

BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

شماره ۲_آذر ماه ۱۳۹۵ به دو زبان فارسی و لاتین

طناب های نبرد
(Battle Ropes)

دریافت برنامه
آنلاین

PRAMA GYM

پراما : باشگاه پلت فورم
فیتنس گروهی

شربت انار

رابطه آهن خون
بالا با چاقی

**Benefits And Uses Of
COCONUT MILK**

10 MOVES WITH
JUST A BARBELL

سوپرست چیست؟

محمود الصباح
(ملقب به بیگ رامی)

بهترین و کامل ترین تمرین
باشگاهی برای عضلات سینه

ماسکولار فیزیک

با اضافه شدن ماسکولار فیزیک به جمع دسته بندی های رشته فیزیک، از این به بعد ورزشکاران ماسکولار فیزیک همراه با تیم ملی به مسابقات برون مرزی اعزام می شوند.

Muscular physics

دسته ماسکولار فیزیک اخیرا به جمع دسته های قدی فیزیک اضافه شده است



MBH FITNESS

Make Body Healthy

یکی از برترین برند های دستگاه های بدنسازی

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

تحویل فوری



دستگاه های بدنسازی ام. بی. اچ مدل S7

برای تماشای تمامی تصاویر لینک را لمس کنید



۱۰



۱۹



۳۶



۴۸

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسؤل: 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

اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



حرف اول

در ابتدا لازم است ضمن تشکر و قدر دانی از همکاری شما در انتشار مجله بادی فول، اطلاع دهیم:

شماره اول، با استقبال خوبی مواجه شد که این مسئولیت و انگیزه ما را جهت تولید محتوای هر چه بهتر بالا می برد.

به طوری که این مجله ۲۳۰ هزار بار در تلگرام، ۷۰ هزار بار در لاین و ۲۰۰ هزار بار در سایت مجله دانلود شده است.

و اما حرف اول:

این روزها ماهواره ها به صورت خیلی سخیف و زشت مواد دارویی یا البسه ایی خاص را جهت لاغری و تناسب اندام معرفی می کنند، به عنوان مثال کرم و ژلی را به شکم بمالید، عرق کنید و چربی بسوزانید! و یا گنی را بپوشید و سائز کم کنید! که بسیار گفته شده این ها فریبی بیش نیست و متاسفانه باز هم باید گفت چون همه آنهایی که اضافه وزن دارند دوست دارند با کمترین زحمت و بدون رژیم های چند بار آزموده و سخت سائز کم کنند و این خواسته باعث وسوسه شدن برای خرید اینگونه داروهای بی خاصیت می باشد. عرق کردن و لباس تنگ پوشیدن اگر موثر بود همه یا در سونا بودند و یا به شکم های خود گن های فلزی می بستند تا زودتر به نتیجه برسند، به عکس آنچه که تبلیغ می شود عرق کردن غیر طبیعی و زیاد باعث غلظت خون و بیماری قلبی و فشار لباس های تنگ و گن های به اصطلاح لاغری باعث فشار به اعضای گوارش و بیماری های داخلی خواهد شد. امروزه این محصولات حتی در کشورهای جهان سوم نیز خریداری ندارند، ولی در کشور ما متاسفانه هنوز بعضی افراد خیال پرداز هر روز برای لاغری هزینه های بی جهت می کنند و اجازه می دهند از آن ها سو استفاده شود.

خلاصه کلام، هیچ راه میانبری برای لاغری به غیر از کنترل تغذیه پرکالری و تحرک بدنی وجود ندارد.

دوران پسا قهرمانی برای پرورش اندام کاران

نویسنده: اصغر مرادی



هر ساله در ایران چند صد قهرمان پرورش اندام به جمع قهرمانان قدیم این رشته اضافه میشود.

افرادی که صاحب عنوان های شهرستان، منطقه ای استانی و یا کشوری و حتی قاره ای و جهانی می شوند آنها به طور متوسط ۵ تا ۱۰ سال و شاید بیشتر، از بهترین و حساس ترین سال های جوانی خود و میلیونها تومان پول خود را به صورت پیوسته و یا ناپیوسته صرف آمادگی بدنشان جهت نمایش در مسابقات می کنند و در این مدت بیشترین دغدغه آنها تمرین، تغذیه، استراحت و پیشرفت بدنی است.

این افراد پس از پایان دوران رقابت و دست کشیدن از مسابقات به نوعی از کار بازنشسته میشوند که البته دلایل زیادی هم دارد که عمده آن عدم قدرت مالی برای رقابت، آسیب دیدگی، خستگی و ناامیدی و ... می باشد. حال این جوان قهرمان در هر سطحی که باشد **پس از ترک مسابقات دچار یک خلاء مالی و روحی خواهد شد** که برای پر کردن آن یا آمادگی قبلی نداشته یا اگر هم برنامه ای داشته باشد به سرعت قابل اجرا نیست.

بسیاری از قهرمانان از همان دوران رقابت یا بعد از آن به شغل مربیگری، باشگاهداری، تجارت مکمل و دیگر مشاغل این ورزش می پردازند که همه موفق نمی شوند و ماندگار نیستند و پس از مدتی باید تغییر شغل دهند و می توان گفت به نوعی برای همه جایی نیست.

از طرف دیگر فردی که ده سال شب و روز فقط درگیر ورزش قهرمانی بوده و احتمالاً در جامعه با استقبال عمومی روبرو بوده و به گرمی پذیرفته می شده امروز پس از افت بدنی و غیبت در مسابقات کم کم به فراموشی سپرده می شود و از آنها یاد نمی شود و این خواسته یا ناخواسته از لحاظ روحی به او لطمه خواهد زد.

عدم برنامه ریزی مسئولین، خانواده و یا حتی خود قهرمانان باعث مشکلات اقتصادی شدید و بی بند و باری های اخلاقی و اجتماعی میشود

چه بسیار قهرمانی که پس از پایان دوران قهرمانی در مدتی کوتاه تحت تاثیر این فشارهای روحی، اعتیاد را جایگزین ورزش کرده و یا دیگر معظلات اخلاقی آنها را احاطه می کند و عدم برنامه ریزی مسئولین، خانواده و یا حتی خود قهرمانان باعث مشکلات اقتصادی شدید و بی بند و باری های اخلاقی و اجتماعی میشود این واقعیت تلخ است که همه قهرمانان بدنسازی و پرورش اندام پس از قهرمانی نمی توانند این خلاء مادی و معنوی را پر کنند و تحمل این شرایط در همه یکسان نیست

◀ توصیه ای که می شود به جوانان جویای نام نمود این است که در دوران رقابت و آمادگی برای مسابقات همه تخم مرغ ها را در سبد ورزش قرار ندهند و همه آینده ی خود را فقط در بدنسازی جستجو نکنند تحصیلات، تجارت، و یادگیری مشاغل دیگر اموری است که هم زمان با رقابت ورزشی باید دنبال شود و این نکته شامل حال تمامی ورزش کاران در تمامی رشته ها میشود و باید بپذیریم در تمام دنیا دولت ها و دستگاه های ورزشی برای پس از مسابقات تمامی قهرمانان استانی، کشوری و حتی قاره ای و جهانی برنامه ریزی نمی کنند و این خود قهرمانان و خانواده آنها هستند که باید به فکر زندگی پس از قهرمانی و مشکلات زیاد آن باشند.



۴ خدمات ضروری برای یک باشگاه موفق

گاهی اوقات رفع بعضی از مشکلات کوچک باشگاه می تواند کمک بسیاری به موفق شدن شما در کارتان کند.

۱. حضور مربی در باشگاه

زمانی که مردم به باشگاه می روند در انجام حرکات صحیح دچار مشکل می شوند. یکی از بهترین مزیت های یک باشگاه موفق حضور دائمی مربی در باشگاه می باشد.

۲. بوفه های غذای سالم

بسیاری از باشگاه ها دارای بوفه های غذا و اسموتی های سالم می باشند. شاید کنترل و مدیریت آن سخت باشد اما مشتری ها قطعاً از یک غذای گرم بعد از تمرین بسیار لذت می برند. به علاوه یک بسته ماده ی غذایی سالم می تواند برای ورزشکار بسیار مفید باشد.

۳. فضایی برای تمرینی های گروهی

زمان و مکانی را برای تمرین های گروهی افراد باشگاه قرار دهید. این امر علاوه بر ایجاد ارتباطات اجتماعی موجب رضایت اعضای باشگاه نیز می شود و تمرین کردن گروهی بیشتر لذت بخش خواهد بود.

۴. کلاس های تمرینی متفاوت

انواع کلاس های تمرینی از جمله پیلاتس، یوگا، ابروییک و ... را در ساعت های مشخص در باشگاه خود قرار دهید. کسانی که برای بدنسازی به باشگاه می آیند قطعاً از تنوع در تمریناتشان با شرکت در این کلاس ها لذت خواهند برد.

همه ی ۴ مورد بالا می تواند تبلیغی توسط خود اعضای باشگاه برای عضویت بیشتر دیگران شود.





ال کارنیتین اولیمپ

- تعداد: ۱۲۰ عدد کپسول
- هر کپسول محتوی ۱۵۰۰ میلی گرم ال کارنیتین
- تسریع انتقال ملکولهای چربی
- به داخل میتوکندری عضلات
- انرژی زائی در تمرین



یک صبحانه کامل برای ساخت عضله بدون چربی

مواد لازم:

۴-۶ سفیده تخم مرغ
۲ عدد تخم مرغ کامل
یک مشت جو پرک
۱ عدد موز

۵۲۵ کالری
۳۸ گرم پروتئین
۵۹ گرم کربوهیدرات
۱۵ گرم چربی



تخم مرغ جزء اصلی بدنسازی است زیرا دارای پروتئین سریع الهضم می باشد و در رشد عضله سهم بسزایی دارد. جو پرک سرشار از کربوهیدرات های پر انرژی می باشد و موز حاوی فروکتوز و پتاسیم است که موجب تشکیل گلیکوژن در کبد می شود در نتیجه تجزیه عضلات بدن را به حداقل می رساند.

نکته برای افزایش حجم عضله: در آماده سازی جو پرک به جای آب می توانید ۴۰۰ گرم شیر کم چرب استفاده کنید که موجب اضافه شدن ۱۶ گرم پروتئین، ۲۴ گرم کربوهیدرات و ۴ گرم چربی می شود.

نکته برای کات کردن بدن: تنها از سفیده تخم استفاده کنید تا چربی و کالری را به حداقل ممکن برسانید و به جای موز می توانید یک فنجان توت فرنگی استفاده کنید تا ۵۰ کالری دیگر از صبحانه خود را کم کنید.

طرز تهیه: جو پرک ها را در آب یا شیر بجوشانید وقتی که کامل پخته شد تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید به مقدار لازم نمک به آن اضافه کنید و موز و یا توت فرنگی ها را برای تزیین روی آن قرار دهید و میل کنید.

MBH FITNESS

Make Body Healthy

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

تحويل فوری



دستگاه های بدنسازی ام.بی.اچ

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



MNM SERIES

The MNM Series of fitness equipment by MBH Fitness is designed for high end fitness facilities and home gym.



HEALTHY
LIFESTYLE

مدل MNM

لينک معرفی شرکت MBH

01

در کار خود عاشق باشید، شور و شوق داشته باشید، نمونه باشید و انرژی تان را بالا ببرید. اعضای باشگاه دوست دارند این چهار خصوصیت را در مربی خود یا مسئول باشگاه ببینند.



02

ماهی یکبار تلفن را بردارید و به مشتری های قدیمی خود زنگ بزنید یا پیام ارسال کنید و از آنها دعوت کنید دوباره به باشگاه برگردند.



حداقل در روز با ۱۰ نفر از اعضای باشگاه در مورد مسایل مختلف رو در رو حرف بزنید.

04



حداقل ۲۱ بلبورد انسانی برای باشگاه خود داشته باشید. تبلیغ و جذب مشتری از آنها بخواهید، در عوض عضویت رایگان به آنها بدهید.

03

05

برای بهترین اعضای باشگاه خود یک هدیه کوچک به مناسبت تولد تهیه کنید و به آنها بدهید. این هدیه میتواند یک کارت پستال یا یک تاپ ورزشی و یا یک ساک ورزشی باشد.



06

کارهای بزرگی انجام دهید که دیگر باشگاه ها انجام نمی دهند. بر ترس ها، محدودیت ها و تردیدهای خود غلبه کنید.



از یک روزنامه محلی بخواهید شما را به مردم شهر معرفی کند.

07



با مشتریان خود مشورت کنید. از آنها بپرسید از یک برنامه فیتنسی چه می خواهند. بفهمید آنها چه حسی و مشکلاتی دارند و آنها را برطرف کنید.

08

در صورت باز نشدن لینک صفحات

مجله را با

Adobe Acrobat

باز کنید



Adobe Acrobat Pro DC

*The complete solution for
working with pdf documents*



موقع رفتن به باشگاه رفیقتو فراموش نکن...

مترجم: نجمه شیخ زاده

رفیق بازی

مردانی که با دوستانشان به باشگاه می روند طبق تحقیقات آمریکا از مزیت های سلامتی غیر متظره بهره خواهند برد. کاملاً مشهود است که داشتن یک رفیق باشگاهی باعث می شود، افراد بیشتر به برنامه تمرینی خود متعهد شوند و آن را دنبال کنند.

اما فواید سلامتی که این امر برای مردان دارد می تواند بیشتر تأثیر برانگیز باشد. در یک تحقیق آزمایشی از مردان،

دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا دریافته اند که **رابطه دوستی مردان می تواند اثرات سلامتی مثبتی برای آن ها به ارمغان آورد به خصوص زمانی که با استرس مواجه می شوند.**

تحقیقات نشان می دهد ارتباطات اجتماعی سطح هورمون توکسین در منز را افزایش می دهد و اینکه اوکسی توکسین کمک می کند افراد به هم نزدیک تر و اجتماعی تر شوند و با کاهش استرس موجب می شود افراد زندگی طولانی تر و سالم تری داشته باشند.

رابطه دوستانه بین مردان موجب ریکاوری یک روز بد و پرتنش می شود این دانشمندان تصور می کنند اوکسی توکسین که بعد از استرس ترشح می شود راهی برای نزدیک تر کردن افراد به یکدیگر در مواقع استرس می باشد که منجر به ارتباط بیشتر، نزدیک شدن و کم کردن استرس و افزایش سلامت روحی فرد می شود.

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

دلیل برای مصرف پروتئین وی



پروتئین وی تنها منبع سوخت برای عضلات بزرگ نیست. اشتباه نکنید اگر شما دارای تمرینات با کیفیت خوب هستید و به یک رژیم سرشار از پروتئین بدون چربی، سبزیجات و میوه جات سرشار از فیبر و ویتامین، و کربوهیدرات های با کیفیت بالا پایبند هستید و با وجود اینها باز هم نتیجه ی دلخواه خود را نگرفته اید پروتئین وی به شما کمک خواهد کرد به نتایج دلخواه دست پیدا کنید.

اما این تنها دلیلی نیست که پروتئین وی باید بخشی از برنامه روزانه شما شود. در اینجا ۶ دلیل قانع کننده برای مصرف پروتئین وی را برای شما بیان می کنیم.



WHEY PROTEIN

۱. چربی سوزی و حفظ عضله

آیاتا به حال به امید اینکه مقداری از چربی بدن خود را کم کنید مصرف کالری خود را کاهش داده اید؟ اگر اینطور بوده، پس جالب است بدانید محققان در Minnesota یک تحقیق ۱۲ هفته ای انجام دادند که موضوع آن کاهش مصرف کالری روزانه به مقدار ۵۰۰ کالری بود. همزمان آنها به برخی از شرکت کنندگان پروتئین وی دادند و به برخی دیگر نوشیدنی ترکیبی ایزوکالریک. کسانی که پروتئین وی مصرف کردند به طور چشمگیری مقدار زیادی چربی بدن (حدود ۱۶ درصد) خود را از دست دادند و بهتر عضلات خود را حفظ کردند. اگر اصرار دارید که یک میان وعده داشته باشید شیک پروتئین وی را امتحان کنید.

۲. افزایش سایز و قدرت

مرتب به باشگاه می روید تا قدرتان افزایش یابد؟ محققان در دانشگاه بایلسور تگزاس تحقیقی بر روی ۱۹ مرد که تمرینات قدرتی در یک دوره ۱۰ هفته ای انجام دادند ترتیب دادند و به بعضی از آنها ۱۹ گرم پروتئین وی و کازئین همراه با ۶ گرم آمینو اسید آزاد دادند درحالیکه به مابقی ۲۰ گرم دارونما دادند. کسانی که پروتئین وی مصرف کرده بودند افزایش بسیار بیشتری در قدرت و حجم عضله بدون چربی داشتند. برای پیش رفتن طبق نمونه تحقیق، پروتئین وی را یک ساعت قبل و بعد از تمرین مصرف کنید.

۳. کاهش گرسنگی

وی به شما کمک خواهد کرد گرسنگی نان کم شود و مانع شکل بادکنکی شکم می شود. محققان استرالیایی ۲۸ مرد چاق را که چهار نوشیدنی متفاوت می نوشیدند را مورد تحقیق قرار دادند. افرادی که نوشیدنی حاوی ۵۰ گرم وی مصرف کردند به طور قابل چشمگیری سطح گرلین (هورمونی که به مغز فرمان گرسنگی می دهد) به مدت ۴ ساعت در بدن آنها کاهش پیدا کرد. پس به جای مصرف میان وعده های ناسالم یک شیک پروتئین وی نوش جان کنید.

۴. مبارزه با سرطان

سرطان لاتاری مرگ است که امروزه به جان خیلی از خانواده ها دامن زده است. خوشبختانه راه های زیادی برای مقابله با آن وجود دارد. **تحقیقات زیادی نشان داده که پروتئین وی ممکن است به مبارزه با چند نمونه از سرطان ناشی از پروستات و روده بزرگ کمک کند.** اگر شما در معرض خطر هستید حتما چکاپ کامل دهید، به توصیه های پزشکان متخصص گوش دهید و پروتئین وی را در رژیم خود قرار دهید.

۵. مقابله با استرس

آیا اضطراب و استرس دارید؟ حتی فکر اینکه به مشروبات الکلی پناه ببرید را نکنید زیرا تحقیقات انجام شده در نیوزلند نشان داده یک جایگزین بسیار بهتر برای مقابله با تنش های مخرب وجود دارد. **محققان ۵۸ فرد را در یک شرایط آزمایشی پر تنش قرار دادند و دریافتند کسانی که پروتئین وی مصرف کردند علائم کمتری از افسردگی را تجربه کردند و به نظر حال و هوای آنها بهتر از افرادی که این پروتئین را مصرف نکردند بود.** آنها نتیجه گرفتند احتمالاً در سرتوین مغز تغییراتی ایجاد شده است.

به جای اینکه غم و اندوه خود را با مشروبات الکلی رفع کنید یک شیک پروتئین وی تازه را امتحان کنید.

۶. تقویت سیستم ایمنی بدن

میخواهید سیستم ایمنی بدن خود را بهبود بخشید؟ محققان دانشگاه آلبرتا دریافتند مردانی که درگیر فعالیت هوایی شدید هستند دچار افت شدید سطح گلوکوتیون می شوند این هورمون بر عواملی مثل سیستم اعصاب، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن اثر می گذارد. **با این حال این محققان نشان دادند با مکمل پروتئین وی افراد کاهش بسیار کمتری در سطح گلوکوتیون را تجربه کردند.** اگر شما دوست دارید جلسات طولانی تری در هوایی داشته باشید اما نمی خواهید به خاطر کاهش سطح گلوکوتیون ریسک کنید، پس با پروتئین وی با این عوامل مبارزه کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



محمود الصباح (ملقب به بیگ رامی)

اسم مستعار : بیگ رامی
تولد : ۱۶ سپتامبر ۱۹۸۴ (سن ۳۲ سال)
محل تولد : مصر
محل زندگی : کویت
قد : ۱۷۸ سانتی متر
وزن : ۱۴۳ کیلوگرم



برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بیوگرافی بیگ رامی

محمود الصباح زاده و بزرگ شده ی مصر است اما در حال حاضر در کویت زندگی می کند. ۸ سال پیش برای ماهیگیری به کویت رفت و در آنجا ماندگار شد. او در همان جا ازدواج کرد و صاحب دو فرزند می باشد.

بیگ رامی تمرین در باشگاه را از سال ۲۰۰۳ شروع کرد. بدنساز

مورد علاقه اش در ابتدا

دوربان یتس بود اما بعدا

به ویکتور مارتینز علاقمند

شد. به دلیل یک تصادف درست

۷ ماه بعد باشگاه را کنار گذاشت.

در سال ۲۰۱۰ به او شغلی در باشگاه

معروف کویت، اکسیژن، داده شد

و درست از همان زمان دوباره

شروع به تمرین کردن کرد.

در سال ۲۰۱۱ با وزن ۹۰

کیلو زیاد در شرایط

چندان خوبی نبود. اما

در اولین مسابقه اش در

المپیا آماتوری ۲۰۱۲ با

وزن ۱۳۰ کیلو بر روی

استیج رفت. او برنده

تقسیم بندی فوق

سنگین و همچنین

اوورال مسابقات شد.

بخاطر این پیروزی

در المپیا آماتور

صلاحیت حضور در مستر

المپیا ۲۰۱۳ در لاس وگاس

را پیدا کرد.

مربی اش، دنیس جیمز، به او

توصیه کرد قبل از المپیا خود

را در نمایشی نشان دهد تا در

میان حرفه ای ها اسمی برای خود

بسازد. پس برای آماده سازی برای

مستر المپیا برنامه ریزی کردند.

دنیس ۱۱ روز مانده به

مسابقات به او یک رژیم بدون

کربوهیدرات داد **بیگ رامی**

در مسابقات IFBB PRO

نیویورک توانست مقام اول

مسابقات را کسب کند

و خود را به همه

نشان دهد.

سرانجام بیگ

رامی در اولین

حضور خود در

مستر المپیا ۲۰۱۳

توانست مقام

هشتم را به

خود اختصاص

دهد. در مستر

المپیا ۲۰۱۴

مقام هفتم و در

مستر المپیا

۲۰۱۵ مقام پنجم و

در مستر المپیا

۲۰۱۶ امسال مقام

چهارم را از آن خود

کرد. بیگ رامی امید

دارد روزی فیل هیث را

شگست دهد و قهرمان مستر

المپیا شود.

نقطه ضعف بیگ رامی ساق

پا و سینه ی او می باشد و نقطه

قوت او بازوهایش می باشد.

تمرین مورد علاقه ی بیگ رامی نشر

از جلو می باشد زیرا عقیده دارد برای

بیشتر وزنه زدن باید بازوهای قوی داشته

باشید. تمرین جلو بازوی وی بدین

صورت است:

نشر از جلو دمبل، ۴ ست، ۱۰-۱۲

تکرار. جلو بازو سیم کش با طناب

، ۴ ست ۱۰-۱۲ تکرار. جلو بازی

لاری، ۴ ست، ۱۰-۱۲ تکرار



ترکیب پروتئین و کربوهیدرات با طعم های عالی

مکمل های ورزشی

WHEY PROTEIN NANOX



وی پروتئین حرفه ای نانوکس

وزن: ۲ کیلوگرم
پروتئین هیدرولیزه زودجذب
غنی شده با آمینو اسیدهای شاخه
دار BCAA
ایده آل جهت مصرف قبل و بعد
از تمرین
۲۱ گرم پروتئین در هر سروینگ

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

دستگاه های بدنسازی فیت فلکس

DFT
FITNESS

تحويل فوری

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

کلوچه تمشکی

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

مواد لازم:

- ۱ فنجان خرمای بدون هسته ی له شده
- ۲/۱ فنجان بادام
- ۲/۱ فنجان تخمه کدو
- ۳/۱ فنجان تمشک
- ۲/۱ فنجان پودر پروتئین (۲ قاشق غذا خوری)
- ۲/۱ فنجان کره بادام زمینی

دستور:

- تمام مواد را در یک میکسر ریخته و با هم مخلوط کنید.
- آن را در یک ماهیتابه ریخته و به مدت ۱ ساعت در فریزر قرار دهید.
- سپس آن ها را به ۶ تا ۸ تکه ببرید و تا موقع مصرف در یخچال نگهداری کنید

اطلاعات تغذیه (برای هر تکه):

۳۰۳ کالری، ۱۷ گرم چربی، ۲ گرم چربی اشباع شده، ۱۳ گرم پروتئین، ۳۰ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم فیبر، ۱۳ گرم شکر، کلسترول صفر سدیم ۸۷ میلی گرم.

RASPBERRY MUFFINS



OPTIMUM
NUTRITION

مکمل های ورزشی

سریوس ماس



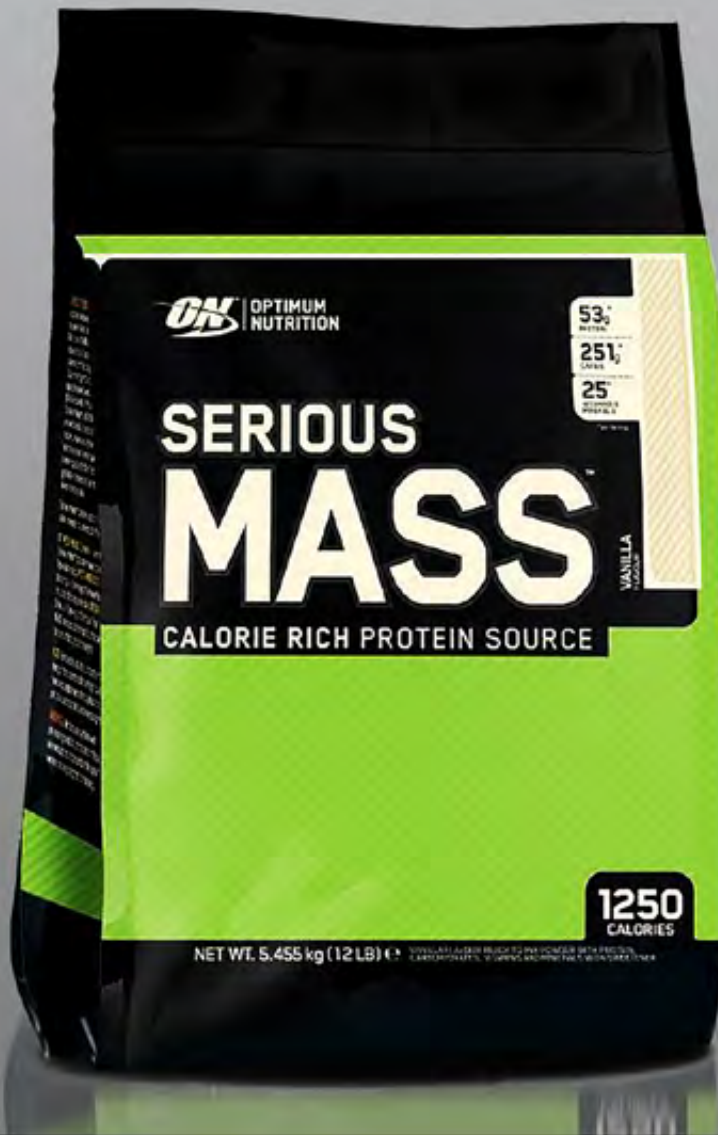
● گینر سریوس ماس

● وزن: ۴۴/۵ کیلوگرم

● محتوی: ۵۰ گرم پروتئین

● ۲۵۴ گرم کربوهیدرات

● ۲۵ نوع مختلف ویتامین و املاح معدنی



SERIOUS MASS

calorie rich protein source



پودر پروتئین حجم دهنده
با طعم های مختلف

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

باور کنم یا نه؟؟

◀ اینستاگرام و تلگرام، سایت‌ها و مجلات هر روز شما را بمباران اطلاعات می‌کنند اما اینقدر این مطالب زیاد و متنوع هستند که شما را گیج می‌کنند. کافیسیت شما بخواهید چربی‌های شکم خود را کم کنید شاید در همین کانال‌های تلگرام صدهزار روش مطلب، مقاله، توصیه و برنامه پیدا کنید که انواع میوه‌ها، غذاها، تمرینات و مکمل‌ها را با ادبیات جذاب نوشته است. دوستی می‌گفت: مقاله‌ای خواندم که در آن برای عضله‌سازی ورزشکار را به خوردن شش وعده جگر در روز همراه با کشک مایع کرده بود و اصرار داشت که این برنامه کمتر از شش هفته جواب نمی‌دهد. رژیم‌های کوبایی، کانادایی، گیاه‌خواری و آب‌رسانی امروزه شایعات زیادی به پا کرده که متأسفانه آدم‌های بیکار و ناآگاه هم آن‌ها را تولید و منتشر می‌کنند.

اما آیا راه درست استفاده از رژیم‌های تمرینات و مطالب شبکه‌های اجتماعی می‌باشد؟ آیا سلامتی بازیچه است؟ امروزه در جهان همه علوم را به منبعش می‌شناسند و هر چه آن منبع معتبرتر باشد پذیرش آن هم فراگیر است. **پس دقت کنید هر مطلب علمی خبری و آموزشی را باور و منتشر نکنید توجه کنید منبع مطلبی که می‌خوانید چیست و از کجاست و چقدر اعتبار دارد.** خدارو شکر امروز در تلگرام همه مربی، قهرمان، استاد، دکتر و همه چیز دانند و اما واقعا می‌شود به یک حرف و یک مطلب بی‌پایه و اساس و یک فردی که هیچ‌گونه سابقه‌ای ندارد عمل کنیم؟ یک تفاوت افراد علمی و متخصص با افراد مدعی تو خالی این است که سوابق و مدارک روشنی از خود ارائه می‌دهند و هم هر مطلبی را با ارائه منبع معتبر مطرح می‌کنند. دقت کنید اساتید جعلی همه جا هستند اگر ادعایی دیدید با شنیدید از آن‌ها منابع معتبر بخواهید.



نویسنده: اصغر مرادی

شخصیت و سلامتی شما ارزشمند است بازیچه افراد جعلی نشوید.

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

**گرم کردن بدن وقت گیر است
میتوانیم از آن صرف نظر کنیم یا نه؟**

در نهایت برای شروع
آسان تمرینات خود،
از پرس سینه برای
قفسه سینه و لت برای
عضلات پشت، با ۱۰ تکرار
آسان استفاده کنید.

10 MINUTE WARM UP

خیر. بدن انسان مثل یک موتور است قبل از رسیدن به حداکثر سرعت نیاز به کمی گرم شدن دارد.

۱۰ دقیقه گرم کردن برای کل بدن ایده آل است، دو دقیقه پرس انجام دهید، ۳ دقیقه دویدن همراه با حرکت دادن دست ها، ۲۰ تا لانچ همراه با چرخش کمر، ۱۰ تا شنا و دو دقیقه چرخش دست ها.

برای اولین بار در ایران

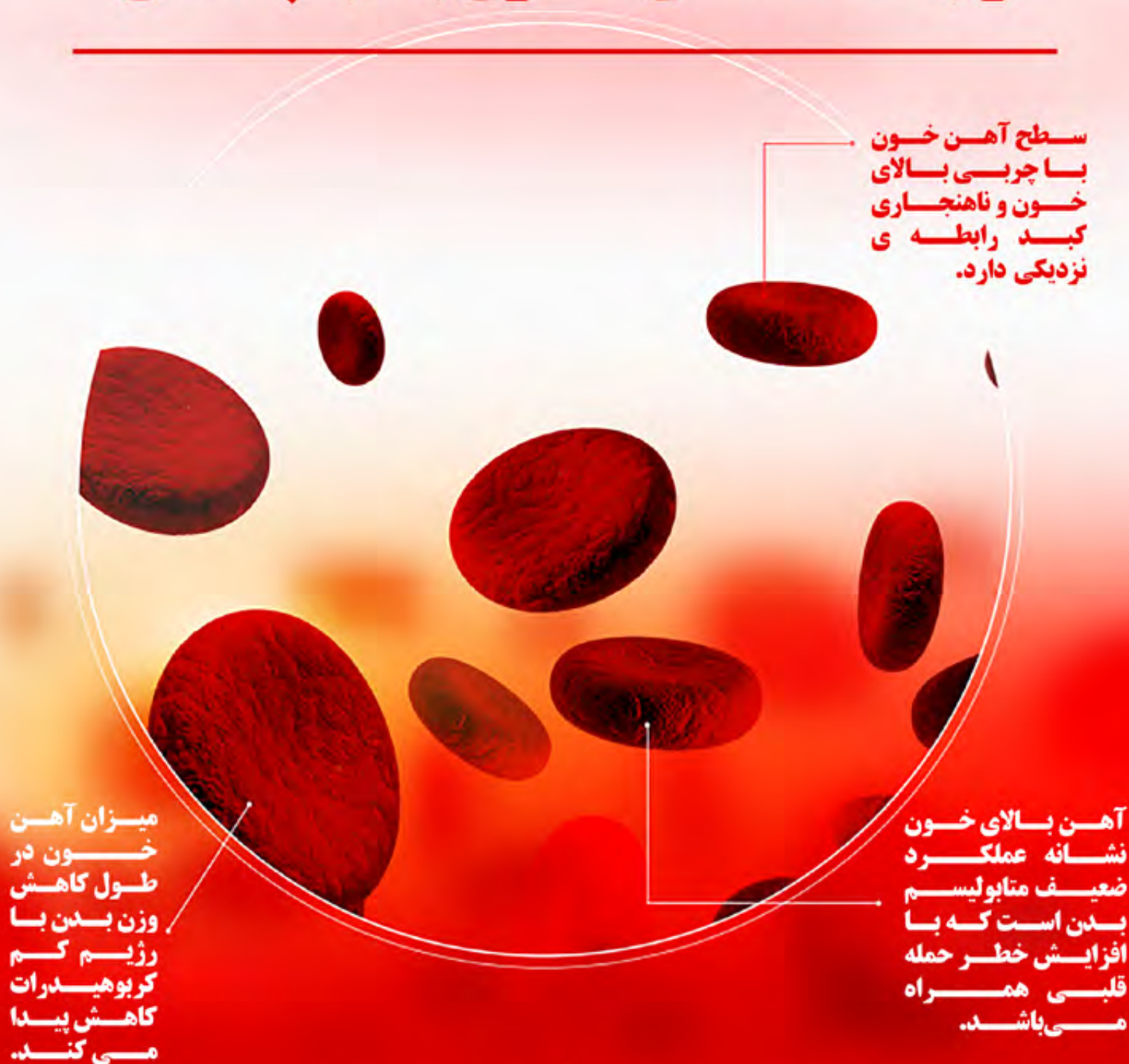
دریافت برنامه آنلاین



شما با وارد نمودن مشخصات خود می توانید در نرم افزار سایت بادی فول برنامه تمرین، تغذیه و مکمل خود را در کوتاه ترین زمان، توسط **استاد اصغر مرادی مربی بین المللی فدراسیون جهانی و قهرمان ۸ دوره پرورش اندام دریافت نمایید.**

برای ثبت نام و دریافت برنامه اینجا را لمس کنید

رابطه آهن خون بالا با چاقی



سطح آهن خون بالا با چربی خون و ناهنجاری کبد رابطه ی نزدیکی دارد.

آهن بالای خون نشانه عملکرد ضعیف متابولیسم بدن است که با افزایش خطر حمله قلبی همراه می باشد.

میزان آهن خون در طول کاهش وزن بدن با رژیم کم کربوهیدرات کاهش پیدا می کند.

با وجود اینکه خیلی از افراد با کمبود آهن در بدن مواجه هستند اما کسانی نیز هستند که دارای سطح بالای آهن خون هستند. این افراد بیشتر در معرض خطر هستند. آهن بالای خون نشانه ی عملکرد ضعیف متابولیسم بدن است که با افزایش خطر حمله قلبی همراه می باشد. یک تحقیق ایتالیایی نشان داده سطح بالای آهن خون موجب التهاب کل بدن می شود. آن ها دریافتند رابطه شاخص بین حجم بدن (وزن نسبت به قد) و سطح آهن وجود دارد، میزان آهن خون در طول کاهش وزن بدن با رژیم کم کربوهیدرات کاهش پیدا می کند. سطح آهن خون همچنین با چربی بالای خون و ناهنجاری کبد رابطه ی نزدیکی دارد.



MBH MBH FITNESS
FITNESS
Make Body Healthy

دستگاه های بدنسازی ام.بی.اچ مدل MU

برای تماشای تمامی تصاویر لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

تحويل فوری

شربت انار

شکی نیست که انار سرشار از آنتی اکسیدان و دیگر مواد مغذی می باشد. در این مقاله می خواهیم خواص آب انار را برای بدنسازان و ورزشکاران بیان کنیم تا بیشتر از این میوه بهشتی در رژیم خود استفاده کنند.

مترجم: نجمه شیخ زاده

پتاسیم:

آب خالص انار حاوی بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم یعنی به اندازه موز می باشد. پتاسیم یک جزء اصلی برای عملکرد عضلات و متعادل کردن مایعات بدن است به همین دلیل مصرف آب میوه های حاوی پتاسیم در قبل و بعد از تمرینات سنگین بسیار توصیه می شود. همچنین آب انار زمان ریکاوری بدن را کاهش می دهد و موجب بهبودی سریع عضلات می شود.

نیتریک اسید:

ورزشکاران به سطح بالایی از نیتریک اسید نیاز دارند زیرا مواد مغذی و اکسیژن رسانی را تسهیل می کند و پلی فنون موجود در عصاره انار موجب بالا رفتن کارایی ورزشکار می شود و میزان باکتری های مفید در روده را نیز بالا می برد.

غذایی برای حافظه:

نوشیدن ۲۵۰ میلی گرم آب انار در هر روز به مدت یکماه حافظه و فعالیت مغز را بالا می برد؛ این تحقیق در سال ۲۰۱۳ در مرکز تحقیقات UCLA آمریکا بر روی افراد مسن که دچار اختلالات حافظه بودند انجام شد.

انرژی طبیعی:

مثل بسیاری از میوه ها، انار نیز به طور طبیعی شیرین است و قند آن انرژی بخش است؛ آب انار خالص حاوی گلوکز و فروکتوز به اندازه ی مساوی می باشد و عدد شاخص گلیسمیک (GI) آن ۵۳ می باشد. مواد غذایی با عدد GI کمتر از ۵۵ در بدن آهسته تر تجزیه می شود و موجب بالا رفتن قند بدن نمی شود.

آنتی اکسیدان:

در یک تحقیق آزمایشگاهی در آمریکا مشخص شد که آب انار به طور متوسط بیشتر از نوشیدنی های الکلی، آب میوه ی گریب فروت و چای آنتی اکسیدان دارد.

آنتی اکسیدان، آنتی سیانین، الاجیتانین و سایر پلی فنول های موجود در انار با رادیکال های آزاد بدن مقابله می کند تا از آسیب سلول ها جلوگیری کند.



سریع بدو، سریع چربی بسوزان

مزیت های تمرین اینتروال

تمرین اینتروال چیست؟

این تمرین ترکیبی ساده از تمرینات با شدت بالا و با شدت پایین است. برای مثال دویدن سریع و پیاده روی.

تمرین اینتروال برای کسانی که می خواهند تازه ورزش را شروع کنند و چربی بسوزانند بسیار مفید است چرا تمرین اینتروال مفید است؟

تحقیقات زیادی نشان می دهد که نسبت به کسانی که با یک سرعت ثابت می دوند، با انجام تمرین اینتروال چربی بیشتری می سوزانید. به علاوه چون این تمرین یک ورزش با شدت بالاست تمرینات کوتاه می باشد و تکراری نمی باشند.

یک نمونه از تمرین اینتروال:

به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید.

به مدت ۳۰ ثانیه با حداکثر سرعت بدوید.
(اسپرینت)

به مدت ۹۰ ثانیه راه بروید. (مثل یک پیاده روی).

به مدت ۳۰ ثانیه با حداکثر سرعت بدوید.

به مدت ۹۰ ثانیه راه بروید.

به مدت ۳۰ ثانیه با حداکثر سرعت بدوید.

به مدت ۹۰ ثانیه پیاده روی کنید.

به مدت ۳۰ ثانیه با حداکثر سرعت بدوید.

به مدت ۹۰ ثانیه پیاده روی کنید.

به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را سرد کنید.

دستگاه های بدنسازی طرح تکنوجیم

برای تماشای تصاویر و دریافت کاتالوگ اینجا را لمس کنید



این امر به نوع آسیبی که دیده اید بستگی دارد. می تواند از ۴ الی ۸ هفته طول ببرد تا به وضعیت پیش از آسیب دیدگی برگردید. اگر آسیب دیدگی چندان شدید نباشد و می توانید تا حدودی فعالیت داشته باشید قدرت و تحمل شما کمی سریعتر برمیگردد. برای ریکاوری سریعتر، تا حدی که می توانید اطراف ناحیه آسیب دیدگی را تمرین دهید. این کار موجب می شود عضلات شما تنبل نشوند. با این کار سریعتر ریکاوری می شوید فقط نباید سخت و سریع تمرین کنید زیرا ممکن است دوباره به خودتان آسیب بزنید.

چه مدت بعد از آسیب دیدگی می توانید به ورزش برگردید؟





Instagram



اینستاگرام بادی فول

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

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

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

BODYFULL.IR



Like us on facebook!

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

UNFLAVORED
INFINITELABS

GLUTAMINE



INFINITELABS

گلوآمین اینفینیت لبز

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

- وزن: ۲۵۰ گرم
- محتوی ۴ نوع گلوآمین:
- آل گلوآمین
- گلوآمین آلفا کتو گلوآرات
- استیل گلوآمین و گلوآمین پیتاید

کلورلا

جالب است بدانید که خزّه های آب های تمیز حاوی مواد مغذی بسیار می باشند. کلورلا سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان می باشد. کلورلا همچنین حاوی بالاترین سطح کلروفیل گیاهی است که موجب بهبود غلظت اکسیژن در بدن و افزایش رشد و ترمیم بافت بدن می شود. این ماده غذایی تک سلولی همچنین موجب افزایش غلظت بالای DNA و RNA می شود که هر دو رشد سلول های سالم بدن را افزایش می دهند و فرآیند پیری را به تاخیر می اندازند.

نکته: حتما دستورالعمل روی برچسب محصول خریداری شده را دنبال کنید زیرا هیچ راهنمایی دیگری بجز آن برای مصرف کلورلا ارائه نشده است.

۳ داروی گیاهی برای بدنسازان



شاهدانه

شاهدانه یک پروتئین کامل و منبع غنی از کلروفیل و فیبر می باشد و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است. کل گیاه شاهدانه حاوی آلومین و ادستین (پروتئینی که تنها در شاهدانه موجود است) می باشد که سریعاً توسط عضلات جذب می شود. شاهدانه همچنین دارای مواد معدنی، زینک، که برای سیستم ایمنی بدن مفید است، و فسفر و منیزیم، که برای سلامتی استخوان ها موثر است، می باشد.

نکته: می توانید شاهدانه را به ماست یونانی خود اضافه کنید یا اینکه پودر آن را به شیک پروتئین یا به سالاد اضافه کنید.

زردچوبه

تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ در مجله بین المللی تغذیه منتشر شده قدرت ضد تجزیه بودن (آنتی کاتابولیک) این ادویه را نشان می دهد، شایان ذکر است کور کومین (ماده فعال موجود در زردچوبه) بهبود بافت های عضلات آسیب دیده را بالا می برد. زردچوبه همچنین یک آنتی اکسیدان قوی می باشد که به سوخت و ساز چربی کمک شایانی می کند و به عنوان یک ضد التهاب عمل می کند و خطر بسیاری از سرطان ها را کاهش می دهد.

نکته: زردچوبه را به عنوان یک ادویه روی پروتئین کباب شده ی خود استفاده کنید. همانطور که در دانشگاه کنزاس آمریکا تحقیقی صورت گرفته که گوشت ادویه زده با زردچوبه آمینو هیتروسیلک (مواد شیمیایی سرطان زا که در غذاهای پخته شده در دماهای بالا بوجود می آیند) را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.





ورزش کردن در حین عصبانیت خطر حمله قلبی را سه برابر می کند

مترجم: نجمه شیخ زاده

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

در نتیجه پلاکت های خون موجب تنگ شدن رگ ها و انسداد رگ های خون می شود که منجر به سکته قلبی می گردد. در این آزمایش ویژه، بیمارانی که در طول تمرین شدید عصبانی و ناراحت بودند سه برابر بیشتر علائم اولیه سکته قلبی را در یک ساعت از خود نشان دادند.

این نشان می دهد که پیوندی بسیار محکم بین ذهن و بدن و سلامت کامل وجود دارد. ولی این بدین معنا نیست که وقتی عصبانی هستید نمی توانید ورزش کنید بلکه منظور این است که نباید شدیدتر و سخت از حد معمول تمرین کنید.

پس دفعه بعد که عصبانی و ناراحت هستید مراقب وزن ه های که بر می دارید باشید.

هر دو عامل خشم و فعالیت بدنی موجب افزایش فشار خون و ترکیب آنها باهم به طور چشمگیری خطر حمله قلبی را بالا می برد.

بهبتر است بگوییم ما همگی به باشگاه می رویم تا بتوانیم رکورد شخصی خود را بشکنیم و همزمان تمام دغدغه های فکری و خشم و احساسات خود را در باشگاه تخلیه کنیم اما متخصصان با این ایده موافق نیستند.

تحقیقی در مرکز قلب آمریکا انجام شد و محققان دریافتند عصبانی بودن می تواند خطر حمله قلبی را در حین ورزش افزایش دهد.

اگر عصبانی یا خیلی ناراحت هستید دو برابر احتمال بیشتر دارد که علائم اولیه حمله قلبی را تجربه کنید. ورزش شدید نیز تا حدودی همین اثر را دارد.

دکتر آنرو اسمیت سرپرست این تحقیقات بیان کرده هر دوی این عوامل فشار خون و ضربان قلب را بالا می برند، جریان خون در عروق را تغییر می دهند و موجب کاهش خون رسانی به قلب می شوند.

یک برنامه تمرینی برای خانم های خانه دار

۲ الی ۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار

اسکوات

زمان استراحت: ۴۵ ثانیه

پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید و به آرامی به اندازه ۹۰ درجه پایین بیایید و سپس به آرامی دوباره بلند شوید.



۲ الی ۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار

لانچ

زمان استراحت: ۴۵ ثانیه

به حالت ایستاده یک پا را جلو و یک پا را عقب نگه دارید، زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید سپس دوباره به حالت اول بیایید.



۲ الی ۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار

پلانک سوئدی

زمان استراحت: ۴۵ ثانیه

در حالت شنا سوئدی قرار بگیرید، به آرامی روی آرنج بیایید، سپس به آرامی هر دو آرنج را خم کنید و از روی آرنج دیگر بلند شوید و پس از آن دوباره به حالت شنا سوئدی قرار بگیرید.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



@bodyfull_ir

کانال عمومی

@bodyfull_mag

کانال مجله

@bodyfull_sup

کانال مکمل

@bodyfull_co

کانال دستگاه های بدنسازی

@bodyfull_pro

کانال مشاوره و برنامه بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

تبلیغ و سفارش آگهی

آگهی در مجله بادی فول

آگهی در سایت بادی فول

خدمات تبلیغات

ارسال پیامک انبوه به مدیران باشگاه ها (۸۰۰۰ نفر)

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



SCITEC[®] NUTRITION

AMINO 5600

DIETARY SUPPLEMENT



آمینو ۵۶۰۰ سایتک

◀ تعداد: ۵۰۰ عدد قرص

◀ حاوی طیف وسیعی از آمینواسیدهای

ضروری و شاخه دار

◀ غنی شده با کلونامین

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



بهترین و کامل ترین تمرین باشگاهی برای عضلات سینه

بدنسازان دهه ۷۰ میلادی مابین ست ها عضلات خود را کشش و انعطاف می دادند و بر این باور بودند که این کار موجب افزایش رشد عضلات می باشد. چیزی که آنها بصورت ناقص انجام می دادند امروزه توسط هانی رامبد بصورت یک پروتکل رسمی بدنسازی اصلاح شده است.

هانی رامبد مربی بسیاری از قهرمانان از جمله فیل هیث، جی کاتلر و جرمی بوندیا می باشد. در این مقاله روش 7-FST وی را برای عضلات سینه بکار برده ایم.

پادی فول اولین
مجله الکترونیک
بدنسازی ایران

روش تمرین

پس از انجام چند تمرین معمولی برای عضلات سینه، تمرینات را با 7-FST تمام می کنیم. **7-FST مخفف تمرین کشش لایه فیبری در هفت ست می باشد. لایه فیبری یک لایه همبند شبکه ای است که هر یک از عضلات را می پوشاند. با کشش این لایه فیبری شما فضای بیشتری برای رشد عضله می سازید. با خم یا منعطف کردن عضلات، خون سرشار از مواد مغذی به منظور افزایش حجم به عضلات می رسانید.**

نحوه انجام تمرین

هر ست باید تا مرز ناتوانی انجام شود. برای کابل کراس اور، بین ست ها عضلات سینه خود را ابتدا کشش و سپس منعطف یا خم کنید. پس ابتدا ست را کامل کنید سپس به مدت ۳۰ ثانیه کشش انجام دهید، سپس ست دیگر را انجام دهید و به مدت ۳۰ ثانیه انعطاف (فلکس) انجام دهید. بعد از کشش و انعطاف می توانید به مدت ۴۵ ثانیه استراحت کنید. برای کشش، جلو بازوی خود را به چهارچوب درب یا میله های خرک بچسبانید و سپس به جلو آن را خم کنید. برای انعطاف آن، عضلات سینه خود را بصورت ایزومتریک سفت کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

بهترین و کامل ترین تمرین باشگاهی برای عضلات سینه

۱۰-۱۲ تکرار
پرس سینه دمبل
۳ ست
۹۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت



۱۰-۱۲ تکرار
پرس سینه دستگاه اسمیت
۴ ست
۹۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت



۱۰-۱۲ تکرار
پرس سینه هالتر
۳ ست
۹۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت



۱۰-۱۲ تکرار
فلای خم دمبل
۳ ست
۹۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت



۱۰ تکرار
کابل کراس اوور
۷ ست
۴۵ تا ۳۰ ثانیه استراحت



برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

سوپرست چیست؟

روش تمرینی است که ترکیبی از دو تمرین می باشد و هر تمرین درست بعد از تمرین دیگر اجرا می شود. مزیت این تمرین ذخیره زمان و تمرین با شدت بالاست. سه مفهوم تمرینی برای سوپرست وجود دارد:

◀ تمرین عضلات آنتاگونیست: استفاده از عضلات مخالف.

برای مثال: جلو بازو و پشت بازو (تمرین جلو بازو خم و کشش عضلات پشت بازو)

(عضلات آنتاگونیست یا مخالف، عضلاتی هستند که ضد عضلات موافق عمل کرده و عضو را به وضعیت اولیه بر می گردانند. مثلاً زمانی که عضله چهار سر رانی، آگونیست (موافق) باشد، عضله پشت پا یا آنتاگونیست، (مخالف) می شود.

◀ تمرین مداری: تمرین دو ناحیه مجزا از بدن و انجام آنها بدون وقفه

برای مثال: تمرین عضلات پشت و تمرین پاها (بارفیکس و اسکوات).

◀ تمرین کمکی: دو تمرین برای یک گروه از عضلات و انجام تمرین پشت سر هم

برای مثال: قفسه سینه (پرس سینه و فلاپی با وزنه آزاد).

برای اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

**SUPERSET
WORKOUT**

FITNESS



PRAMA GYM

پراما : باشگاه پلت فرم فیتنس گروهی





کفش + نور + موزیک + سنسور + آی پد + برنامه نویسی

کف و دیواره های هوشمند این باشگاه توسط نرم افزار صفحه ای لمسی کنترل می شود و به مری می اجازه می دهد تا بر احتی انواع مختلف تمرین را طراحی و دنبال کند و تمام داده های عملکرد ورزشکار در پنل آی پد ذخیره می شوند و قابل به اشتراک گذاری نیز می باشند.

نرم افزار موجود شش حالت جدید تمرینی و بیش از ۵۰۰ تمرین مختلف را فراهم می کند. حالت های تمرین شامل تمرین آزاد، تمرین گروهی، تمرین با یک رقیب، تمرینات چالش برانگیز، تمرین انتخابی و تمرینات تست بدن می باشد.

ورزش کنندگان می تواند در آخر نتایج ضربان قلب و میزان کالری سوزی خود را ببینند.

علاوه بر خود پلت فورم، شرکت پاوی جیم خدمات متنوعی به اپراتورهای خود ارائه می دهد از جمله، نصب و راه اندازی، نگهداری، آموزش و راهنمایی، طراحی سه بعدی و پشتیبانی بازاریابی.

پراما توسط شرکت پاوی جیم (Pavigym) با یک تجربه تمرین یا تکنولوژی بالا برای کلوب های فیتنس در کشور اسپانیا بوجود آمد. **سیستم گروهی و تعاملی کفش و دیوار های حساس به فشار، با ترکیب نورپردازی LED و صداسازی، ورزشکاران را در یک محیط تمرینی بی نظیر هدایت می کند.**

- دارای تمام رویکردهای صنعت فیتنس برای آینده
- بهبود عملکرد افراد با استفاده از تأثیر تصاویر و طراحی محیط
- تشویق انگیزه و تعامل بین مربیان و اعضا

پراما برای فیتنس گروهی بکار برده می شود. با یک تمرین ۴۵ دقیقه ای با شدت بالا بر اساس یک چرخه مداری که با استفاده از آخرین تکنولوژی حافظه عضله و حس ششم افراد را تقویت می کند.

- مناسب برای تمام سنین و با توانایی های مختلف
- دادن یک تجربه ی واقعی به ذهن و بدن
- فرصت برقراری تعامل اجتماعی با افراد
- فرصت در آمد زایی عالی
- نوآوری در باشگاه

در این سبک جدید فیتنس تمام گروه های عضلانی از طریق حرکات بدون توقف، مقاومت سازی، قدرتی، تعادل، سرعت، چابکی، زمان واکنش و دیگر خصوصیات فیتنس تمرین داده می شوند. **این سبک تمرینی جدید تمام تمرینات هوازی و قدرتی را مهیا می سازد تنها در چهل و پنج دقیقه بیشتر از ۱۰۰۰ کالری فرد می سوزاند.**

حالت های تمرین:



تمرین با رقیب:
رقابت تک به تک با رقیب ورزشی خود



تمرین آزاد:
انتخاب تمرین، مدت زمان، آماده به تمرین



تمرین انتخابی:
شخصی سازی هر چیزی به دلخواه. انتخاب جایگاه، تغییر موزیک و نور



به چالش کشیدن دیگران:
به چالش کشیدن دیگران بر روی یک مقیاس جهانی از باشگاه محلی خود



تمرینات تستی:
تست های فیتنس، کاربران می توانند نتایج خود و پیشرفت فیتنس خود را بارها می بینند.



تمرین گروهی:
ایجاد یک برنامه تمرینی مداری با گروه فیتنس خود و بایکدیگر لذت بردن

مدیران باشگاه ها بخوانند

نویسنده: اصغر مرادی

دستگاه های مدرن مهمترند یا مربیان مدرن؟

امروزه مشتریان باشگاه ها قبل از ورود و یا قبل از ثبت نام وضعیت دستگاه ها، تجهیزات، وسایل و رفاهیات باشگاه ها را می سنجند هرچه باشگاه مدرن تر، ثبت نام و پولسازی بیشتر!
اما تجهیزات همه آنچه می خواهند نیست و آن ها نیاز به یک انگیزه قوی برای جا به جایی هر روز چدن ها و آهن ها دارند.

در واقع دوام و تمدید مجدد آن ها در باشگاه وابسته به اخلاق، رفتار و فعالیت مربی سالن می باشد در غیر این صورت تجهیزات بسیار مدرن برای چندروز جذابیت دارد. ورزش بدنسازی سخت و طاقت فرسا ست آن چه ورزشکاران را وادار به ادامه دادن می کند انگیزه است و به روز بودن منابع انگیزشی.

بهترین منابع انگیزش و انرژی، مربیان سالن ها هستند که نیاز ورزشکاران را درک می کنند و برای رسیدن به اهداف بدنی، تمام وقت پشتیبان آن ها هستند. چه بسیار مربیانی که با وسایل معمولی و حتی اطلاعات متوسط هر روز شاگردان را برای انجام حرکات شارژ روحی می کنند.

وسایل مدرن اولویت ورزشکاران نیست آن ها انگیزه می خواهند. برای مربیان، روش های آموزش و انگیزه دادن آسان تر از خرید وسایل مدرن است.



Battle Rope workouts

۱. ضربه ی برپی (burpee slams)

با یک ضربه و تکان به طناب یک حرکت برپی انجام دهید. این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید ببنید در ۳۰ ثانیه چند برپی انجام می دهید.

۲. موج همراه با لانج (alternative wave/lateral lunge) (combo)

پاهای نزدیک هم کنید و با طناب موج های متناوب بسازید. همزمان با ایجاد موج در طناب، پاهای خود را با حرکت لانج تغییر دهید (راست به چپ).

۳. پلانک تک دست همراه با موج در طناب (single arm plank waves)

در حالت پلانک روی یک دست بایستید. با دست دیگر طناب را بگیرید. در همان حالت ۵ موج به طناب وارد کنید و سپس برای طرف دیگر همین حرکت را تکرار کنید.

۴. موج دوبل همراه با اسکات پرشی (double wave/jump squat combo)

با پاهای باز بایستید. این حرکت با ۴ شماره انجام می شود. همزمان با پایین آوردن باسن خود دو موج در طناب ایجاد کنید تا سه بشمارید با شماره ی ۴ بپرید و دوباره این چرخه را تکرار کنید.

۵. جک (jacks)

هر دوی انتهای طناب را بگیرید و دست ها و پاهای خود را مانند شکل لنگر باز و بسته کنید و همزمان پرش داشته باشید.

۶. دست زدن (claps)

در حالت اسکوات بایستید و طناب ها را به شکل اینکه دارید حرف s را روی زمین میکشید یا دست میزنید حرکت دهید. طناب ها باید به هم ضربه بخورند انگار که با یکدیگر دست می زنند.

طناب های نبرد (Battle Ropes)

طناب های نبرد علاوه بر تمرین قدرتی کل بدن برای تمرین کاردیو نیز موثر هستند. همچنین برای عضلات میانی شکم و بالاتنه بسیار عالی می باشند. کسانی که می خواهند بدون اینکه از وزنه های سنگین استفاده کنند عضله بسازند طناب های نبرد بهترین گزینه برای آنها می باشد. در هر تمرین با وزنه و برنامه تمرینی که هستید باید کاملا احساس راحتی با آن داشته باشید و قبل از اینکه برنامه های سخت را انتخاب کنید باید تمرینات زیادی انجام داده باشید. اگر در هر مرحله ای احساس خستگی بیش از حد کردید یا اینکه حس کردید دارید دچار آسیب می شوید، استراحت کنید، نیروی تازه بگیرید و اگر احساس می کنید می توانید دوباره تمرین کنید تنها تمرین خود را کامل کنید. اگر کار با طناب برای شما راحت است و آماده ی تمرین منظم با آن هستید یک برنامه تمرینی چرخه ای برای شما آماده کردیم.

هر حرکت را ۳۰ ثانیه انجام دهید و ۳۰ ثانیه استراحت کنید. وقتی که کل تمرینات را در ۶ دقیقه انجام دادید دو دقیقه کامل استراحت کنید و دوباره تمرینات را تکرار کنید.



STOP SMOKING

آیا برای ترک سیگار آماده ای؟

Exercise

TO BE FIT, NOT "SKINNY"

Eat TO NOURISH
YOUR BODY

AND ALWAYS ...

Ignore

You

THE HATERS, DOUBTERS &
UNHEALTHY EXAMPLES THAT
WERE ONCE FEEDING YOU.

ARE WORTH MORE
THAN YOU REALISE.

بخشش لاتیین

**KEEP
CALM
IT'S GYM
TIME**

مجله بدنسازی بادی فول به دو زبان فارسی و لاتین

خونسرد باش، وقت باشگاه است ...

1

Benefits And Uses Of **Brazil Nuts**



High in magnesium and selenium, Brazil nuts are a complete protein source. Add them to trail mix or snack on a handful before a workout for an energy boost.

2

Benefits And Uses Of **PERSIMMON**



The peel of Japans national fruit may help reduce signs of aging.

3

Benefits And Uses Of **PAPAYA**



An excellent source of fiber, vitamins A, C and E; and antioxidants Great for chutneys, salad, and sauces.

4

Benefits And Uses Of **GINGER**



Chew on raw ginger when you are feeling nauseous. Great or roughly chop and add (with onions) to sauted to dishes to add more heat.

5

Benefits And Uses Of **SAFFRON**



The most expensive spice in the world. Saffron enhances fertility, relieves anxiety and tension, and even helps improve eyesight. A little goes a long way.

Sardines are a nutrient-rich fish commonly consumed by humans. They are commonly served in cans, but fresh sardines are often grilled, pickled, or smoked.



SARDINES

These oily fish may be small, but they are packed with protein and omega3- fatty acids. **Sardines promote heart health and reduce the risk of prostate cancer.** Grill them three minutes per side, Grinshpan says. Or wrap them in grape leaves to hold them together and for added flavor.

COCONUT MILK

Benefits And Uses Of COCONUT MILK

It is high in fiber and great for your prostate, skin and bones. Substitute it for water when steaming rice, or throw it into a protein shake.

What's the Difference between **Fitness Modeling** and **Bodybuilding**?

Although they may seem similar at face value, these two common athletic showcases are somewhat different. **Bodybuilding** has been around since the late 1960s, whereas fitness modeling is a more recent offshoot.

Bodybuilding and fitness modeling have a plethora of similarities, such as achieving an eye-catching physique and placing well in competitions. Bodybuilders and fitness models both spend a majority of their time in the gym, sculpting their bodies. So where are the differences between fitness modeling and bodybuilding? According to Muscle Prodigy, a publication devoted to achieving fitness goals, while fitness modeling has its roots in bodybuilding, there are numerous differences in how they train, eat and live.





How Do They Train?

As per *Muscles and Fitness*, a publication devoted to providing information about all things fitness, bodybuilders primary objective is to gain muscle mass. Muscles must be large and lean, so that they will “pop out” during competitions. As such, bodybuilders’ workouts generally consist of a low amount of reps with a high amount of weight.

They place a specific emphasis on gaining mass. As such, they rarely engage in cardiovascular exercises or reps with a low amount of weights. Bodybuilders will regularly push their muscles to the point of failure; that is, the point where they literally cannot do another rep. During recovery, the failed muscles rebuild and become stronger.

According to Obi Obadike, professional fitness model and writer for *BodyBuilding.com*, fitness models’ goals are to look healthy and in shape. They are not overly concerned with having large muscles as they are with looking in shape in front of the camera or at physique competitions. Fitness models spend more time crafting the major muscle groups throughout their bodies. Once they have a fit foundation, they will craft six pack abdominals and pay attention to legs and glutes. Their workout routines are generally shorter and more intense than bodybuilders.

They will spend half of their workouts doing cardio and the other half lifting weights. To create toned muscles, they will do a high amount of reps with a lower amount of weight, compared to a bodybuilder.

How Do They Live?

As a professional fitness model, Obadike must maintain a state of supreme fitness at all times. Year-round, he does not allow his body fat go beyond eight percent. Other fitness models follow similar guidelines and strive to enhance their overall fitness throughout the year. They consistently maintain a healthy diet and a strict training regimen. Obadike points out that this is primarily because they may get a call for a modeling job at any time and must be in the best shape possible.

According to BodyBuilding.com, bodybuilders generally train for size throughout the year, however they only trim down and become lean for competition season. Competitions are the primary sources of income and motivation for bodybuilders. During their offseason, they may have up to fifteen percent body fat. They also train year-round, however they are not concerned with body fat percentages until competition season is a few months away.

Two Branches of the Same Tree

Fitness modeling and bodybuilding both stem from the human desire to push physical limits and reach their ultimate potential; thus both of these branches of fitness are essentially of the same tree. Their primary variance is how they train and their ultimate reason for training. Both branches can benefit each other by sharing training regimens and diet plans.

What Do They Eat?

The ideal diet of a bodybuilder and fitness model are similar in many ways. They both place emphasis on protein, carbs, vegetables and fruits. Both will also regularly consume supplements, from protein shakes or creatine supplements. Bodybuilders are traditionally known for consuming more supplements to help maximize their workouts than fitness models; however this is by no means a rule of the industry. Many fitness models regularly include supplements as a part of their balanced diets.

According to Obadike, the primary difference between a bodybuilder and fitness model is caloric intake. Obadike advises that aspiring fitness models consume no more than 2,500 calories per day. Conversely, bodybuilders regularly consume more than 5,000 calories per day. Obadike further advises that 50 percent of caloric intake come from proteins. The remainder should be from low carb and low fat options, such as fruits and vegetables.

10 MOVES WITH **JUST A BARBELL**

Think your body's getting tired of barbell moves? Think again. Powering through these 10 exercises with no rest will hammer every muscle group. Keep the weight light and pace high to burn extra fat. Your bar shift starts now.

Good morning

Sets: 3

Reps: 8 / Rest: 90 sec



Barbell curl

Sets: 3

Reps: 10 / Rest: 90 sec



Javelin press

Sets: 3

Reps: 6 / Rest: 60 sec



Power thruster

Sets: 3

Reps: 5 / Rest: 60 sec



For more information, please click here

10 MOVES WITH **JUST A BARBELL**

Hammer jammer shoulder press Sets: 3

Reps: 10 / Rest: 60 sec



Clean and press Sets: 3

Reps: 4 / Rest: 90 sec



Floor barbell press Sets: 3

Reps: 12 / Rest: 90 sec



Barbell bent over row Sets: 3

Reps: 8 / Rest: 90 sec



Barbell rollout Sets: 3

Reps: 10 / Rest: 60 sec



Barbell glute bridge Sets: 3

Reps: 8 / Rest: 90 sec



For more information, please [click here](#)

CHROMIUM

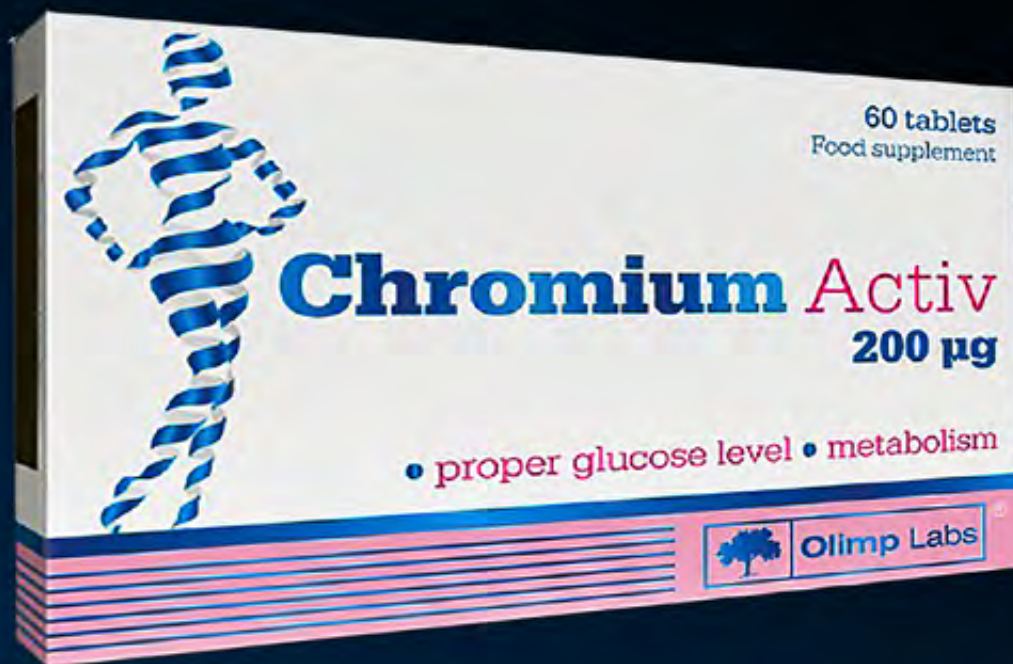
ACTIV OLIMP LABS



FOOD SUPPLEMENT

proper glucose level
metabolism

کرومیوم اولیمپ لیبز



- تنظیم سطح قند خون
- تنظیم متابولیسم چربیها و قندها
- افزایش حساسیت به انسولین
- بهبود روند چربی سوزی
- تعداد: ۶۰ عدد قرص

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

صلى الله عليه وسلم
محمد رسول الله

ولادت
حضرت رسول اکرم (ص)
مبارک