

# BODYFULL.IR

شماره ۸، تیر ماه ۱۳۹۶ به دو زبان فارسی و لاتین

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

۷ استراتژی ضروری برای  
حفظ مشتری در باشگاه

دو چرخه سواری تا محل کار

اسموتی موز و کیوی

۳۰ روش فوق العاده  
برای کاهش چربی شکم

عوارض مکمل های بدنسازی

دریافت برنامه آنلاین

**DO**  
MULTIVITAMINS  
WORK?

فروش  
دستگاه های  
بدنسازی

بیوگرافی:

رایان تری

STRAIGHT UP TRICEPS: THE TRIED-AND-TRUE ARM WORKOUT

چگونه سود دهی باشگاه  
رأ تا ۹۵٪ افزایش دهیم

# TECHNOGYM®

The Wellness Company



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

# TECHNOGYM



دستگاه های بدنسازی  
**تکنو جیم ایتالیا**

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

We can help attract new customers while keeping existing members loyal. we can even generate further business opportunities with a unique wellness experience both inside and outside your facility.

**ENGAGE AND RETAIN YOUR MEMBERS**

برای تماشای تمامی تصاویر **اینجا** را لمس کنید



Body Full

## 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](https://t.me/BODYFULL_IR)

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

## حرف اول

بعضی مواقع مدیران باشگاه ها برای دریافت مجوز فعالیت باشگاه خود به هر دلیل از کارت مربیگری دوستان و یا آشنایان برای تکمیل نمودن پرونده خود استفاده می کنند ولی در سالن مربی رسمی ندارند .

این گونه مربیان که کارت خود را در گرو مجوز دیگران قرار میدهند و در آن سالن کار نمیکنند باید بدانند در صورتی که هر اتفاقی برای ورزشکاران آن سالن بدنسازی رخ دهد و او یا خانواده اش از باشگاه شکایت کنند خسارت و دیه آن اتفاق به عهده مربی ثبت شده سالن است بخصوص که در سالن حضور نداشته است. حال این اتفاق می تواند یک آسیب ساده و یا خدای ناخواسته مرگ ورزشکار باشد.

بسیاری از کسانی که بابت بدهی دیه در زندان هستند از قانون بی خبر بودند ولی شما امروز از قانون باخبر شدید اگر کارت مربیگری خود را برای مجوز کسی یا دوستی استفاده نموده اید با نامه ای به امور باشگاه در اداره ورزش و هیئت بدنسازی شهر خود از مربیگری آن سالن انصراف دهید تا از این به بعد خطر قانونی متوجه شما نباشد.

سالانه شکایات زیادی که حتی منجر به مرگ ورزشکاران در باشگاه ها واستخرها شده در محاکم قضایی در جریان است ولی ما از اخبار و کم کیف آن بی خبریم.

در نظر داریم در شماره های بعدی مجله بادی فول مسائل حقوقی بیشتری را برای شما مربیان ومدیران باشگاهها اطلاع رسانی کنیم همراه باشید.



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



مجله را با نرم افزار

ادوب آکروبات

باز کنید

# ۷ استراتژی ضروری برای حفظ مشتری در باشگاه



## استراتژی ۱

### قدر دانی و خدمات رسانی به مشتری

شما در صنعت خدمات رسانی کار می کنید. درست مثل سایر خدمات رسان ها، مشتری های شما ارزش شما را بر اساس احساسی که شما در آنها بوجود می آورید قضاوت می کنند. این ادعا حدس و گمان نیست بلکه واقعیت است. تحقیقات نشان می دهند ما بر اساس احساساتمان خرید می کنیم نه بر اساس عقل. باشگاه هایی که سعی می کنند اعضای شان خوشحال باشند نسبت به سایر باشگاه های دیگر مشتری داری شان بیشتر است و اعضای بیشتری دارند.

**به مشتری نشان دهید که برای شما مهم هستند.**

بهترین روش برای اینکه مشتری احساس مهم بودن داشته باشد این است که آهسته پیش روید و موقع صحبت هایشان به آنها گوش دهید. ما همیشه جذب کسانی می شویم که به ما اهمیت میدهند و به ما علاقه نشان دهند. پس علاقه نشان دادن به مشتری به حفظ مشتری در باشگاه کمک می کند. برای مثال وقتی یکی از اعضا در مورد سفر یا کار خود با

شما حرف می زند می توانید مدتی بعد احوال سفر یا کار آنها را بپرسید. در این گونه مواقع اهمیت دادن به زندگی خارج از باشگاه اعضاء موجب احساس با ارزش بودن آنها می شود.

فقط به این مسائل بسنده نکنید. تاریخ تولد آنها را به خاطر بسپارید و از طرف باشگاه به آنها تبریک بگویید. با هر مناسبتی که آنها دارند یا یک تبریک از طریق پیام یا شبکه های مجازی یا بصورت حضوری آنها را خوشحال کنید. تسم کاری خود را ترویج کنید به مشتری

های بهترین سرویس را بدهند.

**شعار باشگاه شما باید سرویس عالی باشد.**

گاهی اوقات مثلاً در زمان استرس و تنش کاری به آلا کارمندان فراموش می کنند که اعضای باشگاه ارزشمند هستند و باید بهترین سرویس به آنها داده شود. باید به طور مرتب جلساتی را تشکیل دهید و خدمات رسانی بهتر و مشتری مداری را به کارمندان یادآوری کنید. حتی می توانید

با پاداش دادن به کارمندان خود آنها را تشویق کنید مشتری هایی که قصد ترک باشگاه را دارند مجاب به ماندن در باشگاه کنید. با این روش حفظ مشتری نه تنها برای شما بلکه برای کارمندان باشگاه نیز دغدغه خواهد بود.

تحقیقات نشان داده بر خورد گرم و صمیمی کارمندان با اعضای باشگاه موجب افزایش

۲۰ درصدی حفظ مشتری می شود. پس رفتار و برخورد کارمندان نقش بسزایی در حفظ یا رد مشتری دارند.

## استراتژی ۲

### آسان گرفتن به مشتری

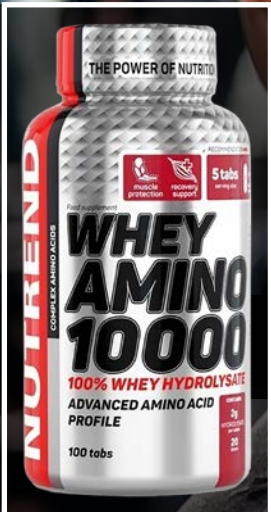
مراحت نیست نام در باشگاه را آسان بگیرید. ساعات و برنامه های کلاسی را نوشته و در جایی قرار دهید که تمام مشتریان ببینند.

می توانید در باشگاه بوفه ی کوچکی ترتیب دهید که در آن نوشیدنی و خوراکی برای ورزشکاران در دسترس باشد.

**برداختی ها را تمام اتوماتیک کنید تا جایی که می توانید از دریافت نقدی خود داری کنید.** از سیستم های باشگاه داری پیشرفته استفاده کنید تا حساب کتاب ها را بصورت اتوماتیک انجام دهد و کار شما و پرسنل کمتر شود. همچنین در حساب ها اشتباه کمتر صورت می گیرد و در وقت و انرژی صرفه جویی می شود. ادامه دارد...

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# NUTREND



■ آمینو وی 10000  
■ محصول شرکت نوترند NUTREND

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

# چهار روش آسان برای اینکه سالم غذا بخورید



منبع: MenHealth Magazine  
ترجمه: نهمه شیخ زاده

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

روغن نارگیل برای سرخ کردنی ها.

### ۳. بر روی یک برنامه غذایی ثابت و پایدار تمرکز کنید

مراقب پاکسازهایی باشید که ادعا می کنند تمام سم ها را از بدن خارج می کنند و در عرض چند روز شکمی تخت برای شما می سازند. هیچ تحقیق مستندی مزایای سم زدایی را نشان نداده است.

### ۴. میان وعده های خود را مجدداً ارزیابی کنید

به طور متوسط مردان ۹۲۳ کالری اضافی در روز می خورند. قبل از اینکه بخواهید میان وعده ای بخورید از خود بپرسید آیا الان اینقدر گرسنه هستم که یک سیب بخورم یا خیر؟ اگر گرسنه بودید آن سیب را بخورید. اگر گرسنه نیستید چیزی نخورید.

### ۱. در هر وعده میوه و سبزیجات میل کنید

دو فنجان میوه و سه فنجان سبزی در روز باید مصرف شود تا فواید آنها به بدن برسد. با میخانه یک گوجه سرخ شده یا کیاب شده میل کنید یک تکه گلابی همراه ناهار خود میل کنید و بعد از شام یک عدد موز. این شروع سالم غذا خوردن است.

### ۲. از روغن های متنوع استفاده کنید

هر نوع روغنی اسیدهای چرب مخصوص خود را دارد. با کدام یک باید آشپزی کرد؟ مزه ها را با غذاها وفق دهید مثلاً کره را با تخم مرغ، روغن زیتون را با غذاهای پخت و پز شده و



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



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

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**DHZ**  
FITNESS  
EQUIPMENT

**DHZ**

دستگاه های بدنسازی

# چگونه سود دهی باشگاه را تا ۹۵٪ افزایش دهیم



**آیا میدانید جذب یک مشتری جدید ۹ برابر بیشتر از حفظ مشتری هزینه می برد؟ یا اینکه افزایش ۵ درصدی حفظ مشتری می تواند ۲۵ تا ۹۵ درصد سوددهی باشگاه را بالا ببرد.**

پس سوددهی باشگاه تنها به حفظ مشتری بستگی دارد نه چیز دیگر. اعضای وفادار بیشتر خرج می کنند، بیشتر خرید می کنند، کمتر به قیمت شهر به اهمیت می دهند و تبلیغ می شوند برای دوست و آشنایان خود برای باشگاه شما. اگر صاحب باشگاه شلوغی هستید حفظ اعضا کلیدی برای موفقیت شما خواهد بود. خوب از کجا باید شروع کنید؟

**ابتدا، ببینید برای اعضا چه چیزی بیشترین اهمیت را دارد سپس روی آنها کار کنید. ۵ مساله مهم که توسط مشتریان وفادار بیان شده اند:**

۱. رفتار دوستانه کارمندان، مربیان و مدیران
۲. از دید تجهیزات با کیفیت مطلوب
۳. تنوع و برنامه ریزی دقیق کلاس ها و برنامه ها
۴. تمیزی باشگاه
۵. خدمات رسانی خوب به مشتری

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

احتمالا از این خواسته ها هیچ تعجبی نکردید زیرا تمام موارد بالا انتظارات پایه ای هستند که از یک باشگاه انتظار می رود. مردم باشگاهی را می خواهند که در آن احساس راحتی کنند آنها انتظار دارند کارمندان باشگاه خوشرو باشند یک مکان تمیز و بهداشتی برای تمرین کردن می خواهند. اما متأسفانه بسیاری از باشگاه ها حتی همین انتظارات پایه و اساسی را نیز به مشتری ارائه نمی دهند. بررسی کنید تا چه حد هر یک از موارد بالا را در باشگاه خود رعایت می کنید. اگر واقعا می خواهید مشتری های خود را نگه دارید به حرف هایی که می زنند خوب گوش دهید به خصوص به گفته های مخالفان خود. مخالفان باشگاه شما برده می هستند که از برخی از شرایط شما ناراضی هستند. این افراد به طرز منفی در همه جا از باشگاه شما بد می گویند و می توانند خطر جدی برای نام باشگاه باشند. اکثر این گونه افراد از مسائلی مثل موارد زیر شکایت و گله می کنند:

- بیش از حد شلوغ بودن و زیاد منتظر ماندن برای استفاده از دستگاه ها
- شکسته یا خراب بودن دستگاه ها
- کیفیت بودن رختکن ها، سرویس بهداشتی و کف سالن
- تنوع نداشتن در کلاس ها یا ناکافی بودن زمان کلاس ها
- گران بودن شهریه

# ۳ تمرین برای پا بدون حضور در باشگاه

با ۱۵ دقیقه تمرین پاهای جذاب داشته باشید. تنها چیزی که لازم دارید یک صندلی است.

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



## اسکات صندلی

حدود یک قدم از صندلی دور بیاستید طوری که پشتتان به صندلی باشد کمی زانوها را خم کنید طوری که باسن نشان ضربه ای به صندلی بزند. موقع راست ایستادن عضلات باسن را جمع کنید. ده بار این حرکت را تکرار کنید.



## دور شدگی پا از مرکز ایستاده

روی یک کتاب قطور با پای راست بیاستید پای چپ بالای کف زمین تکه داشته شود کمی زانوی راست را خم کنید و پای چپ را به پهلو ببرید و تا جایی که می توانید آن را بالا بیاورید. ۱۰ الی ۱۵ بار این تمرین را برای هر دو پا تکرار کنید.



## کشش و انعطاف ایستاده باسن

با پای راست روی یک کتاب قطور بیاستید پای چپ را ثابت در هوا بصورت زاویه ۹۰ درجه نگه دارید. زانوی چپ خود را تا جایی که می توانید بالا بیاورید سپس پا را پایین آورید و تا پشت سر خود به بیرون بکشید. پای راست صاف و ثابت باقی بماند. ۱۰ الی ۱۵ بار تکرار کنید. برای هر دو پا این تمرین را تکرار کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

### پرش جانبی متناوب

پاهای را باز کنید زانو ها را کمی خم کنید. به سمت راست، پا را بکشید. زانوها را به زاویه ۹۰ درجه خم شود و پای راستان کاملاً صاف باشد. به بالا بپرید سپس به حالت زانو خم و پای راست کشیده پایین بیایید. ۱۵ بار و برای هر دو پا حرکت را تکرار کنید.



### استپ جانبی متناوب

کمی مایل به سمت چپ صندلی بیاستید پای راست خود را روی صندلی بگذارید و پای چپ استپ بزنید. ده بار تکرار کنید.



### اسکات نشسته تک پا

روی صندلی بنشینید پای چپ روی زمین و پای راست بلند شده باشد. به آرامی به سمت جلو بلند شوید عضلات باسن را به هم جمع کنید. دوباره بنشینید در تمام مدت پای راست بالا نگه داشته شود. ۸ الی ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.



### اسکات نشسته متقاطع

روی صندلی بنشینید پای چپ روی زمین و پای راست را روی پای چپ قرار دهید. به پای چپ تکیه دهید و بلند شوید دوباره بنشینید. در طول انجام حرکت زانوی پای راست روی پای چپ باشد. ده بار تکرار کنید.



### استپ آپ یا بالا بردن زانو

با پاهای به عرض باسن باز و کمی زانو ها خم کنار صندلی بیاستید. پای راست روی صندلی بروید سپس پای چپ را به سمت صندلی بالا بیاورید. ابتدا پای چپ سپس پای راست را پایین آورید. ۱۰ بار این حرکت را برای هر دو طرف تکرار کنید.



### استپ به همراه کشش پا

کنار صندلی بیاستید پاها را به اندازه عرض باسن باز کنید. پای راست استپ بزنید زانو خم شود. پای چپ را بلند کنید و به سمت جلو بزنید. پای چپ پایین بیاید سپس حرکت را برای راست انجام دهید. دوباره استپ بزنید و پای چپ را به پشت ببرید دوباره پایین بیاید. ده بار تکرار 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**

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



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

مترجم: نجمه شیخ زاده

بیوگرافی:

# رایان تری

# RYAN TERRY



از خطاط حرفه ای در دبیرستان گرفته تا به عنوان یک لوله کش، رایان تری ثابت کرده که برای هر کسی با عزم و اراده ممکن است که دوشادوش تمام قهرمانان حرفه ای دنیا ایستاد و در راس همه قرار گیری. در یک شهر کوچک در انگلستان رایان شروع به تمرین کرد و اشتیاق به تغییر را در خود پروراند و اکنون به عنوان آقای بین المللی شناخته شده است.

داستان زندگی او را با هم دنبال کنیم:

### نام کامل : رایان تری

وزن	قد	تاریخ تولد	ملیت	زمان	شغل
۸۳٫۹ - ۸۸٫۵ Kg	۱۷۷٫۵ Cm	۱۹۸۸	انگلیسی	۲۰۱۰	بدنساز، مدل، مدل تبلیغاتی پوشاک

### افتخارات

رایان در سال ۲۰۱۰ آقای بین المللی و آقای بریتانیا شد. در سال ۲۰۱۳ بدنساز حرفه ای IFBB شد و در همان سال برنده مقام اول مسابقات UKBFF اولین حرفه ای فیزیک مردان از انگلیس شد. در المپیا ۲۰۱۵ مقام پنجم و در آرنولد کلاسیک ۲۰۱۶ مقام چهارم را از آن خود کرد. رایان تری توسط مجلات مشهوری مثل MEN'S HEALTH و MUSCLE & FITNESS اسپانسر شده است.

### بیوگرافی:

مثل خیلی از ماها رایان تری نیز در سن ۱۴ سالگی به باشگاه رفت تا اعتماد بنفس خودش را بالا ببرد. پس از سالها تمرین سخت، پیشرفت او شروع به نمایان کرد. همه چیز از زمانی شروع شد که تصمیم گرفت در اولین رقابت بدنسازی خود شرکت کند. در آن زمان یک لوله کش بود و گاهی اوقات به عنوان مدل نیز کار می کرد. «من تمرین را برای فیتنس و بالا رفتن اعتماد به نفسم شروع کردم. روحیه تهاجمی خودم را حفظ کردم و اهداف جدیدی برای خود تعیین کردم و اینجوری شروع به رقابت

کردن کردم. در واقع ابتدا به عنوان مدلینگ شروع کردم اما بعدها وارد بدنسازی شدم». همه چیز زمانی تغییر کرد که رایان در سن ۲۱ سالگی در سال ۲۰۱۰ آقای بریتانیا شد. شرایط خوبی داشت به همین خاطر تصمیم گرفت دوباره در رقابت های آقای بین المللی آندونزی شرکت کند. او یک ضرب تمام رقبای خود از بین ۴۰ کشور را شکست دهد و تکر اول شد همچنین او جایزه بهترین بدن را نیز از آن خود کرد. خیلی زود کار لوله کشی را کنار گذاشت و به عنوان مدلی برای برندهای ورزشی و تغذیه ظاهر گشت. ولی برای او کافی نبود و میخواست یک کام فراتر برود به همین خاطر تمام تمرکز خود را روی بدنسازی به عنوان یک شغل تمام وقت گذاشت.

در سال ۲۰۱۳ در رقابت های کشوری انگلستان او جایگاه نخست را کسب کرد و به عنوان قهرمان ملی UKBFF شناخته شد. همان سال او قهرمان فیزیک مردان آرنولد کلاسیک اروپا شد. این باستان کار او بنوده رایان می خواهد در لیگ حرفه ای آمریکا شرکت کند و برای عنوان مستر المپیا رقابت کند.

## تمرینات رایان

توصیه رایان برای شروع بدنسازی این است که در مرحله اول مربی خصوصی بگیرید تا تمام حرکات پایه را به شما آموزش دهد. «از چیزی برهیزر نکند برای یادگیری آماده باشید پیشرفت آهسته و کند بهتر از آسیب زدن به خودتان است» او همچنین پیشنهاد می‌دهد اگر از عهده هزینه‌های مربی خصوصی بر نمی‌آید می‌توانید با دیدن ویدئوها در اینترنت تمرینات را یاد بگیرید. «با دستگاه‌های استقامتی تمرین کن - همیشه تخم مرغ بخور - شانه‌ها را پهن کن و کمر را باریک».



### تمرینات رایان:

#### شنبه: عضلات پشت

- بارفیکس دست باز (چهار تکرار)
- بارفیکس دست جمع (چهار تکرار)
- زیر بغل هالتر خم (چهار تکرار)
- ددلیفت (چهار تکرار)

#### یکشنبه: شانه‌ها

- پرس شانه دستگاه (چهار تکرار)
- نشر از جانب
- نشر خم سر شانه
- نشر از جلو دمبل
- نشر از جانب سیم کش و شراک

#### دوشنبه: پاها

- اسکات
- هاگ اسکات
- پرس پا
- جلو پا دستگاه
- کشش همسترینگ نشسته
- کشش همسترینگ درازکش
- لانج
- پشت پا

#### سه شنبه: بازوها

- دیپ پشت بازو
- پشت بازو سیم کش
- پشت بازو دمبل خوابیده
- EZ BAR
- جلو بازو دمبل چکشی

#### چهارشنبه: شکم و قفسه سینه

- کراچ دستگاه
- پلانک
- دراز و نشست
- شکم سیم کش
- پرس هالتر روی میز شیب
- پرس دمبل شیب
- فلاای دمبل میز تخت
- فلاای سیم کش ایستاده

#### پنجشنبه و جمعه:

زمان استراحت یا هوازی با شدت خیلی کم

### رژیم رایان:

وعده ۱ - ۱۲۰ گرم جو، ۳۰ گرم بلوبری (تمشک)، ۱۰ گرم بادام و ۳۰ گرم پروتئین وی  
 وعده ۲ - ۳ عدد تخم مرغ و ۲ تکه نان غلات  
 وعده ۳ - یک قوطی کنسرو، ۳۰۰ گرم سیب زمینی و سالاد سبزیجات  
 وعده ۴ - ۲۰۰ گرم سینه مرغ و ۸۰ گرم برنج سفید  
 وعده ۵ - ۳۰۰ گرم استیک، ۲۰۰ گرم سیب زمینی شیرین و سبزیجات  
 وعده ۶ - ۲۰۰ گرم سالمون و سالاد  
 مکمل‌ها - پروتئین وی و دکستروز

قهرمان رایان کسی نیست جز راب ریچرز، کسی که به خاطر بدن طبیعی و زیباییش در میان مدلینگ‌ها و فینتس کارها معروف است. همانطور که از ظاهر رایان می‌توان دید فیزیک او نیز بر اساس بدنسازان زیباشناختی امروز مثل راب ریچرز، گرگ بلیت و ساوان استفورد می‌باشد.

### حرف آخر رایان

باید یاد بگیریم هر چیزی را که می‌خواهیم به راحتی بدست نمی‌آید. سالها تلاش، تکرار و فداکاری لازم است تا به اهداف بزرگ رسید. تمرین با شدت بالا، برنامه‌ریزی و داشتن یک رژیم غذایی ثابت می‌تواند به شما در داشتن فیزیکی عالی کمک کند. قطعاً شما نیز اگر سخت‌تر تمرین کنید و قدم به قدم مثل رایان تری کام بردارید سبسته فیزیکی زیبا و عالی خواهید بود.



# اسموتی موز و کیوی

میوه پرزدار کیوی شاید در اندازه کوچک باشد اما حرف برای گفتن زیاد دارد. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان است که پوست را سفت نگه می دارد سلامتی استخوان ها و دندان را بالا می برد و شما را از سرطان و بیماری قلبی محافظت می کند.

**میزان مواد مغذی:**

۱۵۵ کالری، ۲ گرم چربی، ۲۸ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، ۷ گرم پروتئین

سرو برای دو نفر

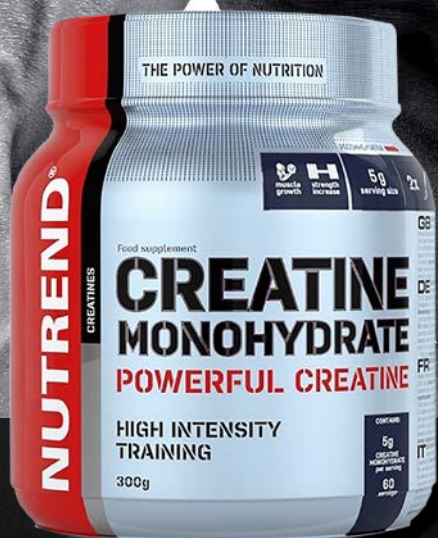
## مواد لازم:

۱ عدد موز  
۱ عدد کیوی پوست کنده و خورده شده  
۱ فنجان ماست کم چرب  
چند تکه یخ  
۲ قاشق جایخوری شربت افرا (اختیاری)

## دستور العمل:

تمام مواد را در یک مخلوط کن با یکدیگر مخلوط کنید تا نرم شوند. سوی یک لیوان بریزید و فوراً میل کنید.

# NUTREND



# CREATINE MONOHYDRATE

کراتین  
محصول شرکت نوترند

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

# ۱۰ روش برای کاهش چربی شکم

1

- کاهش مصرف شکر
- مصرف چربی های سالم

2

3

- عدم مصرف کربوهیدرات های سفید
- نوشیدن ۲ الی ۳ لیتر آب در روز

4

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

5

- کنترل استرس ( کاهش کورتیزول )
- افزایش سبزیجات دارای برگ های سبز

6

7

- خوردن پروتئین بدون چربی
- فعالیت و تحرک بدنی

8

9

- خوردن لیموی تازه در آب ولرم
- عشق ورزیدن به بدننی که می خواهید داشته باشید

10

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

# عوارض مکمل های بدنسازی

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

ترجم: نجمه شیخ زاده

این امر موجب کاهش کلسیم استخوان ها و افزایش خطر پوکی استخوان می شود.

## آسیب به کلیه

در رژیم های پروتئین بالا، کلیه ها مجبورند بسیار سخت تر کار کنند تا کتون که در بدن گسترش یافته را دفع کنند. این کار فشار زیادی به کلیه ها وارد می کند.

## کم آبی بدن

به خاطر فرایند خلاصی از کتون، کلیه ها آب بیشتری را از بدن دفع می کنند که موجب کم آبی خطرناک بدن می شود.

## افزایش دهنده های تستوسترون

این روزها مواد آنابولیک طبیعی جایگزین استروئیدها شده است که می تواند اثرات مشابهی برای افزایش تستوسترون داشته باشد.

## ورزش مو

کمتر از استروئیدها اما بازهم موجب کم پشت شدن موها می شوند.

## بزرگ شدن پروستات

افزایش مصرف این مواد آنابولیک احتمال مبتلا به سرطان پروستات را بالا می برد.

اکثر بدنسازان تقریباً یک نمونه مکمل مصرف می کنند اما سوالات زیادی در مورد عوارض آنها وجود دارد. ما در مورد استروئید حرف نمی زنیم عوارض استروئید به خوبی شناخته شده است ما در مورد موادی که معمولاً به صورت روزانه توسط اکثر ورزشکاران مصرف می شود صحبت می کنیم. در اینجا به عوارض چند نمونه از این مکمل ها اشاره خواهیم کرد.

## پودر پروتئین

تقریباً هر کسی که در بدنسازی کار می کند از پودر پروتئین استفاده می کند همگی می دانیم که پروتئین برای عضله سازی بسیار ضروری است.

## تحلیل رقت استخوان ها

مقدار زیاد پروتئین در بدن باعث می شود به خاطر سولفات و فسفات کلیه ها برای مقابله با آنها اسید تولید کند.

## جوش و آکنه

عارضه شایع و مشترکی که کسی نمی تواند آن را انکار و پنهان کند.

## بالا رفتن میزان استروژن

که موجب بزرگ شدن نوک سینه در مردان می شود.

## کافئین

بسیاری از بدنسازان قرص کافئین را برای انرژی مصرف می کنند یا اینکه دو فنجان اسپرسو می خورند تا به انرژی بالایی برسند.

## افزایش ضربان قلب

قهوه (کافئین) همیشه موجب افزایش ضربان قلب می شود اما قهوه زیادی می تواند موجب به تپش در آمدن عضلات قلب شود.

## اسهال

کافئین زیادی موجب اسهال می شود چیزی که موقع وزنه بلند کردن مطمئناً دوست ندارید دچار آن باشید.

## کم آبی بدن

کافئین موجب دفع زیاد ادرار می شود که موجب کم آبی بدن می شود.

## کراتین

کراتین محبوب ترین مکمل بدنسازان است که موجب افزایش حجم می شود. تنها یک عارضه دارد.

## کم آبی بدن

مثل سایر مکمل ها مصرف کراتین نیز موجب کم آبی بدن می شود که همگی باید از آن آگاه باشید.

## بالا برنده های اکسیژن

مصرف اکسیژن های کنسرو شده هیچ عوارضی ندارند زیرا حاوی کالری، قند، کافئین نمی باشد. به همین دلیل تنها مکمل بی عیب و نقصی است که همه ی بدنسازان می توانند مصرف کنند.

هدف ما این نبود که شما را از مصرف مکمل دلخواهتان باز داریم بلکه مقصود این بود در صورت مصرف مکمل ها باید بیشتر ورزش کنید و وزنه های بیشتری بردارید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# MBH FITNESS

Make Body Healthy



تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

# Strawberry Lemonade



## لیموناد توت فرنگی

شاخص مواد مغذی :  
۸۹ کالری، ۰ گرم  
چربی، ۲۳ گرم  
کربوهیدرات، ۲ گرم  
فیبر، ۱ گرم پروتئین

اگر طرفدار توت فرنگی و آبلیمو هستید قطعاً از این اسموتی نیز لذت خواهید برد. این اسموتی بیش از ۱۰۰ درصد ویتامین C روزانه شما را تامین می کند که سطح کلسترول خوب بدن HDL را افزایش داده و استخوان ها را قوی تر می کند. کل این اسموتی تنها ۸۹ کالری دارد.

### مواد لازم

- ۸ عدد توت فرنگی بزرگ (برگ و ساقه آن را جدا کنید)
- ۱ فنجان آب معدنی خنک
- ۴ برگ نعناع تازه
- ۳ قاشق غذاخوری آب لیموی طبیعی

### دستور

تمام مواد ترکیب و در مخلوط کن قرار دهید ابتدا ۱۵ ثانیه با سرعت آهسته سپس ۱ دقیقه با سرعت تند آنها را مخلوط کنید. با یخ یا بدون یخ



**تمرینات:**  
 ۲۰۰ متر اسپرینت  
 ۱۵۰ متر  
 ۱۰۰ متر  
 ۷۵ متر  
 ۵۰ متر

**۱. اسپرینت**

در حالت ایده آل شما می توانید این تمرین را در یک مسیر، میدان یا روی یک تردمیل منحنی انجام دهید اما یک تردمیل معمولی هم جواب می دهد. هر اسپرینت را تا حد ممکن سریع انجام دهید. زمان استراحت بین هر ست باید دو به یک باشد یعنی باید دو برابر زمان تمرین استراحت کنید (برای مثال اگر اسپرینت ۱۱۰ متری ۱۸ ثانیه زمان می برد شما ۳۶ ثانیه استراحت کنید سپس ۷۵ متر دوباره بدوید)

**تمرین کاردیوی بسیار موثر برای ذوب چربی شکم**



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

**۲. تمرین پارویی**

این تمرین کمی نفس گیر است اما در چربی سوزی بدن نقش فوق العاده موثری دارد.

**تمرینات:**

- ۵۰۰ متر دستگاه پارویی
- سه دقیقه استراحت
- ۳۰۰ متر پارویی
- ۲ دقیقه استراحت
- ۲۰۰ متر پارویی
- ۱ دقیقه استراحت
- ۱۰۰ متر پارویی



# BODYFULL.IR

## BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران شماره ۶ اردیبهشت ماه ۱۳۹۶ به دو زبان فارسی و لاتین

فروش دستگاه های بدنسازی

بیوکراتی:

فنا. هشت

What is the best whole-food source of protein to eat pre-workout?

دمنشوش رویوس

مغز همایک و متصل دونده ها

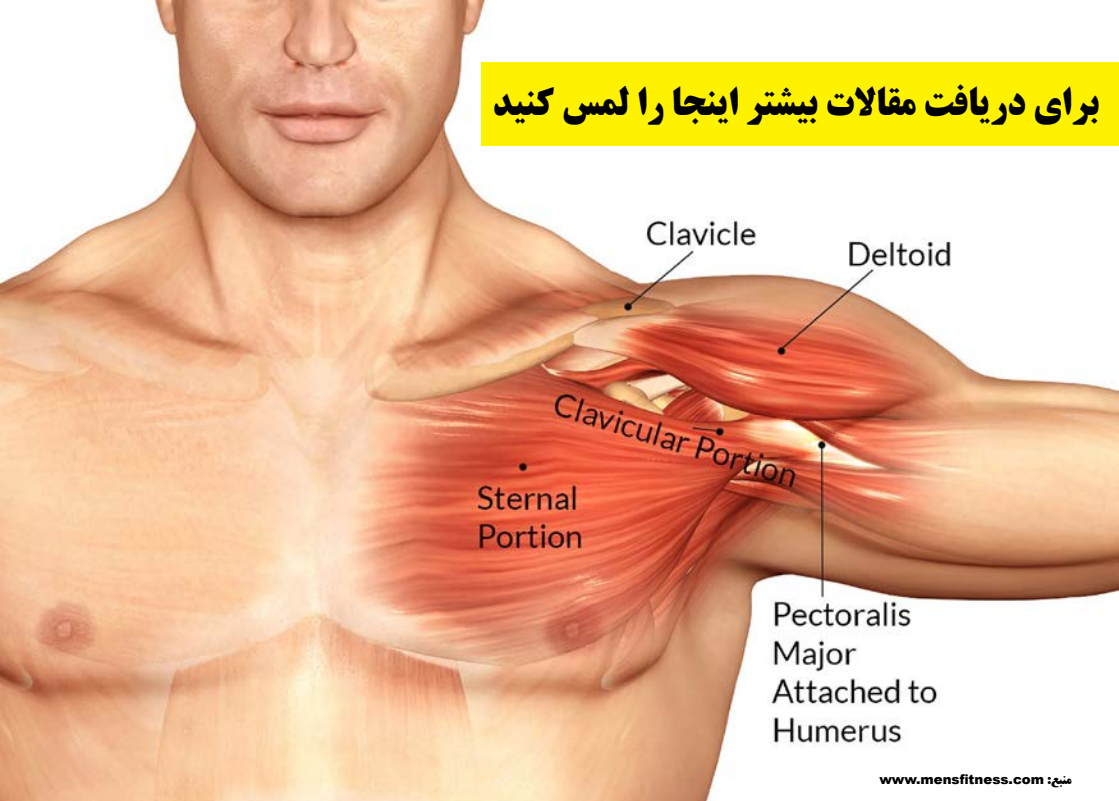
حلقه موتیو  
MOTIV RING



WWW.BODYFULL.IR

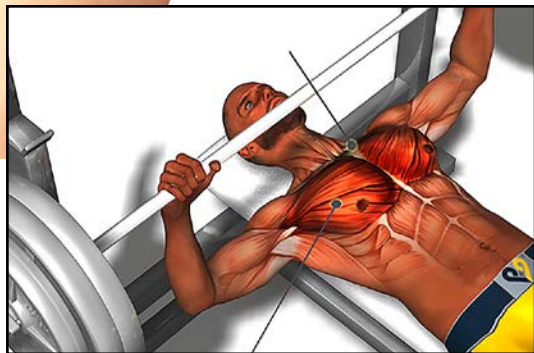
مجله الکترونیک بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



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

## آسیب دیدگی در ناحیه قفسه سینه



معمولا پارگی عضلات سینه از پارگی تاندون های قسمت فوقانی دست می باشد. این آسیب دیدگی اغلب به دلیل از دست دادن دمبل و هالتر موقع پرس سینه می باشد اما ممکن است موقع اجرای حرکت دمبل فلای با وزنه ی سنگین نیز رخ دهد. حس پارگی را احساس خواهید کرد و قفسه سینه و قسمت فوقانی دست اغلب کبود و سیاه می شود. پیشگیری: تنها با وزنه ای که می توانید آن را تحمل کنید تمرین کنید. حتما موقع بلند کردن وزنه های سنگین از دوستی بخواهید که کنار شما بیایند.

## پارگی تاندون جلو بازو

این تاندون از عضلات جلو بازو به استخوان پشت بازو متصل است و اگر سعی کنید حرکت جلو بازو یا وزنه خیلی سنگین بزنید یا به طور ناگهانی دمبل یا هالتر را برت کنید در معرض پارگی تاندون قرار می گیرید. بازو سیاه و کبود می شود و عضلات جلو بازو در واقع بزرگتر بنظر می آیند. پیشگیری: درست مثل پارگی عضلات قفسه سینه، با وزنه سبک تر کار کنید و همیشه موقع وزنه سنگین زدن از کسی کمک بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

**BODYFULL.IR**



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



MUSCLETECH™



# HYDROXYCUT®

## SX-7™

THE MOST ADVANCED WEIGHT LOSS & CLEAN SENSORY EXPERIENCE<sup>1</sup>

THE ONLY WEIGHT LOSS FORMULA WITH MYRISTICA & SALVIA FOR AN UNPARALLELED SENSORY EXPERIENCE<sup>1</sup>

CLEAN ENERGY & MENTAL FOCUS<sup>1</sup>

PREMIUM GREEN COFFEE FOR WEIGHT LOSS<sup>2</sup>

PATENT PENDING DIETARY SUPPLEMENT

70 CAPSULES

NEW SUPER EXTREME FORMULA



تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

- هیدروکسی کات اس ایکس ۷
- چربی سوز حرفه ای
- محصول شرکت ماسل تک

# گیاهان داروئی

## دونگ کوئی

این گیاه چینی قدیمی قرن هاست که برای کمک به ساخت یک بدن پُر انرژی و ایجاد محیطی که در آن شفا و طول عمر زیاد به طور طبیعی بتواند رخ دهد استفاده می شود. دونگ کوئی یک گیاه محافظ و مغذی است که در بسیاری از ترکیبات گیاهان داروئی چینی استفاده می شود.

زمانی که نوبت به عضله سازی می رسد دونگ کوئی انرژی بدن را به طور طبیعی به روشی غیر محرک را افزایش می دهد به طوری که می توانید تمرینات سخت تری انجام دهید و احساس قدرت و زمان تمرینات بیشتری داشته باشید. زمانیکه تمرینات تمام می شوند تاثیر این گیاه در ریکاوری و ترمیم عضلات شگفت انگیز است از این رو زمان ریکاوری را کوتاه می کند و عضلات تان راحت تر بزرگ می شوند.



## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

## تمشک

برگ های گیاه تمشک حاوی مواد مغذی می باشند که راه طولانی را برای کسانی که بدنسازی کار می کنند یا در هر نوع ورزشی شرکت می کنند باز کرده است. ویتامین های E، C، B، A، کلسیم، نیاسین، سیتریک اسید، آهن، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم، سلنیوم و زینک همگی در دمنوش تازه و سبک این گیاه یافت می شوند که قطعاً عضلات شما از این دمنوش لذت خواهند برد.

درست کردن دمنوش با برگ های تمشک و انواع توت و مصرف آن بعد از تمرین طراوت فوق العاده ای به بدن خواهد داد.

# ۸ نکته ای که مربیان باید بدانند



بی تجربه دوست دارند مورد تشویق قرار گیرند و نکات آموزشی یاد بگیرند.

## ۵. کنار گذاشتن تمام حواس پرت کن ها

حرف زدن با دیگران، تلفن زدن یا مشغول شدن به کارهای غیر مهم در باشگاه را کنار بگذارید زیرا نشانه بی احترامی شما به مشتری است. حتما قبل از شروع کلاس دستشویی بروید تا در حین آموزش ورزشکاران معطل شما نشوند.

## ۶. کمک کنید

به اعضای باشگاه هنگام بلند کردن وزنه ها کمک کنید. افراد جدید دوست دارند مربی به آنها اهمیت دهد. با کمک کردن به آنها انگیزه و دلگرمی می دهید.

## ۷. پاسخگو باشید

بعد از اتمام کلاس فوراً لباس عوض نکنید که بروید، کمی صبر کنید شاید برخی از افراد سوالی داشته باشند یا مشورت از شما بخواهند. سعی کنید همیشه بعد از اعضاء از باشگاه خارج نشوید.

## ۸. صمیمی باشید

به عنوان یک مربی باید اسامی تمام اعضاء را بدانید آنها را با اسم کوچک صدا بزنید رفتار دوستانه با آنها داشته باشید. نیازی نیست وارد مسایل خصوصی زندگی آنها شوید اما در مورد مشکلات و نقاط ضعف و قوت تمرینی شان با آنها صحبت کنید.

**مربی هر رشته ورزشی که باشید مسئول رونق یا شکست کار باشگاه خواهید بود. اعضاء باشگاه همیشه به دنبال مربیان خوب می گردند. در اینجا چند نکته مهم گفته شده که مربیان باید آنها را در حرفه ی خود رعایت کنند.**

## ۱. خوش قول و منظم باشید

همیشه قبل از اعضاء در باشگاه حضور داشته باشید. هیچ کس دوست ندارد معطل مربی در باشگاه شود.

## ۲. تمام حرکات را یک به یک به اعضاء توضیح دهید

فرقی ندارد یک حرفه ای در باشگاه ثبت نام کرده یا یک مبتدی تازه کار، مربی باید تمام حرکات را آموزش دهد. لطفاً تنبیل نباشید و وظیفه خود را انجام دهید.

## ۳. تلفن همراه ممنوع

موقع آموزش گوشی، تبلت و خوراکی ممنوع می باشند. در ساعات آموزش دادن ارتباط خود را با دنیای بیرون قطع کنید. مردم پول داده اند که به آنها توجه شود. حرکت خیلی زشتی است در حالی که ورزشکار در حال اسکات زدن است شما در حال چک کردن پیام های گوشی تان باشید.

## ۴. اکتیو باشید

مرتب در سالن چرخ بزنید. روی نیمکت، صندلی یا توب ها ننشینید. ما به مربیان می گوئیم هر ده ثانیه یا در طول تمرینات ورزشکاران را تشویق کنند یا نکات آموزشی به آنها یاد دهند. چه افراد با تجربه چه

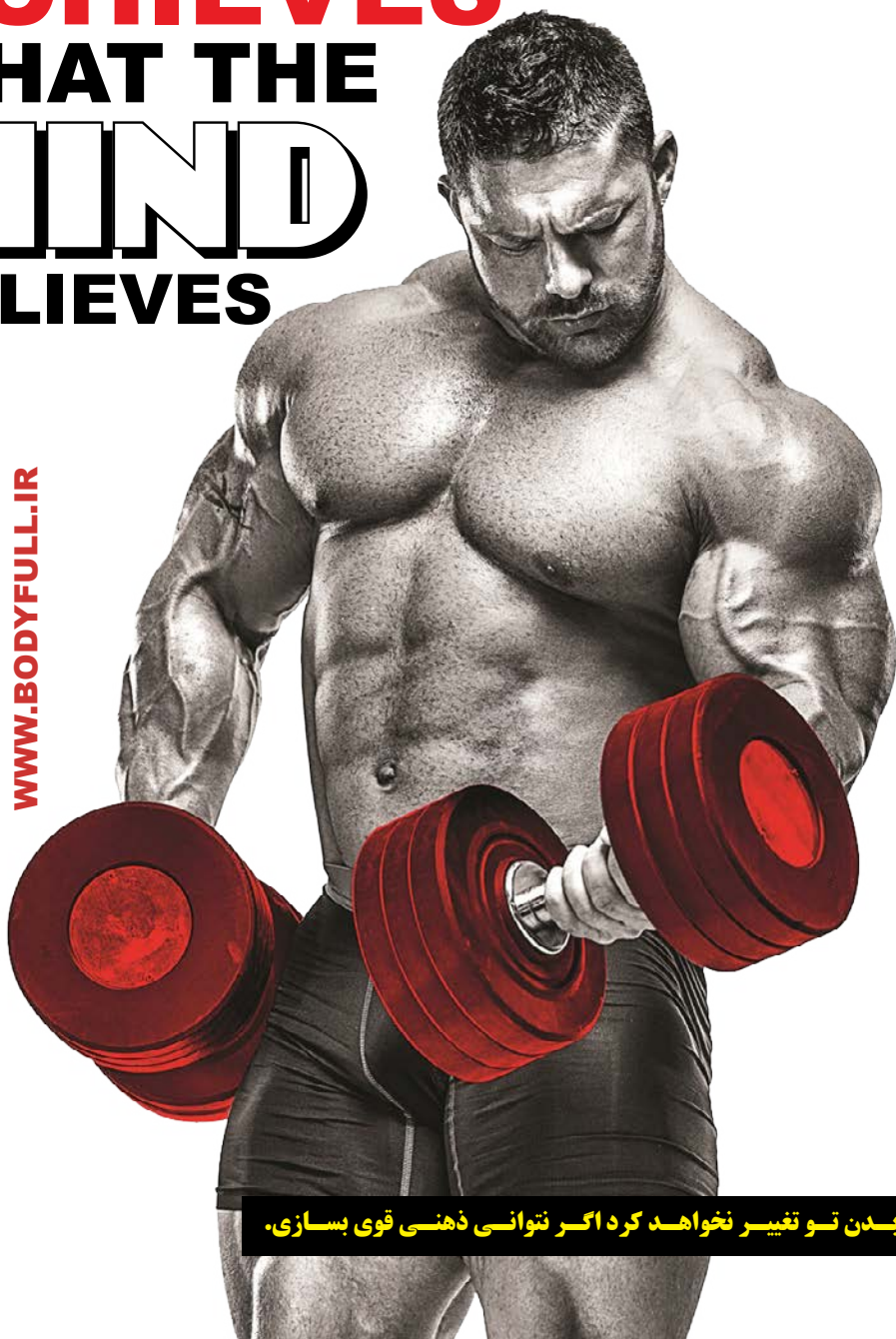
# THE BODY

# ACHIEVES

# WHAT THE

# MIND

# BELIEVES



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

بانی فوول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

بدن تو تغییر نخواهد کرد اگر توانی ذهنی قوی بسازی.

# ۴ تمرین در کوتاه ترین زمان

این چهار تمرین فول بادی را حتما امتحان کنید.

برای تمرینات سریع و موثر بهتر است تمرکزتان را روی عضلات بزرگ بدن مثل قفسه سینه، عضلات پشت، باسن، چهار سر ران همسترینگ و شکم و شانه ها قرار دهید. در این تمرین ما چهار حرکت داریم. مبتدیان با یک ست برای هر حرکت شروع کنند متوسط ها ۲ الی ۳ ست و پیشرفته ها بیشتر از ۴ ست انجام دهند.

## تمرین ۱

شنا سوئدی متحرک



از کمر خم شوید طوری که دست هایتان به کف زمین برسند. سپس دست ها را به جلو برده طوری که در حالت شنا سوئدی قرار گیرید و یک شنا بروید سپس دستان خود را به عقب ببرید و بیایستید. هر دفعه تعداد شنا ها را یکی بالاتر ببرید. مبتدیان ۳ الی ۴ بار، متوسط ها و پیشرفته ها ۵ الی ۶ بار حرکت را تکرار کنند. بعد از ششمین تکرار ۱۰ شنا بروید.

## تمرین ۲

اسکات:

مبتدیان، با ننگه داشتن دمبل ۶ کیلویی ۱۲ بار این تمرین را تکرار کنند متوسط ها ۱۵ بار با وزنه ۸ کیلویی و پیشرفته ۲۰ بار با دمبل ۱۰ کیلویی.



## تمرین ۳

نشر خم دمبل:

مبتدیان از وزنه ۵ تا ۶ کیلویی در هر دست ۱۲ تکرار انجام دهند، متوسط ها وزنه ۸ کیلویی با ۱۵ تکرار و پیشرفته ها ۲۰ تکرار با وزنه ۱۰ کیلویی.



## تمرین ۴

دراز نشست روی میز شیب دار منفی:

روی میز شیب دار دراز بکشید دست ها پشت سر قرار گیرد کردن و سر و شانه های خود را بالا بیاورید همزمان تیغه شانه ی چپ خود را به سمت راست بالا بیاورید سپس به حالت اول برگردید برای هر دو طرف حرکت را تکرار کنید. بعد از زدن چند حرکت موقع بلند کردن شانه ها چند ثانیه مکث کنید و دوباره به حالت اول برگردید. در حد توان این حرکات را تکرار کنید.





# کانال های تلگرام ما

@bodyfull\_ir

کانال عمومی

کانال مجله

@bodyfull\_mag

@bodyfull\_co

کانال دستگاه های  
بدنسازی

کانال مکمل

@bodyfull\_sup

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

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

# آگهی در سایت بادی فول

خدمات تبلیغات

آگهی در مجله بادی فول

ارسال پیامک انبوه به  
مدیران باشگاه ها (۸۰۰۰ نفر)

تبلیغ و سفارش آگهی

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

# سیکس پک تنها در ۱۰ دقیقه



منبع: MENS HEALTH MAGAZINE

ترجمه: نجمله شیخ زاده

شاید این حرکات قدیمی به نظر برسند اما این تمرینات را به برنامه تمرینی خود اضافه کنید تا پک شدن شکم خود را سریعاً ببینید. آمادگی چند روز درد را داشته باشید. نحوه انجام تمرینات: این تمرینات را بصورت یک مدار انجام دهید هر یک را به مدت ۳۰ ثانیه پشت سر هم انجام دهید. وقتی تمام ۴ تمرین را کامل کردید به مدت ۳۰ ثانیه استراحت کنید. این یک مدار کامل است. ۴ مدار دیگر را تکرار کنید.

فلانر یک



دراز نشست



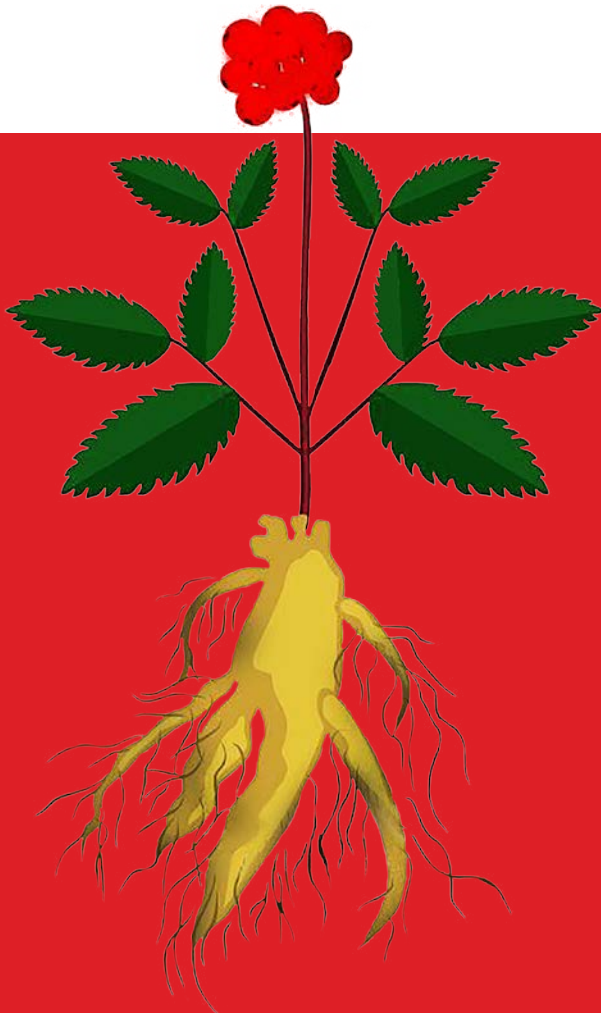
پلانک



یک اوت V-sit



# جینسینگ



# GINSENG

جینسینگ اثرات مفید و قوی دارد که موجب شادابی، بالا رفتن انرژی و حس مثبت در فرد می شود. جینسینگ به عنوان یک نیرو بخش، تقویت کننده و محرک به کار برده می شود. و همچنین بالا بردن عملکرد سیستم ایمنی بدن یکی دیگر از فواید جینسینگ می باشد.

جینسینگ بیشتر توسط ورزشکاران به خصوص بدنسازان و کسانی که می خواهند وزن کم کنند استفاده می شود.

ورزشکارانی که جینسینگ مصرف می کنند می گویند این ماده بدن را در مقابل استرس و فشار زیاد مقاوم می کند و همچنین قادر است توانایی و مقاومت بدن را بالا ببرد، جینسینگ

همچنین سرعت ریکاوری بدن را بالا برده و به کاهش خستگی بدن کمک میکند.

متخصصان مصرف ۱ یا ۲ گرم جینسینگ در روز را توصیه می کنند. جینسینگ به عنوان مکمل دارویی نیز موجود است که طبق دستور در بروشور آن باید مصرف گردد. زنان باردار و افرادی که فشار خون بالا دارند از مصرف جینسینگ باید خودداری کنند و در صورت لزوم با پزشک خود مشورت نمایند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# دوچرخه سواری تا محل کار



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

منبع: [www.huffingtonpost.co.uk](http://www.huffingtonpost.co.uk)

مترجم: نجمه شیخ زاده

کسانی که وقت ورزش کردن ندارند دیگر بهانه ای برای ورزش نکردن ندارند زیرا شرکت انگلیسی **1Rebel** یک اتوبوس عمومی مجهز به دوچرخه های اسپین طراحی کرده است. باشگاه اسپینینگ سیار برای عابران، همراه با بخش موزیک و نورپردازی در مسیرهای پر رفت و آمد لندن می باشد. این ایده توسط دو مؤسس باشگاه **1Rebel** یعنی آقای جیمز بالفور و کیلز دین توسعه و طراحی شد. مردم می توانند در کلاس فیتنس در مسیر دفتر کار خود شرکت کنند هم زمان می خزند و هم به محیط زیست کمک می کنند یعنی با یک تیر سه نشان می زنند. این اتوبوس در کل سطح شهر می چرخد اما ایستگاه نهایی آن باشگاه **1Rebel** می باشد اگر محل کار افراد نزدیک باشگاه باشد آنها می توانند در این باشگاه دوش بگیرند و سپس به محل کار خود بروند. هزینه هر جلسه ی ۴۵ دقیقه ای ۱۲ الی ۱۵ پوند می باشد که تقریباً برابر با هر جلسه در باشگاه های معمولی می باشد.

# ۳۰ روش فوق العاده برای کاهش چربی شکم

معمولا وقتی کسی آرزوی داشتن شکمی سیکس پک داشته باشد نیاز به راهکاری برای شروع دارد. اینکه چقدر طول بکشد تا به شکمی تخت برسید به عوامل زیادی بستگی دارد یکی از این عوامل نقطه شروع شما می باشد.

**در اینجا ۳۰ نکته برای چربی سوزی داریم که شامل چربی سوزی لایه های چربی شکم شما نیز می شود.**

## ابتدا کارهایی که باید در صبح انجام دهید:

۱. یک یا دو فنجان قهوه بپزورید
۲. قبل از ورزش هوازی مکمل BCAA و کارنتین بخورید
۳. قبل از صبحانه هوازی انجام دهید
۴. تمرینات اینتروال انجام دهید

## صبحانه

۵. برای صبحانه تخم مرغ میل کنید
۶. کربوهیدرات های کتد هضم مثل نان تست یا یک فنجان جو پرک پخته شده میل کنید
۷. همراه با صبحانه نصف یک گریپ فروت خورده شود

## پیش از ظهر

۸. دو ساعت بعد از صبحانه یک فنجان جو دوسر پخته میل کنید
۹. مقداری پنیر کاتج (پنیر محلی) نیز بخورید
۱۰. آب زیاد بنوشید

## بعد از ظهر/تمرین

۱۱. یک فنجان جای سبز بنوشید
۱۲. قبل از تمرین یا وزنه بدن را گرم کنید
۱۳. عضلات بزرگ را تمرین دهید
۱۴. وزنه سنگین بزنید
۱۵. زمان استراحت خود را کم کنید
۱۶. ست های خود را طولانی کنید

## بعد از تمرینات

۱۷. بلافاصله بعد از تمرین یک کربوهیدرات ساده مثل نوشیدنی های ورزشی، نان سفید یا کیک پرنجی میل کنید
۱۸. شیک پروتئین وی بنوشید
۱۹. کراتین مصرف کنید
۲۰. یک مشت آجیل بخورید

## شام

۲۱. قبل از شام سالاد (بدون سس) بخورید
۲۲. برای شام ماهی میل کنید
۲۳. در کنار شام یک تکه بروکلی میل کنید
۲۴. یک لیوان شیر بدون چربی میل کنید
۲۵. برای دسر بعد از شام میوه بخورید
۲۶. بعد از شام ۲۰ دقیقه قدم بزنید

## اواخر شب

۲۷. از کربوهیدرات ها پرهیز کنید
۲۸. پروتئین کتد هضم مثل کازین میل کنید
۲۹. مولتی ویتامین ZMA حاوی زینک و مسوا معدنی را قبل از خواب میل کنید
۳۰. حداقل ۷ الی ۸ ساعت بخوابید



تمامی این نکات باید در طول یک روز رعایت شوند اما نباید تنها یک روز این ۳۰ نکته را اجرا کنید و بعد رهايش کنید. بسیاری از این نکات را عادت روزمره خود کنید.

عضلات شکم در آشپزخانه ساخته می شوند نه در باشگاه!



مجله الکترونیک بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

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

**30 % GYM**  
**70 % DIET**

**ABS ARE MADE IN THE  
KITCHEN NOT IN THE GYM**

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

بدنسازی

تمرینات باشگاهی آسان نیست همچنین داشتن اضافه وزن نیز آسان نیست  
انتخاب با توست ...

**A WORKOUT ISN'T EASY**  
BUT NEITHER IS BEING OVERWEIGHT  
MAKE THE **RIGHT CHOICE**





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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**YOUR FUTURE IS  
CREATED BY  
WHAT YOU DO  
TODAY  
NOT TOMORROW**

# 5 THINGS YOU SHOULD KNOW ABOUT WALNUTS

Think you know everything about this superfood? Think again.

FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)

Source: [www.muscleandfitness.com](http://www.muscleandfitness.com)



1)

Even though there are 21 species of walnut trees, the nuts you'll find in your grocery store are most likely Persian or common walnuts, but in America they're often called English walnuts. Confusing matters further, the Central Asian country of Kyrgyzstan has the largest walnut-tree forests in the world.

2)

One ounce of walnuts, or about 14 halves, has 185 calories, 4g of protein and carbs, 2g of fiber, and 18g of fat. Of those 18 fat grams, 2g are saturated, 3g are monounsaturated, and the rest are polyunsaturated.

3)

Walnuts are the only nut that contains large amounts of omega3- fatty acids. That means they're good for not only cardiovascular health but also building muscle and losing fat.

4)

Lightly toasted walnuts make an excellent addition to a number of dishes. **Toss them in salads, add them to green beans sautéed in olive oil or sprinkle them on Greek yogurt.** Alternatively, invest in some walnut oil. It's expensive and not ideal for cooking (high temperatures degrade its flavor and nutrient profile), but it makes a great base for salad dressings.

5)

**Walnuts' fat content makes them prone to rotting.** Store shelled nuts in the freezer or fridge to improve their longevity.

# THE CLASSIC PIZZA

## YOU'LL NEED

Source: [www.muscleandfitness.com](http://www.muscleandfitness.com)

**FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE**

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to  $^{\circ}$ 400F; set pizza dough out at room temp for about 20 minutes.
2. Sprinkle a clean work surface with flour; roll dough into a  $\frac{1}{2}$ -inch flat, -10 to -12inch round or rectangle. Place it on a baking sheet or in a cast-iron pan, brush with olive oil, and sprinkle with  $\frac{8}{1}$  tsp salt.
3. Place dough in oven and prebake for about 10 minutes, then remove. Top pizza with marinara sauce, mozzarella, and oregano, and bake on the middle rack for 12 to 15 more minutes.
4. Remove from oven and sprinkle with remaining sea salt and chili flakes, plus basil and sun-dried tomatoes if desired.

- 1 lb store-bought pizza dough (regular or gluten-free)
- 1 tbsp extra-virgin olive oil
- $\frac{1}{4}$  tsp sea salt, divided
- $\frac{3}{4}$  cup organic, low-sugar marinara sauce
- $\frac{3}{4}$  cup high-quality mozzarella cheese
- 2 tsp dried oregano
- $\frac{1}{4}$  tsp chili flakes
- $\frac{1}{4}$  cup fresh basil leaves (optional)
- 1 cup sun-dried tomatoes (optional)

462 calories  
33G protein  
10G fat  
63G carbs

# Fast vs. Slow Reps

The right rep tempo for the biggest muscle gains

Bryan Haycock PH.D.

FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)



Source: [www.flexonline.com](http://www.flexonline.com)

## OPENING ARGUMENTS

### DEFENSE

Muscle tissue is composed of slow- twitch and fast-twitch fibers. **Faster repetition speeds activate fast-twitch fibers and have been shown to enhance muscle power and rate of force development.** For bodybuilders, activating fast-twitch fibers is most important for muscle growth.

### PROSECUTION

Performing repetitions with a slower tempo has many advantages including reducing momentum, increasing time under tension, and accentuation of metabolic stress known to facilitate muscle growth.

### EVIDENCE

Although it is true that rapid-force development and muscle power are more specifically stimulated by higher rep speed, **a recent review of studies comparing fast (less than one second up) versus slow rep speed (more than one second up)** that also included muscle scans to measure changes in muscle hypertrophy showed that slower rep speeds may improve gains in muscle size by nearly %50 compared with faster rep speeds.

### VERDICT

For the best gains in muscle size, slower repetition speeds come out on top.

### SENTENCING

If your main goal is muscle size, most of your training should be done using a lifting speed equal to or greater than one second up. **Anywhere from one to two seconds up is about right. Any slower than that and you soon have to forfeit effective weight loads.** The time lowering the weight should also fall within the one- to three-second range for an optimal growth stimulus.

# STRAIGHT UP TRICEPS: THE TRIED-AND-TRUE ARM WORKOUT

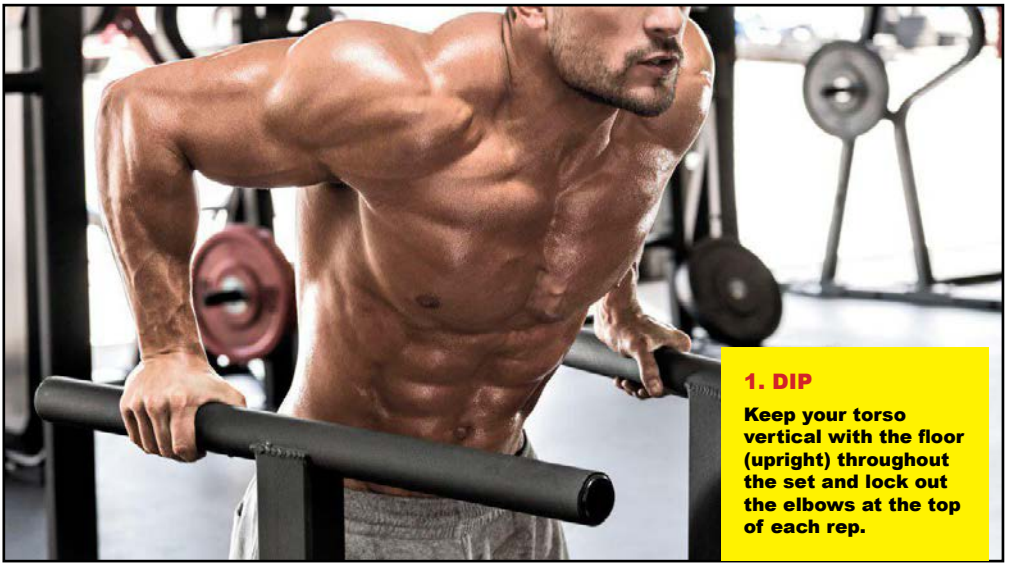


Source: [www.muscleandfitness.com](http://www.muscleandfitness.com)

**Combine old-school bodyweight moves with a couple of proven triceps blasters for a bigger set of pipes.**

Building bigger triceps is one of those do it yourself projects you can do easily at home. Bang out some diamond pushups in your living room and a few sets of dips on your kitchen countertop and boom – your triceps are fried. We love physique enhancers that can be done in a studio apartment, but were suckers for weight rooms, too.

So what we've done here is take that at home routine to the gym to spruce it up with some barbell and cable work for added triceps isolation. This workout is bookended with the aforementioned DIY moves (replacing the granite countertop with actual dip bars), sandwiching lying EZ- bar extensions in between. What you're left with? A beefier pair of tri's you can enjoy in the comfort of your own home, or anywhere else you care to flex.



### 1. DIP

Keep your torso vertical with the floor (upright) throughout the set and lock out the elbows at the top of each rep.

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



### 2. LYING EZ-BAR TRICEPS EXTENSION

For these skull crushers, go as heavy as you can for 12-10 reps with minimal flaring out of the elbows (though slight elbow flare on the last 3-2 reps is allowable). Bring the bar rightly down to your forehead and push up.





**3. Cable overhead triceps extension**  
 Keep your torso stationary through the movement to support triceps isolation. Point your elbows out to the side and flex your triceps at the end.



**4. Triceps pushup**  
 Keep your elbow tight to your sides as you lower yourself to activate the triceps more than the pecs. Use a closer hand position if your shoulders are healthy.



**Straight up triceps workout**  
 On the first two sets, stop short of failure (SF); on the last two sets, go to failure (F) on each.  
 Failure + rest-pause (RP). Fail, rest 15 seconds, rep out.

exercise	SETS	REPS
Bodyweight Dip	4	SF, SF, F, F
Lying EZ-bar triceps extension -superset with-	3	
Cable overhead triceps extension	3	15-12
Triceps pushup	2	F + RP

# DO MULTIVITAMINS WORK?



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

# Q

## Our expert weighs in.

● **I've read conflicting studies about multivitamins working. What's the final say?**

—Tony C., Brooklyn, NY

● **A: Not everyone meets what they need daily, so a supplement, combined with a well-balanced, wholefoods diet that's heavy in vegetables, can help to optimize health goals.**





## The Deadly Side Effect of Steroids You Can Notice Years Later

Some consequences can persist even after you stop taking them

FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)

Source: [www.menshealth.com](http://www.menshealth.com)

**A**nabolic steroids—Synthetic variations of The muscle-building hormone testosterone won't just shrink your balls, give you zits, or grow you some breasts: They might hurt your heart, too, new research from the journal *Circulation* reports. In the study, researchers recruited male weightlifters ages 34 to 54 who could currently, or in the past, bench press 275 pounds for at least one rep. **After conducting screening interviews and analyzing their health histories, they were left with a group of 140 men:** 86 guys who had a history of at least two years on anabolic steroids—67 percent of whom were currently on them—and 54 who never touched the stuff.

Roid users showed higher body mass indexes (BMI) and higher levels of fat-free mass than those who never took them, which wasn't terribly surprising. But they also had higher blood pressure readings and levels of LDL, or bad, cholesterol in their blood, too. (Here's how to tell if **someone's on steroids.**) **And that wasn't their only heart risk:** After examining the men's hearts using -2D ultrasound imaging, the researchers discovered that 71 percent of those who were currently on steroids had impaired pumping power in their left ventricles. Off-drug users tended to have normal pumping capacity, and just two never-users had problems pumping. But both current and ever-users showed problems in the diastolic functions of their hearts, or when the heart relaxes and fills with

blood—suggesting a more permanent health problem that persists even if you're not currently taking steroids, the researchers say. Plus, CT scans showed that length of steroid use was linked to greater plaque buildup in their arteries, potentially leading to earlier development of heart disease. Up to 4 million Americans have used anabolic steroids to build muscle, the study notes—and, as evidenced by the study, most are just regular, recreational lifters, not elite or professional athletes. (See the dramatic changes in bodybuilders' physiques over the past 125 years.) **Bottom line: The side effects of steroids can be serious, and they can persist years after you stop taking them. So don't put your health on the line for a quick fix. If you want to get cut, follow these 9 secrets for bigger, stronger muscles.**

# TIME SAVER WORKOUT: FAST FOUR

## TRY THIS 4 MOVE FULL-BODY WORKOUT

### WOMEN WORKOUT

For quick and effective workouts, you're better off focusing on the larger muscle groups like the chest, back, glutes, quads, hamstrings, abs, and shoulders. For this workout, there are a total of 4 moves: Beginners can start with 1 set of each move; intermediate, 3-2 sets; advanced, do 4 or more sets.



#### EXERCISE 1

**Walking Pushup:** Bend over at the waist, keeping a flat back, until your hands touch floor. Walk hands out to a pushup position and perform 1 pushup, then walk hands back and return to standing. Each time increase number of pushups done by 1. Beginners, go up to 4-3 reps, intermediate/ advanced, 6-5 reps. After your sixth rep, perform 10 pushups.

#### EXERCISE 2

**Squat:** Beginners, do this exercise 12 times holding 12 lb. dumbbells; intermediate, 15 times holding 15 lb. dumbbells; advanced, 20 times holding 20 lb. dumbbells.



#### EXERCISE 3

**Bentover Row:** Beginners, use one 12-8 lb. weight in each hand and do 12 reps; intermediate, 15 lb. doing 15 reps; advanced, 20 lb. doing 20 reps.



#### EXERCISE 4

**Inverted Tabletop:** Lie faceup with knees above hips, feet flexed and positioned slightly higher than knees, hands behind head. Start with double reps: In 1 count, lift head, neck, and shoulders, bringing knees in toward chest. Then lift shoulder blades and tailbone a little higher for 1 more count. Return to start in 2 counts, bringing your head back down to touch mat. Then do single reps: Perform the move for 1 count up, 1 count down. Then do short reps: "Pulse" at top of move rather than returning back to the start. Beginner: Do 8 double counts, 8 single counts, 8 shorts. Intermediate: Do 12 double counts, 12 single counts, 12 shorts. Advanced: Do 16 double counts, 16 single counts, 16 shorts.



FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)

# BioTechUSA™



تستندرول

تستوسترون بوستر

محصول شرکت بیوتک

BioTech USA

BioTechUSA™

210  
TABLETS

**TESTANDROL**  
FOOD SUPPLEMENT FOR MEN ONLY

NOT RECOMMENDED FOR INDIVIDUALS WITH HORMONAL IMBALANCE.

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بیش از ۴۰ عنصر سرطان زا در دود سیگار وجود دارد. احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری میباشد.



**بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

**WWW.BODYFULL.IR**

# عید سعید فطر مبارک



بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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