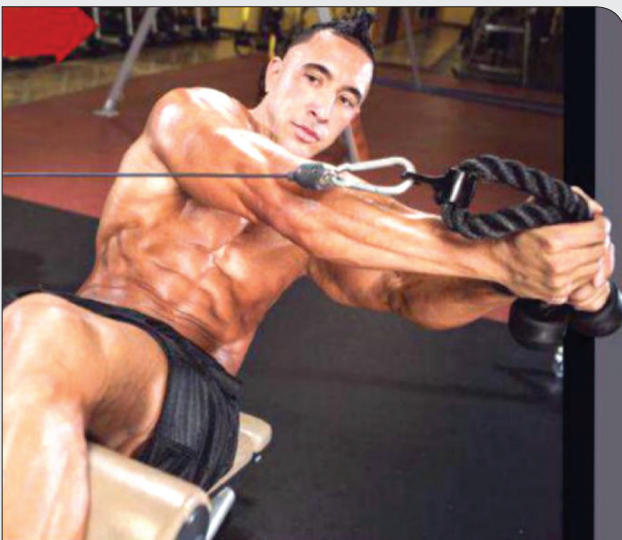
اجرا:

مرحله اول: خیلی آهسته و بدون ضربه‌زدن، با کمک نیروی ماهیچه پهلو، کمر را به سمت مخالف چرخانده تا سر طناب از نقطه A به نقطه B هدایت شود.

مرحله دوم: کمی در این حالت ثابت مانده تا عضلات این بخش خوب تحت انقباض قرار بگیرند.

مرحله سوم: حالا اجازه دهید که نیروی کشش کابل به آرامی شما را به نقطه شروع بازگرداند. شما می‌توانید برای تحریک شدن بخش وسیع‌تری از عضله پهلو طول دامنه حرکتی ROM را افزایش داده و بگذارید دست‌تان از راستای شانه رد شود.

از آنجایی که اجرای این حرکت عضلات پهلو را از زوایای مناسبی درگیر می‌کند می‌توان به مرور زمان انتظار تغییر محسوس و خوشایند را از آن داشت. شما با اجرای این حرکت سازنده نه تنها به واسطه حفظ موقعیت بالاتنه با آن‌ها در زاویه ۹۰ درجه هسته درونی (عضلات مورب شکمی) را تقویت می‌کنید، بلکه بخش بالایی عضلات شکمی را



قهرمان ۶ دوره مستر المپیا توضیح می‌دهد:

بازوهای را ناتوان نکنید

جلوبازو عضله‌ای

دوست داشتنی است که خیلی‌ها به عشق پرورش دادن آن در تمرین افراط می‌کنند. وقتی که تمرین جلو بازوی دوریان یتس را بررسی کنید، شاید متعجب شوید که او تمرین کوتاهی روی این عضله انجام می‌داده است. عقاید یتس در تمرین با خیلی‌ها فرق می‌کند و به عبارتی راه خودش را دارد.

با در نظر گرفتن این موضوع که جلو بازو عضله نمایشی است، اکثر افراد این عضله را دچار تمرین زدگی می‌کنند. در مقایسه با گروه‌های عضلانی دیگر از جمله زیر بغل، جلو بازو نسبتاً عضله کوچکی است. اگر قرار باشد این عضله را با بار تمرینی مشابه عضلات بزرگ‌تر تحت تمرین قرار دهید، در واقع توقف رشد را برای آن ضمانت کرده‌اید. جلو بازو ۲ کار انجام می‌دهد. یکی چرخاندن ساعد است و دیگر خم کردن آرنج. به واسطه اینکه سایز عضله کوچک است و دامنه حرکتی محدودی دارد، نیاز به طیف حرکتی زیادی ندارد تا رشد بهینه را در این گروه ایجاد کنید. جلو بازو مثل زیر بغل نیست که در تمرین نیاز به زوایای حرکتی بسیار متنوع دارد. به اعتقاد من جلو بازو نیاز به یک ست اصلی از ۲ حرکت متناوب در هر جلسه تمرین دار دو هفته‌ای انداز کافی است.

● تاب ندهید

استفاده از وزنه‌های بیش از حد در تمرین جلو بازو، شمارا در معرض خطر آسیب دیدگی قرار می‌دهد. اصل تمرین تقلبی در برنامه‌های هر بدنساز جایگاه خودش را دارد (اما خیلی‌ها از همان ابتدایست تمرین شروع می‌کنند به تقلب کردن در فرم حرکت. چرا که وزنه انتخابی شان بیش از توان است. فرم حرکت آنها نادرست است و برای جابه‌جا کردن وزنه بدن خود را تاب می‌دهند. این استیل از تمرین نه تنها احتمال آسیب را زیاد می‌کند، بلکه فشار را از جلو بازوها برداشته و در عوض به بخش جلویی شانه و کمر منتقل می‌کند.

● تفاوت با زیر بغل

قانون طلایی این است که جلو بازو عضله کوچکی است و نباید با آن مثل عضلات بزرگ‌تر مثل ران

حفظ کنید.

در مورد شوک جلو بازو و انجام حرکاتی برای تغییر شکل این عضله باید بگویم که این یک مسئله ژنتیکی است یعنی اگر ژنتیک لازم را داشته باشید جلو بازوهایتان شبیه آلبرت بکلس، تخم مرغی می‌شود در غیر این صورت با حرکت خاصی نمی‌شود این شکل را به دست آورد.

اساساً جلو بازوها ۲ سر دارند: سر کوتاه و سر بلند. حرکات مختلف روی این سرها فشار متفاوت دارند. اگر بخواهید روی یکی از آنها تمرکز کنید می‌توانید اندکی تأثیر گذار باشید، اما در مورد طول عضله به آنچه از مادر و پدر خود به ارث برده‌اید محدود هستید. اگر طول جلو بازوهای شما کوتاه باشد یعنی همیشه کوتاه خواهند ماند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند با انجام حرکاتی مثل جلو بازو لاری طول جلو بازویشان اضافه می‌شود. شاید سایز بازوهای زیاد شود اما فقط تا جایی که فیبرها وجود دارند. جلو بازو لاری باعث افزایش طول فیبرهای جلو بازو نمی‌شود. برای عضلات بر اکیالیس (عضله‌ای در بخش خارجی بازو که بین پشت بازو و جلو بازو قرار دارد) نیز یک حرکت تمرین انجام می‌دهم که حرکت آخر تمرین است. گاهی اوقات جلو بازو چکشی را برای این منظور انجام می‌دهم اما اغلب از جلو بازو هالتر میله EZ استفاده می‌کنم.

● آنالیز

اگر در تمرین جلو بازو به بن بست و توقف رشد برسید راه حل این نیست که سراغ ست و تکرارهای اضافه تر بروید. برای حل مشکل لازم است که تمرکز خود را بالا ببرید.

چند سال قبل در توسعه جلو بازو با توقف مواجه شدم. در نهایت کشف کردم که مشکل این است که جلو بازوهایم به‌طور ژنتیکی ضعیف‌تر از بخش جلویی سر شانه و عضلات ساعد هستند. با اتکا به روش‌هایی که قدرت ساعد و جلوسر شانه را از تمرین جلو بازو حذف کند از این توقف رشد عبور کردم. راه حل این بود: برای کاهش تأثیر ساعد مچ‌ها را حین حرکات جلو بازو صاف و بی حرکت نگهداشتم و برای حذف کردن نقش بخش جلویی سر شانه فرم حرکت را با دقت زیادی دنبال کردم. هر مشکلی که در تمرین این عضله دارید، باید جلو بازو را جداگانه تمرین دهید و از لحاظ ذهنی در طول ست تمرکز کامل داشته باشید. ارتباط بین ذهن و عضله به‌ویژه برای عضلات مشکل دار بسیار مهم است.

بر خورد کرد. در روز تمرین زیر بغل، من تا ناتوانی عضله پیش می‌روم و پس از آن از تکرارهای اضافی، تکرارهای نیمه و در پایان تکرارهای منفی استفاده می‌کنم. چنین شدتی از تمرین برای عضله کوچکی مثل جلو بازو مؤثر و کار ساز نیست. یک ست تمام عیار برای جلو بازوها معمولاً فقط با انجام چند (۵ الی ۶) تکرار به ناتوانی می‌رسیم و پس از آن ۲ تکرار اضافی اجرا می‌کنم و ست را به پایان می‌برم. در دیگر اوقات تا ناتوانی می‌روم، وزنه را زمین می‌گذارم، ۱۰ ثانیه استراحت می‌کنم و ۲ تکرار دیگر انجام می‌دهم که این روش «استراحت - توقف» است. کاری که هرگز نمی‌کنم این است که جلو بازوها را از ناتوانی غیر معمول عبور نمی‌دهم. استفاده بیش از حد از تکرارهای اضافی و منفی باعث اعمال استرس اضافی روی مفاصل مرتبط و ساختار عضلانی جلو بازوهایم می‌شود. نکته دیگری که درباره تحت فشار اضافی قرار دادن یک گروه عضلانی کوچک وجود دارد این است که این اقدام می‌تواند اثری منفی روی سیستم مرکزی اعصاب بگذارد. برای مبتدی‌ها و بدنسازان سطح متوسط توصیه می‌کنم که تمرین جلو بازو را تا رسیدن به ناتوانی اولیه در هر ست انجام دهند.

● ریکاوری

جلو بازو به عنوان یک عضله کوچک بین جلسات تمرین نیاز به زمان کافی جهت ریکاوری دارد. بعضی بدنسازان جلو بازوها را هفته‌ای ۲ یا حتی ۳ نوبت تمرین می‌دهند. با این حال تجربه من می‌گوید که ریکاوری این عضله حدود ۴ الی ۷ روز زمان لازم دارد. به شخصه جلو بازوها را هفته‌ای یک نوبت تمرین می‌دادم. موضوع دیگری که باید مد نظر قرار داد درگیری زیاد جلو بازو و حین تمرین عضلات زیر بغل است. چرا که جلو بازو در خیلی از حرکات کششی نقش کمکی دارد. با در نظر گرفتن این موضوع و ترکیب آن با تمرین مستقیم در روز بازو، باید مراقب تمرین زدگی باشید. در واقع چون جلو بازو تحت استرس غیر مستقیم زیادی با دیگر عضلات قرار می‌گیرد، هر از گاهی به‌طور کامل از انجام یک جلسه تمرین مستقیم روی جلو بازو امتناع می‌کردم یعنی شاید ۲ هفته‌ای یک بار روی آن مستقیم کار کنم.

روی دیگر سکه این است که می‌توانید در تمرین سرعت را بالا حفظ کنید چون نیاز اکسیژن بدن پس از یک ست جلو بازو با یک ست اسکوات بسیار متفاوت است، می‌توانید با اندکی استراحت سراغ ست بعدی جلو بازو بروید و ریتم تمرین را سریع‌تر



مصرف غذای روزانه بدنسازان چگونه باشد؟

وقتی عضله تبدیل به قند می شود!

آشنایی با متابولیسم نیازمند درک مسئله‌ای است که برای بدن ما به هنگام صرف غذا و عدم صرف غذا اتفاق می‌افتد. مصرف غذا به صورت مکرر اغلب به ابقاء یک سطح پایدار از سطح گلوکز خون کمک می‌کند تا در طی روز سطح پایداری از انرژی را به ما اهدا کند. انرژی پایدار، ناشی از مصرف پایدار مواد غذایی است. معمولاً توصیه می‌شود که به صرف سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده در روز بپردازید. به هر حال، آنهایی که به مصرف میزان کالری بالاتری می‌پردازند ممکن است این میزان کالری را به صورت برابر به ۵ الی ۶ وعده غذایی تقسیم کنند. برای مثال، شخصی که در روز ۲۰۰۰ کالری می‌سوزاند ممکن است ترجیح دهد تا به مصرف ۵ وعده غذایی، هر وعده به میزان ۴۰۰ کالری، در روز بپردازد یا اینکه این میزان را بین ۳ وعده غذایی اصلی و دو میان وعده کم حجم تر تقسیم کند. وقتی کالری‌ها مصرف می‌شود، یک تأثیر حرارتی رخ می‌دهد، یا به عبارتی این متابولیسم ماست که به منظور فرآیندسازی بر روی این کالری‌ها، افزایش می‌یابد. ساده است، هر چه بیشتر غذا بخوریم، تأثیر حرارتی بیشتری به دست می‌آوریم، در نتیجه، متابولیسم بیشتری را در کل بدن داریم.

یک مثال ساده

تصور کنید یک فنجان کاغذی در دست دارید و یک سوراخ کوچک در ته آن قرار دارد. حال، آن فنجان را بردارید و زیر شیر آب نگاه دارید. حجم آبی که از انتهای فنجان خارج می‌شود محدود به میزانی است که می‌تواند از طریق آن سوراخ کوچک عبور کند؛ اگر شما شیر آب را به موقع نبندید، آب از بالای فنجان سرازیر می‌شود آن هم قبل از اینکه فنجان شانس خالی شدن داشته باشد. برخلاف آن، اگر شیر آب را قبل از سرازیر شدن آب ببندید، فنجان به صورت صحیح خالی می‌شود و آب می‌تواند بیش از یک بار در آن جریان داشته باشد. بدن ما نیز به همین شیوه عمل می‌کند. وقتی شروع به مصرف غذای کنیم یا در واقع شیر آب را باز می‌کنیم، بدن شروع به هضم غذا می‌کند، اگر به آب اجازه دهیم تا به حفظ جریان بپردازد (بیش از حد در هر وعده غذایی به مصرف غذا بپردازیم)، در بدن به منظور ذخیره همه کالری‌های موجود جانخواهد بود، بنابراین احتمال سرریز شدن آب یا در واقع ذخیره چربی به میزان بیشتر وجود دارد.



وعده‌های غذایی بیشتر

بهتر است به مصرف حجم کمتری غذا بپردازیم و به بدن اجازه دهیم تا با مسئله حجم کنار آید و سپس به هنگام مواجهه با فضای کافی دوباره به صرف غذا بپردازد. در صورت عادت به این راهکارهای غذایی منجر می‌شوید تا بدن به صورت مؤثرتری به استفاده از کالری‌هایی بپردازد که آنها را دریافت کرده‌است.

همچنین اشاره به این مسئله لازم است که مصرف غذا به صورت منظم در سراسر روز به بدن می‌آموزد تا در وقفه‌های موازی با توالی‌های صرف غذایی، گرسنه شود. بسیار مهم است که هیچ‌یک از این وعده‌های غذایی با ارزش را حذف نکنیم. ایجاد حس ناشی از گرسنگی اغلب نتیجه این اخطار به بدن است که سوخت بدن به پایان رسیده و در اینجاست که بدن به فکر تغذیه از ذخایر گرانبهای عضلانی می‌افتد. بنابراین وقتی احساس گرسنگی می‌کنید، می‌توانید غذا بخورید یا اینکه بدنتان می‌تواند به سراغ پروتئین عضلانی و ذخایر گلیکوژنی برود. درست در همین حوال و حوش، هورمون استرس با نام کورتیزول نیز بیشتر ترشح می‌شود و اگر شما به مصرف غذا نپردازید، عضلات عزیزتان تبدیل به قند شده تا بدین طریق به تغذیه مغز در فرآیندی پرداخته شود که گلوکز نتوزن نامیده می‌شود. بدن به جهت تأمین سوخت خود به مصرف عضلات تان می‌پردازد. بنابراین اهمیت مصرف وعده‌های مکرر غذایی روز در اینجاست که آشکار می‌شود. علاوه بر آن، هر چه میزان کالری دریافتی شما پایین‌تر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که این پدیده اتفاق بیافتد.

غذا و متابولیسم

موارد و شرایط بسیار محدودی وجود دارند که در آنها محدودیت کالری تضمین شده است. از این موارد می‌توان به آماده‌شدن برای یک مسابقه بدنسازی اشاره کرد، جایی که فرد باید به کاهش چربی بدن خود بپردازد تا در یک رقابت به بهترین وجه حاضر شود. البته در این صورت باید توجه داشت که نباید آنقدر در این مسئله افراط کرد که بدن مجبور شود تا از عضلات خود به عنوان یک منبع انرژی تغذیه کند. به هر حال در غیر این صورت و در حالت عادی سعی کنید تا به میزان کافی به مصرف غذا بپردازید تا منجر به افزایش متابولیسم شوید، در غیر این صورت همانطور که قبلاً نیز اشاره شد منجر به افت کارایی فرآیند متابولیسم می‌شوید. به منظور نابودی چربی‌ها، باید بدن خود را با مصرف حجم معینی از کالری‌ها به منظور کسب انرژی کافی مهیا کنید، انرژی که به جهت فرآیند چربی‌سوزی مورد نیاز است. تا بدن به منظور نابودی چربی آن را به کار بیندازد. این امر در فرآیند ساخت عضلات نیز صحت دارد. پس با گرسنگی کشیدن هرگز قادر نخواهید بود تا چربی‌های بدن تان را آب کنید. باز هم تأکید می‌کنیم به مصرف حجم مناسبی غذا بپردازید تا هم سیر شوید و هم بتوانید ابزار مناسب بدن تان را به جهت تغییر آن مهیا کنید.

اجتناب از پرخوری

بارعایت این مسئله نه تنها سریع‌تر به سمت اهداف تان به پیش می‌روید، بلکه به لحاظ روحی نیز قوی‌تر خواهید شد. هر چه تعداد وعده‌های غذایی کمتر باشد، میل به صرف غذای بیشتر «پر خوری» در شما افزون می‌شود. در واقع بدن با پر خوری می‌خواهد به احساس بهتری دست پیدا کند. در صورت عدم انجام صرف غذا در وعده‌های مکرر در واقع بدن را با یک «حس بد» مواجه می‌کنید در صورتی که با صرف مکرر وعده‌ها بدین طریق به حذف خستگی، جلوگیری از یک متابولیسم کند، افزایش هضم و جذب مواد مغذی و جلوگیری از تجزیه و تحلیل عضلات کمک می‌کنید که همگی تأثیر عظیمی بر روی شما دارند و در نهایت منجر به افزایش حس رضایت در شما و پیشرفت تان می‌شوند.

خط بطلان به عقاید غلط باشگاهی

چالش دانش تغذیه

افزایش می‌یابد. در این مطلب قصد داریم تا دو عنصر حیاتی سفره غذایی بدنسازان را مورد بررسی دقیق و کارشناسانه قرار داده و سوالات مهمی را پیرامون آنها مطرح کنیم. بدون تردید بدنسازان همه و همه کربوهیدرات و پروتئین را روزانه چندین بار ملاقات کرده و حتی در بین ساعات خواب نیز از آن استفاده می‌کنند، از این رو افزایش دامنه اطلاعاتی پیرامون این دو ماده حساس خالی از لطف نخواهد بود.

بیشتر بدنسازان نکات بسیار جالبی از علم تمرین می‌دانند اما در مورد علم تغذیه، اوضاع اینگونه نیست. عموماً بدنسازان اطلاعات صحیحی نسبت به منابع غذایی در دسترس ندارند. یکی از این دلایل کم‌دانشی، اطلاعات غلطی است که در باشگاه‌ها رد و بدل می‌شود. هر بدنساز به ابزاری نیاز دارد که بدنش را در حالت آنابولیکی قرار دهد، حالتی جادویی که تمام ارگان‌های بدن برای تولید عضلاتی جدید تلاش می‌کنند و از این رو قدرت، حجم و وزن بدن شما

اهمیت پروتئین در تولید حجم عضلانی چیست؟

- شما نمی‌توانید یک ساختمان را بدون مواد اولیه آن بسازید، این موضوع در امر ساختن عضلات نیز صادق است. از آمینو اسیدها به عنوان بلوک‌های سازنده عضلات یاد می‌شود، چرا که وظیفه ساختن بافت‌های جدید عضلانی را به عهده دارند. منابع پروتئینی کم چربی نظیر گوشت سفید بدون پوست، ماهی‌ها، استیک، فیله، پودرهای پروتئینی، فرآورده‌های لبنی کم چربی گزینه‌های بسیار اساسی هر برنامه تغذیه‌ای هستند. برای رسیدن به حجم عضلانی بهتر است به ازای هر یک کیلوگرم بدن خود، ۴/۱ الی ۲ گرم پروتئین مصرف کنید. این مقدار مصرف را میان شش یا هشت وعده غذایی خود تقسیم کنید. این شیوه تقسیم جذب پروتئین را به حداکثر رسانده و از نفخ دستگاه گوارشی می‌کاهد. به طور مثال یک بدنساز ۹۰ کیلویی به دویست الی سیصد گرم پروتئین در روز نیازمند است.

مهمترین نکته در مصرف کربوهیدرات‌ها چیست؟

- دو واژه این ابهام را برطرف می‌کند: گلیکوژن و انسولین. گلیکوژن منبع‌های ذخیره کربن در عضلات را فراهم می‌کند. زمانی که مقدار زیادی کربوهیدرات می‌خورید، انرژی دریافت شده بدن را به سمت ماکزیم استفاده از پروتئین‌ها سوق می‌دهد. زمانی که کربن به بدنتان

نمی‌رسد، پروتئین‌ها تنها به عنوان منابع انرژی در بدن مصرف می‌شوند و هرگز نمی‌توانند در فرآیند عضله‌سازی شرکت کنند.

کربوهیدرات‌ها از سوی دیگر ترشح هورمون مهم و اساسی انسولین را بیشتر می‌کنند. این هورمون یکی از مهمترین هورمون‌های دنیای بدنسازی است و نقش مهمی در تولید بافت‌های عضلانی دارد. انسولین اغلب اوقات رفتاری چند بعدی از خود نشان می‌دهد و آمینو اسیدها و گلوکوز که پایه‌ای‌ترین جز سازنده کربوهیدرات‌ها است را برای بازسازی به عضلات روانه می‌کند. مطمئن باشید برای ساختن بدنی آماده و قوی باید کربوهیدرات‌ها را قسمت اساسی برنامه خود قرار دهید. افراد عادی بهتر است روزی ۴۰۰ گرم و بدنسازان سخت‌رشد روزی ۶۰۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنند.

چگونه باید فهمید بدن نیاز به کربوهیدرات بیشتر دارد؟

- ترازو بهترین وسیله برای سنجش مقدار پروتئین مصرفی است. چگونه؟ اگر ترازو افزایش وزن بدن شما را در هفته به مقدار ۲۳۰ الی ۴۵۰ گرم نشان داد، مشخص است که کربوهیدرات مصرفی شما بسیار مناسب است. اگر این میزان کمتر از این مقدار بود، واضح است که به مقدار کافی کربوهیدرات مصرف نمی‌کنید. برای مثال اگر افزایش وزن شما در این دامنه عددی حضور نداشت، هر هفته ۲۰۰ گرم به کربوهیدرات مصرفی خود اضافه کنید تا به عدد مورد نظر دست یابید. این کار را ادامه دهید تا به

روزی ششصد گرم برسید. از این نقطه به بعد کربوی مصرفی شما مشکلی ندارد و اگر رشد را تجربه نکنید، باید سراغ فاکتورهای دیگر بروید.

آیا تمام منابع کربوهیدراتی مشابه هم هستند؟

- خیر. درصد بیشتری از کربوهیدراتی شما را باید کربوهیدرات‌های آرام هضم، مانند نان سفید و نان جو، غلات، برنج قهوه‌ای، جودوسر و میوه‌جات



از پروتئین و کربوهیدرات باشد تا بتواند فرآیند رشد را تا مدت زمان بیشتری ادامه دهد. ۳۰ الی ۵۰ گرم گوشت کم چربی یا تخم مرغ، ماهی یا مرغ مصرف کنید و در کنار آن ۶۰ تا ۱۰۰ گرم کربوهیدرات را در این وعده بگنجانید. این مقدار کربو می تواند از سیب زمینی، ماکارونی یا برنج تامین شود.

قبل از خواب باید چه چیزی میل کرد تا روند رشد بدن متوقف نشود؟

- برای قبل از خواب بیست الی چهل گرم پروتئین آرام جذب مانند کازئین مصرف کنید. یک بدنساز ۹-۸ ساعتی که می خوابد در حالت گرسنگی قرار دارد و در این مدت بدن برای کسب انرژی ناچار است عضلات را تحلیل کند و از این آمینواسیدهای تشکیل دهنده عضلات، گلوکوز را به دست آورد. در صورتی که آمینواسیدها را به بدن خود برسانید، بدن نیازی به تحلیل عضلات نخواهد داشت و از این رو حجم عضلاتتان را از دست نخواهید داد.

آمینواسیدهای شاخه ای چه موادی هستند و آیا بدن نیازی به آنها دارد؟

- آمینواسیدهای شاخه ای یا همان BCAA's از سه آمینو اسید لیوسین، ایزولیوسین و والین تشکیل شده است. لیوسین مهمترین آمینو اسید در میان این سه می باشد و تحقیقات نشان داده که خود می تواند عامل مساعدی برای سنتز پروتئین در بدن به حساب بیاید. اما هر سه اینها در کنار هم می توانند بهترین نتیجه را روی رشد، ریکاوری، افزایش قدرت و چربی سوزی داشته باشد. پنج الی ده گرم از این مکمل را به همراه صبحانه، وعده های قبل و بعد از تمرین و قبل از خواب میل کنید.

بدنسازی ۹۰ کیلویی به چهار هزار کالری نیازمند است. اما سیستم بیوشیمیایی بدن هر کس با دیگری فرق می کند. در صورتی که این مقدار برای کسب حجم کافی نبود، به مقدار آن بیافزایید و اگر افزایش وزن بدنتان با افزایش توده های چربی همراه بود، از کالری دریافتی بکاهید.

خوردن گوشت قرمز، اشتباه یا صحیح؟

- بیاپید از دیروز تا امروز به این موضوع نگاه کنیم. بدنسازان دهه شصت و هفتاد میلادی روی گوشت قرمز زندگی می کردند، اما از آغاز دهه هشتاد و نود میلادی، مسائلی نظیر آثار زیان بار کلسترول نشان داد که بهتر است بدنسازان از منابع کم چربی پروتئین نظیر سفیده تخم مرغ، ماهی و سینه مرغ استفاده کنند. اما امروز ما می دانیم که گوشت قرمز به سفره غذایی هر بدنساز بازگشته است. گوشت قرمز کم چرب مانند استیک به همان مقدار سینه مرغ چربی و کلسترول دارد. در کنار این، گوشت قرمز حاوی ویتامین های خانواده B، کراتین، روی و آهن هست. B۱۲، روی و آهن پشتیبان رشد عضلات هستند و گلوبول های قرمز بدن را بیشتر می کنند. روی می تواند در بدن به تولید تستوسترون بپردازد. پس برای حجیم تر شدن سعی کنید گوشت قرمز سلامت را به برنامه خود اضافه کنید.

آیا بعد از تمرین حتماً باید از پروتئین وی استفاده کرد؟

- این پروتئین سریع الجذب برای بعد از تمرین که بدن نیازمند مواد مهم غذایی است، گزینه مناسبی است. اما به نظر می رسد که تناقضی نیز در اینجا به چشم می خورد و آن هم این است که پروتئین آرام هضم کازئین باعث بیشتر شدن فواید وی در زمان بعد از تمرین، می شود. از این رو سعی کنید همیشه وی را با کازئین مخلوط کنید و این دو را با هم میل کنید، تا از فواید مثبت هر دو بهره مند شوید.

اولین وعده اصلی بعد از تمرین باید از چه موادی تشکیل شود؟

- یک ساعت بعد از اولین وعده پروتئین تند جذب بعد از تمرین، باید از یک وعده آرام هضم بسیار کامل بهره ببرید. تحقیقات نشان داده که این وعده می بایست حاوی مقدار غنی

تشکیل دهند. این منابع به شما کمک می کنند تا با دوری از انباشته کردن چربی اضافی، بتوانید عضلات خود را تقویت بخشید.

به عنوان یک بدنساز سخت رشد، آیا باید در باره نوع کربوهیدرات مصرفی نگرانی داشته باشم؟

- اگر یک بدنساز سخت رشد هستید، نیازی نیست راجع به قانون چهار نگرانی داشته باشید. شما باید تمام تمرکز خود را روی منابع چگال کربوهیدراتی جمع کنید. پوره سیب زمینی، ماکارونی، برنج، کشمش، عسل، مرباها، فرنی و موز این دسته از کربوهیدراتها را تشکیل می دهند. این غذاها بدن شما را از منابع کربوهیدراتی پر می کنند و در عین حال برای سلامت ارگان های بدن مضر نمی باشند.

برای رشد به چه مقدار کالری نیاز مندیم؟

- فارغ از کربوهیدرات و پروتئین برای رشد نیازمند کالری نیز هستید. تولید عضلات نیازمند انرژی است و اگر شما این کالری را فراهم نکنید رشدی را تجربه نخواهید کرد. به عنوان یک قانون کلی به ازای هر پوند از وزن بدنتان به بیست کالری نیازمندید و مثلاً



توصیه هایی بـ

اصول تمرینی بـ

تکنیک از انجام دو یا چند حرکت به شکل پشت سر هم تشکیل شده است، این حرکات بدون وقفه میانی انجام گرفته‌اند. سیستم سوپرست تنها برای عضلات متضاد یکدیگر نیست، چرا که برخی‌ها معتقدند تنها می‌توان برای عضلاتی مثل جلو بازو و پشت بازو اجرا کرد، اما حقیقت اینجاست که می‌توان عضلات پایین تنه و بالاتنه را نیز بایکدیگر سوپرست کرد.

این مدل تمرینات، به شدت مدت زمان تمرین را کاهش می‌دهند، ضمن اینکه عضلات پایین تنه در حین تمرینات بالاتنه استراحت کرده و به کسب انرژی می‌پردازند، برعکس این مورد نیز صادق است.

سرعت بالای اجرای حرکات در تکنیک سوپرست بسیار بالاست، از این رو نباید بین دو سوپرست بیشتر از ۳۰ ثانیه استراحت کرد. مضاف بر تمام اینها، استفاده از سوپرست‌ها

باشگاه می‌توانید از وسایل اندازه‌گیری زمان نظیر کورنومتر استفاده کنید، با این کار همواره درصد کاهش زمان‌های تلف‌شدن خواهید بود. این روش نه تنها زمان شما را ذخیره می‌کند، بلکه روی افزایش نتایج عملی‌تان نیز تأثیر شگفت‌انگیزی خواهد داشت. هر چقدر در مدیریت زمان فعالیت بیشتری داشته باشید، کم‌کم شدت تمرینات‌تان افزایش خواهد یافت و در نهایت راحت‌تر می‌توانید بدن خود را به فراسوی خستگی ببرید. بعد از حرکات تک‌مفصلی ۳۰ ثانیه و بعد از حرکات چند مفصلی حداکثر ۹۰ ثانیه را به استراحت و ریکاوری اختصاص دهید. از آنجایی که وقفه‌های طولانی شما را از شدت تمرین دور می‌کنند، باید سعی کنید مدت‌زمان تمرین را به حداقل زمان ممکن برسانید.

۲- استفاده از سوپرست‌ها

یکی از روش‌های دیگر برای حداقل کردن مدت زمان حضور در باشگاه استفاده از تکنیک سوپرست در حرکات بدنسازی است. این

در دنیای شلوغ امروز، هیچ‌کسی را نمی‌توان یافت که وقت آزاد زیادی داشته باشد و در طول روز ساعت‌ها بیکار باشد. شاید داشتن چندین شغل اصلی و مسئولیت‌های جانبی برای بسیاری از افراد ساده و عادی باشد، چرا که زندگی در شرایط حاضر نیازمند داشتن مسئولیت‌های فراوان است.

این مشغله‌ها باعث شده، متأسفانه در بسیاری از مواقع نتوان مدت زمان کافی را برای تمرین کردن در نظر گرفت. اما اگر هدف اصلی شما رسیدن به بدنی سالم و پر نشاط است، می‌بایست بحث تمرینی را در صدر کارهای خود قرار داده و حتماً در برنامه کاری خود جایی برای آن قرار دهید. برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، قطعاً راه‌های بسیاری هم وجود دارد، در این میان هیچ‌نگران تقسیم کردن برنامه تمرینی روزانه خود نباشید، چرا که با این کار به هیچ وجه به نتایج شما آسیبی وارد نخواهد شد. در اینجا می‌خواهیم نگاهی به تعدادی از مهم‌ترین نکات تمرینی انداخته و هر کدام از آنها را به دقت بررسی کنیم.

۱- صداقت در زمان استراحت

یکی از مهم‌ترین گزینه‌ها در زمینه کاهش زمان تمرین، صداقت در مورد تعیین مدت زمان استراحت میان ست‌ها است. در بسیاری از موارد، اغلب بدنسازان بیشتر از حد نیاز میان ست‌هایمان فاصله قرار می‌دهند. این مورد حتی به مراتب بیشتر از زمان مورد نیاز برای هایپر تروفی است. این فاکتور با قدرت تمام می‌تواند مدت زمان تمرینات شما را افزایش داده و در عین حال هیچ تأثیر مثبتی روی ریکاوری شما نداشته باشد.

قدم‌زدن در نقاط مختلف باشگاه، صحبت کردن با هم باشگاهی‌ها و در نهایت عدم اطلاع از تمرینات بعدی، همگی مسائلی هستند که می‌توانند مدت زمان حضور شما در باشگاه را تحت تأثیر قرار دهند. از این رو، برای برآورد مدت زمان مفید حضور در



سرای تمرین سریع

دنسازان گرفتار!

نیاز کمتری به هوازی خواهید داشت، چرا که به این کار کالری کمتری وارد بدن کرده و نیازمند فعالیت‌های چربی‌سوزی کمتری خواهید بود. پس اگر از حضور روی دستگاه‌های هوازی تنفر دارید، بهتر است معیارهای غذایی خود را تحت بازبینی قرار داده و با حداقل زمان و هزینه ممکن، سبب غذایی خود را بهبود دهید.

برنامه‌های تمرینی به هر نحوی با اجرای تمرینات هوازی ارتباط خاصی دارند، اما کمی محدودتر کردن برنامه‌های تمرینی می‌تواند مدت زمان کاری شما در باشگاه را کاهش دهد. حفظ و سلامت و بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی از وظایف مهم بدنسازان است.

هشیش‌خستگی در عضلات

آخرین راه برای کاهش مدت زمان حضور شما در باشگاه، پیش‌خسته کردن عضلات بزرگ بدن قبل از انجام حرکات چند مفصلی است. بسیاری از افراد حرکات چند مفصلی را بعد از حرکات تک مفصلی اجرا می‌کنند. اما گاهی اوقات این روش بهترین و مؤثرترین قدم در مسیر رشد نیست.

اگر شما قبل از حرکات اصلی، برای مدت زمان کوتاهی با استفاده از حرکات تک‌مفصلی عضلات تان را درگیر کنید، بی‌شک به تعداد ست کمتری از حرکات چند مفصلی برای خستگی کامل نیاز خواهید داشت. برای مثال در تمرین عضلات سینه، در قدم اول با حرکتی مثل قفسه سینه با دمبل عضلات سینه را خسته کنید، پس از آن می‌توانید به راحتی به سراغ حرکات چند مفصلی مثل پرس سینه بروید. در نهایت با حداقل ست از پرس سینه، تمام قسمت‌های عضلات تان درگیر خواهد شد.

سعی کنید از این نکات اصلی برای به حداقل رساندن مدت زمان حضور در باشگاه استفاده کنید. تطابق کامل برنامه‌های تمرینی با مشکلات کاری اهمیت فراوانی دارد، چرا که در صورت ایجاد اختلال، بی‌شک در یکی از آنها به مشکل اساسی برمی‌خورید. بهتر است قبل از برنامه‌ریزی، نگاهی به فعالیت‌های روزانه خود داشته باشید و در نهایت، گاهی اوقات فعالیت‌های زائد خود را از میان آن حذف کنید. اگر به دنبال رسیدن به فیزیک برتر بدنی هستید، می‌بایست برنامه مناسبی را برای توسعه آن در نظر بگیرید.

تمرینی شما بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه خلاصه خواهد شد. برنامه‌های تمام بدنی نیز از سوی دیگر راه‌حل مناسبی برای حصول چربی‌سوزی هستند، چربی‌سوزی موضوعی است که بسیاری از بدنسازان جویای عضله نیز به دنبال آن هستند. برنامه‌های تمرینی تمام بدنی برای حصول اهداف شما طراحی شده‌اند و قادرند زمان شما را به حداقل ممکن برسانند.

۴-توجه به رژیم غذایی

یکی دیگر از مواردی که برای هر بدنسازی ضروری است، مورد رژیم غذایی و پایبندی به آن است. مبحث تغذیه حتی برای آنهایی که به دنبال چربی‌سوزی هستند هم باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند. برای این قبیل افرادی که ساعت‌ها روی هوازی وقت گذاشته و به مصرف غذاهای پرکالری می‌پردازند، باید گفت که حوزه تغذیه باید سرآغاز اعمال تغییرات باشد.

هر چقدر که در رژیم غذایی تان جدی‌تر باشید،

به نوعی ضربان قلب افراد را بالاتر برده و در نهایت روی فعالیت‌های متابولیکی و چربی‌سوزی بدن نیز تأثیر خواهد داشت.

سوپرست حرکات چند مفصلی با یکدیگر در صورت اجرا سیستم بسیار کارآمد است، چرا که نسبت به حرکات تنها درصد عضلات بیشتری را به کار می‌گیرد. پس با این هدف به مراتب تمرینات مؤثرتری را خواهید داشت.

۳-پیروی از برنامه‌های عمومی

اگر به دنبال حداکثر نتایج مثبت در کمترین زمان ممکن هستید، می‌بایست به شکل بهینه از تمرینات تمام بدنی استفاده کنید. این مدل برنامه‌ها به شما کمک می‌کنند تا هفته‌ای دو الی سه مرتبه تمام قسمت‌های بدن تان را تمرین دهید. با این کار جلسات





مروری بر تمرین زیر بغل جانی جکسون

یک تمرین کاملاً مردانه

● آغاز بادلیفت

در یک روز سه‌شنبه جانی جکسون، بدون یار تمرینی همیشگی اش، یعنی برانچ وارن تنها به باشگاه مترو فلکس رفته تا خود را برای یک تمرین سخت روی عضلات پشت آماده کند. مترو فلکس باشگاهی است که بزرگانی چون رونی کولمن در آن سالها تمرین کرده‌اند. جانی می‌گوید: «عضلاتی هست که در تمرین آنها قوی تر هستیم و در برخی عضلات برانچ از من بهتر است اما در کل از لحاظ قدرتی خیلی با هم نزدیک هستیم. البته این اختلاف قدرت خیلی به ندرت محسوس است، چرا که همیشه از وزنه‌های یکسان استفاده می‌کنیم. هرگز در کنارم کسی را نداشتم که یا به پای من وزنه بزند».

اکثر بدنسازان سراغ تمرینات خودشان می‌روند و به همین دلیل است که اکثر بدنسازان اسمشان جانی جکسون نیست! او تمرین را با ۲ ست سبک (۱۴۰ کیلو) ددلیفت آغاز می‌کند و بعد از آن وزنه را به تدریج افزایش می‌دهد. ددلیفت بدن او را به خوبی گرم می‌کند.

جانی جکسون در این مورد می‌گوید: «حرکتی است که در آن بیشترین وزنه‌ها را به کار می‌برم بنابراین آن را اول برنامه که پرنانژی هستیم، جای می‌دهم».

پاها را صاف روی زمین به عرض شانه فاصله می‌دهد، در حالت اسکوات پائین می‌رود و از کنار زانوها میله را در دست می‌گیرد. میله با استخوان ساق تماس پیدا می‌کند و این شروع حرکت است.

با صاف نگه‌داشتن پشت، میله را با صاف کردن لگن و زانو بالا می‌کشد تا به حالت ایستاده برسد. او می‌داند که هر چه میله به بدن نزدیک تر باشد، بهتر است. تقریباً لازم است که میله روی بدن بالا کشیده شود، یعنی مماس. از بخش بالای حرکت جانی کل بدن را سفت می‌کند و پس از آن به آرامی میله را پائین می‌برد تا وزنه به زمین برسد. او می‌گوید: «ددلیفت در روز تمرین را درست مثل ددلیفت زمان مسابقه انجام می‌دهم. راهی بهتر از آن سراغ ندارم و برای مسابقه هم آماده‌ام می‌کند».

● ادامه با سیمکش

بعد از ددلیفت یک جرعه آب می‌نوشد و سراغ سیمکش می‌رود. حرکت زیر بغل سیمکش را ۵ ست انجام می‌دهد و در هر ست به تدریج وزنه را افزایش می‌دهد. فاصله بین دست‌ها را از عرض شانه بیشتر رعایت می‌کند.

با سفت کردن عضلات شکم و اندکی قوس دادن به پشت، کف پاها را صاف و کامل روی زمین قرار می‌دهد. شانه‌ها را به طرف عقب جمع می‌کند و آرنج‌ها را پائین می‌برد تا میله به بخش بالایی سینه برسد.

در بخش پائین حرکت یک مکث کوتاه اما محسوس انجام می‌دهد و بعد از آن مسیر حرکت را معکوس می‌کند. جانی می‌گوید: «تمایل بدن به طرف عقب باید خیلی اندک باشد. خیلی مهم

است که حین اجرای حرکت کنترل داشته باشید. اگر بخواهید حین انجام حرکت بدن را به عقب حرکت دهید، در واقع حرکت را برای فیله‌های کمر انجام می‌دهید نه برای بخش بالایی پشت و در این حالت استرس ناچوری به ستون فقرات به‌ویژه ناحیه کمر وارد می‌شود».

آخرین ست را به صورت کم‌کردنی اجرا می‌کند. با کل وزنه‌های دستگاه ۲۰ تکرار اجرا می‌کند، سپس وزنه را کم می‌کند و ۱۵ تکرار اضافه می‌کند، بعد از آن مجدد وزنه را کم می‌کند و ۱۲ تکرار اضافه‌تر می‌کند و پس از آن به سراغ حرکت تی بار می‌رود.

● جای ثابت تی بار

جانی جکسون حرکت تی بار را با ۲ ست آغاز می‌کند. ست اول با ۳ وزنه است که ۱۰ تکراری انجام می‌شود و ست دوم را با ۴ صفحه وزنه اجرا می‌کند. این ۲ ست گرم‌کردنی هستند و ست‌های اصلی احتمالاً با شدت متفاوتی اجرا می‌شوند چرا که او سراغ ۵، ۷ و در ست آخر ۱۰ صفحه وزنه می‌رود.

در پایان این حرکت نیز یک ست کم‌کردنی خوب انجام می‌دهد. با ۱۰ صفحه وزنه شروع می‌کند بعد از یک ست، ۲ صفحه وزنه کم می‌کند و ۱۰ تکرار انجام می‌دهد، مجدد ۲ صفحه وزنه کم می‌کند و تعداد تکرارها را اضافه می‌کند. به طرز غیر قابل باوری استراحت‌هایش کوتاه است. بعد از این حرکت به صورت خودکار سراغ زیر بغل هالتر خم می‌رود.

● ریتم سریع تمرین

جانی درباره ریتم سریع تمرین خود می‌گوید: «وقتی که با برانچ وارن تمرین کنی ریتم سریعی پیدا می‌کنی. من فقط در حدی استراحت می‌کنم که برانچ وارن ست خودش را انجام دهد. زمانی که تمرین را با هم شروع می‌کنیم سرعت مان خیلی زیاد است و در طول تمرین به سختی نفس می‌کشیم. تا زمانی که برای بازگشتن به خانه سوار ماشینم نشوم نفسم به حالت عادی بازمی‌گردد. این روشی از تمرین است که به آن عادت دارم».

در حرکت زیر بغل هالتر خم جانی فاصله دست‌ها را به طرز غیر معمولی کم رعایت می‌کند و می‌گوید: «فاصله دست‌ها را اندکی کمتر از مدل استاندارد می‌گیرم. اکثر افراد فاصله دست‌ها را از عرض شانه بیشتر می‌گیرند اما من متوجه شده‌ام که انجام حرکت به این روش برای انقباض عضلات پشت من بهتر جواب می‌دهد».

۳ ست از این حرکت اجرا می‌کند و به وزنه ۱۸۰ کیلوگرم می‌رسد. در انجام حرکت از کمر به جلو خم می‌شود تا جایی بالاتنه‌اش تقریباً موازی با زمین شود. هالتر را به طرف شکم می‌کشد و آرنج‌ها را به طرف سقف حرکت می‌دهد به طوری که در بخش بالایی حرکت آرنج‌ها از پشت بالاتر می‌رود. قبل از پائین بردن وزنه بازدم می‌کند و در بخش پائین اجازه نمی‌دهد وزنه با زمین برخورد کند.

تمرینات جانی در فаз حجم و مسابقه تفاوت چندانی با هم ندارد و همیشه سنگین، سخت و پرنانژی است. او می‌گوید: «تمریناتم همیشه یک جور است و تنها تغییری که دارم مقدار وزنه است که در زمان نزدیک مسابقات اندکی کم می‌شود. در دوران آماده‌شدن برای مسابقه هرگز سوخت کافی برای بدن تأمین نمی‌شود و غذای کافی به بدن نمی‌رسد و در واقع همیشه گرسنه هستید. وزنه‌های سبک‌تر در این فاز فقط ایمنی و سلامت بدن استفاده می‌شوند یعنی برای جلوگیری از بروز آسیب».

● زیر بغل قابقی

حرکت بعدی او زیر بغل قابقی است که در آن صاف روی صندلی می‌نشیند، پاها را به سکوی دستگاه تکیه می‌دهد، زانوهارا اندکی خم می‌کند و جلو می‌رود تا دستگیره کابل را بگیرد.

از آنجا به عقب خم می‌شود تا به حال صاف و نشسته بازگردد. در همان حالت که باقی می‌ماند دستگیره را به طرف شکم می‌کشد و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه می‌دارد و زمانی که دستگیره به شکم می‌رسد، عضلات را به شدت منقبض می‌کند.

در هر تکرار اجازه می‌دهد بازوها جلوی بدن صاف شوند و اندکی بدن را به جلو حرکت می‌دهد. در این مورد می‌گوید: «لازم است که کشش روی عضلات زیر بغل به حداکثر برسد. اگر عضله تحت کشش نرود، در واقع فقط بخشی از آن را تمرین داده‌اید نه کل عضله را».

استفاده از دامنه کامل حرکت باعث می‌شود، سود کامل از تمرین ببرد.

در بخش بالایی حرکت بدن را به عقب حرکت ندهید، بلکه صاف بنشینید، وقتی که بدن را عقب ببرید در واقع از تکان‌های اضافی بدن استفاده می‌کنید. کسانی که این کار را انجام می‌دهند، در واقع توان استفاده صحیح از وزنه انتخابی خود را ندارند و باید که وزنه را کم کنند».

● پایان با بار فیکس

حرکت پایان‌دهنده تمرین زیر بغل جکسون بار فیکس است که آن را با همه توان انجام می‌دهد تا کل عضله را کاملاً یکسره کند و دیگر انرژی در آن باقی نگذارد.

بار فیکس را به صورت دست باز اجرا می‌کند و هر تکرار را از حالت آویزان کامل آغاز می‌کند و تا جایی بالا می‌رود که چانه به میله برسد.

آرنج‌ها را نیز کامل به کنار بدن هدایت می‌کند تا عضلات زیر بغل کامل درگیر شوند. ۳ ست ۱۰ تکراری از حرکت انجام می‌دهد و پس از آن از میله پائین می‌آید و با طی کردن چند قدم خود را به یک میز می‌رساند و با حوله عرق‌های پیشانی خود را پاک می‌کند.

عضلات پشت او کاملاً سرشار از خون شده‌اند و درد می‌کنند. لبخندی ناشی از رضایت روی لب دارد چرا که یک جلسه تمرین خوب انجام داده است.



در باره یک سیستم تمرینی پر طرفدار

استراحت... توقف... رشد

«استراحت - توقف» یک سیستم تمرینی مورد علاقه بدنسازان حرفه ای است. به ویژه برای زمانی که بار تمرینی حضور ندارد یا بدنساز تمایل دارد که تنها تمرین کند، این سیستم کارآمد جلوه می کند. روش مذکور برای افزایش دادن شدت تمرین مناسب است و با شارژ سیستم انرژی کراتین فسفات (cp) کار خود را انجام می دهد.

سیستم cp سیستمی است که برای تامین انرژی فعالیت های قدرتی و کوتاه مدت عضلات پاسخگو است از جمله فعالیت هایی مثل دوی سرعت یا ست های کم تکرار و انفجاری. گرچه این سیستم انرژی خیلی زود به پایان می رسد اما با سرعت زیادی هم بازسازی می شود.

“

استفاده از دمبل و هالتر در این سیستم خیلی مناسب نیست چرا که روی پایه گذاشتن و مجددا برداشتن این ابزار تمرین انرژی زیادی از بدن می گیرد. در حالی که خیلی از بدنسازان طرفدار پرو پا قرص این روش هستند، اما هر از گاهی آن را به خدمت می گیرند چرا که روش بسیار پر شدتی است و در صورت استفاده مداوم باعث بروز تمرین زدگی می شود

زمانی که دیگر نتوانستید حداقل ۲ تکرار اجرا کنید یعنی که ست به پایان رسیده و باید ۲ دقیقه کامل استراحت نمایید تا برای دومین ست آماده شوید. حتی با این که سیستم CP به سرعت ریکاوری می شود وقتی که چندمین ست را انجام می دهید بدن نیاز به زمان بیشتری برای استراحت و ریکاوری دارد.

نمونه یک ست از حرکت پرس سرشانه با روش استراحت توقف این گونه می شود:

- * پرس سرشانه ۴ تکرار، ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت
- * پرس سرشانه ۴ تکرار، ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت
- * پرس سرشانه ۳ تکرار، ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت
- * پرس سرشانه ۳ تکرار، ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت
- * پرس سرشانه ۲ تکرار، ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت

می تواند متغیر باشد اما توصیه ما این است که وزنه را در حدی انتخاب کنید که در یک ست عادی شما را در دامنه ۶ الی ۷ تکرار به ناتوانی برساند، اما با آن وزنه ۳ الی ۴ تکرار انجام دهید و در آن مرحله استراحت کنید.

شاید در ابتدا فکر کنید که باید تا رسیدن به ناتوانی تکرارها را ادامه دهید اما در مقابل این وسوسه مقاومت کنید و بعد از ۳ الی ۴ تکرار وزنه را روی پایه بگذارید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت کنید و بعد از آن دوباره ۱۵ الی ۲۰ ثانیه استراحت کنید.

این کار را ادامه دهید تا جایی که دیگر نتوانید ۳ تکرار انجام دهید. تمام این رویه از اول تا آخر یک ست به حساب می آید. هر ست تمرین دارای چند مینی ست ۳ الی ۴ تکراری است که در نهایت یک ست ۱۲ الی ۱۶ تکراری را تشکیل می دهند.

جالب است که این مقدار تکرار با وزنه ای اجرا می شود که در حالت عادی با آن ۷ تکرار بیشتر نمی توانید حرکت را انجام دهید.

یک نکته مهم: این سیستم را می توان با شدت های متفاوتی استفاده نمود. وزنه ای که با آن ۶ الی ۷ تکرار تا ناتوانی انجام دهید نسبتاً سنگین به حساب می آید.

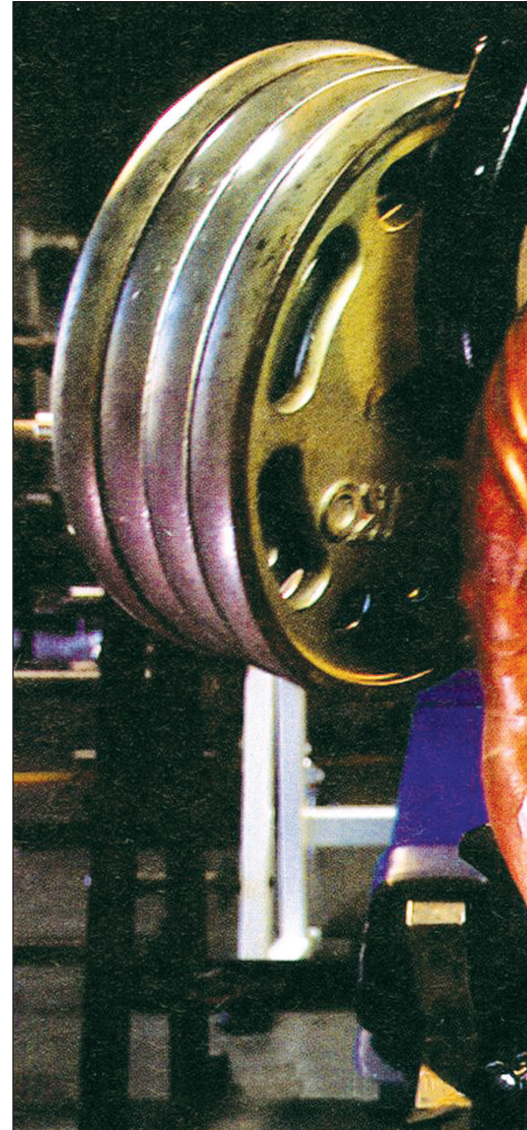
اما شاید جایی در تمرینات خود بخواهید از وزنه ۱۰ تکرار حداکثر خود استفاده کنید یا حتی شاید بخواهید با وزنه ای کار کنید که در ۱۲ تکرار شما را به ناتوانی برساند که در این حالت میزان دم عضلانی و پمپاژ خون بالاتر می رود.

از آنجایی که یار تمرینی ندارید مهم است که از حفظ ایمنی مطمئن شوید به همین خاطر است که انتخاب تجهیزات تمرین مهم است. روش بهترین نتایج را با حرکات دستگاه یا دستگاه اسمیت و... به بار می آورد.

استفاده از دمبل و هالتر در این سیستم خیلی مناسب نیست چرا که روی پایه گذاشتن و مجددا برداشتن این ابزار تمرین انرژی زیادی از بدن می گیرد. در حالی که خیلی از بدنسازان طرفدار پرو و پا قرص این روش هستند، اما هر از گاهی آن را به خدمت می گیرند چرا که روش بسیار پر شدتی است و در صورت استفاده مداوم باعث بروز تمرین زدگی می شود. بنابراین بهتر است که فقط هر از گاهی این روش را به خدمت بگیرید.

● نمونه برنامه تمرین

برنامه ای که شاهد آن هستید یک ست از روش تمرین «استراحت-توقف» را نشان می دهد که در حرکت پرس سرشانه استفاده شده است. وزنه ای که انتخاب می کنید باید ۷ تکرار حداکثرتان باشد یعنی باید حداکثر توان اجرای ۷ تکرار با آن را داشته باشید.



با روش «استراحت-توقف» با وزنه ای سنگین کار می کنید و بین هر چند تکرار، استراحت کوتاهی می کنید تا در مجموع تکرارهای زیادی با وزنه سنگین اجرا کنید.

در واقع این سیستم اجازه می دهد تکرارهای خود نسبت به یک ست عادی را افزایش دهید. ست های عادی سیستم CP را به خستگی یا به عبارتی به سطح تهی می رسانند در حالی که در روش «استراحت-توقف» به عضلات قبل از ناتوانی کامل استراحت مجدد داده می شود تا بدن بتواند از لحاظ CP بازسازی شود.

با آن انرژی ریکاوری شده می توانید ست خود را از نو شروع کنید و تکرارهای بیشتری با وزنه ای ثابت اجرا کنید. هر چه که نیروی بیشتری تولید کنید و تکرارهای بیشتری در یک بازه زمانی مشخص انجام دهید عضلاتتان بزرگ تر خواهند شد.

● چگونه استفاده از سیستم

در حالی که مقدار وزنه و میزان استراحتها

پیام جرج فرح به بدنسازان غیر مسابقه‌ای؛

رژیم غذایی را پیچیده نکنید

خبری نیست!

مشاور رژیم غذایی و برنامه‌های مسابقه‌ای شماری از بزرگان حال حاضر پرورش اندام و فیتنس جهان کسی نیست جز جرج فرح. مردی لبنانی تبار که حالا در کنار هنی رامبد از مدعیان علم آماده‌سازی مسابقات به حساب می‌آید و انصافاً کارنامه خوبی هم دارد که بارزترین آن کای گرین و دکستر جکسون است.

جرج فرح با کسانی که می‌خواهند بدنسازی را بدون شرکت در هیچ رقابتی دنبال کنند و اولویت‌شان از این ورزش سلامتی و زندگی سالم است صحبت جالبی می‌کند. او می‌گوید:

خیلی‌ها ورزش بدنسازی و رژیم آن را پیچیده جلوه می‌دهند تا بتوانند پول زیادی از آن در بیاورند و این اتفاق هم رخ می‌دهد. در حالی که در واقعیت همه چیز منطقی است. منظورم این است که لازم است وسیع‌تر نگاه کنیم. وقتی که متوجه شوید بدن انسان چگونه کار می‌کند، تنظیم رژیم غذایی کار ساده‌تری می‌شود که امری منطقی است.

بیباید از مهم‌ترین هورمون بدن صحبت کنیم که به نظرم



در سال ۲۰۱۵ هستیم و در عصر غارنشین‌ها نیستیم که بخواهیم فقط پروتئین بخوریم. اطراف ما پر شده از انواع و اقسام کربوهیدرات‌های خوش طعم و لازم است که سالم زندگی کنیم. اینجا باید ساده‌سازی کنید و غذاهایی را با هم ترکیب کنید تا به یک رژیم خوب و متناسب برسید.

هر چه غذاهای شما رنگ‌های بیشتر (به واسطه سبزیجات، کربوهیدرات و پروتئین) داشته باشد در نتیجه زندگی سالم‌تری خواهید داشت.

خواهش می‌کنم از مغز خود استفاده کنید و به دست خودتان مسائل را دچار پیچیدگی نکنید. زندگی فرصت بسیار کوتاهی است و ارزش ندارد که زندگی ناسالمی را تجربه کنید.

انسولین است. شما باید این کودک بازیگوش را تحت کنترل بگیرید تا زندگی‌تان به صورت خودکار به مسیر سلامتی هدایت شود.

به زبان ساده باید بگویم اگر انسولین را کنترل کنید بدون اینکه حس و حال‌تان افت و خیزی داشته باشد می‌توانید خیلی خوب به فعالیت‌های روزمره خود ادامه دهید.

چطور باید این مهم انجام شود. خیلی ساده است: هرگز غذاهای پر کربوهیدرات (قند) بدون همراهی مقداری پروتئین و اندکی چربی و فیبر میل نکنید.

همچنین باید مطمئن شوید که از آن سوی بام نیافتید، خیلی‌ها در این اقدام کل کربوهیدرات مصرفی خود را از وعده‌های غذایی حذف می‌کنند که اقدام هوشمندانه‌ای نیست چرا که دوستان من

همکاری دنیس جیمز با تایتان



دنیس جیمز با همکاری کارخانجات دارویی تایتان (Titan) مکمل‌های تزریقی تولید و توزیع می‌کند. این مکمل‌ها را که خاصیت سریع‌الاث‌ر داشته و جذب بالاتری دارد، از طریق تزریق در عضله می‌توان وارد بدن نمود. جدیدترین محصولات این مکمل‌ها آمینواسید تزریقی، ویتامین تراپی و آنتی‌اکسیدان است. جیمز مدعی است مصرف این نوع مکمل‌ها تا ۸۰ درصد تأثیر مصرف آن به نسبت نمونه‌های خوراکی و رایج بازار بیشتر می‌کند.

تولد فیل هیث

فیل هیث، دارنده ۵ عنوان مستر المپیا و مالک شرکت گیفتد، ۳۵ ساله شد. هجدهم دسامبر روزی بود که پیشتر چهره‌های مشهور بدنسازی تولد او را رسماً تبریک گفتند.



مک میلان حامی کودکان بی‌سرپرست



سدربیک مک میلان قهرمان حرفه‌ای و پرآوازه پرورش اندام موسسه خیریه‌ای را در حمایت از کودکان بی‌سرپرست افتتاح نموده است. او در این مرکز بخش‌های استعدادیابی ورزشی نیز قرار داده که کودکانی با استعدادهای خاص ورزشی را بیابد و از آنها حمایت همه‌جانبه‌ای نماید.