



حال خوب زندگی

استفاده کنید. هرچه از وزنه های سنگین تری در حرکت های خود استفاده کنید، فشار بیشتری به عضله های شما می آید و به این ترتیب توانایی عضله بالاتر می رود. این موضوع به مرور سبب بزرگ شدن عضله های شما می شود. البته برخی اندام ها سریع تر حجیم می شوند؛ مثل عضله های سر شانه. برخی هم دیرتر؛ مثل عضله های شکم.

استفاده از وزنه به جز فایده هایی که دارد، می تواند برای بدن تان ضرر هم داشته باشد. اگر رشد شما کامل نشده باشد، سنگینی وزنه ها باعث می شود که صفحه های رشد شما بسته شوند. در حقیقت استخوان های شما زودتر محکم می شوند و دیگر رشد نمی کنند. به این ترتیب وزنه های سنگین می توانند مانع از کامل شدن رشدتان و قد کشیدن شما به اندازه کافی شوند. برای اینکه به چنین مشکلی برنخورید، بهتر است که تا قبل از کامل شدن رشدتان از وسایل جایگزین استفاده کنید؛ مثلاً از کش های ورزشی به جای وزنه.

در پرورش اندام، مسئله تغذیه هم اهمیت فراوانی پیدا می کند. از آنجاکه هدف در این رشته رشد عضله هاست، بدن انسان به مواد غذایی مثل پروتئین ها احتیاج دارد. از طرف دیگر موادی که موجب جمع شدن چربی در بدن می شوند، کمتر در این رشته مورد نیاز هستند. به همین خاطر چربی ها، کربوهیدرات ها و نشاسته کمتر مورد استفاده ورزشکاران پرورش اندام قرار می گیرد. از طرف دیگر بسیاری ترجیح می دهند مواد غذایی را به صورت مکمل و دارو وارد بدن خود کنند؛ اتفاقی که می تواند ناخوشایند باشد!

این روزها داشتن عضله های بزرگ و هیکل متناسب، آرزوی بیشتر انسان ها شده است. رسیدن به این آرزو نیازمند انجام تمرین های متفاوت ورزشی است. البته برخی هم برای رسیدن به وزن مناسب ترجیح می دهند از انواع رژیم های غذایی استفاده کنند. اما بسیاری از کسانی که به تمرین های ورزشی روی می آورند، بعد از مدتی به این فکر می کنند که عضله های خود را روزه روز بزرگ تر از قبل کنند. این موضوع هرچند که می تواند باعث زیباشدن بدن انسان شود، اما اگر بدون دانش و آگاهی کافی انجام شود، خطرات زیادی برای بدن خواهد داشت.

کسانی که تنها به دنبال «آمادگی جسمانی» هستند، کمتر به داشتن اندامی بزرگ و حجیم احساس نیاز می کنند. آمادگی جسمانی - همان طور که از نامش پیداست - به آمادگی کلی بدن برای انجام تمرین ها اشاره دارد. مثلاً اگر شما تعداد زیادی بارفیکس بروید، این نشان دهنده قوی بودن دستان شماست. انجام زیاد حرکت شکم (دراز و نشست) نشان دهنده قدرت بالای شکم شماست. دویدن در مسافت های طولانی نیز توان بالای هوازی شما را نشان می دهد. کسی که چنین توانایی هایی دارد، لزوماً به داشتن عضله های بزرگ و حجیم نیازی ندارد.

اما گروه دیگری از شما به دنبال «زیبایی اندام» هستید. برای اینکه عضله هایی زیبا و حجیم داشته باشید، به انجام تمرین های مخصوص رشته ورزشی «پرورش اندام» نیاز دارید. در این رشته شما باید عموم حرکت های خود را با وزنه های گوناگون انجام دهید و با بالا رفتن توان جسمانی خود، می توانید از وزنه های سنگین تری



خوش اندام

با مکمل یا بدون مکمل غذایی؟
مهدی زارعی

۶ مکمل‌های غذایی، در اصل همان مواد غذایی مورد نیاز بدن هستند که به صورت قرص یا پودر آماده مصرف شده‌اند. مثلاً شما به جای اینکه مقداری مرغ بخورید تا پروتئین مورد نیاز بدنتان تأمین شود، می‌توانید از پودرهای پروتئین استفاده کنید. البته استفاده از همه مکمل‌ها به این سادگی‌ها نیست! بسیاری از داروها و مکمل‌های غذایی، به عنوان مواد غیرمجاز شناخته می‌شوند. چرا؟ دلیلش پیچیده نیست. هر دارویی که در کوتاه مدت یا درازمدت برای بدن ضرر داشته باشد، به عنوان داروی غیرمجاز شناخته می‌شود. همان چیزی که به عنوان دوپینگ در ورزش شناخته می‌شود.

۷ شاید خیلی‌ها تصور کنند که دوپینگ می‌تواند معجزه کند و مثلاً شما با مصرف یک قرص، ناگهان ۲۰۰ کیلو وزنه را بالای سر ببرید! اما نه، این طور نیست! بعضی از مواد نیروزایی که در دوومیدانی و شنا استفاده می‌شوند، تنها اعصاب را تحریک پذیر می‌کنند و ورزشکاری که از چنین دارویی استفاده می‌کند، تنها چند صدم ثانیه زودتر از رقیب، فرمان حرکت داور را می‌شنود و حرکت می‌کند. البته در دنیای حرفه‌ای امروز که رقابت‌ها در حد صدم ثانیه است، همین میزان می‌تواند ورزشکار را صاحب مدال کند یا مدال را از دست او خارج کند. اما همان طور که گفتیم، ضررهای این داروها سال‌ها بعد اثر خود را نشان می‌دهند.

۸ اگر تصمیم دارید بدنی زیبا داشته باشید، فراموش نکنید که با تمرین فراوان به آن برسید، نه اینکه تنها با رژیم گرفتن بخواهید بدنتان را زیبا نگه دارید. از طرف دیگر فراموش نکنید که مکمل‌ها - همان طور که از اسمشان مشخص است - تنها تکمیل کننده برنامه غذایی تان هستند. ابتدا تغذیه روزانه درستی داشته باشید و بعد، تنها اگر نیاز بود از مکمل‌هایی استفاده کنید که مورد تأیید پزشک باشد. معمولاً بسیاری از افرادی که تغذیه روزانه شان صحیح است، اصلاً به مکمل احتیاج پیدا نمی‌کنند؛ چه مجاز و چه غیرمجاز!

