

حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

افزایش حجم عضلات با توصیه های قهرمانان

[www.donyayezoleh.com](http://www.donyayezoleh.com)



### افزایش حجم بازو با ترکیب 3+3



اگر با بدنسازان حرفه ای صحبت کنید، خیلی زود متوجه خواهید شد که می توانید آنها را به دو دسته تقسیم کنید. کسانی که مربیان و کارشناسان مطرح تمرین و تغذیه در کنار خود دارند و به دقت تحت نظر آنها هستند. برای اینکه در صورت نیاز تنظیمات لازم را در برنامه هایشان اعمال کنند و کسانی که همه کار را خودشان انجام می دهند. پس از صحبت با مایک لیبراتور و شنیدن دیدگاه او در زمینه تمرین (و جزئیات اینکه کدام عضلات در کدام بخش های تمرین مورد استفاده قرار می گیرند) و رژیم غذایی او (و شرح اینکه زمان بندی مصرف کربوهیدرات و چربی ها تا چه حد اهمیت دارد)، شکی برایتان باقی نخواهد ماند که او در کدام دسته جای می گیرد. کمتر کسی دیده می شود که یک بدنساز حرفه ای باشد و همزمان مربی، کارشناس تغذیه و مربی فیگور خودش هم به شمار بیاید، ولی به نظر می رسد همه اینها برای لیبراتور کار آسانی است. این بدنساز حرفه ای برای حجم جلو بازو 3 حرکت و برای پشت بازو 3 حرکت در نظر می گیرد.

### تمرین پشت بازو

#### پشت بازو و تک دست با سیمکش

لیبراتور جلسه تمرین بازوی خود را با تمرین روی پشت بازو شروع میکند. با توجه به این نکته که در واقع بخش بیشتری از سایز بازو را پشت بازو می‌سازد، نه بازو.

تمرین را با حرکت پشت بازو تک با سیمکش، برای گرم کردن شروع. طرفدار پرو پا قرص حرکات تک مشابه این است. به طور معمول از معکوس (گرفتن از زیر) استفاده می‌کند ولی در دوران آماده شدن برای رقابت از گرفتن معمول (گرفتن از رو) استفاده می‌کند یا به طور کل دسته را از کابل جدا کرده، و حرکت را با گرفتن مستقیم سیم انجام می‌دهد. اگر از گرفتن معمول با گرفتن سیم استفاده کند، دستش را محکم در کنار بدن حفظ کرده و چرخشی در بازویش اعمال می‌کند مثل اینکه در حال اجرای فیگور پشت بازوست، و در پایین دامنه، به سختی پشت بازویش را منقبض می‌کند. اگرچه بسیاری از افراد این حرکت را در انتهای تمرین خود انجام می‌دهند با وزنه سبک‌تر، ولی او از وزنه‌های سنگین استفاده می‌کند، و تاکید می‌کند؛ «اگر با فرم خوبی شروع کنید، با اجرای محکم حرکت، قوی‌تر هم خواهید شد.»

#### پشت بازو سیمکش با دستگیره V شکل

حجم زیادی از جلسه تمرین پشت بازوی مایک حول و حوش پشت بازو سیمکش با دستگیره V شکل است. او زمان زیادی را صرف شرح این حرکت به ظاهر ساده می‌کند: «آرنج‌هایم را نزدیک به بدن حفظ می‌کنم. وقتی آرنج‌هایم متمایل به خارج است، حرکت بیشتر به دیپ شباهت پیدا می‌کند. بسیاری از افراد آرنج‌ها را به

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

خارج منحرف می کنند که در نتیجه بتوانند وزنه بیشتری استفاده کنند.» در مورد موقعیت دست‌ها، توصیه می کند: «اگر دسته V شکل در دسترس ندارید، از دسته یا طنابی استفاده کنید که به شما امکان دهد دست‌های خود را در موقعیت خنثی (رو به هم) حفظ کنید.

در بخش پایین دامنه، دست‌های خود را محکم به کنار بدنتان بفشارید که در نتیجه بتوانید بخش خارجی پشت بازویتان را حس کنید. نوع دیگری که او خارج از فصل رقابت استفاده می کند اجرای پشت بازو سیمکش از پشت سر است، در حالی که پشت به پایه سیمکش ایستاده، که می تواند با طناب یا یک میله خمیده در حالی که قرقه سیمکش در بالا قرار گرفته، اجرا شود. «این جایگزین خوبی برای پشت بازو خوابیدن با هالتر است به خصوص اگر دچار ناراحتی در آرنج‌های خود باشید. این واقعا سر بلند پشت بازو را تحت فشار می گذارد.» باز هم بر فرم صحیح اجرا تاکید دارد: «دامنه این حرکت طولانی است، و تا بالای سر را شامل می شود. نباید تقلب کنید، یا حرکت را با تاب دادن انجام دهید، بنابراین لازم است روی انقباض عضله تمرکز کنید و بازوهای خود را به طور کامل صاف کنید.»

## پارالل

او تمرین پشت بازویش را با دو ست 40 تا 50 تکراری از پارالل با وزن بدنش به پایان می‌رساند، حرکتی که هر سه سر عضله را تحت فشار می‌گذارد. اگر به نظرتان این تعداد تکرارها زیاد است، باید بدانید حتی کار را سخت تر می‌کند با اعمال سوزش کامل در عضله با استفاده از این تکنیک: «در چند تکرار آخر کمی قبل از قفل شدن آرنج‌ها مکث کرده و روی انقباض تاکید کنید، حدود 5 درجه پیش از قفل شدن بازوهای شما باید از شدت فشار دچار لرزش شوید.» اگر می‌دانید که نمی‌توانید پارالل با وزن بدن را انجام دهید، لیبراتور توصیه می‌کند حرکت دیپ با دستگاه را اجرا کنید که باز هم باعث سوزش بالایی در پشت بازوهای شما خواهد

شد به شرطی که از ثقل و تاب دادن برای هول دادن دسته‌ها به پایین استفاده نکنید و بدن را در عمودی‌ترین حالت ممکن حفظ کرده و در نتیجه از دخالت زیاد سینه اجتناب کنید.

### تمرین جلو بازو

#### جلو بازو با هالتر خمیده

پس از اتمام تمرین پشت بازو، لیبراتور 5-10 دقیقه استراحت کرده و سپس تمرین روی جلو بازوهایش را شروع می‌کند، با حرکت قدیمی و محبوب جلو بازو ایستاده با هالتر.

هرگز از هالتر صاف استفاده نمی‌کند و نمی‌تواند درک کند که چرا استفاده از هالتر صاف در این حرکت به این اندازه رایج است، می‌گوید: «مچ دست من 15 درجه فاصله دارد نسبت به آنچه برای استفاده از هالتر صاف مورد نیاز است. وقتی جوان‌تر بودم، همواره مقالاتی می‌خواندم که توصیه می‌کردند باید از آن استفاده کنید، ولی حالا می‌دانم که اغلب بدنسازان حرفه‌ای به آن اندازه انعطاف بدنی ندارند!» یکی از قوانین اصلی او این است که اگر در حرکتی احساس خوبی نداشته باشد، همواره امکان تنوع وجود دارد. از آنجایی که هالتر صاف می‌تواند باعث درد در مچ دست‌ها، آرنج‌ها و شانه‌هایش شود، لیبراتور برای جلو بازو از هالتر خمیده استفاده می‌کند، حرکت را به آرامی و با دقت انجام می‌دهد، با گرفتن میله با فاصله عرض شانه بین دست‌ها و باز کردن کامل دست‌ها در پایین هر تکرار آرنج‌هایش هرگز به بیرون منحرف نمی‌شوند و از کنار بدن او هم حرکت نمی‌کند. حتی برای اینکه اطمینان یابد از حرکت بالا تنه و پشتش برای اجرای حرکت کمک نخواهد گرفت، گاهی به دیوار تکیه می‌دهد.

### جلو بازو تمرکزی با دمبل (تک خم)

باقیمانده تمرین بازوی او شامل حرکات تک مفصلی نشسته است مثل جلو بازو دمبل تک خم لیبراتور برای این حرکات به تناوب از دمبل ها یا دستگاه استفاده می کند، که هر یک دارای مزایای منحصر به خود است و مزایای هر دو مشخص شده «در استفاده از وزنه های آزاد، وقتی در پایین دامنه از حرکتی هستید که لازم است در پایین آن توقف کاملی داشته باشید، حرکت دادن وزنه تنها با تکیه بر قدرت بازو دشوار است، در نتیجه در نهایت کمی از شانه خود کمک می گیرید. شما عضله را در 30 درصد ابتدایی از دامنه حرکت به بیشترین مقدار فعال می کنید و 30 درصد ابتدایی از بخش منفی هر تکرار اگر 30 درصد ابتدایی از دامنه حرکت را با تاب دادن اجرا کنید، که من همواره در بین مردم به خصوص در هنگام کار با دمبل دیده ام، هدف حرکات بازو را از دست خواهید داد. ولی اگر می توانید در تمام طول حرکت، تمرکز خود را حفظ کنید، استفاده از دمبل به سود شما خواهد بود. در هنگام تمرین با دستگاه، می توانید فشار بیشتری را بر سر بلند دو سر بازوی خود متمرکز کنید اگر کمی خمیدگی را در آرنج های تان حفظ کنید، بنابراین حرکات با دستگاه را دوست دارم برای مواقعی که سطح انرژی ام کاهش یافته و نمی توانم تمرکز خوبی داشته باشم.

### جلو بازو چکشی با دمبل

او تمرین جو بازویش را با سه ست جلو بازو چکشی با دمبل تمام می کند، که یکی دیگر از حرکات تک مفصلی مورد علاقه اش است. این حرکت براکیالیس را به کار می گیرد - عضله ای واقع در بخش قدامی بازو که بین دو سر جلو بازو و سه سر پشت بازو قرار گرفته. لیبراتور دست هایش را به سمت هم در موقعیت خنثی حفظ می کند، ولی می گوید: «در بالای دامنه چرخش کمی در حدود 5 تا 10 درجه در مچ دست هایم اعمال می کنم برای اینکه احساس کنم براکیالیس من در حال آتش گرفتن است. همزمان با بالا بردن وزنه، واقعاً

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

انگشت‌هایم را منقبض می‌کنم که در نتیجه مچ دست‌هایم در موقعیتی با ثباتی حفظ شود». اگرچه برخی افراد هر دو دمبل خود را همزمان حرکت می‌دهند، ولی او ترجیح می‌دهد حرکت را به صورت تک دست و به آرامی اجرا کند. به این نتیجه رسیده که این بهترین حرکت برای توسعه ضخامت بازو و هدف قرار دادن فاصله بین جلو بازو و پشت بازوست.

### توصیه خردمندان

لیبراتور همواره در جستجوی دستگاه تازه یا راه تازه‌ایست برای انجام حرکات قدیمی. می‌گوید: «اگر به باشگاه تازه‌ای بروم، زمان‌هایی که در حال سفر هستم، و آنها دستگاهی داشته باشند که متفاوت با مواردی باشد که تا به حال دیده‌ام، آن را امتحان می‌کنم. اگر در نتیجه استفاده از آن بتوانم به انقباض خوبی دست یابم، از آن دستگاه استفاده خواهم کرد.» هدف او برای امسال این است که عضلاتش را فرم دهد، و قصد ندارد به سبزی تازه‌ای در بازوهایش دست یابد. بزرگ‌ترین توصیه او برای کسانی که به دنبال دستیابی به بازوهای مثل او هستند چیست؟ اینکه در مورد مقدار وزنه‌های مورد استفاده‌تان نگران نباشید، در عوض روی حس کردن انقباض تمرکز کنید. «اگر بتوانم حس کنم که عضله‌ام در حال کار است مشابه وقتی روی صحنه فیگورهای بازو را انجام می‌دهم، می‌تواند باعث شود تا به ظاهر بسیار بهتری در بازوهایم دست یابم.»

### برنامه تمرین بازوی مایک لیبراتور

تکرار	ست	حرکت
15	3	پشت بازو سیمکش تک دست
20	2 (گرم کردنی)	پشت بازو سیمکش با دسته V
10	3	
40-50 (یا تا ناتوانی)	2	پارالل
20	2 (گرم کردنی)	جلو بازو با هالتر خمیده
15	3	

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

25-30 (تا ناتوانی)	1	
15	3	جلو بازو تمرکزی با دمبل (تک خم)
15	3	جلو بازو چکشی با دمبل

### الگوی تمرین مایک لیبراتور

بخش بدن	روز هفته
پا	یکشنبه
سینه	دوشنبه
استراحت	سه شنبه
پشت	چهارشنبه
بازو	پنجشنبه
سرشانه	جمعه
استراحت	شنبه



یکی از ورزشکارانی که عضله پشتی بسیار خوبی دارد و دور سینه اش به 127 سانتی متر می رسد، جانی

جکسون است.



به راستی از فیزیک فوق العاده برخوردار است و به ویژه به خاطر دو عضله فوق، مورد توجه همگان می باشد. مسلماً از همان بدو تولد دارای چنین خصوصیتی نبوده اما ظرف سالیان متمادی با تلاش زیاد و همت بلند خود توانسته عضلاتش را در چنین سطحی قرار دهد. مدت زمانی که در ارتش خدمت کرده نیز با شرایط بسیار سختی دست و پنجه نرم کرده و یاد گرفته است که چگونه تحت انضباط قرار گیرد و چگونه افکارش را روی اهدافش متمرکز کند. تمرینات را از سن کم شروع کرد و مسیر خود را به سمتی طی کرد که در آن با افزایش قدرت و اندازه عضلات مواجه شد. در ضمن موفق شد تعادل خوبی میان همه عضلاتش برقرار کند. در یکی از مصاحبه هایش چنین گفته است: «از سن 12 سالگی، اولین تمرینات را شروع کردم، در آن زمان حدود 52 تا 54 کیلوگرم وزن داشتم اما الان در خارج از فصل مسابقات، وزنم به سطح 118 کیلوگرم می رسد. هنگام برگزاری مسابقات، علاوه بر اینکه فرم خوب عضلاتم را حفظ می کنم وزنم را نیز به سطح 99/5 تا 102 کیلوگرم می رسانم.»

جانی جکسون در رشته پاورلیفتینگ هم موفقیت‌های بزرگی کسب کرده و در چند مسابقه مهم به پیروزی رسیده است. در واقع، موفقیت وی در رشته پاورلیفتینگ به فعالیت او در پرورش اندام کمک کرد و به همین دلیل بود که در سال 2001، به سطح حرفه ای ارتقا یافت.

حالا می‌خواهیم ببینیم چطور ظرف چند سال موفق شد به چنین پیروزی‌های بزرگی دست یافته و به عنوان ورزشکار حرفه ای فدراسیون بین‌المللی پرورش اندام شناخته شده است. در اینجا پای صحبت جانی جکسون می‌نشینیم.

### توصیه مهم

اگر احساس می‌کنید بعضی از مناطق بدن‌تان، دچار عقب‌ماندگی رشد شده‌اند، بهترین روشی که به کمک آن می‌توانید این مشکل را بر طرف کنید این است که سخت‌تر و بیشتر از قبل تمرین کنید. من به این مسئله اعتقاد ندارم که ورزشکار باید برای بعضی از مناطق بدنش حق تقدم قایل شود. در واقع همه گروه عضلات را تقویت کرده و از هیچ یک غافل نشود، با تمرینات سخت و استراحت کافی می‌توانید کاری کنید که هیچ نقطه‌ای از بدن‌تان دچار مشکل نشود. در نتیجه مسئله عقب‌ماندگی رشد هم کاملاً مرتفع می‌شود.

یکی از مهم‌ترین عواملی که سبب افزایش حجم عضلات می‌شود، عامل استراحت است. به نظر من اگر می‌خواهید حجم عضلاتتان را افزایش دهید عمداً مدتی از تمرینات کناره‌گیری کنید زیرا این عمل، تاثیر فوق‌العاده‌ای به همراه دارد.

### مکمل ها

زمانی که رژیم می گیرید کاری کنید که زندگیتان بسیار ساده شود. نیترو - تچ بهترین مکملی است که به شما کمک می کند به اهدافتان دست یابید زیرا هم به آسانی مخلوط شده و هم پروتئین مورد نیاز را در اختیارتان قرار می دهد. در نتیجه زندگیتان بسیار ساده می شود.

### ارائه نقطه نظرانی در مورد پرورش اندام

پرورش اندام، رشته مورد علاقه من است و آن را با میل و رغبت زیاد انتخاب کرده ام. گاهی اوقات من و سایر ورزشکاران با نگاه های عجیب و غریب مردم مواجه می شویم اما ما نیز مثل همه انسان های کره خاکی هستیم، کسی می تواند در پرورش اندام به موفقیت برسد که به سختی تمرین کرده و عرق از سر و صورتش جاری شده باشد. او باید هر روز صبح زود از خواب بیدار شده، تمرین کرده، از غذاهای مناسب تغذیه کرده و چیزی حدود 10 تا 15 سال را صرف تمرین کرده باشد. به نظر من همه ورزشکارانی که به این سطح موفقیت رسیده اند، قابل احترام هستند.

زمانی که قرار است ورزشکاری در مسابقات المپیا شرکت کند، در واقع قرار است به نقطه اوج فعالیت ورزشی خود برسد. در واقع زمانی ورزشکاری می تواند در چنین مسابقاتی حضور یابد که از شایستگی زیادی برخوردار شده باشد. حال تصور کنید ورزشکاری که به عنوان مستر المپیا دست می یابد تا چه حد زحمت کشیده تا بتواند به چنین افتخار بزرگی دست یابد.

«به یاد دارم زمانی به تماشای مسابقه المپیا 2001 رفتم، به خود گفتم من نیز باید روزی قدم به صحنه این مسابقات بگذارم. دو سال بعد به آرزویم رسیدم. تصور این مسئله، سخت و غیر قابل باور بود. خانواده و

دوستانم نیز مسابقه را دنبال می کردند و بعدا به من گفتند که اشک شوق از چشمانشان سرازیر شده است. در واقع این مسابقه، افتخار بزرگی برایم به شمار می رفت.»

### تغذیه برای افزایش حجم

#### انتخاب های غذایی کریگ ریچاردسون برای ادامه رشد



کریگ ریچاردسون از جمله افراد سخت رشد به شمار می آید، با این حال توانست وزن عضلات خود را به مرز 100 کیلوگرم در مستر المپیای 2012 برساند که این مقدار قابل توجهی است، با توجه به اینکه وقتی کار حرفه ای خود را به دست آورد کمتر از 90 کیلوگرم بود.

ریچاردسون می گوید: «من سوخت و ساز سریعی دارم. اگر (به طور منظم) غذا نخورم، وزن از دست می دهم. اگر وعده ای را از دست بدهم، به سرعت اثرش روی بدنم قابل مشاهده است. حتی حلقه ازدوایم به دستم گشاد می شود. باید حداقل پنج وعده در روز داشته باشم تنها برای اینکه وزنم را حفظ کنم.»

در ادامه شاهد تعدادی از تکنیک های مورد علاقه او هستید برای افزایش وزن:

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

ریچاردسون در مورد خصوصیات منابع پروتئین مصرفی اش می گوید: «من به مقدار زیادی از گوشت چرخ شده استفاده می کنم. بدنسازان بسیاری از گوشت چرخ شده هراس دارند به این دلیل که اغلب حاوی چربی نسبتاً بالایی است، ولی این برای افراد سخت رشد مشکلی ایجاد نخواهد کرد. او می افزاید: «گوشت چرخ شده حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین است و کالری آن از انواع خالص گوشت گو ساله مثل استیک بیشتر است.»

اگر شما هم از دسته بدنسازان سخت رشد هستید و همین حالا هم 2.2 گرم پروتئین به ازای هر کیلو از وزن بدن به صورت روزانه دریافت می کنید، در واقع تمام آمینواسیدها و پروتئین مورد نیاز برای عضله سازی را در اختیار بدن می گذارید. استفاده از منابع پروتئین چرب تر می تواند به شما کمک کند تا برای تداوم رشد مجموع کالری بیشتری دریافت کنید، بدون اینکه به عوارض افزایش سطح انسولین که در پی صرف وعده های با مقدار بالای کربوهیدرات بوجود می آید، گرفتار شوید.

البته همزمان به مصرف مقدار کافی کربوهیدرات هم نیاز دارید. ریچاردسون می گوید: «من سه بار در روز کربوهیدرات می خوردم. ولی فکر می کنم زمانی که در رژیم رقابت هستم، تنها حدود 50 گرم کربوهیدرات در روز مصرف می کنم.» در واقع یک بدنساز سخت رشد که در تلاش برای افزایش حجم عضلانی است، باید مقدار زیادی کربوهیدرات میل کند - حداقل 200 گرم در روز. دلیل نیاز به این مقدار کربوهیدرات این است که بتواند مقدار کل کالری دریافتی روزانه خود را فراتر از مقدار مورد نیاز برای حفظ وزن حفظ کند.

ریچاردسون انواع سریال ها (غلات برشته) را ترجیح می دهد، از جمله انواع حاوی گندم برشته. خودش می گوید: «مصرف سریال ها، بسیار سریع و آسان است. من یک پاکت را با آب سرد مخلوط می کنم و کمی ژله

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

(مربا) هم به آن اضافه می‌کنم برای اینکه طعم شیرینی داشته باشد، و این حدود 25 گرم کربوهیدرات در هر وعده در اختیار من می‌گذارد. و سه بار در روز از چنین وعده‌ای استفاده می‌کنم.»

ریچاردسون می‌گوید از کربوهیدرات‌های مرسوم در بدنسازی کمتر استفاده می‌کند، از جمله سیب‌زمینی پخته، برنج و سیب‌زمینی شیرین.»

این قبیل مواد غذایی نیاز به زمان بیشتری برای آماده سازی دارند، ضمن اینکه موضوع طعم هم در میان است. اگر از خوردنشان لذت می‌برد، بنابراین مجازید به راحتی آنها را به رژیم خود بیافزایید و رژیمتان را بر اساس آنها طراحی کنید.»

ریچاردسون می‌گوید: «یکی از بزرگ‌ترین مزایای سخت رشد بودن این است که رژیم گرفتن و آماده شدن برای رقابت، برایتان آسان است. من نیاز ندارم هیچ کار پیچیده‌ای انجام دهم. تنها کالری‌ام را کمی محدود می‌کنم، توسط کاهش کربوهیدرات دریافتی، من همیشه عضلات شکم نمایانی دارم، بنابراین تنها کافی است کمی زمان صرف کنم برای اینکه به راحتی از چربی بدنم بکاهم و برای رقابت حاضر شوم.»

در نهایت اینکه وقتی صحبت از تغذیه در بدنسازی باشد، هیچ نوع ترکیب بدنی دارای مزیت فوق‌العاده‌ای نسبت به دیگر ساختارهای بدنی نیست. افراد سخت رشد نیاز دارند که نقاط مثبت و قابلیت‌های بدن خود را بشناسند. ریچاردسون می‌گوید: «درست است که بدنسازان سخت رشد نیاز به تغذیه دقیق‌تری دارند برای اینکه بر حجم خود بیافزایند، ولی در عوض ذوب کردن و خلاص شدن از چربی‌ها برایشان بسیار ساده‌تر است.»

## حجم شدن با وعده‌های غذایی

نویسنده: جان هنسن



مقدار غذایی که شما باید در یک دوره حجم بخورید بستگی به نوع بدنتان دارد که چقدر سخت یا راحت وزن اضافه می‌کنید. اجازه دهید نگاهی داشته باشیم به بدنسازان با تجربه. این گروه از بدنسازان آنهایی هستند که حتی در دوران حجم هم نمی‌خواهند چربی زیادی به بدنشان اضافه شود. چنانچه شما هم این چنین هستید پیش از شروع یک رژیم عضله‌سازی، مقدار کالری دریافتی روزانه خود را افزایش دهید. ساختن سایز عضلانی بدون اضافه شدن چربی در بدن نیازمند اضافه شدن کالری دریافتی است اما شما باید پیش از بالا بردن کالری دریافتی مقدار دریافتی فعلی خود را پیدا کنید. خوردن هر چیزی که می‌بینید، بی شک باعث اضافه شدن ذخایر چربی در بدن خواهد شد.

به مدت یک هفته به صورت روزانه هر آنچه که می‌خورید را یادداشت کنید. برای محاسبه کالری‌های دریافتی خود نیاز به خرید یک ترازوی آشپزخانه‌ای پیدا خواهید کرد. به اضافه یک کتاب تغذیه که کالری هر غذا در آن ذکر شده باشد. تنها راه پیدا کردن مقدار کالری دریافتی روزانه در حال حاضر همین است. بعضی‌ها

## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

مقدار کالری دریافتیشان هر روز فرق می‌کند. آنها شاید شنبه 2500 کالری مصرف کنند، یکشنبه 3300 واحد، دوشنبه 3700 واحد و سه‌شنبه 2800 واحد. در این روش باید پس از محاسبه 7 روز کالری دریافتی جمع آنها را تقسیم بر 7 کرد تا عدد میانگین کالری دریافتی روزانه بدست آید. چنانچه با رژیم فعلی خود میزان وزن بدن ثابت می‌ماند، یعنی که مقدار کالری دریافتیتان در حد حفظ کردن بدن است.

همچنین لازم است تعیین کنید که چند گرم پروتئین، کربوهیدرات و چربی به صورت روزانه مصرف می‌کنید. شاید متعجب شوید از اینکه بعد از محاسبه ببینید به میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، یا مثلاً چربی زیادی می‌خورید. جهت محاسبه میزان درصد هر یک از مواد مغذی (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) از مقدار کل کالری دریافتی روزانه، وزن هر یک از مواد مغذی را ضرب در میزان کالری هر گرم آن کنید.

یادآور می‌شویم که هر گرم کربوهیدرات و پروتئین 4 کالری و هر گرم چربی حدود 9 گرم انرژی دارد. به عنوان مثال اگر شما روزی 200 گرم پروتئین مصرف می‌کنید، یعنی 800 کالری از پروتئین‌ها دریافت می‌کنید. با فرض اینکه کل کالری دریافتی روزانه‌تان 3400 واحد باشد با تقسیم کردن کالری حاصل از یک گروه خاص به کل کالری می‌توانید درصد آن را از کل کالری محاسبه کنید که در این مثال مقدار پروتئین دریافتی  $23/5$  درصد می‌باشد.  $800 \div 3400 = 23/5$

با روشی مشابه این می‌توانید درصد کربوهیدرات و چربی دریافتی خود را از کل کالری‌ها محاسبه کنید. اگر روزی 3200 کالری مصرف می‌کنید و می‌خواهید که وزن بدن را افزایش دهید و سایز عضلات را بالا ببرید، باید با اضافه کردن 20 درصد کالری به رژیم کار خود را آغاز کنید. 20 درصد 3200 می‌شود 640 واحد کالری که با اضافه کردن آن کالری دریافتیتان 3840 واحد خواهد شد. وقتی که عدد مورد نظر بدست آمد برای تامین آن لازم است که به هر یک از وعده‌های غذایی خود مقداری غذا اضافه کنید یا اینکه وعده‌های



## حجم سازی با ستاره گان پرورش اندام

بیشتری به رژیم خود بیافزایید. مثلاً اگر در حال حاضر روی 6 وعده غذا می‌خورید آن را به 7 وعده برسانید که روش ساده‌ای هم می‌باشد. اگر از لحاظ زمان در محدودیت هستید و امکان افزودن یک وعده دیگر را ندارید باید در هر وعده غذا را بیشتر کنید.

مثلاً به جای اینکه صبحانه 2 عدد تخم‌مرغ + 6 عدد سفیده + یک فنجان جو دو سر می‌خورید، آن را به 3 عدد تخم‌مرغ کامل + 6 عدد سفیده + 1/5 فنجان جو دو سر برسانید، افزایش مصرف مقدار غذاها در هر وعده به آرامی باعث افزایش وزن خواهد شد.

یک نسبت غذایی خوب برای دوران حجم این است:

35٪ پروتئین

50٪ کربوهیدرات

15٪ چربی

بعد از رعایت این رژیم برای یک ماه (و با فرض اینکه شدت تمرین و مقدار وزنه‌های کاربردی‌تان هم بیشتر شده باشد) باید افزایش سایز عضلانی و وزن بدن را شاهد باشید. اگر هنوز احساس می‌کنید که وزنی که در نظر داشته‌اید را به دست نیاورده‌اید، می‌توانید 10 درصد دیگر کالری دریافتی خود را افزایش دهید که طبق مثال می‌شود روزی 4224 کالری.

اگر شاهد اضافه شدن بافت‌های چربی بدن بودید، باید کالری دریافتی خود را کنترل کنید تا از اضافه شدن چربی بیشتر جلوگیری به عمل آورید یعنی مقداری کالری دریافتی را کاهش دهید، برای کم کردن کالری به میزان پروتئین دریافتی نباید دست بزنید و چربی را هم در همان 15٪ نگهدارید. بنابراین فقط کربوهیدرات‌ها هستند که باید کم شوند.

این روش، مطمئن‌ترین و پیدشونده‌ترین استراتژی برای افزایش وزن بدن به صورت تدریجی است در عین حالی که چربی بدن هم تحت کنترل باقی می‌ماند.

پس از برر سی این نوع بدن باید به برر سی نوع دیگر بپردازیم. نوع دیگر بدن‌هایی هستند که متابولیسم خیلی سریعی دارند و افزایش وزن برایشان غیر ممکن به نظر می‌رسد چه از نوع عضله چه از نوع چربی.

برخی از بدنسازان نیازی به شمردن کالری دریافتی و وزن کردن غذاهای خود ندارند. آنها باید روی دریافت پروتئین‌ها از منابع کامل آن در هر وعده تمرکز کنند و همچنین باید که مقدار زیادی هم کربوهیدرات مرکب به اضافه اسیدهای چرب ضروری در هر وعده غذایی برای بدن خود تامین کنند.

**نکته:** نباید از نمونه برنامه غذایی این مقاله استفاده کنید چرا که این برنامه برای شخص جان هسنس بوده و برای هر کسی باید یک رژیم به تناسب وزن و متابولیسم به کمک یک متخصص تنظیم شود.

جهت اطلاعات بیشتر در مورد بدنسازی و فیتنس به سایت زیر مراجعه نمایید

[www.donyayezoleh.com](http://www.donyayezoleh.com)