

پرسابقه ترین هفته نامه
مستقل ایران

شماره ۱۷۳۳۵
۱۰ هزار تومان

بیتتیر

سال سی و دوم - شنبه ۲ تیر ماه ۱۴۰۳ - ۲۲ ژوئن ۲۰۲۴ - ۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۵

برنامه
تمرینات و
تغذیه
شان ری

برنامه
پرتکرار
بازو

چه چیزهایی
باید مصرف کنیم
تا سالم بمانیم



چه چیزهایی باید مصرف کنیم تا سالم بمانیم



مصرف تن ماهی را محدود کنید!

اگر بیش از یک بار در هفته تن ماهی میخورید منتظر معده دردهای عصبی باشید. نیترا ت موجود در تن ماهی موجب ایجاد معده دردهای عصبی میشود.

کودکان در کنار صبحانه گردو و یا خرما بخورند!

بهترین زمان برای تقویت هوش کودکان صبح می باشد. از این رو مصرف خوراکی های حاوی فسفر در هنگام صبح به افزایش هوش و شادی کودکان کمک می کند.

چند ساعت زیر خورشید ماندن برای دریافت ویتامین D کفایت می کند؟

بدن شما برای ساختن ویتامین دی به نور خورشید نیاز دارد. در تابستان، فقط ۵ تا ۱۵ دقیقه، ۲ یا ۳ بار در هفته، باید این کار را انجام دهید نه بیشتر. در زمستان، ممکن است زمان بیشتری نیاز داشته باشید.

استاد محمد والی نژاد



این خواص کندر شما را شگفت زده خواهد کرد!

کندر به عنوان **Olibanum** شناخته می شود، از رزین درخت **Boswellia** ساخته می شود. این درخت معمولاً در مناطق خشک و کوهستانی هند، آفریقا و خاورمیانه می روید.

در ادامه ۹ مزیت کندر که به صورت علمی ثابت شده اند آورده شده است:

۱. کاهش التهاب و آرتروز
۲. بهبود عملکرد روده
۳. بهبود آسم، اصلی ترین خاصیت کندر
۴. افزایش سلامت پوست
۵. حفظ سلامت دهان و دندان
۶. مسکن قوی برای درد
۷. خواص ضد سرطانی کندر
۸. موثر در سلامت قلب
۹. خواص کندر برای سلامت کبد

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

هفته نامه
بشیر
۱ ۷ ۳ ۳

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

و اختلالات خوب شود. و از نظر روانشناختی استرس مزمن ناشی ناامیدی، منجر به اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری و کاهش عزت نفس می شود.

آیا عوامل عمده غلظت خون را میدانید؟

علت های غلظت خون بالا عبارتند از: گوشت گاو، چپیس و پفک، روغن مایع و جامد، دل قلو و جگر سیاه، سوسیس و کالباس، نان بدون سبوس، فست فود و سرخ کردنی، مصرف بیش از حد برنج، مصرف زیاد چای سیاه کم تحرکی و استرس.

علائم زخم معده چگونه ظاهر می شود؟

درد شکم
قبل از پایان غذا احساس سیری کنید
نفخ
مشکل در بلع
تهوع و استفراغ
کاهش وزن ناخواسته
آروغ بیش از حد
بدون درمان مناسب، بیماری زخم معده می تواند پیشرفت کند و باعث خونریزی در دیواره معده است

علت قرمزی، تورم و خونریزی لته ها چیست؟

کمبود ویتامین C می تواند علت این عوارض باشد. ویتامین C نقش های متعددی در بدن دارد؛ از کمک به سلول های ما برای کاهش خستگی گرفته تا کمک به عملکرد نرمال سیستم ایمنی مثل ترمیم زخم.

بدن ما برای ساختن کلاژن نیز به ویتامین C نیاز دارد. کلاژن یک پروتئین مهم است که در پوست، رگ ها، استخوان ها و عضلات وجود دارد. اگر به طور مرتب مسواک می زید و از نخ دندان استفاده می کنید؛ اما همچنان لته های تان قرمز و ملتهب اند یا خونریزی می کنند، شاید لازم باشد مصرف ویتامین C روزانه خود را افزایش دهید.

توصیه می کنیم بیشتر از پرتقال، لیمو، گریپ فروت، فلفل سبز و قرمز، کیوی، بروکلی و توت فرنگی استفاده کنید. اگر باز هم لته های تان دردناک اند و خونریزی می کنند به پزشک مراجعه کنید.

هشدار جدی پزشکان درباره مصرف نوشابه انرژی زا

مقدار کافئین موجود در نوشیدنی های انرژی زا بین ۸۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در هر وعده است، در حالی که یک فنجان قهوه حاوی ۱۰۰ میلی گرم کافئین است.

این نوشیدنی های محبوب می توانند به طور بالقوه سیستم الکتریکی قلب را مختل کنند و خطر ریتم غیرطبیعی قلب (آریتمی) را افزایش دهند که منجر به عواقب جدی سلامتی مانند ایست قلبی ناگهانی می شود.

تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید!

نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز می تواند به کنترل اشتها و حمایت از متابولیسم کمک کند. تشنگی را می توان با گرسنگی اشتباه گرفت، بنابراین هیدراته ماندن می تواند به شما کمک کند از خوردن میان وعده های غیر ضروری اجتناب کنید.

هرگز نوشیدنی یخی ننوشید

تحقیقات نشان می دهد نوشیدنی های یخی و خیلی سرد موجب کاهش ضربان قلب و سکنه قلبی میشود



چرا مغز بیشترین اکسیژن و کالری را مصرف می کند؟

مغز حاوی ۶۰ درصد چربی است. چاق ترین اندام انسان است. کمتر از دو درصد از بدن ما را تشکیل می دهد، اما حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از کالری موجود در غذای مصرفی ما را مصرف می کند. بنابراین سوء تغذیه مداوم بر رشد فکری افراد تأثیر منفی می گذارد. همچنین مغز ۲۰ درصد از کل اکسیژن ورودی به بدن را مصرف می کند. برای عملکرد طبیعی مغز، فرد باید هوای تازه تنفس کند.

به این دلیل از مصرف بی مورد دارو خودداری کنید!

اگرچه برخی داروها ضروری هستند، استفاده بیش از حد از برخی داروها، از جمله آنتی بیوتیک ها، می تواند بر روده شما تأثیر منفی بگذارد. آنتی بیوتیک ها با ترشح مواد شیمیایی که میکروبیوتای روده را مختل می کنند، به سلامت دستگاه گوارش شما آسیب می رسانند، که می تواند منجر به رشد بیش از حد میکروارگانسیم های فرصت طلب شود.

گام هایی که می توانید برای بهبود سلامت روده بردارید!

تحقیقات نشان می دهد افرادی که از رژیم های غذایی پر فیبر پیروی می کنند روده های سالم تری دارند. افزایش مصرف غذاهای گیاهی با فیبر بالا، مانند سبزیجات، میوه ها، آجیل و لوبیا، بخش مهمی از مراقبت از روده شما است.

قند اضافه شده و غذاهای فوق فرآوری شده را کاهش دهید، یک رژیم غذایی سرشار از قند افزوده و غذاهای فوق فرآوری شده می تواند به عملکرد سد روده شما آسیب برساند و به محیط پیش التهاب روده کمک کند.

برای داشتن قلب سالم تر از کم خوابی دوری کنید!

هنگام خواب، فشار خون پایین می آید و به قلب و رگ های خونی تان کمی استراحت می دهد. هرچه کمتر بخوابید، فشار خون شما در طول یک چرخه ۲۴ ساعته بیشتر می ماند. فشار خون بالا می تواند منجر به بیماری قلبی از جمله سکته شود. زمان کوتاه مدت می تواند بازدهی بلندمدت داشته باشد.

مزایای خواب بدون بالش!

خوابیدن بدون بالش درد کمر را کاهش می دهد و ستون فقرات شما را قوی تر میکند. استفاده از بالشی که خیلی نرم باشد، میتواند عضلات گردن را تحت فشار قرار داده و حتی جریان خون به سر را کاهش دهد.

ناامیدی با مغز ما چه کار می کند؟

مسئله اینجاست که ناامیدی طولانی مدت می تواند منجر به یک حالت استرس مزمن شود که با باعث پیامدهای منفی روانی و جسمانی مختلفی می شود. از نظر فیزیولوژیکی، استرس مزمن می تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد، و موجب سردرد، مشکلات گوارشی



با تمرکز تمرین کنید

برنامه پرتکرار بازو

مایک لیبراتور یکی از بدنسازان حرفه‌ای است که با وجود شروعی خوب در دوران جوانی، نتوانست در سطح حرفه‌ای به پیشرفت خود ادامه دهد. لیبراتور در سال ۸۰۰۲ هم در رده جوانان و هم در رده بزرگسالان به مقام قهرمانی دسته سنگین آماتوری ایالات متحده رسید اما در سطح حرفه‌ای، افتخارات قابل توجهی نداشت. با این حال او یکی از بدنسازان آگاه است که توصیه‌های تمرینی او می‌تواند مفید واقع شود

● به شدت طرفدار حرکت جلو بازو لاری با دستگاه هستیم چون بدن را در حالتی ثابت حفظ می‌کند و نمی‌توانید که در آن تقلب کنید. گاهی اوقات یک جلسه تمرین فوق‌العاده پرتکرار انجام می‌دهم و تأکید را روی جلو بازو لاری قرار می‌دهم به طوری که این حرکت را ۳ الی ۴ ست با ۲۰ الی ۳۰ تکرار کامل می‌کنم. اگر بخواهید همیشه با وزنه‌های سنگین تمرین کنید به درد رساندن عضله کار دشواری است. بنابراین استفاده از تکرارهای زیاد با حرکات تمرکزی روش شوک دهنده خوبی برای جلو بازو هاست.

● حرکت دیپ را انجام می‌دهم اما نه روی پارالل. ۳ الی ۳ ست بدون وزنه و صرفاً با وزن بدن دیپ را اجرا می‌کنم و پس از آن چند ست هم در حالی که دمبلی ۷۰ کیلویی روی پاها دارم، حرکت را اجرا می‌کنم. در این حرکت اندکی از شانه‌ها استفاده می‌شود اما تقریباً ۱۰۰ درصد فشار روی بخش خارجی پشت بازو است. این حرکت بسیار سازنده و عالی است که ظاهراً خیلی‌ها آن را فراموش کرده‌اند. وزن بدن به تنهایی می‌تواند باعث پمپاژ شدن خون و تحریک رشد در پشت بازوها شود. فکر می‌کنم که در حرکت پارالل بیش از حد سرشانه و سینه درگیر می‌شوند.

● در روز تمرین بازو، تنها وقتی حرکت جلو بازو هالتر با میله صاف را اجرا می‌کنم که بخواهم کسی را در باشگاه تحت تأثیر قرار دهم که البته این اتفاق خیلی به ندرت رخ می‌دهد. احتمالاً حرکت جلو بازو سردادنی (Drag curl) بهترین جایگزین برای جلو بازو هالتر است چرا که بسیار مشابه هستند اما سردادنی برای جلو بازو‌ها حرکت بهتری است. به اعتقاد من این حرکت بخش قلمبه جلو بازو را بهتر درگیر می‌نماید. خیلی‌ها جلو بازو هالتر را نمی‌توانند بدون تقلب اجرا کنند و یا اینکه از وزنه‌های بیش از اندازه سنگین استفاده می‌کنند.

● حرکت جلو بازو سردادنی خیلی خوب است چون نمی‌توانید وزنه زیادی را به کار ببرید و از طرفی روی هر دو بخش داخلی و خارجی به خوبی اعمال فشار می‌کند. این حرکت در واقع یعنی سردادن میله هالتر از روی شکم تا زیر سینه و باید حین حرکت آرنج‌ها عقب داده شوند. آرنج‌ها باید عقبتر از بدن باشند و برخلاف جلو بازو هالتر که آرنج‌ها جلوی بدن می‌روند.





کارها را تکرار می‌کنم. فرقی ندارد که چطور تمرین می‌کنم. در واقع باشگاه رفتن سخت‌ترین بخش از روز است. نسبت به تمرینات خود متعهد باشید و به غذاهایی که می‌خورید نیز توجه کنید و در تغذیه صحیح تداوم به خرج دهید.

برنامه تمرین بازو

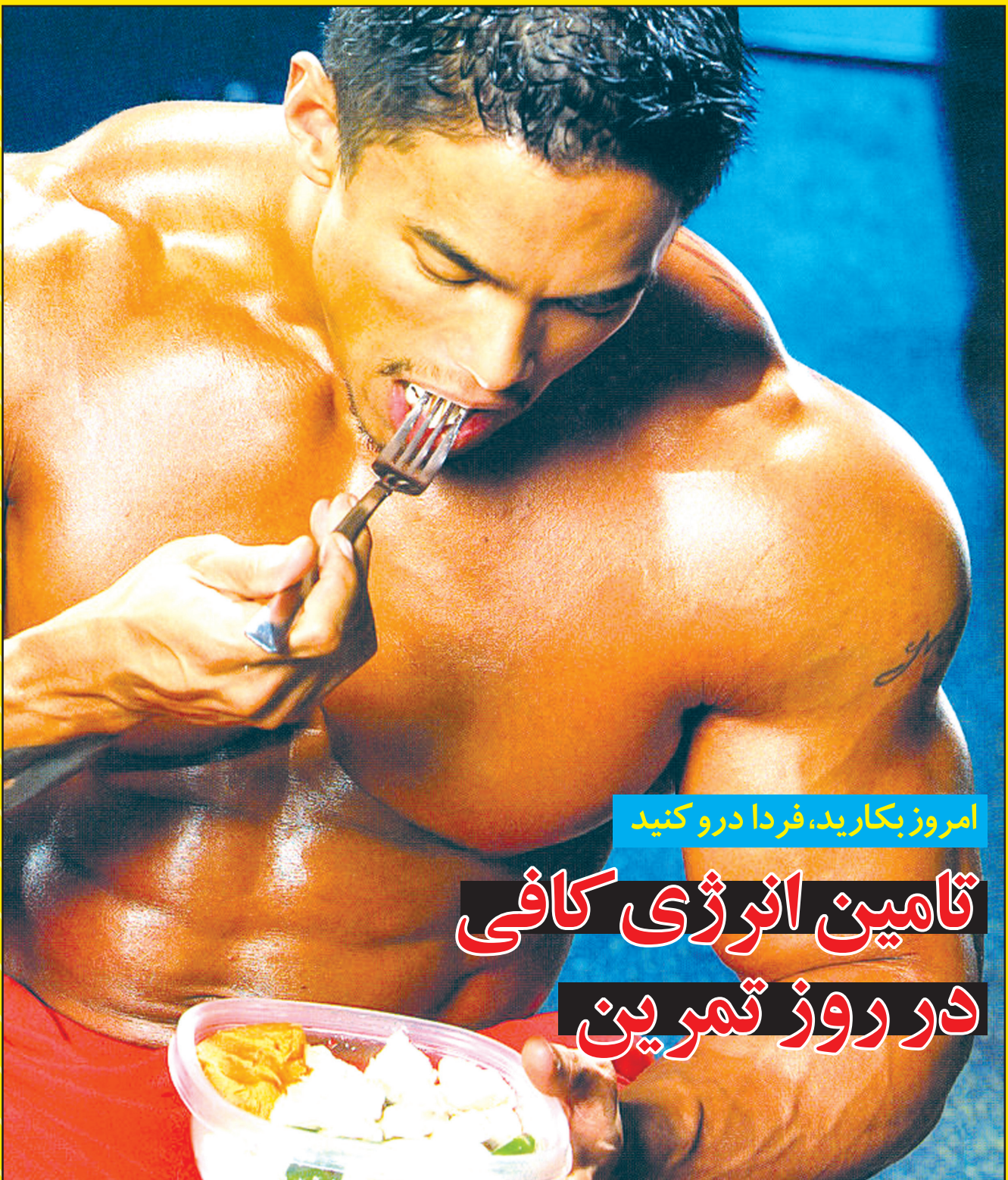
- پشت بازو سیم‌کش تکی + ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۰ تایی
- جلو بازو لاری ۳ ست با تکرارهای ۳۰ تایی
- جلو بازو سردانی ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی
- پشت بازو سیم‌کش ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی
- جلو بازو نشسته دمبل ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی
- پشت بازو تک دمبل خم ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی
- جلو بازو سیم‌کش دست باز ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی

- دیپ با وزنه ۳ ست با تکرارهای ۸ تا ۱۲ تایی
- * حرکت جلو بازو لاری که ۳۰ تکراری اشاره شده در واقع مشابه سیستم ۲۱ تکرار است که ۱۰ تکرار نیمه پائین، ۱۰ تکرار نیمه بالا است و ۱۰ تکرار کامل.
- * مایک بخش عمده تمرین بازو را روی سیستم تریست تنظیم می‌کند. او حرکات را پشت سر هم اجرا می‌کند و بین هر سری تریست ۱۱ الی ۲ دقیقه استراحت می‌کند.
- * حرکت جلو بازو دمبل نشسته را طوری اجرا می‌کند که اول همه تکرارها را برای یک دست کامل می‌کند و سپس سراغ دست دیگر می‌رود.

هر کس که مدت زیادی مشغول انجام کاری باشد، فلسفه‌های زیادی را کشف می‌کند. بزرگترین عامل موفقیت برای من پشتکار و تداوم کار است. وقتی که جوان‌ترها در باشگاه به من می‌گویند که با تمرین رشد نمی‌کنند، من در پاسخ از آنها سؤال می‌کنم که چقدر سابقه تمرین دارند. مسأله مدت زمان نیست، بلکه مشکل تداوم است. چه هدف‌تان افزایش حجم باشد چه افزایش سرعت و یا افزایش قدرت در هر حالت بدون پشتکار و تداوم نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. درست مثل شغل است. اگر به موقع به محل کار خود نرسید، با انجام دادن کار و عملکرد خوب باز هم نمی‌توانید به خاطر تأخیرها حقوق کامل دریافت کنید.

من هر روز هر کاری که لازم باشد را انجام می‌دهم تا بهتر شوم و فردا هم که از خواب بیدار می‌شوم همان

پرس سینه دست جمع حرکتی مهم برای تولید ساینز در پشت بازو است. زمانی که حس کردم پشت بازوهایم اندکی ضعیف‌تر شده‌اند و مقداری ساینز از دست داده‌اند، حرکت پرس سینه دست جمع را یک سال کامل در برنامه‌های خود جای دادم. بزرگترین اشتباهی که می‌توانید در مورد این حرکت انجام دهید این است که بیش از حد دست‌ها را به هم نزدیک بگیرید. دست‌ها نباید بیشتر از ۲۰ سانتیمتر به هم نزدیک باشند. همچنین باید که آرنج‌ها را نزدیک بدن نگهدارید و از دور شدن آنها نسبت به بدن جلوگیری کنید. این یکی از بزرگترین تفاوت‌های پرس سینه دست جمع با پرس سینه استاندارد است.



امروز بکارید، فردا درو کنید

تامین انرژی کافی در روز تمرین

در عضلات است، جی کاتلر می‌گوید: «من در روز قبل از تمرین سنگین به حد کافی کربوهیدرات مصرف می‌کنم تا ذخایر گلیکوژن عضلات را افزایش دهم. همه چیز به غذایی که روز قبل می‌خورید بستگی دارد. رژیم غذایی باید از حدود ۲۴ ساعت قبل از تمرین تحت کنترل باشد.»

• کربوی خوب

اگر می‌خواهید قدرت داشته باشید، نیاز به کربوهیدرات دارید. سوخت اولیه عضلات در تمرینات سنگین کراتین

دکتر جیم استویانی در این مقاله سعی دارد از قواعدی صحبت کند که به افزایش قدرت کمک می‌کند. چنانچه به تمرینات قدرتی علاقمند هستید، اما همیشه در تمرین انرژی کافی برای تمرینات سخت را ندارید شاید با مطالعه این قانون‌ها ماجرا عوض شود و بتوانید از این به بعد تمرینات بسیار سنگینی را با موفقیت پشت سر بگذارید. خواندن این مطلب می‌تواند برای ورزشکاران رشته‌های قدرتی بسیار جالب و حاوی مطالب آموزنده باشد.

• سوخت امروز، تمرین فردا

تمرین سنگین به اندازه همان روز اهمیت دارد. دلیلش این است که زمان نیاز است تا بدن کربوهیدرات را از غذاهایی مثل برنج یا سیب‌زمینی تبدیل به گلوکز کند و سپس به گلیکوژن تبدیل نماید که فرم ذخیره شده انرژی

به یاد داشته باشید «تمرین فردا براساس سوخت‌گیری امروز انجام می‌شود.» از نگاه تغذیه‌ای فقط روز تمرین پشت که مهم است. سوخت‌گیری درست روز قبل از

فسفات (که در حدود ۱۰ الی ۲۰ ثانیه می‌سوزد) و گلیکوزن (که بعد از تمام شدن کراتین فسفات برای ادامه سوخت رسانی استفاده می‌شود) است.

بنابراین برای آنکه ست به ست قوی باشید، بدن نیاز به مقدار زیادی کربوهیدرات دارد که در عضلات به شکل گلیکوزن ذخیره می‌شوند.

منابع خوب کربوهیدرات عبارتند از جودوسر، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و نان تهیه شده از گندم کامل.

مصرف کربوهیدرات را صرفاً محدود به وعده قبل از تمرین نکنید. کنلی، رکورد پرس سینه‌اش حدود ۴۱۰ کیلوگرم است، او مقدار زیادی کربوهیدرات را به‌ویژه در وعده بعد از تمرین مصرف می‌کند. او می‌گوید: «بعد از تمرین سراغ غذاهای خوب می‌روی؛ پوره سیب‌زمینی، ماکارونی و پنیر، برنج، مصرف کربوهیدرات و پروتئین چیزی است که روی آن تمرکز دارم.

زمانی که مصرف پروتئین را زیاد می‌کنم، می‌توانم در باشگاه قدرت را حس کنم و زمانی که کربوهیدرات را زیاد می‌کنم شامل افزایش وزن روی باسکول می‌شوم. مصرف پروتئین زیاد و کربوهیدرات زیاد، ترکیبی عالی برای قدرت است. این تفاوت بدنسازی و پاورلیفتینگ است، در پاور می‌توانید هر چیزی بخورید و قوی باشید».

● منابع خوب پروتئین

حجم عضلانی خود را با پروتئین حفظ کنید. پروتئین برای هدایت رشد عضلات ضروری است. وقتی که بسیار سنگین تمرین می‌کنید، پروتئین بنا به دلایل متعددی حیاتی است و مهم‌ترین آن محافظت از عضلات است.

هر چه سنگین‌تر کار کنید، فیبرهای عضلانی تخریب بیشتری را تجربه می‌کنند و در نتیجه زمان بیشتری برای ریکاوری نیاز است. تخریب بیشتر و ریکاوری یعنی رشد بیشتر. وقتی که سنگین تمرین می‌کنید، از مصرف پروتئین کافی برای ریکاوری اطمینان حاصل کنید. منابع خوب پروتئین شامل تخم‌مرغ، گوشت قرمز، ماهی و لبنیات کم‌چرب می‌شوند.

برانچ وارن می‌گوید: «صبح‌ها قبل از تمرین، وعده بدنسازی خود را دارم؛ سفیده تخم‌مرغ، جودوسر و استیک. برای وعده بعدی‌اش مقداری بولفلمون می‌خورم، مقداری گوشت قرمز به همراه سیب‌زمینی، وعده سوم اساساً مثل وعده دوم است و پس از آن هم تمرین می‌کنم».

● دوست منفرود

چربی‌های سالم در مقدار متوسط می‌توانند در نقش دوست عمل کنند. چربی‌های غیراشباعی و اشباعی برای بدنسازان و پاورلیفترها براساس دلایل متعددی مهم هستند. تحقیقات نشان داده‌اند ورزشکارانی که مصرف چربی‌شان بالاتر است (به‌ویژه از نوع اشباع‌شده) سطح تستوسترون بالاتری نسبت به کسانی دارند که مصرف چربی‌شان کم است.

گوشت قرمز که حاوی پروتئین با کیفیت است نیز منبعی عالی برای چربی‌های اشباع شده است.

فواید سلامتی چربی‌های غیراشباعی بی‌شمار هستند و علاوه بر این آنها می‌توانند کمک کنند تا کم‌چرب بمانید و به ریکاوری مفاصل از تمرینات سنگین کمک می‌کنند. منابع خوب چربی‌های غیراشباعی تکی عبارتند از روغن زیتون، آجیل، آووکادو و کره بادام‌زمینی.

برای تأمین اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانید ماهی‌های

چرب مثل سالمون، تن سفید یا دیگر منابع مثل روغن بذر کتان یا گردو را مصرف کنید.

● جلوگیری از کسری

برای روزهای تمرین سنگین نیاز به مقدار زیادی کالری است. وقتی که ۴ قانون قبلی را رعایت کنید، باید روزانه به ازای هر کیلو وزن بدن حدود ۴۴ کالری مصرف کنید که برای یک بدنساز ۹۰ کیلوگی می‌شود ۴۰۰۰ کالری.

باید کالری مصرفی بیشتر از کالری سوزی بدن باشد. در غیر این صورت بدن وارد فاز «کسری» می‌شود و اجازه رشد را نمی‌دهد.

فیل هیث می‌گوید: «من عادات غذایی خود را تغییر می‌دهم اما همیشه از غذاهای سالم استفاده می‌کنم. دلم می‌خواهد که کمتر محدودیت ایجاد کنم و در دوره حجم کالری بیشتری مصرف کنم».

● وعده‌های منظم

یک راه برای حصول اطمینان از اینکه کالری کافی دریافت می‌کنید، یا خیر این است که روزانه چندین بار غذا بخورید و فاصله بین غذاها منظم باشد. این باعث می‌شود متابولیسم‌تان بالا بماند و مکانیزم تولید انرژی به طور مداوم عمل کند. کنلی وقتی که برای مسابقات بزرگ پاورلیفتینگ تمرین می‌کند می‌گوید: «هر ۲ ساعت غذا می‌خورم». یعنی روزانه حدود ۹ وعده غذا می‌خورد.

چنین برنامه‌ای برای غذا خوردن می‌تواند برای یک بدنساز عادی خیلی سخت باشد، اما باید حداقل روزی ۵ الی ۶ وعده غذا خورده شود که فاصله آنها بیشتر از ۳ ساعت نباشد. برانچ وارن می‌گوید: «در دوره حجم روزی ۵ وعده غذا می‌خورم. مصرف این همه وعده نه تنها به تأمین کالری حتی کمک می‌کند بلکه سوخت کافی به بدن می‌رساند، آمینواسیدها را به فیبرهای عضلانی می‌رساند و متابولیسم هم سریع می‌شود».

● وعده قبل از تمرین

وعده قبل از تمرین را به چشم یک رفتار ضمانتی نگاه کنید. وعده قبل از تمرین در واقع آخرین شانس برای تأمین سوخت کافی بدن است.

درست قبل از تمرین، پروتئین مهم‌ترین ماده غذایی است، چرا که به جلوگیری از تخریب شدن فیبرهای عضلانی کمک می‌کند. همچنین باعث تحریک رشد عضلات بلافاصله بعد از تمرین می‌شود.

خیلی‌ها قبل از تمرین یک وعده پروتئین وی می‌خورند چرا که ساده‌ترین نوع پروتئین برای مصرف است و از همه راحت‌تر هضم می‌شود.

بعضی‌های دیگر ترجیح می‌دهند قبل از تمرین غذای کامل بخورند. زمانی که از جی کاتلر پرسیده شد، قبل از تمرین چه می‌خورد، در پاسخ گفت: «گوشت قرمز. من معمولاً برای صبحانه سفیده تخم‌مرغ می‌خورم و در وعده دوم که وعده قبل از تمرین است از نوع گوشت قرمز استفاده می‌کنم».

مصرف ۳۰ الی ۴۰ گرم پروتئین قبل از تمرین را هدف قرار دهید چه در فرم نوشیدنی باشد چه در شکل غذای کامل.

● وعده بعد از تمرین

بعد از وزنه زدن، غذا بخورید. بلافاصله پس از تمرین باید با مصرف پروتئین و کربوهیدرات زود هضم بدن

را سوخت‌رسانی مجدد کنید. پروتئین باعث می‌شود عضلات به سرعت با آمینواسیدها جهت رشد اشباع شوند و کربوهیدرات‌ها نیز به بازسازی ذخایر تپه شده گلیکوزن کمک می‌کنند.

کربوهیدرات به ترشح هورمون آنابولیک انسولین و سرکوبی هورمون مخرب کورتیزول کمک می‌کند. انسولین مواد غذایی مثل گلوکز، آمینواسیدها و حتی کراتین را داخل سلول‌های عضلانی هدایت می‌کند و همچنین جریانی در سطح سلولی را آغاز می‌کند که طی آن آمینواسیدها به عضله تبدیل می‌شوند.

● وداع با هله هوله

وقتی از برانچ وارن پرسیده شد که از خوردن چه غذاهایی دوری می‌کند در پاسخ گفت: «هله هوله. من شخصاً اگر هله هوله بخورم حس خوبی ندارم و احساس کسالت و خستگی خواهم داشت. به همین دلیل است که ۴ الی ۵ وعده اولیه روز را خوب است. اگر بخواهم چیز بدی بخورم، فقط برای استراحت ذهنی چنین کاری می‌کنم و این کار را فقط شب انجام می‌دهم».

با اینکه کالری مهم است اما نباید از منابع بی کیفیت تأمین شود. منابعی مثل شیرینی، چیپس، پیتزا یا سیب زمینی سرخ کرده منابع مناسبی نیستند. چنین غذاهایی باعث تأمین کالری خالی می‌شوند که تأمین‌کننده حجم زیادی از قند و چربی است و ارزش غذایی آن بسیار پایین می‌باشد. بعضی از این غذاها حاوی چربی‌های ترانس هستند که نه تنها با بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط دارند بلکه می‌توانند رشد عضله را محدود کرده و باعث تخریب عضلات شوند.

گرچه یک کربوهیدرات زود هضم مثل قند برای بعد از تمرین خوب است، اما برای دیگر اوقات روز منبعی بسیار نامناسب است چون انسولین را زیاد می‌کند. افزایش سطح انسولین در حال استراحت باعث افزایش ذخایر چربی شده و منجر به بروز حس گرسنگی و افت انرژی می‌شود.

● رعایت همه موارد

در واقع این یک قانون نیست. تداوم در رعایت کردن ۹ قانون قبلی خودش یک قانون مهم و بزرگ است که کار را تکمیل کرده و به نتیجه می‌رساند. نامنظم و نامداوم بودن تلاش‌ها اشتباه بزرگی است که ۵ دلیل اصلی عدم موفقیت قبلی‌ها به حساب می‌آید.

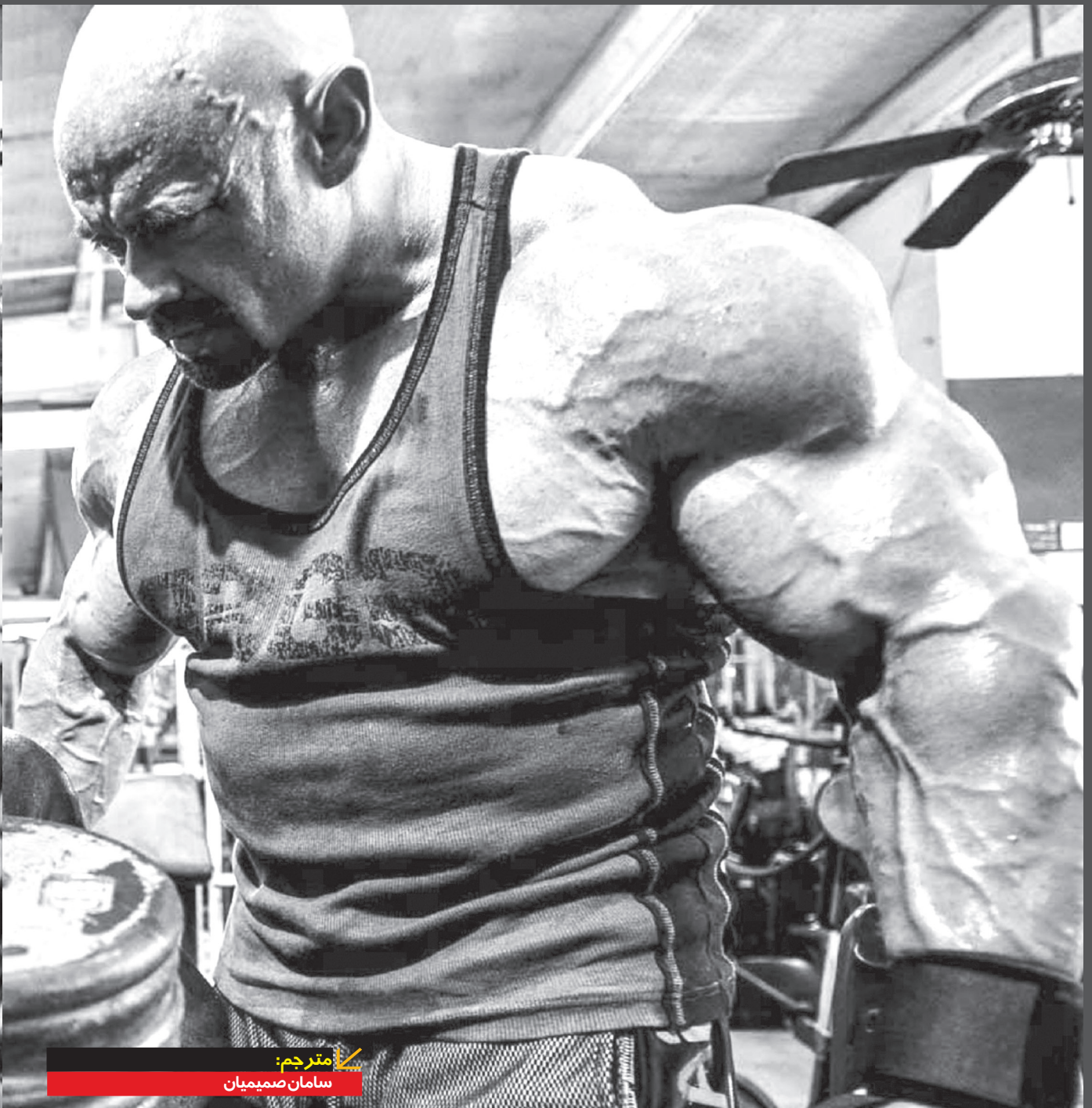
گاهی اوقات عدم تداوم در از دست دادن یک جلسه تمرین دیده می‌شود اما بیشتر اوقات این مشکل در مورد تغذیه به چشم می‌خورد.

زمانی که روی رژیم غذایی تمرکز نداشته باشید می‌توانید با اندکی عجله کردن مرتکب اشتباهات مذکور شوید.

نمی‌شود که یک روز عالی تغذیه کرد و پس از آن ۲ روز تغذیه‌ای ضعیف داشت و با این رویه توقع قوی‌تر شدن و عضلانی شدن هم داشت.

ساخت و پرورش فیزیکی قدرتمند نیازمند بیش از یک جلسه تمرین یا چند روز رعایت رژیم غذایی است. این هدف مهم نیاز به یک نظم تمرینی و غذایی دارد که مداوم باشد و روز به روز و هفته به هفته با دقت دنبال شود.

نوع تداوم است که قهرمانان را از دیگر ورزشکاران تمایز می‌دهد.

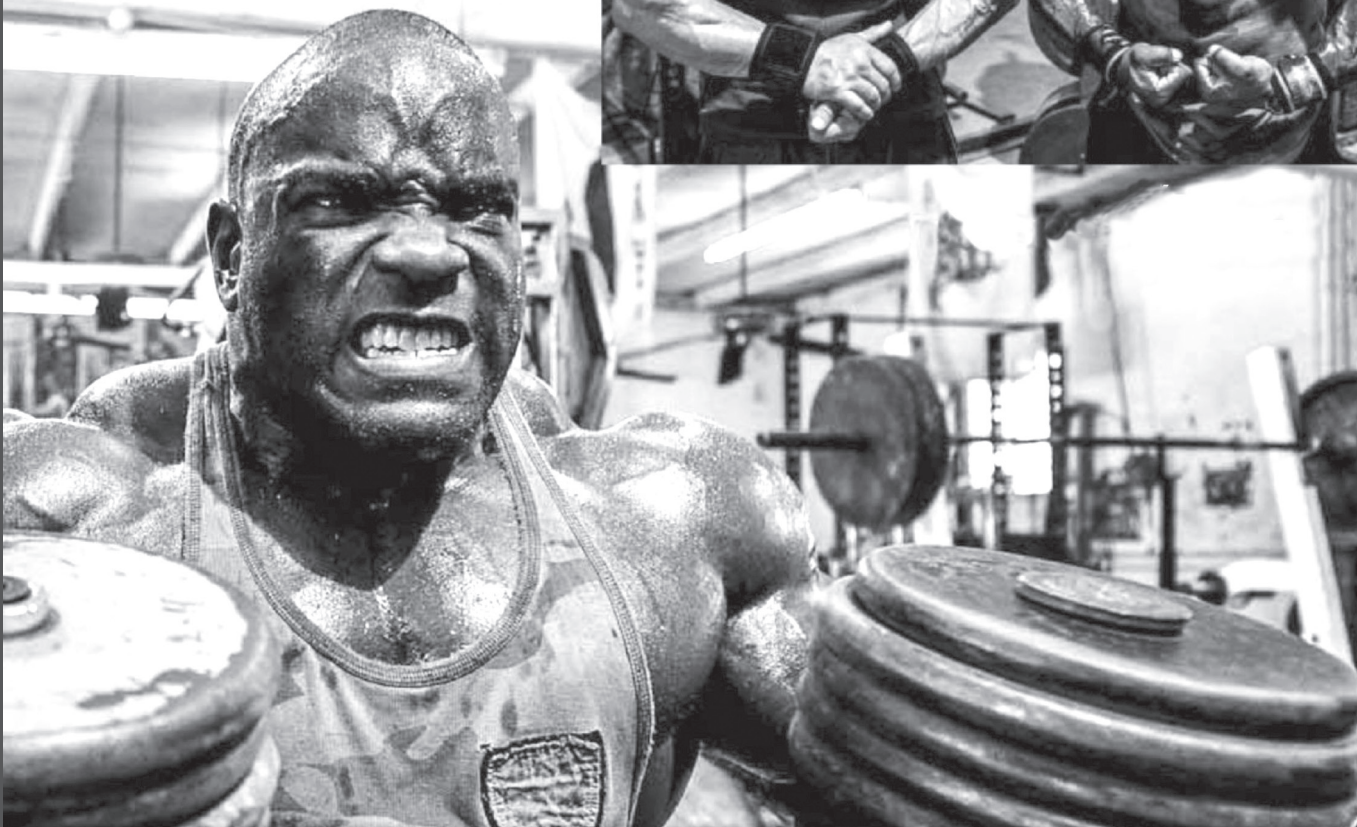


مترجم:
سامان صمیمیان

چگونگی انفجار عضلات سینه توسط برانچ وارن و جانی جکسون

اساتید اشتباه‌های دوست داشتنی!

ستارگان بدنسازی امروز، از حرکات سنگین پرسی وزنه آزاد فاصله گرفته‌اند و بیشتر به دستگاه‌ها تکیه دارند. ولی استثناهایی هم وجود دارد



آن روزهاست: تلاش بسیار سخت با حداکثر شدت و وزنه‌های خیلی سنگین. منتقدان برای سال‌هاست که فرم و وحشتناک آنها در تمرین را سرزنش می‌کنند، ولی واقعیت این است که این دو مرد، که حالا برای بیش از یک دهه است همراه هم در باشگاه تمرین می‌کنند، سینه‌هایی را ساخته‌اند که ضخیم‌تر، چگالی‌تر و زمخت‌تر از تقریباً تمام بدنسازان حرفه‌ای دیگری است که امروز در صحنه رقابت حضور دارند. اگر برانچ و جانی تمام حرکات خود را «اِشتباه» اجرا می‌کنند، شاید وقت آن است که دیگران هم از اشتباه آنها تبعیت کنند! اجازه دهید سراغ این دو مرد برویم و از زبان خودشان بشنویم که بهترین عضلات سینه دنیای حرفه‌ای امروز را چطور ساخته‌اند.

رقابت تنگاتنگ آنها بود که باعث شد هر دو به بهترین بدنسازان دنیا بدل شوند. حالا به سرعت به زمان حال بیاویم. سال ۲۰۱۵ و دیگر خبر چندانی از آن عضلات پکتورالیس حیرت‌انگیز وجود ندارد، حتی در بالاترین سطوح پرورش‌اندام. چرا؟ دلایل و نظرات مختلفی در این مورد ارائه شده، ولی توافق عموم بر این است که ستارگان بدنسازی امروز، از حرکات سنگین پرسی وزنه آزاد فاصله گرفته‌اند و بیشتر به دستگاه‌ها تکیه دارند. ولی استثناهایی هم وجود دارد. در باشگاه متر و فلکس، برانچ و ارن و دوست و یار تمرینی‌اش، جانی جکسون، بازگشتی به همان روزها دارند. روزگاری که بدنسازان تمام تلاش خود را بر علیه پیرحم به کار می‌بستند. تمرین سینه این دو کاملاً مطابق استانداردهای

چهل سال پیش در دنیای بدنسازی، تعداد افرادی که عضلات سینه توسعه یافته و کاملی داشتند، واقعاً زیاد بود. ستاره‌های دهه ۷۰، تلاش زیادی را روی پرس‌های سینه و بالاسینه، قفسه‌های با دمبل، پول‌اور و پارالل متمرکز می‌کردند. مردانی چون لو فرینگنو، مایک کاتز، کن والر، رابی رابینسون و اد کورنی همگی توسعه‌ای در عضلات پکتورال داشتند که برابر و در بسیاری از موارد بهتر از چیزی بود که در میان ستارگان امروز شاهدیم. با این حال، در آن زمان دو مرد بودند که می‌توان نام آنها را در صدر گروه نخبه‌ای که عضلات سینه حیرت‌انگیزی داشتند قرار داد: آرنولد شوارتزنگر و فرانکو کلمبو. آنها یار تمرین یکدیگر و دوستان نزدیکی بودند و بسیاری بر این نظرند که دوستی و در عین حال



شروع کردم به تمرین سینه، دو بار در هفته، با برنامه‌ای خیلی ساده که بیشتر به برنامه تمرین رونی کولمن شباهت داشت. من پرس سینه، بالاسینه و زیرسینه را دو بار در هفته اجرامی کردم، یک روز با هالتر و روز دیگر با دمبل

آیا هرگز سینه جزو نقاط ضعف شما بوده، از جهت سایز و قدرت؟
برانچ: «از هر دو جهت بله. زمانی که ۱۵ سال داشتم و تنها یک سال بود تمرین می‌کردم، تقریباً با وزنه‌هایی مشابه کسانی که در باشگاه از سن ۲۰ سالگی گذشته بودند، اسکوات می‌رفتم. پاهای من هم به بزرگی آنها بود. ولی نمی‌توانستم پرس سینه را با وزنه بیش از ۶۰ کیلوگرم اجرا کنم و سینه‌های من کاملاً صاف بود. یک سال بعد، پرس سینه من تنها به وزنه ۷۵ کیلوگرم رسیده بود، که در واقع وزن بدن خودم هم همین اندازه بود و هنوز توسعه قابل توجهی در عضلات سینه‌ام ایجاد نشده بود. این قابل قبول نبود، بنابراین شروع کردم به تمرین سینه، دو بار در هفته، با برنامه‌ای خیلی ساده که بیشتر به برنامه تمرین رونی کولمن شباهت داشت. من پرس سینه، بالاسینه و زیرسینه را دو بار در هفته اجرامی کردم، یک روز با هالتر و روز دیگر با دمبل. وزنه‌ها را سنگین و برای دامنه ۵ تا ۸ تکرار در نظر می‌گرفتم. واقعا بر این باورم که تمرکز من روی افزایش قدرت چیزی بود که باعث ضخیم‌تر شدن سینه‌هایم شد. در سال آخر دبیرستان، زمانی که ۱۸ ساله بودم، در یک رقابت رسمی، با وزنه ۲۰۵ کیلوگرمی پرس سینه را اجرا کردم و در آن زمان، سرانجام سینه‌های من به یکی از نقاط قوت بدنم بدل شده بود.»

جانی: «نقطه ضعف برای من؟ هرگز. زمانی که ۱۵ سال داشتم و برای دبیرستان هامونتن در نیوجرسی فوتبال آمریکایی بازی می‌کردم، تیم ما یک رقابت پرس سینه در برابر تیم دبیرستان سنت ژوزف برگزار کرد. دبیرستان آنها همیشه با ما رقابت داشتند. من قهرمان رقابت شدم با جابجا کردن وزنه ۱۴۰ کیلویی در پرس سینه، در حالی که وزنم بیش از ۷۲ کیلوگرم نبود. سینه من همواره جزو نقاط قوتم بودم. واقعا، اگر آن زمان مرا می‌دیدید تنها نسخه کوچک‌تری بودم از ظاهری که حالا دارم با نقاط قوت مشابه و فرم مشابه. وقتی صحبت از بازی بسکتبال با دوستان بود، من آخرین نفری بودم که تیمی حاضر می‌شد مرا بردارد، به این دلیل که از دید آنها، من بیش از اندازه سنگین و حجیم بودم که بتوانم سرعت و پرش خوبی داشته باشم.»

■ نمونه برنامه خارج از فصل رقابت

پرس سینه با هالتر ۳ تا ۴ ست
با تکرارهای ۸ تا ۱۰ تایی
پرس بالاسینه با دمبل ۳ تا ۴ ست
با تکرارهای ۸ تا ۱۰ تایی
پارالل با زنجیر ۳ ست با تکرار ۸ تایی
قفسه سینه با دمبل ۳ ست با تکرار ۱۰ تایی

■ نمونه‌ای از برنامه تمرین پیش از مسابقه

پرس بالاسینه با هالتر ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی
پرس سینه با دمبل ۲ تا ۳ ست
با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی
پرس سینه نشسته با دستگاه ۳ ست ۱۰ تایی
قفسه با دستگاه یک دک ۳ ست ۱۲ تایی
کراس اور ۳ ست ۱۲ تایی

■ روش تقسیم عضلات برانچ و جانی

دوشنبه: سینه
سه‌شنبه: پشت
چهارشنبه: بازو
پنجشنبه: پا
جمعه: سرشانه و ساق
شنبه: استراحت
یکشنبه: استراحت



در برابر کسانی که از فرم وحشتناک اجرای شما در روز تمرین سینه، انتقاد دارند، چه پاسخی دارید؟

برانچ: «اهمیتی نمی‌دهم که چه کسی فرم اجرای مرا تأیید می‌کند یا نمی‌کند. چرا باید بر اینم مهم باشد؟ من برای ساختن بدنم تمرین می‌کنم، نه اینکه تکنیک اجرای خاصی را ثابت کنم. در مورد فرد دیگری که در باشگاه ما با همین سبک تمرین می‌کرد و بهترین سینه‌های تاریخ را داشت، کمی فکر کنید: رونی کولمن. آیا می‌توانستم با اجرای آرام‌تر و استفاده از وزنه‌های سبک‌تر، به نتایج مشابهی برسم؟ واقعاً بعید می‌دانم. مهم نیست دیگران چه فکری می‌کنند، من همواره روی وزنه‌هایم کنترل داشته‌ام. تنها دلیلی که چرا آرنج‌هایم را صاف نمی‌کنم و سینه‌ام را به انقباض کامل نمی‌رسانم این است که چنین کاری، آرنج‌های مرا نابود می‌کند. همین حالا هم دچار پارگی در عضلات سه سر پشت بازوی هر دو دستم هستم، بنابراین دیگر هرگز نباید چنان فشاری را بر آرنج‌هایم تحمیل کنم. و البته علاقه‌ای هم به آن فرم پلیسی که برخی توصیه می‌کنند ندارم، چون اکثر افرادی که چنان فرم محکمی در اجرای خود دارند در عمل نه‌سایز عضلانی خیلی زیادی دارند و نه قدرت قابل توجهی.»

جانی: «افراد زیادی نمی‌دانند که از وقتی من هشت ساله بودم تمرین می‌کردم. نه ۱۸ سال...! برای دوره‌های زمانی، من تکرارهای آهسته را هم تجربه کرده‌ام، تکرارهای نیمه و شیوه‌های بسیار متفاوت دیگر در تمرین. هیچ‌یک به این اندازه خوب نبود. مهم نیست که چه چیزی شنیده‌اید؛ آنچه می‌بینید من و برانچ در فیلم‌های تمرین مان انجام می‌دهیم، همان شیوه‌ای است که همیشه استفاده می‌کنیم.»

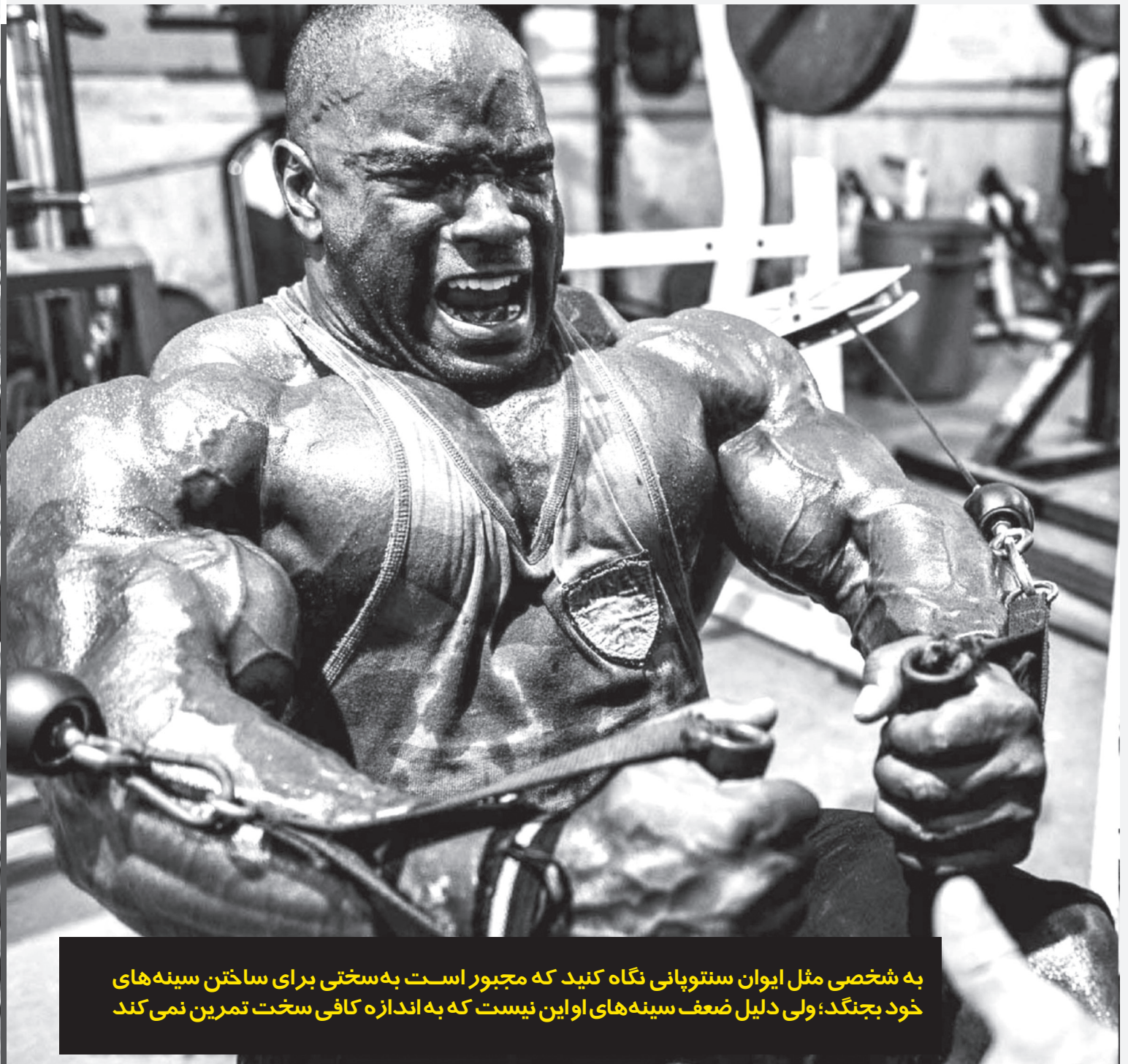
این برای ما مؤثر است. اگر شما هم این روش را تجربه کردید و برایتان مؤثر بود، چه بهتر. اگر نبود، شیوه‌های دیگری را تجربه کرده و ارزیابی کنید که کدامیک برایتان بهتر است. نتایج را دارد. از دیگران تقلید نکنید. استانداردهای خودتان را داشته باشید، نه دنباله‌رو دیگران. اگر تنها از دیگران تقلید کنید، شاید هرگز به آنچه واقعاً قابلیتش را دارد، دست پیدا نکنید.»

کارنامه قهرمانی‌های برانچ وارن در رده حرفه‌ای

- ۲۰۰۵: حرفه‌ای شارلوت
- ۲۰۰۵: نمایش بزرگ اروپا
- ۲۰۰۷: حرفه‌ای نیویورک
- ۲۰۱۱: آرنولد کلاسیک
- ۲۰۱۱: جایزه بزرگ انگلیس
- ۲۰۱۲: آرنولد کلاسیک
- ۲۰۱۲: جایزه بزرگ استرالیا
- ۲۰۱۴: نمایش اروپایی دالاس
- ۲۰۱۵: نمایش اروپایی آتلانتیک

کارنامه قهرمانی‌های جانی جکسون در رده حرفه‌ای

- ۲۰۰۶: حرفه‌ای مونترال
- ۲۰۰۷: حرفه‌ای آتلانتیک
- ۲۰۱۲: فیپو آلمان
- ۲۰۱۵: حرفه‌ای تگزاس



به شخصی مثل ایوان سنتوپانی نگاه کنید که مجبور است به سختی برای ساختن سینه‌های خود بجنگد؛ ولی دلیل ضعف سینه‌های او این نیست که به اندازه کافی سخت تمرین نمی‌کند

رابی رابینسون، مایک کاتز و دیگران، فکر می‌کنم به این خاطر است که تعداد زیادی از بدنسازان امروز از حرکات پایه مثل پرس سینه باهالتر، اسکوات و ددلیفت اجتناب می‌کنند. بدنسازان مسن‌تر و به اصطلاح متخصصین به آنها می‌گویند که حرکات وزنه آزاد خطرناک هستند، که از نظر من مضحک است. حالا ۴۱ سال دارم و هنوز هم تمام حرکات پایه سنگینی را که در سنین جوانی استفاده می‌کردم را اجرا می‌کنم. به دلیل اجرای آنها، تاندون‌ها و لیگامنت‌های من قوی‌تر شده‌اند. هرگز آسیب‌دیدگی جدی نداشته‌ام و هرگز نشنیده‌اید کسانی که در آن سال‌ها و در دوران آرنولد تمرین می‌کردند، در نتیجه تمرین دچار آسیب سختی شده باشند. به نظر می‌آید آسیب‌ها بیشتر و بیشتر برای بدنسازان نسل امروز رخ می‌دهد، به این دلیل که هرگز در شروع تمرین خود روی تقویت تاندون‌ها و لیگامنت‌ها کار نمی‌کنند. آنها این عضلات بسیار حجیم را می‌سازند، ولی واسطه اتصال آن عضلات به مفاصل شان، تاندون‌ها و لیگامنت‌های ضعیفی است. ولی برای پاسخ به پرسش اصلی شما، فکر می‌کنم تأسف‌آور است وقتی دیده می‌شود که یک حرفه‌ای سطح بالا، سینه‌های ضعیفی دارد. سینه‌های توسعه یافته، باعث ایجاد ظاهر قدرتمندی برایتان می‌شود.»

در مورد بدنسازان حرفه‌ای که سینه‌های چشمگیری ندارند، چه نظری دارید؟

برانچ: «از نظر من، در بسیاری از موارد، اگر نگوییم در اغلب موارد، این به دلیل ژنتیک بد است. به شخصی مثل ایوان سنتوپانی نگاه کنید که مجبور است به سختی برای ساختن سینه‌های خود بجنگد؛ ولی دلیل ضعف سینه‌های او این نیست که به اندازه کافی سخت تمرین نمی‌کند و شاهدیم که در چند سال اخیر، ذره ذره بر توسعه سینه او افزوده شده. فکر نمی‌کنم ژنتیک من در سینه بهتر از معمول باشد، ولی توانستم آنرا به یکی از نقاط قوتم بدل کنم با مقدار زیادی کار سخت و تغذیه خوب. فکر می‌کنم تنها بخشی از بدن که واقعاً نمی‌توانید آنرا بسازید اگر ژنتیک بدی داشته باشید، ساق پاهای شماست. شک دارم بدنساز حرفه‌ای وجود داشته باشد که نتواند حداقل سینه‌های قابل قبولی بسازد اگر به اندازه سخت تلاش کند.»

جاننی: «مسأله عجیب این است که، حالا افراد بیشتری را می‌بینید که سینه‌های ضعیفی دارند تا اینکه توسعه خوبی در سینه‌های خود داشته باشند؛ در حالی که در اواخر دهه هفتاد، هر کسی سینه‌های حیرت‌انگیزی داشت: آرنولد، فریگنو، فرانکو کلمبو،

چه مقدار وزنه می‌توانید پرس کنید؟

برانچ (با نیشخندی می‌گوید): «این سؤال را قبلاً هرگز نشنیده بودم! حداکثر وزنه‌ای که توانسته‌ام در یک رقابت پاورلیفتینگ پرس کنم ۲۵۰ کیلوگرم بوده، ولی یک بار در باشگاه وزنه ۲۶۵ کیلوگرم را هم جابجا کردم، که البته بر می‌گردد به سال‌ها پیش. حالا دیگر از چنان وزنه‌هایی استفاده نمی‌کنم. یکی از چیزهایی که خوشبختانه هرگز تجربه نکرده‌ام، پارگی سینه است و اصلاً هم قصد تجربه کردن آنرا ندارم!»

جانی: «زمان زیادی می‌گذرد از وقتی پرس سینه با حداکثر وزنه ممکن را اجرا کرده باشم. تمام رقابت‌هایی که در سال‌های گذشته انجام داده‌ام تنها شامل ددلیفت بوده، ولی می‌دانم که می‌توانم وزنه ۲۵۰ کیلوگی را در پرس سینه جابجا کنم، به سبک محکم پاورلیفتینگ برای یک تکرار.»

آیا معمولاً تمرین را با حرکات بالاسینه شروع می‌کنید، برای اطمینان از اینکه بالاسینه شما تحت فشار کافی قرار گیرد؟

برانچ: «نه همیشه، ولی ما همواره یک پرس بالاسینه انجام می‌دهیم. هر دو ما پرس بالاسینه با هالتر را ترجیح می‌دهیم، ولی مواقعی هم از دمبل استفاده می‌کنیم.»

جانی: «تمرین را همواره با بالاسینه شروع نمی‌کنیم، ولی شاید یک جلسه در میان این کار را انجام دهیم. مسئله مهم، اجرای بالاسینه در ابتدا نیست، ولی باید همواره آنها را در نقطه‌ای از برنامه خود اجرا کنید. در طول جلسه تمرین، واقعاً کاهش قدرت زیادی ندارم، برانچ هم همین‌طور. اگر متوجه شوید که در روز تمرین سینه، قدرت شما افت سریعی دارد و بالاسینه شما هم یکی از نقاط ضعف‌تان است، باید بدون شک آن را در ابتدای جلسه تحت تمرین قرار دهید.»



یکی از چیزهایی که خوشبختانه هرگز تجربه نکرده‌ام، پارگی سینه است و اصلاً هم قصد تجربه کردن آنرا ندارم!

برنامه تمرینی و تغذیه شان ری

سازی اش راه سخت و دشواری را طی نمی کرد.

برنامه تمرینی و تغذیه شان ری

برنامه تمرینی و تغذیه شان ری

تمرین پیش از مسابقه

در فاصله ۱۴ هفته مانده تا مسابقه شان ری برنامه آماده سازی خود را شروع می کرد و ۶ روز در هفته به باشگاه می رفت. او برای تمرین از یک برنامه سه روز تمرین، یک روز استراحت استفاده می کرد:

صبح***عصر

روز ۱ ***** ساق ***** سینه

روز ۲ ***** همسترینگ ، شکم ***** چهار سر ران

روز ۳ ***** سرشانه ، ساق ***** بازو

روز ۴ ***** استراحت

روز ۵ ***** تکرار روز ۱

روز ۶ ***** تکرار روز ۲

روز ۷ ***** تکرار روز ۳

روز ۸ ***** استراحت

شان ری برای هر عضله به جز بازو، چهار حرکت را اجرا و برای پشت بازو و جلو بازو سه حرکت در نظر می گرفت.

او ابتدا یک ست گرم کردنی و بعد از آن چهار ست اصلی از هر حرکت انجام می داد. او عمدتاً ۲ ست اول اصلی را با ۱۰-۱۵ تکرار و ۲ ست بعدی را به شکل ۲ ست کم کردنی و در مجموع ۳۰ تکراری پایان می داد.

او ۱۰ تکرار اول را در ست سوم و چهارم به وزنه های سنگین اختصاص می داد، سپس در دو گروه ۱۰ تایی مقداری از وزنه مورد استفاده خود می کاست، شان ری برای آماده سازی از این تکنیک زیاد استفاده می کرد چون می دانست این استراتژی او را از دیگران در باشگاه تمیز می دهد. شان ری در طول دوران قهرمانی اش دارای چهار سر ران و شکم فوق العاده ای بود.

در زیر برنامه کاری او برای آماده سازی این دو عضله را مشاهده می کنید:

چهار سر ران:

جلو پا ماشین ***** ۳ × ۲۵

اسکوات ***** ۱۵ - ۱۰ × ۲

پرس پا ***** ۱۵ - ۱۰ × ۲

هاک اسکوات ***** ۳ ست کم کردنی

جلو پا ماشین ***** ۳ ست کم کردنی

شکم

کرانچ ***** ۳ ست تا ناتوانی

کرانچ معکوس ***** ۳ ست تا ناتوانی

زیر شکم خلبانی ***** ۳ ست تا ناتوانی

دراز نشست روی میز زیر سینه ***** ۳ ست تا ناتوانی

در فصل حجم، سرعت تمرینات شان ری کمتر شده و تعداد تکرارهای او نیز تعدیل می یافت. از سوی دیگر او در فصل حجم از تکنیک ست های کم کردنی کمتر استفاده می کرد.

تمرینات پای شان ری

تمرینات پای شان ری

تمرینات پای شان ری

همیشه برنامه تمرین پا را عوض می کردم

تغییرات بزرگی می دادم مثل تعویض حرکات و تغییر دادن اولویت حرکات البته تغییرات کوچکی هم انجام می دادم مثل تغییر دادن حالت قرار دهی پاها یا نوع دستگاه هایی که استفاده می کردم هر دستگاهی عضلات را اندکی متفاوت تر از دستگاه دیگر درگیر می کند بنابراین جهت رسیدن به توسعه ای کامل از همه دستگاه ها استفاده می کنم هرگز نخواستم که حین تمرین خیلی راحت باشم و نخواستم به تمرین عادت کنم

تمرین پا - شان ری

جلو پا ۴ ست با تکرارهای ۱۵ تایی

اسکوات ۵ ست با تکرارهای ۶ الی ۱۲ تایی

پرس پا ۴ ست با تکرارهای ۸ الی ۱۲ تایی

جلو پا ۴ ست با تکرارهای ۱۰ الی ۱۲ تایی



شان ری بی تردید یکی از خوش ساخت ترین و خوش استایل ترین بدنسازانی است که تاکنون به صحنه مسابقات حرفه ای پا گذاشته، ولی به رغم ویژگی های فنی قابل ملاحظه اش هرگز نتوانسته مجسمه ساندو را روی طاقچه اتاق خود ببیند.

پرونده بدنسازی او تصویری است از موفقیت، کار سخت و پایدار. شان سه دهه در متن بدنسازی حضور داشت و عنوان بی شماری کسب کرد.

او تنها با وزنی در حدود ۱۰۵ کیلو گرم بارها و بارها توانست حریفانی که بمراتب از خودش سنگین تر بودند را شکست دهد. شان همیشه برای آماده سازی راهی را انتخاب می کرد که به سرعت بتواند بدنش را کات کند. از سوی دیگر او هیچ وقت غذاها را اندازه نمی گرفت و برنامه دقیق تمرینی نداشت و از این رو بدنسازی برایش جنبه تفریحی داشت. او در مستر المپیا ۱۹۹۳ توانست با بدنی استثنایی پا به صحنه رقابت بگذارد و خیلی ها را انگشت بر دهان کند! عضلات حجیم، متوازن و کات شده او چشم ها را خیره کرد.

شان که هنوز هم به رغم بازنشستگی طرفداران بی شماری در سراسر جهان دارد، برای آماده



روزشماری تارقابت

دوشنبه ۱۰ روز مانده به مسابقه: در طول این دوره هفت روزه تخلیه کربوهیدراتها، شاون پروتئین مصرفی خود را ثابت نگهداشته و تنها با صبحانه نصف فنجان جو دو سر، با وعده ۹ صبح و ظهر خود نیز نصف سیب زمینی پخته یا نصف فنجان برنج سفید می خورد و ظهر به بعد را به سبزیجات و سالاد اختصاص می داد. او اگر احساس می کرد تخلیه به خوبی انجام نگرفته، کربوهیدرات وعده های بامدادی را نیز کاملا قطع می کرد.

دوشنبه و سه شنبه هفته آخر بارگیری کربوهیدراتها از این روز آغاز می شد. شاون در این دور روز کربوهیدرات را به پروتئین ترجیح داده و برای بازگرداندن گلیکوژن به داخل عضلات و انفجار آنها روی صحنه مسابقه، به مقدار قابل توجهی کربوهیدرات را مصرف کرد.

برنامه غذایی شاون

برنامه غذایی شاون

برنامه غذایی شاون به شکل زیر بود:

وعده ۱ و ۳: یک عدد استیک بزرگ و ۲ عدد سیب زمینی بزرگ شیرین

وعده ۲ و ۴: جو دو سر، سیب زمینی، موز، عسل

وعده ۵: ۵ عدد سیب زمینی شیرین

وعده ۶: یک عدد استیک بزرگ به همراه یک سیب زمینی

چهارشنبه هفته آخر: این روز حساس ترین روز در تمام دوران آماده سازی او بود، چرا که باید تمام تجربه خود را در این موقعیت حساس به کار می بست. شاون روز چهارشنبه براساس هر آنچه در آینه می دید، تنظیمات نهایی را انجام می داد. اگر احساس می کرد بدنش پر است پروتئین را بیشتر می کرد و از کربو مصرفی می کاست، در غیر اینصورت همانند آنچه در روز قبل می خورده، روز چهارشنبه هم تغذیه می کرد.

پنجشنبه: در روز مسابقه هم دقت شاون روی عضلاتش ادامه پیدا می کرد. علی رغم اینکه او تقریباً به ۱۰۰ درصد آمادگی رسیده بود، ولی باز هم سه ساعت قبل از شروع رقابت دو عدد سیب زمینی پخته متوسط میل می کرد. شاون هیچ علاقه ای به خوردن بیش از اندازه قبل از مسابقه نداشت و از این رو همیشه شکمی تخت و عالی را به نمایش می گذاشت. او چند ساعت

پشت پا ایستاده ۴ ست با تکرارهای ۱۲ الی ۱۵ تایی

هوازی پیش از مسابقه

در فصل خارج از مسابقات شاون طبق برنامه ای مشخص هوازی کار نمی کرد. او گاهی که احساس می کرد به آن نیاز دارد به ستمش می رفت. تمرین هوازی جدی او از ۱۴ هفته مانده به مسابقه آغاز می شد. او سه جلسه در هفته و در روزهای زوج روی تردمیل یا دوچرخه ثابت به تمرینات هوازی می پرداخت. او تردمیل را با سرعت ۴ مایل در ساعت و شیب ۴ درصد قرار می داد و دوچرخه را روی سطح ۳ تنظیم می کرد.

شاون عقیده دارد این دامنه تمرینات هوازی بیشترین تاثیر را روی روند گردش خون و فرآیندهای چربی سوزی دارد. به مرور زمان شاون به شکل زیر برنامه تمرینی هوازی خود را تغییر می داد.

۱۰ هفته مانده ***** یک جلسه در روز

۵ روز در هفته ***** هر جلسه ۴۵ دقیقه

۸ هفته مانده ***** دو جلسه در روز

۵ روز در هفته ***** هر جلسه ۴۵ دقیقه

۵ هفته مانده ***** یک جلسه در روز

۴ روز در هفته ***** هر جلسه ۴۵ دقیقه

۳ هفته مانده ***** یک جلسه در هفته

۳ روز در هفته ***** هر جلسه ۴۵ دقیقه

هفته آخر ***** هوازی

شاون در دوره های یک جلسه ای در روز، آن را بعد از یکی از جلسات تمرین با وزنه خود شروع می کرد و در مواقع دو جلسه ای، هر دو جلسات را بعد از تمرین با وزنه اجرا می کرد. اما در فاصله ۵ هفته ای تا رقابت، شاون اولین جلسه را ۶ صبح با شکم خالی اجرا کرده و سپس بعد از یک وعده غذایی سرخ تمرین با وزنه آن روز می رفت.

شاون از آنجایی که عقیده داشت زودتر از شروع مسابقه باید به آمادگی کامل برسد، به تدریج از مقدار هوازی کاری خود می کاست. او می دانست که بدنسازان زیادی هستند که با عجله زیاد خود را برای مسابقه آماده می کنند و بدن خود را به شدت مسموم می کنند و در نهایت با بدنی خالی روی صحنه حاضر می شوند. همه اینها به دلیل آن است که به موقع و کمی زودتر برنامه آماده سازی را شروع نکرده اند.

تغذیه و مکمل های پیش از مسابقه

تغذیه و مکمل های پیش از مسابقه

تغذیه و مکمل های پیش از مسابقه

شاون ری به نوبه خود دارای برنامه غذایی بسیار جالبی بود. با دیدن برنامه غذایی او متوجه منحصراً به فرد بودن آن خواهید شد.

وعده ۱: دو عدد استیک (حدود ۴۰۰ گرم) / کلم بروکلی / دو برش هندوانه

وعده ۲: ۱۲ عدد سفیده تخم مرغ / نصف فنجان جو دو سر

وعده ۳: ۳ عدد سینه مرغ بدون پوست (حدود ۳۲۰ گرم) مارچوبه

وعده ۴: ۳ عدد سینه مرغ بدون پوست (حدود ۳۲۰ گرم) کلم بوکلی

وعده ۵: دو عدد استیک یا گوشت گوساله کم چربی / نصف سیب زمینی پخته / سالاد فصل

وعده ۶: ۱۲ عدد سفیده تخم مرغ

شاون در میان قهرمانان دارای شیوه یکتایی بود، چرا که هرگز مقدار پروتئین، کربوهیدرات و کالری خود را اندازه نمی گرفت و هیچ وقت مقدار غذاها را از قبل تعیین نمی کرد. این موضوع برای خیلی ها جالب است که شاون هیچ وقت از روش علمی در تغذیه خود استفاده نمی کرد. او عقیده داشت در این دوران باید پروتئین را بالا و کربوهیدرات را پایین حفظ کرد. شاون معتقد بود اندازه گیری غذاها کاری اذیت کننده است و از جذابیت بدنسازی می کاهد. در دوران آماده سازی آینه بهترین دوست و ترازو بزرگترین دشمن شاون بود. او از روی ظاهر بدنی خود به این نکته پی می برد که به چه چیز و چه مقدار از آن نیاز دارد.

شاون شش روز اول هر هفته را به رژیم دقیق خود اختصاص می داد و یک روز را با تقلب به پایان می رساند. او در این روزها در کنار وعده های پروتئینی خود دو قطعه پنیر پیتزا مصرف می کرد. روزهای تقلب به شاون احساس بهتری می داد و طراوت و شادابی زیادی به او می بخشید. شاون هر سه ساعت یکبار از یک وعده غذایی استفاده می کرد و در روز ۱۰ لیتر آب می خورد. شیوه آماده سازی شاون در بهره گیری از غذاها باعث می شد تا بتواند به راحتی در رستوران نزدیک باشگاهش به خوردن یک وعده غذایی بپردازد. شاون از مولتی ویتامین و معدنی، لیستین، ویتامین B کمپلکس B6 و B12، ویتامین های C، E، D، کلسیم، منیزیم، روی، نیاسین، و BCAA به عنوان مکمل استفاده می کرد و از آنها به عنوان تکمیل کننده مواد مورد نیازش بهره می برد، چرا که در این دوران نمی توانست از دامنه وسیعی از غذاها استفاده کند. او هرگز نوشیدنی های پروتئینی را مساوی یک وعده غذایی نمی دانست و فقط و فقط از آنها برای تکمیل نیاز بدن استفاده می کرد.

حجم و شدت تمرین باید پروتئین و کربوهیدرات بیشتری دریافت کنید کاملاً طبیعی است. توصیه می‌آید این است که در این مرحله از مکمل‌ها استفاده کنید. زیاد چربی مصرف نکنید.

به عنوان یک منبع سوخت روی کربوهیدرات‌ها تکیه کنید مصرف چربی به مقدار زیاد همیشه حتی وقتی تمرینات سنگینی دارید خطرناک است چربی‌های گاه‌ا‌ها اصلاً نمی‌سوزند تبدیل آنها به انرژی بیشتری بسیار سخت است اما کربوهیدرات‌ها به سرعت انرژی تولید می‌کنند و به نیاز شما پاسخ می‌دهند.

از چربی‌ها در سطحی متعادل و کاملاً حساب شده استفاده کنید به این ترتیب چربی کمتری ذخیره می‌کنید از اضطراب و استرس دوری کنید. بدنسازان زیادی در مرحله افزایش حجم مرتب خود را وزن می‌کنند و پیوسته از این نگرانند که به حد کافی روشن نکنند توصیه می‌کنم این نگرانی‌ها را که به سرعت به استرس و اضطراب دائمی تبدیل می‌شود از خود دور کنید.

عضلات برای رشد به آرامش نیاز دارد سعی کنید در طول افزایش حجم پیوسته بدن و فکری آرام داشته باشید دغدغه‌های فکری کار شما را مشکل می‌کند. پروتئین کامل مصرف کنید در مرحله افزایش حجم به پروتئین بیشتری نیاز دارید معمولاً توصیه می‌شود

برای پیشگیری از ذخیره بیش از حد چربی در این مرحله بیشتر از گوشت ماهی مرغ و سفیده تخم مرغ استفاده کنید. اما من از گوشت قرمز نیز چسبک نمی‌پوشم با مصرف آن احساس می‌کنم تمام پروتئین و اسید آمینه‌های مورد نیاز برای عضله سازی را دریافت می‌کنم. وانگهی ترجیح می‌دهم برنامه غذایی ام را محدود نکنم تنوع برنامه غذایی از بی‌اشتهایی جلوگیری می‌کند و حتی آن را درمان می‌کند.

شما می‌توانید در طول روز از پروتئین‌های پرچرب و در شب از پروتئین‌های کم‌چرب استفاده کنید هنگام خواب متابولیسم کاهش می‌یابد و بدن خیلی راحت چربی ذخیره می‌کند اما حتی در آخرین نوبت غذایی روزانه مقدار زیادی پروتئین دریافت کنید در مرحله افزایش حجم این مقدار پروتئین نیاز دارید. زمانی که برای افزایش حجم تلاش می‌کنید به استراحت بدن و عضلات توجه کافی داشته باشید. پس از تمرین سنگین استراحت کنید و به بدن و عضلات فرصت بدهید به آرامش برسند و ترمیم شوند.

این استراحت در رشد عضلانی بسیار موثر است توصیه می‌کنم چنانچه به تمرینات هوازی عادت دارید این تمرینات را در روزهایی که برای افزایش حجم تلاش و تمرین می‌کنید به حداقل برسانید برای تمرینات هوازی انرژی قابل ملاحظه‌ای مصرف می‌شود این می‌تواند در مرحله افزایش حجم در سر ساز شود و روی کار بگذارد.

قبل از مسابقه نیز میوه و زله میوه ای می‌خورد تا تعادل کربوهیدرات و انسولین خود را در حالت درستی حفظ کند و با ظاهری کاملاً آماده، بدن خود را به داوران عرضه کند.

مصرف آب

بطور بسیار عجیبی شاوون در روزهای جمعه تا دوشنبه مصرف آب خود را تا ۲۰ لیتر در روز افزایش می‌داد. او تقریباً به شکل مداوم آب می‌نوشید و بیشتر وقت خود را در دستشویی می‌گذراند!

سپس در سه شنبه و چهارشنبه مصرف آب خود را به ترتیب به ۶ لیتر آب در روز می‌رساند. در روز مسابقه شاوون فقط براساس نیاز خود آب می‌نوشید ولی از نوشیدن آن نگرانی نداشت. شاوون می‌دانست که در صورت فقدان مایعات کافی در بدن هیچ کربوهیدراتی به سمت عضلات روانه نمی‌شود و از این رو بدن در صحنه مسابقه خالی به نظر می‌رسید و این همان نکته ای است که همگان از آن غافلند.

تمرین و هوازی

شاوون ۸ روز قبل مسابقه به تمرینات هوازی خود پایان می‌داد. او آخرین جلسه را در یکشنبه انجام می‌داد و بقیه برنامه تمرینی اش در این هفته مانند کل برنامه آماده سازی بود، اما با شدت کمتر.

نکات دقیقه ۹۰

فیگور گیری: شاوون اعتقاد داشت فیگورگیری یکی از بخش‌های مهم آماده سازی است، بنابراین پنج هفته مانده به مسابقه او بعد از هر جلسه تمرین، بعد از اجرای تمرینات هوازی در نوبت صبح به تمرین فیگور می‌پرداخت. او همه چرخش‌ها و فیگورهای اجباری را سه بار تمرین می‌کرد هر یک را برای ۱۰ ثانیه حفظ می‌کرد. او تا روز قبل از مسابقه نیز این کار را تمرین می‌کرد. کلید اساسی شاوون در فیگور آزاد موزیک او بود. شاوون همیشه سعی می‌کرد قطعه ای را پیدا کند که بتواند بیانگر چگونگی فیزیکی او باشد. در واقع فیگور آزاد نوعی هنر برای او محسوب می‌شد که می‌توانست بدن را بهتر از آبی که هست نشان دهد. او در مسابقات ۱۹۸۷ با کمک گروه معروفی در ایالات متحده موزیک بسیار زیبایی را برای خود ساخت که همین موزیک با نام شاوون ری شهرت یافت.

برنزه کاری: شاوون پنج هفته مانده به مسابقه هفته ای چهار جلسه سی دقیقه ای زیر نور آفتاب قرار می‌گرفت تا بدن خود را برنزه کند. اگر هوا به او اجازه این کار را نمی‌داد به شیوه‌های دیگر اما هفته ای سه بار دست به این کار می‌زد. شاوون همچنین دو نوبت در صبح و عصر روز قبل از مسابقه از رنگ بدن استفاده می‌کرد.

پشت صحنه: شاوون همیشه از روغن بچه که ابزاری کهنه محسوب می‌شود، استفاده می‌کرد. او ۱۰ دقیقه به دم اندازی می‌پرداخت و با فیگورگیری، بارفیکس و نشر از جانب خون زیادی را به عضلات خود روانه می‌کرد. او از دم اندازی طولانی مدت متنفر بود. چرا که عضلات او را خسته می‌کرد و تفکیکشان را از بین می‌برد. از سوی دیگر او هرگز پاهای خود را دم نمی‌انداخت. شاوون در طول سی سال تمرین و حضور در صحنه‌های مختلف هر مجله، کتاب و فیلم‌های آموزشی و مسابقه ای را خوانده و دیده و از فواید آنها بهره برده. او عقیده دارد که بدنسازی تحصیلاتی است که هرگز از آن فارغ التحصیل نمی‌توان شد. او در دوران آماده سازی آینه را بهترین دوست می‌دانست. و به وزن یا اندازه‌های بدنی اش توجهی نداشت. او توجه خاصی به معبود دارد و همیشه از قدرت او قدرت می‌گیرد و اگر او موفقیتی در خود می‌بیند، آن را مرهون لطف خدا می‌داند

توصیه های شان ری در مورد خطوط قرمز فاز حجم

دیگر نیازی نیست که تأکید کنیم که در مرحله افزایش حجم باید به تمرین و تغذیه توجه بیشتری داشته باشید. مطمئناً هر اشتباهی می‌تواند به شدت بازدهی تلاش‌های شما را تحت تأثیر قرار دهد و از رشد عضلات جلوگیری کند اکثر بدنسازان در این مرحله از رژیم غذایی خود شکایت دارند و به راحتی نمی‌توانند یک برنامه غذایی موثر و هماهنگ با تمرین داشته باشند.

اما آیا فرمولی برای یک رژیم غذایی مناسب وجود دارد؟ شان ری چنین اعتقادی ندارد به عقیده او بدنساز باید بدن خود و نیازهای آن را بشناسد و برنامه غذایی را کاملاً بر اساس آن تنظیم کند. خطر بی‌اشتهایی را کاملاً جدی بگیرید

توصیه های شان ری در مورد خطوط قرمز فاز حجم توصیه های شان ری در مورد خطوط قرمز فاز حجم بی‌اشتهایی و به ویژه در مرحله افزایش حجم بسیار خطرناک است چنانچه پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های لازم را دریافت نکنید نمی‌توانید رشدی قابل توجه داشته باشید. اما چنانچه احساس بی‌اشتهایی می‌کنید و نمی‌توانید از خوردن غذا لذت ببرید برای تأمین نیازهای بدن در این مرحله حساس از مکمل‌ها کمک بگیرید می‌توانید از نوشیدنی‌های پرکالری و پروتئینی استفاده کنید.

مصرف پروتئین وی یا کازئین نیاز شما را به پروتئین تأمین می‌کند به این ترتیب می‌توانید در کنار یک برنامه غذایی نه چندان حجیم با انرژی کافی و یک ذخیره پروتئینی موثر با خیال راحت تمرین کنید و از رشد عضلات مطمئن باشید. شاوون ری معتقد است حتی نوشیدن شیر ساده می‌تواند برای مبارزه با پیامدهای بی‌اشتهایی کمک موثر باشد. در مرحله افزایش حجم گاهی در هر نوبت غذایی یک لیوان شیر گزینه خوبی می‌تواند باشد او می‌گوید خیلی از بدنسازان عقیده دارند که نوشیدنی‌ها و معده را سنگین می‌کند و خود عامل بی‌اشتهایی است

اما من چنین باوری ندارم و حتی احساس می‌کنم نوشیدن شیر باعث می‌شود راحت تر غذا بخورم و پیوسته برای دریافت پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های لازم اشتها کافی داشته باشم. به شما هم توصیه می‌کنم تسلیم این بی‌اشتهایی نشوید و با آن مبارزه کنید. اجازه ندهید برنامه‌های شما را به هم بزند و شما را از رسیدن به هدف بازدارد این بی‌اشتهایی در مرحله افزایش حجم به تناسب

