

# BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران شماره ۴ اسفند ماه ۱۳۹۵ به دو زبان فارسی و لاتین

فروش  
دستگاه های  
بدنسازی

مصاحبه اختصاصی با

مسعود پسر عضلانی رشت

قهرمان قهرمانان جهان

TRX BODY  
RENOVATION

استیکو اسکن سه بعدی بدن

بیزگرافی:

کای گرین

نقش آب در بدن

دریافت برنامه آنلاین

کاردیو با جیم ایس

مدل مجلات ورزشی

تمرین برای بانوان

اسموتی عضله ساز

5

تمرین خانگی  
برای چربی  
سوزی و عضله  
سازی



منبع: arnold-classic-official-invite-list

# لیست دعوت رسمی مسابقات آرنولد کلاسیک منتشر شد

آرنولد کلاسیک با نام جدید جشنواره ورزشی آرنولد یک همایش سالانه برای ورزش‌های گوناگون است که به یاد آرنولد شوارتزنگر نام‌گذاری شده و تمرکز آن بر روی بدن‌سازی و مسابقه تناسب‌اندام و فیکسور می‌باشد. این همایش در انتهای فوریه یا ابتدای مارس در شهر کلمبوس ایالت اوهایو برگزار می‌گردد. آرنولد کلاسیک ۲۱۲ پوندی، فیتنس بانوان، فیکسور و فیزیک بانوان در روز جمعه ۳ مارس (۱۳ اسفند ۹۵) برگزار می‌شود در حالیکه بیرون اندام آرنولد کلاسیک، فیزیک مردان و بیکینی در روز شنبه ۴ مارس (۱۴ اسفند) همراه با پری جاجینگ (قضاوت اولیه) و فینال در میدان رقابت برگزار خواهد شد.

### لیست نفرات انتخابی ۲۱۲ پوندی

Ahmad Ashkanani  
Guy Cisternino  
Charles Dixon  
David Henry  
Manual Manchado  
Jose Raymond  
Mitchell Staats  
Zane Watson  
Quincy Winklaar  
Kyong Won Kang  
Hidetada Yamagishi

### لیست نفرات وزن آزاد آرنولد کلاسیک

جالب است بدانید کای گرین در این مسابقات شرکت نکرده و شایعه است که او با مسابقات برای همیشه خداحافظی کرده است.

Fouad Abiad  
Lionel Beyeke  
Maxx Charles  
Vitaly Fateev  
Will Harris  
Josh Leonardowicz  
Michael Lockett  
Dallas McCarver  
Cedric McMillan  
Juan Morel  
Luke Sandoe

Leon McCall  
Otto Montgomery  
Darnell Moss  
Michael Mpererey  
David Odum  
Geobanny Paula  
Luis Andy Perez  
Hygor Ponchet  
Jeremy Potvin  
Khali Quartey  
Jason Alan Robinson  
Tonnell Rodrigue  
Bax Rysaac  
Kaunaoa McGee  
Sharp  
Ryan Terry  
David Thorpe  
Tony Tirado  
Alex Woodson  
Long W

### لیست فیزیک مردان

Sunny Akhigbe  
Duane Brickhouse  
George Brown  
Vesselin Diev  
Raymont Edmonds  
Michael Ferguson  
André Ferguson  
Charlie Francis  
Chris Freeman  
Jeph Gabriel  
Gerardo Gabriel  
Brent Guillory  
Brandon  
Hendrickson  
Benyamin Jahromi  
Henry James  
Laquan Jones

لازم به ذکر است که بنیامین جهرمی مرد متناسب ایران نیز در این مسابقات حضور خواهد داشت و با رایان تری، آندره فرگوسن، ریموند ادموند رقابت خواهد کرد. برای او آرزوی موفقیت و پیروزی می‌کنیم.

## برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



# دستگاه های بدنسازی ایمپالس

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

لینک معرفی محصولات ایمپالس



**ایمپالس در ایران نیاز به تبلیغ ندارد**

**این یک یادآوری است**

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



سازمان ورزشی

# Body Full



نشان دهید برای مشتریان تان اهمیت قائلید

۶



مصاحبه با مسعود ذات پرور

۱۰



کای گرین

۱۸



۸ ماده غذایی پر انرژی

۲۳



۵ تمرین خانگی برای چربی سوزی و عضله سازی

۴۱

## 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](http://WWW.BODYFULL.IR)

تلگرام: @BODYFULL\_IR

اینستاگرام: [BODYFULL.IR](http://BODYFULL.IR)





# حرف اول

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

بیهوش شده، و شاید وقتی قرار است ۴۰ سال آخر عمرت دیالیز شوی، سرطان کنی، کلیه، و ... بگیری و همه دنیا بهمیند شما با دارو قهرمان شده ای و الان بخاطر دارو بیمار شده ای آیا این رسوایی نیست؟ و آیا با آنکشت حقارت تو را نشان نمیدهند؟ و اصلا پول ها و جوایز و امکانات قهرمانی مستر المپیا (اگر به آن برسید) به چه درد میخورد وقتی سلامتی عادی شما ناپدید است.

ورزشکاران جوان و جوانی قهرمانی از مرگ زود هنگام ناصر المصباحی، مایک مانسارازو، سونی اسمیت... و چند صد قهرمانان خارجی و داخلی و یا از مرگ هزاران نفر دیگری که به کورس قهرمانی نرسیدند و فوت شدند عبرت بگیرید. بسیاری از آنها هم زنده اند و درخشا در حال پیگیری درمان بیماری خود هستند و خجالت می کشند از بیماری خود سخن بگویند و البته در ایران هم زانند. نتیجه یک عمر زحمت پدر و مادر خود و آینه در روشن خود را با سراب قهرمانی عوض نکنید بدنسازی ورزشی زیبا و لذت بخش است آن را به دارو آلوده نکنید، بیشتر وقت بدنی خود را با یکمها پست خود مقایسه کنید نه با اهالی دوپینگ.

و اما به همه آنهاهایی که از مصرف دارو به هر دلیلی دفاع می کنند کوتاه عرض می کنم آقایان و بانوان در زمانه ای که آدمهای عادی را چپ و راست دچتر سخته و سرطان میزنند دوپینگ با داروهای سرطان را و... عین بی عقلیست حداقل خود مصرف نکنید مصرف آن را تسویه نکنید باور کنید، این پادشاه تخت است، (آشاره به داستان لباس جدید پادشاه،

بوده ولی مطمئنم دلیل مهمتری برای این جواب منفی داشت و آن عوارض مصرف داروهاست کما اینکه خود او بخاطر عوارض کبدی با ورزش قهرمانی خداحافظی کرد. از این دسته قهرمانان زیاد داریم که برای نزدیکان و فرزندان خود دارو را مصرف می دانند ولی برای در آمد زایی از مردم و شاگرد پروری، تصویر دارو را حلال و بی ضرر میدانند، اگر مشکلات و بیماری های ناشی

از مصرف دارو بعضی قهرمانان قدیمی و نظر قبلی آنها نسبت به مصرف دارو را می فهمیدیم، آنگاه متوجه میشدیم که همه آنها از راه رفته بشیمانند و اگر زمان به عقب برگردد رشته ورزشی خود را عوض می کردند. البته اکثر آنها این عوارض را پنهان میکنند، ولی عارضه ای به یادگار همراه خود دارند، بعضی از قهرمانان حال حاضر و آنهاهایی که هنوز در کورس قهرمانی هستند و یا نفعی از مصرف داروها دارند با دلایل غیر منطقی سعی در توجیه مصرف دارو دارند و بحث برسر بیماری ها و عوارض داروها با آنها بی فایده است. اما حرف ما با نوجوانها و جوان های تازه کار است که از روش و مسیر قهرمانان پرورش اندام الگو می گیرند.

جوانان عزیز: بایست فرض بکنیم در کمال خوش بینی پس از یک سه سال دوپینگ و هدر دادن چند صد میلیون پول، شما قهرمان مستر المپیا شوی خوب وقتی ممکن است آن موقع از عوارض داروهای مصرف شده با مرگ، فرزند شما یتیم و همسر شما

این روزها حرف از مصرف دارو و دوپینگ بسیار است، جدای از اینکه افرادی که در این مورد نظر میدهند چه سوابقی دارند و اصولا چه هدفی دارند باید بدون خود فریبی عرض کنیم مقدار مصرف دارو در ایران و بخصوص باشگاههای بدنسازی بسیار زیاد است و از عرز مصرف قهرمانان در مسابقات هم گذشته و به نوجوانان مبتدی و مسائلی بانوان هم سرایت کرده است.

مصرف داروهای کهنه و سرطان زای استروئید، پتاید و انسولین و ... کاملاً غیرعقلانه است و در آن هیچ شکی نیست و اینکه هیچ کسی در مسابقات داخلی و خارجی بدون دارو موفق نمی شود نیز یک واقعیت است و شکی در آن نیست و جوانان علاقمند به این ورزش بر سر این دو راهی مانده اند، قهرمانی یا مصرف دارو و یا خداحافظی با بدنسازی قهرمانی؟ نگرانی بزرگتر این که این همه فرهنگ سازی و تبلیغ برای عدم مصرف داروها کمتر اثر داشته و تقریباً بی فایده بوده است ولی نباید نا امید بود و باید این فرهنگ سازی ادامه یابد.

به همین منظور در اینجا بذکر چند جمله بسنده میکنم شاید کمی موثر باشد. چند سال پیش مصاحبه یکی از قهرمانان پرورش اندام داخلی را می خواندم، خبرنگار پرسیده بود آیا اجازه می دهید پسر شما در آینده پرورش اندام حرفه ای کار کند که جواب او منفی بود! دلیلی را هم سخنی بدنسازی و عدم در آمد کافی این رشته ذکر کرده

# در صورت فعال نشدن

لینک صفحات مجله

مجله را با نرم افزار  
ادوب آکروبات  
باز کنید

Adobe™ Acrobat™

Adobe Acrobat

یکی از افرادی  
که زیاد با مشتریان در  
ارتباط است منشی باشگاه  
است. شما باید محیطی را  
ترتیب دهید که او بتواند  
مشتری مداری کند.

## نشان دهید برای مشتریان تان اهمیت قائلید

### برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

مترجم: نجمه شیخ زاده

**انسان ها دو نیاز اساسی دارند:** اول اینکه آنها نیاز دارند یک مجموعه بزرگتر از خودشان را حس کنند چیزی که به زندگی آنها معنی ببخشد، دوم اینکه آنها نیاز دارند بخاطر بخشی از این مجموعه بزرگ بودن از آنها تشکر و قدردانی شود. سازمانی که این نیازها را برآورده کند قطعاً فراتر از انتظارات مشتری خود خواهد رفت.

پس پیام این مقاله به مدیران واضح است. **قبل از اینکه به مشتری های خود اهمیت دهید باید مراقب کارمندان خود باشید.** درک نیازهای آنها و دادن فرصت به آنها برای بهترین بودن، نظرخواهی از آنها و عمل کردن به نظراتشان و تشخیص و پاداش دادن به رفتارهایی که مورد پسند محیط و فرهنگ باشگاه است بهترین راهکارهای آماده کردن کارمندان برای روبرو شدن با مشتریان است.

**چند گام که بهتر است طبق آنها پیش روید:** ابتدا دیدگاهی روشن و قوی در مورد چگونگی عملکرد باشگاه خود داشته باشید و اینکه چطور می توانند به بالا بردن سطح زندگی مشتریان و کارمندان شما کمک کنند. یک جمله تأکیدی یا یک شعار روشن و واضح برای باشگاه خود داشته باشید تا مشتریان و کارمندان تان بدانند هدف شما چیست. برای رسیدن به این شعار ارزش های قوی و اصول کاری مشخصی ترتیب دهید و رعایت و دنبال کردن این اصول را اجباری کنید، از مدیر اصلی باشگاه گرفته تا نظافت چی باشگاه.

#### ابتدا خدمات مشتری را تعریف میکنیم.

خدمات مشتری برای شما پول زیادی به ارمغان نمی آورد زیرا مردم آن را وظیفه شما می دانند ولی مشتری مداری موجب پولسازی می شود. شاید تصور کنید منظور از مشتری فردیست که از در باشگاه وارد می شود، درست است شکی در آن نیست، اما مشتری اول شما کارمند خود باشگاه می باشد.

**هوارد شولتز مدیر استار باکس (یکی از باشگاه های معروف آمریکا) می گوید: شما نمی توانید انتظار داشته باشید تیم کاری شما فراتر از انتظارات مشتری های شما پیش رود زمانی که شما هنوز انتظارات آنها را در مورد چگونگی مدیریشان برآورده نکرده اید.**



# Nutrex<sup>®</sup>

RESEARCH

YOUR DRIVE. OUR FUEL.

مکمل های ورزشی

ماسل اینفیوژن

وی پروتئین

وزن: ۲۶۸/۲ KG



**Dietary Supplement**

- محصول شرکت نوترکسی USA
- سرشار از آمینواسیدهای ضروری
- ۲۵ گرم پروتئین در هر سروینگ
- دارای ۶ نوع پروتئین

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸-۷۱۱۵۱۳

# اسموتی عضله ساز

## مواد لازم برای چهار نفر :

۴۵۰ میلی لیتر شیر  
۳ عدد تخم مرغ هم زده  
۵۰ گرم عسل  
یک قاشق چای خوری پوست پرتقال  
رنده شده  
۲ قاشق چایخوری عصاره وانیل  
کمی جوز هندی  
**ارزش غذایی :**  
کالری : ۱۵۷  
چربی : ۷ گرم  
پروتئین : ۸ گرم  
کربوهیدرات : ۱۶ گرم

بسیار این اسموتی هم از خوردن یک معجون خوشمزه لذت می برید و هم حجم عضلات تان را افزایش دهید.

- ۱) شیر سرشار از کلسیم است که عملکرد متابولیسم چربی بدن را بهبود می بخشد.
- ۲) تخم مرغ حاوی مجموعه کاملی از آمینو اسیدها است که قابلیت عضله سازی بدن را بهبود می بخشد.
- ۳) عسل حاوی مقادیر زیادی آهن است که انرژی لازم را برای یک تمرین سخت تأمین می کند.
- ۴) پوست پرتقال سرشار از ویتامین C است که ایمنی بدن را افزایش می دهد. فیبر پوست پرتقال بیشتر از گوشت پرتقال است.
- ۵) عصاره وانیل حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است که تخریب سلولی را در حین انجام تمرینات کاهش می دهد.
- ۶) زرده تخم مرغ از التهاب عضلات بعد از تمرین جلوگیری می کند.

معمولا مصرف مخلوط زرده تخم مرغ و شیر مانند کلم بروکلی به یک دوره دو هفته ای در زمستان محدود می شود. این اسموتی حاوی ۳۱ گرم پروتئین برای عضله سازی است.

لینک معرفی محصولات  
بدنسازی طرح ایرون ماستر

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



# IRONMASTER



## دستگاههای هوازی

ایرون ماستر  
باشگاهی  
یکسال کارآنتی  
تحويل فوری

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید





مهدي (مسعود) ذات پرور  
متولد ۱۳ مرداد ۱۳۶۵  
تحصیلات : کارشناس ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی  
قد : ۱۷۸  
وزن مسابقات : ۸۳  
وزن خارج از فصل : ۱۰۵  
وضعیت ناهل : مناهل

# مسعود ذات پرور



**برای افرادی که اسم و افتخارات شما را شنیده اند اما در واقع چیز زیادی در موردشان نمی دانند کمی از بیوگرافی خود بگویید.**

مهدی ذات پرور هفتم فرزند استاد معجد ذات پرور، دارای ۲ برادر معین (مابان) و مهیار که هر دو از قهرمانان موفق فیزیک و بادی کلاسیک هستند.

با توجه به شغل پدرم که موسس باشگاه خزر در سال ۱۳۷۰ بودند از ۶ سالگی تمامی اوقات فراغت خود را در باشگاه سپری نموده و به اصطلاح با دمبل و هالتر بزرگ شدم.

#### **مهمترین موفقیت‌های ورزش شما چیست؟**

در ۱۳ سالگی ورزش وزنه برداری را شروع کردم و قهرمان آموزشگاه های گلان شدم از ۱۶ تا ۲۲ سالگی قهرمان مختلف رشته های پاولیفینگ استان و کشور شدم و توانستم در زاین قهرمانی جوانان آسیا ۲۰۱۱ را کسب نمایم.

سال ۸۷ با استاد ساوالان آشنا شدم و در یکسال بعد اولین حضور خود را در مسابقات پرورش اندام کلاسیک تجربه کردم که نتیجه آن قهرمانی کشور بود که با سن ۲۲ سال بدیده آن مسابقات محسوب می شدم

**سال ۸۹ در مسابقات انتخابی تیم ملی ساری شرکت کردم و به عضویت تیم ملی حضور من در مسابقات خارجی میسر نشد.**

**در ۲۰۱۲ در قهرمانی جهان هم قهرمان طلایی شدم و هم قهرمان همه قهرمانان (اور آل).**

**۲۰۱۳ سال سختی بود آمدن فدراسیون جدید، حساسیت های جدید روی من،**

**فوت عموی بزرگوارم، همه و همه مشکلات زیادی فراهم کرده بود به هر حال**

**برای شادی روح آن بزرگوار به سمت انتخابی تیم ملی رفتم جایی که قهرمانان**

**نامداری همچون محسن قرآن نویسی، رضا زبودار، مهدی رانسی پرور و محسن**

**نوابی با آمادگی کامل آمده بودند. خدا با من یار بود و با قهرمانی در**

**انتخابی تیم ملی به مسابقات جهانی اتریش رفتم و باز هم با شکست کفایت**

**اوگراتی قهرمانی و اور آلی را تکرار کردم و بیسی روح مرحوم ذات پرور و خانواده و**

**هموطنانم سرفراز شدم.**

**در سال ۲۰۱۴ به اوولند کلاسیک امریکا دعوت شدم در مسابقات ان پی سی**

**ماسل کانتست آمریکا شرکت کردم و علاوه بر قهرمانی در وزن خود، از عنوان**

**اور آلی خود مجددا دفاع کردم. و از آن به بعد فعلا در مسابقه ای حضور پیدا نکردم.**

**شغل دیگری غیر از مربی پرورش اندام نیز دارید؟**

مدت کوتاهی به شکل باره وقت در دانشگاه تهران تدریس می کردم که به دلیل مشکلات وقت و آمد و چون توجه اقتصادی برای بنده نداشت انصراف دادم.

**کمی در مورد رشته ورزشی بادی کلاسیک برای مخاطبان توضیح دهید؟ چه تفاوتی با رشته پرورش اندام و فیزیک دارد؟**

در یک جمله بادی پلدینگ یعنی پرورش اندام و بادی کلاسیک یعنی زیبایی اندام.

**برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید**



**دوست دارم به دوستانی که علاقمندند در این رشته کار کنند**  
**مادقانه عرض کنم پیشرفت بدنی به خرج کردن زیاد و دوز**  
**داروی آنچنانی نیست به همت بلند و ریاضت زیاد است**

**جست؟ از مصرف کدام مکمل لذت**  
**و از کدامیک نقرت دارید؟**  
 همه ما باید بیکار برای همیشه بدانیم مکمل ها از داروها جدا هستند و این موضوع باید برای عموم مردم شفاف سازی شود مکمل ها تکمیل کننده تغذیه هستند و برای ورزشکاران رقابتی لازمند چون آنها نمی توانند ۱۲ وعده غذا بخورند و مجبورند بخشی از آن را با مکمل جبران کنند.  
 در کل مکملی نیست که از آن نقرت داشته باشیم بعضی طعمها را نمی پسندم اما متفر نیستیم من از خوردن BCAA لذت می برم چون به من در حین تمرین انرژی می دهد با این که انرژی را نیست اما جس خوبی به من میدهد بخصوص در حین انجام تمرینات هوازی.

**گری آیا هوازی لازم است؟**  
 قطعاً هوازی در فصل مسابقه مفای دیگری دارد و هدف از هوازی در آن زمان کاهش درصد چربی و کاهش وزن برای رسیدن به آن فرم ایده آل است اما در دوران حجم بیشتر است زمان و تعداد جلسات کمتری به آن اختصاصی میدهد و کاردیو با همان تمرین هوازی در زمان حجم باعث می شود سلامت قلبی شما افزایش پیدا کند و قلب شما عملکرد بهتری داشته باشد.  
**تمرین مورد علاقه شما چیست؟**  
 سرانه

**قوی ترین و ضعیف ترین عضلات خود را چه می دانید؟ و برای تمرین آنها از چه سیستمی استفاده می کنید.**

قویترین عضلات پشت سیستم HEAVY DUTY قدرتی با تکرارهای پایین برای من بهتر جواب میدهد ضعیف ترین عضلاتم همسترینگ و باسن هستند. دو بار در هفته آنها را تحت فشار میگذارم.

**موقع رقابت رژیم غذایی تان چگونه است؟**

هر روز ۲۸۰۰ گرم فله مرغ با سبزیجات، کربوهیدرات باطعمه روز بالای من در فصل خارج از مسابقات ۲ وعده صبح و ظهر است.

**نظر شما در مورد مصرف مکمل**

در کلاسیک میبار تناسب، تقارن، همخوانی، شادابی و تنگی مناسب عضلات مدنظر است (نه کات های وحشتناک و هیچ جا میبار صرفاً کات باسن نیست! چیزی که در ایران رایج شده!) ۷ بهترین فرم کلاسیک می باشد، باهامی نه چندان حجم اما با فرس مناسب! از همه اینها مهمتر نمایش ورزشکار روی استیج می باشد که باید بیانگر شخصیتی از بدن ورزشکار باشد!

**اوج درخشش دوره ی آماتور شما در چه سالی و در چه مسابقه ای بود؟**

اوج درخشش من در سال ۲۰۱۳ بود اما به امید خدا بزودی اوج جدیدی از پیشرفت خود را به نمایش می گذارم.

**چند سال پیش در مورد اعزام شما شایعات شنیدیم موضوع چی بود؟**

چندین حرف متفاوت و متناقضی در این خصوص هست که من به فاطمه اکثر آنها را رد می کنم و برای هر کدام دلیل خاصی دارم. من قسم بخورم که مسئله دوینگ نبود مشکل بحث دیگری بود اما چون گذشته نمی خواهم در مورد آن صحبت کنم فقط آنهایی که باید بفهمند موضوع چیست و همین کافیست.

**اگر اجازه داشتید تنها یک تغییر در روش و برنامه فدراسیون ایجاد می کردید کدام روش را تغییر می دادید؟**

حما اعضای کمیته فنی فیزیک را از کمیته کلاسیک و بادی بلدینگ جدا می کردم.

**آیا مایلید از روش رژیم و تمرین خودتون توضیح دهید؟**  
 بله با کمال میل



**بهترین و بدترین لحظه زندگی تان تا کنون کدام لحظات بوده است؟**

زمانی که به دلیل دانشجوی بودن در اوج آمادگی نگذاشتید به آن بولد کلاسیک برم بدترین لحظه من نبود که ای کاش متونستم اون روز رو تغییر بدم و بهترین لحظه زندگیم برنده شدن ادوی بازیسی نیم ملی بود از بچگی آقباقران نویسن برای من الگو بودن و پیشون افتخار می کنم. بعد از برنده شدن بازیسی رفتم پیش ایشان و گفتم اگر اجازه بدهید من انضراف می دهم. ایشان سر مرا بوسیدن و گفتن نه تو باید بری و با دست پر برگردی این گذشته که ایسونا انجام دادن خیلی به دلم نشست چون منو به چشم قیب نگاه نکرد و به چشم یک دوست و جوان جویری نام نگاه کردن. اما در کل بهترین لحظات زندگی ام لحظاتی بوده که توانستم با موفقیتم دوستان، خانواده و هموطنان خودم خوشحال کنم و امیدوارم باز هم باعث سرفرازی آنها شوم.



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**بدنساز خارجی مسوره علاقه و الهام بخش شما کیست؟**

بدنساز مسوره علاقه ی من شاوون رودن به خاطر استایل زیبایی که دارد، و جی کاتلر را به دلیل تلاشی که برای قهرمانی المپیا داشت ستایش می کنم و الهام بخش من در کلاسک لسی لا پرا ادا هست، من از سبک فیکور و نمایش بدنش بسیار لذت می برم و الگو می گیرم.

**به چه تفریحات و هنرهایی علاقه مندید و آنها را دنبال می کنید؟**

نوشتن رو خیلی دوست دارم و در مواقع آزاد برای خودم متن می نویسم. تفریح من بیرون از ورزش اینه که با دوستانم یا خانواده در محیط های شلوغ باشم و جایی باشم که به ورزش دیگه فکر نکنم. همچنین مسافرت را هم خیلی دوست دارم بخصوص مسافرت هایی که در کنارش هیجان نیز داشته باشم.

**شما مدیر باشگاه بدنسازی هم هستید یا توجه به این مجله**

**بادی فول به آموزش مربیگری و مدیریت باشگاه ها می پردازد آیا کسی توانید از روش کار خود و اولویت های خود برای جذب بیشتر و نگهداری از ورزشکاران باشگاه نکاتی را ذکر کنید.**

یکی از فاکتورهایی که همیشه در بحث مشتری لحاظ می کنم این است که کسی که پیش من می آید دنبال این هستن که احترام بیننه نگاه نمی کنه که من قهرمان جهان هستم و من باید محیطی را برایش فراهم کنم که علاوه بر احترام گذاشتن بتونه بران لذت بخشی هم باشه و پیشنهاد این است که مشتری مدار باشند تا اینکه بخواهند قهرمان مدار باشند.



**آیا روش آموزش مربیان و دریافت کارت مربیگری در ایران را صبح می دانید اگر خیر پیشنهاد شما چیست؟**

نه من موافق این روش آموزشی نیستم به هر حال هیچ وقت یک مربی نمی تواند تنها در چند کلاس چند ساعته با یک امتحان مربی شود بهتر است یک دوره آموزشی ۶ ماهه تا یکساله برای آنها برگزار شود تا نتیجه خوبی داشته باشند.

آیا کسی هست که بخواهید به خاطر زحماتی که کشیده تا به اینجا برسید تشکر کنید؟ کسی که مشوق اصلی شما در این زمینه بوده از او نام ببرید. اول از همه خانواده عزیزم به خصوص پدر و مادرم و برادران عزیزم در کنار این عزیزان استاد محمود ساوالان که یک عمر مدیون ایشان هستم.

**در یک جمله کوتاه نظر قلبی خود را نسبت به افراد زیر بفرمایید:**

مرحوم ذات پرور = پسر علم نوین بدنسازی  
پورعلی فرد = یاد پدر بزرگم می افتم و فارغ از هر مسئله ای قلبا دوستشون دارم  
محمود ساوالان = حقیقت ورزش پرورش اندام  
یزدان راد = اسطوره ای که در بجگی برای من سمبل و مثل رستم دستان بود  
کیروش = منقول فوتبال ایران  
برفور سعیدی = افتخار شهرم و کشورم  
آنتی نشان های شهید = اورآل های واقعی

شهاب حسینی = سوپر استار دوست داشتنی  
مرحوم بیست الله = قهرمان مظلوم و افتخار پرورش اندام ایران  
علی تیریزی = اورآل 3  
بنیامین جرمی = خوش قلب ترین دوست ورزشی ام  
رامید جوان = خندوانه  
پراد = کوه های استوار که همیشه کنار من هستند  
پادر = ممدوم و مهربان ترین آدمای زندگی ام که پسر شدند تا من جوان موفق زندگیشون باشم.  
مسعود ذات پرور در یک جمله = من مهدی (مسعود) ذات پرور هستم . همین! نه اور آل ، نه قهرمان ، نه هیچ چیزه دیگه!  
با من رویرو شوید سپس منو قضاوت کنید.

**با تشکر از وقتی که در اختیار ما گذاشتید اگر حیرت یا صحبت نکته ای دارید بفرمایید:**

اول از همه تشکر می کنم از آقای مرادی مدیر مسئول مجله و همکارانشون که این لطف و محبت به من داشتند و این فرصت را به من دادند. افتخار میکنم که ایرانی هستم افتخار می کنم که فرزند شهر رشت هستم. تشکر میکنم از همه شما.

ایشون سر مرا بوسیدن و گفتن نه تو باید ببری و یا دست پر برگردی . این گذشتی که ایشون انجام دادن خیلی به دلم نشست چون منو به چشم رقیب نگاه نکرد و به چشم یک دوست و جوان جویای نام نگاه کردن.



# برنامه تمرینی برای خانم ها

منبع: [www.gymaholic.co](http://www.gymaholic.co)

مترجم: نجهه شیخ زاده

**این برنامه تمرینی برای ۵ روز تمرین می باشد ؛**  
۵ روز تمرین با وزنه که یک روز آن شامل تمرین HIIT (تمرین اینتروال با شدت بالا) و یک روز آن شامل LISS (تمرین هوازی با شدت پایین) می باشد. در این برنامه دو روز استراحت خواهید داشت چون به آن احتیاج دارید.

برای سفت شدن عضلات باید بین ست ها و تمرینات استراحت کنید. طول مدت استراحت ۳۰ ثانیه الی یک دقیقه بین ست ها و ۲ الی ۳ دقیقه بین تمرینات می باشد.

## تمرین با وزنه و تمرینات هوازی برای خانم ها

خانم ها اغلب برای سفت شدن بدن، داشتن فرم بهتری از باسن و آب کردن چربی شکم ورزش می کنند. در طول این برنامه تمرینی، تأکید ما بر این نواحی بدن و همچنین تمرین عضلات گروهی سایر نواحی بدن می باشد. به یاد داشته باشید اگر می خواهید از تمرینات قدرتی استفاده کنید و بدن به یک حالت متعادل برسد باید تمامی عضلات بدن مورد تمرین قرار بگیرند. تمرینات هوازی برای اکسیژن رسانی به عضلات و چربی سوزی و سفت شدن بدن بسیار مهم می باشد. برای هر تمرین هوازی باید از سرعت آهسته شروع کنید و سرعت خود را هر دو دقیقه بالا ببرید تا زمانی که به سطح مطلوب تمرین برسید. این حالت گرم کردن بدن است. برای راحت تر شدن کار، باید به سطح تلاش (کم، متوسط، زیاد) در روزهای تمرین توجه شود: در سطح تلاش ۶/۱۰ باید به طور پیوسته اما عمیق نفس بکشید و بتوانید با جملات کامل اما با کمی مشکل صحبت کنید. در سطح تلاش ۸/۱۰ باید به شدت نفس بکشید و تنها قادر باشید چند کلمه کوتاه آن هم به سختی بیان کنید.

تمرینات هوازی برای اکسیژن رسانی به عضلات

و چربی سوزی و سفت شدن  
بدن بسیار مهم می باشد.

# WEIGHT TRAINING

خانم ها برای تناسب اندام بهتر است طیف ۸ الی ۱۲ تکرار در تمرینات خود داشته باشند. این بهترین بازه تکرار برای تعریف و تفکیک درست عضلات می باشد. اگر مبتدی هستید برنامه را تغییر ندهید تنها تعداد ست ها را کم کنید.

توجه: اگر درد زانو یا مفصل دارید، توصیه می کنیم به جای تمرین HIIT، تمرین LISS را انجام دهید. برای سفت شدن بدن با وزنه های متوسط و سنگین تمرین کنید.

## سه شنبه:

باها و باسن با  
گرم کردن با دلیفت هالتر: ۲ ست \* ۱۵-۲۰ تکرار  
ددلیفت هالتر: ۴ ست \*  
۱۵-۲۰ تکرار  
پل باسن: ۴ ست \* ۱۵-۲۰  
تکرار  
لانچ: ۴ ست \* ۸-۱۲  
(تکرار برای هو یا  
ساق یا ایستاده: ۴ ست \*  
۱۲-۱۵ تکرار

## دوشنبه:

هوازی LISS و میان تنه  
گرم کردن با کرانچ: ۲ ست \*  
۱۰ تکرار  
زیر شکم خلبانی: ۴ ست \*  
(۱۰-۱۵ تکرار برای هر طرف  
توردمیل / LISS - کاردیو  
دوچرخه - سطح تالان ۶/۱۰  
(درجه متوسط): ۲۰-۳۰ دقیقه  
۱۲-۸ تکرار  
لت از جلو: ۴ ست \*  
۱۲-۱۵ تکرار  
بارویی نشسته: ۴ ست \*  
۱۲-۱۵ تکرار

## یکشنبه:

بالا تنه  
گرم کردن بدن با پرس سینه  
نیمکت: ۲ ست \* ۱۵-۲۰  
تکرار  
پرس سینه: ۴ ست \* ۸-۱۲  
تکرار  
شناوندی (زانو): ۴ ست \*  
۱۲-۱۴ تکرار  
لت از جلو: ۴ ست \*  
۱۲-۱۵ تکرار  
بارویی نشسته: ۴ ست \*  
۱۲-۱۵ تکرار

## شنبه:

باها و باسن  
گرم کردن بدن با اسکات بدون  
وزنه با باهای باز: ۲ ست \*  
۱۵-۲۰ تکرار  
اسکات با هالتر یا باهای باز:  
۴ ست \* ۸-۱۲ تکرار  
ددلیفت رومانی: ۴ ست \*  
۱۵-۲۰ تکرار  
یک پک باسن: ۴ ست \* ۱۵  
- ۲۰ تکرار (برای هر پا)

یادتان باشد  
برای سرد  
کردن بعد از  
تمرینات، سرعت  
تمرینات را هر  
دو دقیقه کاهش  
دهید تا زمانی که  
به اندازه کافی  
بدن تان سرد  
شود. گرم کردن  
و سرد کردن بدن  
به نسبت زمان  
تمرینات هوازی  
شما محاسبه می  
شود.

چهارشنبه: بالا تنه و کاردیو HIIT  
گرم کردن با پرس سر شانه هالتر: ۲ ست \* ۱۵-۲۰ تکرار  
پرس سر شانه هالتر: ۴ ست \* ۸-۱۲ تکرار  
نشاز جانب: ۴ ست \* ۱۲-۱۵ تکرار  
جلو بازو ایزد: ۴ ست \* ۱۲-۱۵ تکرار  
دبب پشت بازو: ۴ ست \* ۱۲-۱۵ تکرار  
توردمیل یا دوچرخه - سطح ۶/۱۰ - ۸/۱۰ دور - ۲۰ ثانیه تمرین - ۴۰ ثانیه استراحت: HIIT کاردیو  
برای ریکاوری



## پنج شنبه و جمعه: استراحت



Workout  
PLANK

# SUPPLEMENT

## با این مکمل ها پرتوان تر تمرین کنید

**وی پروتئین:** عضلات جهت رشد و ریکاوری به پروتئین کافی نیاز دارند. میزان پروتئین مورد نیاز برای افراد مختلف متفاوت است، اما معمولاً هر اسکوپ پروتئین وی شامل ۲۰ تا ۳۰ گرم است. به طور معمول افراد به ۲۵ تا ۴۰ گرم پروتئین قبل از ورزش نیاز دارند.

**کراتین:** مصرف کراتین قبل از ورزش به استقامت شما حین تمرین کمک می کند و می توانید مدت زمان طولانی تری تمرین کنید. مصرف حدود ۵ گرم کراتین به همراه پروتئین می تواند به بیداری شما در تمرین کمک کند.

**آرژنین:** مهم ترین دلیل مصرف آرژنین کمک به ریکاوری عضلات است. آرژنین همچنین باعث پایین آوردن فشار خون و کمک به عضلات در تمرینات طولانی می شود. مصرف ۳ تا ۵ گرم آرژنین به طور معمول می تواند مفید باشد. از مصرف سایر محرک ها مانند کافئین خودداری کنید. افزایش سطح هورمون کورتیزول از نتایج مصرف این دو ماده با یکدیگر است. برای اینکه پوست سالم تر و بهتر داشته باشید، روزانه ۱۰ دقیقه تحت تاثیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید تا ویتامین دی دریافت کنید.





## بالا بردن متابولیسم با Q10

**Q10** سرعت تبدیل غذای دریافتی به انرژی را بالا برده و موجب پایدار سازی میزان چربی در خون می شود. این کوآنزیم به بالا بردن سطح ایمنی بدن کمک میکند بنابراین دانشمندان وجود این کوآنزیم را جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان پر اهمیت شمرده اند.



**SUPPLEMENT FOOD**

## ZMA و کمک به هورمون های آنابولیک

سطح مناسب روی در بدن به میزان ترشح کافی ۳ هورمون اصلی عضله ساز یعنی: تستوسترون، هورمون رشد و 1-GF (فاکتور شبه انسولینی) کمک شایانی می کند. جهت تقویت میزان روی در بدن می توانید از مکمل ZMA استفاده کنید. ZMA حاوی روی، منیزیم و ویتامین ب ۶ است و سطح قند خون و هورمون های استرس را کنترل می کند. عموماً ۵۰ گرم ZMA همراه با صبحانه می تواند برای افراد مناسب باشد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



# Kai Greene

## کای گرین

لسلی کای گرین (متولد ۱۲ جولای ۱۹۷۵) با نام معروف کای گرین یا کای ال گرین یک بدنساز حرفه ای، مربی، بازیگر و هنرمند آمریکایی است. آخرین پیروزی او در آرنولد کلاسیک ۲۰۱۶ بود. کای گرین در مسابقات مستر المپیا ۲۰۱۲، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ مقاوم دوم را کسب کرده است.

پیروزی او را تبدیل به یک بدنساز حرفه ای IFBB کرد.

### مستر المپیا و حرفه ای نیورک شدن

در سال ۲۰۱۱ گرین شروع به تمرین با مربی خود جورج فرح کرد و مقام اول مسابقات حرفه ای نیویورک ۲۰۱۱ را بدست آورد. همان سال مقاوم سوم رقابت های مستر المپیا ۲۰۱۱ را نیز کسب نمود و صلاحیت حضور در رقابت های ۲۰۱۲ لاس وگاس را بدست آورد به همین دلیل در مسابقات حرفه ای نیویورک ۲۰۱۲ شرکت نکرد تا تمام تمرکز خود را روی مستر المپیا بگذارد.

**در ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۲ او در جایگاه دوم رقابت های مستر المپیا ۲۰۱۲ قرار گرفت. در ۲۸ سپتامبر ۲۰۱۳ و در ۲۰ سپتامبر ۲۰۱۴ در رقابت های مستر المپیا لاس وگاس به طور متوالی باز هم مقام دوم را کسب نمود.**

در سال ۲۰۱۵ به دلایل نامعلوم در مسابقات مستر المپیا شرکت نکرد او در این خصوص گفت: «دست های پشت پرده زیاد بودند که نمی توانم حرفی در این مورد بزنم.» مقامات بالای المپیا این ادعا را رد کردند و مدعی شدند که او از شرکت در مسابقات منع شده بود همچنین آنها تایید کردند که کای گرین در مسابقات ثبت نام نکرد و چندین بار از ماه می به او یادآوری شد. گرین برای ثبت نام در ماه می مهلت خواست و به او تا ماه جولای مهلت داده شد اما در این مهلت داده شده نیز ثبت نام نکرد.

### اسپانورها و حامیان مالی

گرین توسط مجله فلکس اسپانسر شد. او برنده مکمل خود را با نام دینامیک ماسل در سال ۲۰۱۵ راه اندازی کرد. در می ۲۰۱۶ گرین برنامه تمرینی خود را به نام 5P بیرون داد. نام 5P مخفف کلمات:

Proper Preparation Prevents Poor Performance

می باشد یعنی «آماده سازی درست، مانع عملکرد ضعیف می شود».

گرین در بروکلین نیویورک بدنیا آمد و بزرگ شد. از سن شش سالگی به دلیل نداشتن خانواده درست در پرورشگاه و مرکز درمانی بزرگ شد. طبق بیوگرافی آنلاین گرین، رشد سریع فیزیکی او توجه معلم انگلیسی کلاس هفتمش را جلب کرد و به خاطر اینکه رفتار او در مدرسه دردسر ساز بود معلمش او را به رقابت های بدنسازی نوجوانان تشویق کرد.

**کای به یک بدنساز مشتاق تبدیل شد و در رقابت های فیزیک ملی (NPC) شرکت کرد و هدفش حرکت به سوی IFBB بود.** در رده ترکیبی در NPC موفقیت کسب کرد. اگر چه او مسابقه تیم جهانی NPC سال ۱۹۹۹ را برنده شد اما ناامید شد و ۵ سال از رقابت ها دوری کرد. پس از آن دوباره در مسابقات تیم جهانی NPC ۲۰۰۴ شرکت کرد و برنده شد. این



**در ۵ مارس ۲۰۱۶ گرین برنده مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۱۶ شد.**



## تکنیک

گرین اغلب در مورد «ارتباط ذهن و عضله» بحث می کند. در مقاله ای که توسط مجله فلکس در مورد ۱۰ اصول برتر برای داشتن عضلات پشت بزرگ چاپ شده گرین توضیح داد: «ارتباط ذهن و عضله عامل اول در تمرین می باشد. شما در طول زمان با نشان دادن عضلات خود و همچنین موقع تمرین کردن احساسی که نسبت به عضلات خود پیدا می کنید موجب تقویت ذهن شما می شود. در نتیجه به جایی می رسید که ذهن تان می تواند به توانایی عضلات تان باز خورد نشان دهد و عضلات تان نیز می توانند به تحریک ذهن تان واکنش نشان دهند. پس بین ست ها و هر زمان که می توانید فیکور گرفتن را تمرین کنید و احساس کنید در طول تمام ست های تمرینی عضلات تان در حال کار کردن هستند. در نتیجه ذهن و عضله به یک زبان صحبت خواهند کرد و با هم ارتباط برقرار می کنند.»

مترجم: نجمه شیخ زاده

منبع: Wikipedia

## حرفه بازیگری

در نوامبر ۲۰۱۶، گرین به کشور چین رفت و در یک فیلم رزمی با عنوان «مشت دیوانه» نقش بازی کرد که در سال ۲۰۱۸ کران خواهد شد. گرین در نقش یک تبهکار است که در سکانس اول فیلم با شخصیت اصلی فیلم مبارزه می کند. طبق شایعات و اخبار رسیده کای گرین خودش را بازنشسته کرده و دیگر در هیچ مسابقه ای شرکت نخواهد کرد. صحت و سقم این خبر هنوز تایید نشده است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



**CARNO RUSH MEGA TABS**  
محصول شرکت اولیمپ



## بتا آلانین

- به تعویق انداختن خستگی در تمرین
- ایجاد انرژی و سرحالی در تمرین
- آنتی اکسیدان بسیار قوی

تعداد: ۸۰ قرص

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

# مزیت های ورزش هوازی (ایروبیک)

تحقیق جدید نشان داده که ورزش ایروبیک پایدار برای مغز بسیار مفید است.

تحقیقات زیادی نشان داده اند که فعالیت فیزیکی می تواند حجم مغز را بالا ببرد و زوال عقل مرتبط با بالا رفتن سن را کاهش دهد. تحقیقی روی موش ها انجام شد که به طور ویژه نوروزنز هیپوکامپ (AHN) بزرگسالان را بررسی کرد این هورمون سلول های مغزی جدید در مغز بزرگسالان را تولید می کند. رشد سلول در هیپوکامپ موجب تقویت حافظه و یادگیری می شود. تحقیقات گذشته نشان داده اند تعداد سلول های مغز در موش ها در پاسخ به راه رفتن مداوم روی تردمیل یا دوچرخه دوبرابر با سه برابر می شود.

**هدف این تحقیق جدید بررسی خلاف این نتیجه برای دو ورزش غیرهوازی می باشد یعنی ورزش مقاومتی و تمرین اینتروال شدید (HIIT). اکثر تحقیقات به دنبال این هستند که بینند ایروبیگ چگونه AHN را تحت تأثیر قرار می دهد.**

برای نوروزنز هیپوکامپ مورد بررسی قرار گرفتند و سطح های بسیار متفاوتی بین آنها کشف شد. گروه دو سطح بسیار بالایی از نورون نسبت به سطح غیر فعال داشتند. جالب توجه است محققان سطح بسیار پایینی از نورون در گروه HIIT نسبت به گروه دو پیدا کردند. طبق نتایج اخیر، ورزش ایروبیک پایدار و داوطلبانه برای مغز بسیار مفیدتر می باشد حداقل از لحاظ نوروزنز هیپوکامپ. جای تعجب بود که تأثیر HIIT و تمرین استقامتی بر روی AHN بسیار متوسط بود.

## تأثیرات آن بر انسان

نتایج این تحقیقات در مورد اثرات ورزش بر روی مغز انسان به ما چه می گوید؟ تایید شده نوروزنز بزرگسالان در هیپوکامپ انسان رخ می دهد. علاوه نشان داده شده که در پاسخ به ورزش ایروبیک تغییرات مشابه ای در جریان خون جوانگان و انسان ها رخ می دهد. بنابراین احتمال دارد ورزش ایروبیک برای نوروزنز هیپوکامپ افراد بزرگسال نیز مفید باشد.

## انواع ورزش

برای تست تفاوت بین این نوع ورزش ها، ۸۸ موش به ۴ گروه برای انجام ورزش های مختلف تقسیم شدند. یک گروه چرخشی برای دویدن در قفس خود دارند که به آنها اجازه میدهد روی آن بدوند. گروه دیگر اجازه دویدن ندارند در عوض درگیر تمرینات استقامتی مثل بالا رفتن از دیوار با وزنه های کوچک که به دم آنها متصل است می باشد. گروه HIIT روی تردمیل قرار گرفتند که به طور متناوب سه دقیقه تند راه می روند و سپس ۲ دقیقه راه رفتن معمولی تا به ۱۵ دقیقه تمرین برسند. گروه کنترل بدون ورزش و غیر فعال هستند. پس از ۷ هفته آزمایش، موش ها



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

# ماده غذایی برای انرژی گرفتن

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

# 8



سیب  
APPLE

اسفناج  
SPINACH



ماست  
YOGURT

عسل  
HONEY



موز  
BANANA

پرتقال  
ORANGE



تخم مرغ  
EGG

سیب زمینی  
POTATO



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

برای اولین  
بار در ایران



دریافت برنامه آنلاین

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

WWW.BODYFULL.IR



ورزش کردن در هر شرایطی حال و هوای شما را عوض می کند.

منبع: [www.onhealth.com](http://www.onhealth.com)

مترجم: نجمه شیخ زاده

# ۱۰ روش برای از بین بردن استرس

استرس بخش اجتناب ناپذیر زندگی است، اینکه چگونه با آن کنار می آید روی وضعیت جسمانی و احساسی شما اثر می گذارد. در اینجا ۱۰ استراتژی آرامش بخش به شما می دهیم که می توانید از همین حالا آنها را بکار گیرید تا کمتر در فضای استرس زا قرار بگیرید.

## ۱. جویدن آدامس

احساس سردرگمی و خستگی می کنید؟ یک تکه آدامس را بجوید. تحقیقات نشان می دهند جویدن آدامس می تواند به از بین بردن استرس و اضطراب کمک کند. یک حرکت رتیمیک جویدن آدامس می تواند جریان خون به مغز را بالا ببرد. یک نظریه دیگر بیان کرده مزه و بوی آدامس موجب واکنش آرامش بخش در بدن می شود.

## ۲. بیرون رفتن

بیرون از خانه رفتن یک پادزهر عالی برای استرس است. تحقیقات نشان می دهند که گذراندن چند دقیقه در محیط بیرون، حتی نزدیکی به خانه، می تواند باعث بهتر شدن حال و هوای شما شود. نه تنها محیط های طبیعی موجب آرامش می شوند بلکه خارج از منزل بودن به معنای قفل و تحرک داشتن نیز می باشد.

## ۳. لیخند زدن از ته دل!

یه ضرب المثل قدیمی هست که میگه: بسوز و بساز، یعنی وقتی احساس استرس می کنید در هر شرایطی لیخند بزنید این کار موجب یک تنش در عضلات صورت می شود که موجب کاهش استرس می گردد. لیخند زمانیکه واقعی باشد ماهیچه های اطراف چشم و دهان به کار گرفته میشوند در این حالت است که به طور خاصی استرس از بین می رود.

## ۴. بو کشیدن اسطوخودوس

بوهای خاص می توانند موجب آرامش شوند. تحقیقی نشان داده پرستارانی که یک شیشه کوچک از روغن اسطوخودوس همراه خود دارند نسبت به پرستارانی که عطر اسطوخودوس همراه ندارند احساس آرامش بیشتری دارند. اسطوخودوس به نوبه ای خود میتواند اثر داروی ضد اضطراب و مسکن را داشته باشد.

## ۵. موزیک

اگر سرکار مجبورید بحث کنید یا با شرایط استرس زا روبرو می شوید موزیک می تواند شما را خنک نگه دارد. گوش دادن به موسیقی سطح کورتیزول (هورمون استرس) را پایین می آورد.

## ۶. نفس عمیق بکشید

تمرینات تنفسی روشی برای متوقف کردن استرس می باشد. تمرکز روی تنفس توجه را از افکار ترس و استرس زا دور می کند و استرس را از بین می برد. برای انجام این تمرین بصورت عمیق و آهسته از طریق بینی نفس بکشید. می توانید جملاتی مثبتی که به شما حس خوبی می دهند را تکرار کنید. به ده دقیقه تمرین تنفس عمیق بهترین حال و هوا را بدست خواهید آورد.

## ۷. با خودتان مهربان باشید

همه ما یک گفتگوی درونی در داخل ذهن خود داریم. گاهی اوقات ما با خودمان به مهربانی حرف نمی زنیم. تسلط بر مهربانی و مثبت صحبت کردن

با خود موجب خونسردی می شود و راحت تر می توانید راه حل موثری برای مسائل پیدا کنید. زمانیکه با یک مشکل یا شرایط بحرانی روبرو می شوید تصور کنید می خواهید با دوستی که در این شرایط مشابه قرار گرفته حرف بزنید. به خودتان بگویید: می توانم درستش کنم، یا همه چیز روپراه خواهد شد تکران نباش، این عبارات بسیار موثرتر و اطمینان بخش تر از منفی صحبت کردن می باشند.

## ۸. استرس های خود را بنویسید

مورد مشکلات خود بنویسید. این کار به شما کمک می کند احساس آرامش کنید و کمک می کند به راه حل رسید که قبلا به آن فکر نکرده اید. با نوشتن احساسات خود در یک دفترچه، یا کالمیو تران یا حتی در گوشه خود می توانید از این روش بهره ببرید. به یاد داشته باشید باید در مورد احساساتان کلاما صادق باشید.

## ۹. با دوست دره دل کن

حمایت اجتماعی یک مسکن قوی برای استرس است. وقتی استرس دارید پیش دوستان تان یا کسی که دوستش دارید بروید. به دنبال همراهی کسانی باشید که چنین شرایط مشابهی را تجربه کرده باشند. حرف های خود را با کسانی در میان بگذارید که همدردی آنها بتواند شما را آرام تر کند.

## ۱۰. ورزش کنید

ورزش کردن در هر شرایطی حال و هوای شما را عوض می کند. فعالیت بدنی ذهن شما را از هر نگرانی دور می کند. همچنین موجب ترشح اندورفین، هورمون تقویت خلق و خوی، می شود. ورزش می تواند تمرین در یک باشگاه باشد یا پیاده روی طولانی، هر نوع ورزشی موجب کاهش استرس و اضطراب می شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# دستگاه های بدنسازی



TUFFSTUFF  
FITNESS  
INTERNATIONAL

## تاف استاف

یکی از برترین برندهای دستگاه بدنسازی  
ساخت کشور آمریکا

خرید و اطلاعات بیشتر  
تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



PROFESSIONAL FITNESS EQUIPMENT

FORGING STEEL AND SCULPTING  
PHYSIQUES FOR OVER 40 YEARS

## چگونه غذا بخوریم تا لاغر شویم

منبع: mensfitnessmagazine



مترجم: نجمه شیخ زاده

می توانید در  
حین چربی  
سوزی مقداری  
عضله بسازید  
اما بدون شک  
با تمرکز بر تنها  
یک کار در یک  
زمان نتیجه  
بهتری خواهید  
گرفت.

۱. کم کردن کالری
۲. پروتئین مصرف کنید
۳. هر روز سبزیجات بخورید
۴. هر روز در یک زمان مشخص و سرساعت غذا بخورید
۵. از قبل برنامه غذایی داشته باشید
۶. مثل ماهی زیاد آب بنوشید
۷. غذاهای آماده را فراموش کنید
۸. مشروبات الکلی را کنار بگذارید
۹. از کربوهیدرات قبل از تمرین صرف نظر کنید
۱۰. چند نمونه غذا برای هر وعده انتخاب کنید و چرخی همان غذاها را مصرف کنید.
۱۱. مقدار کالری مصرف روزانه خود را اندازه بگیرید
۱۲. هر روز به اندازه یک کف دست کربوهیدرات خود را کم کنید.
۱۳. استرس خود را کم کنید.

● **لاغر شدن یعنی اینکه به چربی بدن برسید تا نشان دهید که بدنتان خوش فرم و تراشیده است. اما اولین سوالی که در لاغر کردن به ذهن می رسد این است: آیا می خواهید چربی بسوزانید یا عضله بسازید؟ زیرا نمی توانید هر دو را انجام دهید یا حداقل اینکه نمی توانید به خوبی هر دو کار را همزمان انجام دهید. می توانید در حین چربی سوزی مقداری عضله بسازید اما بدون شک با تمرکز بر تنها یک کار در یک زمان نتیجه بهتری خواهید گرفت. احتمالاً شما عضله های خوبی دارید و مرتب هم به باشگاه می روید اما این لایه های چربی مزاحم نمی گذارند عضلاتان نشان داده شوند. با رعایت نکات زیر می توانید از شر چربی های اضافی بدن خود خلاص شوید.**



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



# BODYFULL

[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)



# کاردیو با جیمز الیس مدل مجلات ورزشی

With cover model James Ellis

## KILLER THE CARDIO

منبع: Mensmuscleandhealth

مترجم: نجمه شیخ زاده

این تمرینات به مدت ۴۰ ثانیه بصورت سریع و سخت انجام می شوند سپس ۲۰ ثانیه استراحت می کنید و دوباره حرکت بعدی را انجام می دهید. اگر می خواهید ۱۰ دقیقه کار دیوی HIIT (تمرین با شدت بالا) انجام دهید بعد از انجام راند اول دوباره هر کدام از تمرینات را تکرار کنید. اگر مبتدی هستید می توانید ۲۰ ثانیه تمرین کنید و ۴۰ ثانیه استراحت، یا اینکه ۳۰ ثانیه تمرین ۳۰ ثانیه استراحت. اگر پیشرفته هستید ۱۵ الی ۲۰ دقیقه هوازی با شدت بالا انجام دهید. در انجام تمرینات خلاق باشید و تمرینات با شدت بالایی که مد نظر خودتان هست را نیز می توانید به آنها اضافه کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

اگر می خواهید ۱۰ دقیقه کاردیوی HIIT (تمرین با شدت بالا) انجام دهید بعد از انجام راند اول دوباره هر کدام از تمرینات را تکرار کنید.

۴۰ ثانیه پرش تک پای به سمت بالا  
۲۰ ثانیه استراحت

(ALTERNATIVE SINGLE LEG BUTT KICKS)



۴۰ ثانیه ضربه پا به بوسوبال  
۲۰ ثانیه استراحت

(FAST FEET BOSU BALL TAPS)



۴۰ ثانیه پرش زانو به بالا  
۲۰ ثانیه استراحت

(HIGH KNEES)



۴۰ ثانیه پرش یک طرفه بوسوبال  
۲۰ ثانیه استراحت

(BOSU BALL SIDE JUMPS)





طراحی نو همراه با استحکام و زاویه های استاندارد

خرید و اطلاعات بیشتر تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



آسیب های تاندون ، رباط ها و مفصل می تواند اثرات مخربی روی برنامه تناسب اندام داشته باشد و ماه ها طول می برد تا به طور کامل بهبود یابد. در واقع طبق تحقیقات اخیر که روی ۱۰۰۰ ورزشکار انجام شده این نوع آسیب ها بیشتر از هر عامل دیگری ورزشکار را مدت ها از تمرین کردن دور می کند. در حالیکه ورزش شدید فشار زیادی به مفصل ها و بافت های همینند وارد می کند نکات زیر به شما کمک خواهد کرد خطر آسیب های جدی تر را کاهش دهید که این خطرات به نوبه خود می توانند برنامه تمرینی شما را از رده خارج کنند.



منبع: Mensmuscleandhealth

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

## ۳ راه برای کاهش درد زانو

### ۱. افزایش آهسته بار وزنه

چون ترمیم و تقویت تاندون نسبت به عضلات دیگر کندتر صورت می گیرد بسیار مهم است که با دقت مقدار شدت تمرین خود را کنترل کنید. اگرچه عضلات شما قادرند فشار زیادی از وزنه ها را تحمل کنند اما تاندون های شما ممکن است اینطور نباشند و نتوانند. یک نمونه خوب از این میزان بالای آسیب تاندون در میان کسانی که استروئید مصرف می کنند پیداست.

با گذشت زمان فشار زیاد بر روی بافت های همینند می تواند منجر به آسیب های مزمن مثل التهاب تاندون و پارگی رباط ها شود بنابراین خیلی مهم است که به آرامی شدت تمرین خود را بالا ببرید و به مرور افزایش در بار وزنه داشته باشید.

### ۲. با هفته ها کاهش تمرین به خودتان زمانی برای بهبودی دهید.

تعادل بین زمان استراحت و برنامه تمرینی شدید می تواند کمی شیبه راه رفتن روی طپاب (بندبازی) باشد. بدنسازان و پاورلیفترها همزمان با هفته ها استراحت دادن به مفصل هایشان ، سطح تناسب اندام خود را نیز حفظ می کنند. در طول هفته های استراحت بدنسازان به طور چشمگیری مقدار وزنه ای که بلند می کردند را کاهش می دهند معمولا ۵۰ تا ۶۰ درصد از وزنه ای که معمولا بر می داشتند را میزنند. بنابراین مفصل های آنها از وزنه های سنگین خلاص می شوند اما عضلات شان کمی تحریک می شوند.

برخی متخصصان فیتنس عقیده دارند چهار هفته استراحت برای بهبود مفاصل لازم است اما برخی دیگر معتقدند دو بار در سال باید به مفاصل استراحت داد. شما می توانید با توجه به بدنتان و حسی که در مفصل های خود دارید تصمیم بگیرید چه میزان به آنها استراحت دهید.

### ۳. خود را با ریز مغذی ها تقویت کنید

ورزشکاران تنها به فکر درشت مغذی ها هستند و دلیلشان این است که خوردن نسبت متعادلی از پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها، مهمترین عامل در هر تمرین و ورزشی است. اما تعداد بسیاری از افراد توجه به ریز مغذی ها را نادیده می گیرند که برای سلامت کلی بدن و همچنین سلامتی مفصل ها بسیار مهم می باشند.

شما می توانید با مکمل های دارویی، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی سلامت مفصل های خود را بالا ببرید: گلو کزامین و کندراتین برای مفاصل قوی ضروری هستند و نشان داده شده که میزان ترمیم بافت های همینند را افزایش می دهند.

ویتامین C به منظور تسریع تاندون و ترمیم غضروف مفید نشان داده شده است.

روغن ماهی و بذر کنان مدت طولانی است که معروف به روان کردن مفاصل است.

قرص های مولتی ویتامین مکملی ضروری برای زندگی فعال هر فرد است. مولتی ویتامین های خوب حاوی زینک و منیزیم می باشند. کمبود این دو نوع ویتامین منجر به مشکلات مفصلی می شود.



اینستاگرام بادی فول



# Instagram

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

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

[WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR](http://WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR)

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

**BODYFULL.IR**

# BCAA+B6

## BioTechUSA™

FOOD SUPPLEMENT



### آمینو BCAA

محصول شرکت بیوتچ USA

تعداد: ۳۴۰ قرص

همراه با ویتامین B6 جهت

متابولیسم بهتر پروتئین ها

و کربوهیدرات ها

ریکاوری سریع عضلات پس

از تمرینات قدرتی

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

AMINO ACID TABLETS  
WITH VITAMIN B6

# ROSEMARY

منبع: ironmanmagazine

مترجم: نجمه شیخ زاده



برای دریافت مقالات بیشتر [اینجا](#) را لمس کنید

## رزماری

● ادویه های بدون کالری روشی فوق العاده برای مزه و طعم دادن به پروتئین شما می باشند، و گرم به گرم برخی از آنها سرشار از آنتی اکسیدانهای مقوی می باشد. یک تحقیق تازه منتشر شده در مجله مبارزه با سرطان نشان داده کارنوسیک اسید، ماده موجود در رزماری، یک راه نسبتاً جدید برای مقابله با چربی بدن دارد. محققان کره ای سلول های چربی را در معرض مقداری کارنوسیک اسید قرار دادند و دریافتند این ماده مانع رشد و پیشرفت سلول های چربی می شود. هر چه غلظت کارنوسیک اسید بیشتر باشد، سلول های چربی کمتری ذخیره می شود. کارنوسیک اسید آستانه سمیت بسیار بالایی دارد و توسط اتحادیه اروپای سختگیر، امن تلقی شده است اما این در حالیست که به آسانی به عنوان مکمل آزاد در دسترس عموم قرار نمی گیرد ولی **عصاره رزماری و روغن آن براحتی یافت می شوند و نشان داده شده که ضد سرطان های قدرتمندی نیز می باشند.**



## دلیل قانع کننده برای مصرف BCAAs

# 10

منبع: Mensmuscleandhealth

### برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۱. BCAAs عوامل موثر در آتروفی عضلانی را در طول دوره ریکاوری تنظیم می کند و اطمینان می دهد که سلامتی عضله بوسیله ترمیم کمتر از حد مطلوب به خطر نمی افتد.
۲. BCAAs زنجیره ی شاخه ای است که کار تبدیل هر آمینو اسید را به انرژی در طول تمرینات شدید آسان می کند. هر چه BCAAs بیشتری در عضلات موجود باشد از انرژی بیشتری استفاده می کنند و تجزیه سلول های عضلانی کند می شود و مانع از دست رفتن عضله می شود.
۳. ترکیب BCAAs با ورزش مقاومتی موجب ستر پروتئین می شود زیرا موجب تحریک عضله سازی می شود. BCAAs، گلوتامین، آلانین و آسپارات همگی برای انرژی وارد یافت عضله می شوند و نشان داده شده عضلات BCAAs را برای تأمین انرژی در طول تمرین می سوزانند.
۴. اگر شما بخاطر آسیب یا بیماری مجبورید از ورزش دور بمانید، BCAAs از دست رفتن عضلات را به حداقل می رساند. حفظ بافت عضلات بدون برای حفظ متابولیسم شما حتی موقعی که ورزش نمی کنید می تواند بسیار مفید باشد.

در اینجا به شما ۱۰ دلیل می دهیم که چرا بعنوان یک ورزشکار بهتر است این مکمل را مصرف کنید:

۱. BCAAs حدود ۳۵ درصد از آمینو اسید بافت عضلات را تأمین می کند و می تواند بعنوان منبع انرژی سوخت شود.
  ۲. طی تحقیقات انجام شده محققان نشان دادند مصرف آمینو اسید قبل و بعد از تمرین بخصوص تمرینات با شدت بالا نتایج فوق العاده ای را در برداشته است.
  ۳. نشان داده شده BCAAs تأثیر مکمل های پروتئین را در طول دوره ریکاوری بعد از تمرین دارد چون BCAAs می تواند به گلوتامین تبدیل شود. همچنین نشان داده شده که آمینو اسیدها سطح گلوتامین را حفظ می کنند. این اثر نه تنها برای ریکاوری عضلات مفید است بلکه سطح ایمنی بدن را نیز بالا می برد.
  ۴. آل لوسین توانایی قابل توجهی برای تحریک رشد عضلات، بهبود قدرت و افزایش ظرفیت تمرینات قدرتی دارد.
- مصرف دوز بالای آل لوسین (همراه با آمینو اسید و کربوهیدرات) بعد از جلسه تمرینی موجب بهبود عملکرد در جلسات بعدی تمرین می شود.**
۵. مصرف BCAAs علاوه بر ترمیم و رشد عضلات، درد عضلانی پس از تمرین را نیز کاهش می دهد.
  ۶. BCAAs سوخت ساز انرژی را در سلول های عضلات بالا می برد همچنین فعالیت ستر آنزیم های پروتئین عضلانی را افزایش می دهد که در تحریک فرآیند رشد و ریکاوری کمک کننده است.

آمینو اسید زنجیره ی شاخه ای (BCAAs) از سه آمینوی ضروری از جمله آل لوسین، آل ایزولوسین، و آل والین ساخته شده است. این آمینوها ضروری هستند چون بدن قادر نیست آنها را از سایر آمینو اسیدها تفکیک کند بنابراین برای حفظ سلامتی بدن باید مقدار کافی از آنها مصرف شود. همچنین در قالب مکمل BCAA می تواند با مواد غذایی سرشار از پروتئین مصرف شود مثل گوشت، فرمز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، پروتئین وی، آجیل، عدس و لوبیا. BCAAs مکمل معروفی است. علاوه بر افزایش قدرت و حجم عضله تحقیقات بسیاری نشان داده اند که این مکمل در ریکاوری عضلات و رشد عضله و همچنین منبع انرژی برای سلول های عضله حائز اهمیت می باشد.







HEART RATE

Heart rate refers to the number of times your heart beats per minute. It is a key indicator of your cardiovascular fitness and overall health. A normal heart rate for most people ranges from 60 to 100 beats per minute at rest. During exercise, your heart rate will increase to supply your muscles with more oxygen. A heart rate that is consistently too high or too low can be a sign of a health problem, so it's important to monitor yours regularly.

Heart rate is also used to calculate your maximum heart rate, which is the highest number of times your heart can beat per minute. This is usually estimated by subtracting your age from 220. For example, if you are 30 years old, your maximum heart rate would be 190 beats per minute. This information can be used to help you set realistic goals for your exercise routine and to monitor your progress over time.

There are several ways to measure your heart rate, including using a heart rate monitor, a pulse oximeter, or a simple manual pulse check. Each method has its own advantages and disadvantages, so it's important to choose the one that works best for you. Regular monitoring of your heart rate can help you stay on top of your health and make adjustments to your lifestyle as needed.



تحقیقی جدید نشان داده زنان باید ترکیبی از تمرینات هوازی و تمرینات قدرتی (تمرین با وزنه) انجام دهند.

## آیا این بهترین تمرین برای سلامتی زنان است؟

مترجم: نجمه شیخ زاده

منبع: مجله Mensfitness

در مورد ترکیب تمرینات قدرتی با تمرینات هوازی وضع چگونه می شود؟ نایم نیوز گزارش داد که این تحقیق دریافت زنانی که حداقل ۱۲۰ دقیقه در هفته تمرینات هوازی و مقصداری تمرین با وزنه انجام می دهند ۶۵ درصد کمتر از زنانی که به این روش ورزش نمی کنند دچار دیابت نوع ۲ می شوند. همچنین زنانی که تمرینات قدرتی انجام می دهند نسبت به سایر زنانی که از این نوع تمرینات دوری می کنند بیشتر درگیر رژیم های سالم می شوند کمتر به دخانیات رو می آورند و BMI (شاخص حجم بدن) پایینی دارند.

بسیاری از زنان ورزشکار تمرینات ایروبیکی را برای کاهش وزن و بهبود سلامت کلی بدن انجام می دهند اما آیا این بهترین ورزش برای زنان است؟

یک تحقیق تازه منتشر شده در مجله علوم ورزش نشان داده که تمرینات قدرتی (تمرین با وزنه) در واقع خطر دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را در زنان به طور چشمگیری کاهش می دهد. محققان یک پرسشنامه تحقیقی بین ۳۶ هزار زن مسن بین سنین ۴۷ تا ۹۸ سال اجرا کردند. این تحقیق بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۴ طی ۱۴ سال صورت گرفت و در مورد سطح سلامتی و سطح ورزش شرکت کنندگان سوال پرسیده شد. طبق نایم نیوز، یکی از سوالات در این مورد بود که در سال گذشته در طول هفته چند بار تمرین با وزنه انجام داده اید. این تیم تحقیقاتی همچنین پیگیری کردند که کدام یک از زنان دیابت و بیماری قلبی مثل سکت و حمله قلبی داشته است. آنها دریافتند که تمرین های قدرتی ۳۰ درصد موجب کاهش دیابت و بیماری باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.

# کانال های تلگرام ما

کانال عمومی [@bodyfull\\_ir](https://t.me/bodyfull_ir)

کانال  
مجله [@bodyfull\\_mag](https://t.me/bodyfull_mag)

کانال  
مکمل [@bodyfull\\_sup](https://t.me/bodyfull_sup)

کانال دستگاہ های  
بدنسازی [@bodyfull\\_co](https://t.me/bodyfull_co)

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

# آگهی در سایت بادی فول

WWW.BODYFULL.IR

آگهی در مجله بادی فول

خدمات تبلیغات

بادی فول  
اولین مجله  
الکترونیک بدنسازی  
ایران

بلیچ و سفارشی آگهی

مدیران باشگاه ها (۱۰۰۰ نفر)  
ارسال پیامک انبوه به

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



MUSCLETECH

RESEARCH & DEVELOPMENT

CELL  
TECH



## سل تک

- محصول شرکت ماسل تک
- قویترین و موثرترین کراتین ترکیبی روز دنیا
- فرمول انحصاری شرکت ماسل تک USA
- کراتین ترکیبی
- وزن: ۷/۲ KG

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



شما می توانید در خانه نیز عضله بسازید و چربی بسوزانید در اینجا ۸ تمرین برای کسانی داریم که یا وقت رفتن به باشگاه را ندارند یا تمرین در خانه را ترجیح می دهند.



### ۱. تمرینات قفسه سینه

این تمرین را بصورت سوپرست انجام دهید.  
۳ دقیقه استراحت کنید و دوباره تکرار کنید.

## ۵ تمرین خانگی برای چربی سوزی و عضله سازی

بارفیکس (در چهار چوب درب، تاحدی که می توانید)



شنا سوئدی (۱۰-۱۵ تکرار)



شنا سوئدی با دمبل (۱۰ تکرار)



پلانک (۶۰ ثانیه)



۵ بار تمرینات را تکرار کنید

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# تمرین چربی سوزی کل بدن

ابتدا تمرینات سری A و سپس تمرینات سری B را انجام دهید، استراحت کنید سپس به اندازه ست های گفته شده حرکات را تکرار کنید.

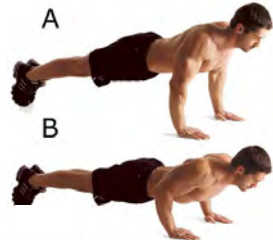
## دپ (می توانید با یک صندلی آن را انجام دهید)

۳ ست، تکرار تا حد توان (۶۰ تاییه برای پلانک)، ۹۰ تاییه استراحت



## شنا سوئدی

۳ ست، ۸-۱۲ تکرار برای هر کدام، ۹۰ تاییه استراحت بین سوپرست



## جلو بازو دمبل



## رول چرخي شکم

۳ ست، ۶-۸ تکرار برای هر کدام، ۹۰ تاییه استراحت بین هر سوپرست



## پلانک



## پرس سر شانه دمبل

۳ ست، ۱۲-۱۵ تکرار، دو دقیقه استراحت



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# تمرینات سبک پا

## پل باسن

۶۰ ثانیه  
استراحت بین  
ست ها

تعداد ست به حد توان، ۱۰۰ تکرار برای هر تمرین



## اسکوات



## ددلیفت رومانی دمبل

۴ ست، ۱۰ تکرار، ۹۰ ثانیه استراحت



## لانچ معکوس



## دمبل لانچ



## وال سیت



به دیوار تکیه دهید و حرکت اسکوات را انجام دهید به اندازه ای که ۹۰ درجه زانوهای خم شوند و ساق پانچان نسبت به زمین عمود باشد. این حالت را نگه دارید و تا حدی که می توانید این پوزیشن را نگه دارید.

# تمرینات کاردیو

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

برپی (۱۰ تکرار)



پرشی با طناب (۶۰ ثانیه)



خزیدن مقاومتی (۶۰ ثانیه)



پرسی سر شانه (۱۵ تکرار)





# تمرینات شکم

## سوئرمین

۳ ست، ۱۰ تکرار (۳۰ ثانیه استراحت بین حرکت سوئرمین)، ۶۰ ثانیه استراحت بین ست ها



## رول چرخی شکم



## پلانک

۳ ست، ۶۰ ثانیه نگه دارید، ۹۰ ثانیه استراحت



## شنا سوئدی با دمبل

۳ ست، ۱۰ تکرار، ۶۰ ثانیه استراحت



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# ۱۰ عادت که می تواند به شما

## در کاهش وزن کمک کند

مجله آنلاین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

۱ حتما صبحانه بخورید

۲ ارزیابی عادات غذایی خود

۱۰ اگر در طول روز میان وعده می خورید، میان وعده هایتان کوچک باشد

۳ اگر برنامه ریزی نداشته باشید حتما شکست خواهید خورد

۹ آرام غذا بخورید، هر ذره از غذا را بجوید و مزه ها را بچشید

۴ همیشه با یک شکم پر خرید کنید

۵ به طور منظم و سر موقع غذا بخورید

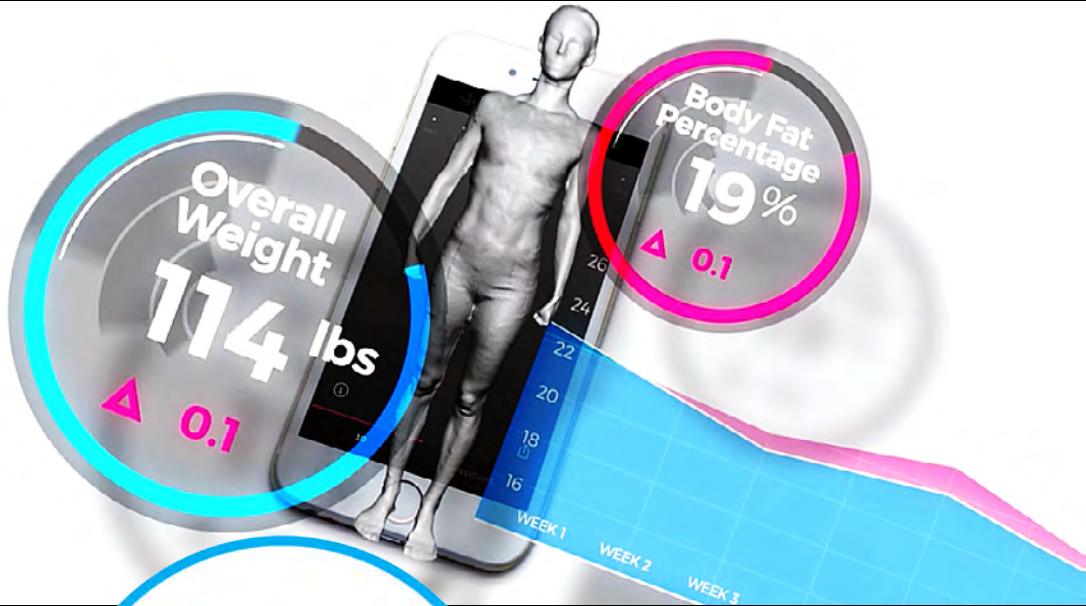
۸ آخر شب غذا نخورید

۶ در یک ظرف بشقاب و روی میز نهار خوری غذا بخورید

۷ به اندازه کافی غذا در ظرف بکشید نه بیشتر

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# استیکو: اسکن سه بعدی بدن



منبع: Medicagroup

برنامه استیکو به حرفه ای ها این توانایی را می دهد تا اسکنی از کل بدن بگیرند، مدل های ۳ بعدی را ببینند، اندازه گیری کنند و تغییرات در بدن را دنبال کنند، اندازه گیری های سلامتی و فیتنس را محاسبه کنند و کارهای بسیار دیگری.

مترهای اندازه گیری دستی قدیمی را دور بویزند، ما همگی خطاهای اندازه گیری های دستی انسان را می دانیم. استیکو ۷۶ درصد دقیق تر از اندازه گیری های دستی متخصصان یا مهارت می باشد.

کار با این نرم افزار ساده است. به سادگی روی میز چرخان می ایستید و ۳۰ ثانیه پوست فرم می چرخد، اسکیتو طی یک فرایند بیخطر و بی ضرر عکس های مادون قرمز با وضوح بسیار بالا در عرض چند ثانیه از بدن می گیرد.

این گجت روی قدرتمند ترین دوربین سه بعدی جهان ساخته شده است که کمتر از ۳۰ ثانیه میلیون ها نقطه اطلاعاتی را از بدن می گیرد. میز چرخشی اتوماتیک آن ۳۶۰ درجه می چرخد تا از تمام بدن عکس گرفته شود.

نرم افزار حسی و مولتی پلتفرم

این برنامه با ویندوز ۸ سازگار است و دارای صفحه نمایش لمسی می باشد. استیکو از ۶۰۰ عکس مادون قرمزی که در چند ثانیه می گیرد یک مدل سه بعدی می سازد این مدل سه بعدی می تواند بچرخد و بزرگنمایی شود تا هر قسمت از بدن را با جزئیات ریز مورد ارزیابی قرار دهد. این نرم افزار هم اکنون در بازار جهانی موجود می باشد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

# نقش آب در بدن

منبع: kelvinatorpurifiers



## آب زندگیست

ادعا می شود آب منطقی ترین، طبیعی ترین و ساده ترین دارو برای بیماری هاست. مصرف کافی آب خوب برای عملکرد درست بدن بسیار مهم است. آب همچنین خستگی بدن را کم می کند و در کنار آن انرژی را بالا می برد. آب بزرگترین ماده تشکیل دهنده ی بدن انسان است. آب ماده اصلی تشکیل دهنده ی مایعات بدن است و حدود ۷۲ درصد از بدن از آب ساخته شده است. این ماده برای وجود ما ضروری است و نقش مهمی در انجام عملکردهای مختلف بدن دارد. هر چند که حیاتی ترین ماده مغذی بدن است اما بیشتر از هر ماده ی دیگری نادیده گرفته می شود. متخصصان، دست اندرکاران سلامتی و بهداشت و درمانگران آب توصیه می کنند حداقل روزانه هشت الی ده لیوان بنوشیم. گفته می شود مصرف ناکافی آب و مصرف آب آلوده در یک بازه ی زمانی عامل اصلی بیماری های شایع و مزمن امروزه می باشد. کم آبی شدید گاهی اوقات منجر به مرگ می شود.

نوشتن آب کافی و خالص چندین مزیت دارد از جمله : روان کردن مفاصل، قوام کردن هیدراتاسیون بدن، متعادل کردن اسید بدن، هضم غذا، انتقال اکسیژن و مواد مغذی به سلول ها، اجابت مزاج منظم، سم زدایی، تنظیم دمای بدن و سلامتی پوست.

یاد ی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران  
[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

## شرایط امروزه ی آب

تصفیه آب این روزها اهمیت زیادی پیدا کرده که حاصل آلاینده های موجود در آب نوشیدنی است. گسترش سریع شهرنشینی و رشد صنعتی روزافزون موجب آلودگی زیاد و کاهش منابع آب و منجر به آلودگی آب شده است. آب امروز آلاینده های بسیار متنوع و کشنده ی بی سابقه نسبت به گذشته دارد. آلاینده ها و شرایط زیر که می تواند بر بدن انسان اثر مخربی برجای بگذارد امروزه بسته به نوع منبع آن در آب ها یافت می شوند:

غلظت نامتناسب آب سواد جامد محلول (TDS)، سختی بیش از حد (Ca/Mg)، ترکیبات آلی خطرناک، مواد شیمیایی خطرناک، فلزات سنگین مثل آهن، جیوه، آرسنیک، مس، سرب، و غیره، آفت کش ها، PH نامتعادل، میکرو ارگانیسم هایی مثل باکتری های بیماری زا، ویروس، کیست و ....

بنابراین خیلی مهم است که از دستگاه تصفیه درست استفاده کنید.



مصرف سبزیجات باعث تحریک اشتها می‌شود، و با دارا بودن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامت بسیار مفید است.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)



HAPPINESS IS  
*Homemade*

**EAT MORE VEGETABLES**

**EAT GOOD FOOD**

EAT  
GOOD  
FOOD

بمادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

ماتین

بخشش



آینده تو با کاری که امروز  
انجام میدهی ساخته می شود...  
نه فردا...

**TODAY**

**IS YOUR DAY**

**TO START FRESH**

**TO LIVE HEALTHY**

**TO TRAIN HARD**

**TO EAT RIGHT**

**TO BE PROUD**

[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

**STOP  
SAYING**

**I WISH**

**&**

**START  
SAYING  
I WILL**

هدف باید مسیر باشد و نه مقصد؛  
اگر چه هر دو دست یافتنی هستند اما مقصد،  
پایان پذیر است و مسیر پایان ناپذیر...





Source: Healthfitnessmagazine

## Is This The Best Workout For Women's Health?

### A new study has found that women should be combining cardio workouts with strength training.

Most health-conscious women practice aerobic workouts for weight loss and improved overall health — but is it really the best?

A new study published in *Medicine & Science in Sports & Exercise* has found that strength-training actually lowers the risk for type 2 diabetes and cardiovascular disease significantly for females.

Researchers examined questionnaires from nearly 36,000 older women between the ages of 47 and 98. These yearly reports were from 2000 through 2014 and asked about the participants' health and exercise levels.

According to *TIME*, one question asked women to estimate how much weight lifting/strength training they'd done per week in the past year.

The research team also tracked which of the women got Type 2 diabetes and cardiovascular disease, including heart attack and stroke. They found that strength training was linked to a 30 percent lower risk of the former, while cardiovascular disease risk declined 17 percent.

**How about strength training combined with cardio?** *TIME* reported that the study found women who practiced at least 120 minutes a week of aerobic exercise and some strength training had a Type 2- diabetes risk 65 percent lower than women who didn't do either.

"Women who reported participating in any amount of strength training were more likely to have a lower BMI, more likely to engage in healthy dietary patterns, and less likely to be a current smoker," compared with women who avoided it, the study authors wrote.

Source: Shiroma EJ, Cook NR, Manson EJ, Moorthy MV, Buring JE, Rimm EB, et al. Strength Training and the Risk of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016.





Source: Mensmuscleandhealth

## THAI SALMON SKEWERS With Sweet Chili And Lime

### INSTRUCTIONS

Combine the sweet chilli sauce and lime juice into two bowls – one for serving, one for marinating. Cut salmon into large chunks and thread salmon onto four skewers. **Brush the marinating sauce on the salmon and leave it to marinate for 20 minutes.** Oil a pan and heat until hot. Shake off the excess marinade on the salmon skewers. Place skewers onto pan and cook for approximately eight minutes while turning the skewers when needed. **Serve hot with the serving sauce.**

### NUTRIENTS PER SERVE (1 SKEWER):

**Calories 291g**

**Protein 28g**

**Fat 19g**

**Carbs 3g**

### INGREDIENTS

4 tablespoons sweet chilli sauce

1 lime (for juice)

4 x 140g skinless salmon fillet

Coconut oil



# ICE-COFFEE PROTEIN SHAKE

Source: Mensmuscleandhealth

## Ingredients

½ cup almond milk  
1 cup coconut water  
1 teaspoon chia seeds  
1 teaspoon maca powder  
(optional)  
1 scoop chocolate protein  
1 shot of coffee

## Nutrients per serve:

Calories: 329

Fat: 8g

Carbs: 23.9g

Protein: 35.7g



## Instructions

Blend almond milk, coconut water, chia seeds and maca powder together until combined.

**Carefully pour mixture into a freezer-safe zip-lock bag or large ice cube tray and freeze overnight.**

In the morning, empty frozen mixture, protein powder and a hot shot of coffee (this will help to break up the frozen mixture) into the blender and blend on high until you reach an ice-coffee consistency.

**Pour and serve immediately.**

# TRX BODY RENOVATION



# TRX BODY RENOVATION

## THE WORKOUT



EXERCISE	REPS	SETS
TRX Inverted Row	8	3
TRX Single-Arm Low Row	8*	3
TRX Overhead squat	8	3
TRX Single-Arm Curl	8-10*	3
TRX Incline Press	8**	4
TRX Pike	8-10	3
TRX Body Saw	8	3
TRX Hamstring Curl	8-10	3
TRX Chest Flye	8	3





## TRX Inverted Row

**SET-UP:** Starting with the straps shortened to one-third of their full length, take hold of the handles and slowly walk your feet underneath until your torso is almost horizontal to the floor. **Arms are outstretched while shoulders are down and back.**

**ACTION:** using your lats, retract your shoulder blades and pull yourself up so that your chest reaches the handles. **Extend your arms slowly to return to the starting position.**



**SET-UP:** Starting with the straps fully shortened as far as possible, take hold of both handles in one hand walk your feet underneath the anchor point. **Lean back with your working arm fully extending yet not completely locked out.**

**ACTION:** Retracting your scapula, bend your working arm and pull your body towards the anchor. **Pause at the top of the movement before extending your arm slowly to return to the starting position.**

## TRX Single-Arm Low Row

**FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)**

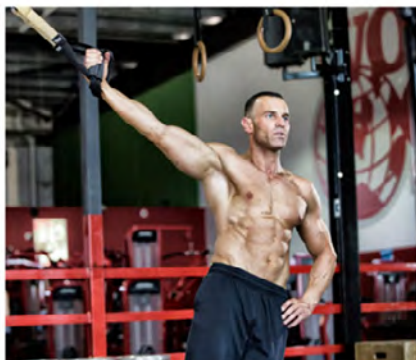


Source: Mensmuscleandhealth

## TRX Overhead squat

**SET-UP:** Starting with straps at mid-length (handles at 50 per cent of the units total length), place the backs of your hands in the cradles.

**ACTION:** Pull your arms back as you lower into a full squat. To return to standing, drive through your heels and squeeze your glutes. Keep your arms extended throughout the movement.



## TRX Single-Arm Curl

**SET-UP:** Starting with the straps at mid-length length (handles at 50 per cent of the units total length), take hold of both straps with one arm and take a step out sideways from the anchor. Extend your working arm and keep your torso stiff so that are leaning out at a slight angle.

**ACTION:** bending your working arm, curl yourself upright, bringing your fist towards your temple. Pause before extending your arm slowly back out to starting position.



## TRX Pike

**SET-UP:** Adjust the straps so that they hang at mid-calf just below your knees while standing. Hook both feet into the cradles and get into push-up position. Lock your core on tight.

**ACTION:** Bending at the hips, pull your feet in towards you as you raise your hips as high as possible. Keep your leg straight.



## TRX Incline Press

**SET-UP:** Adjust the straps so that they hang at mid-calf just below your knees while standing. From push-up position, hook one foot into the cradles and, using your arms and spare leg, crawl back from the anchor until your working leg is higher than your head.

**ACTION:** As you would with a regular push-up, bend at the elbows to lower your torso towards the ground. Keeping your hands and extend your elbows to return to starting position.



## TRX Hamstring Curl

**SET-UP:** Adjust the straps so that they hang at mid-calf just below your knees while standing. Lie on your back and put your feet in the cradles directly underneath the anchor. **Arms are flat by your sides.**

**ACTION:** Driving your heels down, lift your hips up towards the ceiling into a glute bridge. **Lower your hips to return to the starting position.**



**SET-UP:** Adjust the straps to maximum length. Take hold of the handles and extend your arms out in front of you, palms together. Take a slight step backwards and lean forwards into the handles. Engage your core.

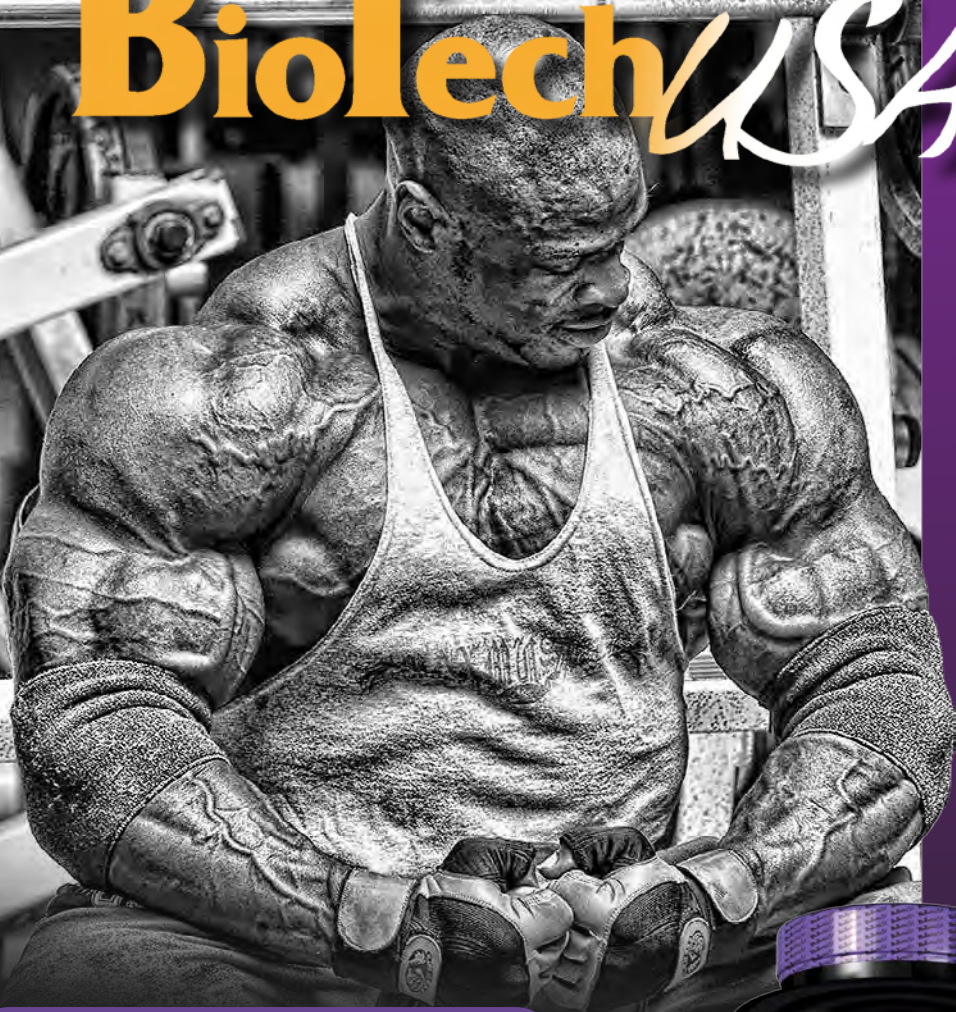
**ACTION:** Slowly open your arms out into a T position, palms should be facing forwards and elbows are slightly bent. Pause in this position before squeezing your pectoral muscles and bringing your hands together to return to the starting position.

## TRX Chest Flye





# BioTech USA™



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

## HYPER MASS 5000

### هایپرمس ۵۰۰۰

- پودر گینو جهت افزایش وزن
- محصول شرکت بیوتچ USA
- وزن: ۵ KG
- غنی سازی شده با کراتین و آمینو BCAA
- ترکیب بسیار مناسب از پروتئین و کربوهیدرات
- جهت افزایش وزن و حجم





# NOW IS THE TIME TO QUIT SMOKING

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران


[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)



## IF NOT NOW, **WHEN?**

زمان ترک سیگار همین حالا است

# بهانه ممنوع!



ایام سوکواری بانومی دو عالم  
فاطمه الزهرا (ع) تسلیت باد

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران  
[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

مردی که کنده بود در قلعه راز جا  
وامی کند پس از تو در خانه راه زور...