



עבודה עם
מאות מתאמנים



מבוסס
מחקרית



מעל עשור
של ניסיון אישי

אולטרה מסה

איך לעלות במסת השריר כמו מקצוען

פשוט | אפקטיבי | פרקטי



אולטרה מסה

איך לעלות במסת השריר כמו מקצוען



תוכן העניינים

4	מי אנחנו
5	למי מתאים המדריך
6	מאקרונוטריאנטים
7-8	מזה בכלל מסה?
9	מסה מלוכלכת ומסה נקייה
10-11	עודף קלורי
12	מה הקצב לעלייה במסת השריר?
13	איך מתחילים?
14	איך נדע מה המאזן הניטרלי שלנו?
15	חשיבות החלבון
16	שומנים
17	חלוקת מאקרונוטריאנטים לדוגמה
18-19	אימונים בתקופת המסה
20	סיכום
21	כתב ויתור



ULTRA
Beyond Limits

88:88:88



מועדון אולטרה הוקם בבאר שבע ביוני 2022 על ידי גל מימון ואיתמר אילוז.
מתוך אהבה לאימוני כוח ומתוך רצון עמוק לחלוק את הידע והניסיון שלנו עם כמה שיותר אנשים.

עם שירות צבאי בסיירת גבעתי, שם עיצבנו ערכים של נחישות, התמדה, ושאירה למצוינות. את הערכים האלה אנחנו מביאים לאימונים ולדרך החיים שלנו.
עם למעלה מעשור של ניסיון באימוני כוח ותזונה, החלטנו להקים את הסטודיו כדי ליצור מקום שבו כל אחד יוכל להרגיש שהוא מסוגל להגיע לגרסה הכי טובה שלו.
גל מימון אף זכה בתואר אלוף הארץ בפיתוח גוף טבעי לשנת 2020,
וגם בתואר "אלוף האלופים": תארים שמסמלים את **המחויבות, ההתמדה, הנחישות והעקביות**.
בשנת 2021 גל זכה במקום הראשון בתחרות פיתוח גוף והתמודד נגד מתחרים שמשתמשים בחומרים (סטרואידים) ולמרות זאת גל (טבעי ונקי מחומרים) ניצח.

ב-7.10.23, נאלצנו לסגור את המועדון למשך חצי שנה עקב יציאה לשירות מילואים ולחימה ברצועת עזה.

במהלך התקופה הזו, המתאמנים שלנו חיכו בסבלנות לשובנו, וליוו אותנו ברוחם. הידיעה שהם ממתינים לנו ונחושים להמשיך להתאמן איתנו העניקה לנו דרייב עצום – דרייב לעזור לעוד ועוד אנשים לחוות את עוצמת השינוי דרך אימוני כוח וגישה יותר מאוזנת בתזונה.

במהלך השנים עבדנו עם מאות מתאמנים מכל קשת האוכלוסייה, והמטרה שלנו נשארה פשוטה אך משמעותית: **לעזור לכל אחד ואחת להתחזק ולהתחטב בצורה בריאה, נכונה ובר-קיימא**. אנחנו כאן כדי ללוות אתכם, לעודד אתכם, ולהזכיר לכם שאתם יכולים להגיע רחוק יותר ממה שחשבתם.



למי מתאים המדריך?

המדריך הזה מתאים במיוחד לכל מי שכבר נמצא באחוז שומן טוב לתהליך מסה ורוצה לגדול בצורה נכונה, חכמה ובריאה לאורך זמן. אם אתם מחפשים לבנות גוף חזק ומאסיבי, להרגיש חזקים ונמרצים יותר, ולהשיג מראה שרירי ואסתטי – זה המדריך בשבילכם. **אבל חשוב להבהיר:** אם אתם נמצאים באחוז שומן גבוה או לא מרוצים מהאחוזים שלכם כרגע, כדאי להתחיל קודם בתהליך חיטוב. החיטוב יסייע לכם להגיע לנקודת פתיחה טובה יותר למסע העלייה במסת השריר, תוך שמירה על גוף בריא ואסתטי.

למטרה הזו יצרנו את מדריך החיטוב שלנו, שמומלץ לקרוא וליישם לפני שאתם ניגשים לתהליך המסה. אחרי שתסיימו את החיטוב, תחזרו למדריך הזה ותהיו מוכנים לעלות במסה בצורה יעילה ונכונה. אתם יכולים להוריד אותו **כאן**. הוא גם יתן לכם מושג יותר טוב בהבנת המטאבוליזם. מסה זה תהליך, לא מסלול מהיר.

זהו מסע שדורש סבלנות והתמדה, אך כל שלב בדרך מקרב אתכם למטרה. המדריך הזה בנוי כדי לעזור לכם לעבור את הדרך בצורה יעילה וממוקדת – עם הנחיות ברורות, כלים מעשיים והמון תמיכה.

עלייה בריאה ומשמעותית במסת שריר לוקחת זמן. תוצאות אמיתיות לא מגיעות בן לילה, אבל עבודה עקבית, מבוקרת ונכונה מובילה לתוצאות שמחזיקות לאורך זמן.

זהו תהליך שמשפר את הביצועים שלכם, את מצב הרוח שלכם ואת תחושת המסוגלות שלכם. כשאתם רואים את הגוף שלכם גדל בצורה מאוזנת וחכמה ומתחילים להרגיש חזקים יותר ונמרצים יותר, תבינו שהתהליך הזה שווה כל רגע וכל מאמץ.

אנחנו כאן כדי להעניק לכם את כל הכלים הנחוצים והתמיכה שאתם צריכים כדי להגיע לתוצאות שתוכלו להתגאות בהן, ולהשאיר חותם לטווח הארוך.

אז אם אתם מוכנים להתחייב לתהליך, להתמקד ולהשקיע, אנחנו כאן כדי ללוות אתכם בכל שלב במסע שלכם לעבר גוף חזק, מאסיבי ובריא.

יש לכם שאלות?

לחצו כאן כדי להשאיר לנו

הודעה בוואטסאפ





מאקרונוטריאנטים

מהם מאקרונוטריאנטים ולמה הם חשובים?

מאקרונוטריאנטים (MACRONUTRIENTS) הם רכיבי התזונה העיקריים שמהם הגוף מפיק אנרגיה ותומך בתפקודים חיוניים. שלושת המאקרונוטריאנטים הם חלבונים, פחמימות ושומנים, ולכל אחד מהם תפקיד מרכזי בגוף:

- **חלבונים** – אבני הבניין של השרירים, מסייעים בהתאוששות, חיזוק מערכת החיסון ותהליכים ביולוגיים נוספים.
- **פחמימות** – מקור האנרגיה העיקרי של הגוף, משמשות לתדלוק האימונים ולתפקוד המוח.
- **שומנים** – חיוניים לייצור הורמונים, תפקוד תקין של המוח, ספיגת ויטמינים ותחושת שובע.

כל אחד מהמאקרונוטריאנטים מספק כמות מסוימת של אנרגיה:

- חלבון – 4 קלוריות לכל גרם
- פחמימה – 4 קלוריות לכל גרם
- שומן – 9 קלוריות לכל גרם

בעת בניית תפריט, חשוב לאזן בין שלושת המרכיבים בהתאם למטרות האישיות – בין אם מדובר בעלייה במסת שריר, חיטוב או שיפור הביצועים באימונים.



מה זה בכלל מסה?

>>



מה זה בכלל מסה?

תהליך ה"מסה" מתייחס לשלב בתוכנית האימונים והתזונה שבו מתמקדים בבניית מסת שריר על ידי יצירת עודף קלורי מותאם, בשילוב עם אימונים חכמים וממוקדים. בניגוד למה שרבים חושבים, מסה אינה "אכילה בלי גבול" או "העמסת משקולות בכל מחיר". מדובר בתהליך מוקפד ומדויק שמטרתו להגדיל את כמות השריר בגוף, תוך שמירה על אחוזי שומן מאוזנים והימנעות מעלייה מיותרת במשקל.

למה לעשות מסה?

מסה היא חלק בלתי נפרד מתהליך בניית הגוף. כדי לפתח שרירים חזקים וגדולים, הגוף זקוק לאנרגיה עודפת שיתמוך בתהליכים כמו סינתזת חלבון והתאוששות מהאימונים. אם נשארים בגירעון קלורי או אפילו בתחזוקה, השרירים מתקשים לגדול בקצב אופטימלי. בנוסף, מסה נכונה מאפשרת לך לא רק לבנות גוף חזק יותר, אלא גם לשפר ביצועים באימונים ולהכין את הגוף לשלבים הבאים – כמו חיטוב שמטרתו לחשוף את השרירים שנבנו. מה הופך מסה לנכונה?

עודף קלורי מדוד:

המפתח במסה הוא לאכול יותר קלוריות ממה שהגוף שורף ביום, אך בכמות מדודה שמונעת עלייה מיותרת בשומן. המספר הזה משתנה מאדם לאדם, ולכן חשוב לעקוב אחרי המשקל וההיקפים ולבצע התאמות במידת הצורך.

דגש על איכות התזונה:

קלוריות הן לא רק מספרים. תהליך מסה איכותי מבוסס על צריכת חלבון גבוהה (כ-1.6-2.2 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף), פחמימות מורכבות שמספקות אנרגיה לאימונים, ושומנים בריאים שתומכים בתפקודי הגוף. אין מקום ל"אכילה מלוכלכת" שגורמת לעלייה מהירה בשומן.

אימונים חכמים:

תהליך המסה מחייב תכנית אימונים המותאמת לעלייה במסת השריר. זה אומר תרגילים מבוססי כוח, עקרונות של עומס מתקדם (PROGRESSIVE OVERLOAD), והתמקדות בטכניקה נכונה כדי למנוע פציעות.

מעקב צמוד:

אחת הטעויות הנפוצות היא לעלות במשקל בלי להבין אם מדובר בשריר או בשומן. חשוב לשלב שקילות קבועות, מדידת היקפים ותיעוד ביצועים באימונים כדי להבטיח שאתה מתקדם בכיוון הנכון.

מהן המטרות של תהליך מסה?

- בניית מסת שריר איכותית: המטרה העיקרית היא להגדיל את השריר, ולא רק את המספר על המשקל.
- שיפור הביצועים: מסה היא הזדמנות למקסם כוח, סיבולת וביצועים פיזיים.
- שמירה על אחוזי שומן נמוכים: מסה נכונה שומרת על אסתטיקה גם בזמן הגדילה.

מסה מלוכלכת ומסה נקייה

"מסה מלוכלכת" (באנגלית: DIRTY BULK) מונח שמתאר גישה מיושנת, שהפכה פופולרית בעולם הכושר, במיוחד אצל מפתחי גוף חובבנים. בגישה הזו, המטרה היא לאכול כמה שיותר קלוריות, לעיתים אפילו פי 2 מתצרוכת התחזוקה היומית, בלי להתחשב באיכות המזון או בקצב העלייה במשקל. בפועל, זה אומר בעיקר המון אוכל מהיר, ממתקים, ג'אנק פוד וכל מה שנחשב עתיר קלוריות ודל בערכים תזונתיים. הגישה הזו מבוססת על מה שמכונה "ברו סיינס" – מיתוסים לא מדעיים שצמחו לאורך השנים בחדרי הכושר.

למה מסה מלוכלכת היא טעות?

עלייה משמעותית באחוזי שומן:

- כשאתם צורכים קלוריות רבות מדי, הרבה מעבר לצרכים של הגוף, אתם תעלו במשקל – אבל החלק העיקרי מהעלייה יהיה שומן, ולא שריר. אלא אם כן אתם משתמשים בחומרים אנאבוליים כמו סטרואידים (שמשנים לחלוטין את הדרך שבה הגוף מתמודד עם עודף קלורי), מסה מלוכלכת תגרום לכם לאבד את האסתטיקה ולהרגיש כבדים ולא בכושר.

קושי בחיטוב לאחר מכן:

- העלייה הגדולה באחוזי השומן אומרת שכשיגיע הזמן לחטב, תצטרכו לעבור תקופת חיטוב ארוכה ומאתגרת במיוחד. במקרים רבים, תהליך החיטוב הזה מוביל לאובדן שריר שהשקעתם חודשים בבנייתו.

בריאות לקויה:

- תזונה שמבוססת על ג'אנק פוד וגישה של "הכול מותר" עלולה להוביל לרמות גבוהות של כולסטרול, שומנים בדם ובעיות בריאותיות נוספות. מסה מלוכלכת לא רק פוגעת במראה החיצוני, אלא גם עלולה להזיק לבריאות הפנימית שלכם.

מיתוס שלא מתאים לרוב האנשים:

- הרעיון של "לאכול הכול בלי גבול" אולי נשמע מפתה, אבל הוא פשוט לא פרקטי. המון אנשים מאמצים את הגישה הזו מתוך מחשבה שהיא תעזור להם לגדול מהר, אבל בפועל הם רק סופגים תסכול מהעלייה בשומן ומהתוצאות המאכזבות.

אז למה זה עדיין קורה?

אנשים רבים נופלים למלכודת הזו כי היא נשמעת קלה ומהירה: "פשוט תאכל הרבה ותרם כבד". יש גם מי שמסתכלים על מפתחי גוף מקצועיים או משפיענים שמשתמשים בסטרואידים ומנסים לחקות אותם, בלי להבין שהגוף שלהם מתפקד אחרת לחלוטין. הבעיה הגדולה היא שלאחר המסה המלוכלכת, אותם אנשים נתקלים בקושי גדול להוריד את השומן שהצטבר, וחלקם אפילו עוברים לקצה השני של הסקאלה – מה שמוביל ל"מסה נקייה", (באנגלית: MAINGAIN). מסה נקייה זו גישה של "לשחק על בטוח" – היא בהחלט יכולה לעבוד ולהביא לעלייה במסת שריר בצורה איטית ומבוקרת, תוך שמירה על אחוזי שומן נמוכים. אבל הבעיה העיקרית עם הגישה הזו היא שאם המטרה שלך היא לעלות בצורה משמעותית במסת השריר, מסה נקייה לא מספקת את האנרגיה הנדרשת לתהליך הזה. לעומת זאת, תהליך מסה אמיתי, עם עודף קלורי מבוקר אך משמעותי יותר, יאפשר לך למצות את הפוטנציאל ולבנות מסת שריר גדולה ואפקטיבית יותר.



עודף קלורי

כשמדברים על בניית מסת שריר, המונח "עודף קלורי" הוא הבסיס לתהליך. המשמעות של עודף קלורי היא לצרוך יותר קלוריות ממה שהגוף שורף ביום. במילים פשוטות, זו הדרך לספק לגוף את האנרגיה שהוא צריך כדי לא רק לתחזק את עצמו, אלא גם להשקיע בבנייה והתפתחות של מסת שריר.

למה רק בעודף קלורי אפשר להגיע לפוטנציאל האמיתי שלך?

כאשר אנחנו נמצאים במאזן קלורי ניטרלי (צריכת קלוריות זהה להוצאה הקלורית שלנו), הגוף מתמקד בעיקר בתפקודים החיוניים להישרדות:

תפקוד של הלב והריאות, שמירה על המערכת החיסונית ותחזוקה של איברים חיוניים אחרים. ומה לגבי בניית שריר? מבחינה אבולוציונית, זה לא נמצא בראש סדר העדיפויות של הגוף, כי בניית שריר אינה קריטית להישרדות היומיומית. הגוף שומר את המשאבים המוגבלים שלו לדברים שהוא רואה כחשובים יותר.

עודף קלורי - המשך

כשאינן עודף קלורי: מה קורה בגוף?

במסה נקייה MAINGAIN:

- אם אנחנו שומרים על מאזן קלורי כמעט נייטרלי (או עם עודף קלורי זעום מאוד), הגוף אינו מקבל מספיק אנרגיה כדי להשקיע במסת שריר משמעותית. התהליך יהיה איטי מאוד, ולעיתים כמעט בלתי מורגש.

בחיטוב (גירעון קלורי):

- כאן הגוף בכלל לא עסוק בבנייה – הוא עסוק בפירוק. המטרה העיקרית של הגוף היא לשרוף שומן כדי לספק את האנרגיה שהוא חסר, ובמקרים מסוימים הוא גם מפרק שריר.

למה עודף קלורי הוא הפתרון?

כשאתה מספק לגוף יותר אנרגיה ממה שהוא זקוק לתפקודים הבסיסיים, הגוף מרגיש שהוא לא במצב של "הרעבה". במצב כזה: הגוף משקיע משאבים בבנייה של שריר, האנרגיה הנוספת מאפשרת לגוף לתמוך בסינתזת חלבון מוגברת, התהליך שבו נוצרים תאי שריר חדשים. התאוששות מהירה יותר: אימוני כוח גורמים לגוף לעומס, ובלי עודף קלורי, ההתאוששות עלולה להימשך זמן רב יותר. בעודף קלורי, הגוף משתמש באנרגיה הזו כדי לתקן רקמות ולהפוך אותן לחזקות וגדולות יותר. תחושת שובע ורמות אנרגיה גבוהות: בעודף קלורי, יש לך יותר אנרגיה לאימונים אינטנסיביים, מה שמאפשר לך להתקדם בעומסים ולגדול.

אבולוציה ותפקוד השריר

מבחינה אבולוציונית, הגוף שלנו מתוכנן לחסוך אנרגיה. אם הוא לא מקבל יותר אנרגיה ממה שהוא מוציא, הוא יתמקד בהישרדות – הפעלה של איברים חיוניים ושמירה על המערכת החיסונית. בניית שריר? עבור הגוף, זה לוקסוס – משהו שמגיע רק כשיש שפע של אנרגיה. כשאנחנו יוצרים עודף קלורי, הגוף "מרגיש בטוח" ויכול להרשות לעצמו להשקיע משאבים בבנייה של שריר.



מה הקצב לעלייה במסת שריר?

כשמדובר בעלייה במסת שריר, חשוב להבין שזהו תהליך שלוקח זמן ולא ניתן להאיץ אותו. הגוף שלנו מסוגל לבנות מסת שריר רק בקצב מסוים, שהוא מוגבל על ידי גורמים כמו גנטיקה, רמת האימון, תזונה ומצב הורמונלי.

אז למה לא פשוט לעלות מהר במשקל?
אם תבחרו בגישה של **מסה מלוכלכת** (צריכה מוגזמת של קלוריות מכל מקור, כולל ג'אנק פוד), אין ספק שתעלו במשקל במהירות. אבל רוב העלייה הזו לא תהיה שריר – היא תהיה שומן. הבעיה היא ששריר נבנה בקצב איטי ומדויק, גם אם תאכלו אלפי קלוריות מעבר למה שהגוף שלכם צריך. הגוף פשוט לא יכול "להדביק את הקצב" בכל הנוגע לבניית שריר, ולכן העודף הקלורי העצום יתורגם בעיקר לשומן מיותר. התוצאה? תהליך חיטוב ארוך וקשה שיגיע לאחר מכן, שבמהלכו תאבדו חלק מהשריר שבניתם.

אי אפשר להאיץ תהליך בניית שריר

שריר נבנה בקצב ביולוגי טבעי שאי אפשר "לדחוף" מעבר אליו. גם אם תתאמנו חזק ותאכלו נכון, הגוף שלכם יכול להוסיף רק כמות מסוימת של מסת שריר בחודש.

- מתחילים: יכולים לעלות 1-2% משקל גוף שלהם בחודש, ויכול להיות שכל העלייה תהיה מסת שריר נקייה, במיוחד אם יש לכם גנטיקה טובה.
- מתאמנים בינוניים-מתקדמים: העלייה תהיה איטית יותר – כ-0.5-1% עליה מהמשקל גוף שלכם בחודש.

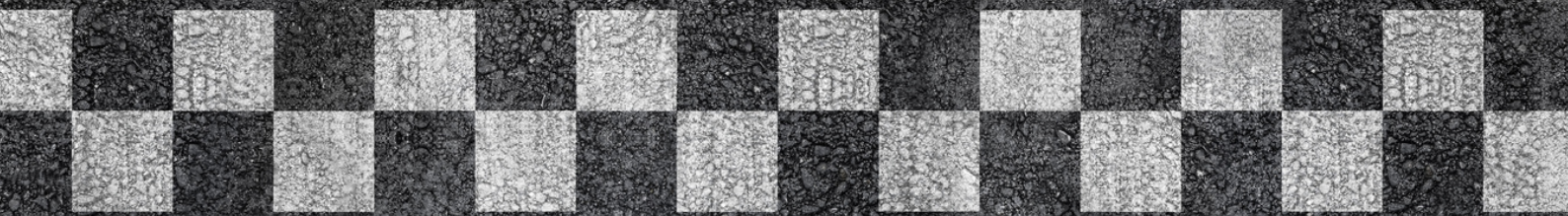
גם בתנאים הכי טובים, תהליך בניית השריר דורש סבלנות והתמדה לאורך זמן.

בתהליך מסה, מחקרים מראים שגם עודף קלורי של 5-10% מעל המאזן הניטרלי שלכם, יספק אנרגיה לגוף לבניית שריר.

- נכון, תהיה עלייה באחוזי השומן, אבל אם עושים את הדברים כמו שצריך, העלייה תהיה מינימלית.
- תהליך המסה יניב תוצאות איכותיות יותר, עם יותר מסת שריר ופחות שומן מיותר.
- תהליך החיטוב שאחריו יהיה קל וקצר יותר, כי לא יהיה צורך להיפטר מכמויות גדולות של שומן.



START



איך מתחילים?

נניח שחישבתם את המאזן הקלורי הניטרלי שלכם, ויצא שהוא עומד על 2,500 קלוריות – כלומר, ב-2,500 קלוריות ביום אתם לא עולים ולא יורדים במשקל. בתהליך מסה, המטרה היא להיות בעודף קלורי מבוקר, בדרך כלל בטווח של 5%-10% מעל המאזן הניטרלי.

איך זה נראה במספרים?

- 5% מעל המאזן הניטרלי:
- $2,625 = 1.05 \times 2,500$ קלוריות ביום.
- 10% מעל המאזן הניטרלי:
- $2,750 = 1.10 \times 2,500$ קלוריות ביום.

בטווח הזה, אתם יכולים להתחיל את המסה, ולהתאים את הקלוריות בהתאם לקצב העלייה במשקל שלכם.

איך לכוון לפי הקצב?

- אם קצב העלייה איטי מדי:
- תוסיפו כ-100-150 קלוריות ביום.
- אם קצב העלייה מהיר מדי:
- תורידו כ-100-150 קלוריות ביום.

ומה אם אתם לא יודעים את המאזן הניטרלי שלכם?
מכאן אתם יכולים לחשב אותו בצורה פשוטה ומעשית – המשיכו לעמוד הבא!



איך נדע מה המאזן הניטרלי שלנו?

שיטה 1 (מהירה יותר)

נקח את משקל הגוף שלנו (ק"ג) ונכפיל ב: 30-40.

אם אתם בקושי פעילים, יושבים רוב היום, נכפיל ב-30 (אולי פחות אם אתם ממש לא זזים רוב היום).

אם אתם עובדים בשטח, זזים רוב היום, עובדים בעבודה פיזית, נכפיל ב-40 (או יותר אם אתם ממש לא מפסיקים לזוז כל היום)
אם אתם לא סגורים על זה, כפול 35 זו נקודת התחלה טובה.

שיטה 2 (איטית יותר)

תעקבו אחרי משקל הגוף שלכם והצריכה הקלורית במשך שבועיים. תחשבו את הממוצע השבועי שלכם לשבוע הראשון ולשבוע השני (של משקל הגוף ושל הצריכה הקלורית). תבדקו כמה משקל עליתם או ירדתם מהשבוע הראשון לשני.
תמצאו את המאזן הניטרלי לפי המשקל שהשתנה.

אם שמרתם על אותו משקל, הקלוריות שצרכתם זה המאזן הניטרלי שלכם.

אם ירדתם במשקל 250-500 גרם, המאזן הניטרלי שלכם יהיה פחות או יותר בין 200 ל-500 קלוריות יותר ממה שצרכתם.

אם עליתם במשקל 250-500 גרם, המאזן הניטרלי שלכם יהיה פחות או יותר בין 200 ל-500 קלוריות פחות ממה שצרכתם.

תמשיכו במעקב מספר שבועות עד שתוכלו לדעת מה המאזן הניטרלי בו אתם שומרים על המשקל.



חשיבות החלבון

כשנמצאים בעודף קלורי בתהליך מסה, זה לא מספיק פשוט "לאכול הרבה". נכון, אתם צריכים עודף קלורי כדי לגדול, אבל אם התפריט שלכם מורכב בעיקר מעוגיות וגלידה, הגוף שלכם לא יקבל את מה שהוא צריך כדי לבנות שריר בצורה יעילה ובריאה.

חלבון: הבסיס לבניית שריר

בניית מסת שריר חדשה תלויה בצריכה מספקת של חלבון איכותי. המדע מראה לנו שהכמות האידיאלית היא 1.6–2.2 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף.

למשל, אדם במשקל 70 ק"ג יצטרך:

- $112 = 1.6 \times 70$ גרם חלבון ביום (למינימום).
- $154 = 2.2 \times 70$ גרם חלבון ביום (למקסימום).

החלבון מספק את אבני הבניין (חומצות אמינו) שהשרירים שלכם צריכים כדי לגדול ולהתאושש.



שומנים

שומנים: איזון עדין

- שומנים הם חלק חיוני בתזונה שלכם. הם אחראים על תפקודים חשובים כמו ייצור הורמונים (כולל טסטוסטרון), ספיגת ויטמינים ומקור אנרגיה מרכז.
- אם תאכלו מעט מדי שומנים: זה עלול לפגוע ברמות הטסטוסטרון שלכם, מה שיקשה על בניית שריר.
 - אם תאכלו יותר מדי שומנים: קלוריות עודפות משומנים נוטות להפוך לרקמות שומן בקלות רבה יותר, כיוון ששומנים אינם דורשים תהליך כימי מורכב כדי להיהפך לשומן בגוף. מה זה אומר?
- שומנים כבר נמצאים בצורה שמאפשרת לגוף לאחסן אותם כשומן. לעומת זאת, פחמימות צריכות לעבור תהליך שנקרא DE NOVO LIPOGENESIS (הפיכת פחמימות לשומן), שהוא תהליך פחות יעיל ומתרחש רק כאשר יש עודף קלורי גדול מאוד מפחמימות.

- איך לחלק את השומנים בתפריט?
- אידיאלית, 20%-30% מהקלוריות שלכם צריכות להגיע משומן.
- לדוגמה, אם התפריט שלכם הוא 2,750 קלוריות:
 - 20% שומן: $0.2 \times 2,750 = 550$ קלוריות.
 - 30% שומן: $0.3 \times 2,750 = 825$ קלוריות.

לצורך העניין, באבוקדו גדול יש כ-30 גרם שומן ו-300 קלוריות!



חלוקת מאקרונוטריאנטים לדוגמה

חלוקת לדוגמה (2,750 קלוריות):

1. חלבון:

◦ אם אתם שוקלים 70 ק"ג ובוחרים ב-2 גרם חלבון לק"ג:

■ $140 = 2 \times 70$ גרם חלבון.

2. שומנים:

◦ ניקח את האמצע בין 20% ל-30%: 25% שומן.

■ $688 = 0.25 \times 2,750$ קלוריות משומן.

■ $76 = 688 \div 9$ גרם שומן.

3. פחמימות:

◦ מה שנשאר ממלאים בפחמימות.

◦ בגלל שאנחנו בעודף קלורי, זה אומר שאנחנו יכולים לאכול יותר מהרגיל, יהיה לנו יותר

קל לשלב נשנושים ודברים שאנחנו אוהבים בתפריט.

סיכום החלוקה:

- חלבון: 140 גרם.
- שומנים: 76 גרם.
- פחמימות: כל השאר.

חלוקה כזו תספק לגוף שלכם את מה שהוא צריך כדי לגדול בצורה מאוזנת וחכמה, עם דגש על חלבון לבניית שריר ושומנים לתמיכה הורמונלית, וכל זה תוך שמירה על צריכת פחמימות מספקת כדי לתדלק את האימונים שלכם.

כשמתכננים תפריט, חשוב להבין שלא כל מזון מכיל רק חלבון, פחמימה או שומן – אלא שילוב של כמה מאקרונוטריאנטים יחד.

לדוגמה, ביצה מכילה גם שומן ולא רק חלבון, סטייק מספק גם שומן, ופיתה היא מקור לפחמימות אך מכילה גם חלבון. לכן, כדי להגיע לחלוקה מדויקת של קלוריות ומאקרונוטריאנטים, חשוב להסתכל על התמונה הכוללת ולבדוק את הערכים התזונתיים של כל מזון.

רוצים לוודא שהתפריט שלכם באמת מתאים למטרות שלכם?

צוות אולטרה ישמח לבנות עבורכם תפריט תזונה מותאם אישית, שיספק את האנרגיה, החלבון והערכים שאתם צריכים כדי להצליח.

✉ דברו איתנו [בלחיצה כאן](#) – נשמח לעזור לכם לבנות תפריט חכם, מאוזן ומדויק למטרות

שלכם! 🚀



אימונים בתקופת מסה

כשאתם בתהליך מסה, אתם נמצאים בעודף קלורי, מה שאומר שלגוף שלכם יש יותר אנרגיה זמינה מהרגיל. התפקיד שלכם הוא לוודא שהאנרגיה הזו מושקעת בבניית מסת שריר ולא בצבירת שומן. איך עושים את זה? על ידי אימונים עצימים וממוקדים.

אם תזלזלו באימונים ולא תדחפו חזק בחדר הכושר, אתם מבטיחים לעצמכם שרוב העלייה במשקל תגיע מאחוזי שומן במקום משריר. התזונה אמנם קריטית, אבל האימונים שלכם הם אלה שמפעילים את המנגנון שיגרום לשרירים שלכם לגדול. כמה שהתזונה תומכת בתהליך, האימונים הם אלה שיקבעו כמה שריר תעלו. לכן, קחו את האימונים שלכם בשיא הרצינות, דחפו את עצמכם קדימה ודאגו להעלות עומסים ולעבוד בצורה איכותית.

אם אתם מתאמנים מתחילים (0-2 שנות ניסיון):

1. המיקוד שלכם:

- לימוד טכניקה: חשוב ללמוד לבצע את התרגילים הבסיסיים כמו סקוואט, דדליפט, בנצ' פרס ודחיקת כתפיים בצורה נכונה.
- להבין איך לדחוף חזק: למדו להוציא מעצמכם את המקסימום תוך כדי שמירה על טכניקה נכונה.

2. חלוקת אימונים:

- בשלב הזה, הכול עובד. כל תוכנית אימונים בסיסית תניב לכם תוצאות מצוינות.
- התחילו עם 2-3 אימוני כוח בשבוע, ואם יש לכם זמן ואנרגיה, 4-5 אימונים יכולים להיות אפילו טובים יותר.

אימונים בתקופת מסה - המשך

אם אתם מתאמנים בינוניים (2-5 שנות ניסיון):

- המיקוד שלכם:
 - עצימות גבוהה: עכשיו זה הזמן להתחיל לעבוד חזק יותר, עם משקלים כבדים יותר ועם תרגילים מורכבים יותר.
 - הוספת נפח: הגדילו את מספר הסטים והחזרות שאתם עושים באימון.
 - המלצות לנפח עבודה:
 - 8-15 סטים לכל שריר בשבוע הם טווח מצוין שיאפשר לכם להמשיך לגדול.
 - חלוקת אימונים:
 - תוכניות כמו פול באדי (FULL BODY), עליון-תחתון (UPPER/LOWER) או פוש-פול-רגליים (PUSH-PULL-LEGS) יעבדו מצוין.
 - בחרו תוכנית שמתאימה ללוח הזמנים שלכם ויכולה לשמור על עקביות.

אם אתם מתאמנים מתקדמים (+5 שנות ניסיון):

1. המיקוד שלכם:

- תוכנית מותאמת אישית: זה הזמן לדייק את האימונים שלכם. התרכזו בשרירים שדורשים שיפור, והקדישו להם יותר סטים.
- איזון נפח: הורידו סטים לשרירים שכבר חזקים ומפותחים כדי לפנות אנרגיה ומשאבים לשרירים החלשים.

לא משנה באיזה שלב אתם נמצאים באימונים – בין אם אתם מתחילים, מתקדמים, או פשוט רוצים לחדד ולשפר את התוכנית שלכם – אנחנו כאן כדי לעזור לכם להגיע לשלב הבא.

אם אתם רוצים תוכנית אימונים מקצועית שתהיה מותאמת בדיוק למטרות שלכם, לצרכים האישיים ולרמת הכושר הנוכחית שלכם – צוות אולטרה ישמח לבנות לכם תוכנית שתעזור לכם להתקדם בצורה הכי חכמה ויעילה.

דברו איתנו [בלחיצה כאן](#) – נשמח לעבוד אתכם ולוודא שהתוכנית שלכם תוביל אתכם בדיוק לאן שאתם רוצים להגיע! 🚀



סיכום

וואו, הגעתם עד לפה – כל הכבוד לכם! 🎉

אנחנו רוצים לעצור רגע ולהגיד לכם כמה אנחנו מעריכים את זה שלקחתם את הזמן לקרוא, ללמוד ולהשקיע בעצמכם. לא כל אחד עושה את זה, ואתם כבר עשיתם צעד משמעותי לעבר היעדים שלכם. 🙌

המדריך הזה נכתב מתוך ניסיון, תשוקה ואמונה שכל אחד יכול לבנות גוף חזק ובריא – עם הכלים הנכונים והתהליך המתאים לו. אנחנו מקווים שהמידע כאן היה ברור, מעניין ומועיל, ובעיקר שהוא נותן לכם ביטחון להתחיל לפעול ולהתקדם לעבר המטרות שלכם.

זכרו: תהליך המסה הוא לא משהו שקורה ביום אחד. זה דורש עקביות, סבלנות ולמידה לאורך הדרך. התוצאות יגיעו אם תשמרו על התמדה ותיהנו מהדרך! 💡

אם יש לכם שאלות, אם אתם רוצים עזרה בהתאמת תפריט או תוכנית אימונים אישית, או אם אתם מרגישים שאתם צריכים ליווי מקצועי – אנחנו כאן בשבילכם. צוות אולטרה עומד לרשותכם, נשמח ללוות אתכם ולדאוג שתשיגו את התוצאות הטובות ביותר.

אל תהססו לפנות אלינו – אנחנו כאן כדי לעזור לכם להצליח!

אולטרה 🏽🔥

לשיחה איתנו בוואטסאפ לחצו [כאן](#).

כתב ויתור

מתוך ניסיון אישי של שנים וליווי של מאות מתאמנים. התוכנית, החומרים והמידע הכלולים בה נועדו למטרות מידע כללי וחיוני בלבד, ואינם מהווים תחליף לאבחון, ייעוץ רפואי או טיפול מקצועי.

אנחנו לא רופאים או דיאטנים מוסמכים, והחומר שמובא כאן אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי, אבחון, טיפול או פתרון בעיות רפואיות. התוכנית אינה מהווה תחליף לייעוץ עם פיזיותרפיסט, רופא או כל איש מקצוע מוסמך אחר בכל הקשור לבריאותכם או למצבכם הפיזי.

השימוש במדריך הוא באחריותכם הבלעדית, וכל סיכון הנובע מהשימוש במדריך הוא על אחריות המשתמש בלבד. אנו ממליצים בחום להתייעץ עם רופא או איש מקצוע מוסמך לפני תחילת כל תוכנית אימון או תזונה, במיוחד אם קיימים מצבים רפואיים קודמים. אנו לא מתחייבים להשגת תוצאות כלשהן, והתוצאות עשויות להשתנות מאדם לאדם.

בשום מקרה לא יישאו אולטרה/איתמר אילוז וגל מימון או מי מטעמם באחריות לכל נזק ישיר, עקיף, משני או תוצאתי אשר עלול להיגרם כתוצאה מהשימוש בתוכנית או מהסתמכות על המידע הכלול בה.

בשימוש במדריך זה, המשתמש מאשר כי קרא והבין את כל האמור לעיל ומסכים לתנאים אלה במלואם. אם אינך מסכים לאחד או יותר מהסעיפים, אנא אל תשתמש במדריך.