

5 عادات يمكنك من الحصول على كتل عضلية طبيعية



الجمعة 10 نوفمبر 2017 12:11 م

نشرت مجلة "ستاب تو هيلث" الأمريكية تقريراً، تحدثت فيه عن خمس عادات يجب أن يتحلى بها كل من يرغب في أن يمتلك جسماً يتميز بكتل عضلية طبيعية، والجدير بالذكر أن التمتع ببعض الراحة بعد ممارسة التمارين الرياضية يعد أمراً ضرورياً لتنمية عضلات الجسم.

وقالت المجلة، في هذا التقرير الذي ترجمته "عربي21"، إن اكتساب كتل عضلية طبيعية يعدّ أبرز الأهداف بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في الحصول على قوام رشيق ومتناغم، وفي الأثناء، لا بد أن تنسجم الكتل العضلية مع النسيج العضلي للجسم، وتبقى مهمة تقوية العضلات صعبة ومرهقة، لكونها تتطلب الكثير من الجهد المتواصل، واتباع حمية غذائية، والقيام بالتمارين الرياضية.

وعرضت المجلة في هذا السياق خمس عادات قد تساعد في اكتساب عضلات طبيعية بطريقة آمنة وصحية، ولعل من أبرز تلك العادات القيام بتمارين رياضية بشكل يومي وروتيني، وفق مخطط يتضمن أنشطة جسدية ذات نسق عالٍ في الواقع، ينتج عن هذه التمارين المكثفة تقطع دقيق على مستوى الألياف العضلية للجسم التي تصلح ذاتها تلقائياً، مخلفة وراءها عضلات أكبر وأقوى، وبطبيعة الحال، وحتى تكمل هذه العملية بالنجاح وتسير على نحو صحيح، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن غني بمواد غذائية ذات جودة عالية.

وشددت المجلة على ضرورة الالتزام بجملة من التمارين الرياضية التي تعنى بالقلب والأوعية الدموية، والتي من شأنها أن تساعد على فقدان أكبر نسبة ممكنة من الدهون في الجسم، ونظراً لأن زيادة حجم العضلات يحدث على مراحل، يجب التركيز أولاً على فقدان الدهون، ثم القيام بتمارين القوة، وبعد ذلك يمكن للرياضي زيادة الأوزان التي يستخدمها تدريجياً، حتى لا يجهد نفسه إلى درجة التعرض لإصابات خطيرة.

وذكرت المجلة أن العادة الثانية التي يجب إتباعها تتمثل في تناول ما بين خمس وست وجبات صحية في اليوم، ففي الحقيقة، يساهم تناول الطعام لأكثر من خمس مرات في تعزيز نشاط الجسم وعملية التمثيل الغذائي، ويقلل من احتمال تخزين الشحوم الزائدة.

وأشارت المجلة إلى أن الحصول على ست وجبات خلال اليوم يحافظ على حيوية الجسم وزيادة طاقته، ما يدفع الفرد إلى تحسين أدائه البدني في الأثناء، يوصى بالالتزام بحمية غذائية تشمل خمس أو ست وجبات صغيرة، عوضاً عن تناول ثلاثة وجبات كبيرة، في حين ينبغي الابتعاد عن تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية والدهون.

وأوردت المجلة أن العادة الثالثة التي يجب أن يتحلى بها الفرد لكسب كتل عضلية طبيعية، تناول كميات أكبر من البروتين والكربوهيدرات في الغالب، تلعب هذه التركيبة دوراً هاماً في تقوية العضلات الضعيفة وزيادة عددها، كما تمنح هذه المغذيات الطاقة للجسم، في حين تعد أساسية لتأمين الحماية للعضلات أثناء التمارين.

وفي الأثناء، ينصح بتناول الفاصوليا والخضروات والحبوب والمكسرات والأسماك الخالية من الدهون والمأكولات البحرية واللحوم البيضاء والبيض، حيث تعدّ غنية بالبروتين، فضلاً عن ذلك، من المهم تناول الشوفان والأرز وخبز القمح والمعكرونة والبطاطس والكينوا، حيث تعدّ من الأغذية الغنية بالكربوهيدرات.

وأفادت المجلة بأن العادة الرابعة لتعزيز العضلات بشكل طبيعي تتمثل في شرب الماء بكميات وافرة، ويعزى ذلك إلى أن الماء يعد من أهم العناصر التي تشكل الجسم، في حين يحافظ على الألياف والنسيج العضلي في صحة جيدة، علاوة على ذلك، يساعد الماء، إلى جانب بقية العناصر الغذائية الأساسية، في تسهيل عملية تنقل الأكسجين داخل العضلات، ما يسمح للفرد بالقيام بالتمارين الرياضية دون التعرض لأي مضاعفات.

بناءً على ذلك، من الضروري استهلاك ما بين ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً، ومضاعفة الكمية خلال ممارسة التمارين الرياضية.

وبعدها] ونتيجة للجفاف، عادة ما يفقد الجسم الكتل العضلية]

وأقرت المجلة بأن العادة الخامسة التي يجب اتباعها للحصول على جسم رشيق ويتميز بعضلات طبيعية، أخذ قسط من النوم المريح؛ نظرا لأن ذلك يساعد على نمو العضلات الضعيفة] ففي الواقع، تعمل العضلات على إصلاح ذاتها خلال النوم، في حين يفرز الجسم بروتين يعمل على تحفيز هرمونات النمو]

من هذا المنطلق، يجب أن ينام الفرد بين سبع إلى ثماني ساعات ليلا دون انقطاع، حتى لا تتعطل عملية نمو العضلات] في الوقت ذاته، من الأفضل الابتعاد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية أو أي ملهيات قبل الخلود إلى النوم، على أن تكون غرفة النوم مناسبة ومريحة] وفي حال كنت تعاني من أي اضطرابات أثناء النوم، يمكن شرب الشاي المهدئ، أو التمتع بجلسات العلاج بالعطور]

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أنه وبغية الحصول على كتل عضلية طبيعية يجب الالتزام بدقة كل العادات الآنف ذكرها] كما يجب تغيير نمط حياتنا بشكل جذري، على غرار تجنب الأغذية الضارة والممارسات التي قد تضر بعضلات الجسم قدر المستطاع]