BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
شماره ۳_دی ماه ۱۳۹۵ به دو زبان فارسی و لاتین

دریافت برنامه آنلاین

دریافت برنامه در سایت بادی فول
WWW.BODYFULL.IR

JEREMY BUENDIA

سفت کردن عضلات شکم

دستگاه های بدنسازی

شیر طلایی
GOLDEN MILK

دو اینچ به سایز سینه های خود اضاف کنید

DNA و بدن

باشگاه داران و مربیان باشگاه ها بخوانند

روشی برای حفظ مشتریان خود

باشگاه قایقی بر روی رودخانه سن فرانسه

رقابت های انتخابی تیم ملی پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک جهت حضور در رقابت های آسیایی در ۱۱ دسته قدی و وزنی اسفند ماه امسال برگزار می شود.

نفرات برتر مجوز حضور در رقابت های انتخابی تیم ملی را بدست می آورند. ملی پوشان اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۶ جهت حضور در مسابقات آسیایی به فیلیپین اعزام خواهند شد.

BODYCLASSIC COMPETITIONS START SOON

ورزشکاران بادی کلاسیک در ۸ دسته قدی به شرح زیر بر روی استیج مسابقات حاضر می شوند.

kg 57 =3 _kg 60 =100 _160cm 160cm -1
kg 60 =2 _kg 62 =100 _162cm 162cm -2
kg 64 =1 _kg 65 =100 _165cm 165cm -3
kg 68 =0 +kg 68 =100 _168cm 168cm -4
kg 73 =2 +kg 71 =100 _171cm 171cm -5
kg 79 =4 +kg 75 =100 _175cm 175cm -6
kg 86 =6 +kg 80 =100 _180cm 180cm -7
kg 88 =8 +kg 80 =100 _180cm+ 180cm+ -8

Empowering your lifestyle

BODYTONE
Empowering your lifestyle

دستگاه های بدنسازی

بادی تن

یکی از برترین برندهای دستگاه بدنسازی
ساخت کشور اسپانیا برند برتر ۲۰۱۶
فرم و مدل هماهنگ همه ایستگاه ها
راحتی زوایا حرکتی در تمامی ایستگاه ها

خرید و اطلاعات بیشتر
تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

PROFESSIONAL FITNESS EQUIPMENT

Professional Gym Machines and Fitness Equipment for gyms, hotels, health centers and offices.

بسم الله الرحمن الرحیم

BodyFull

۷

۱۵

۲۷

۲۹

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

اینستاگرام: BODYFULL.IR

حـــرف اول

علیرغـــم ســـرمای زمســـتان و آلودگـــی هـــوا فصـــل گـــرم مســـابقات بدنســـازی از راه رسیده و در هـــر شـــهر و شهرســـتان بخـــش نامـــه هـــای متنوعـــی در حـــال انتشـــار اســـت. واضـــح اســـت کـــه رونـــق و پیشـــرفت هـــر رشـــته ورزشـــی بـــه تعـــداد و کیفیـــت مســـابقات آن وابســـته اســـت مســـئولین هیئتهـــا در اکثـــر شهرســـتان هـــا تـــلاش مـــی کننـــد هزینـــه مســـابقات را از طریـــق اسپانســـر و دیگـــر منابـــع تأمیـــن کننـــد وســـهمی درداغـــی ایـــن تنور داشـــته باشـــند. باعـــث دلگرمـــی اســـت کـــه شهرســـتان هـــای زیـــادی هـــر ســـاله بخصـــوص فصـــل آخـــر ســـال مســـابقات بدنســـازی در ســـه رشـــته فیزیـــک، بـــادی کلاســـیک و پـــرورش انـــدام تـــدارک مـــی بیننـــد.

درهمیـــن رابطـــه در ابتـــدای ایـــن شـــماره لازم دیـــدم به چنـــد نکته اشـــاره کنم :

۱. در هـــر مســـابقه بدنســـازی تعـــداد کمـــی برنـــده و تعـــداد زیـــادی بازنـــده وجـــود خواهد داشـــت. برنـــدگان روی سـکو، بهـــر حـــال امیـــد بیشـــتری در ادامـــه رقابـــت هـــا دارنـــد.

۲. مســـولین برگـــزاری، بـــه روحیـــه و احساســـات ورزشـــکاران بازنـــده احتـــرام بگذارنـــد و حداقـــل **بـــا اجـــازه اجـــرای فیگـــور اختیـــاری یـــک دقیقـــه و یـــک لـــوح تقدیـــر و اجـــازه عکـــس دســـته جمعـــی بیـــن برنـــدگان و بازنـــدگان، آنهـــا را جهـــت ادامـــه مســـیر تشـــویق نماینـــد.** متاســـفانه ایـــن مـــوارد نادیـــده گرفتـــه شـــده اســـت.

۳. فرامـــوش نکنیـــم بعضـــی ازورزشـــکاران بازنـــده بـــا صـــرف میلیـــون هـــا تومـــان و چندیـــن مـــاه تمریـــن و رژیـــم ســـخت بـــه مســـابقه رســـیده انـــد و در شـــرایط رژیـــم روحیه و احساســـات انســـان شـــکننده تـــر از حالـــت عـــادی اســـت و توقـــع احتـــرام و توجـــه بیشـــتری دارد.

۲. بســـیاری از مربیـــان معـــروف، ورزشـــکارانی کـــه نتیجـــه زحمـــات دیگـــر مربیـــان هســـتند را بـــا هزینـــه ای کـــه بـــه واســـطه اسپانســـرها تأمیـــن مـــی کننـــد در قالـــب یـــک تیـــم جمـــع مـــی کننـــد و بـــه اســـم خـــود در رقابـــت هـــا شـــرکت مـــی دهنـــد؛ هرچنـــد ایـــن روش تیـــم داری رســـم شـــده اســـت و مربیـــان گمنـــام هـــم بواســـطه اســـتفاده از امکانـــات مالـــی و روابـــط و نفـــوذ مربیـــان مطـــرح مجبـــور هســـتند شـــاگردانی کـــه چند ســـال زحمـــت آنها را کشـــیده انـــد دو دســـتی تقدیـــم کننـــد وحـــق حقـــوق آنهـــا عمـــلا نادیـــده گرفته می شـــود. پـــس بهتـــر اســـت عامـــه مـــردم و بدنســـازان جـــوان جویـــای نـــام هـــم بداننـــد وقتـــی یـــک مربـــی معـــروف **بـــه عنـــوان مثـــال در یـــک رقابـــت ۸ مـــدال مـــی گیـــرد همـــه آنهـــا شـــاگردان مســـتقیم آن مربـــی نیســـتند و شـــاید نتیجـــه تـــلاش ۸ مربـــی بـــه اســـم یـــک نفـــر تمـــام مـــی شـــود** و هســـتند مربیـــان غیـــر معروفـــی کـــه در شهرســـتان هـــا و باشـــگاه هـــای غیـــر معـــروف، بســـیار عالـــی کار مـــی کننـــد و شـــاگردان آمـــاده ای را بـــرای مســـابقات مـــی فرســـتند ولـــی تنهـــا نقطـــه ضعـــف آنهـــا ایـــن اســـت کـــه یـــا راه شـــهرت را نمـــی داننـــد و یـــا ارتبـــاط ضعیفـــی دارنـــد...

ایـــن بـــه ایـــن معنـــی اســـت کـــه بـــه مربیـــان کار بلـــد ولـــی گمنـــام شهرســـتان هـــم مـــی شـــود اعتمـــاد کـــرد و بدنســـازان جـــوان لازم نیســـت دل بـــه برنامـــه هـــای گـــران و هزینـــه ســـازی هـــای گـــزاف مربیـــان معـــروف دل خـــوش کننـــد.

۳. ســـخن ســـوم بـــا داوران اســـت. البتـــه داوری پـــرورش انـــدام بـــر اســـاس ســـاز و کارخـــاص قضـــاوت، کـــم خطـــا و کـــم اشـــتباه اســـت ولـــی ایـــن کـــه داوران، شـــاگردان مربیـــان مشـــهور را بهتـــر مـــی بیننـــد یـــک نقطـــه ضعـــف اســـت و اینکـــه در وزن هـــای شـــلوغ عجلـــه مـــی کننـــد و خیلـــی زود افـــراد را از ســـکو بـــه پشـــت صحنـــه مـــی فرســـتند تـــا ســـریعتر کار دنبـــال شـــود **ایـــن یعنـــی بـــازی بـــا سرنوشـــت افـــراد و هـــدر دادن هزینـــه هـــای آن شـــخص چـــه بســـا بـــا مقایســـه بیشـــتر و اجـــازه اجـــرای فیگـــور بـــه افـــراد بـــه ظاهـــر بازنـــده نتیجـــه تغییـــر نمایـــد.**

اصغـــر مـــرادی

در صورت فعال نشدن لینک صفحات

مجــله را با نرم افزار

ادوب آکروبـــات

باز کــنید

Adobe Acrobat

Adobe Acrobat Pro DC

The complete solution for working with pdf documents

برگزاری مسابقه بین اعضای باشگاه بصورت ماهانه

باشگاه داران و مربیان باشگاه ها بخوانند

روشی برای حفظ مشتریان خود

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بهترین روش برای با انگیزه نگه داشتن اعضا و ایجاد انرژی بیشتر در باشگاه برگزاری یک مسابقه منظم در باشگاه است. می توانید یک وایتبورد بزرگ بخرید و در باشگاه نصب کنید. مسابقه دهندگان را یا بصورت انفرادی یا گروهی تقسیم کنید و اسامی آنها را روی وایتبورد بنویسید. هر ماه یک چالش جدید اجرا کنید. برای نفر اول، دوم و سوم جایزه ای ترتیب دهید (نوشیدنی رایگان، تی شرت، تخفیف شهریه و غیره).

در اینجا چند ایده برای چالش اعضا پیشنهاد می دهیم تا از آنها بعنوان نمونه مسابقات بین اعضای باشگاه استفاده کنید:

۱. بهترین زمان برای ۳ کیلومتر تردمیل

۲. بهترین زمان برای چالش کاردیوی هرمی (۵۰ اسکوات، ۴۰ زیر بغل با طناب تی ار ایکس، ۲ کیلو متر دوچرخه، ۳۰ شنا سوئدی و غیره)

۳. مسابقات سه گانه (۵۰۰ متر قایقی، ۳ کیلومتر دوچرخه، ۱۵۰۰ متر دو)

از کارمند باشگاه بخواهید نتایج هریک را روی وایتبورد بنویسد.

باید حواستان باشد بیشتر از اینکه رقابتی باشد بهتر است سرگرم کننده و تفریحی باشد تا همگی لذت ببرند.

nanox
NUTRICEUTICALS
40 DAYS SUPPLY
پمپ نانو پروکسیل
محصول شرکت نانوکس
وزن: ۸۰۰گرم
برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید
تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳
NANO PROXIL

شیر طلایی

مترجم : نجمه شیخ زاده

شیر طلایی (به خاطر رنگش، خواص سلامتی آن و بر گرفته از زردچوبه) یک ماده مغذی عالی برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن در این فصل سرد است.

یک معجون فوق العاده برای جلوگیری از سرماخوردگی

یک لیوان شیر، یک عدد چوب دارچین، یک دوم قاشق چایخوری زردچوبه، یک دوم زنجبیل خورد شده و یک مقدار ناچیز فلفل سیاه را به مدت ده دقیقه بجوشانید. آن را در یک لیوان از صافی عبور دهید و با عسل میل کنید.

- زاویه های استاندارد در تمامی ایستگاه ها
- استحکام و زیبایی همزمان
- رنگ و تودوزی و روکش فوق العاده

یکی از برترین برند های دستگاه های بدنسازی

تحویل فوری

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دستگاه های بدنسازی بادی استرانگ طرح ایرانی

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

وظایف مدیر داخلی باشگاه

01 مدیریت دریافت به موقع شهریه نقدی ورزشکاران

02 آماده سازی آیتم های رفاهی برای تمام مشتریان باشگاه

03 آگاهی از اطلاعات مربوط به تردد در باشگاه و کلاس های مورد علاقه مشتریان برای بهبود زمان بندی کلاس ها و رسیدگی به درخواست های مشتریان

04 مدیریت حسابداری و سفارش لوازم و تجهیزات مورد نیاز

05 استخدام و آموزش به مربیان و پرسنل باشگاه

نظارت بر انجام تعمیرات، نگهداری، بیمه و نظافت تجهیزات باشگاه

06 طراحی و هماهنگی طرح های بازاریابی و تبلیغاتی

07 ارزشیابی از ورزشکاران نسبت به خدمات و عملکرد پرسنل باشگاه

سواد مربی خود را تست کنید

امروزه در باشگاه های بدنسازی ایران بسیار افراد زحمت کش و متخصصی هستند که مشغول به شغل مربیگری بدنسازی هستند و در میان آن ها هستند کسانی که بسیار خوب کار می کنند و اصول کار را به خوبی می شناسند و رعایت می کنند و نتایج درخشانی هم گرفته اند. البته وقتی صحبت از نتایج درخشان میشود نه اینکه همه آن ها شاگردان مسابقه ای پرورش داده اند و کاپ مسابقات را دریافت کرده اند و یا مربی تیم ملی شده اند نه منظور وقتی است که مربی به طور اصولی و عملی یک ورزشکار عادی و معمولی لاغر اندام را به سطح خوبی از آمادگی بدنی می رساند یا فردی با درصد زیادی از چربی را متناسب میسازد و به واسطه ورزش افراد رابه صورت صحیح به سطح بهتری از سلامتی و تناسب اندام می رساندآن وقت میتوانیم بگوییم یک مربی فوق العاده موفق بوده و هست این گونه افراد عاشقانه اهداف ورزشکاران خود را پیگیری می کنند،آموزشهای لازم را دیده اند و می دانند چه می کنند.

البته بحث نتایج مربیان درمسابقات هم موفقیت محسوب می شود به شرط سالم ماندن ورزشکار تا آخر عمرکه البته در این دوران قهرمانی وسلامتی تا آخر عمر با هم بعید به نظر میرسد.

نویسنده: اصغر مرادی

در میان آن خیل عظیم مربی و استاد زحمت کش هستند افرادی که فقط دعوی این شغل شریف را دارند و بیشتر کاسب ورزش اند تا عاشق ورزش! متاسفانه فرهنگ غلطی در باشگاه های بدنسازی در حال رشد است که همه ورزشکاران را از روز اول ثبت نام به سمت مصرف دارو و مکمل تقلبی تمرین و برنامه های پوچ و اشتباه پیش میبرد که هیچ منبعی ندارند مگر سلیقه شخصی یک مربی نمای خواب نما شده آنها کمبود علم تمرین و تغذیه خود را با تجویز هورمون جبران می کنند و متصورند که ماه همیشه پشت ابر میماند! اما سوال این است چگونه باید این دودسته مربی را از هم تشخیص داد؟ بدنسازانی که هیچ وسیله و منبعی جهت شناسایی مربیان اصل و تقلبی ندارند چه کنند؟ چه بسا بد اقبالی که هر دو دسته مربی خوب و بد هم کارت مربیگری دارند. در قسمت دوم این مقاله به آن می پردازیم. منتظر باشید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

FREE FROM AMINO ACID
FOR ATHLETES

FOOD SUPPLEMENT

FREE FROM AMINO ACID FOR ATHLETES

GLUTAMINE

گلوتامین
محصول شرکت سوپریور ۱۴
وزن: ۳۰۰گرم

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

Jeremy Buendia
GEND

تاریخ تولد : ۲۶ اکتبر ۱۹۹۰
وزن مسابقات : ۷۹ کیلو
قد : ۱۷۲ سانتی متر

زادگاه : رزویل، کالیفرنیا
ساکن: موریتا، کالیفرنیا
سابقه ورزشی : ۹ سال

هدف من ایجاد تغییر در زندگی افرادی است که با آنها در تماسم. میخواهم به نحوی و به طریقی زندگی آنها را بهتر کنم.

بیوگرافی:
جرمی بوندیا در ۲۶ اکتبر ۱۹۹۰ در شهر رزویل کالیفرنیا بدنیا آمد. در دوران دبیرستان جرمی بهترین هافبک دفاعی مدرسه ویتنی های بود و علی رغم داشتن دیسک کمر و گردن افتخارات فراوانی بدست آورد. به دلیل مصدومیت فوتبالی و البته بیشتر به خاطر پدر بدنسازش جرمی وارد رشته بدنسازی شد. جرمی در سن ۱۷ سالگی در اولین مسابقه بدنسازی خود شرکت کرد.
با ما همراه باشید مصاحبه ای جالب از این مرد فیزیک جهان را با هم مرور کنیم.

از کی شروع به بدنسازی کردی ؟
پدرم یک بدنساز غیر حرفه ای در دهه ۱۹۷۰ بود و من با دیدن تمرینات هر روز او در باشگاه خانگی مان بزرگ شدم. نظم و انضباط و علاقه وی به بدنسازی بخشی از زندگی من در دوران نوجوانی شد. پدرم همیشه قهرمان زندگی من بوده و می دانستم من نیز می خواهم روزی مثل او بدنساز شوم اما یک بدنساز حرفه ای. بعد از اتمام بازی های فوتبال دوران مدرسه کم کم شروع به تمرینات مداوم در باشگاه بدنسازی محله کردم.

چطور به شرکت در مسابقات علاقمند شدی؟
زمانی که ۱۷ سالم بود به مسابقات بدنسازی علاقمند شدم و همان زمان شروع به تمرین با حرفه ای IFBB خانم والری گانگی و همسرش جیم لی کردم. هر دوی آنها مشوق من بودند تا برای اولین بار روی استیج مسابقات بالا روم. وقتی روی استیج رفتم شیفته آن شدم. و اون موقع بود فهمیدم عشق و شور و هیجان زندگی ام را پیدا کردم.

ابتدا یک بدنساز بودی اما بتدریج به رشته فیزیک تغییر جهت دادی چه چیزی باعث این تغییر شد؟
چون احساس کردم فیزیک مردان بهترین رشته برای من بود. چون حس کردم می توانم چیزی که هدف این رشته است و از فیزیک مردان انتظار دارد را از خود به نمایش بگذارم. یک فیزیک با کمر باریک، عضلات شکم و پهلوی سفت و شش تکه، قفسه سینه عالی و هر اندام زیبا و متوازنی که در این رشته مد نظر است.

برای چالش با خودتان به هر روش ممکن چه از لحاظ جسمی، فکری و عاطفی خودتان را آماده کنید. کار آسانی نیست و نیاز به فداکاری زیادی دارد اما در نهایت متوجه می شوید که ارزشش را دارد.

برای امرار و معاش خود چه کاری می کنی؟
من مالک و مربی سایت JermyBuendia.com می باشم.

تمرینات مورد علاقه ات ؟
پرس سینه و نشر از جانب

کدوم قسمت از بدنت مورد علاقه ات می باشد؟
شانه ها و عضلات جلو بازو

اولین دستگاهی که با آن شروع به تمرین کردی؟
دستگاه دیپ و بارفیکس

توصیه ات به افرادی که می خواهند وارد عرصه مسابقات شوند چیست؟
برای چالش با خودتان به هر روش ممکن چه از لحاظ جسمی، فکری و عاطفی خودتان را آماده کنید. کار آسانی نیست و نیاز به فداکاری زیادی دارد اما در نهایت متوجه می شوید که ارزشش را دارد.

برای آماده شدن در مسابقات چه کاری انجام میدهی؟
خودم را از تمام وسوسه ها دور می کنم. از افرادی که ممکن است تاثیر منفی رو تمریناتم بگذارند دور می شوم. تنها مواد غذایی رژیم خود را می خرم و از تمام افراد و کارهایی که حواس مرا پرت می کنند جدا و دور می مانم.

از آف سیزن (فصل استراحت) خود چه استفاده ای می کنی؟
آف سیزن چی هست؟ من شش هفته در ماه را تمرین می کنم (منظور این است که او هیچ وقت تمرینات را کنار نمی گذارد)

در این ورزش چه کسی مشوق و الهام بخش توست؟
دوستانم الهام بخش من هستند. یک سیستم پشتیبانی بزرگ در حوزه کار خود دارم. حرفه ای IFBB آقای جانی سباستین از همان ابتدای کار در کنارم بوده و همیشه مشوق من بوده است. ما هر دو همزمان با هم رشته فیزیک را انتخاب کردیم هر دو با هم کارت حرفه ای خود را در یک ماه گرفتیم و از همان ابتدا رقیب یکدیگر بوده ایم.

آیا رقابت موجب بالا رفتن سطح زندگی ات شده؟ و چگونه از رقابت برای بهبود زندگی دیگران استفاده می کنی؟
رقابت درهای زیادی را در زندگی برای من باز کرده است. زندگی بسیار راحتی را به من بخشیده و کسب و کار بسیار موفقیت آمیزی به من داده است. به من درس فداکاری، انضباط و تعهد داده است. من زندگی بسیاری از مشتریانم را دیده ام که چگونه در جهت درست تغییر کرده است. این ورزش به همه اعتماد بنفس می دهد و به مردم کمک می کند به عنوان یک انسان چیزهای زیادی در مورد خودشان یاد بگیرند. هر زمان که یکی از مشتریانم به من می گوید که زندگی اش در مسیر بهتری تغییر کرده است به یاد می آورم که چرا عاشق کاری که انجام می دهم هستم.

آیا فکر می کنی روزی فیزیک مردان جایگزین بدنسازی شود؟ درست مثل بانوان؟
خیر هرگز.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

استیو ریوز و فرانک زین همیشه قهرمانان مورد علاقه ام هستند

واضحه که سخت تمرین می کنی، آیا تفاوتی بین تمرینات تو و بدنسازان حرفه ای وجود دارد؟ آیا تا حالا شده حس کنی به خاطر خطر خراب شدن زیبا شناختی بدنت تمریناتتو کم کنی؟

قطعا تفاوت هایی بین نحوه تمرین ما و بدنسازان وجود دارد اما شباهت های زیادی نیز وجود دارد.

من از برداشتن وزنه های فوق سنگین و از هر تمرینی که ممکن است عضلات میانی ام را بیش از حد به کار گیرد مثل ددلیفت و اسکات خودداری می کنم. من هنوزم هر روز بصورت پمپاژ تمرین می کنم و هنوزم وزنه سنگین بر می دارم اما اولویتم سفت و کوچک نگه داشتن کمرم است.

از نظر زیبایی بدنت خطوط برجسته ای دارد که ما رو به یاد ریو یا فرانک زین می اندازد، چه کسی الهام بخش توست؟ در نوجوانی دوست داشتی شبیه کدام یک ازقهرمانان فیزیک شوی؟

استیو ریوز و فرانک زین همیشه قهرمانان مورد علاقه ام هستند اما با رویای آرنولد بزرگ شدم. او واقعا مظهر موفقیت در تمامی زمینه هاست.

پروتئین وی موجب رشد همه چیز می شود

منبع: Ironman magazine

مترجم : نجمه شیخ زاده

اگر موقع تمرین زانو درد دارید بهتر است مصرف پروتئین وی خود را دو برابر کنید. تحقیقی منتشر شده در مجله علم و ورزش اسکاندیناوی نشان داد که مصرف پروتئین وی می تواند سایز تاندون ها را افزایش دهد و از لحاظ نظری موجب محافظت زانو از آسیب می شود. در این آزمایش محققان دو گروه از ورزشکاران مرد را که سه بار در هفته به مدت ۳ ماه تمرینات پا انجام می دادند را مورد بررسی قرار دادند. گروهی ۲۰ گرم پروتیئن وی هیدرولیز را در حین تمرین خوردند و گروه دیگر کربو هیدرات مصرف کردند. پس از ۱۲ هفته گروه پروتئین نه تنها رشد بیشتری در عضلات خود مشاهده کردند بلکه سایز رباط زانو آنها نیز افزایش یافت. چون هیپرتروفی تاندون می تواند فشار بافت همبند را در طول تمرین کم کند، پروتئین وی یک پیش نیاز برای زمان بهبودی از آسیب می باشد و به احتمال زیاد با مصرف روزانه آن به سلامتی مفاصل نیز کمک می کند.

MBH FITNESS
Make Body Healthy

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

- طراحی مطابق با اصول مکانیکی
- خدمات پس از فروش طولانی
- قرقره های فلزی و ضد سایش

دستگاه های بدنسازی ام. بی. اچ طرح ایرانی

برای تماشای تمامی تصاویر لمس کنید

آجیل خور ها عمر طولانی تری دارند

اصلا نگران کالری بالای آجیل ها نباشید، آجیل خورها لاغر تر هستند!

منبع: مجـله Get Fit

مترجم : نجمه شیخ زاده

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

افـرادی کـه آجیـل مـی خورنـد بیشـتر از کسـانی کـه آجیـل مصـرف نمـی کننـد عمـر مـی کننـد. مصـرف بـالای آجیـل بـا کاهـش میـزان مـرگ و میـر ناشـی از دلایـل مختلـف و بیمـاری هـای قلبـی ارتبـاط نزدیکـی دارد. بـادام زمینـی در بیـن آجیـل هـا بیشـترین فایـده را دارد، خـوردن بـادام زمینـی بیشـتر راهـی بـرای بهبـود سـلامت قلـب و عـروق مـی باشـد.

MUSCLETECH
RESEARCH & DEVELOPMENT

PLATINUM BCAA

DIETARY SUPPLEMENT

آمــینو BCAA

- آمینوبی سی دبل ای
- محصول شرکت ماسل تک
- تعداد:۲۰۰قرص

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

با رعایت این نکات چربی بسوزانید و سریعتر به بدنی که می خواهید برسید

منبع: Muscleandfitness

مترجم : نجمه شیخ زاده

۵ راه برای لاغر شدن با سریع ترین راه ممکن

۱. اضطراب نداشته باشید

اضطراب بدترین چیزی است که موقع لاغر کردن و سفت کردن بدن می توانید داشته باشید.اضطراب داشتن منجر به انجام کاردیوی بیش از حد می شود بخاطر اینکه سعی می کنید بیشتر عرق کنید اما بر عکس این کار باعث می شود بدن تان چربی بیشتری ذخیره کند. به جای اینکار بیایید مقدار کالری خود را کمی کمتر کنید و چند ساعت مانده به تمرین کمتر کربوهیدرات مصرف کنید. همچنین بهتر است آب را در کل طول تمرین میل کنید نه دقیقه آخر تمرینات. زیرا این کار باعث می شود آب درون عضلات فرو رود و سخت تر می شود بدن را لاغر کرد.

۲. ترکیبی تمرین کنید

- از تمرینات ترکیبی استفاده کنید.
- با تکنیک درست تا جایی که می توانید حرکات را سریع انجام دهید.
- بین تمرینات استراحت نکنید.
- تا حد ممکن حرکت را به بهترین نحو انجام دهید.
- با میله هالتر شروع کنید و سپس وزنه ۵ الی ۱۰ کیلویی به آن اضافه کنید.
- برای هر ترکیب ۵ الی ۷ تمرین انجام دهید، هر ست دارای ۵ الی ۸ تکرار باشد.
- بین هر ست ۱-۳ دقیقه استراحت کنید، ست های تمرینی بیشتر از ۴ ست نشود. کل دوره نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه طول بکشد.

۳. یک تپه پیدا کنید

وقتی مردم سعی می کنند لاغر شوند دغدغه شان این است که چه مقدار زمان روی تردمیل باشند. **بدون شک وقتی برای لاغر شدن عجله دارید هیچ چیزی با تمرینات اسپرینت روی تپه (جاهای برآمده) قابل قیاس نیست.** دویدن روی تپه بهترین روش برای چربی سوزی بدون آسیب رساندن به کیفیت عضلات است همچنین بهترین کاردیوی استقامتی شناخته شده است. برای گرفتن نتیجه سریع، ۱۵ الی ۲۰ اسپرینت کوتاه مدت در هر تمرین خود به مدت ۵ بار در هفته داشته باشید. حتما قبل از شروع این تمرین بدن را گرم کنید و بعد از پایان با حرکات کششی بدن را سرد کنید.

۴. هل دادن اجسام سنگین

یکی از بهترین و سریعترین تمرینات چربی سوزی در همه اعصار هل دادن اجسام سنگین (همانند سورتمه) می باشد. این تمرین تمام عضلات بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و موجب اختلال در سوخت و ساز بدن و آزادسازی تستوسترون می شود که به چربی سوزی بسیار کمک می کند.
اگر به سورتمه دسترسی ندارید یک وسیله را برای هل دادن قرار دهید و به آن وزنه اضافه کنید سپس ۳۰ متر آن را جلو ببرید ۳۰ ثانیه استراحت کنید و سپس ۳۰ متر آن را هل دهید و دوباره استراحت، این کار را ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار کنید.

۵. مکمل های چربی سوزی

اگر به دنبال چربی سوزی هستید، ترکیبی از این مکمل های قوی را امتحان کنید زیرا بعضی از مکمل ها از عهده ی برطرف کردن مشکلات بر می آیند.

مکمل ها – دوز مصرف/ زمان مصرف

کافئین – ۲۰۰-۴۰۰ میلی گرم، ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل از تمرین.
عصاره چای سبز – ۵۰۰ میلی گرم، ۲-۳ مرتبه در روز یکبار آن ۳۰ دقیقه قبل از تمرین.
یوهمبین، ۵-۲۰ میلی گرم، ۲ الی ۳ بار در روز که یک دوز آن ۳۰ دقیقه قبل از تمرین مصرف می شود.
ال کارنتین، ۱-۳ گرم، ۲ الی ۳ بار در روز همراه با غذا، یک دوز آن قبل از تمرین و یک دوز آن بعد از تمرین مصرف می شود.
CLA، ۱-۳ گرم، در سه وعده همراه با غذا.

اگر به سورتمه دسترسی ندارید یک وسیله را برای هل دادن قرار دهید و به آن وزنه اضافه کنید

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 پرورش اندام دریافت نمایید.**

برای ثبت نام و دریافت برنامه اینجا را لمس کنید

مترجم: نجمه شیخ زاده

DNA و بدن

اگر شما و دوستتان هر دو یک رژیم و تمرین را دنبال می کنید ولی شما نسبت به او تغییر زیادی نکرده اید مشکل به والدین شما بر می گردد. تحقیقات نشان می دهد که ژن ها در تعیین اینکه بدن چه واکنشی در مقابل برنامه های رژیمی و تمرینی نشان می دهد نقش مهمی دارند. متاسفانه پیدا کردن یک رژیم متناسب با ژنتیک شما کار آسانی نیست. بهترین راه برای یافتن بهترین رژیم روش آزمون و خطاست. به یاد داشته باشید تنها رژیم بر سلامت و وزن اثر ندارد بلکه متغیرهای دیگر مثل خواب، ورزش، داروهای سمی و استرس عاطفی نیز نقش بسزایی دارند.

۷ نکته بدنسازی برای گیاه خواران

اگر می خواهید تمام درشت مغذی های ارزشمند عضله سازی را دریافت کنید تا در طول روز قوی و پر انرژی باشید باید رژیم بدون گوشت مغذی برای خود آماده کنید.
اگر بدانید وعده بعدی شما از چه چیزهایی تشکیل شده بهتر می توانید میزان کالری مصرفی خود را تعیین کنید.
اگر میزان درشت مغذی های خود را بدانید می توانید به حداکثر مزایای یک رژیم بدون گوشت دست یابید.

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

۱. میان وعده ها

میان وعده ها بهترین راه برای جلوگیری از تحلیل رفتن انرژی هستند. یک کیک پروتئینی، تخمه های آفتابگردان، تخمه کدو یا آجیل بهترین ترفند برای بالا بردن انرژی هستند.

۲. وعده های غذایی متوالی

مرتب در حال خوردن باشید تا آمینو اسید جریان طبیعی در بدن شما داشته باشد. نمی خواهد نگران این باشید که دوز پروتئین روزانه خود را تنها در یک وعده غذایی مصرف کنید بلکه آن مقدار مصرف روزانه را در طول کل روز تقسیم کنید تا هم موثرتر باشد هم کمتر استرس زا.

۳. مکمل وی

مکمل پروتئینی پیدا کنید که برای بدنتان موثر و مطابق مزاج شما باشد. پروتئین وی گزینه گیاهی عالی می باشد یا اینکه از آپشن های گیاهی دیگر مثل شاه دونه، نخود یا برنج پروتئین بدن خود را تهیه کنید.

۴. بالا بردن پروتئین گیاهی

مصرف پروتئین گیاهی خود را بالا ببرید پروتئین های گیاهی مثل لوبیاجات، عدس، نخود، شاهدانه و کوینا.

۵. آمینو اسید های گیاهی

آمینو اسیدهای ضروری خود را از مواد غذایی مثل تخم کتان ، روغن و تخم شاهدانه، آواکادو، تخم مرغ و کره بادام زمینی دریافت کنید.

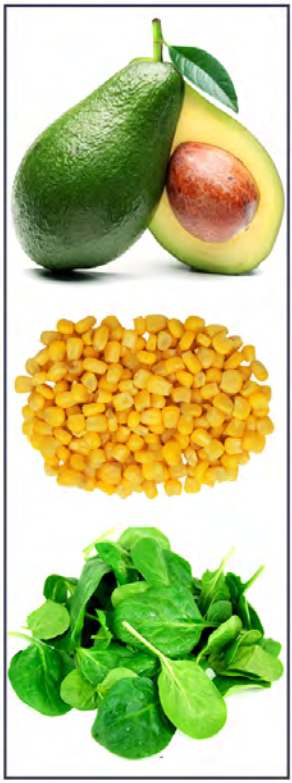
۶. آهن

با خوردن سبزیجات تیره رنگ و برگدار آهن خود را بالا ببرید. اسفناج و بروکلی منابع غنی از آهن می باشند که موجب حفظ فرآیند متابولیسم حیاتی بدن می شوند.

۷.سبز بنوشید

گیاهان سبز ریز مثل خزه های اسپیرولینا و کلورلا سرشار از مواد مغذی و پروتئین می باشند که به تقویت سیستم ایمنی بدن و کم کردن التهاب کمک شایانی می کنند.

تغـــذیه برای بـــدن



منیـــزیم

بـه هضـم غـذا و قـوی کـردن عضـلات کمـک مـی کنـد

اسـفناج، آواکـــادو، ذرت

آنتی اکســیدان

بـه کاهـش التهـاب و کاهـش خطـر رادیـکال هـای آزاد کمـک مـی کنـد

بروکلـی، هویـج، انـواع تـوت، انبـه

مرکـبات

متعـادل کـردن غـذا هـای اسـیدی مثـل کربوهیدراتهـای تصفیـه شـده، لبنیـات و گوشـت

کمـک بـه هضـم غـذا و تقویـت سیسـتم ایمنـی بـدن

کلـم، لیمـو شـیرین، لیمـو تـرش، بـرگ چغنـدر

دو اینـــچ به سایز سینـــه های خود اضـــافه کنید

بـــا دنبـــال کـــردن ایـــن برنامـــه عضلـــه ســـازی بـــرای ســـینه بـــه مـــدت شـــش هفتـــه مـــی توانیـــد ســـایز پیرهـــن خـــود را بـــزرگ کنیـــد

روز اول : تمرین ۱

۳ تکرار	پرس سینـــه هالـــتر	۱۰ ست
	۶۰ ثانیه استراحت	

روز اول : تمرین ۲

۸–۱۲ تکرار	شنا معـــلق	۳ ست
	۹۰ ثانیه استراحت	

روز اول : تمرین ۳

۸–۱۲ تکرار	پرس سینه دمبل روی توپ سوئیسی	۳ ست
	۹۰ ثانیه استراحت	

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دو اینـــچ به سایز سینـــه های خود اضـــافه کنید

(روز دوم : استراحت فعال (انجام تمرینات سبک برای نواحی دیگر بدن

(در هر ست وزنه را بیشتر کنید به طوری که در ست پنجم بتوانید بیشترین وزنه را بزنید)

روز سوم : تمرین ۱

۵ تکرار	پرس بالا سینـــه هالـــتر	۵ ست
	۱۵۰ ثانیه استراحت	

روز سوم : تمرین ۲

۸-۱۲ تکرار	پرس گیوتین	۳ ست
	۱۲۰ ثانیه استراحت	

روز سوم : تمرین ۳

۸-۱۲ تکرار	پارالل (دیپ تمام بدن)	۳ ست
	۱۲۰ ثانیه استراحت	

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دو اینـــچ به سایز سینـــه های خود اضـــافه کنید

روز چهارم
استراحت کامل

روز ششم
استراحت فعال

روز هفتم
استراحت کامل

روز پنجم : تمرین ۱

۱۵ تکرار	پرس سینه دمبل	۵ ست

۱۲۰ ثانیه استراحت

(وزنه ای را انتخاب کنید که فکر می کنید می توانید ۳۰ تکرار در یک ست بزنید)

روز پنجم : تمرین ۲

تا حد توان	فـلای سینه گـریز از مـرکز	۳ ست

۱۰ ثانیه استراحت

روز پنجم : تمرین ۳

۱۲ تکرار	نشـر چرخشی خوابیـده	۳ ست

۳۰ ثانیه استراحت

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

لینـــک معرفـــی محصـــولات
بدنســازی طــرح پــاور لایــف

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دستگاه های بدنسازی وزنه آزاد طرح پاور لایف ایرانی

- زاویه های کاملا استاندارد
- بدنه فوق محکم و متعادل
- رنگ و روکش متمایز از دیگر برند ها

POWERLIFE
EQUIPMENT

تحویل فوری

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

مـــچ دســـت

آسیب های مچ دست تقریبا حدود یک چهارم آسیب های ورزش های همگانی می باشد. شیوع بالای آسیب مچ به نیاز درگیری مچ در اکثر فعالیت های ورزشی مربوط می شود مثل نگه داشتن هالتر در حین پرس سینه، حلق آویز شدن میله بارفیکس برای بارفیکس زدن و نگه داشتن راکت تنیس در ورزش تنیس. انجام تمامی حرکات خاص این فعالیت ها با مچ دست صورت می گیرد.

منبع: mensmuscleandhealth

مچ دست قادر به انجام حرکات دور شدن (آبداکشن)، نزدیک شدن (آداکشن)، باز شدن (اکستنشن)، تا شدن (فلکشن) و هایپرآداکشن و هایپرفلکشن می باشد. تکرار بیش از حد هر یک از این حرکات ممکن است موجب مچ درد یا آسیب دیدگی در مچ شود. برای نمونه تنها به یک نمونه از عارضه های مچ درد اشاره می کنیم.

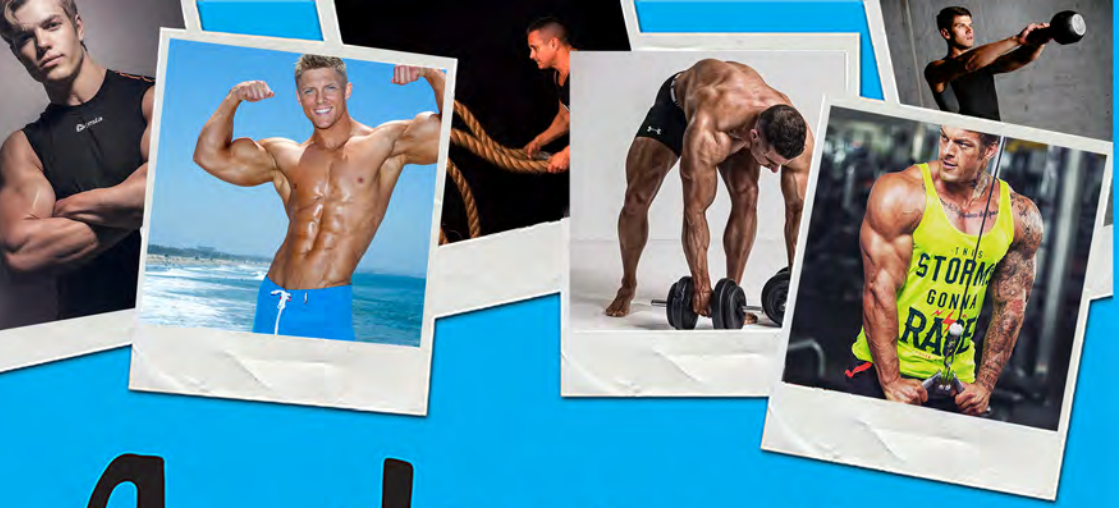
آسیب دیدگی فیبروکارتیلاژ مثلثی

کشیدگی رباط مچ دست یا فشار سنگین روی آن ناشی از پرس سینه سنگین می تواند موجب آسیب به ساختار فیبروکارتیلاژ در رباط زیرین مچ می شود. افراد اغلب از درد قسمت زیرین مچ شکایت می کنند. فیبروکارتیلاژ مثلثی معمولا بخاطر کشیدگی یا پارگی براثر ضربه بوجود می آید. تشخیص این آسیب دیدگی معمولا از طریق ام آر آی یا آرتوگرام انجام می شود. راه درمان آن ثابت نگه داشتن مچ دست به مدت ۴ تا ۶ هفته می باشد. در صورت خوب نشدن آن معمولا عمل باز یا آرتروسکوپی با طول درمان ۶ تا ۱۸ ماه صورت می گیرد.

قوی کردن مچ دست

مچ دست را می توان به طرق مختلف قوی کرد با استفاده از وزنه و تمرینات ایزومتریک گرفته تا باندهای کششی. **فرم استاندارد دمبل و هالتر زدن این است که کف دست رو به بالا و پایین باشد. این تمرین رایجی برای قوی کردن مچ دست می باشد. همچنین فشردن یک توپ تنیس در دست یا فشردن فنر پنجه روش دیگری برای قوی کردن مچ می باشد.** آرنج خود را طوری خم کنید که ساعد شما با بازویتان زاویه نود درجه تشکیل دهد طوری که کف دست شما رو به بالا باشد سپس انگشتان خود را بسته و مچ خود را به آرامی به سمت بالا و پایین حرکت دهید. روش دیگر این است که دست خود را در همان حالت تمرین شماره قبل نگه داشته ولی اینبار به جای بالا و پایین کردن، مچ دست را به چپ و راست به آرامی حرکت دهید درست مثل حالت خداحافظی کردن؛ توجه داشته باشید که مچ در این حرکت باید بدون هیچ شکستگی از ساعد باشد .

تحقیقات نشان می دهد از هر ده نفر افرادی که به این ناراحتی دچار هستند ، یک نفر کسانی هستند که با دست هایشان کار می کنند. خانمهای خانه دار ، تایپیست ها ، قصاب ها ، نجارها، موسیقی دانان و خیاط ها، تنیس بازان و وزنه برداران بیشتر به این بیماری دچار می شوند .



Instagram

اینستاگرام بـــادی فـــول

- تخفیفـات و مطالـب ویـژه سـایت بـادی فـول فقـط در اینسـتاگرام اطـلاع رسـانی مـی شـود.

- در ایـن پیـج شـما مـی توانیـد از تصاویـر، اخبـار و مطالـب ویـژه اسـتفاده کنیـد.

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

BODYFULL.IR

Like us on facebook!

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

ترکیب پروتئین و کربوهیدرات با طعم های عالی

ULTIMATE NUTRITION
The Future of Sports Nutrition

مکمل های ورزشی

WHEY PROTEIN %100

وی پروتئین۱۰۰%

محصول شرکت التیمیت نوتریشن

وزن:۲/۳۹۰کیلوگرم

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

ادویه مـــردانه

کورکومین ماده فعالی در ادویه زردچوبه، در میان پاورلیفترها و بدنسازان به خاطر خاصیت ضد درد و ضد التهابش و همچنین محافظت از مفصل ها معروف شده است.

یک تحقیق حیوانی در دانشگاه نیجریه انجام شده نشان می دهد که کورکومین به طور چشمگیری میزان گردش تستوسترون را افزایش می دهد. در این تحقیق به موش هایی که به مدت ۳۰ روز کورکومین داده شد ۲۵۷ درصد میزان تستوسترون آنها بیشتر از موش هایی که کورکومین مصرف نکردند بود. معادل دوز مصرفی آن برای انسان تقریبا برابر با یک تا یک و نیم گرم کورکومین می باشد که می تواند همراه با یک مکمل آن را استفاده کنید.

اگر از محصولات کورکومین استفاده می کنید محصولی را مصرف کنید که حاوی عصاره فلفل سیاه (پیرین) باشد زیرا این ادویه قدرت جذب را بسیار بالا می برد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

استامینوفن

● استامینوفن هیچ تأثیری روی درد کمر، زانو و لگن ندارد، ۱۳ تحقیق متفاوت انجام شده و نشان می دهند که این دارو از نظر بالینی برای کاهش درد در افرادی با کمر درد و آرتروز زانو چندان فایده ایی ندارد. در ایالات متحده آمریکا استامینوفن اولین داروی سمی شناخته شده است. بیمارانی که استامینوفن مصرف می کنند ۴ برابر بیشتر دچار اختلالات کبدی می شوند. این تحقیق نشان داد که تأثیر دارو بر روی درد بسیار ناچیز است حتی ممکن است اصلا تأثیری نداشته باشد! بنابراین مصرف این دارو بجای مفید بودن تأثیرات منفی بر بدن می گذارد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تمرین برای باریک کردن کمر

از بین تمرینات زیر یک یا دو حرکت از این تمرینات را برای تمرین روزانه ی خود انتخاب کنید طوری که در طول یک هفته کل تمرینات را انجام داده باشید.

۲۵ تکرار دراز نشست باترفلای **۳ ست**

۲۰ تکرار (۱۰ بار برای هر طرف) هالتر خوابیده **۳ ست**

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تمرین برای باریک کردن کمر

۳ ست پلانک، پیک و دیپ ۱۰–۱۵ تکرار

این تمرینات علاوه بر اینکه کمک می کند عضلات شکم شما سفت شود کمک می کند کمرتان باریک تر و قوی تر شود.

۳ ست V-UP ۱۲–۱۵ تکرار

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

کانال های تلگرام ما

کانال عمومی	@bodyfull_ir
کانال مجله	@bodyfull_mag
کانال مکمل	@bodyfull_sup
کانال دستگاه های بدنسازی	@bodyfull_co
کانال مشاوره و برنامه بدنسازی	@bodyfull_pro

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

تبلیغ و سفارش آگهی

آگهی در سایت بادی فول

آگهی درمجله بادی فول

خدمات تبلیغات

ارسال پیامک انبوه به مدیران باشگاه ها
(۸۰۰۰ نفر)

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

RAISE YOUR POWER

مکمل های ورزشی

ریل مس

REAL PHARM

- گینر (پودرمخصوص افزایش وزن)
- محصول شرکت ریل فارم
- وزن:۸/۶کیلوگرم

REAL MASS

HIGH QUALITY PROTEIN SOURCES

پودر پروتئین حجم دهنده
با طعم های مختلف

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

سفت کردن عضلات شکم

ست: ۴ ، تکرار:۳۰ –۵ ثانیه مکث، استراحت ۳۰ ثانیه

۱) پلانک چینی (صورت به سمت بالا)

دو جعبه یا صندلی رو بروی یکدیگر قرار دهید و به پشت روی آن دراز بکشید و بدن خود را تا جایی که می توانید به سمت بیرون بکشید و شکم خود را محکم به داخل سفت کنید.

ست: ۴ ، تکرار:۳۰ –۵ ثانیه مکث، استراحت ۳۰ ثانیه

۲) پلانک چینی(صورت به سمت پایین)

همان کاری که برای پلانک رو به سمت بالا انجام دادید برای این پلانک نیز انجام دهید به غیر ازینکه بچرخید و صورت خود را به سمت زمین قرار دهید (مثل تصویر)

ست: ۴ تکرار:۱۲–۸ استراحت: ۳۰ ثانیه

۴) V-UP

ست: ۴ ، تکرار:۳۰ –۵ ثانیه مکث، استراحت ۳۰ ثانیه

۳) حرکت الاکلنگی

ست: ۴ ، تکرار: ۲۵–۱۵ ، استراحت ۳۰ ثانیه

۶) تمرین کش باند

یک باند کشی دور گردن خود قرار دهید و سر دیگر آن را با پای خود نگه دارید؛ پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و کمر و نیم تنه خود را جمع کنید تا جایی که در پشت پای خود (همسترینگ) کشش را احساس کنید.

ست: ۴ ، تکرار:۳۰ –۵ ثانیه مکث، استراحت ۳۰ ثانیه

۵) نشستن L شکل

بدن خود را روی یک جعبه یا میله های پارالل آویزان کنید؛ پاهای خود را به جلو بکشید نوک انگشتانتان باید کمی بالاتر از باسن تان نگه دارید. این موقعیت را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. (چانه خود را بالا نگه دارید و به پاهای خود نگاه کنید)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تأمین انرژی از طریق تمرین مسافران

باشگاه قایقی بر روی رودخانه سن فرانسه

مترجم: نجمه شیخ زاده

منبع: Healthclubmanagement

● این قایق که در پاسخ به فراخوان عمومی برای پروژه های تناسب اندام و سلامتی در پاریس طراحی شده، این قایق ۲۰ متر طول دارد و می تواند میزبان ۴۵ نفر باشد. ورزشکاران پاریسی بزودی می توانند از قایقی بهره مند شوند که در طول رودخانه سن به نام قایق تناسب اندام می چرخد و نیروی حرکت خود را از تمرین این ورزشکاران تأمین می کند. باشگاه ناوبری پاریس آخرین نو آوری معماران و محققان شرکت کارلوراتی می باشد. این قایق در تابستان آینده افتتاح خواهد شد، این در حالی است که در ماه های سرد این قایق با شیشه های ترانس احاطه می شود. با انجام تمرین دوچرخه و دستگاه های هوازی، ورزشکاران می توانند قایق را به حرکت درآورند. این قایق در طول رودخانه چندین بار می ایستد و مسافران جدیدی را سوار می کند. صفحات نمایش نصب شده در آن مقدار انرژی تأمین شده از تمرینات و اطلاعات در مورد شرایط محیطی رودخانه سن را در زمان واقعی با سنسور ردیابی نشان می دهد.

تمرینات متنوع و مربیان متعصب

در طول تاریخ بدنسازی با وزنه، مربیان خلاق زیادی دست به طراحی سیستمهای جدیدی زدند که یا تکمیل سیستم های قبلی بود یا ابداع یک سبک جدیدی از تمرینات بوده امروزه میتوانیم بعضی از این روشها را پایه تمرینات بدنسازی بدانیم و با دلایلی میتوانیم تعدادی را بی محتوا بنامیم. ما در این نوشتار صحبت از مقایسه روش های تمرینی و مقایسه آنها نمی کنیم که در این فرصت نمی گنجد منظور ما چرایی عدم استفاده متنوع از همان روشهای صحیح است. به نظرعامه مردم بدنسازی یک ورزش تکراری و بدون تنوع است به صورتی که در طول چند ماه تمرین در یک باشگاه شما تنوع زیادی دریک باشگاه احساس نمی کنید حرکات دستگاها، مربیان ، محیط آدمها و روشها بسیار تکرارینـد و هیجان جدیدی برای اکثر افراد ندارد بخصوص که بیشترمراجعین هم رژیم کم کالری دارند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تغیر سریع بسیاری از این عوامل فیزیکی برای باشگاه ها میسر نیست ولی با تغییرات جذاب روش های تمرین و سیستم های متنوع تمرینی میتوان تغیرات مثبتی درروحیه وانگیزه ورزشکاران ایجاد نمود و این وظیفه مربیست. آیا یک مربی بدنساز محکوم به برنامه نویسی به یک روش است که احتمالا در دوران قهرمانی و جوانی خود با همان روش تمرین کرده و به آن علاقه دارد و یا از مربی خود به ارث برده و یا حق دارد از روش ها و سیستم های متنوع تمرینی صحیح دیگر استفاده کند؟ جواب مثبت است ولی اکثر مربیان از این حق استفاده نمی کنند و تبدیل به مربیان تک بعدی و تکراری شده اند. برنامه ها، توصیه ها و انگیزه های تکراری را به خورد ورزشکاران می دهند و هم خود و هم بدنسازان جوان را در مسیری خسته کننده قرار می دهند. احساس میشود در روش کار این مربیان یک مشکل بزرگ وجود دارد: آنها دچار روزمرگی شده اند و اراده وهمت تغیر ندارند و عادت کرده اند از قهرمانان مورد علاقه و مربیان قبلی خود چشم بسته تقلید کنند و در واقع هر آنچه که خود تمرین می کردند با تعصب تمام برای شاگردان خود نیز بکار می برند و سالیان سال متعصبانه

مربیان بخوانند

ادامه می دهند، بعضا به دلیل دوری شاگردان از این مربیان کسل کننده با مشکل در رشد مالی شغل خود روبرو می شوند وعمر دوام باشگاه و مربیگری آنها کوتاه خواهد بود جالب است بدانید این مشکل شامل حال مربیان بزرگ نیز بوده و هست.

اگر یک مربی واقعا بپذیرد که علوم ورزش و بدنسازی دائما درحال رشد و تغیر است و از تعصبات کهنه و بی اساس قدیمی خود دست بردارد حل این معضل برای او ساده می شود؛ البته روی کاغذ و نه درعمل.

در ذیل به چند راه حل اشاره میکنیم:

(مطالعه منظم کتابهای جدید و منابع معتبر اینترنتی (دقت کنید هر منبعی قابل اعتماد نیست
(حضورمرتب در کلاس های بازآموزی (کلاس یک هفته ای مربیگری و چند کارگاه اجباری کافی نیست
(تماشا و حضور فیزیکی در جو مسابقات (در مسابقات خواه ناخواه شما از مربیان دیگر چیزهای زیادی یاد میگیرید
(ارتباط و مشورت با دیگر مربیان (**در مورد مشکلات خود از مربیان موفق مشاوره بگیرید**)

راه میانبری وجود ندارد بجز یادگیری تا انتها و استمرار در اجرای آموخته ها

DANGER!!

بـادی فـول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران

فسـت فود کشـنده اسـت

WWW.BODYFULL.IR

FAST FOOD KILLS

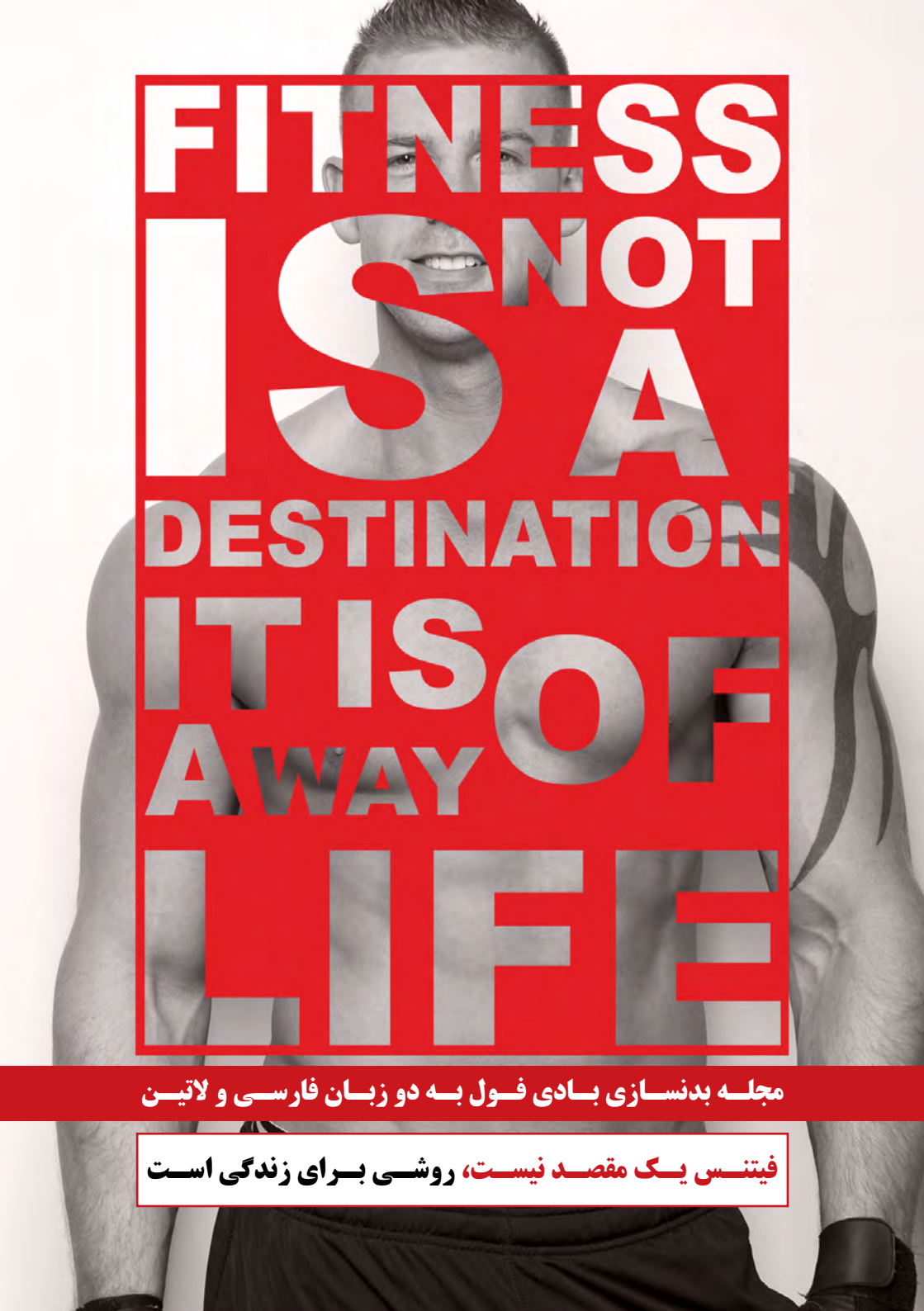
با توجه به پیشرفت ورزشکاران، مربیان و مسئولین بدنسازی ایران، بر آن شدیم علوم، اخبار و تجربیات داخلی خود را با زبان بین المللی منتشر نماییم. این بخش بدین منظور ایجاد شده است.

امروز یک شروع دوباره است

TODAY IS A NEW BEGINNING

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

بخش لاتین



مجله بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

فیتنس یک مقصد نیست، روشی برای زندگی است

Lean Mojitos

Source: Mensfitness Magazine

Mojitos are a perfect lower-carb drink as they›re made from mint and limes, both which contain minimal calories and carbs. This version uses wine and sparkling water as the base, and only 2.5 grams of carbs per serving.

Skill level: Beginner
Serves: 6
Start to Finish: 10 minutes
Prep: 10 minutes
Cook: 0 minutes

Ingredients:

1 bottle of wine (Pinot Grigio or Saviaugn Blanc are good options)
1 cup of lemon flavored sparkling water
4 drops of liquid Stevia (optional)
1 cup of chopped mint leaves
2 limes, sliced and juiced

Instructions:

1. In a large pitcher, mix white wine and sparkling water. Add stevia if using.
2. Stir in limes, juice, and mint.
3. Serve over crushed ice.

Nutrition Information (per serving)
Calories: 101; Total Fat: 0 grams; Protein: 0 grams: Carbohydrates: 2.5 grams

Why vegetarian staples like beans and peas are more filling than meat

Source: Mensfitness Magazine

YOU KNOW EATING high-fiber fruits, vegetables, and grains is the secret to feeling fuller longer, as is fueling with protein. But how do they stack up against one another? You›d probably guess a slab of meat would keep you satiated for hours longer than a dish full of beans. But, you›d be wrong, according to a new study from the University of Copenhagen. Legume-based meals (think: beans, peas, lentils), researchers say, are more satisfying and better at staving off hunger than a meat-based dish made of pork or veal. That›s not all. Plant-based foods are more sustainable than meat (they›re sourced more efficiently and better preserve the environment) and they›re also conducive to weight loss, the researchers found.

In the study, published in the journal Food & Nutrition, 43 young, healthy men ate three different meals consisting of the same amount of calories, but different sources and amounts of protein. They chowed on patties made of either beans and peas or veal and pork (a high-protein legume patty, low-protein legume patty, and high-protein meat patty). The men also self-reported changes in hunger before they ate and every half hour after for three hours.

The high-protein legume meal kept the men fuller longest; it delayed hunger and created a greater amount of fullness compared to the high-protein meat and low-protein legume patties. The men who ate the protein-rich vegetarian meal also ate 12 percent fewer calories in their next meal than if they›d had the meat-based patty.

Not convinced vegetarian-friendly fare will cater to your palate? The men in the study said the bean and pea patties were just as tasty as the veal and pork option. We›ve also got 11 muscle-building vegan recipes, 10 vegan recipes for weight loss, and 8 vegan options that will seriously keep you full. You›re guaranteed to find some filling-veggie options you love.

For more information, please click here

VITAMINS AND MINERALS

The 5 most popular supplements right now, explained

Source: Mensfitness Magazine

1. Pre-workout supplements

THESE MULTI-INGREDIENT POWDERS are so popular because they boost energy levels, mental focus, and even «muscle pumpitude» during a workout, says Rehan Jalali, certified sports nutritionist and President of the Supplement Research Foundation. In fact, a recent study in the Journal of the International Society of Sports Nutrition found that guys who took a pre-workout supplement were able to churn out more reps before failure and sprint with more power compared to guys who went into the workout au natural. A single capsule is typically packed with the most beneficial minerals and molecules for both energy and muscle building, including many of the individual ingredients on this list. Jalali suggests looking for key ingredients like L-tyrosine, caffeine, L-Arginine, and BCAAs (one good option is Pre JYM), then take one serving 30 minutes before hitting the weight room.

SUPPLEMENTS

2. Vitamins E and D

"Both of these vitamins tend to be under-consumed in our diets, and part of their benefits may be that the supplement is replacing a relative deficiency in some people," explains Lonnie Lowery, Ph.D., R.D., associate professor of exercise physiology and nutrition at the University of Mount Union in Ohio and co-host of the Iron Radio podcast. But his lab has found preliminary evidence that a form of vitamin E called tocotrienols helps with muscle recovery, which makes sense considering the vitamin helps promote muscle growth and inhibit muscle breakdown. Vitamin D may also help with bouncing back from a workout faster, Lowery adds, while other studies have found that the sunshine vitamin can help boost the weight loss effect of strength training.

3. Creatine

There's nothing new about creatine's popularity, but, like whey protein, the superstar supplement has yet to be dethroned. "The reason it›s popular is because it works—and in a major way," says Jalali. Study after study shows that, when combined with a strength routine, creatine can enhance lean body mass, increase strength, and increase muscle size because it helps produce extra energy that your muscle tissue then uses to rack up the reps. Creatine is to power athletes what carb-loading is to endurance athlete, Lowery adds.

4. Beetroot extract

Elite athletes have been using this for years, but weekend warriors are finally catching on to the trend, says Jalali. Beetroot's secret is in its high nitrate content, which your body converts to nitric oxide, a molecule that helps your blood vessels dilate, increasing blood flow capacity and lowering the amount of oxygen your muscles need. That translates to minutes cut off your run time, improved tolerance against high-intensity exercise and improved blood and oxygen flow in your muscles. Shoot for 500 mg before endurance activity, Jalali suggests.

5. Coffee and caffeine

A cup of joe can give you more than just a boost in the morning: The same peak in energy and focus that caffeine delivers to help you get your work done can also drive your muscles to work for longer with less perceived effort. Lowery, whose lab studies caffeine on athletic performance, points out that the 10 percent boost in muscular explosiveness that you can get from the pick-me-up adds up over time for serious gains—what he calls a "super-training" effect. The American College of Sports Medicine suggests shooting for 3 to 9 mg of caffeine per kilogram of body weight (that's between 235 and 735 mg for a -180pound guy, depending on your caffeine sensitivity) before a workout to see the perks in performance.

For more information, please click here

WEIGHT LOSS

SUPERFOODS

The most filling, lowest-calorie superfoods for weight loss

HOPING TO LOSE weight but don't want to miss out on nutrients? Put your efforts toward eating groups of food that leave you satisfied and full in the healthiest way possible. Follow this guideline.

1. Eat foods high in fiber, protein, and water
Fiber, protein, and water are what make you feel satiated. That means:

- Lentils and black beans will give heft to any meal without unnecessary calories.
- Lean chicken and broccoli should be your meat and veggie go-tos.
- Watermelon can't be beat for a filling, low-cal fruit.

2. Eat viscous foods
Don't discount psychology: Studies show that people perceive viscous foods (thick in texture—between a liquid and solid) as more filling, so think:

- Yogurt (also a good protein source)
- Oatmeal (also good for fiber)
- Thick puréed vegetable soups

3. Eat low-cal foods that have lots of volume
Eating what looks like a large quantity makes people feel more satisfied with fewer calories, so opt for:

- Huge leafy salads
- Big bowls of soup
- Chicken pounded to plate size

Train your abs like a pro

Are your abs in hiding? Learn the solution to building and revealing your abs sooner with WBFF Pro Andrew McDevitt.

They say abs are made in the kitchen, and that is partly true — nutrition will be the key to revealing them — but let's say you've already got the nutrition side sorted and now you need to build the muscles, specifically the abdominals.
To do this, you really need to focus on the contractions of your abdominals. This might mean slowing the movements down and taking control, instead of using momentum.
If you want to build size in the abs, you should add some resistance instead of doing more reps. To get the most reward for effort, you will need to train them consistently and at a high intensity.

Bench sit-ups

Set-up: Start by lying on a flat bench; ensure you give yourself enough room to put your legs on the end of the bench.
Action: With your hands comfortably behind your head, contract your abs so your shoulder blades come off the bench. Contract your abs at the top of the movement, then lower yourself back down with control until you are flat on the bench.
Tip: The bench gives you an opportunity to activate more of your core muscles through balancing, so ensure you activate them well.

For more information, please click here

Train your abs like a pro

Bench oblique crunches

Set-up: Using a flat bench, lie on your side so that one leg is on the ground and one leg is on the bench. You can hold on to the bench for extra support.
Action: Choose a side to perform the exercise on. If it is your left side, you should have your left leg on the bench and your left hand behind your head. Once you are in position, crunch your obliques so that your elbow is moving toward your knee. After contracting at the top of the exercise, relax your obliques and repeat the process.
Tip: Alternatively, you can do this without a bench for more stability if you are just starting out.

Source: Mensmuscleandhealth

For more information, please click here

Train your abs like a pro

Hanging leg raises

Set-up: Using a heave bar or anything that you can hang from, hold on to the bar with your grip a bit wider than shoulder-width apart.
Action: Start by lifting your legs up as high as you can, with a slight bend in your knees. You should be able to get them as high as your belly button. After contracting at the top of the exercise, lower your legs with control until they are nearly all the way down, then start the exercise again.
Tip: Try to slow down the exercise and keep control of the movements.

For more information, please click here

Train your abs like a pro

Bench V-ups

Set-up: Using a flat bench, sit on the end and grab the bench firmly with your hands.
Action: Begin with your knees bent and your torso leaning back as a counterbalance. Extend your legs so that they are almost straight while holding on to the bench to stay balanced. Once extended, start to contract your abs so that your knees move toward your abs until they are bent at 45 degrees.
Tip: Imagine that you are trying to shape the letter 'V' while contracting.

For more information, please click here

PHARMAFIRST NUTRITION

HYDRO AMINO

FOOD SUPPLEMENT

آمـــینوهیـــدرو

- آمینوهیدرو
- آمینوهیدرولیزه
- محصول شرکت فارمافرست
- تعداد:۱۵۰قرص

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

نام دیگر آب، زندگی است...

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران