

BODYFULL.IR

به دو زبان فارسی و لاتین

شماره ۱ آبان ماه ۱۳۹۵

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

نتایج رقابت مس壮ر المپیا
آماتوری روسیه ۲۰۱۶

THE ENDURANCE
LEGS WORKOUT

10

نکته
تغذیه

صاحبہ با
مهدی عیاری

بهترین مواد
پروتئین و چربی

SLEEP:
GET
SHREDDED

تفاوت فیتنس و بدنسازی

GREEN TEA



هزف

دستگاه های
بدنسازی

فلکس لویس

قهرمان مس壮ر المپیا ۲۰۱۶

دریافت برنامه آنلاین

WWW.BODYFULL.IR

در سایت بادی فول



نتائج رقابت مسْتَر المپیا آماتوری روسیه ۲۰۱۶



تخفیف فوری **۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰** تلفن تماس:



دستگاه های بدنسازی متریکس

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



ساده
حالمص
قدرتمند

SIMPLY ... PURE ... RAW POWER

لینک معرفی شرکت متریکس



۱۶-۱۷



۱۸



۱۹



۲۰



۲۱



۲۲, ۲۳

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

مترجم: نجمه شیخ زاده

امور مالی: جواد میرزاییان

پشتیبانی: مرضیه شیخ زاده تکابی

امور فنی: سید محمد مهدی علوی

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

@BODYFULL_IR

تلگرام:

BODYFULL.IR

ایнстاگرام:

حرف اول

اصغر مرادی



بزرگانی که ورزش بدنسازی را یک قرن پیش پایه گذاری نموده اند شاید تصور نمی کردند امروزه یکی از علاوه‌مندی های بشر پرداختن به اندام خود به واسطه این ورزش باشد و بیشترین مخاطب را درین ورزشها پیدا کند. رفتن به باشگاه و پرداختن به رقابت های گوناگون امروزی فیزیک بادی کلاسیک و پرورش اندام بسیاری از جوانان جهان را مشغول ساخته و بهانه ای سالم برای طی نمودن اوقات فراغت آنها شده و این اتفاق مثبت است اما این بازار بزرگ و صنعت گستره بدنسازی آلدگی هایی هم دارد که این رشته جذاب، سالم و انگیزه بخش را از جهاتی دچار ضعف و بیماری نموده است. هدف فرهنگی ما از نشر این مجله بوداشتن گام های کوچک و بزرگ به سمت سالم سازی این ورزش ساده، زیبا و سلامت ساز است. هر آنچه را که عقل و علم پیدیرد به آن خواهیم پرداخت و امیدواریم به یاری خداوند و توجهات حضرت ولی عصر (ع) در این راه قدمی مثبت برداریم. بخشی ای که در این نشریه به ان خواهیم پرداخت شامل همه اهالی بدنسازی خواهد بود بخشی اموزشی و بخشی اطلاع رسانیست قسمتهایی از منابع خارجی و بعضی در تحریریه این مجله تولید محتوا خواهد شد. فرهنگان، بزرگان و اساتید بدنسازی و پرورش را در تمامی سطوح پاس میداریم و کسب رخصت مینماییم از همه قهرمانان مدیران و اهالی ورزش برای همکاری و همدلی دعوت می نماییم.

تمرين جلو بازو EZ



مترجم: نجمه شیخ زاده

چرا افراد زیادی از هالتر ای زد برای افزایش قطر بازو استفاده میکنند، دلیلش چیست؟ در تحقیقات ثابت شده که ای زد تابع شگفتی بوجوده می آورد. این حرکت موثری است چرا که لازمه آن کنترل و تکنیک درست در طول دائمه حرکت می باشد. شما میتوانید با آن به عضلات دوسر بزاوی خود نیروی زیادی وارد کنید تا فیرهای عضلانی پیشتری را با بالانگه داشتن دو یا چند ثانیه هالترا ای زد فعال کنید. این کار منجر به افزایش حجم پیشتری می شود.

اگر هالتر ای زد برای مدتی جزء اصلی برنامه شما بوده حالت در دست گرفتن آن را بصورت باز یا بسته تغیر دهید یا آن را به حالت نشسته انجام دهید.

مدیران
باشگاه ها
بخوانند



ورزش = پاداش

حضور منظم در باشگاه = بلیط رایگان سینما

آیا پاداش های فیزیکی و ملموس بهترین راه برای جذب کردن مشتریان و ماندگار کردن آن ها می باشد؟

انگیزش یک کار مشکل و ترفندی است. افراد با پاداش های مختلف انگیزه داده می شوند. برخی افراد با پاداش های مالی (تخفیف شهریه ها) و برخی دیگر با هدیه (وسایل باشگاهی از قبیل یک ساک ورزشی یا یک تیشرت) ترغیب می شوند. ترفند این است که شما یک پاداشی را پیشنهاد دهید تا انواع شخصیت های مختلف را ترغیب کند، اما به شرطی که پاداش های درستی پیشنهاد شود و دور از ذهن نباشد باید پاداش ها مواردی باشند که ارزش باشگاه آمدن و ورزش کردن را داشته باشد. برای ماندگار کردن اعضاي باشگاه فیز می توانيد پیشنهاداتی دهيد مثلا بگويند اگر طی دو ياسه ماه آينده به اين سطح از تناسب اندام رسيديد یک پاداش برای شما در نظر می گيريم. پاداش باید در حدی باشد که ارزش رسیدن به آن را داشته باشد.

مدیران باشگاه های بدنسازی برای آموزش اینجا را لمس کنند

CHOCOLATE HAZELNUT FLAVOR

SCITEC NUTRITION

BALANCED RECOVERY



پروتئین بعد از تمرین

SCITEC NUTRITION
WOD CRUSHER
WORK OUT AND DIET CRUSHER

تلفن تعاون: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

- پودر پروتئین حجم دهنده
- مصرف بعد از تمرین یا بین وعده های غذایی
- ساخت توده عضلانی بدون چربی
- بیش از ۲۵۰ گرم کربوهیدرات
- تسريع روند ریکاوری بدن

۱۰ نکته تغذیه

از محاسبه کالری گرفته تا نویندن زیاد آب و خوردن، این نکات به شما در رسیدن به یک تغذیه سالم کمک خواهد کرد.

منبع: Muscleandfitness
ترجمه: فتحیه شیخ زاده

۵- فiber زیاد مصرف کنید: میوه جات و سبزیجات بهترین منابع فiber می باشند. مصرف حداقل ۵ بار فiber در روز توصیه می شود.

۶- جربی های سالم بخورید: روغن کتان، روغن زیتون، روغن ماهی و ...

۷- آب زیاد بنوشید: مصرف حداقل ۳.۵ لیتر آب در روز موجب سه زدایی بدن و چربی سوزی می شود هدف رفع تشنگی نیست بلکه آبرسانی کامل به بدن است.

۸- عدم مصرف الکل: الكل دشمن ورزشکاران و رژیم داران است.

۹- از محتویات غذای خود باخبر باشید: میزان کالری، پروتئین و چربی غذای خود را محاسبه کنید تا در مصرف آن کم یا زیاده روی نکنید.

۱۰- در مصرف مکمل ها دقیقت کنید: در صورت نیاز به مصرف مکمل از اصل یا تقلیل بودن آن ها مطمئن شوید، به هر قیمتی هر مکملی را مصرف نکنید.

۱- تعداد و عدد های غذایی را بالا ببرید اما مقدار آن را کم کنید. (در روز ۵ الی ۶ مرتبه غذا بخورید)

۲- پروتئین به اندازه کافی مصرف کنید: شیر، پنیر، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، ماهی منابع غنی پروتئین می باشند.

۳- انواع مختلف کربو هیدرات را بشناسید: کربو هیدراتات مثل کربوهیدرات های فیبری و نشاسته ایی و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل آرد، برنج و نان سفید.

۴- به خاطر کربوهیدرات های کمپلکس مصرف شکر را کم کنید: عدم مصرف شکر یا مصرف کم آن موجب جذب کربو هیدرات های کمپلکس در خون می شود و در نتیجه انسولین کمتر آزاد می شود و بدن به جای ذخیره کربوهیدراتات به عنوان چربی، آن را به عنوان انرژی مصرف می کند.



دستگاه های بدنسازی بادی استرانگ مدل A9

برای نمایش تصاویر و دریافت کاتالوگ اینجا را لمس کنید.



مراحل قانونی تاسیس یک باشگاه بدنسازی

WWW.BODYFULL.IR

سایت بادی فول

جستجو و انتخاب محل مناسب

سالن مجزا دارای تاسیسات اصلی واقع در خیابان اصلی
حدائق مساحت ۲۰۰ متر با ارتفاع سقف ۳ متر



نوشتن درخواست کتبی به اداره ورزش و جوانان شهرستان خود
پس از آن بررسی استاندارد های اولیه سالن توسط مستول مربوطه

مدارک فردی که باید ارائه گردد:

دیلیم موسس باشگاه، گواهی عدم سوء پیشنه و عدم اعتقاد، احرازه نامه
محضri دو ساله سالن، معرفی مرتبی رسمی برای بخش خانم ها و آقایان



نامه های اداری که باید تهیه شود:

تاییدیه های هیئت بدنسازی استان، اماکن نیروی انتظامی، فنی
مهندسی اداره ورزش، حراست اداره ورزش، شهرداری و راهنمایی و
رانندگی (در بعضی شهرها)

تایید همه موارد فوق در گمیسیون ماده ۵ اداره ورزش
واریز وجه به خزانه دولت و دریافت مجوز از اداره ورزش و جوانان



مدیران باشگاه های بدنسازی برای آموزش بیشتر اینجا را لمس کنند

کاروان ایران با چندین مداد طلا و نقره و برنز به ایران باز گشت



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

دسته ۹۰ کیلوگرم:
حمد احمدی نقره
سعید کرجalian برنز

دسته ۱۰۰ کیلوگرم:
هادی چوبان طلا (اورال)
مرتضی مشایخ برنز

دسته ۱۰۰+ کیلوگرم:
محمود کافی طلا

دسته ۷۵ کیلوگرم:
علی روبارکی طلا
میلاد مسکوک نقره

دسته ۸۵ کیلوگرم:
ایمان خانجانی نقره
احمد پایدار مقام سوم

فیزیک دسته ۱۷۸- سانتیمتر:
عرفان عابدی نقره

فیزیک دسته ۱۸۴- سانتی متر:
محمد کاشانکی طلا (اورال)

فیزیک دسته ۱۸۴+ سانتی متر:
علی آقا بیگلو طلا
یاسین لک مقام سوم

حداقل یک دقیقه.

(۳) بایک هالتر بدون وزنه دوست ۲۵ تا ۳۵ تکرار حرکت جلو بازو هالتر را با آرنج بدون حرکت اجرا کنید.

(۴) مرحله دوم را دوباره تکرار کنید.

بعد از این ۴ مرحله بازو آماده یک تمرين پروفشنال است اگر مایل باشيد همين حرکات را برای پشت بازو هم می توانيد اجرا کنيد ولی به جای بازو با هالتر از سيم کش پشت بازو استفاده کنيد.

تمرين بازو با حداکثر پمپ خون و اکسیژن

اولین مجله الکترونیکی بدنسازی ایران

نویسنده: اصغر مرادی

(۱) ابتدا بازو را در یک حرکت کششی ممتد قرار دهيد برای هر دست ۳ بار و هر بار ۲۰ ثانیه با حداکثر کشش.

(۲) با جمع و باز کردن انگشتان و پنجه دست خود با فشار متوسط هر دو بازوی خود را ماساژ بدهيد، برای هر بازو

اكثر افرادي كه از لحاظ رشد بازو استعداد خوبی ندارند از عدم پمپ خون (دم کردن) اين عضله در تمرين خود شکایت دارند. با اين چند راه کار بازو های خود را قبل از تمرين آماده کنيد و دم اين عضله را چند برابر کنيد.



۴ مرحله آماده سازي بازو برای تمرين پروفشنال

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

۵ مزیت پروتئین کازئین



کازئین چیست؟

اگر می خواهید فرم و شکل بدنی فوق العاده ای داشته باشید، فیزیک عالی برای خود بسازید و تلاش هایتان را برای رسیدن به فیتنس برتر بالا ببرید ناید یک چیز را نادیده بگیرید. آن هم کیفیت پروتئین است. اگر خواننده مجلات معروف ورزشی باشد احتمالاً می دانید که پروتئین وی انتخاب عالی برای شیک قبل و بعد از تمرین است. با این وجود چیزی که شاید زیاد در مورد آن ندانید مزیت های بسیار یک پروتئین دیگر به نام کازئین است. در اینجا پنج مورد از مهمترین مزیت های مصرف کازئین را گرد آوردهیم تا بیشتر در مورد این پروتئین سودمند بدانیم.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بالا بردن قدرت بدنی است. اغلب برای سریعتر رسیدن به این هدف، ورزشکاران از مکمل وی استفاده می کنند. در تحقیقی انجام شده محققان دریافتند کازئین در واقع تأثیر دو برابری نسبت به پروتئین وی روی قدرت پاهای، سینه و شانه ها دارد. محققان بر این عقیده اند که دلیل این تفاوت چشمگیر به خاطر توانایی ضد کاتالیزور کازئین می باشد. دفعه بعد که می خواهید آخر شب یک میان وعده میل کنید حتماً شیک کازئین درست کنید.

را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند این گروه با مصرف وی و کازئین به صورت ترکیبی نسبت به شرکت کنندگانی که ترکیب وی، BCAAs و گلوتامین را مصرف کردند عملکرد بسیار بهتر و بالاتری داشتند. طبق این تحقیق ۱۰ هفته ای، از ترکیب وی و کازئین بیشترین حجم بدون چربی حاصل شده است.

۱. چربی سوزی

آیا می خواهید رشد عضله و چربی سوزی را همزمان با هم داشته باشید؟ اگر چنین است جالب است بدانید طبق تحقیقی که در نیوزلند انجام شده

صرف چندین مرتبه کازئین یعنی دو و نیم برابر، شرکت کنندگان را قادر ساخته موقع خواب میزان سوخت و ساز بیشتر و تعادل چربی سوزی بهتری داشته باشند.

همچنین سطح سیری افراد را ۳۳ درصد بالاتر می برد. به عبارت دیگر با مصرف کازئین نه تنها چربی سوزی را بالا می برد بلکه معده ای خود را نیز پر خواهد کرد.

۲. حجم بیشتر

آیا می خواهید سریع عضله بسازید؟ طبق تحقیقات دانشگاه تگزاس، کازئین مهمترین ماده برای موفقیت شما می باشد. محققان ۳۶ مرد را که تمرینات استقاماتی سنگین انجام می دادند

۳. محافظت از دندان آیا تابه حال به صندلی دندان پزشکی و صورت حساب های همراه با آن فکر کرده اید که موبه تن آدم سیخ می کنند؟ طبق تحقیق انجام شده در انگلستان **یک راه برای جلوگیری از دیدار با دندانپزشکان**، مصرف کازئین است. تحقیق آنهاشان داده پروتئین کازئین پتافسیل کاهش یا جلوگیری از اثرات پوسیدگی مینای دندان را دارد. پس اگر آب میوه زیادی می نوشید یا نمی توانید عادت به نوشیدنی های غیر الکلی داشته باشید حداقل با اضاف کردن مقداری پروتئین کازئین به رژیم خود از دندان هایتان محافظت کنید.

از هر پسری پرسید هدفت از بدنسازی چیست قطعاً یکی از جواب های آنها



AS SERIOUS AS IT GETS

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



آمینو اسید گوشت



- فاکتور های رشد IgG, IGF-1, TGFB
- تقویت شده با کراتین و BCAAS
- جگر و آلبومین گوشت خشک شده
- ۱۰۰ درصد پروتئین گوشت گاو
- افزایش دهنده قدرت و رشد عضله

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

GASPER
NUTRITION

جیمز فلکس لویس (متولد ۱۵ نوامبر ۱۹۸۳) بدن‌ساز اهل ولز (یکی از بخش‌های بریتانیا) است او هم اکنون در پارکلند فلوریدا زندگی می‌کند.

اوایل زندگی فلکس

علاقه لویس به بدن‌سازی در سن ۱۲ سالگی بعد از خواندن کتابی در مورد تام پلاتز (Tom Platz) شروع شد. او می‌گوید پاهای پلاتز به او اتکیزه داد تا به باشگاه مراجعت کند و بدن‌سازی را شروع کند. آرنولد شوارتزینگر یکی از بزرگترین قهرمانان دوران کودکی لویس بود.

یک روز وقتی لویس در خانه تنها بود، وزنه‌های پلاستیکی پدرش را دید و سراغ آنها رفت ولی والدینش مانع استفاده او از وزنه‌ها شدند. علیرغم منع پدر و مادرش لویس وزنه‌ها را برداشت و آنها را زیر تختش پنهان کرد و هر شب با آنها تمرین‌های مختلف انجام می‌داد. این مقدمه ای برای شروع تمرین بدن‌سازی برای او بود.

در سن ۱۵ سالگی لویس برای اولین بار قدم به باشگاه گذاشت. او در مدرسه راگبی بازی می‌کرد و به خاطر این ورزش باید سایز اضافه می‌کرد. بعد از آشنایی با بدن‌ساز هم محله اش به نام استیو نیلور (Steve Naylor)، به لویس گفت فیزیک بدنسازی او پتانسیل عالی دارد. لویس به حرف استیو گوش داد و به مدت یک‌سال با استیو تمرین کرد بعد از آن وارد اولین رقابت بدن‌سازی خود، مسْتَر ولز داد و مسابقه را برنده شد.



سابقه لویس

نام مستعار لویس، فلکس است که از زمان راگبی بازی کردن او نشات گرفته است. او در سال های بازی راگبی در سطح حرفه ای در سرزمین ولز دارای بدن انعطاف پذیر (flexibility) بسیار بالایی بود که باعث شده بود مانع هرگونه تکل از تیم حریف شود. به همین خاطر لقب فلکس را به او دادند.

در اولین مسابقات لویس، بدنساز حرفه ای آقای نیل را ملاقات کرد که فلکس را متقاعد کرد روش تمرینی IFBB ۲۰۱۳ را تمرین کنید. هیل به لویس کمک کرد ماهرانه سختی های برنامه های رژیمی را پشت سر بگرداند و عنوان مسٹر بریتانیا را درست ۴ هفته بعد، کسب کند. بعد از اینکه فلکس خود را به عنوان برنده ای استیج بریتانیا شناخت، به سوی آمریکا روانه شد که در باشگاه های گولد ونیز و Kolosseum Milos Sarcev^s شروع به تمرین کرد. به عنوان برنده ۵ دوره مسٹر المپیا ۲۰۱۲ پوندی، لویس به عنوان دارنده ای بهترین هیکل ۲۰۱۲ پوندی دنیا شناخته شد.

آخرین باری که لویس توانست استیج مسابقات مسٹر المپیا را فتح کند سپتامبر ۲۰۱۶ در شهر لاس وگاس بود. گفتگوی است از رقیبان سرسخت او مرحوم بیت الله عباس پور بود که لویس به استعداد فیزیکی او بازها اشاره کرده بود.

آگهی فروش تجهیزات باشگاهی کارکرده

بی اج اسپانیا



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- ۲۶ دستگاه اصلی
- برای یک باشگاه
- یکمال و نیم کارکرد
- ۳۰ درصد زیر قیمت

۱۷ دستگاه اصلی متریکس اصل + خارجی دیگر



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- سه سال کار
- سی درصد زیر قیمت آگهید

وسایل کامل + دمبل و هالتر



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- طرح اینبالس
- یکسال کار
- ۳۰ درصد زیر قیمت آگهید

دستگاه کراس فیت خارجی



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- سنت ماه کارکرد
- دستگاه مخصوص باشگاه فیتنس
- ورزش های گروهی

باشگاه کامل



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- اسپرت آرت
- سه سال کار
- ۴۰ درصد زیر قیمت آگهید

باشگاه کامل خارجی و ایرانی + هوازی و کمد



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- طرح نکوچیم
- تولید جن
- یکسال کار
- ۳۰ درصد زیر قیمت آگهید

مشاهده آلبوم کامل دستگاه های ایرانی و خارجی آگهید و دست دوم



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- ایرانی، خارجی آگهید و کارکرده
- دمبل، هالتر، تردمبل، گیمیش
- تجهیز باشگاه در ۲۴ ساعت

دستگاه های هوازی لایف فیتنس



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- ۳ ماه کارکرد
- ۳۰ درصد زیر قیمت آگهید

دستگاه های ایرانی



نمایشی تصاویر در لینک زیر

- ۳ سال کار و بیشتر
- قیمت زیر ۳۰ میلیون
- باشگاه کامل

برای نمایشی تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

Health and Fitness

● مربی عزیزان
کلیات رژیم غذایی
و تعادل کالری
دریافتی و مصرفیست
که ورزشگار را به
سمت کاهش چربی
و یا بدست آوردن
چربی سوق می دهد
گرسنگی و قشنگی اگر
به تأخیر بیافتد ازین
نمی رود بلکه شدید
تر هم می شود
گرسنگی بعد تمرين
سنگین مساویست با
کاتابولیک پروتئین و
از دست دادن بافت
های عضلانی افت
فشار خون آسیب به
شادابی پوست و مو
حتی ورزش زدگی و
عدم مراجعه مداوم
ورزشگار به باشگاه
و کاهش درآمد شما

نویسنده: اصغر موادی



آیا نمی توانیم به جای گرسنگی و قشنگی
بی مورد از کربوهیدرات و پروتئین و مایعات
مناسب با مقدار مشخص استفاده کنیم؟
قبل و بعد تمرين چه بخوریم و چه نخوریم
خود یک بحث مفصل است اما این
که اصلاً چیزی نخوریم درست نیست
ورزشکاران برای کاهش وافزایش وزن
باید حداکثر ده دقیقه بعد از تمرين یک
ماده غذایی کربوهیدرات دارهمراه با مایعات
مفید مصرف کنند که به افراد چاق مواد
فیردار، میوه ها، پروتئین های کامل و
کربوهیدرات های کامل پیشنهاد می شود.

شاید بهانه های ریزی جهت
مثبت بودن این دو ساعت
گرسنگی وجود داشته باشد
ولی آثار تخریبی آن به مراتب
بیشتر از سازندگی آن است



خانم ها دو ساعت بعد تمرين
بخورند یا نخورند؟؟

شایعه بزرگی در بدنسازی بانوان شنیده
میشود که که افراد دارای اضافه وزن تا
دو ساعت بعد تمرين وزنه و هوایی هیچ
نخورند البته حتی تعادلی اب را هم دو
ساعت حرام میکنند بیشتر خانمهای حرف این
مریان را اجرا میکنند ولی افراد باهوش
میرسند چرا؟؟؟ اکثرآ «جواب مربی بسیار
کلی و نا مفهوم است، میگویند زیرا **بدن**
در دو ساعت بعد ورزش نیاز به ارزی جایگزین برای عضلات
دارد و از چربی ها استفاده می کند برفرض
که این طور باشد با این جواب شاید بانوان
ورزشکاران قانع شوند اما ما یک سوال
دیگر هم داریم، بعد از دو ساعت که
ورزشگار تغذیه کرد کالری غذای جدید
و عده های غذای بعدی کجا می رود؟
آیا جایگزین چربی تازه سوخته نمی شود؟
اگر بله، بسیار خوب وقتی این چرخه تکرار
می شود چرا ماباید دو ساعت بعد تمرين بدن
را در حالت تخریب (کاتابولیک) قرار دهیم
تادر نبود کربوهیدرات و امینو اسید از درصد
عضلات مفید ما تغذیه کندو تحلیل برود

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تفاوت فیتنس (فیزیک) و بدنسازی (پرورش اندام)

۱- بیشتر روی تناسب، سلامتی و زیبایی فرم عضلات تمرکز دارد

WWW.BODYFULL.IR

۱- بیشتر بر روی سایز و حجم سازی عضلات تمرکز دارد

سایت بادی فول

۲- تغذیه با پروتئین و فیبر بیشتر

۲- تغذیه با کربوهیدرات بیشتر

۳- تمرینات بیشتر صرف ساختن عضلات گروهی می باشد

۳- تمرینات بیشتر، صرف ساختن عضلات موضعی می شود

۴- از وزنه های سبک و متوسط و تکرار متوسط و بالا استفاده می شود

۴- از وزنه های سنگین و نیمه سنگین با تعداد کم استفاده می شود

۵- از تمرینات هوایی، کششی زیاد استفاده می شود

۵- از تمرینات هوایی و کششی به ندرت استفاده می شود

۶- مصرف مکمل های پروتئین و ویتامین در اولیت هستند

۶- مصرف مکمل های کربوهیدرات دار همراه پروتئین مهم است

۷- چربی بدن شان هیچ گاه نباید بیشتر از ۸ درصد باشد

۷- در فصل استراحت چربی بدن تا ۱۸ درصد هم می تواند اضافه شود

۸- ورزشکاران همیشه باید آماده نمایش بدن شان باشند نباید مدت زیادی استراحت کنند

۸- برای بدنسازان و پرورش اندام کاران آمادگی نمایش بدن بیش از یک فصل در سال امکان پذیر نیست استراحت نسبتا طولانی از مصرف مکمل ها لازم است

۹- به علت استفاده از تمرینات کششی و وزنه های سبک آسیب زایی کمتری دارد

۹- حرکات سنگین و فشرده خطر آسیب زایی را بیشتر می نماید

۱۰- ورزشکاران فیتنس و فیتنس مدلینگ به دلیل تغذیه و تمرین سالم تر عمر قهرمانی بیشتری دارند

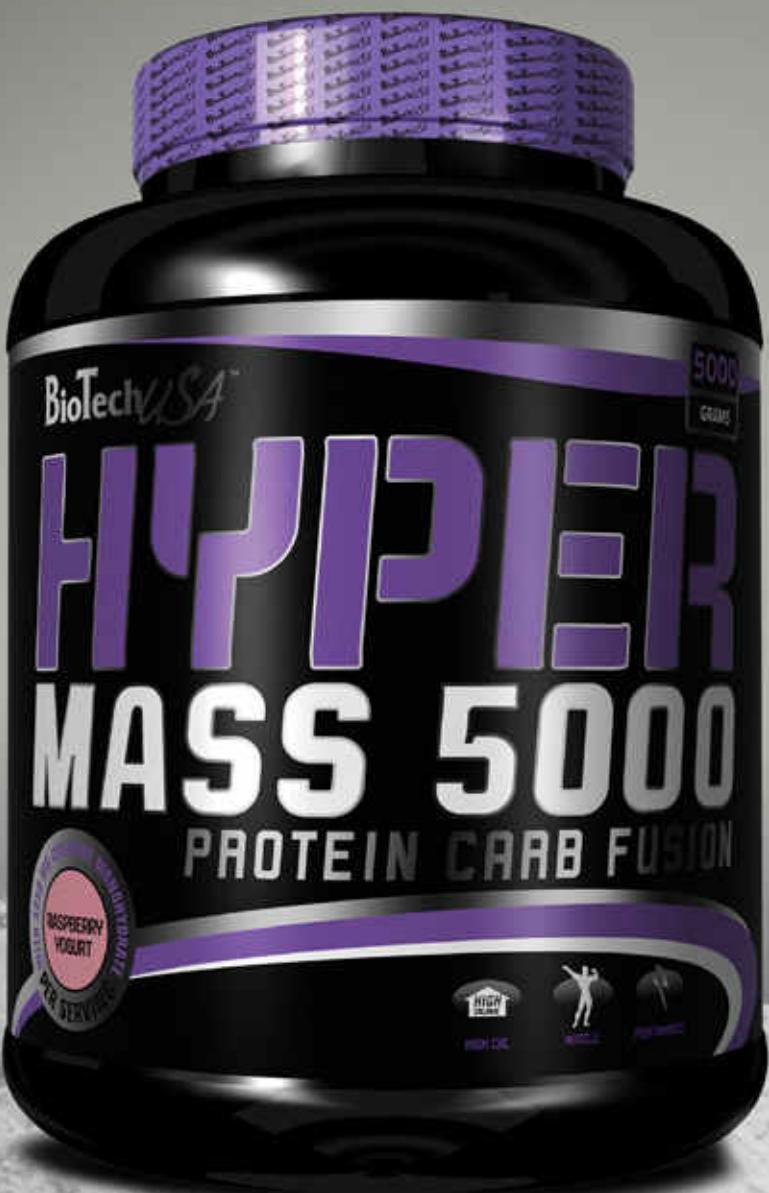
۱۰- بدنسازان مسابقه ایی به دلیل استفاده از هورمون ها عمر قهرمانی کمتری دارند

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

ترکیب پروتئین و کربوهیدرات با طعم های عالی

مکمل های ورزشی

HYPER MASS



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



قهرمان حرفه ای پرورش اندام ایران و جهان را بیشتر بشناسید

مهدی عیاری

هستند اما باز هم تاکید می کنند که مکمل باید در کنار غذا، تمرین و استراحت کافی باشد همانطور که از اسمش پیداست باید مکمل باشد نه فاکتور اصلی. در غیر اینصورت مکمل جوابگوی نیازهای شما نخواهد بود و هدر دادن پول است.

۹. برنامه رقابتی فعلی شما چیست؟ در مورد اهداف بلند مدت پیشگاهی خود کمی صحبت کنید. و سقف رویای شما در مسابقات حرفه ای کجاست؟

فعلا برنامه خاصی برای آینده تدارم اما در آینده ای نزدیک می خواهم در یک مسابقه حرفه ای شرکت کنم اما هنوز انتخاب تکرده ام در کدام رقابت باشم.



۵. نظرتان در مورد تمرینات هوایی چیست؟ در فصل های سایز گیری آیا هوایی لازم است؟ به نظر من تمرینات هوایی برای تمامی ورزشکاران در تمام فصول آماده سازی لازم است و فرقی ندارد این تمرینات با ترمیمیل و دوچرخه انجام شود یا با شنا و دو. این بسته به امکانات و علاقه ورزشکار است که چه تمرینی انجام دهد.

متولد ۰۲/۰۶/۱۶

هشتم در

باقر شهر

ردی زندگی

می کنم و

در همین

شهر در یک

خانواده

هفت نفره

بزرگ شدم و دارای لیسانس

تریت بدنسی می باشم.



۶. تمرین مورد علاقه شما چیست؟ قوی ترین گروه عضلاتیان کدام بک است؟ و برای تمرین آنها از چه سیستمی استفاده می کنید. نقطه ضعف شما کدام عضلات است و انهارا چند روز یکبار تمرین میدهید؟ من کلا تمرین کردن را دوست دارم و اکثر حرکات را با علاقه انجام می دهم اما بایه جلو بازو، سرشانه و زیر بغل پیشتر علاوه نمدم و خودم فکر می کنم عضلات سینه ام قوی ترین عضلات بدنم می باشند. به خاطر آسیب دیدگی پای چشم که قبلا دچار شکستگی شده نقطه ضعفم پاهایم هستند و در هفته دو بار آنها را تمرین می دهم تا این نقطه ضعف هم هماهنگ شود.

۷. موقع رقابت رژیم غذایی تان چگونه است؟ به چه نوع پروتئین و کربوهیدراتی می پیشتر مصرف پروتئین و کربوهیدراتیم بالاست، برای پروتئین، گوشت، مرغ، ماهی، میگو، دل و جیگر و چهار مغز مثل پسته، گردو، فندق و بادام میخورم و برای کربوهیدراتات فیزبرنج و نان و سبزی و میوه به صورت آزاد و زیاد مصرف می کنم.

۸. نظرتان راجب مصرف مکمل چیست؟ از مصرف کدام مکمل لذت و از کدامیک نفرت دارید؟

۹. بینمه تمرينی شما قبل از مسابقات چیست؟ منتظرم پیشتر از چه سیستم های استفاده می کنم؟ و کلا چند ماه قبل از یک رقابت تمرينات را شروع میکنم و چقدر بعد از یک رقابت استراحت میکنم؟

من معمولاً طی ۱۲ الی ۱۶ هفته برای مسابقات آماده می شوم و از دو ماه مونده به مسابقات دو جلسه تمرين می کنم یک جلسه هوایی و یک جلسه کار با وزنه. و یک ماه مونده به مسابقات حرکات تمرينی ام سوپر یا تریست می شود. بعد از مسابقات یک الی دو ماه استراحت می کنم و بعد دوباره تمرينات را جدی تر شروع می کنم.



برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

باشگاه ورزشی : جایی برای انرژی،
نشاط و سلامتی

**۱۸. آیا کسی هست که بخواهد به
خطیر زحماتی که کشیده تابه
اینجا برسید تشکر کند؟ کسی که
مشوق اصلی شما در بوده از اونام
بپرید.**

از خانواده خوبم، همسر و دختر
نازیشم و برادر عزیزم مرتضی عیاری
و دوست خوبم محمدی عسگری باست
زحمات زیادشون تقدیر و تشکر من
کنم.

**۱۹. حرف یا صحبت نفته ای اگر
دارید می توانید در اینجا بیان
کنید.**

در آخر از شما و همکاران گرامیتان
با است این مصاحبه تشکر می کنم و
امیدوارم همیشه سلامت و سرسبز
باشید.

**۱۴. آیا راز نفته ای در بدنسازی
دارید که بخواهید با افراد
علاوه‌مند به این رشته در میان
بگذارید؟
یک فوت کوزگری واقعی لطفاً؟**

راز نفته ای برای گفتن به این
دوسستان ندارم چون با وجود
گستره شدن شبکه های اجتماعی
امروزه دیگر همه می توانند
اطلاعات لازم را در این زمینه ها
بدست آورند. البته همه ای
اطلاعات هم علمی نیست و بسیاری
از این اطلاعات منتشر شده در
شبکه ها هم من در آورده و
جعلیست.

فوت کوزه گری خاصی ندارم
و گرفته حتی با دوستان به اشتراک
می گذاشم.

**۱۵. بدنساز خارجی مورد علاقه و
الهام بخش شما کیست؟**

بدنساز خارجی مورد علاقه ام
آقای دکتر جکسون است چون با
سن حدود ۵۰ سال هنوز در این
عرضه رقابت می کند و شاون ری
نیز هنوز در ذهن من ارزشمند
است.

**۱۶. به چه تقویحات و هنرهایی
علاقه مندید و اینها را دنبال میکنید؟**

تقویحات مورد علاقه ام شنا و
اسکی است.

**۱۷. نظر شما در مورد کلمات زیر
در یک پاسخ گوته چیست؟**

آقای یزدان راد: پیشکسوت این
ورزش

پیش الله عباس پور: ورزشکار با
اخلاق و مردمی ایران، روحش شاد

دارو فروش: مکمل و نیروز و دوینک
اصغر فرهادی: فیلم ساز و

کارگردان اسطوره ایران
والیال ایران: قله افتخار ورزش

محمدی عیاری در ۸۰ سالگی: نظری
ندارم

پیش: سرسبزی و خرمی، جایی
برای زندگی دائمی انسان های

پاک

بدر و مادر: عشق، وجود زندگی و
الماضی های گرانبهای زندگی که
باید جان را فدای آنها کرد

**۱۰. بهترین و بدترین لحظه زندگیتان
تا کنون کدام لحظات بوده است؟**

بهترین خاطره ای که در این زمینه
دارم گرفتن کارت حرفه ای وارد شدن
به مسابقات حرفه ای ام بود و
بدترین خاطره ام در سال ۲۰۱۳
مسابقات جهانی مراکش ویرزا
ندادن برای مسابقات بیرونیگام
انگلیس در سال ۲۰۱۶ بود.

**۱۱. اگر فرصت داشتید یک روز را
دویاره تکرار کنید کدام روز بود
وجه چیزی را تغیر میدادید؟**

سوال سختیه تنها جوابی که می
تونم بدم اینه که اگر روز خود را
با فکر و ذهن مثبت شروع کنید
قطعاً اون روز، روز خوبی برای من و
همه خواهد بود و اگر روز را با
افکار منفی شروع کنیم مطمئن‌نمایی
قویه به یکی از بدترین روزای شما
تبديل بشه.

**۱۲. آیا پرورش اندام و بدنسازی
نسبت به گذشته تغییر کرده است؟
و آیا امروزه بدنسازی رو به پیشرفت
است یا رو به زوال؟**

پیشرفت زیادی داشته و بسیار تغییر
کرده به نظر من در مورد مساله
مکمل و دارو مافیا ای زیادی در آن
فعال می باشد و اگر بدین صورت
پیش رود وضع بدی بوجود خواهد
آمد. چون امروزه بسیاری از شرکت
کنندگان به دارو رو آورده اند و این
مساله قابل تأمل است و باید دنبال
راه چاره باشیم. ولی این تنها یک
نظر شخصی هستش شاید دیگران
موافق نظر بنده باشند که
نظرشون قابل احترام است.

**۱۳. چه شناختی از رقبا در رقبتهاي
حرفه ای خود دارید رابطه تان با
رقیبان قدیمی کنونی تان چگونه
است؟ پیشتر با کدام یک در ارتباط
هستید؟**

حرفه ای های خارجی با کدام یک در ارتباط
هستید؟

متاسفانه شناخت زیادی در مورد
حرفه های این زمینه ندارم و با
هیچ یک ارتباط خاصی ندارم.



بگذار عضله خودش جا به جا کند

برای دریافت اطلاعات بیشتر لینک زیر را лمس کنید

نویسنده: اصغر مرادی

ولی تا حد امکان شما با محکم گرفتن دستگیره های سیم کش باید اجازه بدھید عضلات پشت در اقیاض نزدیک شدن دستگیره به بدن و کشش برگشت آن دخالت کنند و کمترین قدرت جابه جایی را از بازو بگیرد و به اصطلاح انجام حرکت و فشار وزنه را حس کنند. در این صورت وقتی عضلات پشت خود را حمّت بشدد در نهایت سود رشد و فرم این رحمت به همان عضله می رسد در تمامی حرکات به نوعی گشش و اقیاض باید تا حد امکان توسط عضله هدف و مورد تمرین انجام شود اکثر ورزشکاران با سابقه متوسط برای رشد بیشتر و سریع تر به اشتباه در حرکات قلب می کنند و برای انجام اکثر حرکات بدنسازی پرتاپ، کمر زدن و یادیگر قلب های رایج استفاده می کنند. وقتی مادر تمرین حرکات مخصوص یک عضله را انجام می دهیم لازم است بداییم زحمت اصلی تر باید به گردن همان عضله یافتد عنوان مثال وقتی حرکات سیم کش زیر بغل اجرا می شود درست است که عضلات بازو در انجام حرکت دخیلند و به نوعی حرکت رفت و برگشت توسط آن ها انجام می شود



برای اولین بار در ایران

دریافت برنامه آنلاین

شما با وارد نمودن مشخصات خود می توانید در نرم افزار سایت
بادی فول برنامه تمرین، تغذیه و مکمل خود را در کوتاه ترین
زمان، توسط استاد اصغر مرادی مربی بین المللی فدراسیون
جهانی و قهرمان ۸ دوره پروفسور اندام دریافت نمایید.

برای ثبت نام و دریافت برنامه اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

طرح ایمپالس



طرح هویست



طرح ام.بی.اچ



۵ برنده برتر دستگاه های بدنسازی ساخت ایران

برای تماشای تصاویر کامل عکس مربوطه را لمس کنید

طرح تکنوجیم



طرح بادی استرانک



برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بهترین مواد پروتئین چربی و کربوهیدرات

منبع : Muscleandfitness
مترجم : نجمه شیخ زاده

پروتئین: ۱-۶ گرم به ازای هر پوند از بدن (۲-۳,۲ گرم به ازای یک کیلو از بدن)

کربوهیدرات: ۲,۵ گرم به ازای هر پوند از بدن (۵ گرم به ازای یک کیلو از بدن)

چربی: ۲۵ گرم به ازای هر پوند از بدن (۰,۵ گرم به ازای یک کیلو از بدن)

با یک مثال این مساله را بیشتر روشن می کنیم. یک مرد ۹۰ کیلویی که به دنبال عضله سازی است با استفاده از مواد بالا مجبور است ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم پروتئین ۵۰۰ گرم کربوهیدرات و ۵۰ گرم چربی در روز مصرف کند.

تعیین درشت مغذی ها بر حسب کالری

تبديل گرم به کالری برای پروتئین، کربوهیدرات و چربی ها

پروتئین: ۴ کالری به ازای یک گرم
کربوهیدرات: ۴ کالری به ازای یک

چربی: ۹ کالری به ازای یک گرم
پس این مرد ۹۰ کیلویی روزانه حدود ۳۶۵۰ کالری باید مصرف کند.



توجه:

این اعداد بدست آمده تنها برای این فرد ۹۰ کیلویی با هدف عضله سازی و حجم می باشد.

وزن کشی دقیق چگونه است؟

کفشهایش را در می آورد و خود را می کشد! خلاصه یک شهر رادر عذاب گذاشته با رژیم مش راست می گوید رژیم گرفته رعایت می کند ولی از دست وزن خود که سریع کم نمی شود کلافه شده تازگی ها از سوانای باشگاه استفاده می کند بعد وزن خود را می کشد و برای اینکه تا آخر تمرین دوباره روی باسکول ۵۰۰ گرم کم کند از قبل سونا تا اختر تمرین آب نمی خورد و بالب تشنه و صورت تکیده باشگاه را ترک می کند حرف هیچ کس را گوش نمی کند و زندگی خود را روی اعداد باسکول باشگاه خلاصه کردها یکروز گفتم یا بایهم پیش یک مردی با تجربه برویم و مشکل را بگوییم چون مردی باشگاه خودمان همیشه با گوشی خودش سرگرم است و هر چی هم می پرسیم جواب کلی سربالا می دهد و می گوید باید خصوصی بگیری تا مشکل حل بشود یا فلان مکمل را برایت یا اورم یکماهه نتیجه می گیری البته بی سوادیش مثل روز مشخصه ولی جز تحمل کردنش چاره ایی نیست بهر حال پیش یکی از مریان با تجربه رفتیم و مشکل وزن کم نکردن دوستم و کارهای که می کند که روی باسکول کم کند را برایش توضیح دادم ازش پرسید واقعا وزن اصلی دوستم چقدر و کی و چطوری خودش رو وزن کنه البته مردی در عین حالی که به حرف های مابا دقت گوش می داد یه لبخند عجیبی هم از کارهای عجیب و غریب دوستم می زد و گاهی با تعجب به دوستم نگاه می کرد بعد دست به قلم شد و روی برگه این ۵ مورد زیر را نوشت:

نویسنده: اصغر مرادی

دوستم رژیم دارد می خواهد وزن خود را کم کند هر روز وقتی می آید سالان اول با لباس و بعد بدون لباس، وسط تمرین آخر تمرین روی باسکول باشگاه می رود اعصاب و روان خود و دیگران را خط خطی می کند از بس درمورد وزن و کیلوگرم حرف میزند تقریبا یک روز در میان به مدیر باشگاه می گوید مطمئن هستید باسکول باشگاه دقیق است؟ پس از شنیدن جواب مثبت می گوید: پس چرا من وزن کم نمی کنم چرا با این همه ترمیل و رژیم اضافه هم می کنم؟ به هر کس می رسدم می گوید: من فقط آب می خورم اما چاق می شوم همه را روی باسکول می بردتا تایید کنند درست است یا اشتباه تقریبا در هر مغازه باسکول دار





(۴) باسکول و سیله خوبی برای سنجش

پیشرفت بدنی نیست چون تغییرات به کندی اتفاق می‌افتد و قابل وزن کشی نیست. سایزگیری، نشان دادن بدن به مریان یا دوستان و عکس گرفتن هفتگی از بدن می‌تواند به ما در سنجش پیشرفت خودمان کمک کند.

(۵) کاهش وزن درست و علمی یک

ورزشکار در هفته باید بین ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم باشد و کاهش بیش از آن و کاهش مایعاتی مثل آب اصولی نیست و باعث خسارت به اندام داخلی و شادابی پوست و مو می‌شود پس اگر در هفته یک کیلو کم کردید بداید در مسیر درستی قدم برمیدارید از آن مریبی پرسیدم چرا نوشید و شفاهی نگفتید؟ با خنده گفت با این وسوسات زیادی که دوست شما دارد با یکبار گفتن مطلب جانمی افتاد اما با خواندن چندباره این دست نوشته به باور بهتری می‌رسدشاید از این اضطراب خلاص شود واقعا بعضی وقتها مشورت با یه ادم با تجربه چند سال ادموبه هدف نزدیک میکنه

(۱) چون در حال وزنه زدن هستید وزن

وامادگی عضلات شما بالا می‌رود و چون رژیم کم کالری دارید وزن چربی‌ها پائین می‌آید در نتیجه وزن زیادی کم نمی‌کنید ولی مطمئن باشید هر روز در حال از دست دادن چربی هستید.

(۲) در ۲۴ ساعت وزن بدن ما بسته به خواب،

تغذیه، استرس، فعالیت و مشغله‌های گوناگون تا ۳ کیلو گرم کم یا زیاد می‌شود و این طبیعی است پس وزن کشی هروزنیتواند دقیق باشد

(۳) برای دانستن وزن دقیق خود یک روز در هفته و یک بار در یک شرایط مساوی خود را با یک باسکول مشخص وزن کنید به عنوان مثال پنجشنبه‌ها قبل تمرین بالباس تمرین

قهرمانان بدنسازی اینگونه محبوب ترند

01

خلق و خوی با نشاط با همه مردم (اخم و غرور و پرخاشکری در شان قهرمانان نیست)

02

تشویق مردم به ورزش سالم و همیشگی بخصوص جوانان و اطرافیان

03

استفاده از پوشش عرف جامعه که معرف وقار یک قهرمان ایرانی باشد نه مد غرب!

04

استفاده از توان شهرت خود برای حل بعضی از مشکلات مردم و مشارکت در امور خیریه

05

تجربه و مشورت فنی خود را از کسی دریغ نکند. انسانیت مهمتر از بول است

WWW.BODYFULL.IR

اصغر مرادی مدیر سایت بادی فول

06

به پیشکسوتان و بزرگان احترام بگذارد و گذشته و آینده خود را فراموش نکند

07

قهرمانان واقعی به خاطر مدار آوری از جامعه و مسئولین طلب کار نیستند! آن ها خود این راه را انتخاب کرده اند و اجباری نبوده است

08

نسبت به همکاران و رقبا بدگویی نکند با دیدن پیشرفت آن ها خوشحال شود

09

به تمام جنبه های زندگی خود اهمیت دهد و نه فقط تغذیه و تمرین (خانواده، تحصیل، کار، س انداز، مردم داری و ... هم از اصول زندگی است)

10

نسبت به اصول اخلاقی و اعتقادات خود و مردم بی تقاؤت نباشد

اکثر سوالات متداول ورزشکاران در سایت بادی فول و جواب آقای مرادی



۳- تازه بدنسازی را شروع کرده ام و می خواهم یک دوره بردارم شما چه پیشنهادی می کنید؟!

بعضی از مردمان در باشگاه ها برای فروش مکمل و دارو به ورزشکاران مبتدی پیشنهاد مصرف چند مکمل و بعض هورمون می نمایند، آن ها ورزشکاران را به مصرف اجباری مکمل و هورمون باست نداشتن علم تمرین و سود شخصی مجبور می کنند در حالی که یک مبتدی نیازی به مکمل و هورمون ندارد و باید بر روی تمرین و تغذیه تمرکز کند.



۲- آیا بدنسازی و حرکات پاباعث کوتاهی و جلوگیری از رشد قد می شود؟!

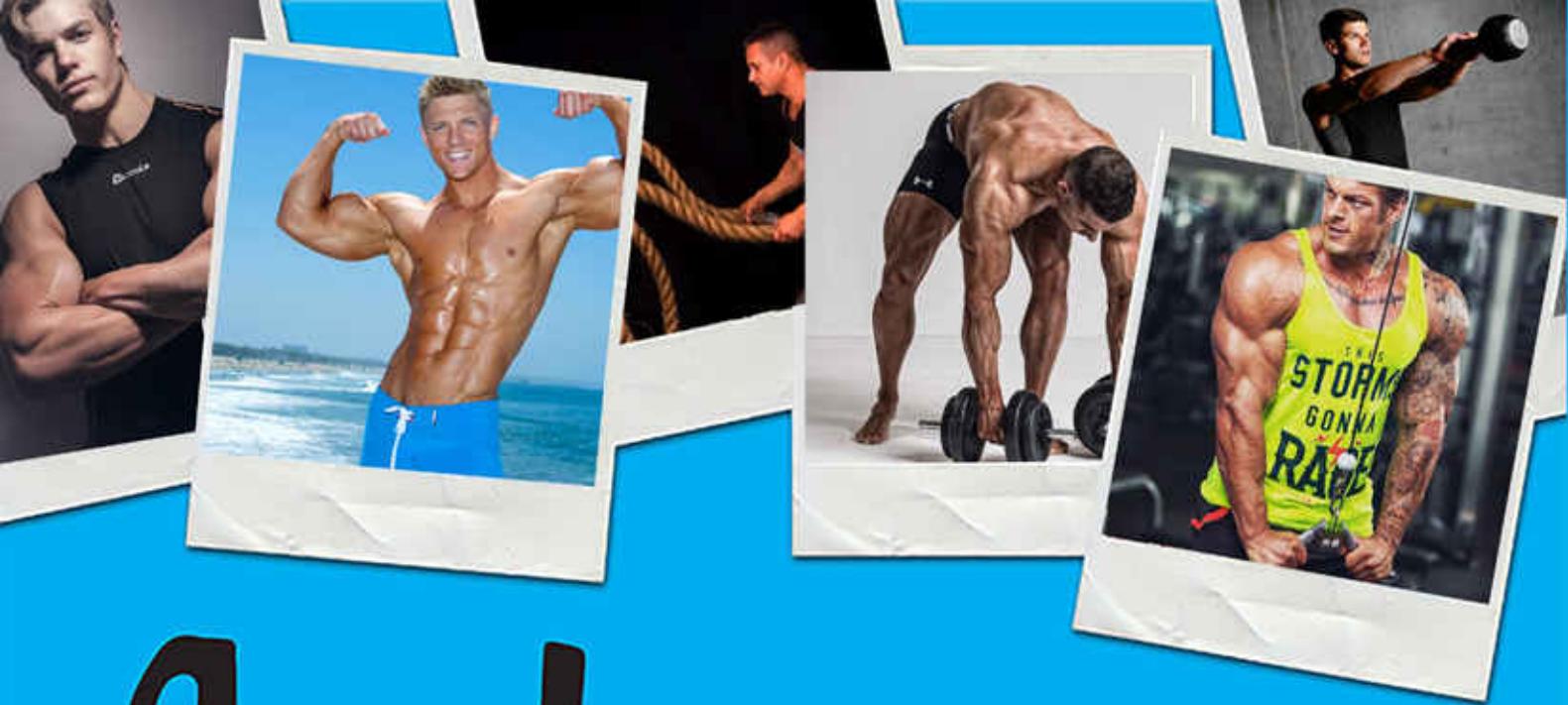
خواه بر اساس یافته های علمی دانشمندان، رشد قد یک عامل زنگنه است و عوامل محیطی تأثیری زیادی در رشد آن ندارد. قد و کل استخوان ها وقتی رشد گندیدیگر کوتاه نمی شوند مگر در سنین بالا بایماری پوکی استخوان، قد انسان در خواب رشد می کند در هنگام انجام حرکات بدنسازی، انجام حرکات پابرا اساس آخرین تحقیقات باعث ترشح هورمون تستورون می شود که این خود عامل رشد استخوان ها و عضلات در نوجوانان می باشد. ولی نوجوانان زیر ۱۸ سال بهتر است تعداد جلسات تمرین بدنسازی کمتری نسبت به جوانان بالای ۱۸ سال داشته باشند تا انرژی بیشتری برای رشد طبیعی بدن داشته باشند به عنوان مثال ۳ جلسه در هفته هر جلسه ۴۵ دقیقه بدنسازی برای افراد ۱۴ تا ۱۸ سال روش مناسبی است.



۱- آیا ورزش بدنسازی بدون استفاده از مکمل ها امکان پذیر است؟

بله حتما، بدنسازی یک رشته ورزشی ساده و زیباست که متأسفانه با پیشرفت علم و از دنیاد مکمل های بجهه کونه ایی در ذهن عموم وابسته به مکمل و دارو معرفی شده در حالی که بدون مکمل و حتی فواتر از آن با یک تغذیه معمولی هم امکان پیشرفت در آن هست. مگر قهرمانان ورزشی صدحتی پنجاه سال پیش آن بدن های ورزشی را جکونه می ساختند؟ آن دوران هیچ مکمل و دارویی نبود حتی علم تغذیه و وسائل پیشرفت امروزی هم نبوده است. با مصرف مکمل پیشرفت خود را به آن ها وابسته می کنید ولی با تمرین طبیعی ۱۲۰ سال تمرین سالم را تجربه می کنید.

برای دریافت مشاوره بدنسازی اینجا را لمس کنید



Instagram



اینستاگرام بادی فول

تخفیفات و مطالب ویژه سایت
بادی فول فقط در اینستاگرام
اطلاع رسانی می شود.

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

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را المس کنید

BODYFULL.IR



Like us on facebook!

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

Nutrex

RESEARCH

CAROTINE

YOUR DRIVE. OUR FUEL.



لیپو ۶ - کارنیتین

- » کمک به کاهش جوشی بدن
- » کمک به تبدیل چربی به انرژی
- » کمک به بالا بردن مقاومت بدن
- » بدون محترک



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را المس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

زنجبیل و لیمو

فواید خوردن لیمو همراه با زنجبیل

مترجم: نجمه شیخ زاده

خواص آنتی اکسیدانی از طرف دیگر لیمو یکی دیگر از داروهای قوی و قدرتمند است که سلامت جسم را به روش های مختلف میسر می سازد. لیمو نیز یک عامل طبیعی کاهش وزن در نظر گرفته می شود. ویتامین ث موجود در آن موجب شده لیمو به یکی از آنتی اکسیدان های بسیار موثر تبدیل شود که ضایعات را از بدن خارج می کند و با تگه داشتن مایعات در بدن مبارزه می کند و با سام زدایی بدن به کاهش ورم شکم کمک شایانی می کند.



خواص دیگر زنجبیل و لیمو

- تصفیه کننده خون
- تقویت کننده سیستم ایمنی بدن
- مفید برای سلامت پوست
- تحریک کننده هضم خوب غذا

زنجبیل بکریش گیاهی شناخته شده به خاطر خواص مفید آن می باشد. به خصوص به خاطر خاصیت ضد التهابی آن و به خاطر خواص گوارشی که به دستگاه گوارش کمک می کند.

این ریشه به عنوان یک فرمول لاغری استفاده می شود زیرا خواص آن کاهش وزن را ترویج می کند و نه تنها عملکرد گوارش را بهبود می بخشد بلکه دارای اثر حرارتی نیز می باشد که به فعال کردن سوخت و ساز بدن کمک می کند و موجب چربی و کالری سوزی قوی می شود.

چای لیمو و زنجبیل

► یکی از روش های توکیب این دو ماده با یکدیگر به منظور استفاده از خواص آن ها درست کردن چای لیمو و زنجبیل می باشد که درست مثل چای معمولی درست می شود. برای تاثیر بهتر آن بهتر از قبل از صبحانه مصرف شود.



سرشانه ها چهارراه پرترافیک

چهاراه های خیابانها همیشه شلوغند و پر تصادف
عضلات سرشنه در بدن مثل چهاراهی پر رفت و آمدند
و در تمرين همه عضلات بالا تنه دخالت
دارند. به همین دلیل بیشتر آسیب پذیرند.

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

نویسنده: اصغر مرادی



حرکات کششی برنامه دار

بدنسازان عادت به اجرای حرکات ثانیه برای هر حرکت) دارد تا از این کششی عمیق و زمان دار ندارند در تمرينات تارهای عضلانی تاندون ها و حالی که طبق نظرات دانشمندان دیگر بافت ها را در برابر آسیب ها در علم ورزش یک ورزش کار قدرتی وضعیت آمادگی و انعطاف بیشتر و حداقل دو جلسه در هفته و در هر بهتری قرار میدهد.

کشش عضلات سرشنه در تمام جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نیاز به انجام حرکات کششی زمان دار (یعنی ۲۰ تا ۳۰

اما چرا اکثر بدن سازان در سرشنه خود حداقل چندین بار درد را تجربه می کنند و دلیل آن چیست؟ طی تجارب به دست آمده **چند عامل عمدۀ آسیب زادر سرشنه عبارتند از : عدم انجام حرکات کششی برنامه دار، عدم گرم کردن کافی، استفاده از وزنه های خارج از ظرفیت و توان و استفاده زیاد از یار تمرينی در حرکات پرس سینه و سرشنه.**

حداقل ۱۵ دققه زمان می‌برد تا هم آسیب کم شود و هم کیفیت تمرین چندی‌ن باشد. فرمش های اولیه کل بدن، حرکات گشی عضلات در گیر در تمرین، انجام حرکات سیک با دمبل دسته عضلانی مربوطة و انجام چندست از حرکات همان روز به صورت سیک و آهسته، مراحل گرم کردن متعادل یک عضله مثل سرشانه، سینه و یا عضلات پشت می‌باشد.



یار تمرینی

گرم کردن

افرادی که فکر می‌کنند اگر حرکات زیاد یادوست آخر هر تمرین می‌باشد. در سنگین به کمک یار تمرینی ادامه پیدا کنند حالی که زیاد دیده شده که افرادی از ابتدای شروع سرتازند سخت در اشتیاه رشد بهتری اتفاق می‌افتد. ساخته اشتهای بعضی افراد از رختکن باشگاه تا می‌باشند زیرا به مرور در حال تخریب رسیدن به میز پرس سینه چند بار مقاصل و دیگر بافت‌های بدن اصل اضافه استفاده می‌کنند که دلیل عدمه آسیب سرشانه‌ها همین حاست. خلاصه این که **کشن برنامه دار، گرم کردن اصولی و انتخاب وزنه مناسب** بعین حال کشش به عقب می‌برد. نا محدود نیست شما به محفوظ رسیدن به میز پرس می‌کنند. اجازه ندارید یعنی از حد از یار سه جراغ راهنمایی جهاراه بدن خوابید و شروع به وزنه زدن می‌کنند. تمرینی کمک بکیرند. اصل کمک دهنده شماست با احترام به این سه جراغ عمولاً یک چهارم تعداد یک است اینمی سرشانه شما قطعی است. و این **چند نایاب گرم کردن را برای خود کافی می‌دانند**.



این
تحقیق یک
پیام سلامتی مهم
دارد: این که ورزش
نکردن با افزایش
بیماری های خطرناک
و جدی همراه
می باشد.

مدیریت خطر سرطان

منبع: Health club management

تهیه و تنظیم: نجمه شیخ زاده

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

دانشمندان آمریکا گفته اند ورزش توانست خطر ابتلابه سرطان رحم در زنان را کاهش دهد طبق تحقیقات موسسه سرطان روزول پارک نیویورک: تنها ۳۰ دقیقه ورزش در هفته خطر سرطان رحم را در زنان به طور چشمگیری کاهش می دهد. در این تحقیق اظهار شده زنانی که هیچ گونه فعالیت بدنشی ندارند دو نیم برابر بیشتر در معرض خطر سرطان می باشند این یافته ها نشان می دهد که هر مقدار ورزش می توانید خطر سرطان رحم را کاهش دهد. همزمان با این تحقیق در آمریکا و نشان دادن اهمیت ورزش برای زنان، تحقیق دیگری در انگلیس انجام شده که نشان می دهد ورزش درمانی برای سرطان پروستات در مردان است. نتیجه اینکه ورزش کردن منظم و متوسط می تواند از سه نوع سرطان از جمله سرطان کبد، ریه و کلیه جلوگیری کند

10:20



کانال های تلگرام ما

@bodyfull_ir

@bodyfull_mag

@bodyfull_co

@bodyfull_sup

@bodyfull_pro

کانال عمومی

کانال مجله

کانال دستگاه های بدنسازی

کانال مکمل

کانال مشاوره و برنامه بدنسازی

برای عضویت یکن مربوطه را المس کنید



اھالی صنایع و فروشندگان
محصولات بدنسازی می
توانند با مراجعه به لینک
زیر از خدمات تبلیغات
مجله و سایت بادی فول
استفاده نمایند.



search

آگهی در
سایت

آگهی در
مجله

خدمات
تبلیغات

ارسال پیامک آبووه به مدیران باشگاه ها (۸۰۰۰ نفر)

برای دریافت اطلاعات کامل اینجا را المسا کنید



BioTech USA

MEGA AMINO 3200
AMINO ACID FORMULA

مکمل های ورزشی بیوتک

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

- فرص های آمینو اسید با پروتئین شیر
- بلوکه سازی پروتئین عضلان
- جلوگیری از تجزیه عضلان
- بهبود فرآیندر بیکاروی
- ۶۸۸۰ میلی گرم آمینو در هر روز
- ۷۸۰ میلی گرم پروتئین در هر فرص

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید





سنسور ضربان قلب در گوش

شرکت فناوری آلمان به نام کسینوس یک دستگاه برای گوش طراحی کرده که ضربان قلب، نوسانات ضربان قلب، دمای بدن و میزان اکسیژن خون را اندازه گیری می کند.

با کمک ورزشکار سال آلمان آقای جان فرودنو و سومین ورزشکار آنجا برانک، این سنسور با اپلیکیشن کسینوس و اسپورت واج توسعه داده شد.

هدف این دستگاه نمایش میزان کاهش آب بدن، بهبود دقیقت در محاسبه کالری سوزی، جلوگیری از بیماری های ناشی از قلب و اندازه گیری عملکرد بدن و کنترل ورزش برای سطح بعدی می باشد.



IN - EAR HEART RATE SENSOR



COSINUSS°

بُلْدِن
بُلْدِن

obesity
dizzy
eat
need exercise
diseases
stomach
high weight
healthy
exercise
need
doctor
fat
diets
iron
anxiety
high
body
low
weight loss
burn sugar
low
high blood pressure
hypnosis
pressure
dieting
eating
help
burning
exercises
gym
lose
regular exercise
protein

باتوجه به پیشرفت ورزشکاران، مردمان و مسئولین
بدنسازی ایران، بر آن شدیم علوم، اخبار و تجربیات
داخلی خود را با زبان بین المللی منتشر نماییم. این
بخش بدین منظور ایجاد شده است.

I WHEN I
MY BODY
SHOUTS
=====
STOP
MY
MIND
CREAMS
===== NEVER



محله بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

وقتی بدم فریاد می زند کافی است
ذهنم داد می زند هرگز !!!

Ultra Processed, Ultra Problems

source: Ironmanmagazine

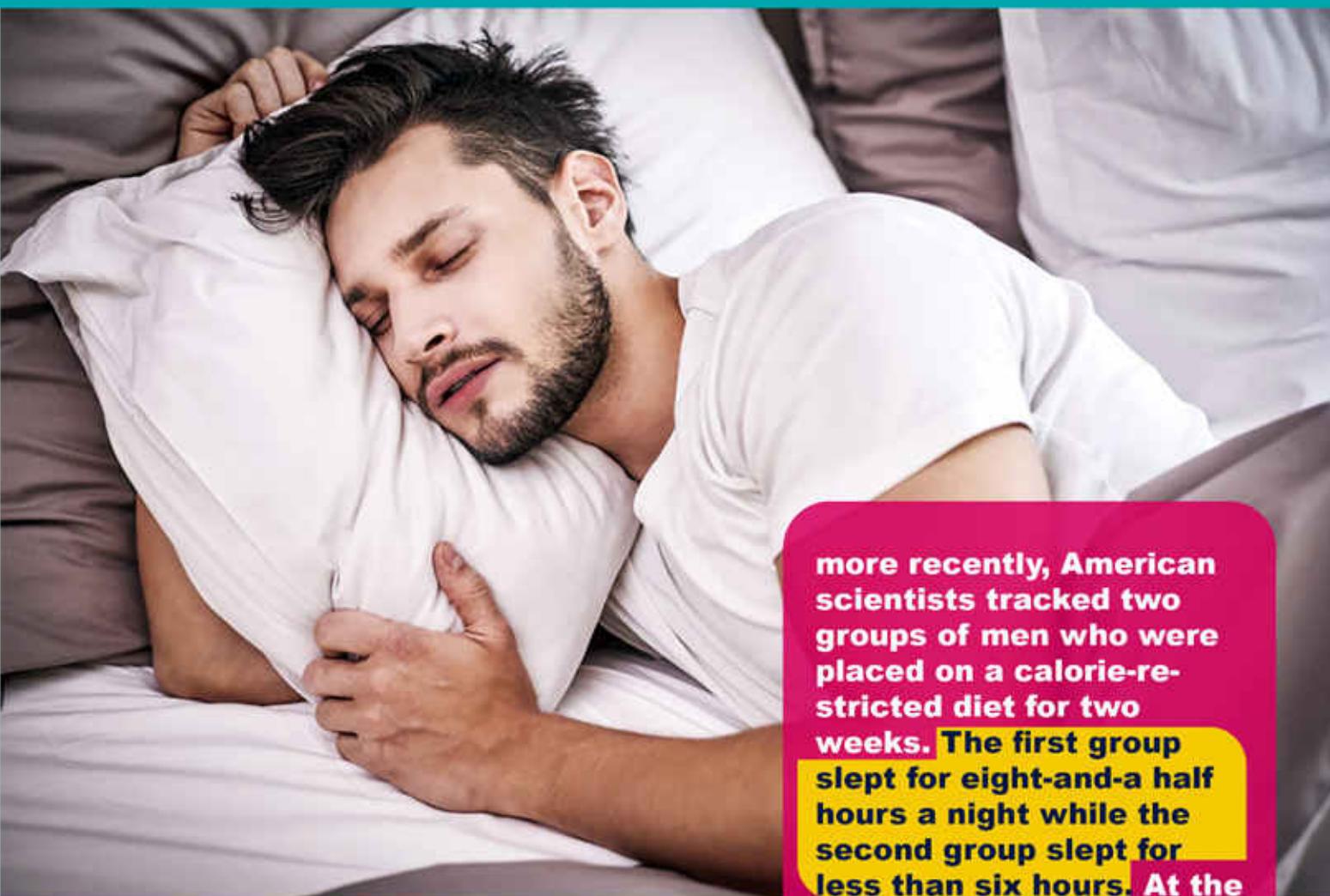
Dietary experts can seem like a fractured group when it comes to opinions on a healthy diet, but from vegan to Paleo, one guiding principle is a common thread among them all: Eat whole foods, rather than processed ones. This wisdom was echoed in a study published in the online journal BMJ Open, which found that "ultra-processed" foods (food-stuffs that contain several ingredients and additives) make up more than half of all calories consumed in the US diet and contribute percent of all 90 almost added sugar intake. **Health organization have unanimously concluded that intake of added sugars is linked to obesity, diabetes, and cardiovascular disease.** However, only those Americans whose consumption of ultra-processed food was among the lowest percent had a daily sugar 20 intake that fell below the recommended level



For more information, please click here

SLEEPING, Perchance To Get Shredded

source: Ironmanmagazine



A good night of sleep is an underappreciated aspect of losing fat. It's been shown that a lack of sleep stimulates appetite. In French researchers found ,2010 that sleep-deprived people ate calories a 560 approximately day more than their well-rested counterparts, which adds up to .about an extra pound a week

more recently, American scientists tracked two groups of men who were placed on a calorie-restricted diet for two weeks. The first group slept for eight-and-a half hours a night while the second group slept for less than six hours. At the end of the experiment, both groups had lost the same amount of weight, but there was a major difference in their body composition. The group that slept fewer hours lost 60 percent less fat and percent more lean body mass. When you're on a diet, sleep serves several systems that help make getting lean easier, including protecting to your muscles.IM

For more information, please click here

THE ENDURANCE LEGS WORKOUT

source: muscleandfitness

For more information, please click here



This two-phase routine is multi-faceted, aiming to hit cardio and efficiency while burning a ton of calories. Each phase comprises three sets of three exercises designed to give you a leg day you won't forget. You'll be able to attack this heavy-hitting workout in less than an hour -- 35 minutes which means minimal rest time. You'll want to keep your heart rate up for maximum metabolic impact, but go at your own pace and be safe.

THE ENDURANCE LEGS WORKOUT

PHASE 1

1 EXERCISE

GOBIET SQUAT

sec. Rest 60-30



10 REPS
3SET

2 EXERCISE

GOBIET SIDE LUNGE

sec. Rest 60-30



3 EXERCISE

DUMBBELL REVERSE LUNGE

sec. Rest 60-30



[For more information, please click here](#)

THE ENDURANCE LEGS WORKOUT

PHASE 2

1 EXERCISE

DUMBBELL JUMP SQUAT
sec. Rest 60-30



10 REPS
3 SET

2 EXERCISE

JUMP SQUAT
sec. Rest 60-30



3 EXERCISE

ROMANIAN DEADLIFT
sec. Rest 60-30



[For more information, please click here](#)

Green Tea Makes Dieting Easier

For more information, please click here

source: Ironmanmagazine

Green tea has been shown to fight cancer, decrease muscle soreness, and even aid fat loss. Swedish scientists recently sought to find how green tea might influence insulin sensitivity.

At the end of their research they found no significant effect, but they came across one surprising fact: All of their subjects felt fuller when they drank green tea with a meal. In the experiment, two groups consumed a small meal with a beverage. The first group drank water while the second group drank unsweetened 32 green tea that contained milligrams epigallocatechin gallate (EGCG) and 90 milligrams of caffeine. After 30 minutes, the green tea group felt significantly fuller and more satiated. Since green tea has also proven to help mobilize fat stores during exercise, a couple cups of the brew might be the perfect beverage when cutting calories in an effort to strip body fat.



Body Showing in Iran

WRITER: ASGHAR MORADI



When bodybuilding was invented for the first time, it was not a new phenomenon in Iran. Ancient sport, as Iranian's genuine sport, has existed long before bodybuilding and weight lifting and most of distinguished heroes and warriors of ancient Iran have practiced this sport to increase their physical strength.

**For more information
please click here**

Perhaps the root of the sport goes back to 5 centuries ago and today after a long time it is still alive but training methods have become much more modern and elegant.

Following the development of sport fields like barbell and dumbbell training, Iranians became interested in practicing these sports; however, the reason behind Iranians' interest in such sports has historical root of its own.

In other words, it can be said that ancient sport started from when shield, mace, and arrows were traditionally used in Iran. Initially, it was Iranians who used these tools of war for exercise purposes in their traditional sport. Mill, Kabbadeh and stone tools are examples of such instruments.

Perhaps people around the world would be surprised when hearing about the number of Iranian bodybuilders and power lifters in fields like classical physique and bodybuilding and would wonder how it is possible that, today in all competitions, there are many talented Iranian athletes. This is because of the fact that heroic strength and spirit run in the blood and nature of Iranian men from past centuries to present.

So nowhere in the world you can see such bodybuilding champions and even Federation officials admit that level of Iran's competitions is higher than world's, and the presence of great many audiences is because of people's interest in and respect to heroes of such sports .

While wrestling, the sport of ancient Iranian heroes and champions, is somehow owed to weights and Zoorkhane equipment, through studying the history of sport in Iran and even with looking at images of ancient heroes we can find out that body figures in the world have traditionally belonged to Iranians and nowhere else in the world records of it can be found. If you have seen samples of it in other countries, you would better consider where Iran's geographical and authoritative boundaries were located in at that time.

In this short article, I would like to invite interested students and researchers to begin a comprehensive study on the commencement of figuring among athletes. This issue can be an appropriate subject for a book or university thesis by itself.



- ◀ افزایش تم رکز
- ◀ افزایش انرژی
- ◀ چربی سوز بسیار قوی
- ◀ ایجاد انرژی فوق العاده
- ◀ بالا بردن سوخت و ساز بدن

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



بے اندازہ تمام فطرات آب سلام بر



اربعین حسینی پیشاپیش تسلیت