**Hypertrophy là gì?**

Tập hypertrophy là một chế độ tập khắt khe và đòi hỏi rất nhiều nỗ lực từ người tập để đạt được kết quả như ý. Vì thế, nếu xác định tập hypertrophy, bạn nên chuẩn bị cho mình sự kiên trì để theo đuổi đến cùng mục tiêu mà mình đã vạch ra trước đó nhé.

### **1. Hypertrophy là gì?**

Hypertrophy là sự gia tăng khối lượng cơ bắp và diện tích mặt cắt ngang của cơ bắp để thích nghi với việc tập luyện kháng lực. Cơ bắp của chúng ta chủ yếu được tạo thành từ các sợi myofibrillar protein, cho phép cơ bắp co lại — duỗi ra.

Sự phóng to kích thước của các sợi cơ myofibrillar này làm tăng kích thước cơ bắp, một phần thưởng cho việc tập luyện kháng lực. Sự gia tăng kích thước này (Hypertrophy) không những làm cơ bắp to lên mà còn góp phần tăng sức mạnh thông qua việc đào tạo lặp lại nhiều lần.

Theo một nghiên cứu thống kê, biểu đồ cho thấy hypertrophy góp phần làm tăng sức mạnh tổng thể sau khi sự thích nghi thần kinh bắt đầu (thay đổi cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh) xảy ra trong cơ bắp.

Cường độ tập luyện khác nhau sẽ ảnh hưởng đến loại sợi cơ nào sẽ gia tăng kích thước. Để có kết quả tốt nhất bạn nên áp dụng khối lượng tập luyện (set / reps / tempo) dựa trên kiểu gen của bạn để tạo ra một kích thích tối ưu cho sự hypertrophy của các sợi cơ.

Hypertrophy nói nôm na là hiện tượng dày lên của các sợi cơ. Hiện tượng này chỉ diễn ra khi cơ thể chịu một áp lực lớn buộc nó phải tạo ra các khối cơ to hơn và khỏe hơn để thích nghi.

Quá trình này đòi hỏi các tế bào phải phản hồi bằng cách hấp thu các chất dinh dưỡng. Tập hypertrophy có thể hiểu là tập để tăng cơ, phù hợp với những người muốn cải thiện ngoại hình.

Có 3 nguyên tắc vàng mà bạn phải tuân theo nếu muốn theo đuổi các bài tập hypertrophy. Tuy nhiên, trước đó, người tập nên đến với “nguyên tắc 0”: sự kỳ vọng.

Hãy luôn quan niệm rằng bạn hoàn toàn có thể cải thiện cơ thể của mình nhưng không phải theo hướng “đô con lực lưỡng” như các vận động viên chuyên nghiệp. Đặt mục tiêu phấn đấu của bạn dựa theo đúng sức mình là một điều rất quan trọng.

Vì thể hình còn phụ thuộc khá nhiều vào thể trạng, ý chí và gen của mỗi người.Có thể khái quát 3 nguyên tắc như sau: Để tăng cơ, bạn cần một chế độ tập luyện hợp lý giúp kích thích cơ bắp bạn mỗi ngày.

Song song đó, lượng năng lượng nạp vào cơ thể phải nhiều hơn bình thường, có vậy bạn mới đủ điều kiện để “nuôi” cơ. Tuy nhiên, người tập nên chú ý về lượng tinh bột, đường và chất béo để tránh tích tụ mỡ.

Lối sống cũng là một yếu tố góp phần tạo nên thành công của bạn. Những thói quen lành mạnh mà bạn nên duy trì là ăn ngủ có điều độ không, thư giãn, tránh quá căng thẳng…



### **2. Cách kích thích hypertrophy.**

Để kích thích hypertrophy, chúng ta sẽ có 3 cách gây áp lực cho cơ bắp để ép chúng thích nghi từ đó giúp phát triển cơ. Yếu tố thứ nhất là Progressive overload, chúng ta sẽ làm điều này bằng cách gia tăng mức tạ theo thời gian.

Nói cách khác, chúng ta sẽ phải tập ngày càng nặng. Yếu tố thứ 2 để kích thích hypertrophy là làm cho cơ bắp chạm ngưỡng giới hạn (Fatigue). Chúng ta sẽ làm điều này bằng cách tập cho cơ bắp gặp ngưỡng thất bại và không tập tiếp được nữa.

Yếu tố cuối cùng là “muscle damage” có nghĩa là làm tổn thương cơ bắp. Để làm được điều này chúng ta cần làm quá tải cơ bắp, bằng cách làm chúng ép chúng hoạt động đến ngưỡng giới hạn và tạo ra các vết rách nhỏ microtears.

### **3. Cách áp dụng hypertrophy trong Gym.**

Khi đã hiểu hypertrophy là gì. Việc bạn cần làm tiếp theo là tìm hiểu về cách kích thích nó. Có 3 cách chính để kích thích quá trình hypertrophy là:

#### **3.1. Làm tổn thương cơ bắp (muscle damage).**

Tập luyện ở một cường độ lớn sẽ giúp cho việc phá hủy và xây dựng cơ của bạn diễn ra một cách mãnh liệt hơn. Tất nhiên, các cơ được xây dựng lại sẽ tăng mạnh về khối lượng, kích thước cũng như về sức mạnh để thích nghi với môi trường tập.

Việc làm tổn thương cơ như vậy sẽ cần có thời gian nghỉ hợp lý và một chế độ dinh dưỡng đầy đủ nhất.



#### **3.2. Đạt ngưỡng giới hạn (metabolic stress).**

Đẩy cơ bắp đến giới hạn trao đổi chất bằng cách lặp lại ngưỡng thất bại của cơ bắp. Điều này giúp tăng khả năng, giới hạn chịu đựng của cơ.

Mặc dù vậy, hãy nhớ đừng tập tới ngưỡng giới hạn của cơ bắp trong toàn bộ buổi tập. Việc đặt áp lực quá lớn đến cơ bắp liên tục như vậy không phải là môt ý tưởng tuyệt vời đâu.



#### **3.3. Đặt áp lực lên cơ (progressive tension overload).**

Hãy cố gắng thường xuyên nâng mức tạ của mình lên để tạo được áp lực giúp cho cơ luôn phát triển.

Theo nghiên cứu, việc tập tạ nặng với số rep trung bình sẽ đặt áp lực lớn hơn lên cơ và giúp cơ phát triển mạnh mẽ hơn. Còn với cách tập nhẹ, nhiều rep chủ yếu ảnh hưởng đến sức bền, giới hạn chịu đựng của cơ bắp.

Phương pháp đặt áp lực lên cơ cũng được coi là cách hiệu quả nhất trong việc tập luyện với hypertrophy nên hãy tập trung nhiều vào nó nhé!



### **4. Nguyên tắc thực hiện chế độ Hypertrophy.**

#### **4.1. Nguyên tắc về luyện tập.**

Một trong những sai lầm lớn nhất mà cả người mới lẫn dân chuyên đều mắc phải đó là chỉ chăm chăm làm sao để di chuyển cục tạ mà không ngó ngàng gì đến sự vận động của cơ bắp. Vì điều này khiến bạn không thể phát huy hết tiềm năng của cơ thể.

Khi chỉ đơn thuần là di chuyển tạ, bạn sẽ dùng đà và một “lô lốc” những nhóm cơ khác để thực hiện động tác, trong khi nhóm cơ cần tập lại không được hưởng lợi gì cả. Thay vào đó, bạn nên chú ý nâng tạ vừa sức, thực hiện hết phạm vi chuyển động và quan trọng nhất là đừng dùng đà cũng như các nhóm cơ khác để tập.  
  
Người tập cần làm rõ các khái niệm về mật độ và mức độ tập luyện. Mật độ là số hiệp hoặc nhịp mà bạn có thể thực hiện trong một thời gian. Trong khi đó, mức độ là tập hợp tất cả những gì bạn tập được trong ngày, tuần hoặc tháng.

Để nâng cao hai chỉ số này, bạn cần tăng số buổi tập, thời lượng tập và chất lượng mỗi hiệp của các bài tập. Một cách khác để tăng mật độ, đó là thực hiện nhiều nhịp hơn trong một thời gian cố định.

Ví dụ, thông thường bạn tập 10 nhịp trong 60 giây, lần tới hãy cố thực hiện 12 hoặc 15 nhịp cũng trong 60 giây. Tuy nhiên, điều này không phải là bạn lơ là về chất lượng.

Vì mật độ tăng nhưng chất lượng mỗi nhịp không đổi thì việc tập hypertrophy mới hiệu quả. Nếu thời lượng trong phòng gym của bạn là cố định, tăng số hiệp cũng là một cách hay. Bởi khi mật độ tăng, mức độ cũng sẽ tăng theo.  
  
Dù vậy, có phải tập càng nhiều càng tốt? Câu trả lời là không. Tăng mức độ tập một cách chậm rãi chính là chìa khóa để thành công của việc tập hypertrophy.

Vì nếu tập vượt quá khả năng phục hồi của cơ thể, bạn sẽ bị kiệt sức là chắc chắn. Người tập sẽ cần một khoảng thời gian hồi phục sau khi tập hypertrophy lâu hơn bình thường.



#### **4.2. Nguyên tắc về dinh dưỡng.**

Như đã nói, bạn phải nạp năng lượng nhiều hơn những gì mình tiêu thụ trong quá trình luyện tập. Người tập có thể ăn nhiều một chút và có một ít mỡ lúc mới tập gym.

Tuy nhiên, bạn đừng vội thất vọng. Quá trình tập luyện là sự kết hợp song song giữa tăng cơ và giảm mỡ. Vì thế, miễn là chăm chỉ tập và ăn những thực phẩm lành mạnh, bạn sẽ có được thân hình cân đối trong thời gian sớm nhất.

Protein là thành phần chính cấu tạo nên cơ bắp. Tuy nhiên, để cơ thể hấp thu tốt, bạn sẽ cần một lượng insulin nhất định. Đây là loại hormone chỉ có thể được sản xuất ra khi bạn sử dụng tinh bột trong bữa ăn.

Để thu được kết quả tốt nhất từ việc tập hypertrophy, bạn cần một chế độ ăn cân bằng giữa đạm và tinh bột, đồng thời phải đảm bảo đủ chất xơ và chất béo. Bên cạnh đó, người tập cố gắng đừng cắt giảm hoàn toàn chất béo khỏi khẩu phần.

Vì đây là chất giúp hình thành nên các loại hormone. Dầu cá, trái bơ và dầu ô-liu là những nguồn chất béo lành mạnh đáng tin cậy.

#### **4.3. Nguyên tắc về cách sinh hoạt.**

Ngoài chế độ ăn và tập luyện, bạn cũng cần thực hiện vài thay đổi trong cách sinh hoạt nếu muốn theo đuổi chế độ tập hypertrophy. Trong đó, giấc ngủ là đóng vai trò vô cùng quan trọng nếu bạn muốn nâng cao hiệu quả tập luyện.

Vì đây là khoảng thời gian phát triển của cơ bắp. Khi giấc ngủ càng chất lượng, cơ thể càng tiết ra nhiều hormone và cơ bắp được phục hồi nhanh và hiệu quả hơn. Một căn phòng tối và thời gian ngủ nghỉ hợp lý là những gì bạn cần để tối đa hóa lượng hormone cơ thể tạo ra.  
  
Căng thẳng là kẻ thù của cơ bắp. Bởi nó triệt tiêu nguồn testosterone, gây ảnh hưởng xấu đến kích thước và sức mạnh của cơ bắp. Thiền hoặc yoga là những bài tập giúp hạn chế stress hiệu quả.

Nếu sắp xếp một thời gian biểu hợp lý để giải quyết tốt các công việc cá nhân, stress sẽ không còn là một điều quá khủng khiếp với bạn.