



Tip: The Most Filling Foods

دریافت برنامه آنلاین

نایب قهرمانی

هادی چوپان

در مصاف با

قهرمانان مستر

المپیا ۲۰۱۷

فروش دستگاه های بدنسازی

جنبه های مثبت تمرین با تکرار پایین

چند افسانه فیتنسی برای خانم ها



با این تمرینات ساده زانو درد خود را درمان کنید

بیوگرافی:

راب ریچرز Rob Riches



WWW.BODYFULL.IR

مجله الکترونیک بدنسازی بادی فول

نایب قهرمانی هادی چوپان در مصاف با قهرمانان مستر المپیا ۲۰۱۷

هادی چوپان که به دلیل عدم صدور ویزا آمریکا نتوانست در مستر المپیا دسته ۲۱۲ پوند ۲۰۱۷ شرکت کند و در آمادگی فوق العاده ای بود همراه با علی نعمتی مربی اصفهانی خود، مهدی شرافت و امید اسکندری در مسابقات جایزه بزرگ آسیا در کشور کره جنوبی شرکت کرد و بعد از فلکس لونیس (قهرمان مستر المپیا) نایب قهرمان این مسابقات شد.

با این که مقام قهرمانی و مدال طلا، شایسته هادی چوپان بود اما مافیای پرورش اندام حق او را پایمال کردند.

البته مدال نقره هم برای او اعتباری بزرگ خواهد بود و برای او جذب اسپانسر و حضور آسانتر در مسابقات حرفه ای از این پس راحت خواهد بود.

از این پس میتوانیم با غرور بگوئیم هادی چوپان جانشینی به بحق و شایسته برای بیست الله عباسپور و نماینده حرفه ای ایران خواهد بود.

لازم به ذکر است امید اسکندری نیز در این مسابقات در رشته فیزیک بعد از رایان تری به مقام نایب قهرمانی رسید که این مدال اولین مدال حرفه ای فیزیک ایران می باشد. و در همین رده مهدی شرافت به مقام ششم رسید.

مسابقات جایزه بزرگ آسیا
کره جنوبی _ سئول



cytech
training

CORE HEALTHY & FITNESS

طراحی نو همراه با استحکام و زاویه های استاندارد

دستگاه های بدنسازی سای تک

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



7

۶ دلیل برای انتخاب شما توسط مردم

15

بیوگرافی راب ریچرز
Rob Riches

36

تمرینات سفت کردن و بالا بردن باسن برای خانم ها

42

۷ روش برای سفت کردن
بدن در ۷ روز

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

مترجم: نجمه شیخ زاده

پشتیبانی: جواد میرزاییان

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

تلگرام: [@BODYFULL_IR](https://www.instagram.com/BODYFULL_IR)

اینستاگرام: BODYFULL.IR

حرف اول



اصغر مرادی

دوستانی که از نمایندگانه ورزش امسال دیدن کردند شاید متوجه شدند که ورزش بدنسازی و پرورش اندام ۹۰ درصد بازار ورزش کشور را تصرف کرده است.

شاید در هیچ کشور دیگری این گونه نباشد که یک رشته ورزشی تا این حد مورد توجه باشد و جذب سرمایه نماید. این خود یک عیب بزرگ و یک امتیاز بزرگ دارد.

عیب آن در این است که به هر حال ظرفیت جذب مخاطب یک رشته ورزشی با همه جذابیت و علاقمندانش محدود است و همه جامعه را در بر نمی گیرد، باید نهادها و سرمایه گذاران در رشته های ورزشی دیگر نیز تقویت شوند.

در نمایندگانه ورزش دیگر کشورها مابقی رشته ها هم بعضا همپای بدنسازی شرکت کننده دارد و محروم نیستند.

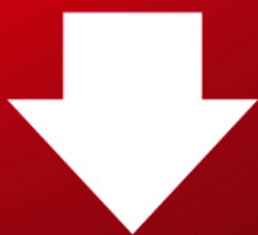
اما امتیاز بزرگ آن، مطرح نمودن هر چه بیشتر «صنعت بدنسازی» می باشد که این مهم بازارهای اشتغال زایی و گسترش سلامت بدنی و اجتماعی را روز به روز افزایش می دهد بخصوص که دولت نیازی به سرمایه گذاری در آن ندارد و بخش خصوصی کارها را پیش می برد.

البته این امتیاز برای بدنسازی با یک نگرانی بزرگ همراه است و آن گسترش مصرف مواد نیروزا می باشد که در نمایندگانه ورزش هم نمادهایی از آن را به صورت نازیبیا در بعضی از خانمها و آقایان دیدیم که از نظر منطقی یک انحراف ورزشی است، نه پیشرفت ورزشی.

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران

**PDF
DOWNLOAD**



با کلیک بر روی **صفحات مجله**
می توانید به **مطالب بیشتری**
دسترسی پیدا کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



۲. منافع شما

دو دلیل اصلی برای عضو شدن در یک باشگاه و گرفتن یک مربی خصوصی وجود دارد: برای افزایش رضایت (برای مثال بالا بردن سلامتی، مشهور شدن، حس بهتری کسب کردن و...) یا برای کاهش درد (برای مثال، استرس، انرژی پایین، کمبود اعتماد بنفس، ضعیف بودن بدن و...). بنابراین روی این منافع قانع کننده هنگام ارتباط با مشتری متمرکز شوید و تنها به وعده هایی که به آنها می دهید عمل کنید.

۳. اعتماد و اعتبار شما

از نام خوب خودتان مراقبت کنید و هر چه توان دارید بکار گیرید تا مطمئن شوید دوستان، همکاران، مشتری هایتان، کارفرمایان و همکارانتان شما را به عنوان یک فرد ارزشمند ببینند. به یاد داشته باشید اعتبار شما باعث جذب مشتری نیز می شود و بیشتر از وعده های دل خوش کن جواب می دهد.

۴. ارزشی که مشتریان دریافت می کنند

اگرچه اکثر مشتریان قیمت و هزینه نیست نام برایشان مهم است اما اکثریت آنها موقعی نیست نام تنها ملاک انتخاب آنها قیمت نیست در عوض ارزشی که به آنها قرار داده شود را در نظر می گیرند. در دنیای فیتنس ارزش چگونه تعریف می شود؟ جواب: تسهیلات خوب، مشاوره تخصصی، ارتباطات شخصی و نتایجی که در قالب بهبود سلامت بدست می آید.

۵. نسام معاملاتی که با مشتری انجام می دهید را آسان، ایمن و مطمئن سازید.

مردم وقتی کوچکترین شکی در مورد توانایی شما داشته باشند پول خود را پس می گیرند یا نمی دهند. پس بهترین راه این است که به مشتری های تازه وارد تضمین قوی یا روش پرداخت مطمئن ارائه دهید. بهترین راه بستن یک قرارداد محکم است.

۶. مشکلات آنها را به بهترین نحو بیان کنید

برای بازاریابی بهتر شما باید وارد افکار مشتریان خود شوید. به دقت به نظرات و احساسات مخاطب مورد نظر خود گوش کنید به خصوص وقتی آنها در مورد شما یا باشگاه و مربیان قبلی خود صحبت می کنند. در بازار کار خود بیشتر تحقیق کنید و برای سود بردن از کار خود به دنبال روش های جدید باشید.

در محیط بازاریابی فیتنس مهمتر از همه اینها این است که به یاد داشته باشید زمانی بازاریابی برتر اتفاق می افتد که حرفه ای های فیتنس مشتاق باشند و روابط انسانی واقعی با مشتریان خود داشته باشند. بازاریابی به مقدار آن نیست بلکه به کیفیت آن بستگی دارد. موفق ترین مربی فردی است که روابط صادقانه خود را با دیگران رشد دهد و تمام تلاش خود را بگذرد تا مشتری به چیزی که می خواهد برسد. با انجام این کار پول نیز به دنبال آن می آید.



۶ دلیل برای انتخاب شما توسط مردم

با وجود تمام تلاش هایی که انجام می دهیم که افراد جدیدی را در باشگاه جذب کنیم اجازه دهید ابتدا مطمئن شویم برای برنده شدن در رقابت کاری خود کارهای درست را انجام می دهیم.

۱. تجربه آنها با شما و باشگاه

مشترک های تازه وارد شما را بر اساس حسی که به آنها می دهید قضاوت می کنند که نحوه برخورد خوب شما با آنها، ارزش های شما، کیفیت باشگاه، سطح شما از خدماتی که ارائه می دهید و بسیاری نکات دیگر را شامل می شود. اعضای جدید بیشتر تمایل دارند وارد یک گروه معقول و منطقی شوند و تمرین کنند و این وظیفه شماست به عنوان یک مربی این کار را برای آنها آسان کنید و همیشه به یاد داشته باشید که شما در حال بازاریابی برای افراد می باشید بنابراین با یادآوری جزئیات شخصی و به دقت گوش دادن به آنها یک پیوند محکم با آنها بسازید.

NUTREND



کراتین مونوهیدرات
محمول شرکت نوترند
وزن: 300g

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

ویتامین C و بتاسیم موجود در طالبی بهترین گزینه برای مقابله با گرمای تابستان می باشند. این میوه سرشار از آب می باشد که بدن شما را در هوای گرم مرطوب نگه می دارد.

زمان آماده شدن: ۳ دقیقه

مواد لازم:

یک فنجان و نصفی طالبی
یک فنجان توت فرنگی و تمشک
یک لیوان آب

یک مشت سیبزی معطر (به سلیقه خودتان انتخاب کنید)

همه مواد را در مخلوط کن بریزید و آندر آنها را مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند.
سپس با چند حبه یخ سرد میل کنید.

Orange Cantaloupe SMOOTHIE

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران



اسموتی طالبی

WWW.BODYFULL.IR



چند افسانه فیتنسی برای خانم ها

1 نباید با معده خالی تمرین کنید

2 باید قبل از تمرین حرکات کششی انجام دهید

2 تمرین با وزنه های سنگین موجب حجیم شدن بدن می شود

3 وقتی مریض هستید تمرین نکنید

4 نباید هر روز تمرین کنید

5 احساس درد جزئی در بدن مساله ای نیست اما اگر درد شدیدی در جایی از بدن حس کرده‌اید تمرین را تمام کنید و به پزشک مراجعه کنید

6

دویدن روی تردمیل به اندازه دویدن در بیرون از باشگاه موثر است

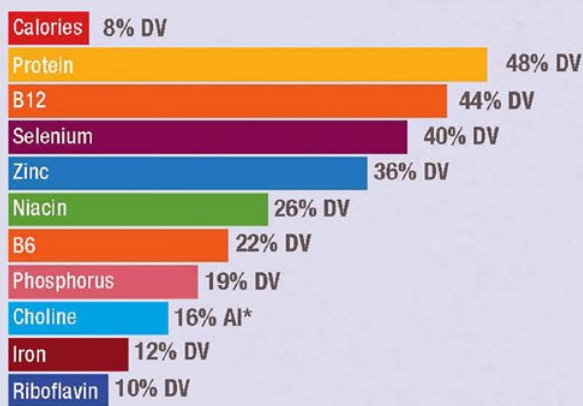
7

دراز نشست یا کراچ بهترین تمرین برای عضلات شکم است

برای انجام تمرینات بدون خطر و آسیب و گرفتن بهترین نتیجه، هر چیزی که راجب ورزش کردن می دانید را فراموش کنید و این چند نکته را بخوانید تا اهداف فیتنسی شما محقق شود.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



تمرین کار باعث کاهش چربی کل بدن می شود پس شما نمی توانید تصمیم بگیرید چربی کدام قسمت آب شود و کدام قسمت باقی بماند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

1B. شنا سوئدی یا دست بسته

۳ ست، ۸-۱۲ تکرار برای هر تمرین، ۹۰ ثانیه استراحت بین سوپرست ها



1A. لانچ دمبل

۳ ست، ۸-۱۲ تکرار برای هر تمرین، ۹۰ ثانیه استراحت بین سوپرست ها



2B. رول چرخشی شکم

۳ ست، ۶-۸ تکرار، ۹۰ ثانیه بین سوپرست ها



2A. ددلیفت رومانی دمبل

۳ ست، ۶-۸ تکرار، ۹۰ ثانیه بین سوپرست ها



3b. پرس سر شانه دمبل

۳ ست، ۱۲-۱۵ تکرار، ۲ دقیقه استراحت بین سوپرست ها



3A. جلو بازو دمبل

۳ ست، ۱۲-۱۵ تکرار، ۲ دقیقه استراحت بین سوپرست ها



4b. دپ

۳ ست، تکرار تا حد توان (۶۰ ثانیه برای پلانک)، ۹۰ ثانیه استراحت بین ست ها



4a. پلانک

۳ ست، تکرار تا حد توان (۶۰ ثانیه برای پلانک)، ۹۰ ثانیه استراحت بین ست ها



تمام تمرینات زیر
را بصورت سوپرست
انجام دهید دو دقیقه
استراحت کنید سپس
۵ بار تمرینات را
تکرار کنید.

منبع: www.mensfitness.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

تمرین انفجاری کاردیو



- ۱. پرش با طناب (۶۰ ثانیه)
- ۲. برپی (۱۰ تکرار)
- ۳. پرس سر شانه دمبل (۱۵ تکرار)
- ۴. خزیدن چهار دست و پا (۶۰ ثانیه)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



TM

HYDROXYCUT™

NEW



▶ هیدروکسی کات NEXT GEN
 ▶ محصول شرکت ماسل تک
 ▶ تعداد: ۱۰۰ کپسول

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

Benefits of Regular Exercise



بهبود حال و هوای شخص

فعالیت فیزیکی هورمون های شیمیایی مثل سروتونین را تحریک می کند که به شما کمک می کند احساس آرامش داشته باشید.



تقویت و بهبود حافظه

وقتی ورزش می کنید جریان خون به مغز افزایش پیدا می کند. افزایش جریان خون موجب کارکرد صحیح مغز و ذهن می شود.



کاهش خطر بیماری

ورزش باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش نتری کلیسرید در بدن می شود. این امر موجب کنترل و درمان بیماری هایی مثل دیابت، بیماری قلبی، فشار خون بالا و آرتروز می شود.



افزایش انرژی

ورزش منظم موجب رساندن اکسیژن و مواد مغذی به کل بدن می شود.



کنترل وزن

وجود اکسیژن زیاد در بدن موجب سوزاندن چربی های اضافی می شود و این امر باعث کنترل وزن می شود.

مزایای ورزش منظم و پی در پی

WWW.BODYFULL.IR

Rob Riches



بیوگرافی: راب ریچرز

راب ریچرز یکی از بهترین مدل های فیتنس دنیا می باشد. او در همیشیر انگلستان بدنیا آمد ولی در حال حاضر در لس آنجلس کالیفرنیا زندگی می کند. راب همیشه فال بوده و در رشته های مختلفی مثل دوچرخه سواری، اسکی، موج سواری و موتورسواری فعالیت داشته است. وقتی ۱۵ سال سن داشت در یک مسابقه دوچرخه سواری در کوهستان افتاد و شانه اش شکست. دکتر به او توصیه کرد برای بهبودی کامل باید عضلات شانه خود را تقویت کند. او چند وزنه و یک میز پرس خرید و در گاراژ خود جابجری کرد. در ابتدا نمی دانست باید چکار کند بنابراین یک مجله ورزشی خرید تا چند تکنیک پایه را از آن مجله یاد بگیرد. این تمرینات باعث شد او کم کم به بدنسازی علاقمند شود. همراه با شق و علاقه جدیدش به بدنسازی وارد دانشگاه لندن در رشته تولید فیلم شد. سپس وارد یک شرکت تبلیغاتی در لندن شد و در بخش مدیریت تبلیغات شروع به کار کرد.



تاریخ تولد: ۱۹۸۳
ملیت: انگلیسی
تاهل: مجرد
شغل: بدنسازی، مدل
مجلات: مری
لقب: راب هالیوودی ریچرز
وزن: ۸۳ - ۸۸ کیلوگرم
قد: ۱۷۷٫۵ سانتی متر

سه تمرین مهم برای راب ریچرز

راب به این سه حرکت به خاطر افزایش سایز، قدرت و تستوسترون بیشتر علاقه دارد.

- ۱. جلو پاؤ میز لاری**: من با این حرکت کشش کامل را در عضلات خود حس می کنم.
- ۲. پار فیکس**: من از این تمرین به عنوان گرم کردن بدن استفاده می کنم و به لست نشسته ترجیح می دهم.
- ۳. پرس پا**: پرس پا اجازه می دهد بدون فشار روی ممر کلی وزنه جابجا کنیم. من با اسکوات بدن را گرم می کنم و با پرس پا روز تمرینات پای خود را تکمیل می کنم.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

با علاقه ای که به فیتنس داشت راب تصمیم گرفت کار مربی خصوصی را در یک باشگاه بزرگ در لندن شروع کند. او خیلی سریع به خاطر فیزیک متناسبش توانست شهرت کسب کند و با بسیاری از مشهوران آنجا کار کند. در سال ۲۰۰۵ راب توسط بزرگترین کمپانی مکمل در اروپا قرارداد بست و مدل مجلات و تبلیغات آنها شد. پس از چند سال راب وارد اولین رقابت بدنسازی خود شد و مقام اول را کسب کرد. با عضلات بدون چربی اش و تلاش سخت راب ریچرز توانست لقب «هالیوود» را از داوران از آن خود کند. بعد از اولین رقابت وی، راب دوباره به مسابقات برگشت و در سال ۲۰۰۶ دو رقابت دیگر را نیز برد که موجب شد او را به عنوان یکی از بهترین مدل های فیتنس در این صنعت بشناسند. پس از کار با چندین شرکت بازاریابی راب به لس آنجلس رفت تا از فرصت های جدید در صنعت فیتنس استفاده کند. او یک مجموعه تلویزیونی به نام **The Rob Riches Show** برای مکمل و برنامه های خود ترتیب داد که ویژه برنامه شبکه های ۵ کشور اروپایی بود و نظر بیش از ۲ میلیون بیننده را در شش ماه اول به خود جلب کرد. برنامه تلویزیونی او اینطور بود که با حرفه ای ها و اشخاص مشهور فیتنس مواجه می کرد. این شبکه بزرگتر شد و در دیگر ایستگاه های تلویزیونی نیز پخش شد طوری که ۱۱ میلیون خانوار این برنامه را تماشا می کردند. او به تمام مسابقات و رویدادهای ورزشی می رفت و با ورزشکاران مواجه می کرد. در سومین رقابت راب تصمیم گرفت همین مسیر را ادامه دهد و در مسابقات بزرگ تر شرکت کند مثل مسابقه مدل فیتنس **WNSSO**. او به مسابقات رفت تا کارت حرفه ای را هم در دسته فیتنس و هم در دسته مدل عضله ببرد که در فینال جهانی ۲۰۰۸ جایگاه دوم را کسب کرد.

تمرینات کامل راب

شنبه: چهار سر ران و ساق با اسکات ۱۰*۸ (۳ ست ۱۵ تکرار) برای گرم کردن پرس با ۱۰*۵*۱۰ جلو ران نشسته ۱۰*۵*۲۰ پرس ساق با ۲۰*۶*۲۰ ساق با نشسته ۲۰*۴

یکشنبه: عضلات پشت و جلو بازو
بار نشسته ۲۰*۳
بار فیक्स با وزنه ۴*۱۰
V-BAR ۱۰*۵
جلو بازو هالتر دست باز ۴*۱۰
لت از جلو دست بسته ۳*۱۰
جلو بازو EZ دست معکوس ۴*۱۵
مچ دست با هالتر ۴*۱۵

دوشنبه: شانه و ساق یا

پرس دمبل نشسته ۳*۱۵
پرس کلین ۵*۱۰
نشر خم از پشت خوابیده ۴*۱۰
پرس اسمیت نشسته ۳*۱۰
نشر از جانب ایستاده ۳*۱۰
پرس ساق با ۶*۲۰
پرس ساق با نشسته ۴*۲۰

سه شنبه: کار دیو و شکم

معمولا ۴۰ تا ۶۰ دقیقه روی دوچرخه ثابت با سرعت متوسط، معمولا ۲ تا ۴ بار در هفته صبح ها قبل از صبحانه این هوازی را انجام می دهیم.

چهارشنبه: همسترینگ و قسمت

تختانی کمر

پشت ران خوابیده ۵*۱۰
ددلیفت ۵*۱۰
پرس پا ۴*۱۵
سلام زبانی ۳*۱۰
جلو ران نشسته ۴*۱۰

پنج شنبه: قفسه سینه

پرس بالا سینه دمبل ۶*۱۵ (۲ ست برای گرم کردن)
فلای دمبل روی میز شیب ۴*۱۰
فلای سیم کش ۳*۱۰
پرس زیر سینه هالتر ۵*۱۰
پلارور دمبل ۴*۱۰

جمعه: جلو بازو و پشت بازو

پشت بازو سیمکش ۳*۱۵
دپ با وزنه ۴*۱۰
پلارور ایزد ۴*۱۰
لت جمع ۴*۱۰
جلو بازو هالتر ۵*۱۰
جلو بازو دمبل چکشی ۴*۱۰

منابع:
www.greatestphysiques.com
www.robrichesfitness.com
مترجم: تیمه شیخ زاده

WWW.BODYFULL.IR



رژیم غذایی واب ریچرز

وعده اول:

◀ جوهرک پخته شده، دو قاشق عسل طبیعی، دو قاشق بودر پروتئین هیدرو وی شکلاتی

وعده دوم:

◀ فیله ماهی با برنج قهوه ای و سبزیجات، ده دانه بادام، روغن کنار یا یک سوم آوآکادو

وعده سوم:

◀ سینه مرغ، سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی و اسفناج

وعده چهارم:

◀ گوشت بوقلمون، برنج قهوه ای، آوآکادو، نخود و لوبیا سبز و بروکلی

وعده پنجم:

◀ یک قاشق وی هیدرو شکلاتی همراه با چند دانه خرما

وعده ششم:

◀ ماهی سالمون، برنج سفید، مارچوبه

وعده هفتم:

◀ ترکیب پنیر کاتیج، یک قاشق بودر کازئین، کره بادام زمینی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

DPHZ
FITNESS
EQUIPMENT



دستگاه های بدنسازی

دی.اچ.زد

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



WWW.BODYFULL.IR

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

سوپ لویا سفید و سبزیجات

سوپ سبزیجات به خودی خود سالم و مغذی می باشد اما با اضافه کردن لویا به آن مقدار فیبر و پروتئین آن را بالا می برید. اگر نگران نفخ (سدیم) لویا هستید می توانید آنها را از قبل بخیسانید. خیساندن لویا حدود ۴۰ درصد از سدیم آن را کم می کند.

طرز تهیه:

در یک ظرف نجسب کره را آب کنید. یک عدد هویج خرد شده، یک عدد ساقه کرفس و پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید. به مدت ۵ تا ۷ دقیقه هم بزنید تا رنگ آنها شفاف شود. مایقی هویج ها و کرفس و سیب زمینی و جعفری را به آنها اضافه کنید. و به مدت ۵ دقیقه اجازه دهید سرخ شوند. سبزی سوپ، گوجه، رب گوجه و کرفس را به مواد اضافه کنید. هر ۵ دقیقه مواد را هم بزنید. اجازه دهید ۲۰ الی ۲۵ دقیقه مواد جوش بخورند تا سبزیجات نرم و پخته شوند. سیر، لویا و جعفری را اضافه کنید و به مواد نمک و فلفل بزنید. ۵ الی ۷ دقیقه دیگر باید بجوشد. در آخر موقع سرو کردن پنیر پارماسان را روی آن بریزید و میل کنید.

مواد لازم:

- ۲ قاشق غذاخوری کره
- ۴ عدد هویج خرد شده
- ۲ عدد ساقه کرفس خرد شده
- ۱ عدد پیاز خرد شده
- ۲ عدد سیب زمینی خرد شده
- ۲ عدد جعفری خرد شده
- ۲ فنجان سبزی سوپ
- یک قوطی گوجه خرد شده
- یک قاشق رب گوجه
- نصف قاشق غذاخوری بودر آویشن
- دو حبه سیر خرد شده
- یک قوطی کنسرو لویای سفید خیسانده شده
- یک قاشق چایخوری جعفری خشک شده
- نمک و فلفل به اندازه دلخواه
- پنیر پارماسان خرد شده

کالری: ۳۸۲
چربی: ۶ گرم
چربی اشباع شده: ۳,۳ گرم
پروتئین: ۱۴,۸ گرم
کربوهیدرات: ۷۲ گرم
قند: ۱۸ گرم
فیبر: ۱۵ گرم
کلسیوم: ۱۳ میلی گرم
سدیم: ۹۷۵ میلی گرم

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



WWW.BODYFULL.IR

NEVER
GIVE UP
EVERY ONE
HAS BAD
DAY
PICK YOURSELF UP
AND
KEEP GOING

هرگز تسلیم نشو، همه روزهای بد را تجربه می کنند. بلند شو و ادامه بده

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

قانون تمرکز روی یک کار

مدیران
باشگاه‌ها
بخوانند

در یک بازه زمانی مشخص تنها یک کار را انجام دهید. انجام این کار برای ما غالباً سخت است. **مدیر باشگاه ورزشی همانند یک شعبده‌مرتب به عنوان یک شخص متفاوت عمل می‌کند از مدیر و مربی گرفته تا فروشنده و سرایدار.** به همین دلیل ظاهراً غیر ممکن است بتواند تنها روی یک کار در یک زمان تمرکز کند اما باید سعی خود را بکند. به عنوان یک مدیر اگر کارهای خود را لیست کنید می‌بینید که کلی کار نیمه تمام برای انجام دادن دارید، تماس‌های زده نشده، پیام‌های ارسال نشده، برنامه ریزی بازاریابی، سازماندهی دفتر، تمیز کردن باشگاه، توجه به اعضای باشگاه، پرداخت صورتحساب‌ها، طرح‌های باشگاهی و ... **پس تمرکز روی یک کار چندان کار آسانی نیست اما به هر نحوی شده این کار را انجام دهید.** درب دفتر خود را ببندید، تلفن همراه خود را کنار بگذارید و اجازه ندهید موقع انجام کار چیزی حواس شما را پرت کند. علاوه بر تمرکز روی کار باید یاد بگیرید آن کار را تمام کنید. چند تا کار ۱۵ دقیقه‌ای در لیست کارهای ناتمام خود دارید که انجام نداده‌اید فقط به خاطر اینکه هر دفعه از یک کار به کار دیگر پریده‌اید؟ ما فکر می‌کنیم انجام همزمان چند کار یکی از مهارت‌های فوق‌العاده‌ی ماست اما این بدترین کاریست که یک شخص می‌تواند انجام دهد. ضرب المثل قدیمی می‌گوید «کار را آن‌گردد که تمام کرد». **یک کار را انتخاب کنید و تا قبل از تمام کردن آن به سراغ کار دیگری نروید.** برای خود یک زمان مشخص را تعریف کنید و تمام حواس خود را روی انجام آن کار بگذارید. پس از اتمام کار آن را از لیست کارهای ناتمام خود خط بزنید و سراغ کار بعدی بروید.



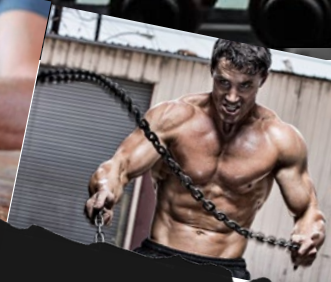
WWW.BODYFULL.IR

مجله الکترونیک بدنسازی ایران

ایروبیک (ورزش هوازی) نه تنها باعث ترمیم بافت قلب می شود، بلکه باعث رشد سلول های مغز نیز می شود.

بسیار اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



دریافت برنامه آنلاین

برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی به صورت آنلاین لینک زیر را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR



وقتی احساس گرسنگی یا میل به خوردن داشتید از روش استفاده کنید. به این ترتیب که از خوردن پیرسید آیا من واقعا گرسنه هستم؟ آیا گرسنه ام یا مضطرب؟ خسته یا بی حوصله ام؟ اگر باز هم مطمئن نبودید یک عده سبب را امتحان کنید. اگر واقعا گرسنه باشید خوردن سبب پراختن لذت بخشی خواهد بود اگر نه که مشکل نان گرسنگی نیست، راه های زیادی برای مقابله با این نوع گرسنگی کاذب وجود دارد مثل قدم زدن، رفتن به باشگاه، پیام دادن به یک دوست و ...

۴. تمام کاری ها با هم برابر نیستند

تکنیک لاغری بسیار ساده است: نسبت به انرژی که مصرف می کنید کالری کمتر مصرف کنید. اما نوع غذایی که می خورید همه چیز را عوض می کند. مواد غذایی فرآوری شده دارای چربی های اشباع شده و نمک استه تصفیه شده یا قند می باشند که موجب التهاب و در نتیجه اختلال در سیگنال های هورمونی می شود که باید به مغز بگویند سیر هستند. نتیجه این می شود که شما زیاد خوری می کنید، خوردن هل و هوله اعتیاد آور نیز می باشد.

رژیم خود را تغییر دهید و به جای آن غذاهای فرآوری نشده، چربی های سالم و غلات کامل، سبزیجات و پروتئین های بدون چربی مصرف کنید.

۵. ملکت لاغری برای شما پروتئین، محمولات کشاورزی (گامبی) و چربی های گیاهی می باشند. این سه فاکتور به شما کمک می کنند وزن کم کنید.

پروتئین شما را سیر می کند، همچنین موجب عضله سازی بدون چربی می شود متابولیسم شما را بالا می برد و چربی بیشتری می سوزانید.

سبزیجات سرشار از فیبر می باشند و نسبت به احساس سیری که به شما می دهند کالری بسیار پایینی دارند. سه فنجان کلم بروکلی قطعا شما را سیر می کند در حالی که تنها ۹۳ کالری دارد.

چربی های گیاهی مثل روغن زیتون و آفتابی که در آواکادو و آجیل موجود هستند بسیار سالم و اشباع شده می باشند. رژیم های کم چرب موجب تعریک پذیری و کمبود در بدن می شوند زیرا چربی ها به غذا مزه می دهند و شما را سیر نگه می دارند.

یک رژیم غذایی سالم شامل پروتئین هایی مثل گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، منابع خوبی مثل عدس، تخم مرغ، توفو و ماست و ... و چربی های سالم مثل روغن سالاد، کره بادام زمینی، آجیل و سبزیجات و میوه جات می باشد.

۶. حذف وعده های غذایی، خوردن معجون های لاغری و رژیم های سخت نتیجه معکوس می دهد.

وقتی با یک رژیم سخت سریع وزن کم می کنید در واقع شما سالم غذا نخورده اید و سبب خوردن را تنظیم نکرده اید و خیلی زود مثل روز اول خواهید شد زیرا شما چربی را دست ندها اید بلکه عضلات خود را از بین برده اید.

بسته به مقدار وزنی که می خواهید کم کنید سعی کنید ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز از غذا و هم در تمرینات خود کم کنید.

۷. چگونه غذا خوردن به اندازه چیزی که می خورید اهمیت دارد.

برای اینکه میزان دستور دهد که شما سیر هستید باید روی کاهش وزن طوری تمرکز کنید، خیلی از افراد می گویند که لاغر کردن برای آنها کار سختی است زیرا آنها عاشق خوردن هستند و روی غذایی که می خورند اصلا تمرکز نمی کنند

آنها موقع تلویزیون تماشا کردن، خواندن، رانندگی و کار کردن غذا می خورند. جای نمیشد ندارد وقتی هواستان به غذای نان نباشد کالری بیشتری مصرف می کنید.

موقع غذا خوردن ترجیحا بنشینید نشینید تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید.

۱۰ قانون برای کاهش وزن واقعی و همیشگی

قبل از اینکه برنامه ای برای کاهش وزن داشته باشید بهتر است بدانید: شما چاق نیستید فقط چربی اضافی دارید. لاغر کردن کار خجالت آوری نیست مثل تمرین برای یک مسابقه است. در کاهش وزن بیشتر از هر چیزی رژیم غذایی اهمیت دارد. رژیم گرفتن نیز مانند هر مهارت دیگری نیاز به دست و پنجه نرم کردن با آن و وقت گذاشتن دارد. اگر با روش منطقی و هوشمندانه جلو بروید، قطعا به چیزی که می خواهید می رسید، برای رسیدن به این هدف ۱۰ اصل اساسی که توسط محققان اثبات شده است و نتیجه داده اند را برای شما دوستان عزیز در اختیار می گذاریم.

- ۱. این مربوط به رژیم نیست بلکه به سبک زندگی ربط دارد.**
گرفتن رژیم های کوتاه مدت جواب نمی دهد شما باید روش خوردن و خوراک خود را تغییر دهید. محققان نشان می دهند یکی از بهترین اسطخ های رژیم کاهش وزن طولانی مدت این است که در ماه اول چه مقدار وزن کم کنیم. زیرا نتایج اولیه به فرد انگیزه می دهند به همین دلیل متخصصان تغذیه ابتدا یک رژیم سخت به مدت دو هفته می دهند مثلا قطع کامل قند و شیرینی و نوشیدنی های الکلی و کربوهیدرات های تصفیه نشده و غیره، سپس مقداری از این غذاها را به رژیم بر می گردانند تا بدن دچار شوک نشود. اما این مقدار باید بسیار کم باشد مثلا به جای خوردن یک عده پیتزا یک تکه کوچک آن را میل کنید.
- ۲. روش در دست تمرین کردن را یاد بگیرید.**
ورزش کردن موجب کالری سوزی و چربی سوزی می شود. اما وقتی شروع به تمرین می کنید بدن سیگنال کمبود کالری ارسال می کند و شما احساس گرسنگی می کنید اگر فرد سخت کوشی نباشید هر چیزی را که سوزانده اید با غذا خوردن بر می گردانید.
تمرینات هوازی برای چربی سوزی در نوع خود بی نظیرند اما تمرینات بدنسازی ضروری هستند. تمرینات بدنسازی موجب عضله سازی می شوند که به نوبه خود متابولیسم بدن و توانایی کالری سوزی بدن را بالا می برند. سه روز در هفته تمرینات هوازی و سه روز در هفته تمرینات بدنسازی انجام دهید.
- ۳. برای یک گرسنگی ناگهانی زیاد نشان دهید.**
برخی از خانم ها بخاطر اضطراب گرسنگی، طاقت گرسنه ماندن را ندارند برخی از بیکاری یا خستگی شروع به خوردن می کنند و بعضی از افراد از روی استرس و عادت، مرتب در حال خوردن چیزی هستند. باید این عادات غذایی را کنار بگذارید و تا زمانی که واقعا گرسنه نشده اید چیزی نخورید پنیی در حدی که دیگر تمرکز برای انجام کار ندارید آن زمان گرسنه واقعی هستید.



منبع: www.shape.com

دوباره تکرار می‌کنیم اگر بدنسازی کار نمی‌کنید حتماً آن را شروع کنید بدنسازی موجب بالا رفتن متابولیسم بدن می‌شود و بر پلاتو غلبه می‌کند. برای به چالش کشیدن بدن مرتب برنامه تمرینی را تغییر دهید و حرکات جدیدی به برنامه خود اضافه کنید. همچنین ۱۰۰ کالری از غذای روزانه خود کم کنید. سعی کنید کربوهیدرات‌های خود را در انتهای هر وعده غذایی میل کنید بعد از پروتئین و سبزیجات. تحقیقات نشان می‌دهند با انجام این کار فته خون شما تا ۴۰ درصد پایین خواهد آمد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن را کنار بگذارید و به غذای خود نگاه کنید آن را بو کنید آرام آرام غذا را بجوید و تا موقعی که آن را قورت نداده اید قاشق و چنگال خود را برای لقمه بعدی بر نگذارید. زمانی که خاتم‌ها به این طریق غذا بخورند ۳۰ درصد کمتر از زمانی که جواششان به چیزی پرت است غذا می‌خورند.

۸. وزن کردن خود واقعاً جواب می‌دهد.

ترازو بهترین شواهدی است که می‌تواند بگوید تلاش‌هایتان جواب داده یا خیر. تحقیقات نشان می‌دهد وزن کردن روزانه موجب انگیزه دادن به افراد برای کاهش وزن می‌شود. این کار را همیشه ادامه دهید حتی اگر به مدت دو سال باشد.

۹. استرس زیادی و کم‌خوابی دشمنان شما می‌باشند.

وقتی شما خسته و بی‌حال هستید بدن شروع به تولید کورتیزول می‌کند هورمون استرسی که باعث اشتهای کاذب می‌شود. کم‌خوابی نیز موجب ترشح هورمون گرلین، هورمون عبایست می‌شود. تحقیقات نشان داده افرادی که کم‌خوابی دارند گرسنه‌تر هستند و چربی بیشتری نیز می‌سوزانند. هر شب بیشتر از ۷ ساعت بخوابید زیرا خواب نیز بسیار مهم است اگر با خرد و پف همسران یا سر و صداهای دیگر مرتب بیدار می‌شوید محققان می‌گویند این نوع خواب تنها ۴ ساعت خواب محسوب می‌شود.

۱۰. بدن در یک قطعه‌ای دیگر خواب نمی‌دهد باید از این مرحله بگذرد.

وقتی لاغر می‌کنید بدن شما هورمونی سبزی به نام لپتین تولید می‌کند. اگر ده درصد از وزن بدن خود را از دست بدهید ترشح لپتین ۵۰ درصد کم می‌شود. مغز شما طوری برنامه‌ریزی شده که شما فکر کنید زنده‌ای وزن کم کرده اید و به بدن دستور می‌دهد غذای بیشتری نیاز دارد و کالری کمتر بسوزاند. به همین دلیل است که پلاتو (زمانی که بدن دیگر به دستوری خواب ندهد) رخ می‌دهد و کاهش وزن کار سختی می‌شود.



غذاهای کنسرو شده

امروزه غذاهای کنسرو شده کار همه را راحت کرده و با صرف چند دقیقه غذای شما آماده می شود اما این کنسروها چندان سالم نیستند زیرا برای سالم ماندن غذا در این قوطی ها مجبورند مواد فرآورده شده و سدیم زیاد به آن بزنند تا مدت نگهداری آن را بالا ببرند بنابراین غرر آنها بیشتر از سود آنهاست. هر چند بدن به سدیم نیاز دارد اما زیادی آن موجب بالارفتن فشار خون می شود.

نوشیدنی های اسپرت

اگر واقعا تمرینات طولانی و شدید انجام نمی دهید نیازی نیست نوشیدنی های ورزشی بنوشید. نوشیدنی های الکترولیت دار معمولا حاوی ۳۴ گرم قند می باشند که بهتر است انرژی خود را با آب و سایر مواد غذایی انرژی زا تامین نمایید. (برای مثال آب نارگیل و آب میوه گیلاس به عنوان اکسیرهای تمرینی معجزه آسا معروف هستند). حتی تحقیقات نیز این را ثابت کرده که مصرف نوشیدنی های ورزشی موجب چاقی و افزایش وزن کاذب می شود.

Sports Drinks



در مصرف برخی از مواد غذایی دقت کنید



پاستا

کربوهیدرات ها هیچ وقت دشمن ما نبوده اند اما بهتر است بیشتر روی منابع سالم مثل کوینا، برنج قهوه ای، پاستای غلات کامل تمرکز کنید زیرا پاستای سفید عاری از فیبر و سیوس غلات می باشد. باید مواد غذایی فرآوری نشده مصرف کنید زیرا بیشتر مواد مغذی آنها حفظ شده است. و به عنوان یک ورزشکار باید کالری خود را از مواد غذایی تامین کنید که بیشتر مواد مغذی را دارد.

۳ تمرین هوازی با شدت بالا (HIIT) برای مبتدیان

زمان این تمرینات بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه می باشد. هر تمرین حرکت ساده تا سخت دارد. تنها وسایلی که نیاز دارید یک صندلی و یک زیر انداز است. ابتدا با این تمرین دو دقیقه ای برای گرم کردن شروع می کنیم. درجا زدن به مدت ۳۰ ثانیه روی نوک پا بایستید و دستان خود را یکی پس از دیگری بصورت دایره ای به سمت پشت به مدت ۳۰ ثانیه بچرخانید. لانج از جلو و از بغل انجام دهید به مدت یک دقیقه.

۳۰ دقیقه تمرین HIIT عضلات شکم

۳ راند، ۴۵ ثانیه تمرین، ۱۵ ثانیه استراحت

۱. شنا سوئدی
۲. اسکوات
۳. کیک باسن
۴. دیپ پشت بازو
۵. لانج از بغل
۶. پرش پروانه ای
۷. دراز و نشست

۲۰ دقیقه تمرین پایین تنه

۳ راند، ۴۵ ثانیه تمرین، ۱۵ ثانیه استراحت

۱. شنا سوئدی
۲. اسکوات
۳. کیک باسن
۴. دیپ پشت بازو
۵. لانج از بغل

تمرین HIIT ده دقیقه ای

۳ دور، ۲۰ ثانیه تمرین، ۱۰ ثانیه استراحت

۱. Jab, cross, front برای سمت راست
۲. Jab, cross, front برای سمت چپ
۳. پرش پروانه ای
۴. اسکوات سومو

با حرکات کششی دست ها، لانج معکوس، کشش اسکوات و خم شدن به سمت جلو بدن را سرد کنید هر حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

منبع: www.dailyburn.com

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR



دستگاه های بدنسازی ایمپالس

 **impulse**

INTERNATIONAL EQUIPMENT - USA QUALITY

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

BODYFULL.IR



FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR TELEGRAM: @BODYFULL_IR INSTAGRAM: BODYFULL.IR

بهدی فول

اولین مجله الکترونیک بدنسازی به دو زبان فارسی و لاتین در سطح استاندارد بین المللی

WWW.BODYFULL.IR

مدیران
باشگاه‌ها
بخوانند



چگونه از زمان خود به بهترین نحو محافظت کنیم؟

یک بار این کارها را انجام دهید و برای همیشه این پروسه را اوتوماتیک کنید.

مرحله واگذاری

وقتی متوجه شدید می‌توانید چه چیزهایی را حذف کنید سپس چطور بعضی از کارها را اوتوماتیک کنید وقت واگذاری برخی از وظایف به دیگران است. چیزی که در این مورد باید به یاد داشته باشید این است که شخصی که به وی کارها را محول می‌کنید هرگز به خوبی شما کارها را انجام نخواهد داد. اما مجبورید از این نگرانی بگذرید. اگر ۷۰ درصد از کار را به خوبی انجام دهد کافیست. مثلاً اگر شما ۴ کار خود را که به طور عادی یک ساعت از وقت شما را در هفته میگیرد به کسی دیگر محول کنید در ماه ۱۶ ساعت وقت اضافه می‌آورد که می‌توانید به کارهای دیگران اختصاص دهید. مثلاً وقت گذراندن با دوستان، خانواده، تفریح کردن و هر کاری که از آن لذت می‌برید.

به یاد داشته باشید کارهایی را به دیگران بسپارید که از انجام آنها تفریح دارید حتی اگر کار سختی است و فقط خودتان آن را خوب انجام می‌دهید یک وقت تعیین کنید و آن را کامل به فرد دیگر آموزش دهید و خودتان را از انجام آن آزاد کنید. وقت خود را فقط صرف کارهایی کنید که از آنها لذت می‌برید.

برای مثال سایتی دارید و هر روز مطلب می‌نویسید ولی از نوشتن متنفر هستید به یک نفر پول دهید تا برایتان مقاله بنویسد. یا از حساب و کتاب سر در نمی‌آورید و خوشتان نمی‌آید یک نفر را بگیرید و حساب‌ها را به وی بسپارید. باور کنید ارزش دارد هزینه کنید و به کسی پول دهید تا کارهایی که دوست ندارید را برایتان انجام دهد.

پس این سه مرحله را به خاطر بسپارید: هر کار غیر ضروری یا هر کاری که از آن متنفر هستید را حذف کنید. اگر کار ضروری در باشگاه دارید که باید مرتب انجام شود آن را اوتوماتیک و خودکار کنید. اگر به طور کامل اوتوماتیک نمی‌شود کار را انجام داد کسی را استخدام کنید و کارها را به وی محول کنید.

سعی کنید از لیست کارهایتان که تهیه می‌کنید حدود نصف آن را حذف، اوتوماتیک و واگذار کنید.

زمان با ارزش‌ترین هدیه‌ای است که به شما داده شده است. شما می‌توانید هر روز پول بدست آورید اما نمی‌توانید برای خود زمان بسازید. وقتی زمان خود را به کسی می‌دهید در واقع بخشی از زندگی خود را بخشیده‌اید که دیگر هرگز برنمی‌گردد. زمان شما زندگی شماست به همین دلیل بزرگترین هدیه‌ای که می‌توانید به دیگران بدهید وقت خود است.

برای محافظت از وقت خود یک سیستم عالی به شما معرفی می‌کنیم: حذف کردن، اوتوماتیک کردن، محول کردن

یک لیست تهیه کنید

این پروسه را با ساخت یک لیست از تمام کارهایی که مسئولیت آنها بر عهده شماست تهیه کنید. از ساده‌ترین کارها تا مهم‌ترین و سخت‌ترین کارهایی که باید انجام دهید را کامل بنویسید.

مرحله حذف

وقتی لیست خود را نوشتید کتاهی به آن بیاورید ببینید می‌توانید چیزی را حذف کنید. اگر کاری هست که چندان ضروری نیست و یا هزینه زیادی برای شما دارد و چندان برای شما کارایی و بازدهی ندارد آن را حذف کنید. برای مثال اگر برنامه نگهداری از کودکان در باشگاه بیشتر از بازدهی آن برای شما هزینه بر است آن را لغو کنید.

مرحله اوتوماتیک

سپس از بین وظایف باقی‌مانده تصمیم بگیرید کدامیک می‌تواند اوتوماتیک انجام شود. برای مثال اگر بصورت دستی برای اعضای باشگاه پیام برای طرح‌های جدید باشگاه می‌فرستید می‌توانید از سیستم ارسال پیام خودکار برای اینکار استفاده کنید. یا اگر در باشگاه آپ معدنی یا نوشیدنی می‌فروشید می‌توانید از دستگاه‌های فروش خودکار استفاده کنید. یا اگر مرتب کارمندهای خود را تغییر می‌دهید می‌توانید یک فیلم آموزشی انجام وظایف درست کنید و موقع استخدام به آنها بدهید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



منبع: www.mensjournal.com
ترجمه: نجمه شیخ زاده

با این تمرینات ساده زانو درد خود را درمان کنید

تبادل خود را بهبود بخشید، تعادل بدن موجب استحکام زانو می شود و بیشتر عضلات اطراف مفصل را تقویت می کنند. تمرینات تعادل ساده هستند، روی یک پا بایستید، شگفتان را فرو ببرید و سعی کنید موقع بالا آوردن زانوی خود عضلات باسن را سفت کنید. **کسی به سمت ضعیف شدن خود توجه کنید:** هر کسی بر یک طرف بدن خود مسلط تر است، سمتی که بیشتر تمایل دارید خم شوید یا پایی که روی پای دیگر قرار می گیرد سمت قوی شما می باشند. برای چند روز مسلط بودن یک طرف بدن مشکلی ندارد اما برای ۳۰ سال مشکل بوجود می آورد. باید هر دو طرف بدن متعادل باشند. با تمرین روی پایین تنه می توانید طرف ضعیف بدن را تقویت کنید یا تمریناتی مثل اسکات تک پا، لانج، استپ آپ یا دلیفت تک پا به طرف ضعیف بدن کمک کنید بر طرف قوی بدن مسلط شوند.



احتمالا شما نیز در زندگی با درد زانو مواجه شده اید اما چون زانو درد یک عارضه شایع است دلیل نمی شود آن را در زندگی تحمل کنید. مفصل زانو مسلمان تحت فشارترین عضو بدن است زیرا بیش از سه چهارم وزن بدن را تحمل می کند. در این مقاله می خواهیم با چند راه کار این درد را درمان کنیم. اولین کاری که باید انجام دهید بار خود را کم کنید. به یاد داشته باشید درد زانوی بوجود می آید که بدنتان بگوید: بس است. پس زمانی درد را حس کردید اولین کار این است که آن فعالیتی که در حال انجامش هستید را متوقف کنید. اگر در حال دویدن هستید سرعتتان را به حدی برسانید که درد شما را تشدید نکند. اگر وزنه سنگین بلند کرده اید و در زانوی خود دردی حس کردید از بار وزنه کم کنید.

باسن خود را سفت کنید: شاید کمی عجیب باشد اما عضلات باسن ضعیف کلیدی برای زانو درد می باشند. **عضلات باسن مکابیسمی هستند که شما را به جلو می برند آنها منبع نیروی شما می باشند.** اما نشستن طولانی صمدت و تحرک نداشتن موجب پدیده ای به نام سندروم باسن خاموش می شود. یعنی بی تحرکی موجب سفت شدن فلگسورهای ران و در نتیجه ضعیف شده عضلات باسن می شود. برای خنثی کردن آسیب باید روی قوی کردن عضلات باسن کار کنید به خصوص عضلات ابداکتور که شامل عضلات مدیوس و مینیوس باسن می باشند. انجام تمرینات زیر به تقویت عضلات باسن شما کمک می کند:

پل زدن: تمرین ساده پل کل عضلات پشت شما را مورد هدف قرار می دهد. موقع بلند کردن باسن از روی زمین عضلات میانی شکم را نیز درگیر کنید روی فشردن و جمع کردن عضلات باسن تمرکز کنید و تا جایی که می توانید باسن خود را بلند کنید.

قدم زدن یک طرفه (از سمت پهلو): این تمرین بهترین روش برای تقویت عضلات مدیوس و مینیوس باسن می باشد. برای انجام بهتر این تمرین یک باند کشی دور ساق باهلی خود قرار دهید و با هر قدمی که بر می دارید باند را بیشتر کش دهید.



Instagram

اینستاگرام بادی فول

BODYFULL.IR



To enter:

1. Follow our page
2. Share this post
3. Use #B7designsGiveaway
4. Comment when done

در این پیج شما می توانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



● ال-کارتینین
● محصول شرکت اولیمپ آلمان

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

GARLIC MATTERS

سیر

مصرف دو جبهه سیر در روز شما را از دگر بی نیاز می کند. چرا؟ سیر باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن می شود و حاوی اثرات ضد باکتری، ضد قارچی و ضد ویروسی می باشد. سیر خاصیت آنتی بیوتیک دارد. سیر باعث بهبود سلامت قلب و کورق و گردش خون می شود. بنابراین در برابر لخته شدن خون مقاومت می کند، چربی ها را بهبود می بخشد و فشار خون را کاهش می دهد. سیر همچنین یاد دهنری برای ۱۴ نوع سلول سرطانی در مغز، پانکراس، سینه، شش ها و سایر اعضای بدن می باشد. با توجه به پخت زیاد دارو در بازار، برخی از باکتری ها در بدن مقاوم شده اند، به همین دلیل سیر به عنوان دارویی برای باکتری های مقاوم بسیار با ارزش است. یک خبر خوب دیگر اینکه سیر خاصیت ضد پیری دارد. وقتی آنتی جن در بدن هضم می شود سولفونیک اسید تولید می کند که به رادیکال های آزاد واکنش نشان می دهد. یکی از مشکلات اصلی که ورزشکاران با آن روبرو هستند مساله قارچ زدن بدن بخصوص در پاها می باشد. این عارضه بیشتر به علت محیط نه چندان تمیز باشگاه ها و دستگاه ها و تعریق با در کشش ها می باشد. از آنجاییکه یکی از خاصیت های اصلی سیر اثر ضد قارچی آن است دانشمندان استفاده از سیر را به ورزشکاران اکیدا توصیه می کنند. کرم و پمادهای ضد قارچ چندان فراوان نیستند و افراد از آنها به دلایل اقتصادی زیاد استفاده نمی کنند. برخی از متخصصان توصیه های خانگی بمرغی ای برای از بین بردن قارچ پا دارند. مقداری سیر له شده یا خرد شده را در تشت آب بپزید و باها را به مدت ۳۰ دقیقه در این محلول آب و سیر قرار دهید. یکی دیگر از روش های موثر، له کردن چند جبه سیر و مخلوط آن با روغن زیتون می باشد. سپس با پنبه یا پارچه نخی مواد را به آن آغشته کنید و روی قسمت هایی که قارچ زده بمالید.



The Positives Of Negatives



منبع: www.ironmanmagazine.com

ترجمه: نجمه شیخ زاده

جنبه های مثبت تمرین با تکرار پایین

بود، به خاطر تمرینات با تکرار کم آنها وزن وزنه ها را بالا بردند.

پس از ده هفته تمرین هر دو گروه به یک اندازه حجم عضله پیدا کرده بودند اما گروه با تکرار کم به طور قابل چشمگیری قوی تر شده بود. جالب است که این افزایش قدرت بدنی تنها بعد از ۵ هفته تمرین آشکار شد. محققان این تحقیق فکر می کنند این نوع تمرین فعالیت عضلات را بالا می برد و احتمالاً مکانیزم های سوئمنند دیگری نیز دارد که هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تحقیقی جدید در فنلاند ارزش مسلم تمرین با وزنه های سنگین با حرکات گریز از مرکز را ثابت کرده است. محققان دو گروه وزنه بردار آموزش دیده را در یک بازه زمانی ده هفته ای مورد بررسی قرار دادند. یک گروه به سبک بدنسازی سنتی تمرین می کردند و گروه دوم از وزنه های سنگین استفاده می کردند که حدود ۴۰ درصد از وزنه های گروه اول سنگین تر اما تعداد تکرار حرکات آنها کمتر

با ایسن تمرین ضربان قلب شما بالا می رود و عضلات باسن و همسترینگ شما قوی می شود. روبروی یک جعبه یا یک استپ بایستید پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. به حالت اسکوات خم شوید با جفت پا روی باکس بپرید و به حالت اول برگردید.

۱. پرش از روی جعبه

۲۰ بار حرکت را تکرار کنید.



تمرینات سفت کردن و بالا بردن باسن برای خانم ها

۵ تمرین ضروری که برای بزرگترین عضلات بدن یعنی عضلات باسن نیاز دارند

منبع: www.shape.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

۲. اسکوات سومو

۲۵ بار حرکت را انجام دهید

سفت کردن عضلات باسن، چهار سر ران و عضلات داخلی ران

پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید معج با را به اندازه زاویه ۴۵ درجه بچرخانید. یک سمت از دمبل را با دو دست خود بگیرید و آن را مقابل خود با کمک شانه ها و درگیر کردن عضلات شکم بلند کنید. به آرامی از سمت زانوها تان خم شوید و باسن خود را پایین آورید و به آرامی به حالت ایستاده برگردید.





۳. ددلیفت

۲۰ بار حرکت را انجام دهید

قوی کردن باسن و همسترینگ پاهای را به اندازه عرض شانه ها باز کنید یک جفت دمبل در دست بگیرید. سینه را صاف کنید و کمی به جلو خم شوید طوری که ستون فقرات در حالت خنثی قرار گیرند به آرامی روی زانوی خود خم شوید و دمبل ها را تا نزدیک مچ پا پایین ببرید.

۴. استپ آپ

۱۵ بار حرکت را انجام دهید

فرم دادن به عضلات باسن، چهار سر ران و همسترینگ

یک استپ رویروی خود قرار دهید و به حالت لانچ بایستید یک پا روی زمین و پای دیگر روی استپ قرار گیرد. پای خود را از روی زمین بلند کنید و همزمان یک جفت دمبل در دستان خود بگیرید و موازی با پهلوئی خود آنها را قرار دهید.



۵. دیپ اسکات

۲۵ بار حرکت را تکرار کنید.

سفت کردن عضلات باسن و چهار سر ران

پاهای را به اندازه عرض شانه ها باز کنید یک جفت دمبل در دست بگیرید و آنها را بالای سر خود ببرید. طوری بنشینید که انگار می خواهید روی یک صندلی بنشینید. به اندازه ای پایین بیاید که ران هایتان موازی با کف زمین شوند و سپس به حالت اول بایستید.



کانال های تلگرام ما

@bodyfull_ir

کانال عمومی

کانال مجله

@bodyfull_mag

@bodyfull_co

کانال دستگاه های
بدنسازی

کانال مکمل

@bodyfull_sup

برای عضویت لینک مربوطه را **لمس** کنید

WWW.BODYFULL.IR



PERFORMANCE
MASS GAINER

GAINER XTREME



PREMIUM WHEY & CASEIN PROTEIN BLEND
HIGH PERFORMANCE CALORIES
ENHANCED WITH BCAAS

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

50 G
PROTEIN

1261
CALORIES

16
SERVINGS

کینر اکسترمیم
محصول شرکت API
وزن: ۵/۵ کیلو

تمرینات قفسه سینه تا پا با شدت بالا

وقت آن رسیده با توپ مدیسن استفاده های بهتری انجام داد و هیجی بهتر از این ۴ تمرین سریع و موثر نیست. در دو تمرین اول، شنا تک دست روی توپ مدیسن و چرخش سویی با مدیسن بال از توپ مدیسن برای تمرین قفسه سینه و شکم به کار برده می شود. دو راند آخر یعنی شنا مینی پلی و اسکات پرشی، به هیج دستگاهی نیاز دارند تا قفسه سینه و پاهای شما را قوی کنند.

۱. شنا سوئدی روی توپ مدیسن

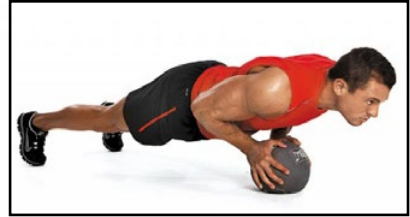
۱۰ تکرار استراحت: ۰:۰۰ ست: ۰۰

روی یک توپ مدیسن به حالت شنا سوئدی قرار بگیرید با دو دست توپ را بگیرید. قفسه سینه خود را پایین به سمت توپ ببرید و یک حرکت شنا انجام دهید.



نحوه انجام تمرینات

باید این تمرینات را بصورت مداری انجام دهید یعنی تمرینات را بدون استراحت پشت سر هم انجام می دهید. وقتی یک دور تمام تمرینات را کامل انجام دادید به مدت ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت کنید. کل این چرخه را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید. به توجه به توان بدنی شان می توانید زمان استراحت بین راندها را کم یا زیاد کنید. با اینکه تعداد راندها را کم یا زیاد کنید.



“

۲. شنا مینی پلی (شنا همراه با دست زدن)

تکرار: ۱۰ استراحت: ۰:۰۰ ست: ۰۰

در حالت شنا سوئدی قرار بگیرید دستان خود را به اندازه عرض شانه ها باز کنید یک حرکت شنا بزنید موقع بلند کردن بدن از روی زمین کف دستان خود را از کف زمین بلند کنید و دوباره با پایین آمدن دستان یک حرکت دیگر انجام دهید.



”

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



۳. چرخش سوئیسی یا توپ مدیسن

تکرار: ۲۰ استراحت: ۰ دقیقه: ۰

به حالت دراز نشست روی زمین دراز بکشید یک توپ مدیسن را در دستان خود بگیرید به حیات نیم خیز شوید و دستان خود را رو بروی خود دراز کنید، و به طور متناوب نیم تنه خود را به سمت چپ و راست بچرخانید.

“

۴. اسکات پرشی

تکرار: ۱۰ استراحت: ۰
سب: ۰

پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید و بصورت نصفه یک اسکات انجام دهید و تا می توانید به بالا بپرید. به آرامی پاهای را روی زمین بگذارید و دوباره حرکت را تکرار کنید.

”



منبع: www.mensfitness.com

مترجم: نغمه شیخ زاده



۷ روش برای سفت کردن بدن در ۷ روز



۱. لاغری را پیش بگیرید

اگر نمی توانید به راحتی عضلات شکم خود را ببینید ابتدا باید رژیم بگیرید که چربی های روی عضلات را آب کنید. یا یک برنامه فشرده ابتدا آب زیر پوست را کم کنید اگر چربی های شکمتان زیاد از حد باشد بیشتر از یک هفته زمان می برد تا از دست آنها خلاص شوید.

۲. محاسبات انجام دهید

می دانید که باید دارای رژیم باشید تا بتوانید لاغر شوید اما باید از مقدار غذایی که می خورید نیز آگاه باشید. مثلاً به ازای هر یک کیلو از وزن بدن باید دو گرم پروتئین و ۲-۴ کالری مصرف کنید که ۲۰٪ از کالری ها باید از چربی ها و مابقی از کربوهیدرات ها باشد.



۳. حذف آلرژن ها

با وجود خوردن شیر، نان سفید و شکرین کننده های مصنوعی امکان دارد شما لاغر هم شوید اما به مدت یک هفته به طور کامل آنها را از رژیم خود حذف کنید حتی اگر فکر می کنید نمی توانید تحمل کنید. کوچکترین تحریک در سیستم گوارشی شما موجب نفخ و احتباس آب می شود. تمامی سس ها را از رژیم خود حذف کنید و به جای آنها نمک دریایی، سالسا و رب انار مصرف کنید.

۴. عضلات خود را آماده کنید

اگر می خواهید همانی بروید یا دیداری داشته باشید که برایتان خیلی مهم است از سه روز قبل دیگر تمرین نکنید. عضلات وقتی گلیکوژن در آنها جمع می شوند حجیم تر می شوند و زمانی کربوهیدرات در عضلات ذخیره می شود که در حال استراحت و ریکاوری باشند. اگر هر روز تمرین کنید گلیکوژن موجود در عضلات ته کشیده می شوند و بدنتان صاف و مسطح می شود. پس اگر می خواهید عضلات سینه و بازوهای برجسته ای داشته باشید تمرکز تمرینات شما باید روی این نواحی باشد. نکته مهم و خوشحال کننده این است که نیازی به تمرین شکم ندارید زیرا با تمرین عضلات شکم برای انرژی رساندن به آن عضلات گلیکوژن در آنها ذخیره می شود بنابراین شکم برآمده و متورم می شود. همچنین نیازی نیست کارديو و تمرین هوازی انجام دهید زیرا همان فقیه عضلات شکم تکرار می شود ولی در صورت نیاز به هوازی می توانید یک پیاده روی سبک یا تمرینات هوازی با شدت بسیار پایین انجام دهید.





۵. مصرف کربوهیدرات خود را بالا ببرید

بعد از آخرین روز تمرین به ازای هر کیلو وزن بدن ۲ تا ۶ گرم کربوهیدرات بخورید. زمانی که عضلات شما پر از گلیکوژن باشند بدن شما حجیم نشان داده می شود.

۶. مرتب آب بنوشید

در اکثر مسابقات برخی از افراد به شدت مصرف آب خود را کم می کنند تا بدن خود را خشک نشان دهند. این کار تنها باعث می شود بدن واکنشی معکوس نشان دهد به دلیل کم آبی سعی می کند تمام آبها را در خود ذخیره نگه دارد. شما تا یک شب قبل از مهمانی خود به طور طبیعی آب بنوشید در آن روز می توانید مصرف آب بدن خود را کم کنید یعنی آن را به نصف برسانید. این کار باعث می شود بدن شما سفت تر بنظر برسد بدون اینکه بدنتان واکنشی نشان دهد.



۷. نمک را قطع نکنید

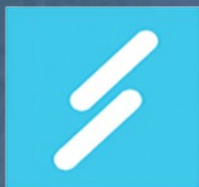
همه می دانند که نمک باعث احتیاس آب می شود اما اگر آن را به طور کامل قطع کنید بدن تقلا می کند مانع از دست رفتن آب بدن شود. پس به طور معمول مصرف نمک خود را ادامه دهید بخصوص تا یک شب قبل از مهمانی مورد نظر خود.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

خلاصه ای از کل برنامه یک هفته

شنبه (یک هفته مانده به مهمانی مورد نظر): مقدار کالری، پروتئین، کربو و چربی را مشخص کنید و طبق آن مصرف کنید. تمامی آرزوهای خود را حذف کنید (مثل لبنیات، سویا و کلوئن موجود در نان سفید)
سه شنبه (سه روز مانده): آخرین تمرین هفته خود را انجام دهید روی قسمت هایی تمرکز کنید که می خواهید بیشتر در چشم باشند مثل بازوها و قفسه سینه. تمرین شکم انجام ندهید. بعد از تمرین مصرف کربوهیدرات را تا حدود ۲ تا ۶ گرم به ازای هر کیلو از بدن بالا ببرید.
چهارشنبه (دو روز مانده): در صورت لزوم کربوهیدرات خود را تنظیم کنید بستگی دارد به اینکه چطور بنظر می رسید؛ محتاط باشید.
پنج شنبه (یک روز مانده): ۲۴ ساعت قبل از روز موعد مصرف نمک را قطع کنید و پنج شنبه شب مصرف آب را نیز قطع کنید. جمعه: از خوردن نمک بپرهیز کنید و تا زمان خود مهمانی مورد نظر نصف آب مصرفی خود را بنوشید.



FITNESS GENES

ژن های فیتنیسی

منبع: www.fitnessgenes.com

تاکنون تبلیغاتی را دیده اید که ژن های شما را تست می کنند تا چیزهایی در مورد شما که شما بپندارید اما در اینجا دلیل بهتری برای استفاده از ژن ها وجود دارد: برای بهبود سلامتی و فیتنیسی شما.

بهترین روش های تمرینی و کنترل تغذیه خود را تصور کنید. تنها یک کیب سفارش می دهی، در یک لوله شیشه ای مقداری از آب دهان خود را درون آن می ریزد سپس کیب بزاق دهان را برای شرکت بست می کنید. حدود سه هفته بعد در وبسایت شرکت شما می توانید نتایج خود را در مورد یک رژیم درست و برنامه تمرینی صحیح که متناسب با ژنتیک شماست را دریافت کنید. در ابتدا باید در سایت آنها درخواست خود را اعلام کنید در خواست شما باید بر اساس هدف شما یعنی لاغری، تناسب اندام، عضله سازی یا بدین بدون چربی باشد بعد از فرستادن درخواست آنها دو الی سه روز بعد کیب مورد نظر را برای شما می فرستند.

این شرکت تضمین کرده تمامی اطلاعات در امنیت نگهداری می شوند و جای هیچگونه نگرانی برای درخواست کنندگان نیست. اگر ساکن آمریکا، کانادا یا انگلستان باشید هزینه ارسال کیب به عهده شرکت می باشد در غیر این صورت هزینه بست آن به عهده خود فرد می باشد. قیمت این کیب و آزمایش ۲۲۹ دلار می باشد.



چگونه عضله بسازیم

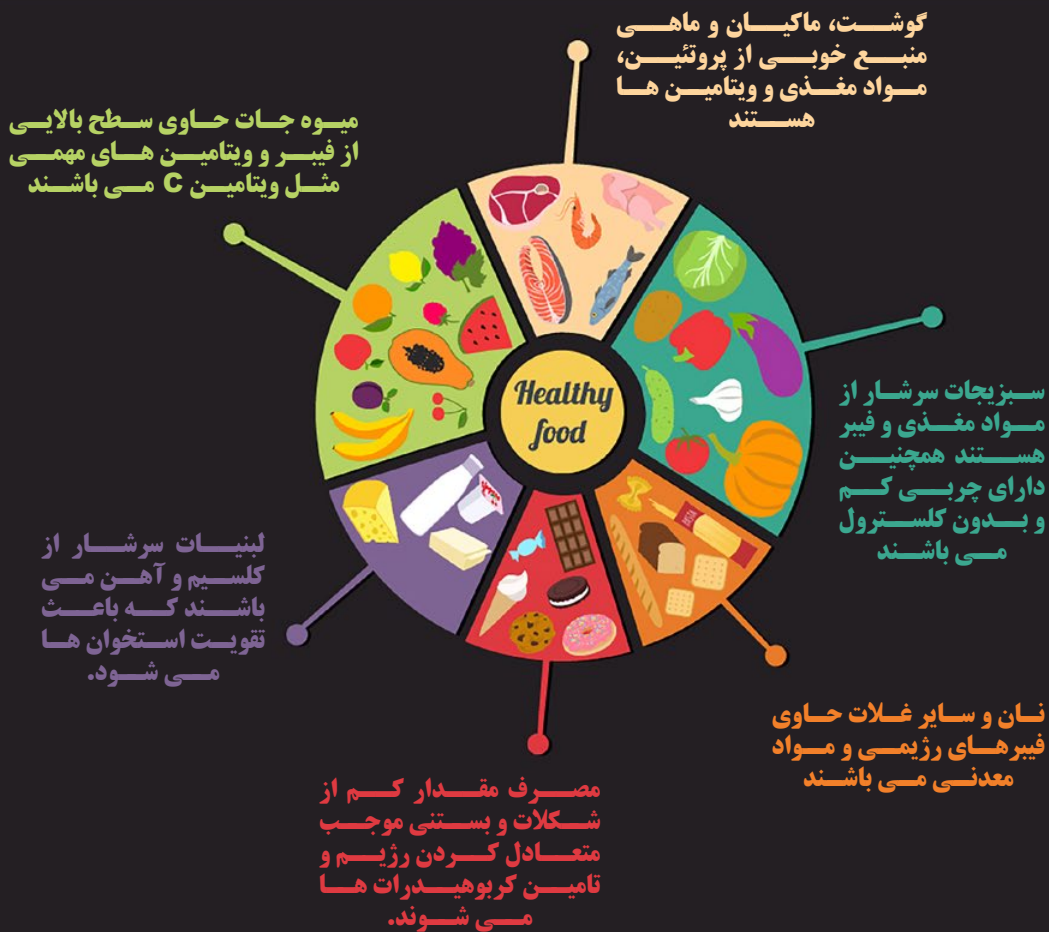
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران

WWW.BODYFULL.IR

۴ اصل کلیدی

- روزانه ۵۰۰ کالری به رژیم خود اضافه کنید
- ۳ الی ۴ بار در هفته سنگین وزنه بزنید
- به ازای هر کیلو از بدن ۲ گرم پروتئین مصرف کنید
- با تمرینات بزرگ روی عضلات گروهی اصلی کار کنید
- بیخیال چک کردن کالری خود شوید
- روی مکمل ها زیادی متمرکز شوید
- مرتب برنامه تمرینی خود را تغییر دهید
- هوازی زیاد انجام دهید.

رژیم متعادل



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

روی هدفان تمرکز کنید و به جز هدفان به مسیر های فرعی توجه نکنید

The Real WORKOUT
Starts When You Want
To Stop

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

**P
PUSH**

YOURSELF

BECAUSE

NO ONE

ELSE IS GOING

TO DO IT FOR YOU

Tip: The Most Filling Foods



Consider some of the foods that tested out in the list of their top 20 most filling foods:

- Potatoes %323
- Oatmeal %209
- Oranges %202
- Apples %197
- Brown Pasta %188
- Beef %176
- Baked Beans %168
- Popcorn %154
- Eggs %150

The best foods for losing fat are the ones that fill you up the most and keep hunger at bay. Here's the list.

The Satiety Index

Researchers at the University of Sydney, Australia, have come up with a satiety index that compares the filling effects of different foods. Using white bread as the baseline, it was given a value of %100. Foods that are lower than %100 are less filling. Foods that are higher than %100 are more filling.

Oddly enough, lowly potatoes, long regarded as somewhat of an enemy by people who ascribe to the glycemic index are, in one regard, the best diet food, testing out as over 3 times as satisfying as bread. Other findings of theirs clarified what few people know:

- Fatty foods are, contrary to what most people believe, not filling.
- Carbohydrates can be an excellent diet food, provided you cut out the sugar and fat and refrain from well-known super-fast carbs like white bread.
- Protein is the macronutrient that best satisfies hunger.

How To Use This Info

To lose body fat, you first need to adopt a plan, any plan because they all work pretty much the same.

Secondly, you need to find ways to thwart hunger, because hunger is the enemy of willpower and good intentions.

Do whatever it takes to feel full, whether its using psyllium to fill your stomach with fiber or eating whole foods - even carbs like potatoes - that fill you up without loading you up on calories.

Source: www.t-nation.com





3. Alcohol

Alcohol inhibits your physical fitness in a number of ways. Too much booze slows muscle recovery, impairs motor skills, and decreases strength and sprint performance. It's also a diuretic, so it dehydrates you. Research published in ACSM's Health & Fitness Journal also found alcohol depresses the immune system and slows the body's ability to heal, which could increase your risk of illness and injury.

1. White Bread

"White pastas, rice, and breads are OK, [but not ideal] because they are stripped of their nutrients and fiber." Refined white flour is made from stripping the fiber, wheat germ, and essential B vitamins from the wheat kernel—what's left is a highly processed food product, and when consumed, raises insulin levels and contributes to dips in energy and weight gain.



Source: www.mensfitness.com



2. Microwave Popcorn

Whether from the concession stand or popped in the microwave, this movie staple has got no place in a fit man's diet. Saturated with unhealthy fats, unearthly levels of sodium, and in some cases, laced with chemicals, popcorn does not fuel an athlete's body for a strenuous training session, nor does it encourage recovery after a long workout.



4. Packed Deli Meat

Packaged deli meats are hiding tons of added salt and nitrates, which are used to preserve their freshness and color. Aside from calories, you're upping your odds for heart disease and cancer. A smarter choice: Buy rotisserie chicken, or cook up chicken and turkey breasts that have lean protein.

6 foods an athlete would never eat

5. Pretzels

Pretzels seem wholesome. But they lack healthy fiber and fat so you can plow through half a bag and still be hungry after. Just 10 hard, twisty pretzels have 250 calories and lots of salt. Forgo the empty calories and snack on wholesome, nutrient-dense fruits and veggies instead.



6. Nutrition Bars

The problem with most bars—be it snack, protein, or energy—is all the added sugars and fats. Obviously protein bars are calorie-dense to help you gain muscle, but if you're chowing down on 'em after a light workout, or eating them even if you haven't worked out, it can easily pack on the pounds. Likewise, nutrition and snack bars tend to be saturated fat and sugar bombs with add-ins like nuts, dried fruit, and chocolate.

The 3 move circuit to incinerate excess fat

This routine combines cardio and isometric moves to torch stubborn flab and develop strength and muscle.

YOU ONLY NEED three moves—and one set of dumbbells—to start hitting your weight-loss goals. The only trick? You actually need to attack them with a vengeance. That's right: no more elliptical drudgery for you.

You'll do back-to-back sets of high knees to get your blood pumping, dumbbell thrusters to work your legs and upper body, and a plank finisher for a lasting core burn.

This workout works—but only if you give it everything you've got.

Directions

You'll do this work out as a circuit, meaning you'll complete each exercise consecutively without rest.

Once you've finished all exercises, rest for 30 to 60 seconds. Repeat the entire circuit for four to six rounds.

Depending upon your ability, you may shorten or lengthen the rest periods between circuits. You may also complete more or fewer rounds.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

HIGH KNEES
Reps: 20 sec.
Rest: 0 sec.

1



DUMBBELL THRUSTER
Reps: 10
Rest: 0 sec.

2



PLANK
Reps: 20 sec.
Rest: 0 sec.

3



Source: www.mensfitness.com

AN EXPERT WEIGHS IN ON **STATIC STRETCHING**

New York Knicks strength coach Mubarak “Bar” Malik dishes out the latest info on mobility and athleticism.



Source: www.muscleandfitness.com

Is static stretching still worth doing, or is it useless?
—KEITH D., GREENWICH, CT

I like it, but only at the end of a workout. Don't do it before a workout or a competition. That's when you should stick with dynamic stretching and CNS priming—since you don't want the muscle to be lengthened. But on a recovery day or after a workout, it's great for you.

FOR MORE DETAILS PLEASE **CLICK HERE**

The Anti-Injury Vitamin

Source: www.ironmanmagazine.com



Injuries suck. The good news is a small daily pill might be able to save you from a lower-body injury that can derail your training. Research presented at the American Academy of Orthopaedic Surgeons Annual Meeting examined the link between vitamin D status in participants of the NFL combine and occurrence of lower-body muscle strains. The average age of the subjects was 22 and vitamin D levels were found with a blood test.

A total of 59 percent of the athletes were found to have a vitamin D deficiency, and 10 percent had a severe deficiency. There was higher incidence of lower-body and core muscle strain in those who had low vitamin D levels. Of the players who reported missing at least one game because of injury, 86 percent had inadequate vitamin D levels.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE



POWERFUL ANIMAL AMINO ACIDS COMPLEX

WHEY, BEEF, CHICKEN AMINO ACIDS
ELITE AMINO ACIDS PROFILE
HIGH BV INGREDIENTS

آمینو اسید WBC
محصول شرکت بیوز نیگس
تعداد: ۳۰۰ قرص



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجارا لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



الحمد لله
عن النبي
الذي
قال
يا
محمد
عليه
السلام
يا
محمد

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران