

# بنتیگر

سال سی و دوم - شنبه ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۳ - اول ژوئن ۲۰۲۴ - ۲۳ ذی القعدة ۱۴۴۵

چرا  
ریکاوری  
برای  
عضلات و  
بدن بعد از  
ورزشی مهم  
است؟

ستون های  
قدرت مند از  
سرزمین سرما

هیچ وقت  
بدون تمرکز  
تمرین  
نمی کنم



# چرا ریکاوری برای عضلات و بدن بعد از ورزش مهم است؟

استاد محمد والی نژاد

ورزش و فعالیت‌های بدنی علاوه بر اینکه برای بهبود سلامتی و کاهش خطر بیماری‌ها بسیار مفید است، می‌تواند باعث تحریک و کوچک شدن عضلات و بافت‌های بدن شود. برای اینکه بهتر و سریع‌تر از این تحریکات بهبود یابید، ریکاوری بدن بعد از ورزش نیاز دارید. در واقع کاری که بعد از تمرین انجام می‌دهید، بخش مهمی از به دست آوردن نتایجی مانند افزایش عضله و کاهش وزن و در عین حال کاهش درد عضلانی را به همراه دارد.

تخم‌مرغ، لوبیا، نخود، لبنیات و سویا، پس از ورزش می‌تواند به ریکاوری عضلات و پر کردن ذخایر گلیکوژن بدن کمک کند.

## مفهوم ریکاوری

ریکاوری عضلانی به معنای بازسازی عضلات و بافت‌های بدن بعد از تحریک و خستگی ناشی از ورزش و فعالیت بدنی است. در طول ورزش، عضلات و بافت‌های بدنی ما کوچک می‌شوند و نیاز به ترمیم و بازسازی دارند، اما اگر بازسازی درست صورت نگیرد، عضلات و بافت‌های بدن به طور کامل به حالت اولیه بازمی‌گردند و می‌تواند باعث آسیب و افت کارایی بدن شود.



ریکاوری بعد از ورزش شامل فعالیت‌هایی مانند کاهش فشار، افزایش جریان خون، تغذیه، خواب و استراحت است. این فعالیت‌ها باعث افزایش عملکرد بدن می‌شوند، به عضلات کمک می‌کنند تا به سرعت ترمیم و بازسازی شوند و به بدن کمک می‌کنند تا خستگی را بهبود ببخشند. در کل، ریکاوری بدن بعد از ورزش بسیار مهم است و به عضلات و بافت‌های بدن کمک می‌کند تا به حالت اولیه خود بازگردند.

اگر می‌خواهید توان عضلانی خود را بهبود ببخشید و یک سبک زندگی سالم را تمرین کنید، مهم است که ریکاوری را در طول جلسات تمرینی خود بگنجانید. تمرین بیش از حد می‌تواند جلوی سنتز پروتئین مورد نیاز برای فرایند ترمیم عضلات را بگیرد؛ بنابراین، هنگامی که بدن خود را با ورزش و تمرینات مقاومتی به چالش می‌کشید، باید و زمانی را به ریکاوری اختصاص دهید تا به عضلات خود زمان لازم برای بازسازی را بدهید.

تغذیه مناسب و متعادل یکی از عوامل مهم در ریکاوری بدن بعد از ورزش است. برای بهبود و بازیابی سریع‌تر بدن پس از فعالیت ورزشی، بهتر است از مواد غذایی مناسب استفاده شود. انتخاب غذاهای مناسب بعد از ورزش کمک می‌کند سریع‌تر ریکاوری کنید، عضله بسازید و برای حرکات ورزشی دیگر نیز آماده شوید.

## ۳- کربوهیدرات‌ها

مصرف کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع انرژی، برای بازسازی و ریکاوری عضلات بعد از ورزش مفید است. بهتر است از منابع کربوهیدراتی با شکرهای ساده مانند میوه‌ها، آمیوه‌های طبیعی، نان، برنج و ماکارونی استفاده کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها می‌تواند منجر به تجمع اسید لاکتیک و گرفتگی عضلات شود، بنابراین آنها را در حد اعتدال مصرف کنید.

## ۴ ویتامین

ویتامین C برای جلوگیری از آسیب‌های اکسیداتیو در بدن که در طول ورزش به وجود می‌آید، مفید است. مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال، توت‌فرنگی، خرما و سبزی‌ها باعث تأمین ویتامین C در بدن می‌شود.

## ۵ مواد معدنی

در طول ورزش، مواد معدنی مانند سدیم، تریپتوفان و پتاسیم از بدن خارج می‌شوند، بنابراین برای جبران این مواد معدنی، مصرف مواد غذایی غنی از این مواد مانند موز، آمیوه‌های طبیعی، خیار و سبزیجات را به شما توصیه می‌کنیم.

## ۶- چربی‌های سالم

استفاده از چربی‌های سالم مانند چربی‌های اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا ۳ برای ریکاوری بعد از ورزش مفید است. این نوع چربی‌ها در ماهی، آووکادو، بادام و کره بادام‌زمینی یافت می‌شوند.

## ۷- مصرف غذاهای آسان هضم



## ۱- مصرف آب

در هنگام ورزش، بدن از آب و الکترولیت‌ها تخلیه می‌شود. برای ساختن پروتئین‌هایی که بافت ماهیچه‌ای را می‌سازند، بدن شما به مقدار زیادی آب نیاز دارد. شما می‌توانید برای هیدراتاسیون آب خالص بنوشید، اما زمانی که در طول تمرین عرق می‌کنید، نوشیدنی ورزشی حاوی مقدار زیادی الکترولیت برای جبران الکترولیت‌هایی هنگام تعریق از دست می‌دهید، نیز می‌تواند مفید باشند.

## ۲- پروتئین‌ها

پروتئین‌ها برای بازسازی و بهبود عضلات بعد از ورزش بسیار مفید هستند. مصرف منابع غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ، کره بادام‌زمینی، پروتئین شیک، گوشت، مرغ، ماهی،

تلفن: ۸۸۵۳۱۴۳۶

چاپ: گنجینه مینیاتور

نشانی: تهران خیابان شهید بهشتی خیابان

صابونچی نبش خیابان چهارم پلاک ۲۰ واحد ۵

bashir-mag@yahoo.com

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

سر دبیر و مدیر اجرایی:

سیاوش پورقاسمی

مدیر تحریریه: علی زندی کریم خانی

روابط عمومی، ورزش بانوان و اخبار داخلی:

فریبا عسگری شکیب

آتلیه هنری: رضا نجفی

هفته‌نامه  
بشیر  
۱۷۳۰

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



تصمیم گرفته شد که به مدت ۴ هفته به آنها گلوکوزامین داده شود تا تاثیرات آن مشخص شود. در این تحقیق به برخی از شرکت کنندگان روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم گلوکوزامین و به سایر افراد به مدت به مدت ۲۸ روز یک داروی بی تاثیر داده شد.

در ارزیابی‌های انجام شده در روزهای هفتم، چهاردهم و بیست و یکم هیچ تغییر قابل ملاحظه‌ای بین دو گروه مشاهده نشد. اما در روز ۲۸ گروهی که از گلوکوزامین مصرف کرده بودند در گسترش و انعطاف پذیری زانوان آنها پیشرفت‌های قابل توجهی مشاهده شد.

### ۳: آمینو اسیدهای شاخه دار

#### مکمل برای افزایش حداکثری سرعت ریکاوری بعد از تمرین

یکی از مهم ترین مکمل‌های بعد از تمرین برای ریکاوری آمینو اسیدهای شاخه دار میباشند که شامل سه آمینو اسید لوسین، ایزو لوسین و والین میباشند. هنگامی که ما در حال تمرین هستیم بدن از ذخایر آمینو اسیدهای شاخه دار استفاده می‌کند. هنگامی که این ذخایر به اتمام رسید بدن شما برای تامین آمینو اسیدهای ضروری خود به منظور ادامه تمرین مجبور به تجزیه ماهیچه‌های اسکلتی خواهد شد. از آنجایی که آمینو اسیدهای شاخه دار در ساخت و ترمیم ماهیچه‌ها مورد استفاده قرار میگیرند مصرف مکمل این آمینو اسیدها برای ریکاوری به شدت توصیه میشود زیرا بدن خود قادر به تولید این آمینو اسیدهای ضروری نمی‌باشد.

محققان پیشنهاد میکنند برای تامین آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن مصرف این آمینو اسیدهای شاخه دار در دوزهای بالا در قبل و بعد از تمرین میتواند بسیار کمک کننده باشد. این کار باعث افزایش ساخت ماهیچه‌ها، افزایش عملکرد حین تمرین و افزایش سرعت ریکاوری بعد از تمرین خواهد شد.

محققان همچنین بیان کرده‌اند که مصرف آمینو اسیدهای شاخه دار در عین اینکه میتوانند باعث افزایش سرعت ریکاوری شوند می‌توانند میزان آسیب‌های وارد به ماهیچه‌ها را نیز کاهش دهند. مصرف آمینو اسیدهای شاخه دار با تاثیر خود در افزایش ساخت عضلات میتوانند باعث آسیب‌های وارد شده به ماهیچه‌ها حین انجام تمرینات سنگین شوند.



### مکمل های مورد نیاز برای ریکاوری بهتر

گلوتامین آمینو اسیدی است که به طور طبیعی درون بدن یافت میشود و همچنین ما از طریق رژیم غذایی خود نیز مقداری از آن را دریافت می‌کنیم. اگرچه درون بدن ذخایر گلوتامین موجود می‌باشد اما ورزشکاران و بدن سازان حین انجام تمرینات خود میتوانند این ذخایر را تخلیه کنند. از آنجایی که بدن به سرعت نمی‌تواند گلوتامین از دست رفته را تولید کند مصرف مکمل گلوتامین بعد از تمرین به شدت توصیه میشود.

گلوتامین در فرایند ریکاوری عضلات نقش بسیار مهمی را دارا می‌باشد زیرا این آمینو اسید مسئول انتقال اتم‌های نیتروژن به مناطقی که به آن نیاز است می‌باشد. هنگام عضله سازی تعادل نیتروژن در بدن باید مثبت باشد زیرا نیتروژن در ترمیم بافت‌های آسیب دیده بسیار کمک کننده می‌باشد. اگر شما دارای کمبود گلوتامین در بدن خود باشید فرایند ترمیم بافت‌های آسیب دیده ممکن است بسیار سخت انجام شود.

مصرف غذاهای سبک، آسان هضم و با فیبر کم مثل برنج، تخم مرغ، ماهی، مرغ و موز بعد از ورزش مفید است، زیرا هضم این غذاها سریع تر انجام شده و انرژی بیشتری برای بازسازی عضلات فراهم می‌کند.

### ۸- مصرف الکترولیت‌ها

مصرف مواد حاوی الکترولیت‌ها، مانند نوشابه‌های انرژی‌زا و نوشابه‌های ورزشی، برای جبران الکترولیت‌هایی که در طول ورزش از بدن خارج شده‌اند مفید است.

### ۹- استراحت کافی

سلامتی بارزترین دارایی ماست. خواب خوب به طور مثبت بر تعادل عملکردهای فیزیولوژیکی تأثیر می‌گذارد و عملکرد را افزایش می‌دهد؛ بنابراین بهتر است پس از فعالیت ورزشی، حداقل ۸ ساعت خواب کافی داشته باشید.



### برای ریکاوری بهتر چه کنیم

#### ۱- کراتین

اگرچه نقش اصلی کراتین افزایش سطح آدنوزین تری فسفات می‌باشد اما میتواند در ریکاوری ماهیچه‌ها نیز بسیار موثر باشد که نتیجه آن افزایش فراوانی تمرینات برای شما خواهد بود. بنابراین شما نه تنها فرایند ریکاوری خود را سرعت میبخشید بلکه میتوانید با فراوانی بیشتری در طول هفته تمرین کنید که نتیجه آن افزایش حجم خالص عضلانی و افزایش قدرت می‌باشد.

در مورد کراتین صدها تحقیق مختلف صورت گرفته است که تمرکز یکی از آنها روی تاثیر کراتین در افزایش عملکرد ماهیچه‌ها و ریکاوری بعد از تمرین می‌باشد. در این تحقیق ۱۴ مرد به دو گروه تقسیم شدند. به یکی از گروه‌ها تنها بعد از تمرین کربوهیدرات داده می‌شد و به گروه دیگر علاوه بر کربوهیدرات کراتین نیز داده میشد. این مکمل‌ها از ۵ روز قبل از شروع تمرینات تا ۱۴ روز بعد از آن به نمونه‌های مورد آزمایش داده شد.

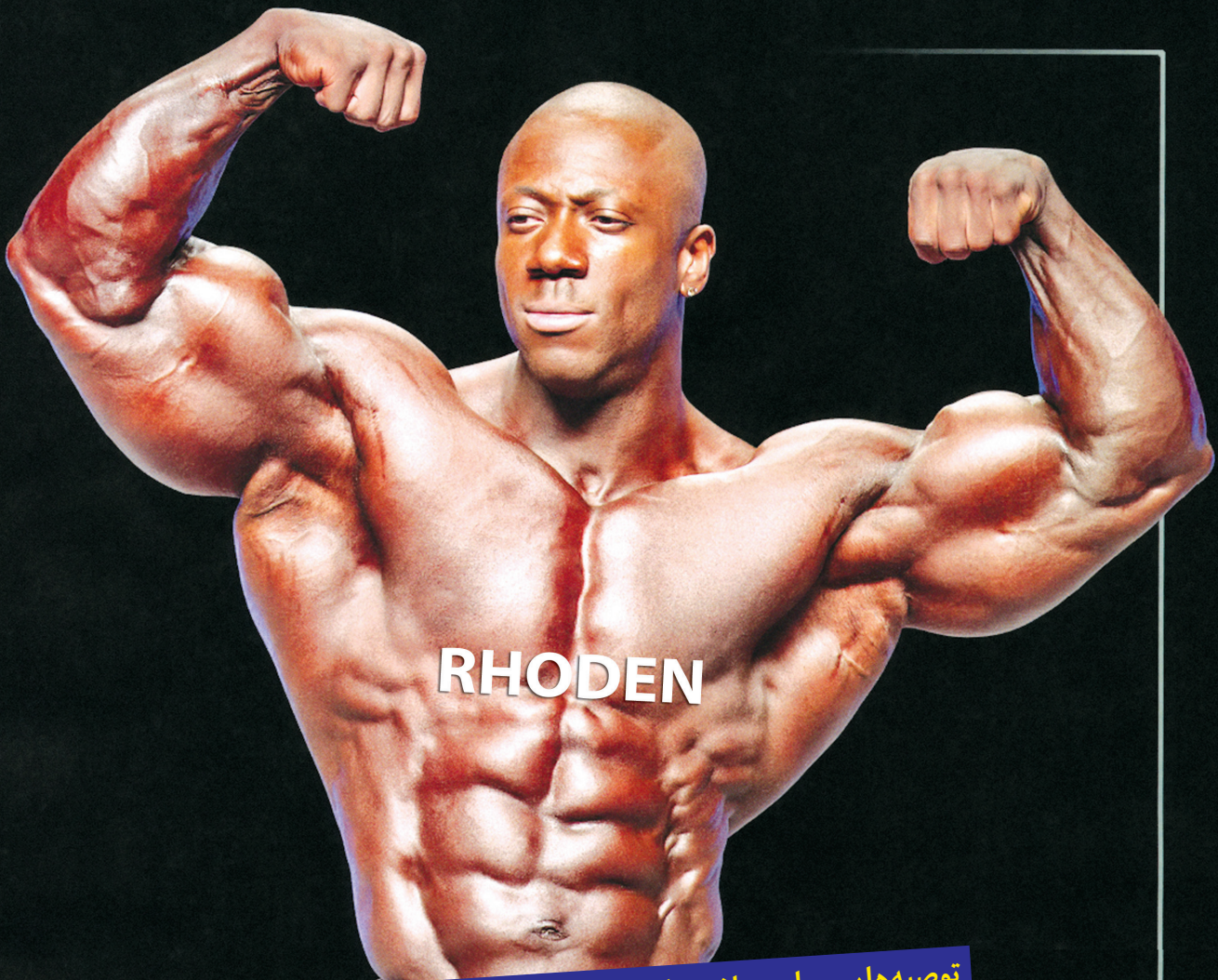
افرادی که از کراتین مصرف کرده بودند دارای قدرت گسترش ایزو کینتیک و ایزومتریک بیشتری در ناحیه زانو خود در دوره ریکاوری بودند (۱۰-۲۱٪) و سطح آنزیم کیناز (آنزیم کاتالیز کننده انتقال گروه‌های فسفات از آدنوزین تری فسفات به گروه‌های عضلانی مورد هدف) به طور متوسط تا ۸۴٪ کاهش پیدا کرده بود. این بهبودها تا ۴۸ ساعت، ۷۲ ساعت، ۹۶ ساعت و ۷ روز بعد اتمام دوره ریکاوری قابل مشاهده بودند.

#### ۲: گلوکوزامین

مکمل برای افزایش حداکثری سرعت ریکاوری بعد از تمرین یکی دیگر از واحدهای سازنده مورد نیاز برای ساخت و حفظ بافت‌های ماهیچه‌ها و حفظ سلامت مفاصل گلوکوزامین می‌باشد. گلوکوزامین در بدن به طور طبیعی از گلوتامین و گلوکز تولید میشود. از آنجایی که در منابع غذایی میزان گلوکوزامین بسیار اندکی یافت میشود از همین رو به شدت توصیه میشود که از مکمل آن استفاده شود مخصوصاً اینکه گلوکوزامین در مقایسه با دیگر داروهای ضد التهاب بسیار ایمن تر می‌باشد.

گلوکوزامین علاوه بر کاهش التهاب و درد میتواند با افزایش قابلیت ارتجاعی و قدرت مفاصل در سلامت آنها بسیار کارآمد باشد. گلوکوزامین میتواند همچنین از تحلیل غضروف‌ها هنگام ترمیم بافت‌های همبند بکاهد که این موارد در فرایند ریکاوری بسیار مهم می‌باشد. در یک تحقیق که روی ۱۰۶ نفر ورزشکار مردی که از درد زانوی حاد رنج می‌بردند





RHODEN

توصیه‌هایی برای ساختن اندامی که حجم و زیبایی را با هم ترکیب کند

## چگونه یک بدن کلاسیک بسازیم؟

«بدن کلاسیک» در اصل نشان‌دهنده ایده‌آل‌هایی در زیبایی و ساختار بدنی است که ورزش بدنسازی بر روی آنها ساخته شده و طرفدارانش به مدت چند دهه برای رسیدن به آن سخت تلاش کرده‌اند. این نوع بدن که با شباهت زیادی به مجسمه‌های یونان باستان پایه‌گذاری شده بود، یک بدن تمام‌عیار را ترسیم می‌کرد. همه چیز از ساختار استخوانی تا گروه‌های عضلانی جداگانه، متعادل و متناسب بودند. در واقع، بدنسازان تا مدتی تلاش می‌کردند که دقیقاً همان تناسب‌های هندسی مجسمه‌های یونان باستان را به دست بیاورند: بازوها، گردن و ساق‌ها باید دقیقاً به یک اندازه می‌رسیدند. با گذشت سال‌ها، ورزش ما قهرمان‌های زیادی را به خود دید که بدنشان به راستی اثرهای هنری ساخته شده از گوشت و استخوان بود. مردانی مثل: استیور ریز، سرچ نوبرت، فرانک زین، باب پاریس، رابی رایبنسون، لی لابرادا، روری لیدل مایر و فرانسیس بنفاتو تعدادی از این اسطوره‌ها هستند.





تا زمان پادشاهی لی هنی در مسترالپیما، بدنسازان هیچ وقت اولویت‌شان را فقط بر روی ساختن حجم خالص نمی‌گذاشتند. شکل بدن، تناسب و زیبایی ظاهری همیشه در ذهن آنها از مهم‌ترین عوامل بودند. همچنین هنی یک بار گفت: «یک بدن عالی قوی است، ولی در همین حال زیبا هم هست». بدن ایده‌آل شامل شانه‌هایی گسترده و بالاتنه‌ای پهن بود که همزمان دور کمر باریک و نشیمن‌گاه کوچکی را هم در خود جای می‌داد. خود هنی در زمان مسابقه با ۱۱۳ کیلوگرم وزن، دور کمری کمتر از ۷۹ سانتی‌متر داشت. در دهه ۹۰ میلادی با وارد شدن هیولاهای عظیمی مثل دوریان یتس، ناصر صونباطی، فاکس و دیگران که نشان دهنده حجم بسیار زیادی بودند، استانداردها هم تغییر کرد. دور کمرها افزایش پیدا کرد، ایده‌آل‌های کلاسیک اولویت خودشان را از دست دادند و رسیدن به حداکثر حجم ممکن و هیولایی‌تر بودن در جایگاه اول قرار گرفت. البته این به این معنی نیست که ما امروزه در سطح حرفه ای بدنسازی را با این ظاهر کلاسیک نداریم. سیدریک مک میلان، دکستر جکسون و شان رودن همه مثال‌هایی از مردانی هستند که حجم عضلانی زیادی دارند، ولی در همین حال قالب بدنی زیبا و حالت V شکل تسخیرکننده‌ای را هم به نمایش می‌گذارند.

### آیا شما یک بدن کلاسیک می‌خواهید؟

بعضی از مردان برای این تمرین می‌کنند که تا حداکثر جای ممکن بزرگ شوند. همه آنها معمولاً این هدف را دارند که به یک وزن خاص مثل ۱۰۵، ۱۱۵ و یا حتی ۱۳۵ کیلوگرم برسند. یا اینکه دور بازو یا دور ران مشخصی را به دست بیاورند، حتی اگر این به این معنی باشد که با گذشت زمان ۱۵ تا ۲۵ سانتی‌متر به دور کمرشان اضافه شود و اگر شما این را می‌خواهید، هیچ ایرادی ندارد. ولی هدف تعداد زیادی از افراد دیگر مقداری مشخص‌تر است: آنها نمی‌خواهند که فقط بزرگتر به نظر بیایند، آنها می‌خواهند بهتر به نظر بیایند. آنها بدن‌های کلاسیک افرادی که نام بردیم را به عنوان ایده‌آل‌هایشان می‌بینند و آن تصاویر را در ذهن شان حک می‌کنند تا هر بار که به باشگاه می‌روند، فقط یک بدن را نسازند، بلکه به خلق کردن یک اثر هنری مشغول شوند. درست است، چیزهایی مثل ساختار استخوان، شکل عضله و اتصال‌های تاندونی قطعاً در ظاهر نهایی بدن شما نقش بزرگی را بازی می‌کنند. ولی همینطور شما هم خیلی بیشتر از چیزی که فکر می‌کنید بر روی ساخت محصول نهایی کنترل دارید. شما مجسمه‌ساز هستید و بدن شما نقش گل‌رُس را دارد. با تصمیم‌گیری هوشمندانه بر سر اینکه در تمرین‌ها و برنامه کلی بدنسازی‌تان به چه چیزهایی اولویت بدهید و چه چیزهایی را به حداقل برسانید، می‌توانید بدنی را بسازید که فقط باعث نمی‌شود تا مردم بگویند

پس خیلی بر روی حرکت پرس بالاسینه کار کنید. قسمت بالایی پشت باید پهن و بیرون زده باشد، پس باریکس دست برعکس و زیر بغل سیم‌کش دست باز را زیاد اجرا کنید. عضلات جلو بازو، پشت بازو و ساعد باید به خوبی پرورش داده شوند و با یکدیگر تناسب داشته باشند. در مورد پایین تنه، انحنای کامل قسمت خارجی چهار سر ران و پُر بودن عضله پهن میانی یا عضله اشکی هم دلپذیر است. حرکت اسکوات از جلو و هاگ ایستاده در به کارگیری این ناحیه‌ها، از اسکوات سنتی یا پرس پای سنگین بهتر عمل می‌کنند. اگر شما حرکت پرس پا را اجرا می‌کنید، پاهایتان را نزدیک به هم قرار دهید تا بر روی عضله پهن خارجی و انحنای بیرونی ران‌ها تمرکز کنید. همچنین با وجود اینکه این حقیقت دارد که ساق‌ها تا حد زیادی به ژنتیک شما وابسته هستند، باید نهایت تلاش‌تان را بکنید تا آنها را به کمال برسانید. این یعنی لازم است ۳ بار در هفته بر روی آنها تمرین کنید، همین کار را انجام دهید! بسیاری از افراد از روی درماندگی از ساق‌هایشان ناامید می‌شوند و هیچ وقت توانایی کامل‌شان را نمی‌بینند.

«او مرد درشتی است»، به جای این، آنها آنقدر شگفت‌زده می‌شوند که متوجه خواهند شد به چیزی بسیار خاص نگاه می‌کنند. چیزی که برای به دست آوردنش نه تنها زمان و تلاش سخت نیاز بوده، بلکه برنامه ریزی و فکر را هم در خود داشته است. به عبارتی دیگر، بدن شما یک اثر زیبا خواهد بود. آیا به نظر شما این بهتر از این است که فقط یک مرد حجیم دیگر باشید؟ اگر اینطور است، به خواندن ادامه دهید!

### نقطه‌های اولویت

شکل کلی که شما می‌خواهید، یک «قاب بدنی X شکل» است. یعنی پهن در قسمت بالا، باریک شدن به یک کمر و نشیمن‌گاه کوچک در میان بدن و عضلات چهار سر ران و همسترینگ که در قسمت پایین به بیرون می‌زنند. یک بدن کلاسیک همچنین شامل ساق‌هایی است که باران‌ها تناسب دارند. بالاتنه باید پهن و پُر باشد. پهنای شانه‌ها باید با تاکید بر روی ایجاد سرشانه‌های میانی گردد و کاملاً به حداکثر حد ممکن برسد. سینه باید بالا و پُر باشد،



### نقطه‌هایی که نباید بیش از حد رشد کنند

در یک بدن کلاسیک، کل بخش میانی بدن باید در کوچکترین اندازه ممکن بماند. شما یک کمر پهن، شکمی بزرگ (بدون توجه به درصد چربی بدن تان) و پانچیمین گاه‌هایی به اندازه توپ بولینگ را نمی‌خواهید. بعضی از حرکت‌ها مثل ددلیفت سنگین و اسکوات باعث می‌شوند تا میان تنه بعضی افراد به حد بسیار زیادی پهن شود. اگر شما متوجه شدید که میان تنه تان در حال رشد است و این حرکت‌ها را هم اجرامی کنید، دیگر به سراغ آنها نروید! عضلات شکم هم نباید با وزنه‌های سنگین تمرین داده شوند. حرکت‌های کراچ و لگ ریز با وزن بدن همیشه باید نسبت به تمرین با وزنه‌های سنگین باسیم کش و دستگاه‌های شکم اولویت داشته باشند. حرکت خم شدن به پهلو و کار با دستگاه‌های چرخشی که بر روی پهلو تمرین می‌کنند را هم کلابه کنار بگذارید. شما کمر پهن تری را نمی‌خواهید.

بعضی از مردان همینطور استعدادی را در ساختن عضلات نشیمن گاه عظیمی دارند. این ها قوی‌ترین گروه عضلاتی در بدن انسان هستند و تکیه کردن به آنها در جابه‌جا کردن وزنه‌های بسیار سنگین در پرس پا و اسکوات خیلی آسان است. اگر شما به صورت مرتب بعد از روز پا در عضلات نشیمن گاه احساس گرفتگی می‌کنید، باید قبل از اینکه خیلی دیر شود و رشد آنها از کنترل بگذرد، برنامه تمرینی تان را دوباره تنظیم کنید. عضلات نشیمن گاه عظیم و قدرتمند برای ورزش‌هایی مثل فوتبال آمریکایی و پاورلیفتینگ که به اجرای شما در حرکت‌ها بتان کمک می‌کنند عالی هستند. ولی اگر هدف شما ساختن یک بدن کلاسیک است، نباید بگذارید که عضلات نشیمن گاه شما بیش از حد بزرگ شوند.

وقتی که بحث بر سر بالاتنه باشد، دو ناحیه کلیدی قابل توجه وجود دارد. اول از همه کول‌ها هستند. همه ما نعمت داشتن استخوان‌های ترقوه پهنی را نداریم. در چنین شرایطی ساختن توهم‌شانه‌هایی پهن تر، چالش‌انگیزتر هم می‌شود. میزان بسیار زیادی از تمرین بر روی سرشانه میانی لازم است. در همین حال، هر کسی که استخوان‌های ترقوه متوسط یا کوچکتر دارد باید به هر قیمتی از رشد بیش از حد کول‌ها جلوگیری کند. عضلات کول ضخیم و بیرون زده باعث می‌شوند تا شانه‌ها بار یک‌تر به نظر بیایند. برای یک مثال خوب می‌توانیم به کریس پنواستاره مرحوم کشتی کج اشاره کنیم. بنوا عضلات کول بسیار پرآمده‌ای داشت، ولی استخوان‌های ترقوه‌اش نسبتاً کوتاه بودند و در نتیجه به خاطر کول‌های غول آسایش، اینطور به نظر می‌آمد که سرشانه‌های او فقط



**عضی از حرکت‌ها مثل ددلیفت سنگین و اسکوات باعث می‌شوند تا میان تنه بعضی افراد به حد بسیار زیادی پهن شود. اگر شما متوجه شدید که میان تنه تان در حال رشد است و این حرکت‌ها را هم اجرامی کنید، دیگر به سراغ آنها نروید!**

حدود ۳۰ سانتی متر با یکدیگر فاصله دارند. ولی بر عکس، دیوباتیستا که یکی از ستاره‌های اخیر کشتی کج است هم چنین عضلات کول بزرگی را دارد و علاوه بر آن، دارای استخوان‌های ترقوه پهنی هم هست. در نتیجه، کول‌های او چیزی را از عرض شانه‌هایش کم نمی‌کنند.

### اهمیت توجه داشتن به پرورش عضلات

بدن‌سازان همیشه باید مراقب باشند که اعضای مختلف بدن را متناسب با بقیه جاها پرورش دهند، ولی اگر شما به دنبال یک بدن کلاسیک هستید، این حتی اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند. شما نمی‌خواهید که بالاتنه یا پایین تنه تان بسیار سنگین تر شود و تعادل و تناسب بدنتان به هم بخورد. همه ما ناحیه‌هایی را داریم که از بقیه جاها سریع‌تر و آسان‌تر رشد می‌کنند و همچنین بعضی ناحیه‌ها که سریع‌تر هستند. مردم معمولاً وسوسه می‌شوند که بیشتر بر روی ناحیه‌های آسان‌تر کار کنند، چون پاداش سریع‌تری را می‌گیرند. شما باید از این وسوسه خودداری کنید. اگر شما نمی‌توانید به صورت بی‌طرفانه به بدن خودتان نگاه کنید و تعادل کلی اعضای بدنتان را بسنجید، از فردی با تجربه بخواهید که از طریق عکس یا وجود حضوری تان این کار را برای شما انجام دهد. وقتی که مردم به سراغ این پاسخ‌ها می‌روند و می‌شنوند که در واقع نیاز به کار بیشتری بر روی بالاسینه، همسترینگ، انحنای چهار سر ران و یا... دارند، کاملاً تعجب زده می‌شوند. ما اغلب اوقات آنقدر زیاد خودمان را می‌بینیم، که نمی‌توانیم به خوبی دیگران متوجه بعضی از چیزها بشویم. این در بسیاری از اوقات در مورد میان تنه هم صدق می‌کند. این عضلات می‌توانند با چنان سرعت آهسته و



پیوسته‌ای رشد کنند که قبل از اینکه شما بفهمید یک شکم بزرگ دارید، اندازه دور کمر شما از ۳۲ به ۴۰ رسیده است! ولی ممکن بود که یک نفر سوم با دیدی منتقدانه می‌توانست قبل از اینکه ماجرا به اینجا برسد، متوجه آن شود.

**نکات مورد توجه درباره تغذیه و داروها**

شاید تنها نقطه‌ای از بدن که شما باید با تمام توان تلاش کنید تا ساخته نشود، یک شکم بزرگ است. نظریه‌ها و باورهای مختلفی درباره علت به وجود آمدن شکم‌های بزرگ وجود دارند، ولی به نظر می‌آید که بیشتر افراد آگاه به چند مقصر مشترک رسیده‌اند. اولین چیز، مصرف بیش از حد غذا است. پر کردن شکم در حد رسیدن به حالت تهوع در تک‌تک وعده‌های غذایی یکی از عادت‌های رایج کسانی است که می‌خواهند «حجم بگیرند». بسیاری از بدنسازان این کار را کرده‌اند که در نهایت منجر به رشد میان تنه باریک‌شان شده است. معده و روده‌های شما در واقع با مقداری عضله پوشیده شده‌اند. وقتی که این عضله‌ها به صورت مرتب کشیده شوند، مطمئن باشید که با گذشت زمان رشد خواهند کرد. استفاده از استروئیدها را هم به این اضافه کنید و مطمئن باشید که از این هم بیشتر رشد می‌کنند. شما باید حجم وعده‌های غذایی‌تان را متعادل نگه دارید. بعد از این با یک «شمشیر هورمونی دولبه» دیگر هم مواجه می‌شویم که از هورمون رشد انسانی و انسولین تشکیل می‌شود. این تیم دو نفره در دهه

۹۰ میلادی، زمانی که استانداردها به سمت ساختن بدن‌هایی غول‌آسا می‌رفت، در فهرست داروهای «ضروری» به استروئیدها پیوستند. وقتی که هورمون رشد و انسولین به استروئیدها پیوندند، قطعه‌ها شما کمک می‌کنند که حجم بسیار بیشتری رانسبت به استفاده تنها از استروئیدها بسازید. ولی متأسفانه شکم شما هم به همراه همه چیزهای دیگر رشد خواهد کرد. همان‌طور که در ابتدا اشاره کردیم، بعضی از آقایان با این مشکلی ندارند و آنها فقط می‌خواهند غول‌پیکر باشند. تا وقتی که بازوهای ۵۳ سانتی متری و کول‌هایی تا نزدیکی گوش‌ها داشته باشند، می‌توانند با شکمی که به اندازه سینه‌هایشان و یا حتی فراتر از آن هم جلومی‌رود زندگی کنند. ولی هر کسی که بدن‌سال یک بدن نشان‌دهنده قدرت و زیبایی است، باید به هر قیمتی که شده از هورمون رشد و انسولین دور بماند.

**شما می‌توانید یک بدن کلاسیک بسازید!**

یک بدن کلاسیک می‌تواند مال شما باشد، ولی این به صورت تصادفی اتفاق نمی‌افتد. شما باید یک برنامه داشته باشید، به صورت کامل از آن پیروی کنید و به صورت مرتب از رشد‌های بدنی‌تان هشیار باشید و در صورت نیاز تغییراتی را اعمال کنید. در نهایت، یک بدن کلاسیک بدون شک ارزش زحمتهای اضافی‌اش را خواهد داشت، چون شما در مجموعه بزرگی از بدنسازان که فقط بدن‌سال حجم خالص هستند، شاخص می‌کنند. این بدن خوش‌حالت و متقارن خواهد بود و در همین حال هیبت مردانه و

شگفت‌انگیز شما را هم حفظ می‌کند. افرادی که ارزش هر نوع اثر هنری استادانه‌ای را درک کنند، بدن شما را به عنوان یک سند زنده از زیبایی اندام خواهند شناخت و حتی اگر بخواهیم ساده‌تر بگوییم، کلمه «اووه» را خیلی بیشتر از مردم می‌شنوید و همچنین افراد بسیار کمتری با گذشتن از شما از کلمه‌هایی مثل «وای» یا نظرها بدجنسانه دیگر استفاده می‌کنند. ولی البته، شما باید برای لذت بردن خودتان اندام‌تان را بسازید. یک بدن کلاسیک خوش‌ساخت که در آینده شما را لذت‌بخش‌ترین چیزها بر روی زمین است.

**حرکت‌های تمرینی مفید برای یک بدن کلاسیک**

- نشر جانب ■ بارفیکس دست برعکس
- زیر بغل سیم‌کش از جلو ■ پرس بالاسینه
- اسکوات از جلو / هاگ ایستاده
- کار بر روی ساق

**حرکت‌های تمرینی مضر برای یک بدن کلاسیک**

- ددلیفت ■ اسکوات
- پرس سینه روی میز صاف
- تمرین بر روی شکم با وزنه
- تمرین بر روی پهلو

**نظری هنی درباره بدن کلاسیک**

لی هنی که در سال ۱۹۹۱ به هشت عنوان مستر المپیا باز نشسته شد، آخرین قهرمان این مسابقات بود که از نظر خیلی از افراد، یک بدن کلاسیک داشت. او در ماه گذشته نظراتش را در این باره گفت: «زمان نه چندان دوری در بدنسازی وجود داشت که اهمیت باریک بودن کمر، قالب بدن، تعادل، تقارن و ارائه آن دقیقاً به اندازه حجم بدن بود. آن‌ها ایده‌آل‌های بدنسازی بودند و امروزه هم باید همین‌طور باشد. وقتی که من در حال رشد بودم و برای پیدا کردن اطلاعات و انگیزه با اشتیاق فراوان به سراغ مجله‌ها می‌رفتم، آن‌ها پر از عکس‌های مردانی مثل آرنولد، استیور بوز، لاری اسکات، بیل پرل، سیر جیو الیوا، رابی رابینسون و فرانک زین بودند. شالوده ورزش ما بر روی چنین بدن‌هایی ساخته شد و من هم سعی کردم تا بدن خودم را به همین صورت بسازم.» «بگذارید اینجادر مورد یک چیز کاملاً واضح صحبت کنم. من حجم عضلانی‌را زمین نمی‌زنم. مشخص است که ما به عنوان بدنسازان، می‌خواهیم که حجم عضله‌هایمان را به حداکثر جای ممکن‌شان برسانیم! ولی این هیچ وقت نباید به قیمت از دست دادن زیبایی‌ها و خط‌های بدن انجام شود. من در مسابقه مستر المپیا ۱۹۸۹ در رمینی ایتالیا ۱۱۶ کیلوگرم وزن داشتم و در چنین اندازه‌ای، یک کمر باریک و خط‌های زیبایی را در بدنم حفظ کرده بودم. وزن من در هشتمین و آخرین قهرمانی‌ام در سال ۱۹۹۱ به ۱۱۵ کیلوگرم رسیده بود و دور کمرم فقط ۸۱ سانتی متر بود. من هیچ وقت نخواستم که میان تنه باریکم را فقط برای بزرگ‌تر و سنگین‌تر بودن فدا کنم، که قطعاً هم می‌توانستم این کار را بکنم. من در دورانی بالا آمدم که همه بدنسازان می‌توانستند فیگور مکش شکم را اجرا کنند. این که بتوانیم بزرگ باشیم و در همین حال کمر باریکی هم داشته باشیم، برای ما با ارزش‌ترین چیز بود. بدنسازان امروزی چنین انگیزه‌هایی ندارند، چون در معرض چنین بدن‌هایی قرار نگرفته‌اند.»



برای تقویت قدرت و سایز عضلانی:

# عضله گرم‌کارا

## بیشتر دوست دارد یا سرما

دارد. تستسترون باعث تقویت رشد عضله می‌شود از طریق فعال‌سازی گیرنده‌های آندروژن، همچنین تولید پروتئین را هم در بافت عضله تحریک می‌کند و باعث ارتقای رشد و قدرت عضله می‌شود.

در حالی که مطالعات متعددی نشان داده سرمادرمانی پس از تمرین باعث کاهش پاسخ سازگاری به تمرین مقاومتی می‌شود، همچنین کاهش کارایی کلی، گروهی از دانشمندان تلاش کردند در بابتند آیا این اثر منفی سرما بر کارایی نتیجه کاهش رشد عضلانی در پاسخ به سرما درمانی بوده. بنابراین، به بررسی اثر استفاده از یخ بر سطوح هورمون‌های آنابولیک کلیدی مثل هورمون رشد، IGF-1 و تستسترون پرداختند. به این منظور، آنها ۱۲ ورزشکار مرد را برای دفعات متعدد تحت دویدن سریع روی تردمیل با ۸۰ درصد سرعت بیشینه قرار دادند، با بازه‌های استراحت که در آن از کیسه یخ برای عضلات استفاده می‌شد یا نمی‌شد. در مجموع، این پروتکل تمرین تشریح هر سه هورمون آنابولیک مذکور را در پی داشت، در حالی که استفاده از یخ بطور چشمگیری باعث کاهش سطح هر یک از این هورمون‌ها شد. نتایج نشان داد استفاده از سرمادرمانی پس از تمرین شدید، با ممانعت از پروسه آنابولیک عضله‌سازی در پاسخ به هورمون‌های قدرتمند عضله‌ساز تستسترون، GH و IGF-1 می‌تواند تا حدی باعث کاهش کارایی تمرین شود.

● **افزایش گرم‌کارا برای رشد عضلانی بیشتر**  
 هایپر تروفی عضله از طریق افزایش توده پروتئین عضله رخ می‌دهد که به طور عمده نتیجه سطوح بالاتر تولید پروتئین در عضله است. در حالی که

در تلاش برای به حداکثر رساندن عملکرد ورزشی خود هستید، در آن صورت باید چند مطالعه تازه‌ای که در زمینه سرمادرمانی انجام شده و به نظر می‌رسد باعث کاهش پاسخ آنابولیک در پی تمرین و به تبع آن کاهش توانایی بدن برای افزودن بر توده عضلات می‌شود را مدنظر قرار دهید، در حالی که مشاهده شده استفاده از گرم‌کارا باعث افزایش فعالیت مولکول عضله‌ساز mTOR می‌شود و از اینرو استفاده از گرم‌کارا به جای سرمادرمانی برای دستیابی به سایز و قدرت عضلانی بیشتر، ارجحیت دارد.

### ● سرمادرمانی باعث انجماد آنابولیسیم در عضله می‌شود

تمرین مقاومتی باعث افزایش رشد و قدرت عضله می‌شود از طریق آزادسازی هورمون‌های آنابولیک مشخصی از جمله هورمون رشد، فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1) و تستسترون. هورمون رشد مولکول پروتئینی است که پروسه‌های بیوشیمیایی متعددی را تحریک می‌کند در جهت ایجاد فضای آنابولیک در بدن. یکی از راه‌های اصلی برای تحریک رشد عضله از طریق هورمون رشد، از طریق فعال‌سازی تولید IGF-1 است، که به واسطه افزایش تولید پروتئین در سلول عضله، رشد عضلانی را در پی

توصیه معمول برای تسریع ریکاوری پس از تمرین سنگین معمولاً شامل کاربرد سرما (سرمادرمانی) یا گرم‌کارا (گرمادرمانی) است تا گروه‌های عضلانی کوفته شده التیام یابد. سرما درمانی باعث کاهش دمای بخش هدف می‌شود و انقباض عروق خونی آن بخش را در پی دارد که باعث کاهش جریان خون در آن بخش می‌شود. در نتیجه، رهاسازی ترکیبات ملتهب‌کننده را در بخش مورد نظر کاهش می‌دهد، التهاب کلی را به حداقل می‌رساند و می‌تواند باعث ارتقای درمان بخش تحت تمرین شود. در مقابل، گرم‌کارا درمانی در واقع باعث تحریک بروز مقدار اندکی التهاب می‌شود که برای ترمیم عضله تحت تمرین مورد نیاز است.

افزایش سلول‌های ایمنی در منطقه‌ای که تحت تمرین قرار گرفته باعث تسهیل ترمیم بافت عضله از طریق حذف سریع تر سلول‌های آسیب دیده می‌شود. به دلیل آثار متفاوت هر یک از این شیوه‌های درمانی بر روی عروق و سیستم ایمنی، هر دو آنها در زمان‌های متفاوتی در ارتباط با تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرند، که سرمادرمانی معمولاً بلافاصله پس از تمرین و گرمادرمانی مدت زمانی پس از آن استفاده می‌شود.

اگرچه پاسخ‌های فیزیولوژیک متفاوتی از سوی بدن در برابر سرما یا گرم‌کارا درمانی رخ می‌دهد، در کنار دمای متفاوتی که متناسب با زمان تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد، شواهد علمی نشان داده که استفاده از هر یک به میزان مشابهی می‌تواند کوفتگی عضلانی تأخیری پس از تمرین (DOMS) را کاهش دهد. این مزیت باعث می‌شود به نظر بیاید که استفاده از هر یک، راه خوبی برای بهبود سریع تر کوفتگی عضله خواهد بود و تنها بستگی به شما دارد که کدامیک را بیشتر ترجیح می‌دهید. اما اگر

“

هم سرما و هم گرم‌کارا به طور مشابهی باعث کاهش کوفتگی عضله می‌شود و ریکاوری را ارتقا می‌دهند و امکان بازگشت سریع‌تر به تمرین را فراهم می‌کنند که در دراز مدت می‌تواند به رشد و کارایی بیشتر منجر شود





عضلاتی ناشی از گرما، شاید نتیجه فعالیت mTOR است. در مجموع، هم سرما و هم گرمادرمانی به طور مشابهی باعث کاهش کوفتگی عضله می شود و ریکاوری را ارتقاء می دهند و امکان بازگشت سریعتر به تمرین را فراهم می کنند که در دراز مدت می تواند به رشد و کارایی بیشتر منجر شود. ولی، استفاده از سرمادرمانی پس از تمرین به نظر می رسد یک نقطه ضعف قابل توجه در مقایسه با گرمادرمانی دارد و آن هم اثری است که برای کاهش سطوح هورمون های آنابولیک بسیار مهمی در بدن دارد، که به روشنی باعث کم رنگ شدن توانایی برای افزایش توده و قدرت عضلاتی خواهد شد. در مقابل، استفاده از گرمادرمانی، به خودی خود یا در ترکیب با تمرین مقاومتی، باعث ارتقای نرخ تولید پروتئین می شود و در نهایت باعث تقویت توانایی برای رشد عضلات می شوند.

تمرین مقاومتی و تغذیه دوراه بسیار مؤثر برای تحریک رشد عضله است، مشخص شده استفاده از استرس گرمایی هم پتانسیل افزایش تولید پروتئین عضله و توده عضلانی را داراست و به نظر می آید گرما درمانی می تواند آثار بسیار مشابهی با تمرین داشته باشد. نظریه پشتیبانی کننده تأثیر استفاده از گرما بر رشد عضله زمانی شکل گرفت که مشاهده شد افزایش گرمایی تواند باعث تحریک تولید نوع خاصی از پروتئین با نام پروتئین شوک گرمایی (HSP) شد، که نقش اساسی در کمک به تولید پروتئین تازه در سلول دارد. این به طور چشمگیری باعث افزایش سطح تولید پروتئین در سلول عضله می شود، که در نهایت به رشد عضله می انجامد. اما، در عین حال گزارش شده افزایش سطوح HSP۷۲ باعث افزایش رشد عضله نشده و نشان داد که ارتقاء تولید پروتئین در عضله در نتیجه استرس گرمایی به نظر می آید نتیجه مکانیزم های مولکولی یا سلولی متفاوتی است. با توجه به نقش محوری سیگنال دهی mTOR در ارتقای تنظیم تولید پروتئین، دانشمندان بر این باورند که هایپر تروفی





هنی رامبد چگونه دو قهرمان را به المپیا فرستاد؟

کیفیت

به جای

کمیت



باید مراقب وزن او می بودیم و به همین دلیل تمرین هوازی او شدت زیادی نداشت.

روز روش ها را عوض کردیم. یعنی ترتیب برنامه هوازی او تغییر کرد.

● **بدنسازی در برابر فیزیک**

فیل نیاز دارد که غذاهای بیشتری مصرف کند، پس اگر او زیادی حجیم شود هیچ ایرادی ندارد. او در فصل استراحت ۱۲۵ کیلوگرم وزن دارد.

ولی جرمی باید با توجه به مسابقه رشد کند. خیلی سنگین شدن باعث بزرگ شدن شکم می شود و این به مقام او در رشته فیزیک لطمه می زند.

در مورد پاها هم، شرکت کنندگان فیزیک برای جریان داشتن سوخت و ساز بر روی آنها کار می کنند. به هر حال، در فیزیک آقایان پاها نسبت به بدنسازی اصلاً آنقدرها اهمیتی ندارند.

● **تمرین جرمی بوندیا**

تمرین های آماده سازی جرمی بر اساس اضافه کردن حجم شکل گرفتند. از آنجایی که افراد حاضر در دسته او دارند بزرگتر می شوند، از سال پیش افزایش ۲ تا ۳ کیلوگرم عضله را در برنامه قرار دادیم. همچنین ما برای اینکه کمر او را در باریک ترین اندازه ممکن نگه داریم، از حرکت هایی که باعث رشد کردن عضلات پهلوی او می شوند دوری می کنیم.

● **تمرین هوازی جرمی بوندیا**

او از ۱۰ هفته قبل از مسابقه، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین هوازی را در روز اجرا می کرد. بدن او به سرعت وزن کم می کند، پس

هنی رامبد این روزها یکی از بهترین مربیان بدنسازی جهان است. این مربی ایرانی الاصل در حال حاضر مربیگری قهرمانان بزرگی را به عهده دارد؛ از جمله فیل هیث، قهرمان پنج دوره پیاپی مسترالمپیا و جرمی بوندیا، قهرمان دو دوره اخیر فیزیک جهان. رامبد که در محافل پرورش اندام لقب «حرفه ای ساز» گرفته، در این مقاله توضیح می دهد که چگونه این دو ستاره را برای دفاع از عنوان قهرمانی به المپیا فرستاده و نحوه آماده سازی فیل هیث و جرمی بوندیا چگونه بوده است

● **تمرین فیل هیث**

برای فیل تمرکز اصلی بر روی اصلاح کردن بوده است. هدف ما این بود که او حداکثر یک کیلوگرم از پارسال سنگین تر شود، که به خاطر کیفیت و عمق شیارهای عضلات او معادل ۶-۵ کیلوگرم بر روی افراد دیگر است. سه تا سه و نیم کیلوگرم اضافه کردن برای او خیلی سنگین خواهد بود. ما در دوران آمادگی برای مسابقه، در هر ۳ تا ۴ هفته، سه تا چهار روز را با هم تمرین می کنیم و تغییرات تمرینی او هم پویا هستند.

● **تمرین هوازی فیل هیث**

برنامه هوازی مشخص شده برای فیل از حدود ۱۰ هفته قبل از مسابقه شروع شد. این تمرین ها در حدود ۳۰ دقیقه زمان دارند و دو بار در روز اجرا می شوند. او معمولاً تمرین های هوازی منظم را در صبح و تمرین های هوازی تناوبی را در شب انجام می دهد و ما بعد از چند





بهبود سایز عضلانی با بزرگان مستر المپیا

مترجم: هومن داداش زاده

# هیچ وقت بدون تمرکز تمرین نمی‌کنم

با وزن ۱۰۲ کیلوگرم در رقابت‌ها ظاهر شده، و در خارج از فصل مسابقات وزن خود را تا ۱۱۰ کیلوگرم می‌رساند. در این بخش، درباره تمرین عضله سینه خود صحبت می‌کنیم

دکستر جکسون در سال ۱۹۶۹ در آمریکا متولد شد. او به واسطه تفکیک عضلانی قابل قبولش لقب «تیغ» را به خود اختصاص داده و در مسابقه بزرگ مستر المپیا ۲۰۰۸ به مقام قهرمانی دست پیدا کرد. دکستر معمولاً

مختص به عضله سینه را با هالتر پیش می‌برند. دکستر تا به امروز آسیب‌دیدگی جدی را تجربه نکرده، و این موضوع خوشایند را مدیون گرم کردن مفصل و عضله‌اش قبل از اجرای ست‌های سنگین دانسته و همواره به ندای درون بدنش شش‌دانه گوش کرده تا جلوی روی دادن آسیب را با اقتدار بگیرد.

## ● برنامه تمرینی دکستر جکسون قبل از مسابقه

پرس بالاسینه ماشین اسمیت ۵ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
پرس سینه ماشین اسمیت ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
قفسه سینه دمبل و یا فلائی ماشین ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تایی

## ● سیستم تقسیم عضلات:

دوشنبه: ران، سه‌شنبه: سینه و ساق، چهارشنبه: پشت، پنج‌شنبه: شانه و همسترینگ  
جمعه: بازو

آرنولد، فرانکو کلمبو و رابی رابینسون همگی جزء افرادی بودند که به‌واسطه ضخامت و فرم مطلوب عضله سینه همواره در ذهن افراد جایگاه ویژه‌ای دارند. مطمئناً این ستارگان از حرکات پایه و وزنه آزاد نظیر: پرس سینه و بالاسینه هالتر، پرس سینه و بالاسینه دمبل، پارالل و فلائی سینه برای ساخت و پرورش عضلات سینه‌ای ستبر و فراخ کمک گرفته‌اند. دکستر هم همانند آنها این حرکات سازنده را در جدول برنامه تمرینی‌اش قرار داده و برای مثال: حرکت پرس سینه هالتر را با وزنه سنگین تازه تکرار اجرا می‌کند. دکستر می‌گوید: در جلسه تمرینی سینه، بیشتر افراد تمایل دارند که پس از قرار گرفتن بر روی نیمکت تخت، بالا و زیرسینه از هالتر کمک بگیرند تا دمبل. شاید دلیل این موضوع بدین علت باشد که در مقاله‌ها، سایت‌ها و ژورنال تخصصی پرورش اندام بارها و بارها به مطالبی برخوردانند که بدنسازان صاحب عنوان قدیمی اکثر حرکات

او می‌گوید: هر موقع در هنگام اجرای تکرارها حس می‌کردم که فقط در حال بالا و پایین بردن وزنه هستم و آنطور که باید و شاید با عضله هدف حرکت را در کنترل خود ندارم، بلافاصله وزنه را سر جایش قرار داده و پس از چند ثانیه با تمرکز بیشتر و قوی‌تری تکرارها را از سر می‌گرفتم.

## ● پیروی از سبک قدیمی

بدنسازان قدیمی و صاحب نام همچون:

عضله سینه دکستر با حرکات و یا تکنیک‌های خاص و عجیب و غریب ساخته نشده است. یکی از عوامل کلیدی که باعث شده او در متحول نمودن این بخش موفق شود تشخیص درست تعداد تکرارهای ست بود. دکستر می‌گوید: من میزان وزنه را به حد کافی سنگین انتخاب می‌کردم تا فرآیند رشد را تحریک کنم، اما هیچ‌گاه این افزایش را غیرمنطقی انجام نمی‌دادم تا به دست خودم به استقبال آسیب‌دیدگی بروم.

دکستر هیچگاه تعداد تکرارهای هر ست از عضله سینه را کمتر از ۸ و بیشتر از ۱۲ تکرار در نظر نمی‌گرفت. در کل همین دور ماندن از ریسک آسیب‌دیدگی بود که دکستر را قادر ساخت تا سالیان سال در رقابت‌ها شرکت کرده و افزایش سن نتواند هیچ خللی در روند تمریناتش وارد نماید.



## کارنامه دکستر جکسون در مستر المپیا

۱۹۹۹: نهم، ۲۰۰۰: نهم،  
۲۰۰۱: هشتم، ۲۰۰۲: چهارم،  
۲۰۰۳: پنجم، ۲۰۰۴: چهارم،  
۲۰۰۶: چهارم، ۲۰۰۷: سوم،  
۲۰۰۸: اول، ۲۰۰۹: سوم،  
۲۰۱۰: چهارم، ۲۰۱۱: ششم،  
۲۰۱۲: چهارم، ۲۰۱۳: پنجم،  
۲۰۱۴: پنجم، ۲۰۱۵: دوم



فصل از مسابقه عصبه ها را از اسان دست بدهید

## حفظ عضلات در زمان رژیم سخت

این باره به من ارائه کنید؟» این پرسشی است که شاید برای خیلی از بدنسازان پیش بیاید. جو دانلی، کارشناس مجله فیتنس مردان، ۵ راهکار برای این مساله دارد

«هر وقتی که برای مسابقه رژیم غذایی می گیرم، مقدار زیادی از عضلاتی که برایشان سخت کار کرده ام را از دست می دهم، حس می کنم دارم کاری را اشتباه انجام می دهم. آیا امکانش وجود دارد که چند نکته مفید را در

دکتر لین نور تون در باره هوازی می گوید: «تمرین هوازی باید آنقدر بلند باشد که هدف را پوشش دهد و آنقدر کوتاه که آن را جالب نگه دارد.» بزرگترین اشتباهی که می توانید انجام دهید انجام بیش از حد تمرین های هوازی است، که قطعاً به از دست رفتن میزان قابل توجهی از عضلات منجر می شود. مردم به دلیلی فکر می کنند که سوزاندن ۵۰۰ کالری، یعنی ۵۰۰ کالری از چربی. ولی حقیقت حتی نزدیک به این هم نیست. وقتی که شما از طریق هر نوع تمرین هوازی یکپارچه ای کالری بسوزانید، تقریباً ۶۰ درصد چربی و ۴۰ درصد عضله سوخته می شود. تمرین هوازی را کوتاه و شیرین نگه دارید: اجرای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین تناوبی با شدت بالا، ۲ تا ۳ روز در هفته. اجرای بیش از حد تمرین های هوازی باعث افزایش سرعت چربی سوزی شما نمی شود. فقط سرعت و مقدار از دست رفتن عضلات شما را بیشتر می کند!

کمبود کالری را حداکثر ۱۲ تا ۱۵ درصد از میزان دریافتی فعلی تان تنظیم کنید. رژیم گرفتن با کمبود کالری بیش از حد باعث آهسته کردن سرعت سوخت و ساز می شود و بلافاصله سرعت چربی سوزی را هم کاهش می دهد. هر چهار تا پنج روز هم یک روز را داشته باشید که کلا کمبود کالری را در برنامه وارد نمی کنید.

اینکه چطور می شود در زمان رژیم غذایی، از سوختن عضله جلوگیری کرد، یک سوال عالی است و یکی از چیزهای مهم در مورد آمادگی برای مسابقه است. در اینجا ۵ نکته برتر برای حفظ عضلات در زمان رژیم گرفتن را برای شما توضیح می دهیم:





چرا هرگز نباید یک جلسه تمرین پاراهم از دست بدهید؟!

# تمرین پا کنید بازوهایتان بزرگ شود!

حرکاتی مثل اسکوات، ددلیفت، پرس پا و لانج تحت تمرین قرار دهید. مهم ترین مسئله قبل از یک جلسه تمرین سخت، پر رژیم غذایی شماست. همواره اطمینان یابید پیش از تمرین پا کالری اضافی دریافت کنید به این دلیل که جلسه طاقت فرسایی در پیش دارید و بدن شما نیاز به کالری اضافی خواهد داشت. توصیه می کنم پاهای خود را دوبار در هفته تمرین دهید، ولی تنها پس از اینکه به طور کامل از کوفتگی ناشی از جلسه قبلی تمرین ریکاوری شدید.

این برنامه تمرین پایی است که به سود شماست برای مدتی از آن تبعیت کنید. آنرا انجام دهید و از نتایج آن را بهره ببرید!

**اسکوات با هالتر ۵ ست با تکرارهای ۱۰-۱۰-۱۲-۲۰-۱۵ تایی**

**اسکوات با هالتر با فاصله زیاد بین پاها ۵ ست با تکرارهای ۲۰-۱۵-۱۲-۱۰-۱۰ تایی**

**پرس پا ۵ ست با تکرارهای ۲۰-۱۵-۱۲-۱۰-۱۰ تایی**  
**ددلیفت با پاهای صاف ۴ ست با تکرارهای ۱۰-۲۰-۱۵-۱۲ تایی**

**ددلیفت ۴ ست با تکرارهای ۲۰-۱۵-۱۲-۱۰ تایی**  
**لانج با هالتر ۴ ست با تکرارهای ۱۲ تایی**

(\*) در آخرین ست پس از رسیدن به ناتوانی، ۵۰ درصد از مقدار وزنه بکاهید و تا ناتوانی مجدد پیش روید. شخصاً دوست دارم ساق پاهایم را در روز مجزایی نسبت به جلسه پا تمرین دهم و با ۲ تا ۳ بار تمرین در هفته روی ساق پاها، تمرکز بیشتری را روی آنها قرار دهم، چون عضله لجوجی بشمار می آید. مادر تمام روز روی ساق پاهایم راه می رویم بنابراین نیاز به اعمال فشار زیادی روی آنها داریم. برای اینکه اطمینان یابیم بهر شدی بیشتر تحریک شوند



معمولاً می بینیم که افراد تمرین جلو بازو را روز پنجشنبه انجام می دهند برای اینکه وقتی شب قرار است در جمع دوستان خود باشند، بازوهای بزرگتری داشته باشند! حالا عکس العمل شما چه خواهد بود اگر بگوییم تمرین روی پاها از طریق اجرای اسکوات و ددلیفت در دراز مدت اثر بهتری برای ساختن بازوهای شما در مقایسه با اجرای محض حرکات جلو بازو خواهد داشت؟

اجرای اسکوات نه تنها پاهای شما را به کار می گیرد بلکه کل بدن شما را هم تحت استرس قرار می دهد، عضلات پایین پشت، میان تنه و حتی شانه ها، مطالعات همچنین نشان داده اسکوات های سنگین باعث افزایش ترشح تستسترون و هورمون رشد می شود. این یکی از دلایلی است که چرا اسکوات از ضروری ترین حرکات برای عضله سازی به شمار می آید. بنابراین دور از واقعیت نیست اگر بگوییم اجرای کمی اسکوات های سنگین، به پیشرفت دیگر بخش های بدن شما در باشگاه هم کمک خواهد کرد به این دلیل که مقدار تستسترون شما را بیش از حد معمول افزایش می دهد. باید همواره برنامه تمرین خود را تغییر دهید برای اینکه بدن تان را تحت شوک حفظ کنید. انجام تمرین با حجم بالا به استقامت شما کمک خواهد کرد و استرس بیشتری بر عضلات شما اعمال می کند، که در نتیجه کمک خواهد کرد وزنه های بیشتری را با فرم مناسب و در دامنه کامل حرکتی جابجا کنید. دلیل دیگری که باید روی پاهای خود تمرین کنید دستیابی به بدنی متناسب و متعادل است. بدون شک نمی خواهید در حالی که بالاتنه حجیمی دارید، پاهای لک لک مانند داشته باشید، بنابراین یاد تان باشد که به طور منظم پاهای خود را با

**۳** دوهای سرعتی واقعی انجام دهید. می گوییم واقعی چون اجرای دوی سرعت بر روی تردمیل، به معنای واقعی دوی سرعت نیست. تسمه دستگاه برای شما حرکت می کند و در نتیجه نیروی فشار پایی در کار نیست. جلسه های دوی سرعت شدید یک راه عالی برای افزایش تولید هورمون رشد، سوزاندن چربی ها و حفظ کردن تارهای تند انقباض عضلانی هستند. همچنین می توانید با اجرای دوی سرعتی بر روی تپه و دوی سرعت با چتر نجات، شدت را به سطح بالاتری برسانید!

**۴** سنگین وزنه بزنید! اغلب افراد به دلیلی دوست دارند که در هفته های پایانی آماده شدن برای مسابقه وزنه ها را سبک کنند و تکرارهای بالاتری را بزنند. این کار دقیقاً هیچ معنی خاصی نمی دهد. تمرین با وزنه های سنگین و شدید، به صورت مستقیم بر روی mTOR، که تولید پروتئین عضلانی را تنظیم می کند، تاثیر می گذارد. پس برای حفظ کردن عضلات در زمان رژیم گرفتن در هفته های پایانی که سطح انرژی هم پایین است، حجم تمرینی ست ها و تکرارها را تا ۵۰ درصد کاهش دهید، ولی وزنه ها و شدت تمرینی را بالا نگه دارید!



**۵** از رژیم غذایی متناوب (IF) استفاده کنید. آن دوران که همه می گفتند باید هر دو یا سه ساعت یک بار غذا بخورید تا از کاتابولیسم (از دست دادن عضلات) جلوگیری کنید دیگر گذشته است. رژیم غذایی متناوب باعث ترشح هورمون رشد می شود، که چربی سوزی و حفظ عضلات را با خود به دنبال دارد. این برنامه حتی حساسیت به انسولین را هم بالاتر می برد، که برای حرکت دادن بافت چربی مفید است.



را داشته باشیم. اگر یار تمرینی داشته باشیم ممکن است کارهایی مثل سیستم ۱/۵ تکرار را انجام دهیم اما لازم است کسی باشد که فرم درست حرکت را کنترل نماید. در زمان مسابقات واقعا کسی را لازم داریم کنترل کند که فشار فقط روی پشت پایم وارد شود.

### ● پشت پا خوابیده

سعی می‌کنم در این حرکت لگن را پائین نگهدارم و اندکی زانوها را بالا حفظ کنم و همیشه دامنه حرکت را تا حداکثر ممکن رعایت می‌کنم. یک میز پرس صاف و تخت بهتر از نوعی است که باعث بالاماندن لگن می‌شود. باید حین حرکت لگن را پائین حفظ کنید تا عضلات پشت پا تا حداکثر ممکن درگیر شوند.

### ● اسکوات

تمرکز روی بخشی است که باید باشد. زمانی که وزنه را از پایه بلند می‌کنم، عضلات چهار سر ران را منقبض می‌کنم و سعی نمی‌کنم که فشار را کم کنم. وقتی که اولین تکرار را اجرا می‌کنم، شکل آن شاید عجیب باشد، چرا که بسیار آهسته و آرام پائین می‌روم، اما سعی می‌کنم، عضلات ران را درگیر نگهدارم و در هیچ بخشی عضلات آزاد نباشند.

در بخش پائین حرکت سعی می‌کنم که همزمان عضلات ران و نشیمن گاه خود را تحت فشار قرار دهم. بعد از تکرار اول اندکی سرعت بخش منفی را بیشتر می‌کنم، اما همچنان فشار را روی عضله نگه می‌دارم. زمانی که شروع می‌کنم به افزایش دادن وزنه، سرعت را کمتر می‌کنم تا از دست بودن همه موارد مطمئن شوم و عضلات را تحت کنترل حفظ کنم.

### ● هاک پا

فرم این حرکت را بسیار مشابه با اسکوات رعایت می‌کنم همیشه تا جایی که بتوانم عمیق پائین می‌روم. گاهی اوقات تکرارهای ۱/۵ اجرا می‌کنم. بنابراین یکبار کامل پائین می‌روم و پس از آن یک تکرار نیمه اجرا می‌کنم. به صورت تناوبی یک بار تکرار نیمه را از پائین انجام می‌دهم. یک بار نیمه از بالا. این روش فشار زیادی را روی عضلات ران حفظ می‌کند. من سعی می‌کنم برای اکثر ست‌ها ۱۵ الی ۲۰ تکرار اجرا کنم.

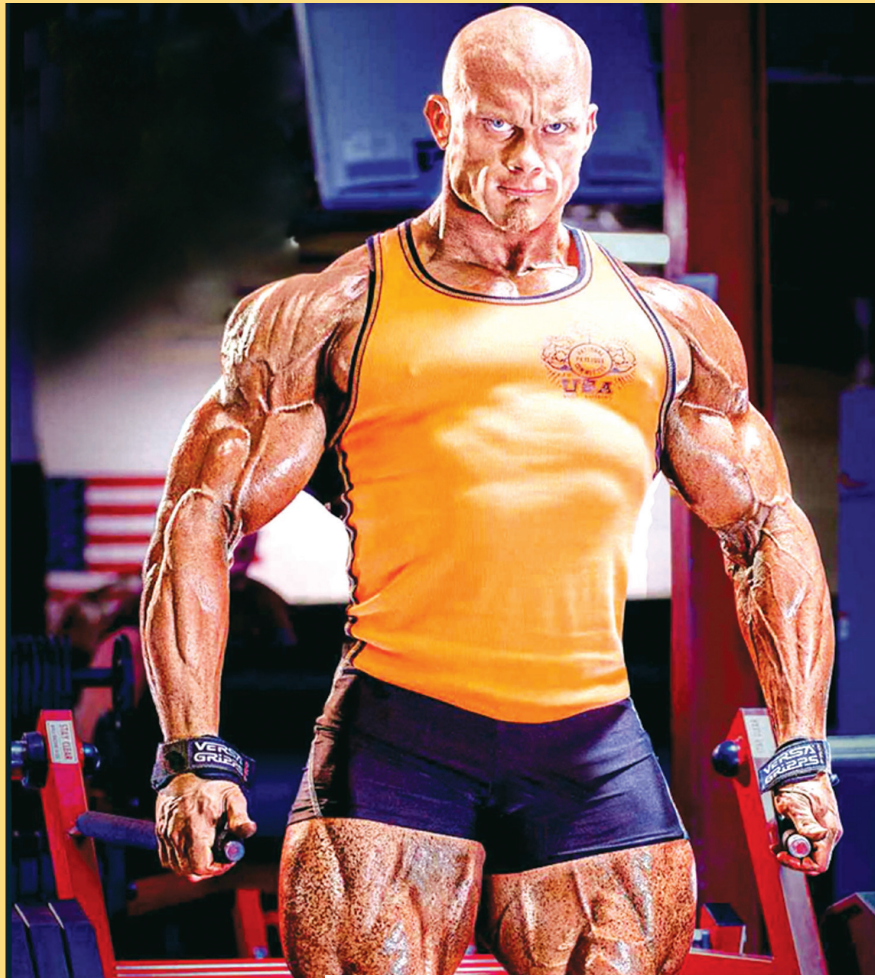
### ● لانچ ایستاده

هر نوع لانچ را انجام می‌دهم. در حالت ایستاده گاهی اوقات همه تکرارها را برای یک پا انجام می‌دهم و پس از آن سراغ پای مخالف می‌روم و گاهی هم تکرارهای چپ و راست را به صورت تناوبی اجرا می‌کنم. اینکه کدام مدل را انجام دهم، بستگی به جسم دارد.

### ● پرس پا

بیشتر اوقات زاویه میز پرس را روی ۶۰ درجه قرار می‌دهم. البته به شرطی که در باشگاه دستگاه قابل تنظیم باشد. وضعیت پاها را تغییر می‌دهم. در حالت نرمال فاصله بین پاها را کم می‌کنم و تا عمق زیادی وزنه را پائین می‌برم، اما اخیرا به صورت پا باز و پاشنه‌ها بالا هم اجرا می‌کنم که در این مدل عمده فشار روی عضلات پشت پا و نشیمن گاه قرار می‌گیرد.

تا ۲۴ حلقه وزنه هر طرف دستگاه هم پیش می‌روم با



تمرین پا و پشت پا با بن پاکولسکی

# ستون‌هایی قدرتمند از سرزمین سرما

اگر بخواهید صاف بنشینید و پشت را هم قوس دهید عضلات ران تان از بخش بالایی کوتاه می‌شود و از طرفی حرکت از بخش پائین هم حین انقباض زانوها کوتاه می‌شود در نتیجه عضلات ران به طور کلی کوتاه می‌شوند. تمرین پارا به عنوان گرم کردن با جلوپا آغاز می‌کنم و پس از آن در پایان هم تمرین را با انجام دراپ ست (ست‌های کم کردنی) سنگین به پایان می‌رسانم. ۶ الی ۸ تکرار انجام می‌دهم و سپس وزنه را کم می‌کنم و تکرارها را ادامه می‌دهم و ۳ بار این رویه را ادامه می‌دهم و در هر بخش ۶ الی ۸ تکرار می‌زنم.

### ● پشت پا نشسته

این حرکت مثل جلوپا است. اینجا سعی می‌کنم که صاف بنشینم و پشتم را قوس دهم تا دامنه کامل حرکت

بن پاکولسکی بدنساز سنگین وزن اهل کشور کانادا، در آستانه ۳۵ سالگی است. بن در میان حرفه‌ای‌ها صاحب پاهایی حجیم است که از جمله نقاط قوت او به شمار می‌روند. او که در دوره حجم بیش از ۱۳۰ کیلو وزن دارد، در روی صحنه نیز چیزی حدود ۱۱۵ کیلوگرم است. پاکولسکی در این بخش، گوشه‌های از تمرینات عضله پای خود را برای خوانندگان بازگو کرده است. این توضیح را هم بدهیم که او در هر جلسه تمرینی از همه این حرکات استفاده نمی‌کند و گاهی برخی از آن‌ها را به کار می‌برد.

### ● جلوپا

برای انجام حرکت جلوپا، ابتدا تکیه‌گاه دستگاه را تا آخرین درجه عقب می‌دهم و بعد از آن می‌نشینم.



تکرارهای ۱۰ تایی اما معمولاً وزنه‌ها را سبک‌تر انتخاب می‌کنم و تکرارهای بیش‌تری انجام می‌دهم تا مجبور نباشم خیلی سنگین وزنه انتخاب کنم.

اگر در یک ست پرس پا به تکرار ۱۲ نرسیدم از روش دراپست استفاده می‌کنم یعنی ۲ حلقه وزنه کم می‌کنم و تا ناتوانی می‌روم دوباره وزنه را کم می‌کنم... و آنقدر ادامه می‌دهم که دیگر وزنه‌ای روی پایه باقی نماند. این قانونم است، اگر ۱۲ تکرار انجام ندهم، ست را کم کردنی پیش می‌برم.

#### ● پرس افقی

این حرکت را به تازگی شروع کرده‌ام، چرا که باشگاه‌های قبلی‌ام این دستگاه را نداشتند. فاصله بین پاها را باز رعایت می‌کنم و نوک پاها را مقداری به طرف بیرون متمایل می‌کنم تا بشود که دامنه حرکت را طولانی‌تر رعایت کنم و تمرکز بیش‌تری روی عضلات پشت پا و نشیمن‌گاه قرار دهم.

#### ● لیفت پشت پا

سعی می‌کنم که فشار را از پاشنه به زمین وارد کنم، پشت را صاف نگه می‌دارم و به حداکثر دامنه حرکت می‌رسم. دوست دارم قوی‌ترین کشش و انقباض را حس

کنم. ممکن است حرکت را از روی یک سکو اجرا کنم اما معمولاً آن را روی زمین انجام می‌دهم و یک مشت وزنه ۱۰ کیلویی روی هالتر سوار می‌کنم، نه از وزنه‌های ۲۰ کیلویی. این حرکت را به عنوان حرکت آخر اجرا می‌کنم و از آنجا که عضلات پیش‌خسته هستند نیازی نیست که سراغ وزنه‌های سنگین بروم.

#### ● ساق پا

برای همه حرکات ساق سعی می‌کنم زانوهارا نزدیک به هم نگهدارم بنابراین تقریباً زانوهارا به هم می‌چسبانم و روی سینه‌های پا بالا می‌روم. برای حرکت ساق نشسته تمایل دارم که نسبتاً تکرارها را آهسته اجرا کنم و سعی می‌کنم تا حداکثر ممکن ست را با روش دراپست گسترش دهم. برای حرکت ساق ایستاده بیش‌تر از تکرارهای انفجاری اجرا می‌کنم و برای ساق خمیده سعی می‌کنم که کشش بلندی در هر تکرار حس کنم. با ساق ایستاده و خمیده با وزن بدنم در پایان هر ست ۵۰ تکرار اجرا می‌کنم. برای تکرارهایی که با وزن بدن انجام می‌گیرد تمرکز روی اوج انقباض است.

می‌خواهم که استراحت بین ست‌ها را به حداقل برسانم و نمی‌خواهم که عضلات فرصت استراحت پیدا کنند. در دوره حجم زیاد روی ساق کار نمی‌کنم چرا که قوی

هستند، اما در فاز مسابقه هر روز ساق می‌زنم.

#### ● روش تقسیم عضلات

او شنبه‌ها صبح روی عضلات زیربغل و عصر روی جلوپازوها تمرین می‌کند. روز یکشنبه صبح پشت پا و عصر روی سینه تمرین دارد. دوشنبه صبح سرشانه و عصرش روی پشت بازو تمرین می‌کند. سه‌شنبه استراحت دارد و چهارشنبه صبح مجدد زیربغل و عصرش جلوپازو دارد. صبح پنجشنبه روی پا کار می‌کند و جمعه را به استراحت اختصاص می‌دهد.

#### برنامه تمرین پشت پا

پشت پا ایستاده تکی ۵ تا ۶ ست با تکرارهای ۶ و ۲۴ تا ۳۲ تایی  
پشت پا خوابیده ۶ تا ۸ ست با تکرارهای ۶ تا ۱۵ تایی و ۲۴ تا ۳۲ تایی  
لیفت پشت پا ۴ ست با تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی  
پرس پا تکی (پا باز) ۵ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۲۰ تایی

نکته: ست آخر حرکات اول و دوم یک دراپ ست ۴ قسمتی انجام می‌شود که هر بخش آن ۱۶ الی ۸ تکرار است.

#### برنامه تمرین ران

جلو پا ۵ ست با تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی  
اسکوات ۶ ست با تکرارهای ۶ تا ۲۰ تایی  
هاک یا پرس ۵ ست با تکرارهای ۶ تا ۲۰ تایی  
لانچ ایستاده تکی ۴ ست با تکرارهای ۱۵ تایی  
جلو پا ۵ ست با تکرارهای ۲۴ تا ۳۲ تایی  
پشت پا نشسته ۴ ست با تکرارهای ۱۲ تایی  
پشت پا خوابیده ۴ تا ۵ ست با تکرارهای ۲۴ تا ۳۲ تایی





بدنسازان حرفه ای  
هم گاهی اشتباه های  
بزرگی می کنند



## وقتی ستارگان

# به خودشان دروغ می گویند!

مترجم:  
محمد رضا سیار

هنی رامبد مربی بزرگ بدنسازی و یکی از موفق ترین های این روزهای دنیای پرورش اندام، در این بخش به اشتباه های بدنسازان در فصل خارج از مسابقه اشاره می کند و می گوید گاهی بعضی از بدنسازان بزرگ هم به خودشان دروغ می گویند و مقدار چربی خود را کتمان می کنند

می شوند این است که همیشه برنامه های تمرینی و غذایی فصل استراحت را در پیش می گیرند. به نظر می آید منطق پشت این ذهنیت این است که ورزشکار فقط می خواهد یک حجم کلی بگیرد. این کار برای یک تازه کار یا فردی در سطح متوسط که در دو یا سه سال اول تمرین کردن است با عقل جور در می آید، چون آنها همچنان در حال ساختن شالوده اصلی حجم شان هستند. ولی وقتی که شما در نقطه ای هستید که سابقه شرکت در مسابقه را دارید و یا برای اینکار آماده هستید، احتمال آن وجود دارد که یک یا دو عضو مشخص را دارید که از بقیه عقب تر هستند، این می تواند پاهای ضخامت پشت، بازوها و... باشد. تا جایی که شما تمرین و تغذیه تان را به صورت صحیحی دنبال کنید، می توانید چنین نقطه ضعفی را در فاصله یک سال بهبود بدهید. اگر به خودتان اجازه دهید که به مدت خیلی زیادی در وضعیت فصل استراحت باقی بمانید، این کار کم کم باعث انباشته شدن میزان زیادی از چربی های درون عضلانی می شود. این چربی ها جای خودشان را محکم می کنند و در برابر رژیم و تمرین هوازی هم مقاومت بالایی را دارند. این به این معنی است که هر چقدر حرکت نکردن به سمت یک وضعیت کم چربی را بیشتر ادامه دهید، برگشتن به این وضعیت کم چربی سخت تر خواهد شد. در بسیاری از وقت هایی که یک بدنساز در بین مسابقات به مدت زمان خیلی طولانی استراحت می کند، همین اتفاق در حال افتادن است. او نمی تواند درک کند که چرا این رژیم که در سال های گذشته به صورت بی نقصی جواب می داده، این بار نتایج دلخواه را به عمل نمی آورد. این یعنی شما می توانید از شش تا هشت ماه برنامه تمرینی و تغذیه ای فصل استراحت را دنبال کنید و نقطه ضعف هایتان را بهبود دهید، سپس وارد دوره رژیم مسابقه شوید. همچنین بدن شما با این روش یاد می گیرد که هر زمانی که خواستید، خودش را به یک وضعیت عالی برساند.

و یا آندومورف کم چربی تر خواهد بود. به صورت میانگین، کالری مصرفی آنها قطعاً بالاتر از یک فرد مزومورف خواهد بود که فقط با نگاه کردن به وزنه ها رشد می کند. همچنین این میزان بدون شک از یک فرد آندومورف که اگر حتی ۱۰۰ کالری هم بیشتر از نیاز روزانه اش بخورد چربی اضافه می کند، هم بیشتر است. در اصل، شما نباید هیچ وقت آنقدر چربی داشته باشید که اصلاً نتوانید عضلات شکم تان را ببینید. این یک خرافه است که شما باید در طول فصل استراحت برای به دست آوردن عضله، تا حد اکثر جای ممکن حجم بیابورید و به هیچ عنوان درست نیست.

### یک فصل استراحت باید چقدر طول بکشد؟

قانون عمومی در باره برنامه ریزی طول فصل استراحت شما این است که مطمئن شوید برای ایجاد بهبود های مورد نظر تان، در قبل از شروع دوره رژیم وقت کافی را دارید. رشد عضله، حتی تحت بهترین شرایط هم یک فرآیند آهسته و تدریجی است. یک اشتباه بزرگ که همیشه می بینم این است که یک بدنساز به خودش وقت کافی برای رشد کردن را نداده است. برای مثال، اگر بالاسینه تان ضعیف است، شما نمی توانید آن را در چهار تا شش هفته به سطح بقیه عضلات سینه تان برسانید. ولی در چهار تا شش ماه، قطعاً می توانید پیشرفت خوبی را داشته باشید. شما باید به فرآیند رشد عضلانی احترام بگذارید. جلسه های تمرینی و وعده های غذایی با کیفیت بالای زیادی برای رشد یک عضله لازم هستند. افراد زیادی طبیعتاً این فرآیند را دست کم می گیرند و در آخر نا امید می شوند.

### چرا شما نباید در یک فصل استراحت «دائمی» باشید؟

یک خطای مشترک دیگر که بدنسازان مرتکب آن

بزرگترین اشتباهی که من در فصل استراحت از ورزشکاران می بینم این است که به خودشان اجازه می دهند تا چاق شوند. آنها بیشتر اوقات فرض می کنند که بخش اصلی حجم اضافه شده شان عضله است و وقتی که چربی های شان را با رژیم از بین می برند متوجه می شوند که با دفعه قبلی که بدن آماده ای داشتند فرقی نمی کنند. یک موقعیت بدتر این است که آنها بعد از رسیدن به بالاترین وزن عمر شان رژیم می گیرند و از این که می بینند حتی از گذشته شان هم کوچکتر شده اند، وحشت زده می شوند! این اتفاق بیشتر از چیزی که فکر می کنید اتفاق می افتد و به این خاطر است که وقتی نقطه شروع یک رژیم در درصد چربی بالایی واقع شود، نسبت از دست دادن عضله به چربی در زمان رژیم، به طرز قابل چشمگیری بالا می رود. خیلی سنگین شدن در فصل استراحت می تواند شما را به آن طرف از مرز تخریب عضلات فشار دهد و به کوچکستان ببرد. بدنسازان در بسیاری از اوقات، در رابطه با درصد چربی بدنشان در انکار زندگی می کنند. من ورزشکاران زیادی را داشته ام که به صورت واضحی چربی بدن شان در محدوده ۲۰ درصد یا بالاتر بوده اند و به من می گفتند که بالاتر از ۱۰ درصد نیستند. آنها می گویند: «من فقط الان در بدنم میزان زیادی از آب را نگه داشته ام.» من هم با خودم فکر می کنم: نه! آن چیزی که میزان زیادی از آب را نگه داشته است سد کرخه است نه تو! تو فقط چاق هستی.

### بدن یک بدنساز باید در فصل استراحت چقدر چربی داشته باشد؟

بسیاری از بدنسازان از من می پرسند که درصد چربی ایده آل برای یک ورزشکار در فصل استراحت باید چقدر باشد؟ هیچ عدد عمومی وجود ندارد که برای همه کاربرد داشته باشد، چون این واقعاً به نوع بدن شما بستگی دارد. یک فرد آکتومورف به صورت طبیعی از یک فرد مزومورف