

پرسابقه ترون هفته نامه
مستقل ایران

شماره ۱۷۳۶۵
۱۰ هزار تومان

بتتیر

سال سی و دوم - شنبه ۲۳ تیر ماه ۱۴۰۳ - ۱۳ جولای ۲۰۲۴ - ۷ محرم ۱۴۴۵

رونی کولمن از
زمان پیدایش

هایپر تروفی
چیست؟



هایپرتروفی چیست؟



استاد محمد والی نژاد

هایپرتروفی عضلانی چگونه اتفاق می افتد؟

همانطور که فهمیدید هایپرتروفی عضلانی در واقع به افزایش اندازهی سلولهای ماهیچه‌ای گفته می‌شود. وقتی بافت ماهیچه‌ای بدن شما تحت فشار قرار می‌گیرد، سلول‌های بنیادی میوژنیک در پاسخ به این اتفاق بافت عضلانی آسیب دیده را ترمیم می‌کنند و در نتیجه باعث افزایش اندازهی سلول‌های آن می‌شوند. این ساز و کار به صورت زیر به انجام می‌رسد:

تورم سلولی: در طول ورزش کردن، سلول‌های عضلانی از انرژی اکسیژن و گلوکز برای افزایش انقباض یک ناحیه از بدن استفاده می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که جریان خون در عضله‌ی منقبض شده افزایش یابد و یک تورم سلولی موقتی رخ بدهد. تورم سلول‌های ماهیچه‌ای باعث آزاد شدن هورمون‌های آنابولیک و در نتیجه فعال شدن سلول‌های بنیادی میوژنیک می‌شود.

هایپرتروفی عضلانی

(Hypertrophy) یا بیش‌پروری

عضلانی به فرآیند رشد، افزایش اندازه و

حجم عضلات از طریق افزایش اندازهی

سلول‌های ماهیچه‌ای گفته می‌شود. این

اتفاق زمانی رخ می‌دهد که عضلات بدن

شما در پاسخ به فشار ناشی از انجام تمرینات ورزشی مختلف،

مانند وزنه‌برداری، نیاز به تطبیق پیدا کردن و تقویت شدن پیدا

کنند. در نتیجه، می‌توان گفت که به چالش کشیدن مداوم و البته

ایمن بافت عضلانی باعث بزرگتر و قوی‌تر شدن آن می‌شود.



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
۱۷۳۶

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



آسیب سلول‌های عضلانی: شما در هنگام ورزش، به سلول‌های عضلانی خود نوعی آسیب جزئی وارد می‌کنید که باعث فعال‌سازی سلول‌های بنیادی میوژنیک می‌شوند.

هیپوکسی سلولی: هیپوکسی وضعیتی است که در آن بافت‌های بدن در خود اکسیژن کافی ندارند. انجام تمرینات مقاومتی به دلیل افزایش نیاز به اکسیژن و فشرده شدن ماهیچه‌ها منجر به پیش آمدن هیپوکسی موقت می‌شود.

هورمون رشد: هنگام انجام تمرینات مقاومتی، در بدن شما هورمون رشد ترشح می‌شود. این هورمون در فرآیند ترمیم سلول‌های عضلانی هم دخیل است و قدرت عضلانی را افزایش می‌دهد. هورمون رشد همچنین اثر میوستاتین که نوعی هورمون بازدارنده‌ی رشد به شمار می‌آید را در سلول‌های ماهیچه‌ای کاهش می‌دهد. دست آخر، دقیقاً همین اتفاق است که باعث هایپرتروفی عضلانی می‌شود.

با دانستن این مکانیزم‌ها به راحتی می‌توان تشخیص داد که هایپرتروفی عضلانی فقط و فقط با انجام تمرینات ورزشی امکان‌پذیر است.

انواع هایپرتروفی چیست؟

به طور کلی هایپرتروفی عضلانی به دو نوع هایپرتروفی تارچه‌ای یا میوفیبریلار (Myofibrillar) و هایپرتروفی سارکوپلاسمی (Sarcoplasmic) تقسیم می‌شود که در زیر آن‌ها را به شما معرفی خواهیم کرد.

هایپرتروفی تارچه‌ای یا میوفیبریلار: هر سلول ماهیچه‌ای حاوی تارچه‌هایی است که به ماهیچه‌ها اجازه‌ی منقبض شدن می‌دهند. هایپرتروفی تارچه‌ای در واقع باعث افزایش تعداد این تارچه‌ها و در نتیجه افزایش قدرت و تراکم عضلات می‌شود.

هایپرتروفی سارکوپلاسمی: هر یک از سلول‌های ماهیچه‌ای حاوی مایعی به نام سارکوپلاسمی هستند. این ماده با داشتن ترکیباتی چون تری فسفات، گلیکوژن، کراتین و آب، منبع انرژی اصلی تارچه‌های ماهیچه به شمار می‌آید. در طول انجام تمرینات مخصوص این نوع هایپرتروفی حجم مایع سارکوپلاسمی در سلول‌ها افزایش می‌یابد. هایپرتروفی سارکوپلاسمی منجر به افزایش اندازه‌ی عضلات، بدون افزایش قابل توجه قدرت آن‌ها، می‌شود.

اینکه شما به سراغ کدام یک از انواع هایپرتروفی‌ها می‌روید به اهداف خودتان از تناسب اندام بستگی دارد. تمرینات مخصوص هایپرتروفی تارچه‌ای به افزایش قدرت و سرعت شما کمک خواهند کرد اما تمرینات مخصوص هایپرتروفی سارکوپلاسمی به بدن شما کمک می‌کنند تا در مسابقات ورزشی انرژی پایدارتری داشته باشید.

مزایای تمرینات ورزشی هایپرتروفی عضلانی چیست؟

انجام تمرینات هایپرتروفی عضلانی می‌تواند به روش‌های مختلفی برای سلامتی شما مفید واقع شود. در واقع، این نوع تمرینات آنقدر سودمند هستند که انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند حداقل دو بار در هفته به انجام ورزش‌های تقویت‌کننده‌ی عضلات بپردازید. در اینجا چند مورد از مهم‌ترین مزایای تمرینات هایپرتروفی را به شما معرفی کرده‌ایم.

بهبود عملکرد بدن

رشد عضلات علاوه بر کمک به چربی‌سوزی و افزایش متابولیسم بدن می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد، چربی خون را کنترل کند و تحمل گلوکز خوراکی خون را بهبود ببخشد. بنابراین اگر مبتلا به بیماری دیابت نوع دو هستید یا در معرض ابتلا به آن قرار دارید، بسیار مهم است که به انجام تمرینات هایپرتروفی بپردازید.

بهبود کیفیت زندگی شخصی

افزایش توده‌ی عضلانی همچنین می‌تواند منجر به بهبود دامنه‌ی حرکتی و ظرفیت عملکردتان شود و کیفیت زندگی شما را به طرز قابل توجهی افزایش دهد. اهمیت این موضوع در سنین بالاتر بیشتر می‌شود؛ چرا که فعالیت بدنی منظم به افراد میانسال کمک می‌کند تا بدن سالم‌تری داشته باشند و خطر مرگ و آسیب‌های جسمانی را از خود دور نگه دارند.

علاوه بر این، فعالیت‌های بدنی مانند تمرینات هایپرتروفی باعث ارتقای سلامت جسمانی و روانی می‌شوند و حتی می‌توانند تعاملات اجتماعی و وضعیت روحی فرد را بهبود ببخشند.

کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان

تحقیقات نشان داده‌اند که فشار وارد شده بر استخوان‌های شما در طول انجام تمرینات مقاومتی منجر به افزایش قدرت آن‌ها می‌شود. در واقع، به جرئت می‌توان گفت که عضله‌سازی مناسب و درست برای حفظ و گاهی اوقات بهبود وضعیت توده‌ی استخوانی فواید بسیار زیادی دارد و می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان کمک کند.



خود را در وضعیت خنثی نگه دارید. نگاه شما باید دقیقاً به روبرو باشد. باسن خود را به عقب بدهید و زانوهایتان را خم کنید تا بتوانید حرکت اسکات را انجام دهید. دمبل در این زمان باید نزدیک به بدنتان نگه داشته شود. وزن خود را به طور مساوی روی طرف بدنتان توزیع کنید. شروع به پایین رفتن کنید و سپس به حالت اولیه‌ی خود بازگردید. این حرکت را در سه ست ۶ تا ۱۲ تکراری انجام دهید و بین هر ست صفر تا ۶۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

پشت بازو دمبل خوابیده برای هایپرتروفی عضلانی

روی یک نیمکت دراز بکشید؛ به طوری که همگی بدنتان به جز ساق پاها روی آن قرار بگیرند. مطمئن شوید که زانوهایتان به خوبی خم شده‌اند و کف پاهایتان صاف روی زمین قرار گرفته‌اند. بازوهایتان را بالای قفسه‌ی سینه‌ی خود دراز کنید، آرنج‌ها را به اندازه‌ی عرض شانه باز نگه دارید و با در هر دستتان یک دمبل را بگیرید. آرنج خود را خم کنید و وزنه را تا بالای سر خود پایین بیاورید و سپس دوباره دست‌های خود را بالا ببرید. فراموش نکنید که دو طرف دمبل باید دقیقاً هم راستا با نیمکت باشند. این حرکت را در سه ست ۶ تا ۱۲ تکراری انجام دهید و بین هر ست صفر تا ۶۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

زیربغل دمبل تک خم برای هایپرتروفی عضلانی

پای جلویی خود را کمی خم کنید و در حالت لانژ قرار بگیرید. عضلات پایین تنه و شکمی خود را با سفت نگه داشتن این قسمت از بدن درگیر کنید. دمبل خود را به سمت زمین پایین بیاورید تا بازوی شما کاملاً دراز شود. هنگام بالا کشیدن دمبل آرنج خود را به سمت بیرون ببرید. بازوهای خود را نزدیک بدنتان نگه دارید تا عضلات کمرتان منقبض شوند. این حرکت را برای هر دو طرف در سه ست ۶ تا ۱۲ تکراری انجام دهید و بین هر ست صفر تا ۶۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

کلام پایانی

همانطور که در این مطلب فهمیدید، هایپرتروفی عضلانی می‌تواند علاوه بر کمک به افزایش اندازه‌ی عضلات برای حفظ سلامتی بدن مفید باشد. اگر علاقه‌مند به امتحان کردن تمرینات هایپرتروفی بهتر است پیش از هر کاری با یک پزشک متخصص مشورت نمایید و سپس زیر نظر یک مربی حرفه‌ای به انجام آن‌ها بپردازید تا به نتایج مورد نظر خود دست پیدا کنید.



عوارض احتمالی هایپرتروفی عضلانی

با وجود اینکه تمرینات هایپرتروفی می‌توانند یک روش ایمن و موثر برای ایجاد توده‌ی عضلانی به حساب بیایند، عدم رعایت یک سری از نکات مهم می‌تواند باعث آسیب دیدن بدن شما شود. پیش از هر چیزی مطمئن شوید که سابقه‌ی پزشکی و سطح آمادگی فعلی شما برای انجام این دسته از تمرینات مناسب است. در قدم بعد، مراقب باشید که در هنگام تمرین کردن حالت بدنتان کاملاً درست و استاندارد است تا خطر آسیب را کاهش دهید.

علاوه بر این، شما باید به صورت پله پله تمرینات هایپرتروفی خود را افزایش دهید تا بتوانید به صورت طبیعی توده‌ی عضلانی بسازید. بدن شما باید ابتدا آمادگی انجام این دسته از تمرینات را پیدا کند. همچنین، سعی کنید وزنه‌های مناسب خودتان را انتخاب کنید؛ بلند کردن وزنه‌ی خارج از حد توانتان می‌تواند منجر به آسیب جدی شود.

تمرینات و برنامه‌ی هایپرتروفی عضلانی

وقتی صحبت از تمرینات مخصوص هایپرتروفی می‌شود، باید بدانیم که هیچ تحقیقات ثابت شده‌ای در مورد اینکه متغیرهای مختلف چگونه می‌توانند به رشد عضلانی کمک کنند وجود ندارد. شما باید بتوانید در طول تمرینات خود میزان ست‌ها، تکرارها و وزنه‌های متفاوت را امتحان کنید تا روشی را پیدا نمایید که برای بدن خودتان کارآمد باشد. متخصصان پیشنهاد می‌کنند که تقریباً ۱۵ تا ۲۰ ست از تمرینات چالشی هایپرتروفی را برای افزایش اندازه‌ی عضلات خود در طول هفته انجام دهید. اما فراموش نکنید که این تمرینات باید در طول هفته پخش شوند، چرا که انجام بیش از ۵ الی ۶ ست از یک تمرین خاص در یک روز نمی‌تواند تاثیر مفیدی روی بدن شما داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که برخی از اعضای بدن، مانند عضلات دو سر بازو و ساق پاها، نسبت به اندام‌های دیگر به حجم‌دهی بیشتری نیاز دارند. برای تقویت رشد عضلات باید روی تمرینات چند مفصلی تمرکز بیشتری داشته باشید. اسکات، ددلیفت و پرس سرشانه برخی از نمونه‌های این حرکات پایه هستند. اگر به دنبال رشد توده‌ی عضلانی خود هستید، می‌توانید با انجام تمرینات هایپرتروفی زیر در خانه به نتایج خوبی برسید. هر چند که برای رسیدن به اهداف جدی‌تر به تمریناتی بیشتر از نمونه‌های زیر نیاز خواهید داشت.

دمبل اسکات برای هایپرتروفی عضلانی

بایستید و پاهای خود را کمی از یکدیگر باز کنید؛ به طوری که انگشتان پاها کمی به سمت بیرون زاویه داشته باشند. یک دمبل را به صورت عمودی در دست‌های خود درست روبروی قفسه‌ی سینه بگیرید. آرنج خود را طوری خم کنید که وزنه درست در مرکز قفسه‌ی سینه قرار بگیرد. عضلات شکمی خود را درگیر کنید و در عین حال سعی داشته باشید که پشت





پرورش اندام ایران قهرمان آسیا شد

ملی پوشان پرورش اندام ایران عنوان قهرمانی پنجاه و هفتمین دوره این رقابت ها در آسیا را به خود اختصاص دادند.

فیزیک: ابوالفضل حاجی باقر، حسین فرهنگ
مانسکولار: اکبر بیگلری
فیتنس چلنج: مصطفی عزتی (دو نفره)

نقره

بادی بیلدینگ: مهران رئیسی
بادی کلاسیک: علی صفری
بادی کلاسیک پیشکسوتان: محسن کهن جامه
فیزیک کلاسیک: محسن کهن جامه
فیتنس چلنج: مصطفی عزتی فر و تیم چهارنفره ایران - مغولستان

برنز

بادی بیلدینگ: ابوالفضل صدقی
فیزیک کلاسیک: سیدمحمد حسن بهلولی
فیزیک: سالار هنرمند
فیتنس: علی شفیعی

گفتنی است؛ تیم ملی ایران را در این رویداد رضا سلطانی نژاد رییس سازمان تیم های ملی، مجتبی نوترکی و مرتضی روشن ضمیر به عنوان مربی و سیدمجتبی هاشمی به عنوان سرپرست همراهی می کنند.

با کسب ۲۴ مدال طلا، نقره و برنز؛
تیم ملی پرورش اندام ایران قهرمان آسیا شد

پایان رقابت های پرورش اندام قهرمانی آسیا ۲۰۲۴ در اولان باتور مغولستان، تیم ملی ایران که با ۲۲ ورزشکار راهی این رویداد شده بود، با کسب ۲۵ مدال در مجموع (۱۵ طلا، ۶ نقره و ۴ برنز) به عنوان قهرمانی دست یافت.

ملی پوشان پرورش اندام ایران عنوان قهرمانی پنجاه و هفتمین دوره این رقابت ها در آسیا را به خود اختصاص دادند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیم ملی پرورش اندام ایران با اقتدار بر بام آسیا ایستاد و موفق به کسب عنوان قهرمانی در پنجاه و هفتمین دوره رقابت های قاره کهن شد.

در پایان دو روز رقابت هیجان انگیز در مسابقات پرورش اندام قهرمانی آسیا ۲۰۲۴ در اولان باتور مغولستان، تیم ملی ایران که با ۲۲ ورزشکار راهی این رویداد شده بود، با کسب ۲۴ مدال در مجموع (۱۴ طلا، ۶ نقره و ۴ برنز) به عنوان قهرمانی دست یافت.

ایران علاوه بر کسب عنوان قهرمانی بخش مجموع همه رده های سنی بالاتر از چین و ژاپن، در رده سنی بزرگسالان نیز توانست با اقتدار کاپ تیمی را کسب کند.

اسامی مدال آوران ایران در مسابقات پرورش اندام قهرمانی آسیا در ادامه آمده است:

طلا

بادی بیلدینگ: ابوالفضل بهزادی، مبین کریمی، سیدوحید حسینی، یاسر بخرد، امین روشنایی، رضا بیرانوند
بادی کلاسیک: فرشاد عبادی، محسن کهن جامه
فیزیک کلاسیک: حمید کمیزی
بیلدینگ پیشکسوتان (۴۰ تا ۴۴ سال): ابوالفضل صدقی

آیا وزنه‌های سبک می‌تواند باعث تقویت رشد عضلانی شود؟

وزنه عضله می‌سازد!

چه سبک باشد چه سنگین!

نوشته دکتر برد اسکونفلد

مترجم: سامان صمیمیان

«اگر می‌خواهید رشد کنید، باید سنگین تمرین کنید!»

این توصیه‌ای است که همه شما از روزهای اولی که تمرین با وزنه را شروع کردید، شنیده‌اید. راهنمایی‌های علمی حال حاضر هم به سمت ذهنیت «وزنه‌های سنگین تر بهترند» گرایش دارند و ادعا می‌کنند که بار تمرین کمتر از ۵۶ درصد یک تکرار بیشینه، باعث ساختن استقامت عضلانی می‌شود با اثر ناچیزی بر افزایش سایز عضله. تصور رایج این است که بار سنگین برای به کارگیری طیف کاملی از واحدهای حرکتی در یک عضله مورد نیاز است. اگر این واقعیت داشته باشد، به این معنی خواهد بود که استفاده از وزنه‌های سنگین مورد نیاز است، از آنجایی که حداکثر توسعه عضلانی وابسته است بر به کارگیری بیشترین تعداد از واحدهای حرکتی ممکن و حفظ آنها تحت تحرک برای مدت زمان کافی.

بین شرایط مختلف فراهم می‌کند.

برای اینکه داده‌ها بتوانند در تحلیل ما جای گیرند، مطالعاتی مد نظر بود که به صورت تصادفی انجام شده باشند، در آنها گروه کنترل وجود داشته باشد و همزمان گروه‌های شامل بار سبک (کمتر از ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه) و بار سنگین (بیش از ۶۵ درصد یک تکرار بیشینه)، حداقل برای شش هفته تحت بررسی بوده باشند و هاپر تروفی عضلات و یا قدرت آنها مستقیماً اندازه‌گیری شده باشد. در نهایت، مجموعاً ۱۰ مطالعه با خصوصیات مورد نظر ما همخوانی داشتند. ۹ مورد از آنها، به ارزیابی دقیق تغییر قدرت در افراد پرداخته بودند و هشت مورد هاپر تروفی را ارزیابی کرده بودند. نتایج شاید باعث حیرت شما شود.

تفاوت چشمگیری وجود ندارد!

بر خلاف نظرات غالب، تفاوت چشمگیر آماری بین تمرین با بار کم و بار زیاد بر روی قدرت یا هاپر تروفی مشاهده نشده، اگر چه گرایشی برای افزایش بیشتر هر دو مورد در هنگام استفاده از بار زیاد، وجود دارد. بر اساس احتمالات محض آماری، از دید افزایش قدرت یا عضله‌سازی واقعاً مهم نیست که آیا از بار سنگین یا سبک در تمرین استفاده می‌کنید، تا وقتی تمرین شما به ناتوانی منجر شود. در حالیکه این

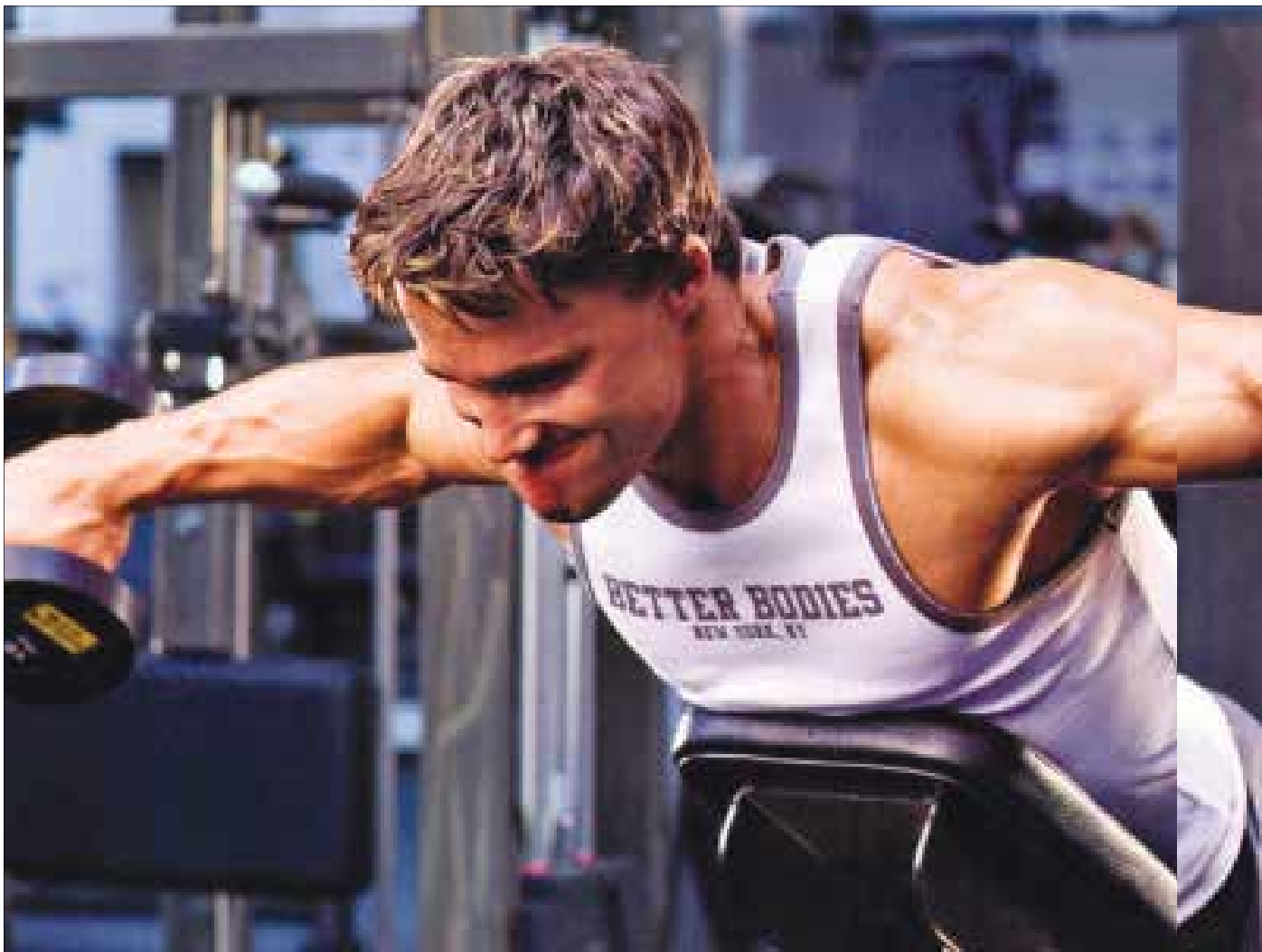
نشان دهنده هاپر تروفی بهتر نسبت به تمرین با بار سنگین است در حالی که برخی دیگر نشان دهنده تفاوتی نیست، فارغ از مقدار بار تمرین. یک مساله بزرگ زمانی که تلاش برای نتیجه‌گیری در مورد این موضوع است، بر می‌گردد به مشکلی که در مورد تمام مطالعات درازمدت در مورد تمرینات مقاومتی وجود دارد - آنها بسیار پرهزینه هستند و زمان خیلی زیادی برای انجام‌شان مورد نیاز است. این بدون استثناء به محدود شدن تعداد افراد مورد مطالعه منتهی می‌شود و به تبع آن کاهش توان آماری برای ردیابی تفاوت‌های چشمگیر بین شرایط. به عبارت دیگر، در واقع شاید تفاوت‌هایی بین آثار یک نوع پروتکل تمرین نسبت به دیگری وجود داشته باشد، ولی ارزیابی‌های آماری حساسیت کافی برای نمایان ساختن تفاوت‌ها نداشته باشند.

از این رو برای دستیابی به نتایج روشن، اخیراً فرآیند تحلیلی را در آزمایشگاه خودم با توجه به تحقیقات موجود، ترتیب دادم. در فرآیند مذکور به ارزیابی نتایج تمام مطالعات موجود در مورد قدرت و هاپر تروفی پرداختیم. با استانداردسازی نتایج، داده‌های مطالعات مختلف را می‌توان با هم مقایسه کرد، در قالب یک مطالعه بزرگ. نقطه مثبت این شیوه این است که توان آماری تقویت می‌شود و توانایی بالاتری برای ارزیابی تفاوت‌های چشمگیر

اخیراً، برخی در حوزه علم تمرین، ادعای لزوم تمرین با وزنه‌های سنگین برای عضله‌سازی را به چالش کشیده‌اند. آنها ادعا کرده‌اند تا وقتی تمرین به ناتوانی عضلانی منجر شود، بار تمرین سبک هم طیف کاملی از واحدهای حرکتی را به کار خواهد گرفت (و فیبرهای عضله را) و امکان رشدی مشابه با وقتی از بار سنگین تری استفاده می‌کنید را فراهم می‌کند. در واقع، شواهدی وجود دارد که انقباض‌های عضلانی خسته‌کننده باعث افزایش فعالیت عضلانی اندازه‌گیری توسط روش EMG شده و چنین برداشت شده که این نتیجه افزایش به کارگیری واحدهای حرکتی (با آستانه تحریک‌پذیری) بالاست برای حفظ نیروی اعمال شده. اینکه آیا یافته‌های EMG واقعاً به معنی هاپر تروفی بیشتر است یا نه، هنوز تحت بررسی است. ولی حقیقت این است که ارزیابی واقعی را تنها می‌توان از طریق مطالعات تمرینی که به اندازه‌گیری تغییر در سایز عضله در گذر زمان پرداخته، ارائه کرد.

نتایج مطالعاتی متضاد

تعدادی مطالعه درازمدت، برای مقایسه آثار تمرین با بار زیاد در مقابل تمرین با بار کم بر سازگاری عضلانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج این مطالعات نتایج ضد و نقیضی را نشان داده. برخی



فته‌ها شاید بر خلاف تصور رایج باشند. زمانی که صد نتیجه‌گیری عملی وجود دارد، لازم است موارد تعددی مدنظر قرار گیرند.

یش از هر چیز، تمایلات آماری برای نتیجه‌گیری بهتر، هم در مورد قدرت و هم هایپر تروفی مورد لاحظه قرار گرفت. از آنجایی که تنها ۱۰ مطالعه معیارهای ما همخوانی داشت، شاید گفته شود که بان آماری فراتحلیل برای ردیابی تفاوت‌های واقعی افی نبوده. معیارهای آماری دیگر در واقع نشان می‌دهد که همین‌طور است. به طور خاص، مجموع نیبررات قدرت در شرایط استفاده از وزنه سنگین یش از وزنه سبک بوده که نشان‌دهنده تفاوت مثبت قابل توجهی در پی تمرین با وزنه سنگین است. علاوه بر این هر نه مطالعه که قدرت را به عنوان نتیجه مطالعه خود مدنظر قرار داده‌اند روی برتری بار سنگین توفیق دارند و شش تای آنها تفاوت متوسط تا بادی را بین مقدار بزرگی این تفاوت نشان داده‌اند. با توجه به مجموع شواهد، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که دستیابی به قدرت بیشینه نیازمند تمرین با زنه سنگین است.

توجه به این واقعیت که افزایش قدرت، امکان تنش کانیکی بیشتری را در طول تمرین برای هایپر تروفی فراهم می‌کند.

نظر می‌رسد حداقل، مقداری تمرین با بار سنگین

مورد نیاز است اگر هدف دستیابی به هایپر تروفی بیشینه باشد.

مزیت بار سنگین‌تر

به عنوان جمع‌بندی، نتایج فراتحلیل انجام شده با شواهد محکمی نشان داد تمرین با بار سبک می‌تواند راه مؤثری برای افزایش سایز و قدرت عضله باشد - و باور رایج در مورد اینکه تمرین با وزنه‌های سبک نمی‌تواند باعث عضله‌سازی شود، اشتباه است. با این وجود، در عین حال به نظر می‌رسد که استفاده از بار سنگین‌تر برای دستیابی به حداکثر سازگاری عضلانی، برتری دارد.

جالب است در این مورد تفکر کنیم که ترکیب تمرین با بارهای سنگین و سبک می‌تواند شیوه ایده‌آلی از نگاه هایپر تروفی باشد. کار اخیر انجام شده در آزمایشگاه من، متوسط و اوج فعالیت عضلانی بیشتری را نشان داد زمانی که پرس پا با ۷۵ درصد یک تکرار بیشینه اجرا شد در مقایسه با ۳۰ درصد یک تکرار بیشینه.

یک هشدار

اجرای یک ست شامل بار سبک از نظر زمانی، سه تا چهار بار طولانی‌تر از یک ست شامل بار سنگین

خواهد بود و به این معنی است که فیبرهای فعال شده در طول تمرین با بار سبک، به طور چشمگیری زمان تحت تنش بودن طولانی‌تری را تجربه می‌کنند. با توجه به این حقیقت که فیبرهای نوع I، آستانه خستگی بالاتری دارند، زمان طولانی‌تر تحت تنش بودن در هنگام استفاده از بار سبک‌تر، به طور منطقی باعث تحریک این فیبرها تا درجه بیشتری خواهد شد نسبت به زمانی که از وزنه‌های سنگین‌تر استفاده می‌شود.

بنابراین، می‌توان چنین فرض کرد که ست‌های شامل بار بیشتر برای هدف قرار دادن فیبرهای نوع II بهترین گزینه است، در حالیکه تمرین با بار سبک‌تر محرک هایپر تروفیک بهینه برای فیبرهای نوع I که دارای خصوصیات استقامتی هستند، به شمار می‌آید. محدودیت تحقیق انجام شده این است که مطالعات مذکور، همگی بر روی افراد تمرین نکرده صورت گرفته‌اند و چنانچه من هم به اندازه شما اطمینان دارم، افراد مبتدی در برابر تمرین شدید پاسخی مشابه لیفت‌های با تجربه ندارند. خبر خوب اینکه در حال تکمیل مطالعه‌ای در این زمینه بر روی افرادی با تجربه قابل توجه در تمرینات مقاومتی هستم. پس صبور باشید تا وقتی نتایج نهایی آن را هم در اختیارتان قرار دهم!



آموزش حرکت نشر جانب سیم کش از پشت

هدف؛

سر میانی

دلتوئید

به وجود خواهد آمد که یک امر طبیعی است. فقط دقت داشته باشید قبل از تماس وزنه روی وزنه زیرین کابل را نگه دارید و بلافاصله تکرار بعدی را اجرا کنید. حال اگر اجرای تمرین بالایی برایتان کمی مشکل است می‌توانید حرکت نشر دمبل خوابیده روی میز بالا سینه به پشت را جایگزین حرکت فوق کنید.

بزرگترین اشتباهات معمول

۱: یک اشتباه مشهود در اجرای این حرکت این است که اکثر ورزشکاران در قسمت انتهایی حرکت آرنج خود را کاملاً خم می‌کنند که این امر باعث خواهد شد فشار از ناحیه دلتوئید میانی به پشت بازو انتقال پیدا کند.

۲: بسیاری از بدنسازان اعتقاد دارند زمانی که دست با زمین به زاویه ۹۰ درجه رسیده به هیچ عنوان نباید زاویه دست با زمین فراتر از ۹۰ درجه رود که این طرز تفکر اشتباه است. محققین علوم تمرین ادعا دارند حتی اگر این زاویه به ۱۳۰ هم برسد، فشار اعمال شده بر روی دلتوئید میانی می‌تواند خیلی بیشتر باشد.

۳: خیلی از ورزشکاران تمایل دارند اکثر مواقع این حرکت را از جلوی بدن اجرا کنند. چرا که اجرای این حرکت را از پشت بدن بی‌فایده می‌دانند ولی باید به شما بگوئیم برای پرورش همه جانبه عضلات دلتوئید باید هر دو روش این تمرین را اجرا کنید.

خود نگه دارید.

مرحله ۴:

کمی آرنج‌تان را خم کنید. شما می‌توانید این حرکت را به عنوان تمرین پیش‌خستگی قبل از حرکاتی چون سرشانه هالتر و یا پرس سرشانه هالتر و یا پرس سرشانه دمبل که حرکاتی چند مفصلی محسوب می‌شوند اجرا کنید و یا این تمرین را در پایان جلسه مختص به عضلات شانه با تکرارهای بالا به منظور جاری شدن پمپاژ خون فراوان در ناحیه دلتوئید از آن بهره ببرید.

مراحل اجرای حرکت

اول: دستگیره D شکل را با نیروی عضلات دلتوئید خلفی به سمت بالا هدایت کنید.

دوم: دقت داشته باشید تا در طول اجرای این حرکت دست‌ها کاملاً صاف باشد. باز و بسته شدن آرنج باعث می‌شود که فشار مناسب بر روی عضلات دلتوئید میانی وارد نشود.

سوم: زمانی که زاویه دست با زمین حدوداً به ۹۰ درجه رسید حرکت را تمام شده محسوب کنید. اما برای اعمال فشار بیشتر می‌توانید زاویه دست‌تان را به ۱۳۰ درجه برسانید.

چهارم: در فاز اوج حرکت برای لحظاتی مکث کنید تا خوب عضلات شانه منقبض شود. سپس با کنترل دستگیره D شکل را به مرحله شروع بازگردانید. در قسمت فرود حرکت کابل دست را به پشت لگن هدایت می‌کند بنابراین اندکی خمیدگی در آرنج

حرکت نشر جانب از پشت با سیمکش، یک راه عالی برای بیرون کشیدن و تراش دادن جزئیات سر شانه است. به این دلیل که دست شما متمایل به پشت است، این نوع نشر از جانب به شما کمک می‌کند تا به بهترین وجه سر میانی دلتوئید را هدف قرار دهید. در ادامه چهار مرحله اجرای این حرکت را با هم مرور می‌کنیم

مرحله ۱:

کنار دستگاه به پهلو ایستاده، قرقره دستگاه را به پائین‌ترین نقطه انتقال دهید. دستگیره D شکل را از پشت با دست گرفته، سپس جایگاه دست را طوری تنظیم کنید که کشش مطلوبی را در ناحیه پشت سرشانه احساس کنید.

مرحله ۲:

از حرکت کابل در پشت یا مطمئن شوید. فقط دقت کنید دست‌تان با پشت پا در طول حرکت چند سانت فاصله داشته باشد. کف دست نیز باید رو به دستگیره D شکل قرار بگیرد.

مرحله ۳:

صاف بایستید. نگاه‌تان به روبه‌رو باشد، نشیمن‌گاه را خوب منقبض نگه دارید. برای حفظ تعادل بیشتر می‌توانید آن دستی که کار نمی‌کند را بر روی کمر

آیا یخ باعث تسریع ریکاوری می‌شود؟



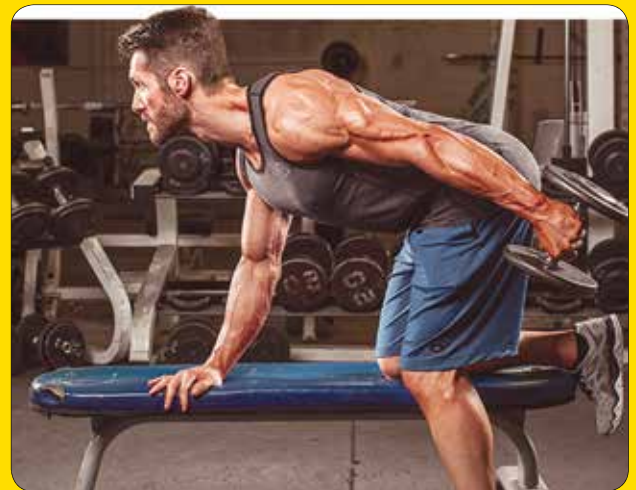
قانون RICE - که از حروف ابتدای کلمات «استراحت، یخ، کمپرس و بالانگه داشتن» شکل گرفته - سنگ بنای مدیریت آسیب ورزشی در طول چهل سال اخیر بوده. مطالعه انجام شده از سوی دانشمندانی از تایوان و ایده‌های تعداد زیادی از متخصصان ارتوپد، تردیدهایی را در کارایی این شیوه درمانی ایجاد کرده است و به نظر می‌رسد یخ تأثیر چندانی در زمینه ریکاوری پس از تمرین ندارد. مطالعه دانشمندان تایوانی شامل ایجاد آسیب با استفاده‌های از انقباض‌های اکسنتری یک (برون‌گرا) روی عضلات باز کننده آرنج بود و سپس استفاده از یخ برای ۱۵ دقیقه، بلافاصله پس از تمرین، همچنین سه، ۲۴، ۴۸ و ۷۲ ساعت پس از تمرین. در مقایسه با گروه کنترل، استفاده از یخ باعث خستگی و کوفتگی بیشتری در افراد شد. یخ اثری روی عملکرد سیستم ایمنی ندارد. ولی قبل از اینکه به‌طور کامل نظر منفی در مورد استفاده از یخ ارائه دهیم باید به این نکته توجه داشته باشیم که این مطالعه کوچکی بوده که تنها روی یک گروه عضلانی مجزا انجام شده است. همچنین تفاوتی در قدرت گروه استفاده کننده از یخ و گروه کنترل مشاهده نشده. برای نتیجه‌گیری بهتر در این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز است.

خواص اسنچ با کتل بل در تکرارهای زیاد



کتل بل توپ فلزی بزرگی است که دسته‌ای به آن متصل است. این یکی از ابزارهای قدیمی تمرین است. در دورانی که هنوز چیزی به‌عنوان استروئید وجود نداشت، در قرن نوزدهم، مردان قدرتمندی مثل آرتور ساکسون، اوژن ساندو و ایوان پادابنی از آن برای ساختن بدن‌های عضلانی، قدرتمند و سریع خود استفاده می‌کردند که به آنها امکان می‌داد نمایش باورنکردنی از قدرت و توانایی ورزشی را به نمایش بگذارند. اسنچ با کتل بل حرکت کلیدی در برنامه‌های تمرین شامل کتل بل است. حرکت به نظر ساده می‌آید، ولی نیازمند هماهنگی همزمان بین عضلات ران، نشیمن‌گاه، میان تنه و بالاتنه است. مطالعه‌ای از دانشگاه سن خوزه، نشان داد تمرینی شامل اسنچ با کتل بل برای تکرارهای زیاد (۱۵ تانیه اسنچ، ۱۵ ثانیه استراحت، و تکرار این روند برای ۲۰ دقیقه) باعث افزایش ظرفیت هوازی افراد به میزان ۶ درصد شد. برای مقایسه، گروه کنترل که تحت تمرینی دایره وار قرار گرفتند، هیچ بهبودی در ظرفیت هوازی شان حاصل نشد. تمرین با کتل بل می‌تواند پتانسیل بالایی برای توسعه قدرت و آمادگی هوازی داشته باشد که به افزایش کارایی ورزشی منجر خواهد شد.

HIIT باعث کاهش چربی کبد می‌شود



بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در سلول‌های کبد در نتیجه مصرف بیش از اندازه الکل، سندرم متابولیک یا چاقی است. سندرم متابولیک مجموعه‌ای از علائم است شامل مقاومت انسولین، تجمع چربی در نواحی شکم، فشار خون بالا، افزایش چربی‌های خون و دیابت نوع ۲. بیماری کبد چرب در صورت اصلاح شیوه زندگی، برگشت پذیر است. محققانی از دانشگاه نیوکاسل انگلیس دریافتند تمرین هوازی اینتروال با شدت بالا (HIIT) چربی کبد، و چربی کل بدن را کاهش می‌دهد و باعث بهبود سطوح آنزیم‌های کبدی در افراد میان سال می‌شود. همچنین ظرفیت هوازی افراد را افزایش داد. به‌عبارتی HIIT باعث بهبود سریع آمادگی جسمانی و بهبود سلامت متابولیک در افراد می‌شود.

بتا-آلانین مکمل ورزشی مؤثری است



آلانین آمینواسیدی است که به تولید انرژی در طول تمرین کمک می‌کند. این آمینواسید در کبد به قند خون بدل می‌شود. از طریق پروسه‌ای که با عنوان سیکل گلوکز آلانین شناخته می‌شود. در حالی که این آمینواسید در تولید بافت عضله یا تولید آنزیم‌ها نقشی ندارد ولی روی ظرفیت تمرین اثر دارد. به‌خصوص عملکرد دست‌مقی است.

جامعه بین‌المللی تغذیه ورزشی، در نشست خود، چنین جمع‌بندی کردند که آلانین باعث افزایش سطوح کارنوزین عضله می‌شود و به‌عنوان یک سپر درون سلولی عمل می‌کند. آلانین مکمل بی‌خطر با عوارض محدود شناخته می‌شود و باعث ارتقای کارایی ورزشی می‌شود. به‌خصوص در فعالیت‌هایی که یک تا چهار دقیقه به‌طول می‌انجامند. همچنین آلانین خستگی را در افراد مسن کاهش می‌دهد. به‌ویژه وقتی با مکمل‌هایی مثل کراتین مصرف شود می‌تواند مفیدتر باشد.

آب چغندر باعث استقامت را بالا می برد



آب چغندر باعث بهبود ظرفیت استقامتی می شود، انتقال اکسیژن را تقویت می کند و کار قلب را در طول تمرین کاهش می دهد. بر اساس مطالعه انجام شده از سوی محققان در دانشگاه کالیفرنیا، در تحقیق مذکور، تعدادی از مردان سنین ۱۸ تا ۲۰ سال با آب چغندر یا آب چغندری که نیترات آن گرفته شده بود، برای ۱۵ روز تغذیه شدند. مصرف آب چغندر (طبیعی) باعث دو برابر شدن سطح نیتریک اکسید خون شد، که ترکیب شیمیایی اساسی برای کنترل جریان خون است. آب چغندر باعث کاهش فشار خون، متوسط فشار خون سرخرگی و مقاومت پیرامونی در طول تمرین و استراحت شد. همچنین سطح فشار وارد شده بر قلب را در طول تمرین کاهش داد. آب چغندر مکمل مهمی برای بهبود سلامت قلبی عروقی و ارتقاء ظرفیت استقامتی است. محققان در مطالعات دیگری هم دریافتند که تنها یک لیوان آب چغندر باعث بهبود عملکرد در ورزشکاران رشته کایاک و دوچرخه سواران شد.

تردمیل های بدون موتور، کارایی بیشتری دارند



در دهه ۱۹۵۰ میلادی، باشگاه های مجهز دارای تردمیل های بی موتور بودند که فاقد موتور بود. حرکت آنها وابسته به توان پای افراد بود. از این صحبت ها چه حدسی می زنید؟ خب تردمیل های بدون موتور به صحنه باز گشته اند و به خصوص در باشگاه ها و رقابت های کراس فیت مورد استفاده اند. البته تردمیل های بدون موتور امروز، تکنیک پیشرفته تری نسبت به انواع اولیه دارند. افراد با حرکت پاهای خود باعث حرکت تسسمه

می شوند، ولی سرعت تسسمه بسته به محل حرکت فرد تغییر می کند؛ با حرکت فرد روی بخش بالایی تردمیل، سرعت تسسمه بیشتر می شود و با رفتن روی بخش پایینی تردمیل، حرکت تسسمه کندتر می شود. در سرعتی مشابه، سطح دشواری حدود ۳۰ درصد بیش از تردمیل های عادی است. زیاد با کم شدن سرعت تسسمه بستگی به تلاش افراد دارد، که آنها را به انتخاب عالی برای جلسات تمرین اینتروال با شدت بالا، بدل کرده. همچنین باعث کاهش ریسک آسیب می شوند؛ به این دلیل که به محض ایستادن فرد، حرکت تسسمه هم متوقف می شود.

سیتروولین چربی شکم را می سوزاند

مطالعه ای در فرانسه روی موش های مسن نشان داد استفاده از مکمل سیتروولین باعث کاهش سطوح چربی شکم شده و تخریب سلولی مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهد. سیتروولین، آمینواسیدی است که جریان خون در بدن را تنظیم می کند. سیتروولین همچنین فعالیت چربی قهوه ای در بدن را افزایش می دهد که باعث افزایش هزینه انرژی و ارتقای چربی سوزی می شود. این کار را بدون تحریک سیستم عصبی سمپاتیک انجام می دهد، و در نتیجه مانع افزایش ضربان قلب، فشار خون، یا اضطراب می شود. سیتروولین باعث افزایش ۱۵۰ درصدی سطوح آنزیم لیپاز شد، که انتقال و استفاده از چربی را بهبود می دهد. سیتروولین مکملی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته ولی می تواند به چربی سوزی و تقویت جریان خون کمک کند.

تقویت سلامت متابولیک با فلفل قرمز



کپسایسین ترکیب شیمیایی است که در فلفل قرمز یافت می شود. این ترکیب باعث کاهش اشتها و کالری دریافتی شده و کمک می کند به تقویت کاهش وزن از طریق ترشح سرتونین که هورمونی ضد اشتها به شمار می آید. تحقیق مروری انجام شده توسط مارک مک کارتی و همکارانش به این جمع

بندی رسید که کپسایسین دارای آثار مثبتی بر آترواسکلروسیس (نوعی از بیماری عروق خونی) است، همچنین روی دیابت، بیماری کبد چرب، بزرگی قلب، فشار خون بالا و ریسک سکته تاثیر مثبتی دارد. کپسایسین مکملی مناسب برای ارتقاء سلامت متابولیک تشخیص داده شده.

امگا-۳ باعث تقویت

توده عضلانی در مسن ها می شود

روغن ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ است و می تواند یک مکمل ضد پیری مؤثر باشد که مانع از دست رفتن عضلات و پیر شدن سلول ها در اثر افزایش سن می شود. گوردن اسمیت و همکارانش از دانشکده طب دانشگاه واشنگتن، مکمل روغن ماهی را به مدت شش ماه به ۴۰ فرد مسن دادند. روغن ماهی باعث کاهش روند از دست رفتن عضلات شد که به طور معمول با افزایش سن رخ می دهد. اندازه گیری ها شامل حجم عضله ران، قدرت گیری دست ها، حداکثر وزنه قابل جابجایی برای یک تکرار در حرکت پرس پا، پرس سینه، جلو پا با دستگاه و پشت پا با دستگاه بود. مطالعات اخیر دیگری نشان دادند که امگا-۳ مانع تخریب کروموزمی در سلول ها می شود و به افزایش عمر سلول می انجامد. اسیدهای چرب امگا-۳ می توانند مانع از دست رفتن عضله در نتیجه افزایش سن شوند و بهبود سلامت و عمر سلول ها را در پی داشته باشند.



برنامه‌های خود را دوباره مرور کنید

فقط با خوردن مکمل قهرمان نمی شوید

در بدن می‌شود، از آن دوری نکنید. خیلی مهم است که مطمئن شوید که غذاهایی که در آن زمان استفاده می‌کنید حتماً سالم باشند مثل گوشت کم چربی همراه با میزان زیادی سبزیجات، تا بتوانید درصد ایجاد چربی را در بدن تان پائین بیاورید. اما به هر حال نیازی نیست که به طور کلی از غذا خوردن جلوگیری کنید.

اشتباه چهارم: مکمل‌ها شما را قهرمان می‌کنند

در این سال‌ها تبلیغات زیادی درباره مکمل‌ها شده است. بعضی از این تبلیغات به شما قول اندامی باریک و بدون چربی را می‌دهد در حالی که بعضی دیگر به شما اطمینان می‌دهند که با مصرف آن مکمل می‌توانید مقدار زیادی عضله جدید در طی زمانی بسیار کم بسازید. اما آنچه که اهمیت بیشتری دارد تلفیق یک برنامه تمرینی مناسب و یک رژیم غذایی اصولی است. این دو، یعنی یک برنامه تمرینی مناسب و رژیم غذایی خوب، تنها راه شما برای رسیدن یاری می‌کند و مکمل‌های غذایی همان‌طور که از نام آن‌ها پیداست، فقط می‌توانند مکملی برای رژیم غذایی شما باشند.

نگاهی به برنامه‌هایتان بیندازید!

با دقت برنامه‌های غذایی و تمرینی خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که هیچ کدام از این اشتباهات را مرتکب نمی‌شوید. اینها خطاهای ساده‌ای به نظر می‌آیند اما زمانی که مردم متوجه می‌شوند که به نتایج دلخواه‌شان نمی‌رسند، نیروی خود را کم از دست می‌دهند.

خط می‌خورند. اگر شما هم مثل بقیه هستید، ممکن است فکر کنید که بعد از اتمام آخرین ست تمرینات تان باید برای دوش گرفتن و خروج از باشگاه بروید. در حالی که باید تمرینات تان را با چند حرکت کششی به پایان برسانید زیرا باعث تحریک بیشتر عضلات می‌شود که به شما اجازه می‌دهد بتوانید تمرینات وزنه را با هیجان و فعالیت بیشتری انجام دهید.

حرکات کششی همچنین به شما چابکی بیشتری می‌دهد. زمانی که تمرینات تان را با چند حرکت کششی به پایان می‌رسانید شدت دردناکی عضلات را در بدن تان پایین می‌آورد.

اشتباه سوم: غذاهایی که بعد از غروب می‌خورید، تبدیل به چربی خواهند شد.

آیا فکر می‌کنید دستگاه متابولیسم و سوخت‌وساز بدن شما می‌داند که چه ساعتی از روز است؟ همان‌طور که بدن شما با توجه به ریتم شبانه‌روزی خود جلو می‌رود. متابولیسم شما در هنگام شب قطع نمی‌شود. حتی زمانی که در خواب هستید هم برای جلوگیری از ایجاد دگرگونی در بافت‌هایتان به علت غذا نخوردن به مدتی طولانی نیاز دارید که به بدن تان سوخت برسانید. این مسئله مخصوصاً زمانی که تا دیروز هنگام در روز به کار مشغول هستید، بسیار اهمیت دارد. بعد از تمرین، بدن شما نیاز زیادی به استفاده از کربوهیدرات‌ها دارد، بنابراین چون فکر می‌کنید که غذا خوردن در این زمان باعث ایجاد چربی

اگر بتوانید اصول ابتدایی پرورش اندام را رعایت کنید، در مسیر پیشرفت قرار خواهید گرفت. باور کنید پیشرفت کردن در این رشته کار مشکلی نیست فقط احتیاج به مطالعه، پیگیری و پشتکار دارد. برای اینکه اسیر عقاید غلط رایج در این ورزش نشوید، بد نیست این مطلب را بخوانید

اشتباه اول: هر تمرین را باید به یک عضله اختصاص دهیم

آیا یک روز کامل از برنامه تمرینات تان را به عضلات شکم یا سینه اختصاص می‌دهید؟ و یک روز دیگر را به تمرین دادن عضلات پشت می‌پردازید؟ چیزی که بسیاری از ورزشکاران نمی‌دانند این است که گاهی تمرینات ترکیبی از عضلات مختلف کار را ساده‌تر می‌کند. این به این معنی است که اگر تمرینات تان را با دقت انتخاب کنید، در هر تمرین گروه‌های عضلانی مختلفی با هم کار خواهند کرد، که باعث می‌شود در زمان کمتر، نتیجه بیشتری عایدتان شود. به یاد داشته باشید که لازم نیست هر تمرین را به قسمت کوچکی از یک عضله اختصاص دهید؛ با به کار گرفتن صحیح آنها با هم خواهید دید که چقدر آسان قدرت و حجم تان افزایش خواهد یافت.

اشتباه دوم: نیازی به انجام حرکات کششی نیست

معمولاً حرکات کششی از برنامه‌های تمرینی بدنسازی

مربی رونی کولمن از خواص ویتامین C می گوید

ویتامینی برای کنترل کورتیزول



چاد نیکولز در سال های اولیه قهرمانی رونی کولمن مشاور رژیم و مکمل های او بود و با همین قهرمانی ها شهرت زیادی برای خودش دست و پا کرد. با اینکه سال های آخر با کولمن همراهی نکرد، اما در حال حاضر از مربیان صاحب نام آماده سازی مسابقه به حساب می آید. او در این مقاله ارزش ویتامین C برای بدنسازان را مورد اشاره قرار داده است

ویتامین C یکی از مثال هایی است که در آن «بیشتر» مساوی با «بهرتر» است. برخی ویتامین ها محدودیت هایی در دز مصرفی دارند. اما از آنجا که بدن انسان دارای آنزیم های ضروری برای تولید ویتامین C نیست مشکلی به وجود نمی آید که آن را از طریق غذا و مکمل غذایی دریافت کنید.

ویتامین C به سرعت وارد بدن می شود و به سرعت هم خارج می شود. با این جریان، مهم است که مصرف آن در روالی منظم برای بدن حفظ شود. بهترین روش برای انجام این کار دریافت چندین دز ویتامین C در طول روز است و حصول اطمینان از اینکه رژیم غذایی تان حاوی غذاهایی غنی از این ویتامین است.

دز مصرفی پیشنهادی توسط FDA حدود ۹۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان مرد توصیه شده و ۷۵ میلی گرم برای بزرگسالان زن اما با علم به اینکه چقدر سریع این ویتامین از بدن خارج می شود و بدن هم توانایی تولید آن را ندارد به نظر می آید که افراد دارای فعالیت های بدنی منظم و ورزشکاران نیاز بیشتری به این ویتامین در قیاس با دز پیشنهادی دارند.

من به شدت اعتقاد دارم که هر چه ویتامین C بیشتر دریافت شود بهتر است، برای افراد سالم من توصیه ام مصرف روزی ۲ وعده ۵۰۰ میلی گرمی است که از نظرم حداقل میزان است.

با این حال برای کسی که کار می کند و فعالیت های بدنی زیادی دارد یا سطح استرس بالایی دارد و برای تعریق سیستم ایمنی بدن حس می کنم مهم است که ویتامین C حدود ۳ وعده ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ میلی گرمی در طول روز دریافت شود.

ویتامین C یکی از ایمن ترین ویتامین های شناخته شده است که اثرات جانبی خیلی اندکی دارد. بعضی از بدترین عوارض های گزارش شده در مورد مصرف اضافی ویتامین C، حس ناراضی در شکم، درد شکم و حالت تهوع است. به هر حال در مورد مصرف هر ماده ای باید قبل از آن با پزشک مشورت کنید شاید لازم باشد در شرایطی خاص مصرف این ویتامین را محدود کنید.

مصرف ویتامین C چه به صورت غذا چه مکمل در کنار آهن می تواند به جذب آهن کمک کند که برای کسانی که کم خونی دارند یا آنهایی که تیروئیدشان کم کار است مفید خواهد بود.

خیلی ها که تیروئید کم کار دارند، آهن بدن و سطح ویتامین C شان نیز اندک است.

خواص ویتامین C

* یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که در بهبود سلامت و جلوگیری از بیماری ها تأثیری زیاد دارد. ویتامین C تولید پروتئین کولاجن را اضافه می کند که نه تنها پوست را شاداب و جوان نگه می دارد بلکه همچنین به بهبود زخم ها کمک کرده، مفاصل و استخوان ها را سلامت حفظ می کند و عضلات را بعد از

تمرین ترمیم می کند.

* به کوتاه شدن زمان سرماخوردگی ها کمک می کند و همچنین تقویت سیستم ایمنی را به همراه دارد.

* از تغییرات منفی عروق خونی، تولید لخته و سخت شدن عروق جلوگیری می کند. همه این عوامل می توانند منجر به سکته و حمله قلبی شوند. همچنین کمک می کند به حفظ سلامت عروق و دیواره شریان ها. این خیلی مهم است چرا که خطوط شریانی اکسید نیتریک را پمپ می کنند و برای سلامت قلب ما سلامت جریان خون و فشار خون بهینه ضروری است و همچنین می تواند ناراحتی ED را در مرد ها کاهش دهد.

* آسیب سلولی رادیکال های آزاد را کاهش می دهد. با حذف رادیکال های آزاد از بدن باعث کاهش التهاب و آسیب سلولی می شود که می تواند منجر به شکل گیری تومورها شوند.

* افرادی که میزان ویتامین C کافی برای بدن تامین می کنند می توانند چربی بیشتری در طول تمرین بسوزانند (نسبت به آنهایی که ویتامین C بدن شان خالی شده است). علاوه بر این با افزایش سطح ویتامین C زمان ریکاوری بعد از تمرین (در افرادی که ذخایر ویتامین C شان تهی شده) کاهش می یابد.

* وقتی که در مقادیر زیاد دریافت شود می تواند در کاهش استرس و هورمون کورتیزول بسیار موثر باشد. کاهش سطح کورتیزول و حذف استرس برای به اوج رساندن توان ورزشی مهم هستند و ویژه برای بدنسازان که خود را برای مسابقات آماده می کنند. من به صورت منظم ویتامین C مصرفی ورزشکاران را در دوره رژیم افزایش می دهم تا کورتیزول را کنترل کنم.

چه کسی فکرش را می کرد رونی کلمن که حسابداری بیکار بود، روزی لقب پادشاه بدنسازی را از آن خود کند!



با ارزش ترین قهرمانی: مستر المپیا IFBB سال ۲۰۰۵-۱۹۹۸

وزن عادی: ۱۳۰ تا ۱۳۶ کیلوگرم

وزن کشتی رقابت: ۱۴۳ تا ۱۴۵ کیلوگرم (۲۰۸ درصد چربی)

قد: ۱۸۰ سانتی متر

دور سینه: ۱۵۰ سانتی متر

دور کمر: ۹۱ سانتی متر

دور ران: ۹۱ سانتی متر

دور ساق پا: ۵۶ سانتی متر

دور بازو: ۶۱ سانتی متر

زندگی شخصی رونی کلمن

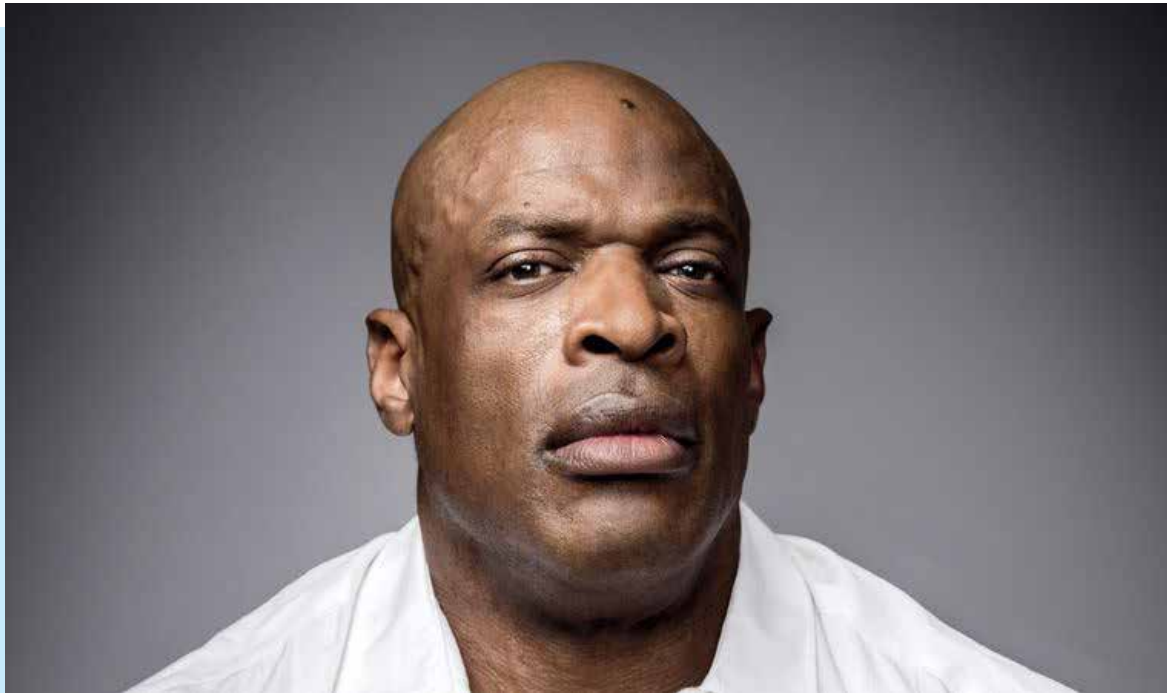
کلمن در نظر دوستان و هم باشگاهی هایش یک مسیحی دواتشه و بسیار معتقد به حساب می آمد. او در سال ۱۹۹۸ بعد از آشنایی با مربی ای (لبنانی - فرانسوی) با

او بعد از گرفتن مدرک حسابداری اش مثل همه فارغ التحصیلان به دنبال شغلی مرتبط با مدرک خود رفت، ولی متأسفانه فقط توانست یک شغلی در پیتزا فروشی برای خود دست و پا کند و هر روز باقی مانده پیتزاها را به عنوان غذا بخورد!
تاریخ سازی رونی کلمن از کجا شروع شد؟

رونی کلمن بدنسازی است که در اواخر سن ۳۰ سالگی وارد ورزش حرفه ای شد. اگر شما هم حس می کنید که دیگر برای شروع دیر است، باید بدانید که رونی کلمن با وجود شروع دیر هنگام خود، اکنون به قدری مدال و جام دارد که داخل خانه اش جایی برای نگهداری آن ها وجود ندارد.

رونی قهرمان، طرفداران بسیار زیادی در کل دنیا دارد، به همین منظور در این مطلب دو بخشی از فیتامین، زندگی حرفه ای و دنیای بدنسازی او را همراه با هم زیر و رو خواهیم کرد تا هم درس ها و نکات تمرینی بیشتری یاد بگیریم و هم پشت کار او را سرلوحه زندگی ورزشی خود قرار دهیم.
سن و مشخصات فیزیکی رونی کلمن

تاریخ و محل تولد: (Ronnie Coleman) زاده ۱۳ می ۱۹۶۴ در بسترپ، لوئیزیانا



دستاوردهای جهانی کلمن

شرکت در رقابت‌های حرفه‌ای بدنسازی برای کلمن دستاوردهای زیادی به همراه داشت. او بارها به کشورهای دیگر سفر کرده و به‌عنوان بدنسازی موفق در افتتاحیه باشگاه‌های مطرح آمریکایی، برزیلی، استرالیایی و چینی شرکت نمود. او سه ویدئوی تمرینی با نام‌های باورنکردنی، هزینه رستگاری و در مسیر را تولید و منتشر نمود تا بتواند بدنسازان هم رشته خود را بیش از پیش، آگاه کرده و خطاری در مورد انجام نحوه صحیح حرکت و بیش تمرینی به آن‌ها بدهد. در سال ۲۰۱۱ بود که او محصولات سلامتی و تغذیه‌ای خود را با نام رونی کلمن روانه بازار کرد.

رکوردهای شخصی رونی

ددلیفت: ۴۰۸ کیلوگرم X یک تکرار

اسکوات: ۳۸۷ کیلوگرم X یک تکرار

پرس سینه: ۲۲۶ کیلوگرم X ۵ تکرار، ۹۰ کیلوگرم با دمبل X ۱۲ تکرار

پرس نظامی: ۱۴۱ کیلوگرم X ۱۲ تکرار، ۷۲ کیلوگرم با دمبل X ۸ تکرار

رونی به خاطر رکوردهای تمرینی همچون پرس پای ۱۰۸۸ کیلوگرم X ۸ تکرار، اسکوات هالت از جلو ۶ X تکرار، شرآگ با هالت ۳۳۳ کیلوگی X ۱۰ تکرار، شرآگ با دمبل ۱۱۳ کیلوگی X ۱۵ تکرار، سرشانه پارویی با هالت ۲۲۶ کیلوگی X ۸ تکرار، پارویی تی ۲۴۴ کیلوگرم X ۸ تکرار و جلو بازو هالت ۱۰۲ کیلوگی به شهرت زیادی رسیده است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید او بیشتر با وزنه کار می‌کند تا با دستگاه، زیرا این کار انعطاف‌پذیری و محدوده حرکت او را افزایش می‌دهد.

جوایز و افتخارات رونی کلمن

۱۹۹۰ مستر تگزاس (آماتور) قهرمان

۱۹۹۱ قهرمانی جهان (آماتور) قهرمان

۱۹۹۲ مستر المپیا شانزدهم

۱۹۹۵ مسابقات حرفه‌ای کانادا قهرمان

۱۹۹۵ مستر المپیا دهم

۱۹۹۶ مسابقات حرفه‌ای کانادا قهرمان

۱۹۹۶ مستر المپیا ششم

۱۹۹۷ جایزه بزرگ روسیه قهرمان

۱۹۹۷ مستر المپیا نهم

۱۹۹۸ شب قهرمانان قهرمان

۱۹۹۸ مسابقات حرفه‌ای تورنتو قهرمان

۱۹۹۸ مستر المپیا قهرمان

۱۹۹۸ جایزه بزرگ آلمان قهرمان

نام کریستین آچار در نمایشگاه ورزشی، مراسم عروسی‌اش را در بیروت برگزار کرد. البته این ازدواج دوام چندانی نداشت و خیلی زود از هم جدا شدند. در سال ۲۰۱۶ نیز او مجدداً با مربی دیگری با نام سوزان ویلیامسون آشنا شد که حاصل این زندگی مشترک چهار فرزند است.

شروع بدنسازی حرفه‌ای رونی

خب تا آنجا رسیدیم که رونی در پیتزا فروشی شغلی برای خودش دست و پا کرد. بعد از چندین سال کار در آنجا تغییر شغل داد و توانست افسر پلیس تگزاس شود. بعد از مدتی رونی کلمن به پیشنهاد همکاری، عضو باشگاه یکی از بدنسازان آماتور به نام برایان دابسون شد. در همین زمان بود که برایان (مدیر باشگاه) پیشنهاد فوق‌العاده‌ای به رونی داد.

او پیشنهاد کرد در صورتی که رونی به صاحب باشگاه اجازه مربی‌گری‌اش برای برنده شدن در رقابت مستر تگزاس را بدهد، او نیز در قبال این کار عضویت دائم‌العمر باشگاه را به او خواهد داد.

جالب اینجاست که رونی کلمن در مسابقه همان سال مستر تگزاس نفر اول دو رشته اورال و وزن سنگین شد که برای رونی حسابدار، موفقیت بزرگی به حساب می‌آمد. او حتی توانسته بود مربی خودش را هم شکست دهد! همین نقطه آغاز ورود رونی کلمن به دنیای بدنسازی حرفه‌ای بود.

رونی کلمن در سال ۱۹۹۵ بود که برای اولین بار به‌عنوان یک بدنساز حرفه‌ای در رقابت جام حرفه‌ای کانادا شرکت کرد و در دو سال پیاپی قهرمانی این مسابقه را به دست آورد.

پس از آن در رقابت گرند پریکس روسیه ۱۹۹۷ برنده شد. رشد رونی در دنیای بدنسازی نسبت به هم رشته‌ای‌هایش کمی کندتر بود.

او در سال ۱۹۹۲ برای اولین بار در رقابت مستر المپیا شرکت کرد و هیچ مقامی به‌دست نیاورد. در مسابقه بعدی سال ۱۹۹۴ نفر ۱۵ام، ۱۹۹۵ مقام ۱۰ام، ۱۹۹۶ مقام ۶ام، ۱۹۹۷ مقام نهم را به دست آورد.

او به همین رویه ادامه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۸ توانست مقام اولی مستر المپیا را برای اولین بار از بدنسازان برجسته‌ای همچون کنت ویلر، کوین لورون، ناصر ال سونباتی و شان ری بریاید.

از اینجا به بعد بود که رونی کلمن توانست، ۸ بار بدون شکست و در سال‌های متمادی ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۵ مقام اولی مستر المپیا را از آن خود کند. او دومین فردی بود که در تاریخ بدنسازی توانسته بود پشت سرهم این جایزه را از آن خود کند.

نهایتاً در سال ۲۰۰۶ بود که کاتلر توانست عنوان اولی را از رونی کلمن بگیرد. آخرین بار نیز در سال ۲۰۰۷ بود که رونی برای آخرین بار در مستر المپیا شرکت کرد و مقام چهارمی را به دست آورد.



حرکات، زوایا و فشارها بروید که بهترین گزینه‌ها به ترتیب اولویت، وزنه‌های آزاد، دستگاه‌ها و سیم‌کش‌ها است؛ اما اگر قصد حجم گرفتن دارید بهترین گزینه دمبل و هالتر است.

در عضلات سینه‌ای قسمت چپ و راست باید هر کدام به صورت مجزا، ولی کاملاً یکسان تمرین داده شود؛ این دقیقاً همان نقطه‌ای است که پرس با دمبل اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند، هیچ کدام از عضلات سینه نمی‌تواند به کمک عضله دیگر سینه بیاید.

عضلات کول را نادیده نگیرید

کول‌ها جزء عضلات مظلومی است که بسیاری از بدنسازان آن را نادیده می‌گیرند، البته این کارشان علت دارد. دست یافتن و درگیر کردن عضلات کول کار سختی بوده و فقط با شراک نمی‌توانید به این هدف دست یابید.

این عضله دست نیافتنی در زیر سنگری فرضی از چند عضله دیگر قرار گرفته است؛ یعنی برای دستیابی به این عضله باید از سد چند عضله دیگر عبور کنید. همین است که کار را برای بدنسازان دشوار می‌کند.

پیشنهاد رونی کلمن این است که با حرکات ورزشی متنوع، عضلات کول را از جهات مختلف هدف قرار داده و درگیر کنید. کشش وزنه‌های سنگین از عقب به جلو و جلو به عقب در کنار شراک می‌تواند شما را به این خواسته نزدیک کند.

این حرکات برای عضلات کول فوق‌العاده است: ددلیفت، پارویی با هالتر، پارویی تی بار، پارویی نشسته، کلین پاور و کول هالتر.

از زوایا غافل نشوید

این که گروهی از عضلات شما رشد نمی‌کند به علت کم کاری شما در حین تمرین است. یکی از این زوایای فراموش شده، عضله دلتوئید جانبی است ه ممکن است به یکی از معضلات بزرگ در حین تمرین بدل شود.

کلمن هیچ عذر و بهانه‌ای برای کنار گذاشتن عضله را نمی‌پذیرفت. او در ذهنش عضله دلتوئید جانبی را از بقیه عضلات جدا کرده و به صورت خصوصی برای تمرین این قسمت وقت می‌گذاشت. به نحوی که انگار بدنش فقط همین یک عضله را دارد و تمام.

حرکات بالا آوردن جانبی دمبل روی نیمکت شیب‌دار و پرس سینه با دمبل نشسته بهترین گزینه‌های رونی کلمن برای تمرین روی دلتوئید جانبی است. پیشنهاد می‌شود که این حرکات را در ۴ ست با ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.

۱۹۹۹ مستر المپیا قهرمان

۱۹۹۹ مسابقات حرفه‌ای رم قهرمان

۱۹۹۹ جایزه بزرگ انگلیس قهرمان

۲۰۰۰ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۰ مسابقات حرفه‌ای رم قهرمان

۲۰۰۰ جایزه بزرگ انگلیس قهرمان

۲۰۰۱ آرنولد کلاسیک قهرمان

۲۰۰۱ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۱ مسابقات حرفه‌ای نیوزیلند قهرمان

۲۰۰۲ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۲ جایزه بزرگ هلند قهرمان

۲۰۰۲ نمایش قدرت GNC دوم

۲۰۰۳ جایزه بزرگ روسیه قهرمان

۲۰۰۳ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۴ جایزه بزرگ انگلیس قهرمان

۲۰۰۴ جایزه بزرگ هلند قهرمان

۲۰۰۴ جایزه بزرگ روسیه قهرمان

۲۰۰۴ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۵ مستر المپیا قهرمان

۲۰۰۶ مستر المپیا دوم

۲۰۰۷ مستر المپیا چهارم

سه اصل رونی برای تمرینات حرفه‌ای

سنگین‌ترین وزنه‌ای که می‌توانید را انتخاب کنید؛

بهترین و صحیح‌ترین فرم حرکت را یاد گرفته و همان را انجام دهید؛

در حین انجام حرکت بیشترین دامنه حرکت را داشته باشید؛

نکات تمرینی بدنسازی از زبان کلمن

قوانین پرس با دمبل را جدی بگیرید

رونی بهترین حجم‌گیری سینه‌اش را مدیون پرس با دمبل‌های سنگین در حالت‌های مختلف بود: صاف، شیب‌دار مثبت، منفی، سوپرست و جاینت ست.

او معتقد بود برای اینکه کاملاً عضلات سینه‌تان درگیر کنید باید سراغ همه

ارتقای تستوسترون مردان در تمام سنین

در حال حاضر از لحاظ علمی کاملاً مشخص است که با افزایش سن سطح تستوسترون بدن به تدریج رو به کاهش می‌گذارد و اتفاقی ناگزیر است که طبیعت به سر مردها می‌آورد. گرچه این افت تستوسترون بیشتر در مردان بین ۴۰ تا ۵۰ سال دیده می‌شود، اما بعضی تحقیقات حاکی از آن است که ممکن است بعد از ۳۰ سالگی هم بعضاً با این افت‌ها گاهی مواجه شوند.

میزان نرمال تستوسترون خون بین ۲۵۰ الی ۸۵۰ نانوگرم در هر دسی‌لیتر از خون است که در حالت ایده‌آل باید نزدیک به آستانه بالایی باشد تا هم انرژی و هم کارایی بهتری داشته باشید.

اینجا روش‌هایی برای افزایش طبیعی تستوسترون را خواهید شناخت.

وزنه‌زدن

تمرین با وزنه‌های سبک و متوسط باعث افزایش سطح تستوسترون در سرم خون می‌شود. همچنین تمرکز روی حرکات چند مفصلی / ترکیبی مثل اسکوات، ددلیفت، زیربغل هالتر خم، پرس سینه و... با وزنه‌های سنگین و حداکثر ۶ الی ۸ تکرار با استراحت‌های نسبتاً کوتاه بین ست‌ها (۱ الی ۲ دقیقه) باعث یک پاسخ هورمونی بزرگتر می‌شود.

تمرین وزنه در عصر

از آنجایی که سطح طبیعی تستوسترون بدن صبح‌ها و اوایل عصر بالاتر است شاید در تمرینات صبح قوی‌تر باشید. با این حال مشخص شده که سطح تستوسترون در ادامه روز دچار افت سطح می‌شود بنابراین تمرین عصر می‌تواند به افزایش سطح تستوسترون در بدن کمک کند.

هوازی هوشمندانه

تمرین هوازی وجه مهمی از تمرینات فیزیکی برای پائین نگهداشتن درصد چربی و سلامت قلب است اما اگر بخواهید هوازی خیلی شدید یا خیلی طولانی انجام دهید می‌تواند روی سطح تستوسترون تأثیر بگذارد.

در حالت ایده‌آل ۳۰ دقیقه هوازی با شدت متوسط ابتدای صبح بعد از بیداری از خواب انجام دهید و این کار را ۴ جلسه در هفته دنبال کنید و عصر آن روزها هم وزنه بزنید. چنانچه نمی‌توانید با این برنامه پیش بروید، بعد از تمرین وزنه حداکثر ۳۰ دقیقه هوازی با شدت متوسط کار کنید.

کمتر در باشگاه بمانید

تمرین‌زدگی می‌تواند به میزان مشخصی سطح تستوسترون را کم کند. هفته‌ای ۴ الی ۵ جلسه تمرین با وزنه برای تأمین بدن با تستوسترون ایده‌آل است اما ۲ الی ۳ روز در هفته استراحت هم مفید است. نکته دوم این است که باید تمرین وزنه را تا ۶۰ دقیقه (حداکثر ۷۵ دقیقه) به پایان برسانید. هر چه بیشتر از ۶۰ الی ۷۵ دقیقه برای وزنه‌زدن بدن را بیشتر وارد فاز کاتابولیک می‌کند تا فاز آنابولیک (سازنده) چرا که نسبت تستوسترون / کورتیزول در جهت نادرست پیش می‌رود.

خوب بخوابید

کسری خواب نشان داده که سطح سرم تستوسترون را کم می‌کند. سعی کنید شب‌ها حداقل ۷ ساعت خواب داشته باشید. اگر هم امکانش فراهم بود در طول روز ۲۰ الی ۳۰ دقیقه چرت بزنید.

چربی بخورید

بدن‌سازان چندین سال است که از چربی‌ها می‌ترسند، اما اخیراً متوجه شده‌اند که باید در رژیم‌هایی



برای چربی‌ها در نظر بگیرند. تحقیقات اثبات کرده که مصرف چربی‌های غیراشباعی مثل سالمون، بادام، دانه بذر کتان می‌تواند برای سلامتی مفید باشد.

علاوه بر این چربی‌های اشباع شده (که در تخم‌مرغ و گوشت قرمز) یافت می‌شوند نیز برای بدن جهت تولید هورمون‌ها مثل تستوسترون مهم هستند. هدف این است که بین ۱۰ الی ۱۵ درصد از کالری مصرفی روزانه را از چربی‌های غیراشباعی و ۱۰ درصد دیگر را هم از چربی‌های اشباعی تأمین کنید.

یک بدنساز که روزانه ۳۶۰۰ کالری غذا می‌خورد باید مصرف روزی ۴۰ الی ۶۰ گرم چربی غیراشباعی و ۴۰ گرم چربی اشباع شده را هدف قرار دهد.

پروتئین بخورید

مصرف پروتئین نه تنها بدن را با آمینواسیدها تأمین می‌کند و به ریکاوری عضلات کمک می‌کند بلکه همچنین نشان داده که کمک می‌کند سطح تستوسترون بالاتر برود. تخم‌مرغ، گوشت بدون چربی، ماهی، گوشت پرندگان و پروتئین وی هیدرولیزه منابع عالی پروتئین به حساب می‌آیند. مقدار پیشنهادی پروتئین حدود ۲/۲ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن در روز است.

سبزیجات بخورید

مواد شیمیایی موجود در سبزیجات چلیپایی از جمله کلم، کلم پیچ می‌توانند کمک به افزایش تستوسترون سعی کنید در طول روز یک الی ۲ وعده از این سبزیجات در وعده‌های غذایی خود جای دهید.