BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
شماره ۷_خرداد ماه ۱۳۹۶
به دو زبان فارسی و لاتین

دریافت برنامه آنلاین

درخشش ملی پوشان کشورمان
در مسابقات آسیایی مغولستان

مصاحبه با:
آرش رهبر
نایب قهرمان مستر المپیا

فروش
دستگاه های
بدنسازی

۷ استراتژی ضروری برای
حفظ مشتری در باشگاه

۵ نکته تمرینی از
فیل هیث

THE LEG-DAY
CIRCUIT TO END YOUR WORKOUT RIGHT

5 پروتئین عضله ساز

درخشش ملی پوشان کشورمان در مسابقات آسیایی مغولستان

مسابقات آسیایی ۲۰۱۷ پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک طی روزهای ۲۸ لغایت ۳۰ اردیبهشت ماه به میزبانی اولانباتور مغولستان با حضور ۲۵ کشور آسیایی برگزار شد و ملی پوشان پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک ایران با کسب ۱۲ مدال طلا، ۴ مدال نقره و ۲ مدال برنز قهرمان مسابقات آسیایی ۲۰۱۷ در مغولستان شدند.

نمایندگان شایسته کشورمان بامداد چهارشنبه ۳ خرداد ماه وارد فرودگاه امام خمینی (ره) می شوند.

فیزیک

آریا نوروزی و محمد کبودی منتخبان دسته قدی ۱۷۴ و ۱۷۸ سانتی متر , و شنیتا لک پور در دسته قدی ۱۷۰ سانتی متر کشورمان مدال طلا

بادی کلاسیک

وحید ساعی، علی عرب و سید امید موسوی نمایندگان دسته های قدی ۱۶۵، ۱۶ و ۱۷۱ سانتی متر در اولین تجربه آسیایی خود موفق به کسب عنوان قهرمانی شدند. محسن ایمانی دیگر نماینده دسته قدی ۱۷۱ سانتی متر کشورمان مدال برنز را از آن خود کرد.

وحید بادپی نماینده دسته قدی ۱۷۸ سانتی متر، امین نخعی در دسته ۱۸۰ سانتی متر و فرشاد ولی پور در دسته قدی +۱۸۰ سانتی متر قهرمانی را بدست آوردند

پرورش اندام

علی فولادوند در ۹۰ کیلو گرم، عباس قاسمی در ۹۵ کیلو گرم، علی نیکبخت در ۱۰۰ کیلو گرم و حسن خسروآبادی در +۱۰۰کیلو گرم صاحب مدال طلای اوزان خود شدند.

ابراهیم ارزشمند در وزن ۸۵ کیلوگرم، رسول داوری در وزن ۹۵ کیلو گرم و رضا رضایی در وزن ۱۰۰ کیلو گرم دیگر نمایندگان منتخب کشورمان هستند که موفق به کسب مقام نائب قهرمانی شدند.

امید سلیمانی در وزن ۷۵ کیلو گرم با کسب مقام سوم مدال برنز را از آن خود کرد و حامد داوودآبادی به اخذ مقام چهارم بسنده کرد.

علی اکبر نیکبخت نماینده دسته وزنی ۱۰۰ کیلو گرم موفق شد عنوان قهرمان قهرمانان آسیا در سال ۲۰۱۷ را به نام خود ثبت کند.

MBH FITNESS

Make Body Healthy

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

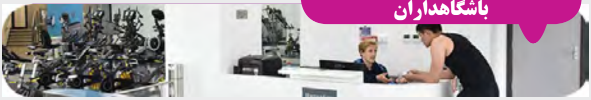
WWW.BODYFULL.IR

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

بسم الله الرحمن الرحیم

نکاتی برای افزایش سود دهی کار باشگاهداران

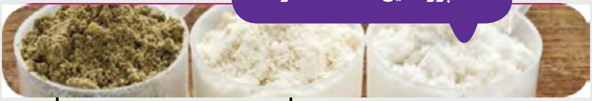


۷ استراتژی ضروری برای حفظ مشتری در باشگاه

۵ نکـــته تمرینـــی از فیـــل هیـــث

مصاحـــبه بـــا آرش رهبـــر

۵ پروتئـــین عضلـــه ســـاز



BodyFull

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

علم بهتر است یا تجربه

حرف اول

مربیان بدنسازی ایران ۳ دسته هستند تجربی، علمی یا تلفیقی از هر دوآنها, تجربی ها خود از قهرمانان ویا ورزشکاران مطرح این رشته هستند و برای مربیگری بر اساس اطلاعاتی که از تمرینات خود دارند و از مربیان دیگر آموخته اند عمل می کنند اکثرا هم وقتی در مورد سیستم های مسلم تمرینی، تغذیه و مکمل سوال کنیم جواب درستی ندارند و یا جواب های آنها منبعی معتبری ندارد ولی از این دسته مربیان تعداد زیادی هستند که ظاهرا موفقند وبسیار پول ساز.
عده ایی از مربیان ورزشکار نبوده اند ولی تحصیلات ورزشی داشته اند و در سالهای اخیر هم بسیار به این رشته ورود کرده اند. آن ها بیشتر بر اساس اطلاعات فنی که از مربیان تجربی گرفته اند وکمی هم اعتماد به مدرک تحصیلی خود کار میکنند ولی کمتر دیده ایم که نخبه ای از بین آنها در بدنسازی و پرورش اندام رشد کند زیرا در دانشگاه ها علوم دقیقی از بدنسازی آموزش نمی دهند وهر چه هست فیزیولوژی و علم تمرین کلی است.
ولی ما بین این مربیان قهرمانان تحصیل کرده اطلاعات بهتری از بدنسازی در اختیار دارند به شکلی که تلفیقی از تجربه و علم کاربردی تر می نماید. ازاین روی به ورزشکاران مبتدی و جوان پیشنهاد می شود از مربیان تحصیل کرده قهرمان برای دریافت مشورت استفاده کنند. البته به سوابق کاری آنها نیز دقت نمایند و موضوع بسیار مهمی که باید به آن توجه شود این است که مربی بدنسازی که به ورزشکار غیر مسابقه ایی و کم سابقه خود داروی هورمونی تجویز می کند، هم بی سواد است و هم بی تجربه. حتی اگر قهرمان مسترالمپیا و همزمان استاد دانشگاه باشد.

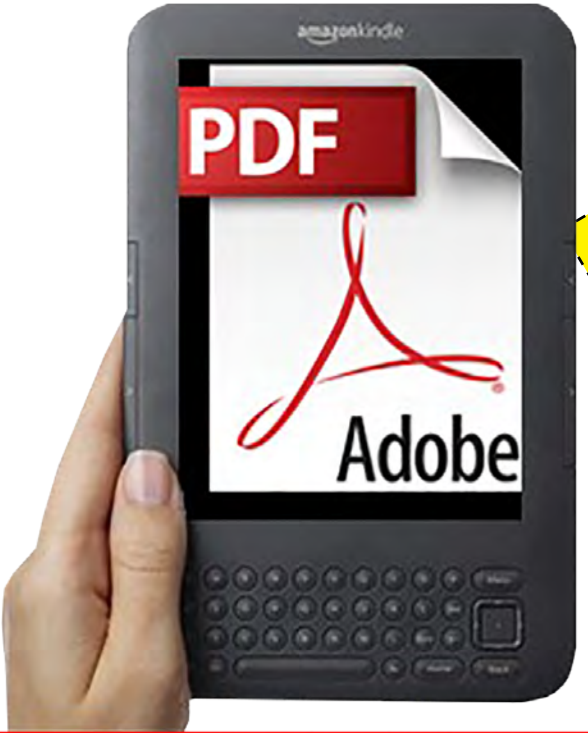
اصغر مرادی

در صورت فعال نشدن

لینک صفحات مجله

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



مجله را با نرم افزار

ادوب آکروبات

باز کنید

مدیران باشگاه ها بخوانند

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

چند نکته مهم برای افزایش سود دهی کار باشگاهداران

مترجم: نجمه شیخ زاده

سود، کلیدی برای بقای کار است و باشگاهداران نیز مستثنی نیستند. با وجود انواع تمرینات مختلف و با اولویت هایی که مردم در زندگی خود دارند مهمترین بخش باز کردن یک باشگاه یا مرکز تناسب اندام این است که نشان دهید شما عالی هستید و تمرکز اصلی تان روی آن است. خوب بعد از آن چی، شما باشگاه را باز کردید و عضویت هم گرفتید، چطور می خواهید آینده شغلی پر سودی برای خود بسازید؟ بسیاری از باشگاهداران مربیانی هستند که باشگاه باز کردند تا پول بیشتری در آورند. در طول ۵ سال گذشته صنعت ورزش و سلامتی رشد روزافزونی داشته و در آینده یکی از صنعت های پولساز دنیا خواهد شد و قطعا شما نیز از این صنعت بهره ای خواهید برد اما شما باید به این حرفه بعنوان شغل نگاه کنید نه یک سرگرمی و یا یک باشگاه خصوصی که دوستان و فامیل در آن تمرین می کنند. در این مقاله ۹ استراتژی از صاحبان پیشگام در صنعت باشگاه و فیتنس برای افزایش سود دهی باشگاه در اختیارتان می گذاریم. شاید تمامی این نکات برای باشگاه شما جواب ندهد اما یک نکته می تواند امروز شما را کامل کند و نتیجه ای که می خواهید را به شما بدهد.

۱. فراتر از سود و زیان خود پیش روید و شاخص های دیگری برای اندازه گیری سود و زیان خود پیدا کنید. برای مثال، بدانید چند درصد از درآمد شما از عضویت ماهانه و چند درصد از عضویت یک بار برای چقدر است. با این اطلاعات می توانید بفهمید کدوم قسمت ها را باید بیشتر کار کنید تا کارتان بهبود یابد.

۲. تنوع. برخی از بهترین مشتری ها آموزش خصوصی می خواهند. برخی دیگر کلاس های گروهی و برخی دیگر انفرادی تمرین می کنند. تمام شرایط را فراهم کنید که اعضای باشگاه بتوانند از آنها استفاده کنند.

۳. سیستم فروش متقاطع. وقتی مشتری جلسات خصوصی می گیرد حتما به برنامه تغذیه یا ماساژ درمانی نیز احتیاج دارند. کسانی که در فیتنس حرفه ای هستند می توانند کارهای زیادی در باشگاه انجام دهند. شما می توانید علاوه بر برگزاری جلسات خصوصی یک برنامه غذایی مناسب نیز به آنها بفروشید. این شغل مربیان است که به مشتری همه چیز را آموزش دهند و محصولاتی را به آنها پیشنهاد دهند تا سلامتی کلی آنها بالاتر رود.

۴. برقراری رابطه. مربیان خود را به ایجاد ارتباط با مشتریان تشویق کنید. روی حفظ مشتری متمرکز شوید. روابطی که مربیان با مشتری ها برقرار می کنند منجر به افزایش حفظ مشتری می شود. یک راه برای حفظ مشتری بیشتر از چیزی که مشتری انتظار دارد به آنها داده شود طوری که سایر باشگاه ها این کار را نکنند. شاید این با افزایش سوددهی مغایرت داشته باشد اما نسبت به جذب مشتری جدید، نگه داشتن مشتری های سابق راحت تر و ارزانتر است. پولی که شما به یک مربی عالی می دهید بسیار کمتر از مبلغ تبلیغاتی است که برای جلب مشتری پرداخت می کنید.

۵. افزایش آگاهی از برند. یک برند برای باشگاه بسازید. مشتری های شما تجهیزات خانگی خود، مکمل های سلامتی و لباس های ورزشی خود را از جای دیگر می خرند. اگر بتوانید نام برند خود را روی آنها بزنید و آن را با همان قیمت به مشتری بفروشید سود خواهید کرد. بهترین کار کم خطر پیدا کردن یک شریک برای قرار دادن یک کیوسک در باشگاه است. اعضای باشگاه می توانند وسایل خود را از کیوسک خریداری کنند. هزینه جدیدی به محصولات اضافه نمی شود تنها نام برند شما بر روی وسایل برچسب زده می شود. این کار باعث می شود نام شما بیشتر به گوش مردم بخورد و دیده شود.

FOOD SUPPLEMENT

TIME-RELEASED PROTEIN

UNIVERSAL HIGH PROTEIN FORMULA

HIGH BIOLOGICAL VALUE WPC, WPI, MPI

2200 G

LONG PROTEIN

لانگ پروتئین

پروتئین وی با سرعت جذب در زمان های مختلف

محصول نوترند

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

۸ مـــاده غذایـــی بهاری بـــرای کاهـــش وزن

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

خوشبختانه بهار یکی از فصل های مطلوب هم از نظر آب و هوایی و هم از نظر مواد غذایی است. به همین دلیل **بهار بهترین فصل برای کم کردن وزن است.** این هشت ماده غذایی به شما کمک می کند راحت تر وزن خود را کم کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۱. قارچ

قارچ ها تنوع زیادی دارند و در طول کل سال یافت می شود. اما برخی از قارچ های وحشی در فصل بهار فراوانند. **یک فنجان قارچ کوهی ۲۳ درصد از ویتامین D روزانه شما را تامین می کند.** به علاوه تحقیقات اولیه نشان می دهد که جایگزینی گوشت با قارچ در یک وعده غذایی به مدیریت وزن کمک می کند.

۲. نخود فرنگی

این بقولات سبز بخشی از فضیلت های بهاری می باشند. **یک فنجان نخود سبز حدود ۱۳۰ کالری، ۹ گرم پروتئین و ۹ گرم فیبر دارد که بهترین رژیم برای کاهش اشتهای کاذب است.** اگرچه معروف است که نخودها سرشار کربوهیدارت هستند اما نشاسته بسیاری مقاومی دارند. این نوع نشاسته ها همراه با پایین آوردن درصد چربی بدن می باشند.

۳. مارچوبه

همانطور که می دانید مارچوپه یک ادرار آور طبیعی است یعنی می تواند وزن آب بدن را تامین کند. **یک فنجان مارچوبه پخته تنها ۴۰ کالری ، ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم، الکترولیت حیاتی دارد که ورم معده را کم می کند** و باعث می شود کل روز بدن آب داشته باشد. مارچوبه نسبت به موز پتاسیم و کالری کمتری دارد.

۴. ریواس

اگرچه برگ های ریواس غیر قابل خوردن است اما ساقه های آن سرشار مواد مغذی است. **با خاصیت فیبری خود، ریواس با یبوست مبارزه می کند. همچنین حاوی کاتچین است** کاتچین فلاونولی است که سلامت قلب را حفظ می کند و به چربی سوزی بدن کمک می کند.

۵. تربچه

این سبزی ترد دارای دو ماده ی لاغر کننده در خود می باشد، آب و آنتوسیانین. یک فنجان تربچه خام حاوی ۱۰۰ گرم آب است. **خوردن سبزیجات حاوی آب بالا برای کاهش وزن بسیار مهم است** زیرا کاهش آب بدن اغلب خود را بصورت گرسنگی ظاهر می کند. تربچه همچنین سرشار از آنتوسیانین است این ماده به حفظ عضلات بدن کمک می کند. از تربچه در سالاد یا ساندویچ خود استفاده کنید.

۶. کنگر فرنگی

این سبزی پربرگ حاوی اینولین است فیبر پریبیوتیکی که تولید باکتری مفید را در روده ها تحریک می کند. پروبیوتیک ها در بالا بردن احساس سیری و کاهش وزن مفید می باشند. شایان ذکر است که **یک عدد کنگر فرنگی متوسط حدود ۷۰ کالری دارد.** اگرچه کنگر فرنگی می تواند تا حدودی پختنش تهدید کننده باشد اما می توانید آنها را آب پز یا بخار پز کنید و با کمی لیمو در کنار سینی ماهی سرو کنید.

۷. بروکلی

یک فنجان بروکلی حدود ۸۰ کالری دارد که حاوی مقدار فراوان فیبر است و حدود ۹۰ درصد آب دارد. این ترکیب آب و فیبر به شما کمک می کند بعد از میل کردن آن حس سیری طولانی مدتی داشته باشید. به علاوه **بروکلی حاوی سولفرافون می باشد ترکیبی که ممکن است موجب پیشگیری سرطان شود.**

۸. توت فرنگی

شاید این میوه را در طول کل سال در مغازه ها پیدا کنید اما اوج تازگی آنها از فروردین تا خرداد می باشد. نه تنها به عنوان یک جایگزین شیرین طبیعی برای دسرهای مصنوعی است بلکه **توت فرنگی ها سرشار از فلانوئیدها هستند که در لاغری و کاهش وزن کمک کننده می باشند.**

دستـــــگاه های بدنســـــازی ایمپـــالس

WWW.BODYFULL.IR

تمــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

بـــرای تماشــای تمامـــی تصاویـــر اینجا را لمـــس کنید

impulse

بـــادی فـــول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایران

۷ استراتژی ضروری برای حفظ مشتری در باشگاه

۱. داشتن برنامه ریزی بی نقص و کلاس های رضایت بخش

اعضایی که دستورالعمل های تمرینی درستی که می خواهند را دریافت کنند احتمال برگشت به باشگاه یا عضو ثابت باشگاه شدن بیشتری دارند. اگر زمان و محل کلاس هایتان و خود باشگاه رضایت بخش نباشد اعضای باشگاه مجبور می شوند باشگاه های دیگر را انتخاب کنند. برنامه ریزی، ساعت ها و پیشنهادات خود را ارزیابی کنید.

به طور منظم کلاس ها و توانایی اعضا برای شرکت و تمرین در کلاس ها را ارزیابی کنید. اطمینان حاصل کنید مربیان اهمیت نیازهای اولیه اعضا را می دانند به خصوص در رابطه با برنامه ها و زمانبندی کلاس ها. دوبار در سال از اعضای باشگاه نظر سنجی بگیرید. یا اینکه یک جعبه نظر سنجی درست کنید و در باشگاه قرار دهید تا مشتریان نظرات خود را راحت در اختیار شما قرار دهند.

۲. تشکر و قدردانی از ورزشکاران باشگاه
۳. آسان گرفتن به مشتریان
۴. فعال کردن و با انگیزه نگه داشتن اعضا باشگاه
۵. تشکیل یک تیم و شبکه قوی میان اعضای باشگاه
۶. کمک به اعضای باشگاه برای یک شروع عالی و موفقیت آمیز
۷. رسیدگی به تمام مشتریان

در همه جای دنیا دغدغه تمامی باشگاه داران حفظ مشتری است. حتی اگر عضوهای جدیدی وارد باشگاه تان شوند باز هم اولویت اصلی حفظ مشتری های موجود می باشد.

یکی از دلایل اصلی اهمیت حفظ مشتری این است که جلب مشتری جدید ده برابر بیشتر از حفظ مشتری های موجود هزینه بر است. بنابراین از دست دادن مشتری های موجود از نظر مالی برای کار شما بسیار بد است صرف نظر از اینکه چه تعداد مشتری جدید به باشگاه وارد شوند. به علاوه هر چه سابقه عضویت اعضا بیشتر باشد مشتری ها با ارزشتر خواهند بود. زیرا آنها باشگاه را به خانواده، دوستان و آشنایان خود معرفی می کنند و ارزش باشگاه را بالاتر می برند.

همانطور که می دانید حفظ مشتری کار می برد اما چند نکته ساده وجود دارد که می توانید انجام دهید تا حفظ مشتری برایتان فرهنگ سازی شود و ورزشکاران موجود نیز راضی و خوشحال باقی بمانند. این توصیه ها و راهبردها برای برگشت مشتریان قدیم و رضایت مشتریان و حفظ آنها در باشگاه می باشد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۵ نکتـــه تمرینـــی از

فیــل هیـــث (PHIL HEATH)

منبـع: www.muscleandfitness.com
مترجـم: نجمـه شیـخ زاده

فیــل هیــث از مربــی خــود هنــی رامبــد کمــک هــای زیــادی دریافــت کــرد تــا توانســت بهتریــن فیزیــک دنیــای بدنســازی را از آن خــود کنــد او موفقیــت خــود را در ۵ نکتــه خلاصــه مــی کنــد و بــه همــه دوســتداران بدنســازی توصیــه مــی کنــد.

۱. ثابت قدم بمان

رامبــد مــی گویــد : هدفــت ۵ جلســه تمریــن ۴۵ دقیقــه ای در هفتــه باشــد. نیــازی نیســت در باشــگاه زندگــی کنیــد تــا موفــق شــوید، امــا طــوری تمریــن کنیــد کــه در پایــان تمرینــات عضــلات تــان خســته شــده باشــند.

۲. یک برنامه داشته باش

بــه یــک برنامــه خــوب نیــاز داریــد. مجلاتــی مثــل ماســل و فیتنــس نــکات تمرینــی و برنامــه هــای زیــادی دارد. یکــی از برنامــه هــا را انتخــاب کنیــد و شــروع بــه اجــرای آن کنیــد و اطمینــان حاصــل کنیــد تــا آخــر برنامــه را پیــش مــی رویــد.

۳. تغییرش دهید

برنامــه هایتــان را از حجــم ســنگین بــه حجــم ســبک تغییــر دهیــد یــا برعکــس، زمــان اســتراحت خــود را کــم کنیــد یــا از تکنیــک هــای مختلــف اســتفاده کنیــد. هــر ۳ تــا ۵ هفتــه برنامــه و تکنیــک تمرینــی خــود را تغییــر دهیــد .

۴. سالم غذا بخورید

شــما مــی توانیــد بهتریــن تمریــن دنیــا را داشــته باشــید امــا اگــر غــذای ســالم نخوریــد و اســتراحت کافــی نداشــته باشــید اصــلا چیــزی بدســت نخواهیــد آورد. بایــد بــرای وعــده هــای غذایــی تــان بودجــه بنــدی داشــته باشــید. درســت خــرج کنیــد درســت غــذا بخوریــد.

۵. مثل یک مربی باشید

بــرای رســیدن بــه موفقیــت بایــد اطلاعــات جدیــد را مثــل اســفنج بــه خــود جــذب کنیــد. بــه روز باشــید و تمــام تمرینــات و تکنیــک هــای جدیــد را یــاد بگیریــد.

بــرای دریافــت مقــالات بیشــتر اینجــا را لمــس کنیــد

Nutrex
RESEARCH
YOUR DRIVE. OUR FUEL.
CHROMIUM
WHEIGHT LOSS SUPPORT
PROMOTES CARBOHYDRATE METABOLISM
FAST-ABSORBING LIQUID CAPSULES
WWW.BODYFULL.IR
Nutrex RESEARCH
LIPO-6
CHROMIUM
Weight Loss Support
Promotes Carbohydrate Metabolism
Fast-Absorbing Liquid Capsules
Dietary Supplement
100 Liquid Capsules
لیپو ۶ کرومیوم
محصول شرکت نوترکس
جهت تحریک ترشح انسولین
افزایش جذب مواد غذائی
توسط بافت عضلانی
چربی زدائی از بدن
تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳
برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

آرش رهبر

منبع: iransportspress.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

نایب قهرمان مستر المپیا

درباره ملیت خودت بگو

من در ایران به دنیا آمدم. همراه با پدر، مادر و خواهرم در سال ۱۹۸۱ زمانی که یک سال سن داشتم به آمریکا آمدیم.

از اینکه وارد «سوپر بول» شدی چه حسی داشتی؟

هیچ حسی بهتر از این نمی توونست باشه. من خیلی سخت تمرین کرده بودم تمام راه ها و مسیرهای بدنسازی را از دهه ۹۰ تا کنون رفته ام. تنها روشی که یاد گرفتم این بود که سخت تمرین کنم، رژیم سخت بگیرم. سنگی نبود که از جلوی پای خودم بر ندارم. رفتن روی استیج بهترین حسی بود که داشتم.

چه مدت است که بدنساز هستید؟

وقتی اسم بدنساز می آید مردم یک مرد هیکلی و گنده را تصور می کنند ولی اینطور نیست. هرکسی که به باشگاه برود چه برای لاغر کردن چه برای سفت کردن بدن و چه برای سیکس پک، بدنساز است. من از بچگی حدود ۱۲ سالگی عاشق بدنسازی بودم به عکس های آرنولد، سیلوستر استالون و هالک نگاه می کردم. ابتدا تمرین با وزنه را از خانه شروع کردم سپس به هنرهای رزمی روی آوردم و بازی فوتبال را نیز شروع کردم. در دوران متوسطه بود که به طور جدی بدنسازی را شروع کردم و مسیر جدید زندگی ام شد. من بدنسازی کوین لورن، دوریان یتس و رونی کلمن را به خوبی مورد مطالعه قرار دادم. هر چیزی را که تصورش را بکنید در مورد آنها خواندم و تحقیق کردم. غدر دوران دبیرستان هر روز یک گالن آب می خوردم و شش وعده در روز غذا می خوردم. من هیچ وقت کسی رو نداشتم که بخواد تشویقم کند یا منو به مسابقات دعوت کند حتی مربی هم نداشتم و هیچ وقت هم به مسابقات فکر نمی کردم اما مثل تمام بدنسازهای حرفه ای تمرین می کردم و رژیم می گرفتم. به این دلیل است که امروز بدنم آماده است. حدود ۲۳ سال همین رویه را ادامه دادم. من تا سن ۳۲ سالگی وارد عرصه مسابقات نشدم.

چه چیزی تو را تحریک کرد وارد عرصه مسابقات شوی؟

زمانی که وارد باشگاه Bev Francis Powerhouse شدم بسیاری از دوستانم در کمیته فیزیک ملی (NPC) در دسته فیزیک مردان رقابت می کردند. من تمایلی نداشتم در فیزیک مردان مسابقه بدهم اما می خواستم در NPC شرکت کنم. اولین رقابت من در سال ۲۰۱۴ بود که توانستم کارت حرفه ای IFBB را در آن سال کسب کنم.

به عنوان یک بدنساز کدام یک برای تو مهم است فیزیک بدن یا رژیم غذایی؟

هردو جایگاه خود را دارند. اگر تازه وارد صنعت بدنسازی شده اید بعنوان یک تازه وارد می توانید با وزنه های سبک شروع کنید سوپرست انجام دهید یا هر کار دیگری که می خواهید. در نهایت این مهم است که غذایتان مناسب باشد.

یک بدنساز تازه کار چه کارهایی باید بکند تا به فیزیکی مثل آرش رهبر دست پیدا کند؟

بدنسازی یک نوع هنر است زمان می برد به صبر نیاز دارد نظم

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

طرفداران من در ایران فوق العاده هستند. از این که مردمم عاشق من هستم افتخار می کنم. من به ایرانی بودن خودم، به اصل و نصب خودم می بالم. هیچ وقت فراموش نمی کنم از کجا آمده ام.

بسیار زیادی می خواهد و همچنین یک ورزش بسیار بسیار تکراری می باشد. همیشه مجبورید همین کارها را تکرار کنید. من ۱۵ سال این روند را تکرار کردم یک شبه اتفاق نیافتاده.

آیا ورزش یا تکنیک دیگری هست که از آن برای بهبود بدن خودت استفاده می کنی؟

من چون سابقه ورزش های رزمی و فوتبال داشتم توانستم نسبت به دوستان دیگرام که هیچ سابقه ورزشی نداشتن بیشتر مقاومت و اراده بیشتری داشته باشم. انعطاف پذیری در بدنسازی بسیار اهمیت دارد اگر نگاهی به تام پلیتز و رونی کلمن بکنید می بینید علاوه بر داشتن قوی ترین و بزرگترین آنها انعطاف پذیری بسیار خوبی نیز داشتند. به عنوان یک بدنساز اگر یوگا انجام دهید حرکات کششی زیادی انجام دهید یا تمرینات هنرهای رزمی را با بدنسازی ترکیب کنید این کار بخش های از عضلات شما را تقویت می کند که شاید نتوانید در باشگاه آنها را قوی کنید.

نقش کاردیو در تمرینات شما؟

کاردیو جدا از اینکه برای قلب مفید است وسیله ای برای چربی سوزی و کالری سوزی می باشد. از بین کاردیو با سرعت ثابت و کاردیو با شدت بالا (HIIT) کاردیو با شدت بالا چربی سوزی بیشتر دارد. من همیشه برای تمام مسابقات HIIT انجام می دهم (اسپرینت روی دوچرخه اسپین، دویدن رو تردمیل یا اسپرینت در یک میدان) اما دو سه هفته بعد از مسابقات بیشتر کاردیو با سرعت ثابت انجام می دهم. مقدار انجام کاردیوی من به اینکه چه مقدار می خواهم وزن کم کنم یا چه مقدار عضلاتم بدون چربی نشان داده شوند بستگی دارد.

چطور بدنسازی و شبکه های اجتماعی به بیشتر دیده شدن تو کمک می کنند؟

شبکه های اجتماعی یک ابزار بازاریابی شگفت انگیز است که به تو اجازه می دهد به میلیون ها نفر دسترسی پیدا کنی. این رسانه ها درهای زیادی را به روی مردم باز کرده از جمله خودم. من از طریق رسانه های اجتماعی می خواهم صدایی برای بدنسازی باشم و در این صنعت سمینار و سخنرانی ارایه بدم. هرگز به دنبال شهرت و مدل مجلات شدن و ثروتمند شدن نیستم فقط می خواهم تمام چیزهایی که یاد گرفته ام را به دیگران انتقال دهم.

آیا طرفداران ایرانی تو در ایران و آمریکای شمالی تو را دنبال میکنند؟

طرفداران من در ایران فوق العاده هستند. از این که مردمم عاشق من هستم افتخار می کنم. من به ایرانی بودن خودم، به اصل و نصب خودم می بالم. هیچ وقت فراموش نمی کنم از کجا آمده ام. بدنسازهای حرفه ای و فوق العاده زیادی در ایران و خاورمیانه وجود دارند. عاشق اینم که در شبکه های اجتماعی برای مردم در ایران پست بگذارم اما کمی برایم سخت است من می توانم فارسی حرف بزنم اما خواندن و نوشتن آن را بلد نیستم. و می دانم که برخی از شبکه ها در ایران فیلتر هستند به همین دلیل دوست دارم یک روزی به ایران سفر کنم و از نزدیک اطلاعات و دانش بدنسازی خودم را در اختیار مردمم قرار دهم.

ایران با از دست دادن یکی از بهترین های خود بیت الله عباسپور دچار غم بزرگی شد. مراسم خاکسپاری او در تمامی رسانه های بین المللی پخش شد. آیا ارتباطی با بیت الله داشتی یا با وی حرف زده بودید؟

بیت الله شیر ایران بود غرور ایران بود. او نه تنها بدنسازی پدیده بود بلکه یک آقای به تمام معنا بود. صدای بسیار دلنشینی داشت و سنتور فوق العاده ای می زد. من همیشه طرفدار او بودم و اینقدر خوش شانس بودم که یک شب میزبان او برای شام به صرف کباب بودم زمانی که در نیویورک برای مسابقات آمده بود. ما سه ساعت در طول شام در مورد بدنسازی صحبت کردیم واقعا مرد شگفت انگیزی بود. او امید ایران برای اولین ایرانی مستر المپیا بود. مرگ او تمام جامعه بدنسازی را ناراحت کرد.

و در آخر در مورد اهمیت رژیم و تغذیه صحبت کردید، شما چه غذای ایرانی را به عنوان غذای سالم برای بدنسازی پیشنهاد می دهید؟

غذاهای ایرانی یکی از بهترین غذاهای سالم دنیاست. دارای پروتئین، چربی های سالم (آجیل، پنیر روزتا) و کربوهیدرات موجود در برنج می باشد. به نظر من هیچ ظرف غذایی بهتر از ظرف کباب برای یک بدنساز نیست. می توانید مرغ، استیک، ماهی، گوشت گوسفند را همراه با برنج میل کنید اما باید روغن و کره را از لیست غذای خود دور کنید.

اسموتی ریکاوری بعد از تمرین کاردیو

تمرین کاردیو موجب عرق کردن می شود یعنی آبرسانی به بدن بعد از کاردیو بسیار حیاتی است. همچنین زمانی است که بسیاری از مواد مغذی از بدن دفع می شود بخصوص اگر به بدن تمرینات سخت داده باشید. زنجبیل یک ضد التهاب طبیعی است که به ریکاوری عضلات خسته کمک می کند.

- چغندر (۴۰ کیلوکالری، ۶ گرم قند)
- یک عدد سیب (۶۰ کیلوکالری، ۱۰ گرم قند)
- یک انگشت زنجبیل (۱۰ کیلوکالری، ۰ گرم قند)
- آب

۳ اسموتی سالم برای تمرینات روزانه

منبع: www.coachmag.co.uk

اسموتی برای انرژی باشگاه

این اسموتی کاملا شیرین اما طبیعی است. یک جفت کیوی به اندازه موز پتاسیم دارد اما کالری آن ۴۰ کیلو کمتر می باشد. این اسموتی یک ترکیب ساده، انرژی دهنده و آبرسان می باشد.

- نصف انبه (۷۰ کیلوکالری، ۱۶ گرم قند)
- ۲ عدد کیوی (۸۰ کیلوکالری، ۱۳ گرم قند)
- یک مشت توت فرنگی (۵۰ کیلوکالری ، ۸ گرم قند)
- آب و یخ

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

اسموتی برای تمرین با وزنه

دلیل اینکه اکثر اسموتی ها این روزها دارای شیر گاو نمی باشند این است که مختصصان علم سلامتی و فیتنس اعتقاد دارند لبنیات موجب مشکلات گوارشی می شود. اگر هیچ نوع مشکل و واکنشی به لبنیات ندارید می توانید از شیر پرچرب در این اسموتی استفاده کنید.

- ۱۵۰ گرم ماست طبیعی (۱۳۰ کیلوکالری، ۵ گرم قند)
- ۱۰۰ میلی متر شیر برنج (یا شیر گاو) (۷۴ کیلوکالری، ۴ گرم قند)
- یک مشت برگ اسفناج (۷ کیلو کالری، ۱ گرم شکر)
- ۱ عدد موز (۹۰ کیلوکالری، ۱۲ گرم قند)
- ۱ قاشق چایخوری دانه کتان (۳۷ کیلوکالری، ۰ گرم قند)
- یک قاشق پودر پروتئین وانیلی (تقریبا ۸۰ کیلوکالری، ۵ گرم قند، البته بستگی به برند پروتئین دارد)

REAL MASS

REAL PHARM

RAISE YOUR POWER

گینر ریل مس

محصول شرکت ریل فارم REAL PHARM

پودر افزایش وزن

وزن: ۸/۶ KG

HIGH QUALITY PROTEIN SOURCES

HIGH IN CARBS / LOW FAT

REAL MUSCLE BUILDER

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

منبع: www.muscleandfitness.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

تاریخچه فیزیک کلاسیک

از آرنولد تا زین، بزرگترین بدنسازهای دنیا نهایت فیزیک خود را بر اساس تناسب، تعادل و تقارن نشان دادند. وقتی حرف از بدنسازی حرفه ای می شود پشت فیزیک کلاسیک تاریخ قوی و غنی با ترکیبی از مردان خوش هیکل می باشد که حرف اول را در اندامی زیبا و دل انگیز می زنند. این الهه های بدنسازی به هموارسازی جاده برای کسانی که امروزه در تقسیم بندی کلاسیک با چارچوب عضلات متناسب، متقارن، خطوط دلچسب و کمر باریک رقابت می کنند کمک کرده اند.

زمانیکه استیو ریوز برنده شد و او را در ساحل می دیدند (در عکس ها) همه می گفتند ما می خواهیم بدنی مثل این مرد داشته باشیم اما امروزه کسی نمی گوید می خواهم بدنی مثل قهرمانان این دوره داشته باشم.

اکثرا استیو ریوز را به عنوان اولین فرد در فیزیک کلاسیک در نظر می گیرند. در اواخر دهه ۴۰ میلادی بدنساز ۱۸۲ سانتی متری با نگاهی آرمان طلب، شانه های پهن و کمر باریک خود را به معرض نمایش گذاشت. فیزیک تراش خورده ی او به عنوان طرحی برای بدنسازی ایده آل دیده شد و سریعا او به عنوان ستاره سینمایی در نقش به یاد ماندنی هرکول ظاهر شد. حتی امروزه ریوز به عنوان مرد پوسترهای فیزیک کلاسیک باقی مانده و هنوز هم الهام بخش بسیاری از جوانانی که به باشگاه می روند می باشد.

با مهار کردن فیزیک کلاسیک در دهه ۵۰ میلادی، رگ پارک و بیل پیر فیزیکی که ریوز مطرح کرده بود را جولان دادند. در دهه ۶۰ این سرجیو اولیوا بود که با کمر باریک و بدن متقارنش بر همه سلطه یافت حتی زمانی که اوج حجم بدنی خود را در سه المپیای ۱۹۶۷ تا ۱۹۶۹ نشان داد و هر سه سال برنده مستر المپیا شد. زمانی که دهه ۷۰ شد کسی جز آرنولد شوارتزنیگر در وسط استیج با آن بدن تراشیده و مجسمه مانندش نمایش نمی داد. حتی همشهری اتریشی اش، فرانک زین نیز در دهه ۷۰ با آن فیزیک کلاسیک بی عیب و نقصش بر روی صحنه شکست خورد و نتوانست همانند آرنولد در آن زمان بهتر از سایر بدنسازان شود. در اواخر سالهای ۷۰ فرانک بیشتر تمرکز خود را روی زیباشناختی اندام گذاشت و از سال های ۱۹۷۷ تا ۷۹ در المپیک نفر اول شد. در دهه ۸۰ این سمیر بانوت ولی هنی بودند که مشعل فیزیک کلاسیک را بدست گرفتند و جوایز و نشان ها را با قد و قامت های متقارن و بی عیب و نقصشان بالا بردند.

با شروع دهه ۹۰، تغییر ناگهانی در درک فیزیک بدنسازان بوجود آمد و آن دوریان یتس بود که خیلی ها باور دارند او منشا این تغییر بود. با عنوان شش بار مستر المپیا تقارن را برای سایز فدا کرد و رقابت ها را با شب زنده داری هایش در هم کوبید. از این جا به بعد درخواست ها برای حالت و حجم بدن ظاهر شد و گوی سبقت را از تقارن در فیزیک کلاسیک گرفت. ناگهان شکم ۸ تکه جایگاه خود را در نمایش ها از دست داد و باسن های کات شده با اندام های غول پیکر پا به عرصه گذاشتند. در حالی که داوران ممکن است این پیش نیازهای جدید برای بدن برنده را بپسندند اما بسیاری از آنها تاسف و افسوس روزهایی را می خورند که فیزیک کلاسیک بر روی استیج حاکم بود.

آرنولد شواترزینگر که در این زمینه و در مورد ساخت بدنی جذاب کمی بیشتر می داند می گوید « ما باید در داوری تغییراتی ایجاد کنیم باید به افراد با عضلات بیش ازحد بزرگ و غیر جذاب جایزه ندهیم. به روزهای گذشته نگاه کنید زمانی که استیو ریوز برنده بود. زمانیکه استیو ریوز برنده شد و او را در ساحل می دیدند (در عکس ها) همه می گفتند ما می خواهیم بدنی مثل این مرد داشته باشیم اما امروزه کسی نمی گوید می خواهم بدنی مثل قهرمانان این دوره داشته باشم. چیزی که سعی دارم به داورها بگویم این است باید به همه چیز نگاه کنید و توجه داشته باشید برای نمونه بعضی از آقایان شکمی برآمده دارند ولی زمان قدیم بدن ها V شکل بود. الان بدن ها شکل بطری شده اند که اصلا درست نیست. بنابراین ما باید افراد درست را تشویق کنیم و پاداش دهیم در این صورت است که همه ی جوانان دوباره شروع به تمرین برای داشتن بدنی زیبا می کنند.»

وقتی آرنولد حرف بزند مردم قطعا گوش می دهند به همین دلیل است که ما شاهد تجدید حیات فیزیک کلاسیک هستیم. در حقیقت واژه فیزیک کلاسیک توصیفی از بدنسازهای قدیمی از دنیا رفته نخواهد بود اکنون یک تقسیم بندی جدید در کمیته فیزیک ملی تشکیل شده است. دسته ی جدید درست مابین پرورش اندام و فیزیک مردان است. جیم مانیون رییس لیگ حرفه ای NPC/IFBB می گوید : «فیزیک کلاسیک برای افرادی است که می خواهند عضلات و سایزشان بزرگتر از فیزیک مردان باشد اما نه به اندازه بزرگی پرورش اندام کاران غول پیکر. این ورزش به طور دائم در حال تکامل است زیرا ورزشکاران راه های جدیدی پیدا می کنند که فیزیک خود را نشان دهند و NPC با افتخار سکویی در اختیار آنها قرار می دهد تا به اهداف رقابتی خود برسند. فیزیک کلاسیک بر روی تناسب، تقارن، خطوط کات شده و کمر باریک تاکید دارد. به طور خلاصه تمرکز اصلی آن روی کیفیت زیباشناختی همراه با بدنی عضلانی و شایسته می باشد.»

منبع: www.muscleandfitness.com

تمریـن در زمـان کوتـاه : ۱۲ دقیـقه HIIT بـوت کمـپ

حرکـت کاردیـو : زیـر فشـار هالتـر

از لحظـه ایسـتادن تصـور کنیـد یـک میلـه درسـت روی شـانه هـای شماسـت و مـوازی بـا زمیـن قـرار گرفتـه اسـت. پـای راسـت خـود را یـک گام بـه سـمت راسـت ببریـد سـپس پـای چـپ خـود را بـه کنـار پـای راسـت ببریـد و یـک پـرش اردکـی انجـام دهیـد. ایـن حرکـت را بـرای سـمت چـپ نیـز تکـرار کنیـد.

حرکـت قدرتـی : پـرس دمبـل تـک دسـت کلیـن و پـرس اسکـوات

پاهـا را بـه انـدازه عـرض شـانه هـا بـاز کنیـد دمبـل هـا روبـروی شـما روی زمیـن ، کمـر صـاف و حرکـت اسـکوات را انجـام دهیـد موقـع نشسـتن بـا دسـت راسـت دمبـل را برداریـد. موقـع بلنـد شـدن دمبـل را بـالای سـر ببریـد تـا جایـی کـه بـازوی شـما در بـالا قفـل شـود کـف دسـت روبـروی دیـوار سـمت چـپ شـما باشـد. دمبـل را بـه انـدازه عـرض شـانه پاییـن بیاوریـد و حرکـت اسـکات را انجـام دهیـد. موقـع بلنـد شـدن دمبـل را بـالای سـر ببریـد و سـپس دمبـل را روی زمیـن بگذاریـد. ایـن حرکـت را بـرای سـمت چـپ نیـز انجـام دهیـد.

۱۰ پـرش به حالـت نشسـته

ابتـدا بـه حـالات پلانـک دراز بکشـید و ۱۰ حرکـت کوهنـوردی بـرای هـر طـرف بـدن انجـام دهیـد سـپس بـه حالـت روی صندلـی نشسـتن قـرار گیریـد پاهـا را جمـع کنیـد و بصـورت نیمـه اسـکوات کمـر و پشـت صـاف در زاویـه ۴۵ درجـه بـا کـف زمیـن پـرش انجـام دهیـد سـپس بلنـد شـوید و دوبـاره بـه همـان حالـت بپریـد.

برپـی کـول هالتـر

بـا قـرار دادن یـک میلـه هالتـر در مقابـل خـود، ابتـدا حرکت برپـی را انجـام دهیـد سـپس در حیـن بلنـد شـدن میلـه هالتر را بگیریـد و بلنـد شـوید و حرکـت کـول هالتـر را بزنیـد.

سومـو اسکـوات

بـه حالـت اسـکوات قـرار گیریـد هالتـر را دسـت بگیریـد و بلنـد شـوید. پـای چـپ خـود را بـه کنـار بکشـید و اسـکوات بزنیـد. همیـن حرکـت را بـرای پـای راسـت تکـرار کنیـد.

شنـا سوئـدی زانـو جمـع و حرکـت پـرش زانـو جمـع

موقعـی کـه حرکـت شـنا را انجـام مـی دهیـد زانـوی پـای راسـت خـود را جمـع کنیـد طـوری کـه آرنـج تـان را لمـس کنـد. سـپس بـه حالـت ایسـتاده قـرار گیریـد و همزمـان بـه بـالا بپریـد طـوری کـه زانوهـا تـا حـد تـوان جمـع شـوند. ایـن حرکـت را بـرای دسـت چـپ نیـز انجـام دهیـد.

حرکـت V شکـم

بـه پهلـوی راسـت دراز بکشـید از دسـت راسـت بـرای کمـک اسـتفاده کنیـد. زانوهـای خـود را همزمـان بـا لا تنـه خـود بـالا بیاوریـد طـوری کـه شـکل V بسـازید. همزمـان پاهـا و بـالا تنـه را پاییـن بیاوریـد ولـی بـا کـف زمیـن برخـورد نکننـد. حرکـت را بـرای سـمت دیگـر تکـرار کنیـد.

بـرای دریافـت مقالات بیشـتر اینجـا را لمـس کنید

WWW.BODYFULL.IR

دریافت برنامه آنلاین

سیستم نوین دریافت برنامه آنلاین بادی فول به زودی رو نمایی می شود.

در آدرس زیر منتظر شما هستیم

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

با این کشش ها درد کمر، گردن و شانه ی خود را تسکین دهید
پشت میز بنشیند و آرام باشید :
کشش هایی برای درد کمر ناشی از زیاد پشت میز نشستن

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

همیشه توصیه شده که پشت میز صاف بنشینید. اکنون تحقیقات نشان داده این توصیه اساسا اشتباه است. در تحقیقی که از ۲۲ زن و مرد سالم استفاده شد تا فشار روی مهره های کمر را با استفاده از دستگاه MRI نشان دهند. این افراد در سه وضعیت نشستن مورد بررسی قرار گرفتند (نشستن با خم شدن به سمت جلو، نشستن با زاویه ۹۰ درجه و نشستن با زاویه ۱۳۵ درجه) و نتایج با بهترین و راحت ترین حالت کمر یعنی دراز کشیدن مقایسه شدند.

طبق بررسی های انجام شده در دانشگاه پزشکی آلبرتا در کانادا، نشستن مایل به جلو و صاف نشستن که بر خلاف انحنای طبیعی ستون فقرات هستند، فشار زیادی به ستون فقرات وارد می کند. در نتیجه دیسک ستون فقرات داخلی به هم فشرده می شوند و آب خود را از دست می دهند که منجر به کمر دردهای طولانی مدت می شود. اما نشستن به حالت لم دادن جابجایی دیسک را به حداقل می رساند و تاکید شده که این بهترین حالت نشستن پشت میز است.

اگر نمی توانید در محل کارتان صندلی را بصورت ارگونومی تنظیم کنید متخصصان حرکات کششی بصورت مداوم را پیشنهاد می دهند. تمرینات کششی زیر را حتما در محل کار خود تمرین کنید.

برای میانه ی کمر

- دست های خود را در هم قفل کنید و بالای سر خود نگه دارید.
- دستتان را بصورت دایره وار به آرامی بچرخانید گویی در حال کشیدن دایره رو سقف هستید. حرکت دستتان باید از ناحیه کمرتان شروع شود.

برای درد پایین کمر و گردن درد

- به آرامی سرتان را به سمت پایین خم کنید طوری که انگار چشمانتان به داخل شکمتان کشیده می شود و همزمان لگن خود را به سمت عقب بکشید.
- سپس لگن خود را به سمت جلو بکشید و سر خود را به آرامی بالا بیاورید تا جایی که چشمانتان بالا را نگاه کنند.
- چندین بار این حرکت را تکرار کنید.

برای پهلوها و شانه ها

- شانه های خود را در آغوش بگیرید و به آرامی قفسه سینه خود را از راست به چپ و از چپ به راست حرکت دهید.
- با شروع حرکت نفس عمیق بکشید و با توقف حرکت بازدم انجام دهید.
- تنفس خود را برعکس انجام دهید. یعنی در حال سکون نفس عمیق و در حین حرکت قفسه سینه بازدم انجام دهید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۷ روش برای اینکه دوباره مریض نشوید

وقتی هوای بهاری مدام در حال تغییر است تصور می کنید دارید مریض می شوید، بله درست فکر می کنید. زمانیکه دمای هوا به طور متناوب در طول کل فصل بالا و پایین می رود، می تواند موجب مسدود شدن سینوس ها، سرماخوردگی های ناخواسته و حتی گاهی اوقات آنفلونزای شدید شود (لازم به ذکر نیست که تمامی افراد بیمار با سرفه های خشک و کوتاه می گویند چیزی نیست حساسیت فصلیه).
در حالیکه می دانید در این مواقع خیلی مهم است که دست هایتان را بشویید، زیاد بخوابید و مایعات بنوشید. حالا چیکار کنیم که دوباره مریض نشویم؟
اگر به دنبال سالی پر از سلامتی هستید این روش های ایمن، آسان و طبیعی را دنبال کنید تا خودتان را از این هراس عمومی در امان نگه دارید.

۱. غرغره کنید

متخصصان می گویند غرغره کردن آب به مدت ۳۰ ثانیه می تواند از عفونت های دستگاه تنفسی جلوگیری کند. عمل غرغره کردن آب سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند و بدن را فریب می دهد که فکر کند زمان آمادگی برای مبارزه با مهاجمان خارجی است. آب را ۳۰ ثانیه در گلو غرغره کنید و سپس آن را بیرون بریزید. این کار را هر روز صبح به عنوان پیشگیری روزانه انجام دهید.

۲. روغن های طبیعی را امتحان کنید

احتمالا در مورد غرغره کردن روغن در دهان برای سفید کردن دندان، سم زدایی، جرم گیری، درمان سر درد، آسم و حتی دیابت شنیده اید. یه قاشق روغن مثل نارگیل، کنجد، آفتاب گردان بردارید و به مدت ۳۰ دقیقه در روز آن را در دهان غرغره کنید. اگر غرغره کردن روغن گرم و چسبنده به مدت نیم ساعت در روز برای شما خوشایند نیست محققان نشان داده اند که خوردن یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل در روز می تواند شما را از سرماخوردگی دور کند. (می توانید این روغن را در اسموتی، سس یا غذا ترکیب کنید).

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۳. یک جرعه بنوشید

فواید و مزایای درمانی سرکه سیب را همه می دانند. خواص ضد باکتری آن برای درمان عفونت های قارچی، گلو درد، افزایش ایمنی، پاکسازی پوست، کاهش وزن و دور ماندن از دکتر و دارو استفاده می شود. هدف خوردن یک قاشق سرکه سیب در آب است. می توانید آن را در سالاد خود ریخته و میل کنید.

۴. با پروبیوتیک ها روز خود را شروع کنید

می دانیم که پروبیوتیک ها چیز جدیدی نیستند اما قطعا مفید هستند زیرا ۷۰ درصد از ایمنی بدن در شکم نهفته است. می توانید صبح ناشتا یا درست قبل از خواب پروبیوتیک استفاده کنید اما توصیه می کنیم از پروبیوتیک هایی مثل کیمچی، کومبوجا، یا کفیر در غذاهای خود استفاده کنید ولی به هیچ عنوان با لبنیات آنها را مصرف نکنید زیرا موجب یبوست شدید می شود.

۵. عرق کنید

با افزایش دمای بدن تان، بسیاری از ویروس ها از بین خواهند رفت. بنابراین اگر عرق کنید بسیاری از این موجودات مزاحم از بدن شما خارج می شوند.اگر بصورت منظم و روزانه ورزش کنید از سرما خوردن پیشگیری کرده اید. اگر الان احساس کسالت می کنید اما تب و علایمی مثل سردرد و گلودرد ندارید ورزش کنید و تمریناتی را انجام دهید که عرق کنید تا سیستم ایمنی بدنتان افزایش پیدا کند. حواستان به میکروب های باشگاه باشد.

۶. فقط روغن های گیاهی

اگر تمرین هایتان با روغن های گیاهی و طبیعی نیست همین الان دست بکار شوید. روغن های طبیعی بیشتر برای جوانسازی استفاده می شوند اما استفاده از آنها برای کف پا می تواند ایمنی بدن شما را چندین برابر بالاتر ببرد. می توانید از روغن های ترکیبی استفاده کنید یا اینکه بصورت تکی آنها را مصرف کنید. روغن های ترکیبی مثل میخک، لیمو، دارچین، اوکالیپتوس و رزماری و روغن های تکی مثل روغن پونه، کندر، آویشن، یا اسطوخودوس را می توانید استفاده کنید.

منبع: Muscleandfitness

مترجم: نجمه شیخ زاده

۷. میکروب زدایی

وقتی از رفتن به توالت های عمومی حذر می کنید یا بعد از دست زدن به سطوح کثیف سریعا دست هایتان را ضد عفونی می کنید خبر ندارید که میکروبی ترین چیز خود گوشی شماست نه چیزهای دیگر. در تحقیقات اخیر میکروب در ۹۰ درصد از گوشی های مردم یافت شده است. باکتری هایی بدتر از باکتری های مدفوع. برای مراقبت بیشتر همیشه دستمال های ضد باکتری همراه داشته باشید و گوشی خود را تمیز کنید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

امروز روز توست برای شروعی دوباره

The POWER of PISTACHIOS

قدرت پسته

با پروتئین، فیبر و مواد مغذی مهم موجود در آن، پسته بهترین گزینه برای میان وعده است چیزی که اکثر فیتنس کاران سفارش می دهند.

پسته منبع پروتئین و فیبر، زینک، سلنیوم، مس، منیزیم، ریبوفلاوین و ویتامین E، شش ماده مغذی آنتی اکسیدان می باشد که از سلول ها در برابر استرس های تنش زا محافظت می کنند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تمرینات HIIT

HIIT موجب تنظیم قند خون می شود

طبق تحقیقات بزرگ محققان انگلیسی تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) موجب تنظیم قند خون و مانع دیابت نوع ۲ می شود. این تحقیق روی ۵۰ نفر انجام شده است. در مقایسه با افرادی که فعالیت های سبک دارند یا بدون فعالیت هستند HIIT موجب کاهش مقاومت انسولین، ALC هموگلوبین و وزن بدن در افرادی که این تمرین را انجام می دهند می شود.

تمرینات HIIT و ایروبیک قدیمی نتایج یکسانی دارند.

تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) شامل تکرار تمرین شدید به مدت ۱۰ الی ۱۸۰ ثانیه می باشد که بعد از آن یا استراحت کوتاه می شود یا تمرینی با شدت کمتر. شماری از تحقیقات نشان داده اند که HIIT نسبت به تمرین قدیمی با شدت متوسط (ایروبیک) سریعتر موجب تناسب اندام می شود. اما اثرات آن روی کاهش وزن بخصوص در افراد چاق و دارای اضافه وزن زیاد چندان تفاوتی ندارد. محققان نروژی دریافتند که **با شرکت در تمرینات HIIT یا ایروبیک به سبک قدیمی یا ترکیبی از هر دوی این تمرینات، زنان چاق به یک میزان وزن کم می کنند.** ۹۰ درصد موفقیت در زندگی از شرکت کردن در تمرینات ورزشی نشأت می گیرد. باشگاه رفتن و ورزش کردن برای بسیاری از مردم سخت است. این تحقیق نشان داد که بسیاری از مردم از برنامه های ورزشی که دارند سود می برند. **هر چند وقت یکبار برنامه تمرینی خود را تغییر دهید تا بیشتر لذت ببرید.**

HIIT از قلب در مقابل سکته محافظت می کند

طبق تحقیقات محققان دانشگاه شیراز تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) از قلب در مقابل فشار خون پایین با افزایش تولید نیتریک اسید در عروق قلب محافظت می کند. به یک گروه از حیوانات به مدت ۸ هفته تمرین HIIT داده شد در حالی که گروه دیگر تمرینی انجام نمی دادند. گروه تمرینی HIIT هفت تمرین اینتروال به مدت هفت دقیقه با شدت ۸۰ تا ۱۰۰ درصد همراه با ۳ دقیقه استراحت ما بین تمرینات انجام دادند. **HIIT میزان نیتریک اسید (NO) بدن را تا ۱۵۰ برابر بالا برد. NO یک ماده شیمیایی حیاتی در بافت داخلی عروق قلبی است که جریان خون را کنترل می کند.** این حیوانات قبل از تمرین به خاطر کاهش فشار خون قلب در معرض سکته قلبی بودند اما پس از تمرین اساسا از آسیب قلبی در امان ماندند.

WWW.BODYFULL.IR

LEXCO

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

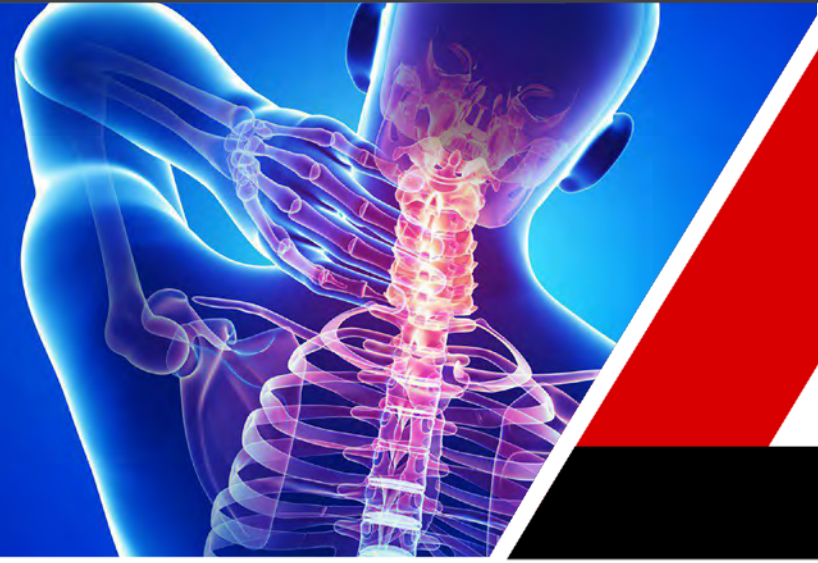
دستگاه های بدنسازی لکس کو

WWW.BODYFULL.IR

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

WWW.BODYFULL.IR

ایجاد عدم تعادل در عضلات منجر به آسیب روتاتور کاف می شود.



منبع: www.mensfitness.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

آنچه که باید درباره آسیب روتاتور کاف بدانید

روتاتور کاف از چهار عضله تشکیل شده است: سوپراسپیناتوس، که بیشتر در معرض آسیب است، اینفراسپیناتوس و ، ترس مینور و سابسکاپولاریس. روتاتور کاف به حرکت بازو کمک می کند و موجب پایداری مفصل شانه می شود.

۶۷ درصد از مردم در زندگی شان یک جایی دچار مشکل در شانه خود می شوند و روتاتور کاف اغلب منبع این درد است. دلیل اصلی درد روتاتور کاف سندروم گرفتگی (گیر افتادگی) است که به خاطر التهاب ناشی از فعالیت یا تروما می باشد. خیلی وقت ها این امر موجب پارگی روتاتور کاف می شود. بنابراین در خیلی از موارد به نظر می رسد جلسات تمرینی عادی یا خود درمان های خانگی ممکن است درد شانه را تحریک کند.

بسیاری از تمرینات معمولی باشگاه مثل حرکات سرشانه و زیر بغل منجر به آسیب روتاتور کاف می شود. اجرای درست این تمرینات تا انتهای وضعیت بازوها یا آرنج ها موقع بالا بردن شانه ها مانع آسیب می شود. رعایت سه نکته کلیدی ممکن است موجب کاهش خطر تجربه آسیب روتاتور کاف شود.

اول از همه، روتاتورهای خارجی را قوی کنید. این کار موجب حفظ مقاومت شانه و مانع گیرافتادگی آن می شود. دوم اینکه در حالتی که دست تان بالای سرتان است هرگز نخوابید.

و در نهایت اینکه سعی کنید به تعادل عضله دست پیدا کنید. نکته کلیدی همین است. بسیاری از برنامه های تمرین با وزنه ذاتا مغرضانه هستند. ایجاد عدم تعادل در عضلات منجر به آسیب روتاتور کاف می شود. به علاوه سعی کنید چند از تمرینات شانه را مثل نشر از جانب یا پرس شانه با تمریناتی که هم زیر بغل را تقویت می کند هم روتاتور کاف، مثل تمرینات خوابیده Y و T جایگزین کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

BODYFULL.IR

اینستاگرام بادی فول

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

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

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

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید
تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳
THE POWER OF NUTRITION
GLUTA MINE
100% PURE L-GLUTAMINE
SUGAR FREE
300g
NUTREND
گلوتامین
محصول شرکت نوترند
NUTREND

خواص یونجه

منبع: www.livingherbaltea.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

یونجه به عنوان غذایی برای اسب های سواری و مسابقه ای استفاده می شود. این گیاه که بومی سرزمین عربستان است به عنوان پدر تمام گیاهان برای قوی کردن اسب لقب داده شده است زیرا سرشار از مواد معدنی و ویتامین است که می تواند قدرت، شادابی، انرژی، ریکاوری و حس سلامت کلی بدن را بالا ببرد. گیاه شناسان سنتی اغلب چای یونجه را به افرادی توصیه می کردند که مریض شده اند و این چای به عنوان تقویت کننده به آنها داده میشد تا سریعا سلامتی خود را باز یابند و خیلی سریع شاد شوند. اضافه کردن این گیاه به شیک بعد از تمرین بسیار مناسب است زیرا مواد مغذی شگفت انگیزی به یک روش کاملا طبیعی به بدن می رساند.

قدم زدن در محل کار حال و هوای فرد را بهتر و اشتهای کاذب را کم می کند

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

تحقیقی جدید نشان داد قدم زدن تنها به مدت ۵ دقیقه در ساعت می تواند کارمندان را شادتر و پر انرژی تر کند. تحقیق اخیر که در مجله تغذیه و رفتار و فعالیت بدنی منتشر شده نشان داد **قدم زدن به مدت پنج دقیقه در پایان هر ساعت شادی و اشتیاق کارمندان را افزایش داده در حالیکه خستگی و اشتهای کاذب را نیز کم می کند.** در این تحقیق محققان اثرات یک جلسه فعالیت بدنی در صبح را در طول یک شبانه روز در مقایسه با کل روز پشت میز نشستن را بررسی کردند. جای تعجبی ندارد که کل روز پشت میز نشستن عوارضی بر بدن و ذهن بر جای می گذارد اما حتی مقدار کمی فعالیت در طول روز می تواند در افزایش سلامتی مفید باشد. محققان دریافتند که **فعالیت های کوتاه بدنی روی اخلاق، سطح انرژی و عملکرد شناختی افراد بهترین اثر را دارد. در حالیکه یک دور فعالیت بدنی کوتاه در صبح نیز حتی بهتر از شش ساعت مستقیم پشت میز نشستن است و نشان داده شده موجب افزایش انرژی درونی کارمندان می شود.** روش فعالیت بدنی کوتاه مدت حال و هوای کارکنان را بهتر کرده، خستگی را کم و اشتهای کاذب را کاهش می دهد.

یک برنامه تمرین کامل برای خانم های خانه دار

BEST RESISTANCE BAND MOVES

منبع: www.muscleandfitness.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

این برنامه تمرین برای یک ماه است . یک برنامه راحت و مقرون بصرفه می باشد بدون اینکه به باشگاه بروید. اسامی تمرین ها به زبان لاتین نوشته شده تا دوستان با سرچ آنها در اینترنت راحت تصویر تمرین را پیدا کنند. زیرا با ترجمه آنها ممکن است دوستان نتوانند منظور دقیق حرکت را متوجه شوند.

روز اول : بالا تنه		
. BALL YTI	۱۰*۳	هدف: عضلات پشت
. Ball push-up (شنا روی توپ)	۸*۳	هدف: قفسه سینه و پشت بازو
. Band scaption (باند اسکپشن)	۸*۳	هدف: زیر بغل
. Bent over band row (کول خمیده با باند)	۱۰*۳	هدف: عضلات پشت
. Shoulder band press (پرس شانه با باند)	۸*۳	هدف : زیر بغل
. Band curl to front (جلو بازو با باند)	۱۰*۳	هدف: جلو بازو
. Overhead band extension (پشت بازو باند)	۱۰*۳	هدف: پشت بازو
. Band curl to side (نشر از جانب باند)	۱۰*۳	هدف: جلو بازو
. Bent over band kickback (پشت بازو خم با باند)	۱۰*۳	هدف: پشت بازو
بین هر ست ۱ الی ۲ دقیقه استراحت کنید.		

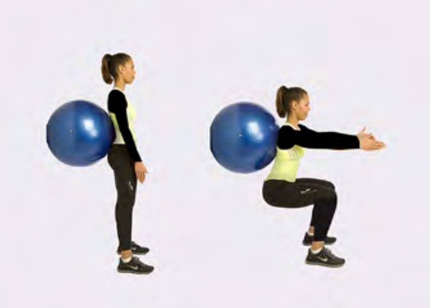
روز دوم : کاردیو یا هوازی		
روز سوم : پایین تنه و عضلات میانی		
. Ball wall sit (تکیه به تکیه نشسته روی توپ)	۵*۱	هدف: پاها
. Ball jackknife (جک نایف توپ)	۱۰*۳*۲	هدف: عضلات میانی
. One-leg band squat (اسکات تک پا باند)	۳*۳	هدف: پا
. Ball Russian Twists (چرخش سویسی باند)	۱۰*۳	هدف: عضلات شکم
. Ball split squat (اسکات اسپلیت باند)	۱۰*۳	هدف: پا
. Ball plank (پلانک روی توپ)	۱۰*۱	هدف: عضلات میانی
. One-leg band good morning (سلام ژاپنی تک پا باند)	۱۰*۳	هدف: پا
. Ball hip lift (هیپ با توپ)	۱۰*۳	هدف: عضلات میانی
. Ball reverse curl (دراز نشست توپ)	۱۰*۳	هدف: شکم

روز چهارم : استراحت
روز پنجم: مدار متابولیک
هر مدار را ۲ الی ۵ بار تکرار کنید بین هر ست ۲ الی ۳ دقیقه استراحت کنید.

مدار۱ : پایین تنه
۱۵ اسکات بدون وزنه
۱۵ پرش زانو جمع
۱۵ پرش اسکات

مدار۲: بالا تنه
۱۵ شنا سوئدی
۱۵ پرتاب توپ به دیوار
۱۵ شنا روی توپ
۱۵ پرتاب توپ به سقف

روز ششم: استراحت
روز هفتم : کاردیو



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

یــک ســیب در روز

(یا یک پرتقال، یک گلابی یا یک عدد هلو)

بـادی فـول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران

WWW.BODYFULL.IR

کانال های تلگرام ما

@bodyfull_ir — کانال عمومی

@bodyfull_mag — کانال مجله

@bodyfull_co — کانال دستگاه های بدنسازی

@bodyfull_sup — کانال مکمل

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

آگهـــی در ســـایت بـــادی فول

WWW.BODYFULL.IR

آگهی در مجله بادی فول

خدمـــات تبلیغـــات

بـــادی فول
اولیـــن مجـــله
الکترونیک بدنسازی
ایـــران

تبلیغ و سفارش آگـــهی

ارسال پیامک انبوه به
مدیران باشگاه ها (۸۰۰۰ نفر)

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

NATURAL SOURCE OF BCAA

REAL CASEIN 100

پروتئین کازئین _ محصول شرکت ریل فارم

PURE MICELLAR CASEIN PROTEIN

HIGH IN BRANCH AMINO ACIDS

ASPARTAME FREE

REAL PHARM

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برنامه تمرینی بالا تنه جان سینا

جان سینا قبلا به عنوان یک بدنساز تمرین می کرد اما در حال حاضر مثل یک ورزشکار معمولی تمرین می کند و روی تمرینات ترکیبی بصورت برنامه های ست و تکرار تکیه کرده است . او چهار روز در هفته تمرین می کند. تمامی تمرینات جان سینا توسط مربی خصوصی اش آقای راب مک لنتایر طراحی شده اند.

منبع: www.muscleandfitness.com

دو روز در هفته روی لیفت المپیک (اسنچ، کلین، و جرک) و دو روز دیگر را روی حرکات پاورلیفتینگ کار می کند.

تمرین ۱ پرس سینه هالتر	۳ ست	۵ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۲ بالا سینه دمبل روی میز شیب دار	۳ ست	۶ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۳ پشت بازو دمبل خوابیده	۳ ست	۸ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۴ جلو بازو دمبل تک دست	۴ ست	۵ ست	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۵ زیر بغل اچ	۳ ست	۸ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۶ شراگ هالتر	۴ ست	۶، ۶، ۵، ۵ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت
تمرین ۷ حرکت لندمین	۲ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه استراحت

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۵ پروتئین عضله ساز

اگر میخواهید تغییر اساسی در تمرینات خود داشته باشید مکمل پروتئین خود را تغییر دهید تا عضلات بزرگتری برای خود بسازید.
اگر ساعات پایانی تمرین در باشگاه به شما در عضله سازی کمکی نمی کند، مشکل احتمالا در تغذیه شما می باشد. از این ۵ پروتئین برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید.

۴. پروتئین بیف (گوشت گاو)

پودر پروتئین بیف از خود گوشت گاو گرفته شده اما کل چربی آن گرفته شده است. در نتیجه این پودر پروتئین سریعا جذب می شود و اگر به پروتئین شیر (پروتئین وی) حساسیت دارید این پروتئین می تواند جایگزین خوبی باشد.

۳. پروتئین سفیده تخم مرغ

پروتئین سفیده تخم مرغ از پروتئین وی آهسته تر اما از کازئین سریعتر جذب می شود. یک شیک پروتئنی حاوی سفیده تخم مرغ، وی و کازئین موجب افزایش رشد عضلات می شود.

۲. پروتئین کازئین

برای جذب آمینوها در طول شب مصرف کازئین قبل از خواب مناسب است حتی نشان داده شده **زمانیکه کازئین با وی در شیک بعد از تمرین مصرف شود سرعت عضله سازی را بالا می برد.** به دنبال پودری با کازئین مسیلی باشید کند هضم ترین کازئین موجود.

۱. پروتئین وی

بهترین پودر وی در بازار حاوی پروتئین وی ایزوله یا پروتئین وی هیدرولیزه می باشد که سریعا جذب می شود. پروتئین وی کنسانتره (WPC) نیز خوب است اما حاوی مقدار زیادی چربی و کربوهیدرات می باشد.

۵. پروتئین سویا

پروتئین سویا با سرعت متوسط هضم می شود و سطح نیتریک اسید را بالا می برد موجب افزایش آزاد سازی هورمون رشد می شود و به ریکاوری عضله کمک می کند. تحقیقات اخیر نشان دادند که **سویا موجب کاهش سطح تستوسترون یا افزایش استروژن در مردان نمی شود.**

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

- قابلیت ضد آب تا عمق ۵۰ متر
- دارای GPS

شاید شکل جدیدترین مدل ساعت اپل تکراری باشد اما دارای آپدیت های جدید است نسبت به سری های پیش سریعتر و کارآمد تر است. دارای قابلیت ضد آب تا عمق ۵۰ متر و دارای GPS می باشد. سیستم جدید اپل برنامه ها را فورا اجرا می کند و **تمام مسیرها و میزان ضربان قلب شما را در تمرینات ثبت می کند.**

شیک شکلاتی عضله ساز

منبع: www.coachmag.co.uk
مترجم: نجمه شیخ زاده

با این شیک سالم و خوشمزه عضله بسازید.

در جنگ با چربی، شکلات جناح دشمن نیست. اگر باهوش باشید متوجه می شوید که شکلات اسلحه مفیدی است. این اسموتی دارای مزایای سلامتی شکلات تلخ کاکائویی ۸۵ درصدی و نارگیل است که موجب چربی سوزی و قوی شدن بدن می شود. بعد از یک تمرین سخت از خوردن آن لذت ببرید.

- شکلات تلخ سرشار از فلانوئید می باشد که موجب اکسیژن رسانی به عضلات در حال تمرین می شود.
- شیر نارگیل سرشار از کالری با ۱۴۰ در ۱۰۰ گرم برای سوخت رسانی و رشد عضله می باشد.
- پروتئین وی ایزوله برای ترمیم و ریکاوری عضله سریعا جذب می شود.
- دارچین حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد و توانایی تمرکز را بالا می برد.
- موز با دارا بودن پتاسیم استحکام استخوان ها و فشار خون را بهبود می بخشد.
- جو پرک غنی از فیبر می باشد که به شما احساس سیری می دهد.

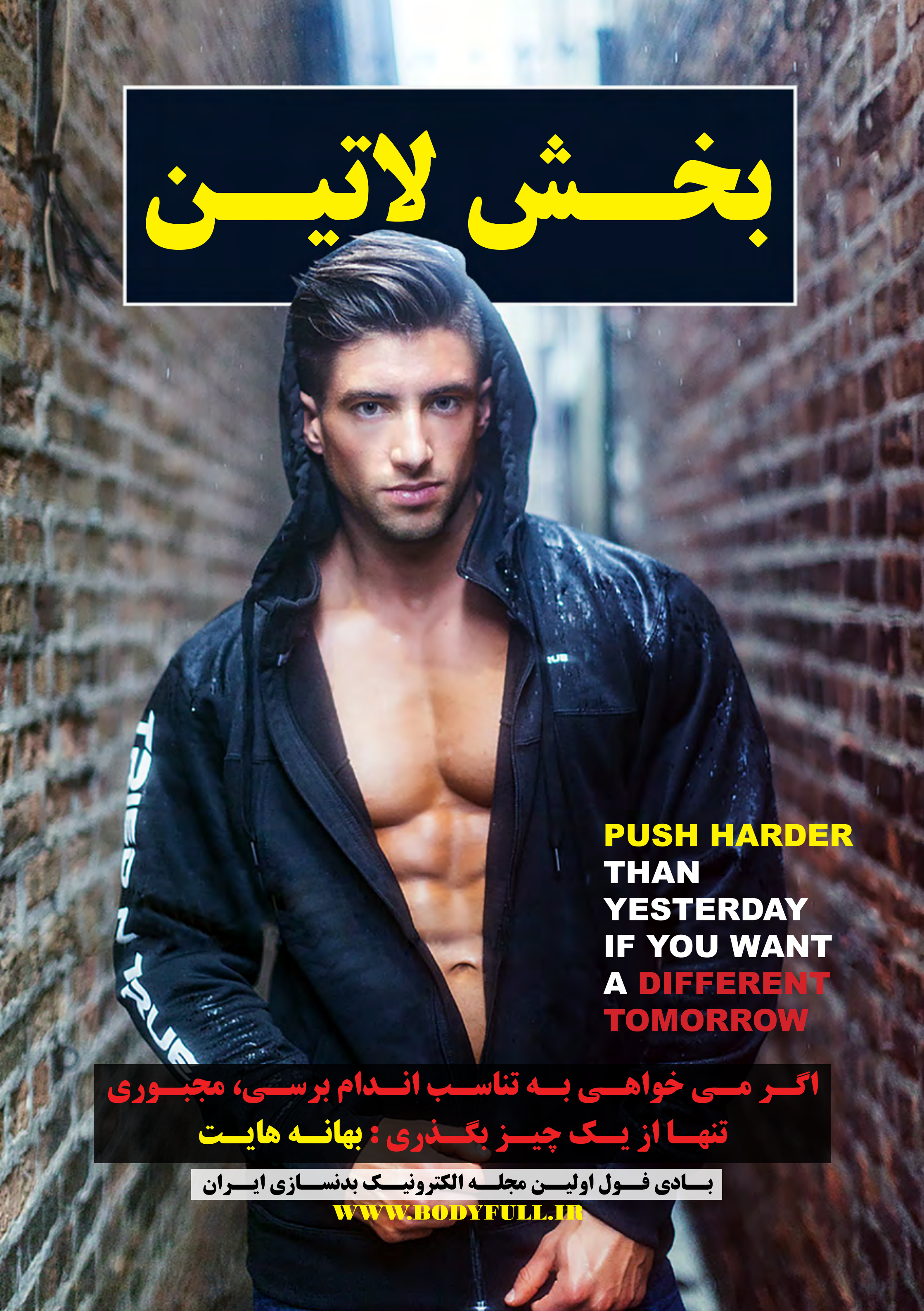
مواد لازم:

۲۰ گرم شکلات تلخ ۸۵ درصد
۱۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل
۲۵ گرم پروتئین وی ایزوله
مقداری دارچین
۱ عدد موز
۵۰ گرم جوپرک خام (۳۰ دقیقه در ۱۰۰ گرم آب خیسانده شده باشد)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

نوشیدن آب کمک می کند که وزن بدن کاهش یابد چرا که ترکیبات جانبی ناشی از چربی ها را می شوید. **نوشیدن آب اشتها را کم می کند** و میل شما برای خوردن را متوقف می نماید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR


بخش لاتین
PUSH HARDER
THAN
YESTERDAY
IF YOU WANT
A DIFFERENT
TOMORROW
اگر می خواهی به تناسب اندام برسی، مجبوری
تنها از یک چیز بگذری : بهانه هایت
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

EVERY DAY IS
ANOTHER CHANCE TO GET
STRONGER
TO EAT BETTER TO LIVE HEALTHIER AND TO BE
THE BEST VERSION OF YOU
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

WHY GUM IS BECOMING THE BEST WAY TO INGEST CAFFEINE TO BOOST YOUR WORKOUT

The latest mid-workout pick-me-up now comes in gum form for faster absorption.

Chances are you're wise to the fact that caffeine is a performance enhancer. The most widely used "drug" in the world has been shown in study after study to help athletes run faster, bike harder, lift more, and jump higher. But gone are the days of waiting in line for a barista to shout your name.

Most recently, in a 2016 study published in the Journal of Strength and Conditioning Research, nine men were tested in the squat and bench press to find the effects of caffeine ingestion on resistance exercise performance. Ingesting coffee or decaf coffee plus caffeine vs. a placebo, the test subjects were able to lift significantly more weight in the squat, but there were no significant differences in the total weight in the bench. The study revealed that coffee and decaffeinated coffee plus caffeine can improve performance when doing a resistance exercise.

In recent years, caffeine has been popping up in all kinds of sports fuels, from gels to chews. And the latest delivery method promises an even faster jolt: chewing gum. Run Gum, created by two-time Olympian Nick Symmonds, contains 50mg of caffeine per piece, along with taurine (an amino acid found in meat and fish that supports brain development) and B vitamins. That gives a two-piece serving about as much caffeine as a standard cup of Joe. Jolt Energy Gum has 40mg caffeine per piece plus guarana (a South American seed with twice as much caffeine as coffee) and ginseng, and Military Energy Gum packs 100mg caffeine per piece.

Why gum? "It [absorbs] faster than coffee or gels," says Asker Jeukendrup, Ph.D., a professor of exercise metabolism at Loughborough University in the U.K. and a leading researcher on caffeine and exercise performance. The caffeine is absorbed into the bloodstream straight through the lining of your cheeks. Plus, absorption through the skin has the potential to increase its bioavailability, giving you more oomph from fewer milligrams. Also, chewing any kind of gum has been shown to increase alertness, lower stress, and improve performance.

So far the data looks promising. One recent study from New Zealand found that caffeinated gum gave cyclists a stronger final push, increasing their power output during the final 10km of a 30km workout by nearly %4.

Still, there's more research to be done to figure out the ideal timing and dosage. A 2010 study, in which athletes popped a piece five minutes before performing intervals, saw a %6 performance improvement, while the New Zealand study found that it took about 20 minutes for caffeine to kick into gear. Though the caffeine will stimulate, research suggests a tolerance to caffeine can occur in as little as four days if taken daily.

But a stick of gum may not work for everyone. The New Zealand researchers noted that while caffeinated gum did improve cycling performance, only 13 subjects experienced the boost. Meanwhile, five had a negative reaction and were nonresponsive. Researchers suggest the variability may be caused by differences in how people metabolize caffeine—akin to how one person can cap off dinner with a cappuccino and sleep like a baby, while another gets the jitters.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLiCK HERE

EXERCISE 1
KETTLEBELL SWING

4sets

40 sec.reps

10 sec.rest

THE LEG-DAY CIRCUIT TO END YOUR WORKOUT RIGHT

EXERCISE 2
POWER LUNGE

4sets

40 sec.reps_10 sec.rest_20 sec. each leg

Take it up a notch and grow those quads with this leg day finisher.

DIRECTIONS:
You'll work for 40 seconds per exercise (20 seconds each leg for the power lunges) with a -10second transition between movements. Complete four to five rounds.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLiCK HERE

EXERCISE 3
FRONT SQUAT

6.6sets

6 reps

90 sec.rest

PROTEIN PACKED BREAKFAST FOR A BODYBUILDER

Start the day strong with these tasty eggs, Tex Mex-style.

FOR MORE DETAILS PLEASE CliCK HERE

Studies have shown that eating breakfast lowers the risk of diabetes and heart disease, and improves memory.

SWEET CHORIZO HASH WITH EGGS AND GUACAMOLESERVINGS: 1

YOU'LL NEED

- 5 oz chorizo
- 1_5 inch sweet potato, peeled and diced
- 2 cups diced onions
- Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
- 2 eggs
- 5 tsp -60Second Guac (see recipe, below)
- hot sauce (optional)
- For -60Sec Guac
- 4 medium avocados
- 1/2 yellow onion, diced
- 1/2 bunch cilantro, chopped
- 1 juice from 1 lime
- 1 garlic clove, minced
- 1 jalapeño, diced
- Kosher salt, to taste

• DIRECTIONS

- 1. Make -60Second Guac: Combine all ingredients in a large bowl or mortar and pestle and smash.
- 2. Sauté chorizo in a pan for 3 minutes over medium-high heat. Add sweet potatoes, onions, salt, and pepper and stir to combine. Cover and cook for 2 to 3 minutes.
- 3. Remove lid and stir, then continue to cook, lid off, until sweet potatoes have a crisp crust and a tender center, about 5 minutes.
- 4. In a separate pan, fry eggs. Transfer chorizo hash to a plate, top with eggs, 5 tbsp of guacamole, and hot sauce, if desired.

MAKING A MUSCLE-BUILDING PROTEIN SHAKE

ADD GREEN FOOD POWDER SUPPLEMENTS AND LEAFY GREENS

Our consumption of green foods and vegetables is way down. Due to the convenience factor, cost and the abundance of additive-filled fast food and gas station food items, veggies just are not in our food chain as much as they should be. The best way to get a boatload of phytonutrients, vitamins, and minerals in your daily nutrition protocol is to add a green food powder or a few cups of various leafy greens to your "super shake." This will help make up for the lack of nutrients you are not getting from convenience foods, missed meals or overcooked veggies when you eat out during lunch and dinner.

I prefer green food powders as they can give you a better bang for the buck by having spirulina, chlorella, wheatgrass, and sea vegetables. These are nutrient-dense foods that are hardly ever found in our regular diets, so I like them over leafy greens since we are more likely to eat those.

I am critical about what types of brands to buy. If you do not want to buy a green food powder, here are some examples of some leafy greens to add. I would shoot for 4-2 cups per shake.

- Kale
- Spinach
- Collard greens
- Mustard greens
- Dulse and other sea vegetables
- Romaine
- All other leafy greens

WWW.BODYFULL.IR
FOR MORE DETAILS PLEASE CliCK HERE

BENCH FOR A STRONGER CORE AND ABS

One of your favorite exercises can help give you a six-pack while pumping up your pecs.

HOW TO DO IT

Partialled Supported Dumbbell Bench

1. Lie on a bench as if you were going to do a dumbbell bench press, but support only your head and upper back. Keep your hips up and your core braced.
2. Press the weights over your chest. Perform dumbbell presses as normal, but keep your core tight so your hips don't fall. Contract your glutes

Did You Know? Suspending your body above the floor makes it act as its own bench to support the lift, drastically increasing the core involvement. For an even greater challenge, try pressing one arm at a time.

QUICK TIP: You'll have to use less weight than for a normal press, but you'll get a stronger contraction in your abs

FOR MORE DETAILS PLEASE CLiCK HERE

UNIQUE PROTEIN PROFILE

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

100 WHEY PROTEIN ISOLATE

وی ایزوله _ محصول نوترند

NUTREND

آب به ما زندگی بخشیده، ما برای حفظ زندگی آن چه کرده ایم؟
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

ماه مبارک رمضان

بر تمامی مسلمانان جهان مبارک

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR