BODYFULL.IR

شماره ۱۰_ شهریور ماه ۱۳۹۶
به دو زبان فارسی و لاتین

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

از صفر تا قهرمانی JEFF SEID

لقمه ای که جان قهرمان آمریکایی دالاس مک کارور را گرفت

دریافت برنامه آنلاین

به بدن خود استراحت دهید تا رشد کند

فروش دستگاه های بدنسازی

آسیب های شایع در باشگاه ورزشی

WHAT YOU SHOULD LOOK FOR WHEN CHOOSING A MULTIVITAMIN

تمرین هوازی LISS چیست؟

۳ گجت ساده و هوشمند که تمرین شما را بهبود خواهد داد

چگونگی انجام حرکت بلند شدن ترکی

مدیران باشگاه ها بخوانند

جذب مشتری

The best legs workout for beginners

لقمه ای که جان قهرمان آمریکایی دالاس مک کارور را گرفت

دالاس مک کارور در عین ناباوری در سن ۲۶ سالگی فوت کرد دلیل مرگ او همه مردم و مخصوصا جامعه بدنسازی را شوکه کرد. او به دلیل پریدن غذا در گلو خفه شد و جان خود را از دست داد. ساعاتی پس از اینکه غذا در گلوی دالاس پریده بود، دوستانش او را در آپارتمانش واقع در فلوریدا بیهوش پیدا کردند و به سرعت اورژانس را خبر کردند، که از پزشکان اورژانس نیز کاری برنیامد و پس از انتقالش به بیمارستان جان خود را از دست داد.

نامزد دالاس مک کارور گفت: شب گذشته با او تلفنی صحبت کردم،حال دالاس خوب بود و گفت گرسنه است و می خواهد شام بخورد.

طبق اعلام یک خبرگزاری دالاس مبتلا به برونشیت و تنگی نفس بوده است و شاید این بیماری در مرگ او موثر بوده است. هنوز اطلاعات زیادی در مورد دلیل فوت این بدنساز در این سن منتشر نشده است ولی گفته می شود این اواخر دچار عفونت سیستم تنفسی شده بود و وضعیت مناسبی نداشت. پزشکی قانونی نیز پس از آزمایشات مصرف هرگونه مکمل غیرمجاز و خطرناک را رد کرد.

ورزشکاران فقط در یک رشته بدنسازی می توانند رقابت کنند

دبیر فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام از برگزاری مسابقات قهرمانی کشور پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک در شهرستان ارومیه خبر داد و گفت: به دلیل قوانین حاکم در این رقابت ها، ورزشکاران حق حضور تنها در یکی از این ۳ رشته را دارند.

جلال نادمی در گفتگو با سایت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام در خصوص محل برگزاری مسابقات قهرمانی کشور پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک اظهار کرد: این رقابت های اول تا ۳ شهریور ماه به میزبانی شهرستان ارومیه در سالن ۶ هزار نفری غدیر واقع در خیابان ورزش برگزار خواهد شد.

دبیر فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام در پاسخ به این سوال که آیا ورزشکاران می توانند در این رقابت ها در دو رشته بر روی استیج ظاهر شوند، اذعان داشت: با توجه به قوانینی که در مسابقات پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک وجود دارد به هیچ عنوان چنین امکانی وجود ندارد که ورزشکار به طور مثال هم زمان در دو رشته پرورش اندام و فیزیک بر روی استیج رقابت ها حاضر شود.

DHZ FITNESS EQUIPMENT

بـادی فـول مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران

WWW.BODYFULL.IR

تمـاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دســـتگاه های بدنســـازی دی. اچ. زد

بـرای تماشـای تمامی تصاویـر اینجـا را لمس کنید

۱۰ نکته برای کمک به باشگاهداران در زمان های بحران اقتصادی 12

بیوگرافی: جف سید JEFF SEID 14

تمرین هوازی LISS چیست؟ 19

۶ دقیقه تمرین یورشی به پایین تنه 29

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

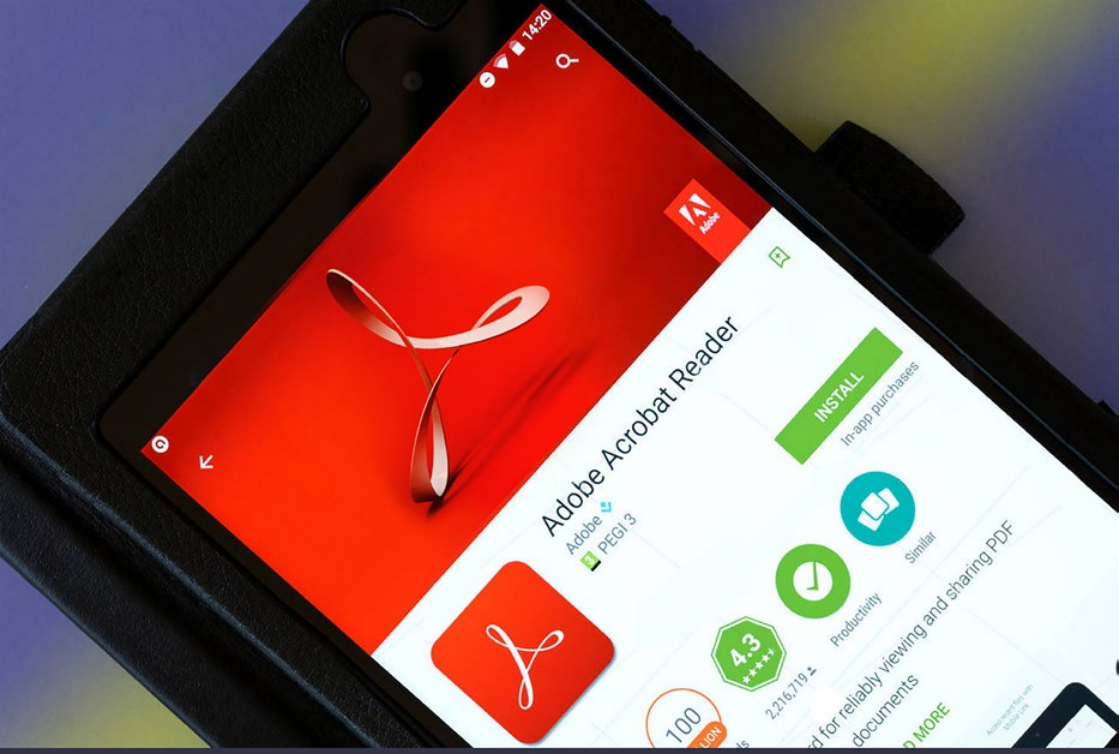
اینستاگرام: BODYFULL.IR

BODYFULL.IR

حرف اول

چند روز پیش موفق شدم مسابقات استانی را تماشا کنم این رقابتها در دو روز برگزار شد. روز اول پیش کسوتان و پرورش اندام بزرگسالان و روز دوم بادی کلاسیک و فیزیک .
در سالهای قبل به دلیل شلوغی مسابقات پرورش اندام و برای بلیط فروشی بیشتر روز جمعه انجام میشد ولی یکی دو سالی است که مسابقات فیزیک و بادی کلاسیک گوی سبقت را از پرورش اندام ربوده است به شکلی که دربعضی از اوزان پرورش اندام رقابت کنندگان دو سه نفری بیشتر نبودند ولی در فیزیک جمعیت جوان و جویای نام موج می زند و این خبر بسیار خوشحال کنندست.
به احتمال زیاد مسابقات کشوری هم به همین شکل خواهد بود.
وقتی روش بدنسازان از مصرف استروئید ، پپتاید و انسولین به سمت کاهش مصرف و رعایت تغذیه صحیح درطول سال در حرکت است این جای امیدواری است .
اگر چه هنوز هم در فیزیک و بادی کلاسیک مقدار مصرف دارو نسبت به نیاز آن زیاد است ولی با این رویه تغییر حرکت جمعیت جوان از پرورش اندام به فیزیک کلاسیک جای خوشحالیست و امیدواریم که در آینده نزدیک از مصرف دارو به عنوان خاطره ایی تلخ و قدیمی یاد شود و علم تمرین و تغذیه جای همه داروها را بگیرد.

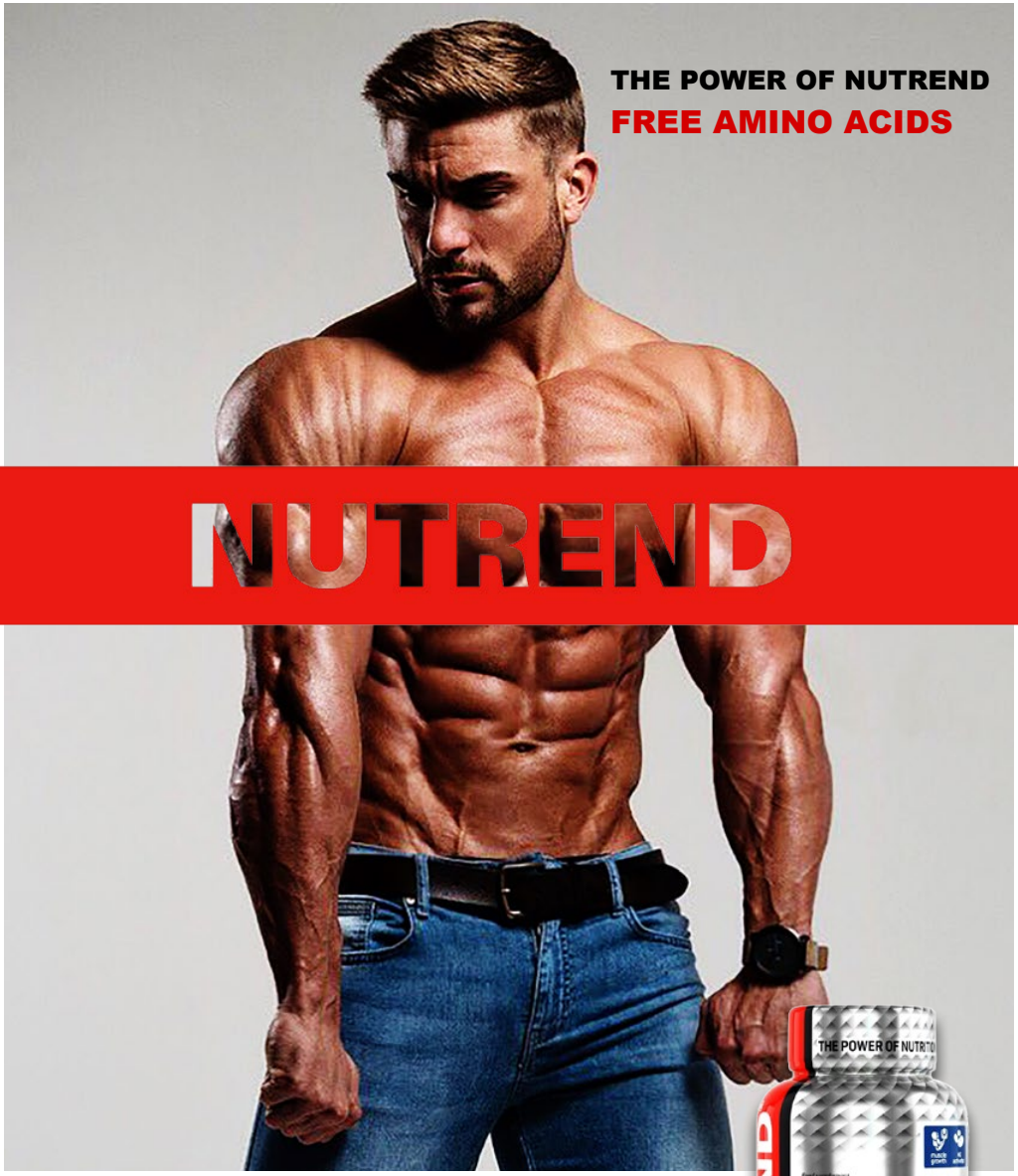
اصغر مرادی



با کلیک بر روی صفحات مجله
می توانید به مطالب بیشتری
دسترسی پیدا کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



NITRIC OXIDE PRECURSOR
PURE FREE
CRYSTALLINE FROM

آرژنین
محصول شرکت نوترند
تعداد: ۱۲۰ کپسول

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

دلیلی دیگر برای خوردن اسفناج

منبع: www.mensfitness.com

لوتئین ، ماده مغذی در سبزیجات برگدار، مغز شما را جوان نگه می دارد.

برای سود بردن از کاروتونوئید، غذاهای حاوی لوتئین مصرف کنید. پیشنهاد محققان مصرف حداقل سه فنجان سبزیجات برگدار مثل کلم ، برگ چغندر، سبزی کلارد، برگ درخت خردل بصورت هفتگی و تخم مرغ، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کدو سبز و آواکادو بصورت روزانه می باشد.

این آنتی اکسیدان که در کاروتونید سبزیجاتی مثل کلم و اسفناج یافت می شود می تواند مغز شما را در همه حال جوان و تازه نگه دارد.

امیدواریم بتوانید در طول هفته رژیم خود را سرشار از سبزیجات کنید چرا که تحقیقات بیشماری نشان داده اند که ترکیبات گیاهی و فیبر می توانند فواید سلامتی بیشماری برای شما فراهم کنند از کاهش خطرات بیماری قلبی گرفته تا کاهش احتمال جافی .

محققان فعالیت نرون های افراد جوان بین ۲۵ سال تا ۴۵ سال را بررسی کردند و سطح لوتئین آنها را مورد آزمایش قرار دادند. (این آنتی اکسیدان در تخم مرغ و آواکادو نیز به فور یافت می شود).

سیگنال های الکتریکی نرون های افراد مسن تر با سطح بالای لوتئین جوان تر از سیگنال های افراد جوان با سطح کم لوتئین نشان داده شد. لوتئین ظاهرا دارای نقش محافظتی می باشد چون داده ها نشان می دهد که افراد با لوتئین قادرند منابع شناختی بیشتری را برای انجام وظایف درگیر کنند.

چگونـه پلانـک بـا TRX انجـام دهیم

در مقایسـه بـا پلانـک قدیمـی، پلانـک با تـی آر ایکس سـطح قـدرت عضـلات میانی را بـالا مـی بـرد و انعطـاف پذیـری را در نیم تنـه میانـی و پایینـی افزایش مـی دهد.

این حرکـت موجـب بـالا رفتـن اسـتقامت بـدن مـی شـود و عضـلات میانـی شـکم را بـه چالـش وا مـی دارد تـا اثـرات ایـن حرکـت را بـه حداکثـر برسـاند ایـن حرکـت همچنیـن عضـلات ثانویـه مثـل دلتوئیدهـا، عضـلات باسـن و ران را نیـز درگیـر می کنـد. در مقایسـه بـا پلانـک قدیمـی، پلانـک بـا تـی آر ایکـس سـطح قـدرت عضـلات میانـی را بـالا مـی بـرد و انعطـاف پذیـری را در نیـم تنـه میانـی و پایینـی افزایـش مـی دهـد.

چگـونگی انجـام آن:

۱. در حالـت شـنا سـوئدی قـرار گیریـد، پاهـای خـود را درون دسـتگیره طنـاب قـرار دهیـد و روی سـاعد خـود قـرار گیریـد. عضـلات میانـی شـکم را درگیـر کنیـد.

۲. عضـلات شکـم خـود را محکـم فشـار دهیـد کمرتـان صـاف و مسطـح باشـد.

بیـن ۳۰ الـی ۶۰ ثانیـه بـه همیـن حالـت بـدن خـود را نگـه داریـد.

PERFORMANCE
MASS GAINER

GAINER XTREME

PREMIUM WHEY & CASEIN PROTEIN BLEND
HIGH PERFORMANCE CALORIES
ENHANCED WITH BCAAS

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

- گینر اکستریم
- محصول شرکت API
- وزن: ۵/۵ کیلو

50 G PROTEINN
1261 CALORIES
16 SERVINGS

1

نترسید. خیلی از باشگاهداران تصمیم های ضعیفی می گیرند زیرا آنها می ترسند و به جای کنش، واکنش نشان می دهند. یک گام به عقب برگردید و نگاه عمیقی به وضعیت خود کنید واقعیت ها را بررسی کنید و اقدام به یک برنامه ریزی جدید کنید.

2

۲. خرج و مخارج خود را در بیاورید، آیا چیزی هست که باید کم شود یا چیزی که بتوان از مخارج حذفش کرد؟

3

۳. اگر واجد شرایط هستید از بانک وام بگیرید.

4

۴. اگر شرایط وام گرفتن را ندارید با کسی دیگر برای پرداختی های جزیی کار کنید که موجب ارائه خدمات فوری ، محصولات و سرویس دهی شود.

5

۵. چشمتان را از رسیدهای دریافتی بر ندارید. مراقب پرداخت های دیرکرد یا عدم پرداختی های مشتری تان باشید و بلافاصله آنها را پیگیری کنید.

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

۱۰ نکته برای کمک به باشگاهداران در زمان های بحران اقتصادی

6

باید رابطه نزدیکی با حسابدار خود داشته باشید. صورت پرداخت ها و سایر مزایای مالیاتی از هر چیز دیگری مهمتر هستند. به کسی پولی قرض ندهید مگر اینکه واجب باشد.

7

با اعضای خوب باشگاه در تماس باشید حتی بحث های گاه به گاه می تواند منجر به فرصت های جدید شود.

8

۸. هرگز از کمک خواستن خجالت نکشید. هیچ زمانی بهتر از پیدا کردن یک فرد کار بلد، یک مشاور یا یک تیم متخصص کاری مجرب نیست. دور خودتان را با افراد باهوش تر از خودتان پر کنید قطعا موفق خواهید شد.

9

۹. اجازه ندهید کارمندانتان احساس کنند وضعیت اقتصادی باشگاه کسب و کار باشگاه را به خطر انداخته است. بدگمانی ها و شایعات موجب عدم بهره وری باشگاه می شود پس بهتر است مستقیما نگرانی های آنها را برطرف کنید.

10

۱۰. از این رکود اقتصادی جدید به عنوان یک فرصت برای تمرکز بیشتر، ارزیابی و ایجاد باشگاهی به لحاظ مالی سالم تر، نظامند تر، توانمند تر استفاده کنید.

بـادی فـول الکترونیـک بدنسـازی ایـران

WWW.BODYFULL.IR

دستگاه های بدنسازی ایمپالس

impulse

بـرای تماشـای تمامی تصاویـر اینجـا را لمس کنید

تمـاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

از صفر تا قهرمانی

JEFF SEID

جف سید

جف سید با قد ۱۸۳ سانتی متر و وزن ۹۵ کیلو گرم در تاریخ ۱۲ مه ژوئن سال ۱۹۹۴ در واشنگتن آمریکا بدنیا آمد. وی دارای کارت حرفه ای مسابقات ifbb است و صاحب پوشاک ورزشی با برند seidwear می باشد و به عنوان مدلینگ نیز کار می کند. جف سید در رقابت های فیزیک مردان مستر المپیای ۲۱۰۳، ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶ شرکت کرده است. او با دریافت کارت حرفه ای ifbb به عنوان جوان ترین بدنساز حرفه ای در لیگ ifbb شناخته شد.

در اینجا داستان زندگی جف را از زبان خودش می خوانیم.

دوران کودکی

در دوران ابتدایی پسری خجالتی بودم . هر روز ساعت ها کتاب های تخیلی می خواندم و با پلی استیشن بازی می کردم. همیشه تصور می کردم روزی قهرمان برجسته ای خواهم شد.

من از همان بچگی ورزش می کردم بیشتر فوتبال، کشتی، پیس بال و دو انجام می دادم. اما برای موفقیت در ورزش باید دارای هیکلی قوی و فوق العاده باشید. همیشه دوست داشتم مثل آرنولد شوارتزینگر قهرمان باشم و توجه همه را بخصوص خانم ها را به خودم جلب کنم. زمانیکه ۱۲ سالم بود فیلمی از آرنولد شوارتزینگر به نام Conan the Barbarian دیدم که زندگیم را عوض کرد.

در این فیلم بار اولم بود که آرنولد را می دیدم کسی که الهام بخش من شد تا الان در این جایگاه قرار گیرم. در اینترنت کلی راجع به او تحقیق و سرچ کردم و تصمیم گرفتم راه آرنولد را ادامه دهم. به همین خاطر پیش پدرم رفتم و گفتم برای تولدم یک جفت دمبل می خواهم.

دو هفته بعد تولدم بود و پدر و مادرم برایم دمبل و صفحه و یک خرک هالتر خریدند. هر شب تا حد توانم تمرین می کردم. یک پوستر بزرگ از آرنولد به دیوار چسباندم تا هر زمان موقع تمرین به قهرمان خودم نگاه کنم.

چگونه به هدفم رسیدم؟

وسواس و فداکاری ! من همیشه نسبت به بدنم وسواس داشتم. مراقب چیزهایی که می خوردم بودم هیچ تمرینی را از دست نمی دادم و ....

از وقتی کلاس هفتم بودم یادم نمی آید بیشترین زمانی که از تمرین دور مانده باشم بیشتر از یک هفته طول کشیده باشد. برای اینکه به اهدافت برسی مجبوری فداکاری کنی و نسبت به هدفت وسواس داشته باشی. هر روز منتظر بودم تا مشتاقانه به باشگاه بروم. باشگاه جایی نیست که شلوغ کنید یا از زیر تمرینات در بروید. باشگاه جای وقت گذراندن با دوستان نیست بلکه جایی برای رسیدن به اندامی زیبا است.

رژیم غذایی یکی از عاملان بزرگ برای رسیدن به هدفم بود. اگر کسی بخواهد نتایج جدی بگیرد باید رژیم غذایی را نیز جدی بگیرد.

مکمل

صادقانه بگویم شاید غذا همیشه مکمل را شکست دهد اما باز هم مکمل برای رژیم شما ضروری است. وقتی رژیم شما می گوید ۵۰۰۰ کالری در یک روز نیاز دارید باید دوره حجم را با مکمل های گینر بگذرانید.

یکی از مکمل های مورد علاقه من گینرهای حجم دهنده هستند.

فقط با یک برنامه محکم و یک رژیم قوی و مناسب می توانید بهترین حجم عضله را بدست آورید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

وقتی می خواهید مکمل خرید کنید به برچسب روی آن توجه کنید که حاوی قند نباشد. باید حاوی کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین باشد که بتوانید حجم عضلات خود را بالا ببرید.

مکمل های مورد استفاده من همراه با غذا

Animal pak
Chromium picolinate
MCG 200

گلوتامین یک قاشق چایخوری همراه با وعده غذایی اول و هفتم و قبل، وسط و بعد از تمرین

MASS GAINER
همراه با وعده غذایی دوم و بعد از تمرین

NUTREX HERMO RAGE 2SERVING BLACK
قبل از تمرین

پودر آمینو اسید ۵۰۰۰
نوشیدنی قبل از تمرین

کراتین مونوهیدرات یک قاشق چایخوری
ویتامین C ۲۰۰ میلی گرم
بعد از تمرین

ZMA یک عدد
پروتئین کازئین ۲ قاشق غذاخوری
قبل از خواب

رژیم غذایی

اگر رژیم درستی نداشته باشید به جایی نمی رسید. تیپ بدنی هر کسی متفاوت است. بعضی از افراد سریعتر از دیگران عضله می سازند و بعضی ها سریعتر چربی را در بدن خود جمع می کنند. همه چیز به ژنتیک شما بستگی دارد و اینکه چه چیزی برای شما جواب می دهد. این نمونه ای از رژیمِ افزایش حجم من است.

وعده اول
جو پرک پخته نصف فنجان
۱ عدد موز
تخم مرغ هم زده ۱ فنجان

وعده دوم
Mass gainer یک سروینگ
شیر ۲ درصد ۲ فنجان
روغن تخم کتان ۱ قاشق چایخوری

وعده سوم
جوجه، بوقلمون یا فیله ماهی ۲۰۰ گرم
برنج قهوه ای ۱–۱/۲ فنجان
لوبیا سبز یا بروکلی ۲ فنجان

وعده چهارم
پودر کربوهیدرات پیچیده یک سروینگ
یک قاشق چایخوری روغن تخم کتان
میوه (به دلخواه)

وعده پنجم
مرغ، بوقلمون یا فیله ماهی ۲۰۰ گرم
برنج قهوه ای ۱–۱/۲ فنجان
لوبیا سبز یا بروکلی ۲ فنجان

وعده ششم
Mass gainer یک سروینگ
شیر ۲ درصد ۲ فنجان
روغن تخم کتان ۱ قاشق چایخوری

وعده هفتم
فرنی ۱/۲ فنجان
موز ۱ عدد

وعده هشتم (قبل از خواب)
پروتئین کازئین ۲ قاشق
پودر کربوهیدرات پیچیده ۳ قاشق

تمرینات

در اینجا نمونه ای از برنامه تمرینات هفتگی خودم را به شما معرفی می کنم ولی من همیشه برنامه خود را تغییر می دهم تا به عضلاتم شوک وارد شود و سریعتر رشد کنند.

روز اول : قفسه سینه / ساق پا / شکم

سوپرست

پرس بالا سینه دست متوسط ۴ ست ۱۰، ۸، ۸، ۶تایی

فلای دمبل شیبدار ۴ ست ۱۰، ۸، ۸، ۸تایی

کابل کراس اور ۳ ست ۱۲، ۱۰، ۸ تایی

کابل کراس اور از پایین ۳ست ۱۲، ۱۰، ۸تایی

پرس زیر سینه هالتر ۳ ست تکرار در حد توان

دیپ ورزش سینه ۳ ست تکرار در حد توان

ست های تمرینی

ساق پا ایستاده ۲ ست ۱۰۰ و ۷۵ تایی
ساق پا دانکی ۲ ست ۵۰ و ۲۵ تایی

شکم
۱۵ دقیقه تمرین های مختلف شکم

روز دوم : پا
اسکات هالتر ۵ ست ۱۵، ۱۰، ۸، ۸، ۶ تایی
اسکات هالتر از جلو ۲ ست ۱۰، ۸ تایی
هاک اسکات ۳ ست ۱۰، ۸، ۸ تایی
پشت پا خوابیده ۳ ست ۱۰، ۸، ۸ تایی
پرس پا ۳ ست، ۱۰، ۸، ۸ تایی

روز سوم : جلو بازو، پشت بازو، شکم
سوپر ست
جلو بازو هالتر ۴ ست ۱۲، ۱۰، ۸، ۶ تایی
پشت بازو ایستاده هالتر ۴ ست ۱۲، ۱۰، ۸، ۸ تکرار
تری ست
جلو بازو لاری ۳ ست ۱۰ تایی
پرس پشت بازو خوابیده ۳ ست ۱۰ تایی
جلو بازو هالتر دست معکوس ۳ ست ۱۰ تایی
پشت بازو خوابیده دمبل تک دست ۲ ست ۱۰ تایی
جلو بازو دمبل روی میز شیب دار ۲ ست ۱۰ تایی
پلاور دست بسته ۲ ست ۱۰ تایی

سوپرست
جلو بازو تک دست نشسته ۲ ست ۱۵ تایی
پشت بازو دمبل تک دست ۲ ست ۱۲ تایی
شکم
۱۵ دقیقه

روز چهارم : پشت / شکم
ددلیفت هالتر ۳ ست ۱۰ ، ۸، ۸، تایی
سوپرست
هالتر خم زیر بغل ۴ ست ۱۲، ۱۰، ۸، ۸ تایی
بارفیکس دست باز از پشت ۴ ست ۱۰ تایی
پارویی کابل ۲ ست ۱۰، ۸ تایی ، یک ست دراپ ۸، ۶ تایی
بارفیکس دست باز از جلو ۴ ست ۱۰ تایی
تی بار خوابیده ۳ ست ۱۲، ۱۰، ۸ تایی
لت دست باز از جلو ۳ ست ۱۰، ۸، ۸ تایی
شکم
۱۵ دقیقه

روز پنجم : شانه
نشر از جلو دمبل ۳ ست ۱۰ تایی
نشر از جانب ۳ ست ۱۰ تایی
نشر خم ۳ ست ۱۰ تایی
سر شانه هالتر از پشت ۲ ست ۱۰، ۸ تایی
نشر خم سیمکش ۲ ست ۸ تایی
نشر خم دمبل روی شیب ۲ ست ۸ تایی
کول هالتر ۲ ست ۱۰ تایی
شراگ هالتر ۴ ست ۲۰، ۱۵، ۱۰ تایی

روز ششم : قفسه سینه، ساق پا، شکم
پرس بالا سینه دست متوسط ۴ ست ۱۰، ۸، ۸، ۶ تایی
فلای دمبل روی شیب ۴ ست با تکرار ۱۰، ۸، ۸، ۸
پرس سینه دمبل ۴ ست ۱۰، ۸، ۸، ۶ تایی
باتر فلای ۴ ست ۱۰، ۸، ۸،۸ تایی
کابل کراس اور ۳ ست با تکرار ۱۲، ۱۰، ۸

کابل کراس اور از پایین ۳ ست با تکرار ۱۲، ۱۰، ۸

پرس زیر سینه هالتر ۳ ست تکرار در حد توان

دیپ ورزن سینه ۳ ست تکرار در حد توان
ساق پا ایستاده ۲ ست ۱۰۰ و ۷۵ تکرار
ساق پا دانکی ۲ ست ۵۰ و ۲۵ تایی

شکم
۱۵ دقیقه تمرین های مختلف شکم

روز هفتم : استراحت

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجـا را لمـس کنید

منابع: www.bodybuilding.com
www.greatestphysiques.com
مترجـم: نجمـه شـیخ زاده

توصیه به دوستان ورزشکارم

چیـزی کـه مـن از آرنولـد یـاد گرفتـم ایـن اسـت کـه ذهـن بـه انـدازه عضـلات شـما نقـش مهمـی دارد. اگـر فکـر مـی کنیـد نمـی توانیـد سـت خـود را تمـام کنیـد احتمـالا نمـی توانیـد. بایـد بـه ایـن بـاور برسـید کـه واقعـا نمـی کشـید سـت را تمـام کنیـد. بدیـن منظـور تصـور کنیـد فردی اسـلحه ای پشـت سـر مـا گذاشـته و گفتـه اگـر مـی خواهیـد زنـده بمانیـد سـت را تمـام کنیـد. یعنـی شـما بایـد از حداکثـر تـوان خـود بـرای تمرینـات اسـتفاده کنیـد.
همچنیـن روی عضلاتـی کـه تمریـن مـی دهیـد تمرکـز کنیـد. حـس کنیـد در طـول تمرینـات عضلاتتـان دارنـد پـاره مـی شـوند. فقـط بـا یـک برنامـه محکـم و یـک رژیـم قـوی و مناسـب مـی توانیـد بهتریـن حجـم عضلـه را بدسـت آوریـد.

املت تخم مرغ

منبع: www.muscleandfitness.com

مواد مغذی برای هر وعده

کالری: ۵۲۰	پروتئین: ۳۷ گرم
چربی : ۲۳ گرم	کربوهیدرات : ۲۹ گرم

چهار تخم مرغ را با دو عدد سفیده تخم مرغ هم بزنید. یک فنجان سبزیجات ترکیبی به آن اضافه کنید. اسفناج، پیاز، قارچ و فلفل قرمز افزودنی های خوبی هستند. برای پروتئین بیشتر ۱/۴ فنجان گوشت راسته گاو یا گوسفند به مواد اضافه کنید. اگر شما به کربوهیدرات بیشتر نیاز دارید یک تکه میوه در کنار ظرف غذای خود داشته باشید. صبحانه برای شام ؟ اوومم ... بله، خوردن تنها سفیده تخم مرغ خسته کننده شده وقتی از غذاهای بدنسازی قدیمی خسته شدید می توانید با ترکیب آنها با چند مواد دیگر یک غذای جدید برای وعده های دیگر درست کنید و از خوردن آن لذت ببرید. زرده های تخم مرغ را می توانید با گوشت ترکیب کنید و یک طعم خوب به آن بدهید با افزودن سبزیجات به مواد، مواد مغذی املت بیشتر می شود. بعد از تمرین هیچی بهتر از تخم مرغ نیست. این غذا بعد از تمرین برای افرادی که دارای رژیم کم کالری و کربو هستند عالی است زیرا برای حفظ عضلات و کاهش گرسنگی نیاز به پروتئین و چربی دارند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

YOUR BODY WILL NOT CHANGE IF YOU DONT LEARN TO BUILD A STRONG MIND

اگـر نتوانـی ذهنی قـوی بسـازی نمی توانـی بـدن خـود را تغییر دهی

بـادی فـول مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران

WWW.BODYFULL.IR

تمرین هوازی LISS چیست؟

هـوازی LISS مخفـف کلمـات تمریـن حالـت پایـدار بـا شـدت پاییـن اسـت کـه بـه نوعـی پسـر عمـوی HIIT محسـوب می شـود. همانطـور کـه از نامـش پیداسـت مخالـف تمریـن اینتـروال بـا شـدت بـالا (HIIT) مـی باشـد. بـه جـای اینکـه خودتـان را بـه مـرزی برسـانید کـه در مدتـی کوتـاه بـه نقطـه آخـر تمریـن برسـید هـدف شـما در LISS انجـام تمرینـات بـا سـطح پاییـن در یـک دوره طولانـی و پیوسـته خواهـد بـود.

منبـع: us.myprotein.com
مترجـم: نجمـه شیـخ زاده

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجا را لمـس کنید

نمونه هـایی از تمرینـات LISS

تمریـن LISS هـر گونـه تمریـن اسـتقامتی بـا شـدت پاییـن مثـل پیـاده روی، شـنا یـا دوچرخـه سـواری اسـت کـه همگـی در یـک سـطح آرام انجـام مـی شـوند. اگـر نخواهیـد بدنتـان را تحـت فشـار قـرار دهیـد پیـاده روی بهتریـن راه حـل اسـت.
هـوازی LISS بـرای چربـی سـوزی و کاهـش وزن عالـی مـی باشـد مثـل پیـاده روی آهسـته کـه نسـبت بـه پیـاده روی تنـد یـا اسـپرینت چربـی و کالـری بیشـتری مـی سـوزاند.
بـه منظـور سـوخت و سـاز چربـی، بـدن نیـاز بـه اکسـیژن دارد. هـر چـه شـدت تمریـن کمتـر باشـد اکسـیژن بیشـتری در دسـترس بـدن هسـت تـا چربـی را تجزیـه کنـد. وقتـی شـما در حـال پیـاده روی تنـد یـا اسـپرینت هسـتید اکسـیژن کمتـری قابـل دسـترس اسـت یعنـی اینکـه بـدن از منابـع انـرژی دیگـر مثـل کربوهیـدرات هـا اسـتفاده خواهـد کـرد.
امـا بـه یـاد داشـته باشـید ایـن بدیـن معنـا نیسـت کـه LISS بـرای چربـی سـوزی نسـبت بـه HIIT موثرتـر اسـت هـر دو اثـرات کامـلا متفاوتـی روی بـدن دارنـد.

۴ تمرین LISS

۱. پیاده روی

احتمالا کاملا با اولین تمرین آشنایی دارید چون تقریبا هر روز تا حدودی پیاده روی دارید. شاید خیلی ها فکر کنند پیاده روی تاثیری روی فیتنس و لاغری نداشته باشد اما بر خلاف باور عموم پیاده روی یکی از بهترین اشکال هوازی حالت پایدار می باشد زیرا دیگر دچار پارگی و فرسودگی رباط های بدن نخواهید شد.

برای شروع با یک سرعت نسبتا تند حدود ۲۵ الی ۳۰ دقیقه در یک رینج ثابت گام بردارید. پس از ۲-۳ هفته با همان سرعت ۳-۵ دقیقه دیگر به مدت ۶-۸ هفته اضافه کنید سپس یک هفته استراحت کنید.

۲. پارویی

یکی از محبوب ترین تمرینات هوازی برای کراس فیت ها انجام تمرین پارویی متریک طی یک زمان مشخص است. اگر پارویی بدرستی انجام شود تمرین هوازی حالت پایدار بسیار خوبی است که می توان تمرین کرد.

۳۰ دقیقه تمرین پارویی با یک سرعت تند اما بصورت ثابت انجام دهید. اگر احساس کردید می توانید حرکت را بهتر انجام دهید سرعت تان را بالا ببرید اما خودتان را تحت فشار قرار ندهید تا بتوانید ۳۰ دقیقه تمرین را کامل کنید.

۳. الپتیکال

اگر جز آن دسته از افرادی هستید که زیاد تمایل به باشگاه رفتن ندارید یا وقتی می روید برای هوازی می روید الپتیکال بهترین گزینه است.

با یک سرعت ثابت حدود ۱۵ دقیقه به سمت جلو رکاب بزنید و حدود ۱۵ دقیقه بصورت معکوس رکاب بزنید.

۴. شنا

تمرینی برای کل بدن که تقریبا بدون درد و عاری از تمرینات استقامتی است. تغییر مداوم در انجام حرکات موجب تقویت عضلات جلویی و پشتی بدن می شود.

اگر تا کنون از شنا به عنوان ورزش هوازی هر روزه استفاده نکرده اید پیشنهاد می کنیم هر چه زودتر آن را جز تمرینات پیوسته خود قرار دهید.

برای تمرین به عنوان کاردیو به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه طول رفت و برگشت استخر را شنا کنید بدون اینکه پایتان را کف استخر قرار دهید.

بـــادی فـــول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایـــران

WWW.BODYFULL.IR

دریافـــت برنامه آنـــلاین

بـــرای دریافـــت برنامـــه هـــای بدنســـازی و رژیـــم غذایـــی بـــه صـــورت آنلایـــن لینـــک زیـــر را لمـــس کنید

WWW.BODYFULL.IR

عوارض ناخوشایند نوشیدنی های گازدار

از طریق تبلیغات و رسانه ها نوشیدنی های گازدار موفق به ایجاد توهم سالم بودن برای افراد شده اند. اما خوشبختانه توسط محققان و متخصصان تغذیه سریعا ثابت شده که این امر توهمی بیش نیست.

امروزه مردم در مورد خطرات این نوشیدنی ها بیشتر آگاه شده اند ولی در این مقاله کوتاه با سه دلیل می خواهیم عوارض و منع مصرف نوشیدنی های گاز دار را اعلام کنیم تا مردم در مصرف آنها بیشتر دقت کنند:

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۱. افزایش وزن اضافی

ساکرالوز شیرین کننده مصنوعی معروف که در نوشابه ها استفاده می شود موجب بالا رفتن تولید چربی بدن و تورم و التهاب می شود که درست دو هفته بعد از مصرف آن علایم آن ظاهر می شود.

۲. کوچک شدن حجم مغز

با تحقیق روی ۴۰۰۰ نفر مشخص شد افرادی که نوشیدنی های گاز دار می نوشند دارای هیپوکامپ کوچکتر هستند. هیپوکامپ بخشی از مغز است که فرایند یادگیری و حافظه را بر عهده دارد.

۳. خطر ابتلا به سکته مغزی و زوال عقل

همین تحقیق همچنین نشان داده افرادی که حداقل روزی یک نوشیدنی گازدار می نوشند سه برابر بیشتر در معرض خطر سکته و زوال عقل قرار دارند.

برگر عضله ساز

اگر دارای رژیم با پروتئین بالا اما بدون چربی هستید این برگر خوشمزه می تواند به شما کمک کند عضله بسازید. موادی که برای این غذای لذیذ در نظر گرفته شده دوستدار سیکس پک می باشند.

منبع: www.muscleandfitness.com

کالری ۴۲۱
پروتئین ۵۷ گرم
چربی ۱۰ گرم
کربوهیدرات ۲۹ گرم

برگر پیتزای پپرونی

۱۸۰ گرم گوشت بوقلمون کاملا بدون چربی
۲ قاشق غذا خوری یا ۱/۴ فنجان سس مارینارا
چند قطره روغن زیتون
۱/۲ فنجان فلفل سبز
۳۰ گرم پنیر کم چرب ماتسرلا
۶ تکه پپرونی بوقلمون
یک عدد نان همبرگر

دستور پخت

۱. گوشت بوقلمون را همراه با ۲ قاشق غذاخوری سس مارینا را در یک ظرف مخلوط کنید. و آن را به شکل یک خمیر پهن کنید.
۲. ماهیتابه نچسب را با دمای متوسط گرم کنید. چند قطره روغن زیتون درون آن اسپری کنید سپس گوشت خمیری شکل را درون ماهیتابه بگذارید و کنار آن فلفل سبز بریزید. بعد از حدود سه دقیقه طرف دیگر گوشت را بپزید. فلفل دلمه ها را تا لحظه ای که آب دارند روی شعله قرار دهید و گاهی اوقات هم بزنید. اجازه دهید به مقدار دلخواه خودتان سرخ شود.
۳. حدود ۱ دقیقه قبل از اینکه گوشت و فلفل ها آماده شوند پنیر موتسرلا و پپرونی را روی گوشت بریزید. سس مارینا را در میکروویو گرم کنید.
۴. گوشت آماده شده و فلفل دلمه ها را درون نان همبرگر قرار دهید و روی آن سس بریزید. در صورت نیاز می توانید مخلفات دیگر نیز به آن اضافه کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

مدار تمرینی با سرعت بالا برای چربی سوزی و نشان دادن عضلات بدون چربی

این تمرین سه حرکتی و بدون مکث موجب تعریق بدن می شود و بعد از دو هفته چربی سوزی عضلات را خواهید دید. بهتر است این تمرینات را در باشگاه انجام دهید و آمادگی بدنی نیز داشته باشید زیرا زمانیکه این تمرین را شروع می کنید تا ۶ دور تمام نشوند تمرین را متوقف نخواهید کرد.
این تمرینات مهارت فیتنس شما را به چالش می کشاند و موجب کالری سوزی و عضله سازی می شود.

نحوه انجام تمرینات

این تمرین را به صورت مداری انجام می دهید، یعنی هر تمرین را پشت سر هم و بدون استراحت کامل می کنید. وقتی کل تمرینات را یک دور تمام کردید ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و این تمرین را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید.
بسته به توان تان می تواند مدت استراحت را کوتاه تر یا طولانی تر کنید یا اینکه تعداد راند ها را کم یا زیاد کنید.

۱. پرس سر شانه دست متوسط

۲۰ تکرار (تا حد توان سریع انجام دهید) بدون استراحت
یک جفت دمبل در دست بگیرید دمبل ها روبروی شانه ها قرار گیرند آرنج خم شود و کف دست ها روبروی هم باشد.
زمانی که دمبل ها را بالای سر می برید عضلات میانی شکم را به داخل ببرید.
در نقطه بالای حرکت شانه ها را بالا بندازید (شراگ) و یک شانه به همان حالت نگه دارید.
دوباره حرکت را تکرار کنید.

۲. جلو بازو خم ایستاده

۲۰ تکرار (تا حد توان سریع انجام دهید) بدون استراحت دمبل ها را در دست گیرید و کمر خود را خم کنید به طوری که بالا تنه تان موازی با کف زمین باشد.
خمیدگی کمر باید در راستای طبیعی خود باشد. دمبل ها را همزمان با روبرو بودن کف دستان بالا بیاورید.

۳. لانج پرشی

۱۰ بار برای هر طرف

به حالت لانج بیاستید و موقع عوض کردن پاها یک پرش ناگهانی انجام دهید. به آرامی پای خود را روی زمین قرار دهید و حرکت را تکرار کنید.

منبع: www.mensfitness.com

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دســـتگاه های بدنســـازی
تکنـــو جیـــم ایتالیـــا

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.

تمـــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

بـــرای تماشـــای تمامـــی تصاویر اینجـــا را لمس کنید

BODYFULL

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

مجله الکترونیک بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

آسیب های شایع در باشگاه ورزشی

آسیب در صنعت فیتنس بسیار شایع است و به عنوان یک ورزشکار ما باید از آسیب هایی که ممکن است رخ دهد و تکنیک های درمان و پیشگیری از آنها آگاه باشیم. آسیب های ورزشی تصادفی یا شانسی نیستند بلکه قابل پیش بینی و قابل درک هستند.

سه عامل برای جلوگیری از خطر رخداد آسیب دیدگی وجود دارد: محیطی، اجرایی (پیاده سازی تمرینات) و آموزشی. محیط به منطقه ای اشاره دارد که تمرینات در آنجا انجام می شود. شما باید در نظر داشته باشید که محیط ایمن است و تجهیزات استاندارد می باشند یا خیر. اجرای تمرینات مستلزم مداخله مربیان و ورزشکارانی است که در یک محیط ایمن تمرین کنند و تکنیک های تمرینات را بخوبی و درست اجرا کنند. آموزش نیز به داشتن اطلاعات ورزشکاران در مورد اهمیت پیشگیری از آسیب بر می گردد.

منبع: fitness.edu.au
مترجم: نجمه شیخ زاده

بیشترین آسیب های شایع

اگر آسیبی رخ داد، حتما به یک پزشک، فیزیوتراپ یا یک ارتوپد مراجعه کنید.

آسیب های پا و مچ پا: این آسیب ها در باشگاه معمولا رخ می دهند چون عمدتا افراد بی حرکت هستند که باعث می شود شانه ها افتاده باشند و بیشترین وزن روی پاهای آنها باشد. اکثر کفش های اسپرت نیز موقع بلند شدن باشنه پا وزن را به جلوی پا انتقال می دهد که منجر به مرکز جاذبه نامتعادل در پاها می شود. بهترین توصیه این است که کفش مناسب بپوشید.

آسیب زانو: این گونه آسیب ها دوباره به علت داشتن سبک زندگی روزانه و انجام حرکات انفجاری در باشگاه می باشد اینکه زانو را تحت فشار قرار می دهید. اگر آسیب زانو رخ دهد از هر گونه تمرین با شدت بالا خودداری کنید و اطمینان حاصل کنید که برنامه تجویز شده عضلات اطراف زانو را مورد هدف قرار داده است.

آسیب های کمر: درد قسمت تحتانی کمر بسیار شایع است و به علت تکنیک ضعیف بلند کردن وزنه هایی است که یا بسیار سنگین اند یا بیش از حد وزنه زدن است. برای پیشگیری از آسیب کمر تکنیک درست ضروری است همچنین انجام تمریناتی است که هدف آنها تقویت عضلات اطراف مهره های کمر و کشش هایی که عضلات را قوی و کشیده می کند.

جذب مشـــتری

WWW.BODYFULL.IR

همیشـه راه هـای خـوب و بـد جـذب مشـتری وجـود دارد شـما بایـد بدانیـد چـه چیـزی باعـث مـی شـود مـردم بـدون هیـچ اجبـاری تمایـل بـه عضویـت در یـک باشـگاه را دارنـد.

دریافـت و جـذب عضویـت، جریـان خـون درآمـد شـما مـی باشـد امـا بایـد بهتریـن اقدامـات و اسـتراتژی هـای جـذب اعضـای جدیـد را بدانیـد. **بـا افزایـش رقابـت در ایـن صنعـت، جـذب مشـتری بـه آسـانی سـال هـای گذشـته نیسـت.** بایـد بـه دانـش و ابزارهایـی مجهـز باشـید کـه مطمئـن هسـتید اکثـر تـازه واردهـا را دور خـود محصـور کـرده ایـد. در غیـر اینصـورت میبینیـد کـه آنهـا در حـال ثبـت نـام در باشـگاهی دیگـر هسـتند. بایـد بهتریـن پیشـنهاد، بهتریـن شـهریه یـا بهتریـن نتیجـه را بـرای آنهـا داشـته باشـید امـا اگـر موفـق بـه جـذب آنهـا نشـوید هرگـز متوجـه نخواهنـد شـد کـه شـما چـه تفاوتـی بـا بقیـه باشـگاه هـا داریـد. همیشـه راه هـای خـوب و بـد جـذب مشـتری وجـود دارد شـما بایـد بدانیـد چـه چیـزی باعـث مـی شـود مـردم بـدون هیـچ اجبـاری تمایـل بـه عضویـت در یـک باشـگاه را دارنـد. **هرکسـی مـی توانـد بـا ابـزار و آمـوزش درسـت عضویـت بیشـتری بفروشـد. آن ابزارهـا را یـاد بگیریـد و مهارتتـان را بیشـتر کنیـد تـا فـورا شـروع بـه فـروش عضویـت کنیـد.**

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجا را لمـس کنید

۶ دقیقه تمرین یورشی به پایین تنه

در حالیکه پاهای شما به طور کامل در معرض نمایش دیگران قرار نمی گیرد اما تمرین روی آنها می تواند مانع لاغر و نحیف ماندن عضلات پا شود. همچنین تمرین روی پاها موجب آزاد شدن مقدار زیادی تستوسترون در بدن می شود که می تواند موجب رشد در کل اعضای بدن شود.
سه تمرین ترکیبی زیر طوری طراحی شده اند که در عرض ۶ دقیقه تمرینات را پشت سر هم بدون استراحت انجام دهید. این تمرینات نه تنها عضلات را تحت فشار قرار می دهد بلکه کاردیویی است که چربی های اضافی را نیز می سوزاند. هر هفته سعی کنید رکورد خود را بشکنید و یک دقیقه به تمرین خود اضافه کنید.

یک تایمر را به مدت ۶ دقیقه تنظیم کنید و تا جایی که می توانید یک دور تمرین را کامل کنید در صورت نیاز استراحت کنید.

اسکات هالتر

۱ ست ۵ تکرار بدون استراحت

ددلیفت رومانی تک پا

۱ ست ۱۰ تکرار بدون استراحت

برپی همراه با پرش از روی باکس

۱ ست ۵ تکرار بدون استراحت (یک باکس ۵۰ سانتی)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

BIOGENIX®
HEALTH & NUTRITION

POWERFUL ANIMAL AMINO ACIDS COMPLEX

- آمینو_اسید WBC
- محصول شرکت بیوژنیکس
- تعداد:۳۰۰قرص

WHEY, BEEF, CHICKEN AMINO ACIDS
ELITE AMINO ACIDS PROFILE
HIGH BV INGREDIENTS

بـرای دریافـت اطلاعـات بیشـتر اینجا را لمـس کنید

تلفـن تمـاس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

بـــا ایـــن چند دســـتور ســـم زدایـــی بـــا آب وزن کـــم کنید

ایـــن نوشـــیدنی هـــای ترکیبـــی بـــا آب، میـــوه و گیاهـــان طبیعـــی نـــه تنهـــا لذیـــذ و خوشـــمزه هســـتند بلکـــه دارای فوایـــد فـــوق العـــاده ای نیـــز مـــی باشـــند.

۱. لاغری با دتوکس آب

نقطـــه شـــروع تمـــام نوشـــیدنی هـــای دتوکـــس همیـــن اســـت. دو ســـاعت قبـــل از نوشـــیدن ، گریـــپ فـــروت، لیمو تـــرش، لیمو ســـنگی و خیـــار را در پارچـــی مخلـــوط کنیـــد. ایـــن نوشـــیدنی فقـــط ده دقیقـــه زمـــان مـــی برد آمـــاده شـــود و بـــرای ۸ وعده مناســـب می باشـــد و تضمیـــن مـــی کنـــد مـــواد ســـمی بـــدن از سیســـتم گوارشـــی بصـــورت ادرار دفـــع شـــوند. آنزیـــم هـــای چربـــی ســـوز گریـــپ فـــروت و خـــواص شـــفا بخـــش مرکبـــات بـــرای آرام کـــردن دســـتگاه گـــوارش موجـــب یـــک ســـم زدایـــی کامـــلا ســـالم بـــرای شـــما مـــی شـــود.

۲. دتوکس خیار

خیارها حالت پاکسازی فیزیولوژیکی را بالا می برند و همچنین یک نوشیدنی بسیار رفرش کننده می سازد که برای ماه های گرم بسیار مناسب است. خیار و یخ و آب را باهم در مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید و ۵ دقیقه بعد آن را بنوشید.

It's Easy to Lose Weight with These 22 Detox Water Recipes

۳. دتوکس لیمو و زنجبیل

لیمو برای بالا بردن سلامت دستگاه هضم غذا بسیار مشهور است اما وقتی زنجبیل به آن اضافه شود فوق العاده می شود. ترکیبات خاص موجود در زنجبیل به نام شوگول دشمن حالت تهوع است و سلامت روده ها را بالا می برد و حتی با سرطان موجود در اندام های داخلی مبارزه می کند.

۴. دتوکس پرتقال و زغال اخته

این میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین C و فیبر می باشند که موجب از بین رفتن رادیکال های آزاد و زخم های بدن می شود.

۵. دتوکس هندوانه

مطمئنا همه شما به هندوانه علاقه دارید. هندوانه حاوی لیکوپن است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند و برای تقویت اثرات ضد التهابی شناخته شده است. آمینو اسید نیز برای کمک به جریان خون و وضعیت مطلوب قلب و عروق مفید می باشد که برای فیتنس کاران نوشیدنی تمام کننده ای است.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

آنچه که باید در مورد منتول برای عملکرد تمرینی خود بدانید

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

منتول یک ماده ترکیبی با گیاه نعنا است که گیرنده سرما در سلول های انسان به نام TRPM8 را تحریک می کند و زمانیکه روی پوست استفاده می شود باعث می شود احساس خنکی کنیم . این تغییر در گیرنده در دهه های پیش نشان داده شده که باعث حس بهبود جریان هوا در بینی بدون تغییرات واقعی در نوع هوای ورودی به حفره بینی می شود. تحقیقات زیادی در مورد چگونگی تاثیر منتول بر عملکرد ورزشکاران کشف شده است این کشف به عنوان بهبود دهنده تنفس کلیدی برای نتایج بهتر در باشگاه و در جاده است. جدیدا در ماه ژوئن ۲۰۱۷ تحقیقی در بخش ورزش و پزشکی نشان می دهد که منتول می تواند مزایای مقاومت عملکرد ورزشی دارد و برای افزایش بهبود حرکت مفاصل مفید است.

منتول زمانی مفید است که در طول تمرین مقاومتی در گرما به کار برده شود طوری که به شما حس خنک کنندگی بدهد. اما منتول باید با گیرنده های دمایی در دهان تماس پیدا کند برای همین شاید قرص آن جواب ندهد.

استعمال داخلی و خارجی منتول

تحقیقات اثر منتول را بر روی عملکرد ورزشی به دو دسته تقسیم کرده است: استعمال داخلی و استعمال خارجی. استعمال داخلی به شستشوی دهان یا نوشیدنی های خوشبو کننده اشاره می کند در حالی که استعمال خارجی آن به ژل یا اسپری برای بدن یا لباس بر می گردد.

استعمال داخلی منتول عملکرد ورزشکار را افزایش می دهد

تحقیقات نشان داده ۲۵ میلی لیتر محلول منتول را در دهان قرقره کردن موجب بهبود زمان خستگی تا ۹% می شود. در تحقیقی دیگر نشان داده شد دوندگانی که از دهان شوی منتول استفاده کردند و به صورت خود آب پاشیدند سرعت۳ کیلومتری خود را حدود ۳/۵ % بهبود بخشیدند.

بهترین تمرینات برای بالا بردن سینه

در حقیقت شنا سوئدی تنها یکی از بهترین تمریناتی است که سینه را بالا می برد. شاید بالا رفتن سینه کمی زمان بر باشد اما باید تمرینات قفسه سینه جزء تمرینات اصلی برنامه ورزشی تان باشد.
چیزی که نیاز دارید یک جفت دمبل وزن متوسط تا سنگین ۱۲ تا ۱۵ پوندی (۵ تا ۷ کیلو) و یک توپ مدیسن می باشد.
نحوه تمرین : هر تمرین را با تعداد تکرار مشخص شده کامل کنید، ۳۰ ثانیه بین هر حرکت استراحت کنید. سه ست تمرین انجام دهید و بین هر ست ۱ دقیقه استراحت کنید.

پرس سینه دمبل

A. روی میز پرس به پشت دراز بکشید، شانه و آرنج تان افتاده باشد. یک جفت دمبل در دست بگیرید.
B. همزمان هر دو وزنه را باهم بلند کنید و مستقیم به سمت بالا ببرید تا جایی که به طور کامل بازوها کشیده شوند.
C. یک ثانیه دمبل ها را در بالا نگه دارید سپس به حالت اول برگردانید.
D. ده بار این حرکت را تکرار کنید .

شنا سوئدی

A. در حالت پلانک قرار گیرید، کف دست ها کمی از عرض شانه بیشتر قرار گیرد.
B. کل بدن خود از سر تا نوک انگشتان پا را در یک راستا قرار دهید آرنجتان نزدیک به دنده هایتان باشد، قفسه سینه خود را تا حدی پایین بیاورید که نزدیک کف زمین برسد.
C. به حالت اول برگردید و ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

پلاور

A. روی میز تخت دراز بکشید یک دمبل بردارید و با دو دست دمبل را رو به روی صورت خود بگیرید.
B. به آرامی وزنه را پشت سر خود ببرید تا حدی که در قفسه سینه خود احساس کشیدگی کنید. دوباره دمبل را به حالت اول برگردانید و ده بار حرکت را تکرار کنید.

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

فلای دمبل

A. روی میز دمبل دراز بکشید یک جفت دمبل روی قفسه سینه خود نگه دارید
B. بازوهای خود را باز نگه دارید، و دمبل ها را کمی در دو طرف پایین بیاورید طوری که بازوهایتان تقریبا موازی با کف زمین باشند.
C. حرکت را برعکس انجام دهید یعنی وزنه ها به حالت اول برگردند طوری که در مرکز بدن دست ها به هم برسند. این حرکت را ده بار تکرار کنید.

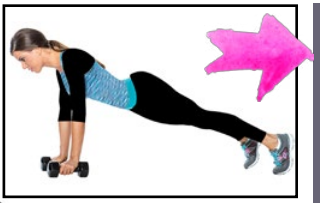
برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

پرتاب توپ

A. روبروی دیوار بایستید، یک توپ مدیسن روبروی قفسه سینه در دست بگیرید .
B. یک قدم به جلو بردارید، با دو دست توپ را به سمت دیوار پرتاب کنید .
C. توپ را موقع برگشت در دست بگیرید و این حرکت را ۱۶ بار تکرار کنید.

دمبل شنا پارویی

A. در حالت پلانک قرار بگیرید یک جفت دمبل در دستان خود درست زیر شانه ها بگیرید.
B. دست راست خود را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید و حرکت را برای طرف دیگر بدن تکرار کنید.
C. یک حرکت شنا بزنید و دوباره حرکت را از نو شروع کنید. این تمرین را ۸ بار تکرار کنید.



کانـــال هـــای تلگـــرام مـــا

کانـــال عمومی

@bodyfull_ir

کـــانال مجلـــه

@bodyfull_mag

کانال دستگاه های بدنســـــــازی

@bodyfull_co

کـــانال مکمـــل

@bodyfull_sup

بـــرای عضویت لینـــک مربوطـــه را لمـــس کنید

WWW.BODYFULL.IR

آمینو_بی_سی_ای_ای | **محصول شرکت سوپریور**

Superior BCAA+B6 contains three essential amino acids leucine, isoleucine and valine in 2:1:1 ratio. **Superior BCAA+B6** includes vitamin B6 which also contributes to normal energy-yielding metabolism and to the reduction of tiredness and fatigue. Vitamin B6 plays a role in normal protein and glycogen metabolism and in the normal function of the immune system. *

*These statements have been scientifically proven by the European Food Safety Authority EFSA and authorised by the European Commission EC.

SUPERIOR BCAA +B6

BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS WITH VITAMIN B6

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

چگونگی انجام حرکت بلند شدن ترکی

HOW TO DO A TURKISH GETUP

منبع: www.muscleandfitness.com

به چالش کشاندن استقامت شکم با حرکت بلند شدن ترکی

انجام این حرکت در ابتدا سخت به نظر می رسد اما بلند شدن ترکی ارزش یاد گرفتن دارد زیرا عضلات میانی بدن شما را به چالش وا می دارد طوری که حرکاتی مثل پارالل و کرانچ هم این کار را برای عضلات شما انجام نمی دهد.

به آرامی از حالت درازکش به حالت ایستاده همراه با یک کیسه ماسه یا یک کتل بل در یک سمت بدن بلند شوید و همزمان عضلات میانی بدن را درگیر کنید طوری که بدن برای ایستادن مبارزه کند. ابتدا برای شروع و گرم کردن بدن با وزنه سبک حرکت را انجام دهید.

زمانی که سر رشته این حرکت دست تان آمد به آرامی وزن وزنه ی خود را افزایش دهید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

فوایـد یوگـا بـرای سلامـتی

منبع: www.muscleandfitness.com

یـوگا تمرینـی اسـت کـه بیـش از ۵۰۰۰ سـال عمـر دارد. اکثـر افـرادی کـه یـوگا کار مـی کننـد صلـح جـو هسـتند و شـعار آنهـا صلـح و آرامـش اسـت. خـارج از آرامـش در باشـگاه، یـوگا موجـب بهبـود کیفیـت خـواب، کاهـش اشـتهای کاذب، و افزایـش حـالات روحـی خـوب مـی شـود.

۱. شفافیت ذهنی بهتر

تمرین هاردکور موجب حس قدرت در وجود شما می کند که مانع تمرکز شما نیز می شود. فضای آرام یوگا و سنگینی بدن، شما را وادار می کند بر روی تعادل و تنفس خود متمرکز شوید. همچنین به پاکسازی ذهن و افزایش ادراک کمک می کند.

۲. بهبود انعطاف پذیری

تحقیقی در مجله بین المللی یوگا نشان داده که ۱۰ هفته تمرین یوگا که بصورت دو بار در هفته صورت گرفته انعطاف پذیری و تعادل را در ورزشکاران افزایش می دهد. تمرین ایزومتریک فواید بسیاری دارد. شما به عضلات اکسیژن می رسانید و یاد می گیرید در یک وضعیت چگونه راحت و آرام باشید.

۳. پیشگیری از آسیب

عضلات می توانند سریعتر از تاندون ها و رباط ها رشد کنند و تاندون های ضعیف تر می توانند منجر به آسیب شوند. یوگا انعطاف پذیری بافت های متصل بهم را افزایش و تقویت می کند که به سود وزنه برداران عمل می کند.

۴. بالا رفتن سطح هوشیاری

یوگا به شما آموزش می دهد چطور عضلات خود را در طول انجام حرکات بهتر درگیر کنید و همزمان تکنیک درست نفس کشیدن را به شما یاد می دهد. یوگا همچنین به شما کمک می کند موقع بلند کردن وزنه بدنتان در راستای درست قرار بگیرد.

۵. تمرین صبر

بر خلاف تمرین با وزنه و دستگاه، شما نمی توانید در انجام حرکات یوگا تقلبی کنید. یا نگهش می دارید یا نه. زمان می برد تا در تعادل، هماهنگی و شفافیت ذهنی که برای انجام حرکات سخت نیاز است استاد شوید. صبر شما به اندازه عضلات شما آزمایش می شود اما این عمل در سایر جنبه های زندگی نیز به کار شما خواهد آمد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

هندزفری وایرلس ضربان قلب

هندزفری جدید ضربان قلب قابلیت های زیادی دارد:ضد آب، دارای میکروفون مستقیم با کنترل تماس تلفنی، بلوتوث ۴،۱، اما قابلیتی که آن را ممتاز کرده این است که جریان خون و ضربان قلب را از طریق گوش هایتان به تلفن همراه انتقال می دهد و متراژ تمرین شما را نشان می دهد. هم آهنگ گوش دهید هم به تلفن هایتان جواب دهید و هم ضربان قلب خود و طول تمرین خود را ببینید.

۳ گجت ساده و هوشمند که تمرین شما را بهبود خواهد داد

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

این روزها تکنولوژی بهتر و بهتر شده و شما می توانید با استفاده از این گجت های ساده سطح تمرینات خود را بالا ببرید.

کفش های LED لایت اسپور ناتان

زمانی که در شب می دوید یا دوچرخه سواری می کنید نگران ماشین ها نباشید. کفش LED دار لایت اسپور ناتان در پشت کفش یک LED قرار داده تا در شب موقع دویدن در اطراف شهر توسط رانندگان ماشین دیده شوید. این لایت اسپور ها در مقابل آب و هوا مقاوم می باشند و با باطری ساعت شارژ می شوند. نور لایت اسپور بیش از ۴۰ ساعت دوام دارد.

ساک ورزشی هوشمند

آیا از توی ساک ورزشی تان بوی بدی بیرون میاد؟ این کیف واقعا فوق العاده است. با یک محفظه لباس های کثیف در قسمت بیرونی کیف، شما می توانید فضای بیشتری داشته باشید. این کیف لباس های کثیف و عرق کرده شما را از لباس های تمیز شما جدا می کند و اجازه نمیدهد سایر لباس هایتان بوی بد بگیرند. جیب هایی برای لباس های تمیز و کثیف کفش ، چتر و شیک پروتئین شما در آن تعبیه شده است.

منبع: www.muscleandfitness.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

به بدن خود استراحت دهید تا رشد کند

سوال : چون من به هر قسمت از بدن ۳ الی ۴ روز استراحت می دهم آیا می توانم هر روز باشگاه بروم و تمرین کنم؟

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

جواب: با کمال احترام جواب خیر است. عضلات شما و سیستم انرژی که به آنها سوخت می رساند برای ریکاوری نیاز به زمان دارد. به عبارت دیگر حتی اگر قسمت های بدن را به صورت جداگانه چند روز استراحت دهید سیستم عصبی بدن که برای کل اعضای بدن تمرین داده میشود باید چند روز استراحت کند و فارغ از هر گونه درخواست تمرین با وزنه باشد. اگر سیستم عصبی به آن استراحتی که نیاز دارد نرسد خیلی زود خسته می شود و دیگر تمرین تاثیری نخواهد داشت. بسیاری از بدنسازان از جمله حرفه ای ها معمولا ۴-۵ روز تمرین می کنند و دو روز در هفته استراحت می کنند. شما نیز می توانید همین روش را دنبال کنید و روزهایی که تمرین نمی کنید تمرین هوازی با شدت پایین یا تمرینات کششی انجام دهید. حتی اگر هدفتان از ورزش کردن صرفا تندرستی و سلامتی است نه افزایش حجم و عضله، پس هر روز ورزش کردن برای توان بدن بسیار زیاد است و نیازی نیست. نکته ی دیگری که باید مد نظر داشته باشید فشاری است که وزنه ها به مفاصل مثل شانه ها وارد می کنند زیرا شانه ها در اکثر تمرینات بالا تنه درگیر هستند. باید بعد از تمرینات یک روز را استراحت کنید تا مفاصل دچار پارگی و فرسودگی تاندون ها نشوند.

FITNESS

A LIFESTYLE WITH NO FINISH LINE

WWW.BODYFULL.IR

بـادی فـول مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایران

HARD WORK + DREAMS
+ DEDICATION = SUCCESS
مسلم بدانید اگر شروع نکنید خط پایانی در کار نخواهد بود
WWW.BODYFULL.IR
بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

GREEN TEA CHICKEN WITH SHIITAKE MUSHROOMS

Revamp your chicken breasts with this savory poached option.

Source: www.muscleandfitness.com

Wake up your boring old grilled chicken breast with this updated poached version. Green tea, shiitakes, soy, and ginger add intense flavor to this savory, unique chicken dish.

GREEN TEA CHICKEN WITH SHIITAKE MUSHROOMSSERVINGS: 4
PREP TIME: 10 | COOK TIME: 20
YOU'LL NEED

- 1½ lbs boneless, skinless chicken breasts (about 3 large)
- 3 garlic cloves, peeled and crushed
- 2 bay leaves
- 4 cups reduced-sodium chicken broth
- 1 fresh red chili (such as Fresno or jalapeño), thinly sliced
- 8 oz cremini or shiitake mushrooms, torn into bite-size pieces
- 1 tbsp minced fresh ginger
- 1 tbsp white vinegar
- 1 tbsp soy sauce
- ½ tsp freshly ground black pepper
- 2 green tea bags
- Sliced scallions and cilantro sprigs (for garnish)

FOR MORE DETAILS PLEASE CHCK HERE

DIRECTIONS

1. Place chicken, garlic, and bay leaves in a large stockpot. Cover with chicken broth and bring to a bare simmer over high heat.
2. Immediately reduce heat to medium-low and add chili; cover pot and cook 6 to 8 minutes, until chicken is cooked through and no longer pink in the center when sliced. Remove chicken from liquid and let cool slightly, then shred into bite size pieces.
3. Remove chili from liquid and discard. Add mushrooms, ginger, vinegar, soy sauce, black pepper, and tea bags. Bring to a simmer; reduce heat and stir occasionally, 8 to 10 minutes, to concentrate the flavors in the broth.
4. Add shredded chicken and simmer just until meat is warmed through. Remove tea bags; garnish with scallions and cilantro.

WHAT YOU SHOULD LOOK FOR WHEN CHOOSING A MULTIVITAMIN

The first five letters of the alphabet all have a vitamin equivalent. When considering a multi, you want to make sure you have plenty of all these, but you also want a broad range of minerals, which are easily lost during intense workouts. Here, we give you a rundown on the importance of these vitamins and compare seven popular formulas, each of which has unique advantages. We've also listed the amount of key vitamins each formula contains.

Not all multivitamins are created equal. Here is what you need to factor in your decision.

WHAT'S IN A DOSE? PICK THE FORMULA THAT'S BEST FOR YOU BASED ON THE GOALS YOU WANT TO ACHIEVE

- 9,900 IU of vitamin A
- 1,000mg of vitamin C
- 680 IU of vitamin D
- 300 IU of vitamin E

Includes 2g of fiber, 6g of protein, and digestive enzymes. Animal Pak was designed for bodybuilders and other athletes.

VITAMINS AND DAILY VALUES

Many vitamins and minerals have a Daily Value (DV) assigned to them, which refers to the bare minimum amount to take. Hard-training athletes may need several times more than %100 of the DV for optimal health, performance, and growth.

VITAMIN A: DV 5,000 IU

Vitamin A has anti- oxidant properties (it destroys free radicals created by intense exercise). The beta carotene form also supports metabolism.

VITAMIN C: DV 60MG

Also known as ascorbic acid, this vitamin is among the most potent of the an- tioxidants, promoting faster recovery and better growth. Recent research shows that vitamin C supports more intense training by reducing heart rate, thereby also reducing the perception of fatigue and exertion.

VITAMIN D: DV 400 IU

Recent research shows that vitamin D not only plays a role in increasing strength, it also boosts testosterone levels.

VITAMIN E: DV 30 IU

E is a fat-soluble vitamin and works as an antioxidant, helping protect your cells from free radicals. It also supports muscle growth and joint health. While it's plen- tiful in our food supply, those who work out with intensity should consider supplementing for additional benefits and gains.

Today›s Workout 95: Sculpt your entire body with this -30minute circuit

Carve your legs, back, and abs using just one barbell and these three classic moves.

WHETHER YOU›RE LOOKING to fire up your morning workout or post-work gym session, you need this circuit. It›s fast—it should take you about 30 minutes—and efficient. You›ll take on back-to-back rounds of barbell bentover rows, barbell back deadlifts, and reverse crunches. Your muscles will feel the burn and your body will get an instant energy boost.

Directions

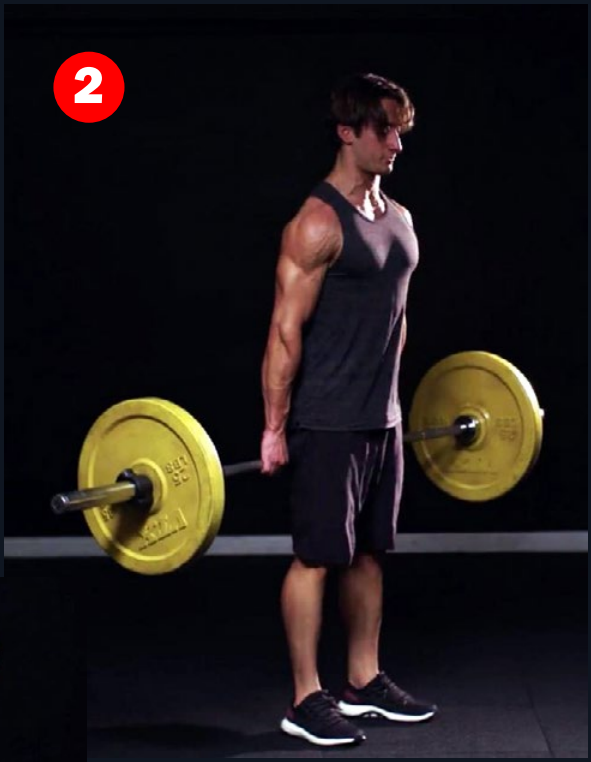
Do this workout as a circuit, meaning you›ll complete each exercise consecutively without rest. Once you›ve finished all exercises, rest for 30 to 60 seconds. Repeat the entire circuit for 4 to 6 rounds. Depending upon your ability, you may shorten or lengthen the rest period. You may also complete more or fewer rounds.

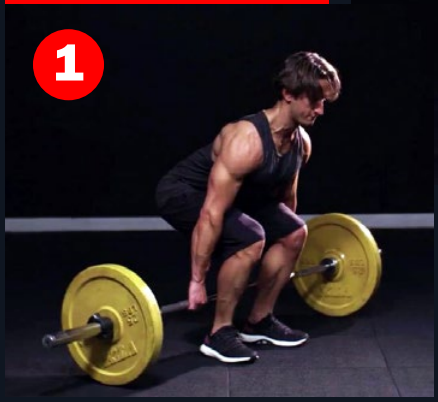
1. BENTOVER ROW
Reps: 10
Rest: 0 sec.

Source:www.mensfitness.com

FOR MORE DETAILS PLEASE CHICK HERE

2. BARBELL HACK DEADLIFT
Reps: 10
Rest: 0 sec.





Source:www.mensfitness.com

FOR MORE DETAILS PLEASE CHICK HERE

3. REVERSE CRUNCH
Reps: 10
Rest: 60-30 sec.

The best legs workout for beginners

Just starting out? Here›s how to build sculpted calves, powerful glutes, and bulging quads.

IT›S OKAY IF you have zero lifting experience, a pair of chicken legs, and little-to-no muscle. As long as you have the desire to grow stronger, bigger, and more powerful, we can help you get there.

A good first step: this legs workout, which comes courtesy of Liz Lowe, C.S.C.S., the head program designer at Scorch Fitness, a high-intensity interval training gym in Sarasota, FL. Specifically designed to include some of the 10 best legs exercises for beginners, it has all the necessary building blocks to get you learning proper lifting form, honing better balance, and building strength both unilaterally (single leg) as well as through your entire posterior chain (e.g. your lower back, glutes, hamstrings, and calves).

Directions

«With any beginner program, less is more,» Lowe says. You don›t want to overload your body with a bunch of exercises (or weight). This workout is meant to be done as a circuit with rest between each exercise, she explains.

Don›t be fooled, though. This workout will cook your legs. Because of this, it shouldn›t be done more than twice a week so you have enough time to recover.

Complete a 10-5 minute cardio warmup, then perform 3-2 rounds of this circuit.

Once you find your legs aren›t getting sore any more, and you›re not seeing results, up the ante and try this -15minute workout for stronger, more muscular legs.

WALL SQUAT

Sets: 3 Reps: 15 Rest: 60 sec

WALKING LUNGE

Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60 sec

GLUTE BRIDGE

Sets: 3 Reps: 15 Rest: 60 sec

LATERAL BAND WALK

Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60 sec

STANDING CALF RAISE

Sets: 3 Reps: 20 Rest: 120 sec

NEW
BETTER BODIES
INTERNATIONAL INC.
تلفـن تمـاس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳
وی پروتئـین
محصـول شرکـت API
وزن: 2/270 kg
Muscle-Building Formula
Enhanced with BCAAs
Amazing Milkshake Quality Taste
20 g PROTEIN
9G CARBS
70 SERVINGS
API
PERFORMANCE PROTEIN POWDER
20g PROTEIN | 9g CARBS | 70 SERVINGS
WHEY ELITE
Muscle-Building Formula*
Enhanced with BCAAs*
Amazing Milkshake Quality Taste
BANANA CREAM

عید سعید قربان

مبارکباد

WWW.BODYFULL.IR

بـــادی فـــول مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایـــران