

# پروورش اندام ویژه افراد مبتدی

یک برنامه ۱۲ هفته‌ای  
ویژه عضله سازی و چربی سوزی

کایل هانت

مهدی سلطانی ایچی

دکترای فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

یاسمن هنر مند نسب

دکترای فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

تالیف: کایل هانت

ترجمه: مهدی سلطانی ایچی، یاسمن هنرمند نسب

| مدیر گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۲

| شمارگان/ ۱۰۰ نسخه

سرشناسه: هانت، کایل

Hunt, Kyle, (Personal trainer)

عنوان و نام پدیدآور: پرورش اندام ویژه افراد مبتدی یک برنامه ۱۲ هفته‌ای ویژه عضله‌سازی و چربی‌سوزی/ کایل هانت؛ مهدی سلطانی‌ایچی، یاسمن هنرمندنسب.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص.: مصور(بخشی رنگی).؛ ۲۹×۲۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۷۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: a: Bodybuilding for beginners-۱۲ week program to build muscle and burn fat, ۲۰۱۹.

عنوان دیگر: ۱۲ هفته برنامه تمرینی با هدف عضله‌سازی و چربی‌سوزی.

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness

تمرین‌های ورزشی

Exercise

شناسه افزوده: سلطانی ایچی، مهدی، ۱۳۶۲- مترجم

شناسه افزوده: هنرمندنسب، یاسمن، ۱۳۷۱- مترجم

رده بندی کنگره: GV۴۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۴۱۹۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

## توجه

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



# فهرست

۷	ساختن بهترین ساختار بدنی
۹	<b>بخش اول پایه گذاری</b>
۱۰	پرورش اندام
۱۵	تغذیه
۱۸	هنر تهیه وعده غذایی
۱۹	<b>بخش دوم تمرینات اصلی</b>
۲۱	تاب دادن پا
۲۲	اسکات با وزن بدن
۲۳	اسکات هالتر از پشت
۲۵	ددلیفت
۲۷	ددلیفت رومانیایی
۲۸	پله دمبل
۲۹	اسکات اسپلیت بلغاری دمبل
۳۰	هیپ تراست هالتر
۳۱	پرس پا
۳۲	جلو ران
۳۳	پشت ران نشسته
۳۴	ساق پا نشسته
۳۵	کشش کاناپه
۳۶	کشش مانع
۳۸	زیر بغل سیم کش طناب دست صاف رو به پایین
۳۹	زیر بغل سیم کش نشسته
۴۰	زیر بغل دمبل خم
۴۱	زیر بغل دمبل خم میز شیب دار
۴۲	بارفیکس ( با وزن بدن، با وزنه ، کمکی )
۴۳	زیر بغل هالتر خم
۴۴	زیر بغل قایقی نشسته
۴۵	زیر بغل سیم کش نشسته گیرش خنثی

۴۶	زیر بغل دستگاه اچ
۴۷	زیر بغل سیم کش تک دست
۴۸	فیله کمر
۴۹	کشش زیر بغل
۵۱	پلانک ساعد
۵۲	دراز و نشست میز شیب
۵۳	زیر شکم خلبانی دستگاه
۵۴	کرانچ سیم کش طناب
۵۵	شکم چرخ
۵۶	کرانچ دوچرخه
۵۷	شکم مقعر
۵۸	پرس پالوف سیم کش
۵۹	زیر شکم خوابیده
۶۰	پلانک از پهلو
۶۲	کشش عضلات شانه با کش
۶۳	پرس سر شانه هالتر
۶۴	پرس سر شانه دمبل نشسته
۶۵	نشر جانب دمبل
۶۶	فیس پول طناب
۶۷	نشر جانب سیم کش
۶۸	شراگژ دمبل
۶۹	جلو بازو جفت دمبل چکشی
۷۰	جلو بازو هالتر خم
۷۱	پشت بازو سیم کش ایستاده
۷۲	پشت بازو هالتر خم خوابیده
۷۳	جلو بازو میز لاری
۷۴	آویزان شدن از بارفیکس
۷۶	شنا روی زمین
۷۷	پرس سینه نیمکت هالتر
۷۹	پرس سینه و بالا سینه دمبل
۸۱	پرس سینه نیمکت دست جمع
۸۲	پلاور دمبل

۸۳	دییپ پارالل
۸۴	قفسه سیم کش ایستاده
۸۵	پرس سینه دستگاه
۸۶	کشش سینه چهارچوب در
<b>۸۷</b>	<b>بخش سوم ۱۲ هفته</b>
۸۸	مرحله ۱: پایه گذاری
۱۰۰	مرحله ۲: عضله سازی
۱۱۲	مرحله ۳: کسب قدرت
۱۲۵	منابع تکمیلی
۱۲۶	قدردانیها
۱۲۷	درباره نویسنده

پرورش اندام یکی از ورزش‌هایی است که هر روزه مخاطبان زیادی از سراسر جهان به آن جذب می‌شوند. زیبایی و تناسب اندام یک فرد، باعث اعتماد به نفس و در نتیجه کسب موفقیت‌های متعدد در طول زندگی او می‌شود. به همین سبب افراد زیادی وجود دارند که به صورت جدی به ورزش پرورش اندام پرداخته‌اند. وجود بزرگان و اسطوره‌های این رشته ورزشی از آرنولد شوارتزنگر، فرانک کولومبو و فرانک زین گرفته تا شان ری، فیل هیس، رونی کولمن و جی کاتلر و تصاویر، فیلم‌ها و تبلیغات این ورزشکاران کافی بود تا بسیاری جذب این رشته ورزشی هیجان انگیز شوند.

اما به طور کلی افراد به دلایل مختلفی از جمله، تناسب اندام، چربی سوزی و رشد عضلانی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت عمومی جذب این رشته ورزشی می‌شوند. پرورش اندام نیز مانند بسیاری از رشته‌های ورزشی دیگر نیازمند توجه به نکاتی است و عدم برنامه ریزی و درک درست این رشته ورزشی می‌تواند به آسیب دیدگی، هدر رفت منابع مالی، سرخوردگی و در نهایت رها کردن این رشته ورزشی منجر شود.

این امر به ویژه برای افراد مبتدی که برای اولین بار پا در مسیر این رشته ورزشی می‌گذارند از اهمیت به سزایی برخوردار است. عدم برنامه ریزی درست و علمی چه از بعد تمرینی و چه بعد تغذیه‌ای می‌تواند این افراد را در مسیر موفقیت دچار مشکل کند و اهداف تمرینی را خنثی سازد. بنابراین وجود منابع علمی معتبر از جمله کتاب، مقاله، فیلم، وب سایت و سایر راه‌های دسترسی به اطلاعات معتبر راهی برای تحقق اهداف افراد مبتدی است.

کتاب حاضر یکی از منابعی است که به صورت مختصر و مفید اطلاعات مورد نیاز برای شروع مناسب این رشته ورزشی را در اختیار مخاطبان به ویژه افراد مبتدی قرار می‌دهد و با ارائه نکات علمی مخاطب را در مسیر برنامه تمرینی هدایت می‌کند. نویسنده کتاب کایل هانت، خود یکی از ورزشکاران این عرصه بوده که با بیش از ۱۰۰۰ مراجعه کننده، از جمله پرورش اندام کاران، ورزشکاران فیزیک، پاورلیفترها، کشتی گیران، و مراجعه کنندگانی از همه اقشار کار کرده است. امید است کتاب حاضر بتواند اطلاعات مفیدی را در اختیار علاقه مندان به این رشته ورزشی از جمله افراد مبتدی قرار دهد.

پیامبر صلی الله علیه و آله:

”الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ“

نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر است از مؤمن ضعیف

## ساختن بهترین ساختار بدنی

پرورش اندام عمل توسعه بدن از طریق تمرین و تغذیه مناسب است. مانند هر فعالیتی، می‌توان آن را تا حد رقابتی پیش برد. ممکن است در آینده تصمیم بگیرید به آن سمت بروید، اما این کتاب در مورد کاربرد پرورش اندام برای تناسب اندام مناسب و روزمره است.

یک برنامه پرورش اندام مناسب موثرترین روش برای بهبود ظاهر و احساس شما است. این همان دلیلی است که چرا تمرینات مقاومتی در بین ورزشکاران فیزیک که بر اساس ظاهرشان قضاوت می‌شوند، به همان اندازه محبوب است. مشخص شده است که تمرینات مقاومتی در عضله سازی، کاهش چربی و بهبود ترکیب بدن بهتر از تمرینات هوازی به تنهایی است. داشتن عضلات بیشتر و چربی کمتر به بدن در مبارزه با بیماری‌ها و به سلامت مادام‌العمر کمک می‌کند.

وقتی برای اولین بار در نوجوانی وارد سالن وزنه شدم، هدفم بزرگتر و قوی‌تر شدن بود تا به عنوان یک کشتی گیر مسابقه دهم. ریز جثه بودم و به عنوان دانش آموز دوم دبیرستان تنها ۴۳ کیلوگرم وزن داشتم! پرورش اندام نه تنها بدن من را متحول کرد بلکه مسیر زندگی من را نیز تغییر داد.

سال‌های نوجوانی خود را صرف جمع‌آوری اطلاعاتی در مورد چگونگی رشد عضلات، افزایش قدرت و کاهش چربی کردم. پس از فارغ التحصیل شده از دبیرستان، می‌دانستم که تحصیل در رشته علوم ورزشی در دانشگاه گام طبیعی بعدی است. من شرکت تناسب اندام خود را نیز در همان زمان راه اندازی کردم. از آن زمان، این فرصت را داشتم که با هزاران نفر کار کنم و به آنها کمک کنم تا درست مثل خودم بدن و زندگی خود را تغییر دهند.

### چرا پرورش اندام؟

این کتاب به این موضوع می‌پردازد که چگونه وزنه زدن به شما کمک می‌کند تا تناسب اندام داشته باشید و عالی به نظر برسید، اما وزنه زدن فواید سلامتی کلی نیز دارد.

#### بدن

وقتی می‌شنوید که مردم می‌گویند «هیكلی متناسب و خوش اندام» می‌خواهند، آنچه در واقع می‌گویند این است: «من بدنی بدون چربی و عضلانی می‌خواهم.» یکی از بزرگترین مزایای وزنه زدن این است که چگونه بر سوخت و ساز شما تأثیر می‌گذارد. عضله بافتی فعال است. وقتی مقدار عضلات بدن خود را افزایش می‌دهید، میزان سوخت و ساز پایه بدن، که تعداد کالری‌هایی است که بدن شما هنگام استراحت می‌سوزاند را افزایش می‌دهید. این وضعیت نه تنها به کاهش چربی کمک می‌کند، همچنین به شما کمک می‌کند تا آن تغییرات را حفظ کنید!

یک برنامه تمرین مقاومتی مداوم به شما کمک می‌کند فشار روانی را کاهش دهید، انرژی بیشتری در روز داشته باشید، شب بهتر بخوابید و هماهنگی خود را نیز بهبود بخشید.

#### سلامتی

تنها مزیت عضله سازی در عین حفظ درصد چربی بدن سالم، داشتن یک بدن ساحلی نیست. چاقی و افزایش وزن طولانی مدت: برخلاف تصور رایج، افراد در کاهش وزن بسیار موفق هستند. بخش سخت ماجرا، حفظ وزن طولانی مدت است. عضله سازی از طریق وزنه زدن یکی از بهترین راه‌ها برای انجام این کار است.

**بیماری‌های رایج:** مزایای زیادی برای بهبود سلامت جسمانی وجود دارد، به ویژه اگر اضافه وزن دارید. کاهش چربی بدن خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و آرتریت را کاهش می‌دهد.

**سالمندی:** با افزایش سن، قدرت عضلانی، تحرک، هماهنگی و تراکم استخوان را از دست می‌دهیم. وزنه زدن به جلوگیری از تمام این مشکلات کمک می‌کند. همچنین ثابت شده است که رژیم غذایی با کالری کنترل شده باعث افزایش طول عمر می‌شود.

**سلامت روان:** تمرینات قدرتی سطح اندورفین را افزایش می‌دهد و سطوح بالاتر اندورفین انرژی و خلق و خوی را بهبود می‌بخشد. همچنین نشان داده شده است که وزنه زدن به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند و عضله سازی راهی عالی برای افزایش اعتماد به نفس است.

## چرا تغذیه؟

تغذیه نقش مهمی در موفقیت روند تناسب اندام شما دارد. شاید این عبارت را شنیده باشید: “هر چقدر هم که ورزش کنید، وزن کم نمی‌کنید مگر اینکه سالم‌تر غذا بخورید”. درست است. مهم نیست که چقدر به برنامه تمرینی پایبند هستید. اگر رژیم غذایی را رعایت نکنید، نتیجه گرفتن دشوار خواهد بود.

وقتی صحبت از پرورش اندام می‌شود، تغذیه حداقل ۶۰ درصد معادله است. این همان جایی است که در اوایل دوران تمرینی ام فرصت را از دست دادم. زمان زیادی را در باشگاه گذراندم، اما تلاشم نتیجه نداد. در مورد تغذیه مطالعه کردم و اهمیت آن را دریافتم، اما با رژیم‌های غذایی مد روز و اطلاعات نادرست احاطه شدم. درک اصول اصلی تغذیه، کلید موفقیت در تناسب اندام است. بهینه سازی آنچه وارد بدن خود می‌کنیم نه تنها به ما امکان می‌دهد در باشگاه عملکرد بهتری داشته باشیم، این که آیا وزنمان را افزایش دهیم، حفظ کنیم یا کاهش دهیم را نیز تعیین می‌کند.

## چرا این کتاب؟

این همان کتابی است که در ابتدای شروع پرورش اندام آرزو داشتم. امروزه اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد و دانستن اینکه به چه کسی اعتماد کنیم دشوار است. پرورش اندام ویژه افراد مبتدی یک راهنمای قطعی و مبتنی بر شواهد است تا شما را برای موفقیت آماده کند.

من به نحوه انجام هر تمرین به صورت گام به گام با فرم مناسب خواهم پرداخت تا به شما در داشتن بیشترین پیشرفت و جلوگیری از آسیب کمک کند. همچنین شما را از طریق یک برنامه ۱۲ هفته‌ای پر از تمرینات موثر که گروه‌های عضلانی بالا و پایین تنه را هدف قرار می‌دهد و شما را برای رسیدن به موفقیت آماده می‌کند راهنمایی خواهم کرد.

به علاوه، منابع غذایی ضروری که برای به حداکثر رساندن نتایج به آن نیاز دارید، از دستورالعمل‌های غذایی گرفته تا نکات آماده سازی وعده‌های غذایی پرورش اندام را به اشتراک می‌گذارم.

چه قصد ساختن عضله داشته باشید، چه قدرت خود را افزایش دهید، یا در راه رسیدن به سلامتی و شادی بیشتر، چربی خود را کاهش دهید! با داشتن برنامه تمرینی و دستورالعمل‌های تغذیه‌ای من، می‌توانید هر یک از اهداف تناسب اندام خود را محقق سازید.

# بخش اول

## پایه گذاری

وقتی بیشتر افراد پرورش اندام را آغاز می‌کنند، مرتکب این اشتباه می‌شوند که بلافاصله به سراغ یک برنامه تمرینی بسیار پیشرفته می‌روند. این اشتباهی است که در اوایل حرفه ام مرتکب شدم. هیچ‌کس نمی‌خواهد خود را در کاری مبتدی بداند، اما اگر در کاری زیاده روی کنید، می‌تواند به آسیب‌دیدگی، فرسودگی و حتی موانعی برای پیشرفت طولانی‌مدت منجر شود. به عنوان یک مبتدی، مهم است که اصول اولیه مناسب را توسعه دهید و یک پایه قوی ایجاد کنید. به همین دلیل است که برنامه من مؤثر، از نظر پزشکی معتبر و با حمایت علمی است.



## پروش اندام

در این بخش، علم پروش اندام را بررسی می‌کنیم و چند جزئیات مهم که تجربه پروش اندام شما را تا حد امکان موفق می‌سازد را برجسته می‌کنیم.

### درک علم پروش اندام

فرآیند علمی مورد نیاز پروش اندام - و نحوه ساخت عضلات - را می‌توان به بهترین شکل در سه مرحله توصیف کرد: محرک<sup>۱</sup>، بازیابی<sup>۲</sup> و سازگاری<sup>۳</sup>. این روند در باشگاه با یک محرک (تمرین) که باعث ریز پارگی‌هایی در عضلات شما می‌شود آغاز می‌شود. بلافاصله پس از تمرین، سیستم‌های بازیابی بدن شروع به ترمیم و بازسازی بافت آسیب دیده می‌کنند. شنیدن این جمله معمول است که «زمانی که در باشگاه هستید، عضله سازی نمی‌کنید یا قوی نمی‌شوید.» هر چقدر هم که خلاف تصور به نظر برسد، حقیقت دارد. اندازه و قدرت عضلانی هر دو بلافاصله پس از جلسه تمرین کاهش می‌یابد زیرا بدن خود را ترمیم می‌کند. با این حال، وقتی بازیابی رخ می‌دهد، سازگاری مورد نظر نیز انجام می‌شود، زیرا فشار باعث رشد بافت اضافی شده است. وقتی هدف پروش اندام است، تمرین باعث افزایش عضلات و قدرت می‌شود. روزهای استراحت، تغذیه مناسب و برنامه‌ریزی هوشمند بخش مهمی از این فرآیند هستند.

### تعیین اهداف شخصی

برای انجام هر کار بزرگی، ابتدا باید چند هدف معنادار تعیین کنید. پروش اندام بر اساس اهداف شخصی شما گزینه‌های مختلفی را ارائه می‌دهد.

#### هدف شماره ۱ - عضله سازی

وقتی مردم به پروش اندام فکر می‌کنند، اولین چیزی که معمولاً به ذهن می‌رسد عضله سازی است که به آن حجیم سازی عضلانی<sup>۴</sup> نیز گفته می‌شود. این هدف برای اکثر مبتدیان و هر کسی که وزن کمی دارد مناسب است. همیشه به مراجعه کنندگان می‌گویم که تمرکز بر عضله سازی، سرمایه گذاری روی رشد بدنی بلندمدت شماست. برای عضله سازی موثر، برنامه تمرینی شما باید با رژیمی که کالری اضافی فراهم کند (کالری بیشتر از آنچه برای حفظ وزن بدن نیاز دارید) ترکیب شود.

#### هدف شماره ۲ - کاهش چربی

کاهش چربی یکی از جنبه‌های مهم پروش اندام است که همیشه مشخص نیست. برای اینکه «ظاهر پروش اندامی» داشته باشید، واقعیت این است که به اندامی بدون چربی نیاز دارید. یک هیکل بدون چربی وقتی با توده عضلانی کافی ترکیب شود چشمگیرتر است. در حالی که بیشتر افراد ابتدا باید عضله سازی را در اولویت قرار دهند، چنانچه چربی بیش از حد انباشته شده‌ای دارید، تمرکز بر کاهش چربی ابتدا می‌تواند تصمیمی هوشمندانه باشد. برای کاهش موثر چربی، برنامه تمرینی شما باید با رژیمی ترکیب شود که کسری کالری ایجاد کند (کالری کمتر از کالری مورد نیاز برای حفظ وزن بدن).

#### هدف شماره ۳ - افزایش قدرت

اگرچه افزایش قدرت اغلب حاصل وزنه زدن قدرتی است، اما راهی عالی برای ساخت فیزیک بدنی شما است. به علاوه، افزایش قدرت را می‌توان به صورت عددی اندازه گیری کرد، که رصد پیشرفت شما را ساده‌تر می‌کند. شما می‌توانید قدرت مطلق، استقامت عضلانی یا حتی قدرت نسبی، که نسبت قدرت به وزن بدن است را افزایش دهید.

1 : stimulus  
2 : recovery  
3 : adaptation  
4 : muscle hypertrophy

## هدف شماره ۴ - رقابت

در برخی موارد، ممکن است تمایل به پرورش اندام رقابتی داشته باشید، که راهی عالی برای پیشرفت بیشتر است. در سال‌های اخیر، این ورزش بخش‌های متعددی را ویژه مردان و زنان اضافه کرده است. علاوه بر پرورش اندام سنتی، بخش‌های فیزیک مردان و فیزیک کلاسیک به همراه دسته‌های بیکنی، فیگور و فیزیک زنان نیز وجود دارد. در واقع برای هر کسی یک دسته بندی وجود دارد!

## رصد پیشرفت

رصد پیشرفت بخش مهمی از فرآیند است و دیدن تغییرات در فیزیک بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ انگیزه است! ما از روز اول، هر سه هفته یک بار برای نظارت بر پیشرفت شما، سری به شما خواهیم زد.

## وزن بدن

رصد وزن یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌ها برای نظارت بر پیشرفت است. ترازو همیشه تمام واقعیت را نمی‌گوید، اما ابزاری ارزشمند است. وزن بدن خود را اول صبح، برهنه، بعد از رفتن به سرویس بهداشتی کنترل کنید. با توجه به نوسانات عادی روزانه، یک اقدام مناسب در این شرایط بررسی وزن بدن خود چندین بار در هفته و محاسبه میانگین هفتگی است.

## تصاویر

می‌گویند که "یک تصویر گویای هزاران حرف است" و این مطمئناً در مورد سنجش پیشرفت شما صادق است. دیدن تغییرات در هیکل خود هر روز با نگاه کردن به آینه دشوار است. با این حال، وقتی به عقب برگردید و تصاویر هفته‌های قبل را مقایسه کنید، پیشرفت بسیار بیشتر قابل مشاهده است.

هر هفته عکس‌هایی از جلو، کنار و پشت بدن را در مکان ثابتی از خانه با همان میزان روشنایی، در ساعت مشخصی از روز و با پوشیدن لباس‌های مشابه بگیرید. حتماً آنها را در روز اول بگیرید تا در پایان برنامه بتوانید مجموعه‌ای عالی از عکس‌های «قبل و بعد» را داشته باشید.

## اندازه گیری محیط عضلانی

اندازه گیری تغییرات در قسمت‌های خاصی از بدن راهی عالی برای تجزیه و تحلیل افزایش توده عضلانی و کاهش چربی است. مانند رصد وزن بدن و گرفتن عکس، در اندازه گیری دور سینه، بازو، کمر، باسن / لگن و ران تا حد ممکن ثابت بودن بسیار مهم است.

## درصد چربی بدن

اگرچه تجزیه و تحلیل چربی بدن می‌تواند راهی عالی برای اندازه گیری پیشرفت باشد، اما تنها به این دلیل که اکثر مردم روش قابل اعتمادی برای انجام آن ندارند قرار نیست از آن استفاده کنیم. با این حال، اگر به اسکن DXA، دستگاه توزین زیر آب، Bod Pod، ترازوی امیدانس بایوالکتریکی، یا فردی که در کار با کالیپر پوستی مهارت دارد دسترسی دارید، با خیال راحت آن را رزرو کنید. ذکر این نکته مهم است که در حالی که برخی از این روش‌ها از بقیه دقیق‌ترند، هیچ‌یک از آنها کامل نیستند.

## یافتن باشگاه بدنسازی

وقتی زمان تصمیم‌گیری در مورد مکان تمرین کردن فرا می‌رسد، بسته به ترجیحات شخصی، مکان و بودجه خود چند گزینه دارید. می‌توانید تجهیزاتی را برای تمرین در خانه بخرید، به یک باشگاه بدنسازی سنتی بروید، یا به یک مرکز تمرین خصوصی مراجعه کنید.

## خانه

راحت‌ترین مکان برای تمرین درست، در راحتی خانه خودتان است. این گزینه‌ای عالی برای کسانی است که مشغله زیاد و وقت کمی دارند. بزرگترین مانع هزینه است. در دراز مدت، ممکن است با عدم پرداخت هزینه عضویت ماهیانه در باشگاه، اندکی پول پس انداز کنید، اما سرمایه گذاری اولیه می‌تواند گران باشد.

## تجهیزات مورد نیاز

قبل از رفتن به فروشگاه لوازم ورزشی محلی، به شدت توصیه می‌کنم ابتدا تجهیزات کار کرده را امتحان کنید. در بیشتر مواقع، می‌توانید تجهیزات کمی کار کرده را با کسری از قیمت اصلی پیدا کنید. این تجهیزات اولیه مورد نیاز برای شروع یک باشگاه ورزشی خانگی است: قفسه (رک) اسکات، هالتر، صفحات وزنه، نیمکت قابل تنظیم و چند کش مقاومتی.

## باشگاه بدنسازی

محبوب‌ترین مکان برای تمرین، در یک باشگاه استاندارد است. قبل از عضو شدن، بیشتر باشگاه‌ها یک هفته رایگان (یا حداقل یک روز رایگان) هستند تا بتوانید آنها را بررسی کنید. در این بخش چند مورد وجود دارد که باید به دنبال آنها باشید: قیمت: در بیشتر موارد، یک باشگاه تجاری بین ۳۰ تا ۶۰ دلار در ماه با تخفیف برای حق اشتراک طولانی‌تر هزینه دریافت می‌کند. تجهیزات: مطمئن شوید که سالن وزنه تجهیزات مورد نیاز شما را دارد و تجهیزات در شرایط کاری مناسبی هستند. مکان: باشگاهی را بیابید که در دسترس و به طور ایده آل نزدیک خانه یا محل کار شما باشد.

## تمرین خصوصی

اگر خواهان توجه فردی بیشتر هستید، کار با یک مربی به صورت حضوری یا آنلاین گزینه‌ای عالی است. تقریباً همه باشگاه‌ها مربیان شخصی دارند که می‌توانند در زمینه تکنیک، انتخاب تمرین و مسئولیت‌پذیری به شما کمک کنند. تمرین شخصی آنلاین می‌تواند راهی مقرون به صرفه‌تر و انعطاف پذیرتر برای بهره‌مندی از تمام مزایای یک مربی حضوری نیز باشد.

## کلاس‌های نیمه خصوصی/گروهی

تمرین گروهی نیمه خصوصی در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. از دیدگاه اجتماعی، اگر انگیزه‌ای برای تمرین به عنوان بخشی از یک گروه داشته باشید، می‌تواند برای ایجاد مسئولیت‌پذیری عالی باشد. تمرین گروهی نیز راه مقرون به صرفه‌تری برای کار با مربی شخصی است، اگرچه گرانتر از عضویت معمولی در باشگاه خواهد بود.

## یادگیری تکنیک‌های ضروری

برای اینکه بیشترین بهره را از تمرینات خود ببرید، دانستن چگونگی نفس کشیدن زیر بار، استفاده از فرم مناسب، درک تکرارها / ست‌ها و انتخاب به درستی مهم است.

## دم / بازدم

برای درک چگونگی تنفس صحیح هنگام بلند کردن وزنه، مهم است که نحوه ایجاد تنش با مانور والسالوا را بدانید. این تکنیک حبس نفس در حین اعمال فشار با عضلات شکم و سینه است. این وضعیت اساساً آماده شدن به گونه‌ای است که گویی قرار است مثنی به شکم تان برخورد کند. تنش ایجاد شده توسط این مانور به شما امکان می‌دهد حداکثر نیرو را اعمال و از آسیب جلوگیری کنید.

## فرم مناسب

مانند هر مهارتی وزنه زدن با تمرین بهبود می‌یابد، بنابراین بسیار مهم است که فرم صحیح را از همان ابتدا بیاموزید. یادگیری نحوه انجام درست کاری در اولین بار ساده‌تر از تلاش برای بازگشت به گذشته و اصلاح عادت‌های اشتباه است.

## تکرارها / ست ها<sup>۱</sup>

"rep" کوتاه شده تکرار است و به یک حرکت کامل از یک تمرین اشاره دارد. برای مثال، نشستن و برخاستن در حرکت اسکات یک تکرار است. یک سری از تکرارهای متوالی تحت عنوان "ست" شناخته می شود.

## مقادیر مناسب وزنه

درک میزان وزنه مورد استفاده بسیار مهم است. در بیشتر موارد، باید سبک شروع کنید و با قوی تر شدن به تدریج مقدار وزنه را افزایش دهید. در ابتدا، وزنه ها باید راحت باشند و به سادگی بلند شوند. این امر به شما کمک می کند تکنیک مناسب را بیاموزید. وقتی احساس کردید چگونه همه تمرینات را انجام دهید، بیشتر ست ها باید نزدیک به شکست عضلانی<sup>۲</sup> انجام شوند (زمانی که به سختی می توانید آخرین تکرار را انجام دهید)، اما رسیدن به شکست واقعی ضروری نیست. به منظور درک بهتر وزنه مورد استفاده، باید ۱ تا ۳ تکرار را در انتهای هر ست "تا شکست" نگه دارید. به عبارت دیگر، قبل از اینکه دچار شکست کامل عضلانی شوید، ست را تمام کنید.

## طراحی یک برنامه تمرینی

به عنوان یک مبتدی، اگر می خواهید بهترین نتایج را کسب کنید، داشتن یک برنامه ریزی منظم و عمیق بسیار مهم است.

## گرم کردن<sup>۳</sup>

نادیده گرفتن گرم کردن یکی از اشتباهاتی است که به عنوان یک ورزشکار تازه کار مرتکب شدم. گرم کردن بدن قطعاً "جذاب" نیست، اما بخش مهمی از روند تمرین است که می تواند توانایی شما برای انجام تمرینات بهینه را افزایش یا کاهش دهد.

## بالا و پایین تنه

برنامه تمرینی به روزهای بالاتنه و پایین تنه تقسیم می شود تا یک رویکرد تمرینی متعادل ارائه شود. این امر به شما امکان می دهد هفته ای دو بار بدون نیاز به حضور در باشگاه برای جلسات تمرینی طولانی، به تمام گروه های عضلانی حمله کنید.

## شکم

ممکن است این جمله را شنیده باشید که "شکم در آشپزخانه ساخته می شود"، اما این جمله تنها تا حدی درست است. برای داشتن یک شکم شش تکه، باید بدون چربی باشید، که کاملاً نیاز به یک رژیم غذایی مناسب دارد. عضلات شکم نیز باید مانند هر عضله دیگری تمرین داده شوند تا به درستی رشد کنند.

## دایره ها<sup>۴</sup>

در این برنامه از تمرینات دایره ای استفاده می کنیم که به شما امکان می دهد کارهای زیادی را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید. دایره ها شامل انجام تمرینات پشت سر هم با کمی استراحت بین آنها است.

## سرد کردن<sup>۵</sup>

در گذشته، بچه ها قبل از شروع کلاس پرورش اندام یا ورزش کردن حرکات کششی انجام می دادند. با این حال، تحقیقات اخیر محدودیت های کشش ایستا قبل از تمرین را نشان داده است. به نظر می رسد کشش در پایان تمرین، زمانی که عضلات گرم هستند و بدن آماده آرام شدن است، بیشترین تأثیر را دارد.

1 : Reps/Sets  
2 : muscle failure  
3 : Warm-up  
4 : Circuits  
5 : Cooldown

## استراحت و بازیابی<sup>۱</sup>

برای اینکه بیشترین بهره را از تمرینات خود ببرید، باید به بدن خود اجازه استراحت و بازیابی بدهید. هر هفته، سه روز استراحت داشته باشید. این به این معنی نیست که باید بی تحرک باشید. توصیه می‌کنم مقداری «بازیابی فعال<sup>۲</sup>» انجام دهید، که نوعی فعالیت ورزشی سبک (با شدت کم) است که در واقع می‌تواند بازیابی پس از تمرینات سخت شما را افزایش دهد.

## جبران عقب ماندگی

زندگی در جریان است. اگر اتفاقی رخ دهد و مجبور شوید تمرینی را از دست بدهید، مشکل بزرگی نیست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تمرین از دست رفته را در یکی از روزهای استراحت برنامه ریزی شده دوباره برنامه ریزی کنید.

## پیشگیری از آسیب

استفاده از تکنیک مناسب، گرم کردن بدن و داشتن روزهای استراحت تا حد زیادی به پیشگیری از آسیب کمک می‌کند. با این حال، دردها و ناراحتی‌ها را نادیده نگیرید. اگر چیزی درست نیست یا ورزش باعث درد می‌شود، میانبر بزنید. بیش از حد به آن نپردازید.

## هوازی<sup>۳</sup>

هوازی می‌تواند بخش مهمی از برنامه تمرینی باشد، به ویژه اگر هدف اصلی شما کاهش چربی است. اکثر ما زندگی کم تحرکی داریم، به این معنی که کالری زیادی هزینه نمی‌کنیم. اولین قدم برای داشتن بدنی سالم‌تر و کم چربی‌تر، معکوس کردن این روند و افزایش فعالیت روزانه است. تمرینات قلبی را می‌توانید با ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی تردمیل یا الپتیکال انجام دهید یا با استفاده از یکی از برنامه‌های تناسب اندام رصد فعالیت، چند تا ۱ دقیقه پیاده روی کنید. از طرفی، اگر هدف شما عضله سازی باشد، هوازی اهمیت کمتری دارد. شما، اگر نگوئیم همه، بیشتر فواید سلامت قلب و عروقی که به آن نیاز دارید را تنها با وزنه زدن به دست خواهید آورد.

1 : Rest and Recover  
2 : active recovery  
3 : cardio

## تغذیه

اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید، درک تغذیه با کیفیت بسیار مهم است. خوردن غذاهای مناسب در زمان‌های مناسب - و در مقادیر مناسب - به شما کمک می‌کند عملکرد بهتری داشته باشید و وزن خود را تنظیم کنید.

تعادل انرژی (کالری ورودی در مقابل کالری خروجی) برای ساخت عضلات و کاهش چربی کلیدی است. وقتی هدف عضله سازی است، باید کمی بیشتر از آنچه بدن برای حفظ وزن نیاز دارد کالری مصرف کنید. از سوی دیگر، وقتی هدف کاهش چربی است، باید کالری کمتری نسبت به مقدار مورد نیاز مصرف کنید.

### دستورالعمل‌های تغذیه‌ای ضروری

وقتی صحبت از تغذیه به میان می‌آید، کارشناسان نکات مختلفی را به شما ارائه می‌دهند. با این حال، در نهایت، مهمترین نکته پیروی از رژیم غذایی منتخب شما است. من از این مورد به عنوان "ثبات غذایی" یاد می‌کنم زیرا بهترین رژیم غذایی رژیمی است که بتوانید دراز مدت به آن پایبند باشید.

شما مجبور نیستید با شمارش کالری، وزن کردن، اندازه‌گیری و کمیت سنجی هر چیزی که در دهانتان می‌گذارید خود را دیوانه کنید. ابتدا، باید عادات تغذیه‌ای خوبی ایجاد کنید.

#### دریافت کالری

هر بحثی در مورد تغذیه باید با دریافت کالری آغاز شود. قبل از اینکه وارد جزئیات شویم، باید بفهمیم که بدن برای حفظ وزن خود به چه مقدار کالری نیاز دارد (تداوم دریافت کالری).

مرحله ۱ - عدد پایه: وزن بدن را با ضرب وزن (به پوند) (۰/۴۵۰ گرم) در ۱۰ محاسبه کنید  
مثال:  $۱۶۵ \text{ پوند} \times ۱۰ = ۱۶۵۰$

مرحله ۲ - ضریب افزایش فعالیت: عدد پایه را در نظر بگیرید و از یک ضرب کننده فعالیت برای تداوم دریافت کالری خود استفاده کنید.

کم تحرک (کمتر از ۵۰۰۰ گام در روز و کمتر از ۴ جلسه تمرین در هفته)  
عدد پایه  $\times ۱/۲$  تا  $۱/۴$

متوسط (بین ۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰ گام در روز و کمتر از ۴ جلسه تمرین در هفته)  
عدد پایه  $\times ۱/۴$  تا  $۱/۶$

فعال (بیش از ۸۰۰۰ گام در روز و حداقل ۴ جلسه تمرین در هفته)  
عدد پایه  $\times ۱/۶ \geq$

مثال:  $۱۶۵۰ \times ۱/۵$  (فعالیت متوسط) = ۲۴۷۵

در مثال ما، برای حفظ وزن بدن یک فرد ۱۶۵ پوندی (۷۲ کیلوگرمی) با سطح فعالیت متوسط، ۲۴۷۵ کالری مورد نیاز است. برای افزایش وزن باید ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز اضافه کنید یا برای کاهش وزن بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز کم کنید.

#### دریافت پروتئین

برای ساخت و حفظ عضله، باید سنتز پروتئین عضلانی را تقویت کرده و تجزیه عضلات را کاهش دهید. بهترین راه برای انجام این کار، مصرف روزانه حدود ۱ گرم پروتئین به ازای هر پوند از وزن بدن است.

## شیک‌های پروتئین

هیچ چیز جادویی در مورد شیک‌های پروتئینی به جز ارائه روشی راحت برای کمک به تامین نیازهای پروتئین روزانه شما وجود ندارد.

سایر منابع پروتئینی با کیفیت عبارتند از: تخم مرغ، سفیده تخم مرغ، سینه مرغ، ماهی سفید، ماهی آزاد، گوشت قرمز بدون چربی، بوقلمون، گوشت خوک بدون چربی، ماست یونانی، پنیر محلی کم چرب، پنیر و شیر کم چرب. پروتئین حاوی ۴ کالری در هر گرم است.

## دریافت چربی

کلمه "چربی" بار معنایی منفی دارد، اما مصرف چربی در رژیم غذایی احتمال افزایش چربی را افزایش نمی‌دهد. حقیقت این است که مصرف مقداری چربی ضروری است، یعنی بدن برای زنده ماندن نیاز به مصرف آن دارد. چربی نقش مهمی در تنظیم هورمون‌ها، کمک به سلامت مفاصل، تقویت عملکرد مغز و غیره دارد. در شرایط ایده آل، چربی باید حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد از کل کالری دریافتی شما را تشکیل دهد.

منابع چربی با کیفیت عبارتند از آجیل یا کره آجیل، آووکادو، روغن زیتون، خامه غلیظ، زرده تخم مرغ، ماهی قزل آلا و لبنیات پرچرب. چربی حاوی ۹ کالری در هر گرم است.

## دریافت کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها در سال‌های اخیر به شدت سرزنش شده‌اند. آنچه در واقع درست است این است که مصرف کربوهیدرات منجر به افزایش چربی نمی‌شود. در واقع خوردن یک رژیم غذایی با کالری کلی خیلی زیاد منجر به افزایش چربی می‌شود.

## قند

قندی که در میوه، شیر و سایر غذاهای «سالم» وجود دارد، ذاتاً مشکلی ندارد. مسئله این است که مصرف بیش از حد غذاهای شیرین راحت است و آنها فاقد مواد مغذی هستند. سعی کنید بیشتر روی مصرف کربوهیدرات از منابع غنی از مواد مغذی و کربوهیدرات‌های پیچیده تمرکز کنید.

منابع کربوهیدرات با کیفیت عبارتند از بلغور جو دوسر، برنج، کیک برنجی، سیب زمینی، میوه‌ها، سبزیجات و نان و پاستای غلات کامل.

کربوهیدرات‌ها حاوی ۴ کالری در هر گرم هستند.

## تغذیه قبل و بعد از تمرین

وقتی صحبت از تغذیه قبل و بعد از تمرین می‌شود، دریافت کالری کل و درشت مغذی‌ها بیشترین اهمیت را دارد. با این حال، برای به حداکثر رساندن عملکرد در باشگاه، بهینه سازی تغذیه نزدیک به تمرینات خود را در نظر بگیرید.

قبل از فعالیت ورزشی، چیزی بخورید که انرژی کافی برای تمرین را در اختیار شما قرار دهد، اما نه آنقدر زیاد که باعث کند شدن شما شود. این امر از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. توصیه می‌کنم یک وعده غذایی یا میان وعده متعادل حاوی پروتئین، کربوهیدرات و چربی حدود ۱ تا ۳ ساعت قبل از تمرین بخورید. وقتی کارتان تمام شد، در اسرع وقت یک وعده غذایی متعادل دیگر حاوی پروتئین، کربوهیدرات و چربی بخورید.

توجه: اکثر افرادی که فقط وزنه می‌زنند در طول تمرینات خود فقط به آب نیاز دارند.

## آبرسانی

بدن با تنظیم سطح تشنگی ما کار فوق‌العاده‌ای در تنظیم مایعات دریافتی انجام می‌دهد. آب یا حتی نوشیدنی‌های دیگر مانند قهوه، چای، شیر و نوشابه رژیمی و غیره را در تمام طول روز در دسترس داشته باشید و در صورت نیاز میل کنید.

اینجا فهرستی از ۲۰ وعده غذایی و ۱۰ ایده میان وعده برای کمک به ثبات تغذیه قبل و بعد از تمرین و در طول روز ارائه شده است. از آنها به عنوان راهنمایی برای کمک به برنامه ریزی فهرست غذایی روزانه خود استفاده کنید.

## وعده‌های غذایی

۱. ۴ سفیده تخم مرغ، ۲ تخم مرغ کامل، سه چهارم فنجان جو، ۱ عدد سیب
۲. ۲ تخم مرغ کامل، ۱ فنجان ماست یونانی وانیلی، یک دوم فنجان جو دو سر
۳. ۱ قاشق پودر پروتئین مخلوط شده با ۱ فنجان شیر بادام، ۲ برش نان تست گندم با ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۴. ۴ عدد سفیده تخم مرغ، ۴ برش گوشت نمک زده، ۱ فنجان جو
۵. ۲ عدد تخم مرغ کامل با ۱ تکه پنیر کم چرب، ۲ برش گوشت نمک زده کانادایی، ۱ عدد نان شیرینی با پنیر خامه‌ای کم چرب
۶. ۳ تخم مرغ کامل، ۱ فنجان غلات صبحانه با ۱ فنجان شیر کم چرب
۷. ۳ سفیده تخم مرغ، ۲ تخم مرغ کامل، ۱ وعده اسفناج، سه چهارم فنجان جو، ۱ وعده توت
۸. ۱ سینه مرغ (۴ تا ۶ اونس) (۱۱۵ تا ۱۷۰ گرم)، ۱ فنجان برنج، ۱ وعده بروکلی، ۱ اونس بادام
۹. گوشت قرمز بدون چربی (۴ تا ۶ اونس)، ۱ سیب زمینی شیرین (۸ اونس)، ۱ فنجان مارچوبه
۱۰. ماهی قزل آلا (۴ تا ۶ اونس)، ۱ سیب زمینی سرخ شده (۸ اونس)، سالاد سبزیجات بزرگ با ۱ قاشق غذاخوری سس کم چرب
۱۱. ران مرغ (۶ تا ۸ اونس)، ۱ فنجان برنج قهوه‌ای، ۱ فنجان لوبیا سبز
۱۲. ۱ سینه مرغ (۴ تا ۶ اونس)، ۱ فنجان پاستا با ۱ وعده سس قرمز، ۱ فنجان فلفل سبز / پیاز
۱۳. گوشت چرخ کرده بدون چربی (۴ تا ۶ اونس)، ۲ عدد تورتیلای غلات کامل، یک دوم فنجان برنج، یک دوم فنجان لوبیا سیاه، کاهو، گوجه فرنگی، پیاز، فلفل و غیره.
۱۴. ۱ تکه گوشت راسته (۴ تا ۶ اونس)، ۱ فنجان برنج، سالاد سبزیجات بزرگ با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد
۱۵. ۱ تن ماهی، ۱ فنجان برنج با ۱ قاشق غذاخوری کره، یک دوم فنجان لوبیا سبز
۱۶. میگو (۴ تا ۶ اونس)، ۱ فنجان برنج، ۱ وعده سبزیجات سرخ شده با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری سس تری یاکی<sup>۲</sup>
۱۷. گوشت قرمز بدون چربی (۶ تا ۸ اونس)، ۱ عدد سیب زمینی سرخ شده (۸ تا ۱۰ اونس)، سالاد سبزیجات بزرگ با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد سبک
۱۸. ۱ سینه بوقلمون (۴ اونس)، ۲ تکه نان گندم، کاهو و گوجه فرنگی. ۱ برش پنیر کم چرب؛ ۱ عدد سیب؛ ۱ اونس بادام
۱۹. ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، ۲ قاشق غذاخوری ژله، و ۲ برش نان گندم؛ ۱ فنجان ماست یونانی وانیلی
۲۰. ۱ تن ماهی، ۱ قاشق غذاخوری مایونز سبک و ۲ تکه نان گندم؛ ۱ وعده بچه هویج؛ ۱ اونس بادام

## میان وعده ها

۱. ۱ قاشق پودر پروتئین، ۱ موز، ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۲. ۱ بار پروتئین
۳. ۲ اونس گوشت گاو خشک شده، ۱ عدد سیب، ۱ اونس بادام
۴. یک دوم فنجان ماست یونانی ساده با ۱ قاشق پودر پروتئین و ۱ وعده توت
۵. ۲ کیک برنجی طعم دار با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی مخلوط شده با ۱ قاشق پودر پروتئین
۶. ۱ اونس گوشت گاو خشک شده، ۱ برش پنیر، یه مشت آجیل مخلوط
۷. ۱ فنجان پنیر محلی با یک دوم فنجان آناناس
۸. ۱ قاشق پودر پروتئین مخلوط شده با ۱ فنجان شیر کم چرب
۹. ۱ عدد سیب، کرفس با ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
۱۰. ۱ فنجان ماست یونانی، ۱ بسته (حدود یک و یک دوم اونس) کراکر کره بادام زمینی

۱ : معادل ۲۸ گرم است ( مترجم )

۲ : teriyaki sauce : یک سس ژاپنی که روی انواع گوشت ریخته می‌شود ( مترجم )

## مکمل ها

- در نوجوانی، پول زیادی را برای خرید مکمل‌های بی ارزش هدر دادم. حقیقت این است که تعداد کمی از مکمل‌ها به ادعاهای خود عمل می‌کنند. حتی آنهایی که تحقیقات حامی آنها است، معمولاً بگیر نگیر دارند. در اینجا چند مکمل پیشنهاد می‌کنم:
- پودر پروتئین را می‌توان در صورت نیاز برای کمک به تحقق اهداف پروتئین روزانه استفاده کرد. محصولات مختلفی از جمله وی کنسانتره ، وی ایزوله ، پروتئین شیر ایزوله ، کازئین و ترکیبات گیاهی با پروتئین نخود یا کنف وجود دارد.
  - کراتین مونوهیدرات به طور کلی به عنوان یک مکمل بی خطر در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند به عضله سازی و افزایش قدرت کمک کند. روزانه ۳ تا ۵ گرم مصرف کنید.
  - کافئین به دلیل توانایی در کمک به بیدار شدن صبح شناخته شده است، اما نشان داده شده است که تمرکز و عملکرد در باشگاه را نیز بهبود می‌بخشد. ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم را حدود ۳۰ دقیقه قبل از تمرین در قالب یک یا دو فنجان قهوه (حدود ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در هر فنجان ۸ اونس) یا یک قرص کافئین (۱۰۰ میلی‌گرم) مصرف کنید.
  - روغن ماهی می‌تواند کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی شما جبران کند. ۲ تا ۴ کپسول در روز همراه با غذا مصرف شود.
  - ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که پوست ما هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید آن را سنتز می‌کند. اکثر مردم در رژیم غذایی خود نور خورشید یا ویتامین D کافی برای سطوح مطلوب دریافت نمی‌کنند. روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D۳ مصرف کنید.

## هنر تهیه وعده غذایی

تهیه وعده غذایی در جامعه پرورش اندام معمول است - و دلیل خوبی هم دارد! پختن غذا از قبل یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان از پایبند بودن طولانی مدت به رژیم غذایی بوده است. همچنین باعث صرفه جویی در زمان و هزینه شما می‌شود. در اینجا چند نکته وجود دارد که به شما در مهارت یافتن در هنر تهیه وعده غذایی کمک می‌کند.

### نکاتی برای آشپزخانه

وعده‌های غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کنید. قبل از رفتن به فروشگاه، آنچه را که قصد دارید در هفته بپزید، از جمله صبحانه، ناهار، شام و میان وعده بنویسید و فهرست خرید کاملی از آنچه نیاز دارید تهیه کنید.

به صورت عمده خرید کنید. در نهایت متوجه خواهید شد که غذاهای مشابه زیادی می‌خورید. وقتی اقلام اصلی پرورش اندام مانند سینه مرغ، تخم مرغ، بلغور جو دوسر و برنج را به صورت عمده بخرید ارزان‌تر هستند.

دو بار در هفته غذا بپزید. غذا بعد از چند روز ماندن در یخچال طعم خوبی ندارد، بنابراین وعده‌های غذایی خود را دو بار در هفته بپزید. به نظر می‌رسد یکشنبه‌ها و چهارشنبه‌ها برای بسیاری از افراد مناسب باشد.

روی ظروف نگهداری با کیفیت سرمایه گذاری کنید. من شخصا دوست دارم از ظروف شیشه‌ای استفاده کنم، اما ظروف پلاستیکی نیز مناسب است. مطمئن شوید که نمونه‌های خوش ساختی که در برابر استفاده مکرر و شستشو مقاوم هستند را خریداری می‌کنید.

ادویه‌ها و سس‌های زیادی را در دسترس داشته باشید. برای اینکه غذاها مغذی باشند لازم نیست بی مزه باشند. به راحتی می‌توانید ادویه‌های خوش طعم و سس‌های کم کالری را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

یک آرام پز بخرید. آرام پز بهترین دوست یک پرورش اندام کار است. به معنای واقعی کلمه می‌توانید آن را تنظیم و به حال خود رها کنید.

## بخش دوم

### تمرینات اصلی

قبل از شروع تمرین، دانستن نحوه انجام دقیق تمرینات مهم است. به جزئیاتی مانند قرار گرفتن پا و گیرش دست که نقش زیادی می‌تواند در کسب بهترین نتیجه از هر تمرین داشته باشد توجه کنید. بدن هر کسی منحصر به فرد است؛ اندام‌های ما متفاوت و بیومکانیک ما متنوع است. فراموش نکنید که ممکن است فرم مناسب برای شما در مقایسه با شریک تمرینی تان کمی متفاوت به نظر برسد. از اطلاعات موجود در این بخش به عنوان نقطه آغاز استفاده کنید و خواهید دید که چه چیزی برای شما بهتر است.

