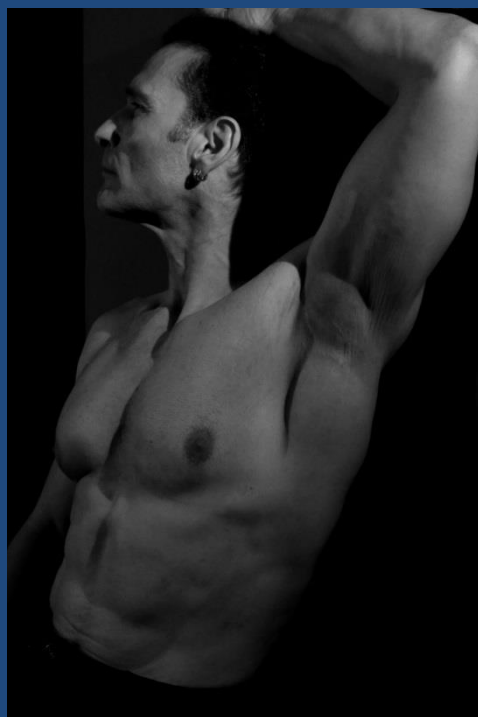


# Πώς να χτίσουμε μυϊκή μάζα (Οι θεμελιώδεις κανόνες)



Από τη FIT PARADE PROJECTS – ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ



**Καραμανέας Ιωακείμ**

Diploma in Health Studies  
Certification in Human Health  
Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living  
Certification in Physical Education-Fitness Training Principles & Methods  
Specialization in Workout & Training Apps

Χρειάζονται εκατοντάδες σελίδες για να μπορέσουμε να αποδώσουμε όλο το φάσμα της ανάπτυξης του μυϊκού μας ιστού, καθώς η εσωτερική μας βιοχημεία έχει τεράστια γεγονότα που λαμβάνουν χώρα για να επιτευχθεί αυτό!

Σε αυτό το συμπυκνωμένο infographic, θα προσπαθήσουμε να δούμε τους βασικούς θεμελιώδεις κανόνες της ανάπτυξης.

### **Όλα συνοψίζονται σε 3 βασικούς παράγοντες:**

- 1. Διατροφή**
- 2. Προπόνηση**
- 3. Ύπνος**

Όσο πιο **πιστά** τηρούμε τους σωματικούς μας κανόνες, τόσο περισσότερο και γρηγορότερα θα αναπτυχθούμε μυϊκά.

Όμως στην **πραγματικότητα**, ή μυϊκή ανάπτυξη δεν είναι μόνο αυτά τα 3, καθώς επιδρούν και άλλοι παράγοντες που μας προσδιορίζουν το αποτέλεσμα, όπως η γενετική μας κατασκευή, ο σωματότυπος, η ορμονική μας κατάσταση, η ηλικία, η ποιότητα ζωής και το άγχος, ο ημερήσιος χρόνος εκτέλεσης των τριών κανόνων και πολλά άλλα.

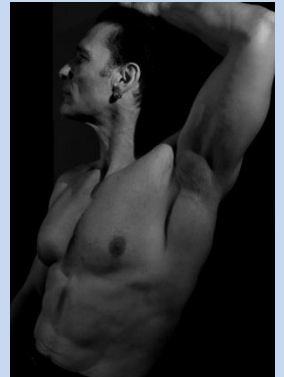
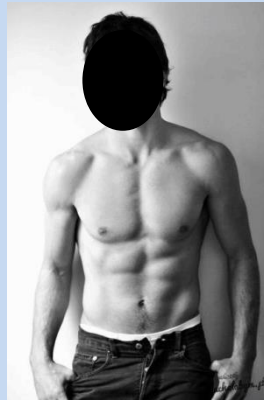
Το σίγουρο βέβαια είναι πως η **προσωπική** μυϊκή ανάπτυξη του καθενός είναι πολύ διαφορετική και δεν μπορεί να φτάσει σε υψηλά επαγγελματικά επίπεδα με **φυσικό τρόπο**. Η **φαρμακολογία** έχει κατορθώσει να σπάσει όλους αυτούς τους σωματικούς κανόνες και να δημιουργήσει τα υπερφυσικά επίπεδα που βλέπουμε στις φωτογραφίες.

Παρακάτω θα σας προσδιορίσω σε φωτογραφίες, ποιο είναι το ανώτερο φυσιολογικό επίπεδο που μπορεί να φτάσει κάποιος με μέτρια γενετική κατασκευή, και ιδανικές συνθήκες, καθώς υπάρχουν και εξαιρέσεις που σπάνε για λίγο αυτό τον κανόνα και υπερβαίνουν για λίγο ακόμα τα φυσιολογικά όρια λόγω καλής γενετικής κατασκευής.

Στις φωτογραφίες βλέπουμε τα επίπεδα ανάπτυξης που μπορούμε να φτάσουμε από το φυσικό, έως και τον φαρμακευτικό τρόπο, ώστε να τα ξεχωρίζετε και να μην ξεγελιέστε, για να μην απογοητεύεστε περιμένοντας κάτι άλλο με αποτέλεσμα να τα παρατήσετε!

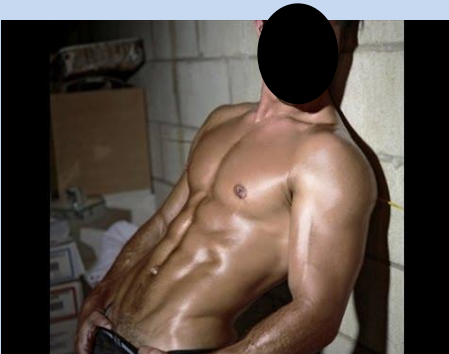
Σας παραθέτω 4 επίπεδα:

### A. Εντελώς φυσικοί παράγοντες:



(και μία δική μου)☺

### B. Με λίγη φαρμακευτική χρήση:



## A. Με αρκετή φαρμακευτική χρήση:



## B. Με πάρα πολλή φαρμακευτική χρήση:





**Ε. Έξτρα μπόνους υπερβολικής χρήσης:**



**Και μια γυναικεία:**



Πίσω στα δικά μας λοιπόν, **και ο νούν, νοείτω!...**

Ας δούμε σε μια γενική εικόνα τους παράγοντες που χρειάζονται κάτω από φυσιολογικές συνθήκες και **χωρίς έξτρα επιρροές**, ώστε να αρχίσουμε να αποκτάμε ισχυρό και ανεπτυγμένο μυϊκό.

Παρακάτω θα σας παρουσιάσω με απλά λόγια τις ανάγκες και πώς να τις προσδιορίσετε, καθώς και ότι πραγματικά χρειάζεστε για να πετύχετε μία κανονική και όσο το δυνατόν πιο άπαχη μυϊκή ανάπτυξη. Σας έχω επίσης **ΔΩΡΕΑΝ** διατροφές και προπονήσεις για αυτό το σκοπό, **με ειδικά link** που θα πατάτε στους τίτλους και θα τα παραλαμβάνετε!

**Πάμε λοιπόν να δούμε...**

**ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ!**

# ΠΩΣ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ!

(Θεμελιώδεις Αρχές)

## Α. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΡΩΤΕ 5 ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗ ΜΕΡΑ

### ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΤΟΝΟΣ



ΑΠΑΧΟ ΚΡΕΑΣ



ΑΥΓΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΟΡΟΥ



#### ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ (ανά κιλό σωματικού βάρους):

Αν ξέρετε το καθαρό σας σωματικό βάρος, τότε υπολογίστε 2,5 με 3 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό άπαχου σωματικού βάρους.

### ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΡΥΖΙ



ΠΑΤΑΤΕΣ



ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ



ΟΣΠΡΙΑ



ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ



ΦΡΟΥΤΑ



#### ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ (ανά κιλό σωματικού βάρους):

Αν ξέρετε το καθαρό σας σωματικό βάρος, τότε υπολογίστε 5 γρ. υδατανθράκων ανά κιλό άπαχου σωματικού βάρους.

## ΛΙΠΗ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ



ΑΒΟΚΑΝΤΟ



ΚΡΟΚΟΣ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



ΙΧΘΥΕΛΑΙΟ



### ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΛΙΠΩΝ (ανά κιλό σωματικού βάρους):

Αν ξέρετε το καθαρό σας σωματικό βάρος, τότε υπολογίστε 1 γρ. λιπών ανά κιλό άπαχου σωματικού βάρους.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΡΟΥΛΙ



ΣΑΛΑΤΑ



ΛΑΧΑΝΑ



ΠΙΠΕΡΙΕΣ



ΡΟΚΑ



ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ



### ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ:

Δεν είναι απαραίτητος ο υπολογισμός των λαχανικών όταν πρόκειται για αύξηση μυϊκής μάζας! Φάτε!



# ΕΞΤΡΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ!

ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ  
ΔΕΞΙΑ ΓΙΑ ΝΑ  
ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ ΕΙΔΙΚΕΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΕΣ!

[ΔΙΑΤΡΟΦΗ 1](#)

[ΔΙΑΤΡΟΦΗ 2](#)

ΔΕΙΤΕ ΠΩΣ ΝΑ  
ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΙΣ  
ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΤΩΝ  
ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΑΣ!

[ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ  
ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ](#)

# Β. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ 3-5 ΦΟΡΕΣ  
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Στηριχτείτε περισσότερο στα ελεύθερα βάρη, προσθέτοντας μηχανές μετέπειτα.

Εκτελέστε πρώτα τις βασικές και σύνθετες ασκήσεις της εκάστοτε μυϊκής ομάδας και προσθέστε 1-2 απομονωτικές ασκήσεις μετά.

Εκτελέστε 3-5 σετ των 12-6 επαναλήψεων στις ασκήσεις με την τελευταία να βγαίνει με πολλή δυσκολία!

Περιορίστε όσο το δυνατόν τα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ.

Μην ξεχνάτε τα ρεπό και τον ύπνο σας, καθώς εκεί ακριβώς αναπτύσσετε!

## ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑΣ

### ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ (SQUATS)



### ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ



### ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ



### ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ

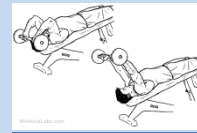


### ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ



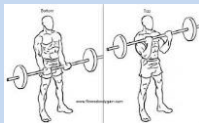
ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

### ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

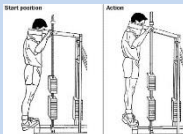


ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ  
ΠΑΓΚΟ

### ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ



### ΑΡΣΕΙΣ ΓΑΜΠΩΝ



### SIT UPS ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ



# ΕΞΤΡΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ!

**ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ  
ΤΙΤΛΟΥΣ ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ  
ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ!**

**A. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**

**B. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ**

**Γ. ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ  
ΟΓΚΟΥ**

**ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ  
ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ  
ΔΩΡΕΑΝ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ:  
«**ΒΑΣΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΗΣΗΣ**»!**

**ΒΑΣΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΗΣΗΣ**

**ΕΞΤΡΑ ΜΠΟΝΟΥΣ!  
ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
«**ΘΗΣΕΑΣ**»!  
ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΕΤΕ ΤΟ!**

**ΣΥΣΤΗΜΑ «ΘΗΣΕΑΣ»**

**Βρείτε μας στο facebook:**

**ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ  
ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ  
ΝΑ  
ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ  
ΑΥΤΟΜΑΤΑ!**



**Και στο Youtube:**

**ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ  
ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ  
ΝΑ  
ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ  
ΑΥΤΟΜΑΤΑ!**



**Το παρών διατίθεται ΔΩΡΕΑΝ και είναι μια  
παραγωγή της:  
FIT PARADE PROJECTS – ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ  
ΙΩΑΚΕΙΜ**