

شماره ۱۴ - اسفند ماه ۱۳۹۶

WWW.BODYFULL.IR

برنامه تمرینی سرشانه سرگی کنستاتین

حجمی
خیره کننده
با اجرای
سیستم 10×10

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدن‌سازی ایران

فروش
دستگاه‌های
بدن‌سازی

مثلث
پرورش
عضله!

Jeremy Buendia صاحبہ با:
جرمی بوئنڈیا

دریافت برنامه آنلاین



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دستگاه های
بدنسازی
فیت تک

WWW.BODYFULL.IR



10

بهترین نکات برای داشتن عضلات سیکس بک از زبان کریستیانو رونالدو

بیوگرافی:

Jeremy Buendia

14

مئث پرورش عضله!

17

برنامه تمرینی سرشانه
سرگی کنستانتین

20

برنامه پشت بازو های حرفه ای
دولی وینکلار

22

تمرینات فیل هیث

29

تمرین با وزنه برای
خانمهای خوب است یا بد؟

34

تستوسترون بزرگترین عامل رشد عضلات

41

محله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

BODYFULL.IR: اینستاگرام

@BODYFULL_IR: تلگرام



10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

حروف اول



بدن‌سازی سخت نسبت

امروزه باشگاه‌های بدنسازی بسیاری در ایران تأسیس شده و می‌شود ولی هنوز هم به نظر میرسد مناسب با جمعیت ۸۰ میلیونی تعداد کمی به این رشتہ و کلابه ورزش مبپردازند و سرانه ورزش در ایران رشد مناسبی با جمعیت نکرده؛ درست است که مشکلات و مشغله زندگی افزایش یافته ولی به نظر مرسد مردم وقت دارند ولی استقبال آنها از قیان، بسی تحرکی و لکرده در اینترنت بیشتر شده تا ورزش و تعزی!

البته بهتر است تکویم متولیان امور کار را به اینجا رسانده اند و باعث شده اند مردم در دنبال کردن ورزش دچار تبلیک و بعضی افراد امیدی شوند.

به عنوان مثال فدراسیون بدنسازی همه علاقه‌داران و فعالیتش ورزش قهرمانیست و هر کار آموزشی هم میکند هدفش مستقیم یا غیر مستقیم کسب درآمد برای اهداف قهرمانیست و اصولاً وقایی برای گسترش و نظرارت بدنسازی سالم و عمومی ندارد.

وقتی میکوییم متولیان ورزش فقط مسئولین بدنسازی نیستند مریسان و باشگاه‌داران هم مقررند زیرا وقتی با عملکرد خود این ورزش را مساوی با هزینه زیاد تقدیم، مکمل، برنامه، شهریه باشگاه و مریسان خصوصی معرفی نموده اند و طوری و امنود کرده اند که به غیر از افراد پولدار کسی نمیتواند بدنسازی کار کند و اگر کسی پول نداشته باشد بهتر است باشگاه نرود و با این تصویر غلطی که از بدنسازی در جامعه منتشر شده مطمئناً کتر کسی به آن علاقمند می‌شود.

در حالی که این ورزش تا هر هدفی دنبال شود سیار ساده و زیباست همه میتوانند در باشگاه ارزان قیمت یا منزل با یک جفت دمبل به آسانی بدنساز شوند و زندگی را با کیفیت روحی و جسمی ییشتري دنبال کنند.

◀ اصولاً از خواص طبیعی و ماندگار هر علم بشری این است که اگر آن علم و دانش اصالت و سلامت خود را حفظ کند و با اهداف انسانی دنبال شود سود بخش است اما اگر آن علم با حاشیه و اهداف اخراجی گره خورد سخت و شیطانی می‌شود و حاصلش هم جز ضرر نیست.

امروز نیز علم ورزش بخصوص بدنسازی به خودی خود ساده و زیباست **لکی** وقتی با هر مسون، مکمل های غیر ضروری و افکار کاسپ های مریسان نما و مریسان بی انصاف عجیب شود از اصالت خود دور شده و می‌شود و هم برای آنها بسیار که ورزش میکنند مضر شده و هم آنها بسیار که نمیکنند یعنی همه در حال منقرض شدن هستند.

به طور مثال دقت کنید وقتی متولیان ریز درشت بدنسازی فقط به کسب کار خود می‌اندیشند و از اهداف ورزش دور می‌شوند با این همه سالان بدنسازی و دیگر ورزش‌ها طبق آمار و تحقیقات رسمی عصبانی ترین ملت دنیا ۵۰ و درصد هم دچار چاقی هستند.

همکاران و مسئولین محترم بدنسازی دقت کنید که بدنسازی در ذهن مردم بخصوص جوانان دیر زمانیست مساوی شده با هر مسون، مکمل و ظاهر به خود نمایی در حالی که اصالت آن ناتاسب اندام سلامتی و انسان ترشدن است متأسفم عرض کنم فلسفه بدنسازی توسعه اهالی خود این ورزش دچار تفسیر و تعریف اشتباه شده و می‌شود.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**PDF
download**

www.BODYFULL.ir

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



DOWNLOAD



صنعت فیتنس بسیار رقابت انگیز است و برای حفظ وفاداری مشتری به جالش کشیده می شود. بسیاری از مشتری ها بعد از چند جلسه در باشگاه حضور آنها افت پیدا می کند و سایر مشتری های نیز راحی از باشگاه به باشگاه دیگر می روند. به شنبه های منصره بطوری دیده شد. باید آنها را با انگیزه و دنباله روحی اهداف خود تکه دارید به طوری که برای جلسات پیشتر به سمت شما برسد. شما باشد رابطه ای شخصی ایجاد کنید و مزایای پیشتری ارانه دهید که باعث شود باشگاه شما جذاب تر از رقابت را دیگر باشگاه ها به نظر آید. در اینجا چند ایده بازاریابی باشگاه برای شما در دست داریم.

پیشنهاد محرك های انگیزشی از طرف باشگاه

داشتن گروهی دیگر از افراد همنکر برای تعریف کردن کمک می کند کسانی که به باشگاه می آیند با انگیزه تر شوند. تعریف خفف غمیشه ایکرخه خوبی برای جذب مردم می باشد. پیشنهاد نرخ تخفیف عضویت در باشگاه گروه های جدید مردم را برای بازدید از باشگاه جذب می کند.

انجام تبلیغات در رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی بهترین محل برای ارتباط با مشتری های جدید هستند و تبلیغات و رفاقت های برخی از محبوب ترین مطلب های روی سایت مثل فیس بوک و توییتر می باشند. انجام تبلیغ با رفاقت فملی برای جذب مردم را در نظر داشته باشید. از اشتک استفاده کنید و رویکدهای فیتنس را برای حداقل تأثیر دنبال کنید. مدیریت رسانه ای اجتماعی خود را برای حداقل ببره وری به عمل در آورید. برای مثال بپرسید «هدف فیتنس شما برای اسال چیست؟» هر کسی که بهترین هدف را داشته باشد بسیار کلاس بیوکا و اسکان برند می شود. با هر کسی که کلاس زومبا را شرکت کند ۲۰ درصد تخفیف میگردد.

تمرينات جدید و مهیج خود را تبلیغ کنید

حوال خود را روی رویکدهای فیتنس جمع کنید و تمرينات جدید ارانه دهید که هنوز تازه و جدید باشند. بازار این طریق رسانه های اجتماعی و خبرنامه های اینلیمی به طور خودکار بروزرسانی میکند و بسیاری از مشتری ها به باشگاه می آیند زیرا آنها به تمرينات جدید علاقمند هستند که در رسانه های اجتماعی سای توییتر و در مسورة آنها نمینهند. تبلیغ این تمرينات جدید که در باشگاه شما موجود می باشند باعث جذب مشتری می شود.

با دیگر شغل ها را کارهای تبلیغاتی انجام دهید

برای دریافت مقایلات پیشتر اینجا را لمس کنید

با شغل دیگر مربوط به باشگاه رساکت کنید تا عضویت در باشگاه جذاب تر شود. مثلاً بگویید در عوض ثبت نام یک مساله کلاس بیوکا بنی خرد را بیکان یک شلوغکار بیوکا از فروشگاه ورزشی محله به شما هدیه داده می شود. تبلیغات این چنین کار شما را به انجمن های محلی می کشاند و به مردم انگیزه پیشتری می دهد از این پیشنهادات استفاده کنند.

یک پیام یادآوری خودکار به مشتری ارسال کنید

مشتری هایی که آخرين بار به باشگاه آمدند بعد از متى دیگر دنبال ورزش نمی روند. برای این دسته از مشتری ها یک پام یادآوری مثل پیام تبریک تولید، پیام تبریک مناسبت خاص یا پیام اینکه قبل بودن او در باشگاه موجب مسرت شما میشده برای آنها پیغام نشان دهد و قوش است به باشگاه برگردند. یادآوری های یامگی مشتری هارا وفادار و مشتاق تر نمایند.

برنامه معرفی دوستان بگذارید

بهترین راه برای گسترش و تبلیغ باشگاه خود به مشتریان جدید از طریق حرف های دهان به دهان است. دوستانی که به عنوان مشتریان تازه وارد به باشگاه معرفی می شوند اگر یک محرك انگیزشی دریافت کنند احتمال تبدیل به مشتری دائمی شدن آنها زیاد است. محرك انگیزشی می تواند تخفیف در شهریه یا یک هفته ثبت نام را بیگان باشد.

کدام مکمل های دام دنسازی را بهترین

افراد زیادی بس از خرد مکمل برای مصرف بافلان درست است؟ کدام مکمل را با کدام مخلوط کنیم و یا نکنیم؟ ما در سایت رای داریم فسول مقالات مختلف در این باره نوشته ولی مکمل ها چند نکته اساسی را مطرح میکنیم و بعد این باره توضیح پیشتری خواهیم دارد بس لطفاً با صبر و خوبی و دقیق بخوانید. مکمل ها، جزوی سوزها... هر کدام مرای هدفی خاص تولید میشوند و فرمول تولید و حسنه توسعه نولید آن معرف آن تفاوت دارد و این که چه کسی چه مکملی معرف کنیم از کدام مدل و ترکیب استفاده کنیم یا حتی نولید کدام کارخانه را بخرد باید بر اساس تشخیص یزشک را تعریف کنیم که مریضی را تعریف نماید. چون این مورد تخصصی است و با شایسته تریست انت و مکمن است شناساً کنند که من یک مکمل را میخرم همه هم میگویند فلان مکمل نمراتی فلان هدف موثر است بس با آن به هدف میرسیم نه اینطور نیست مکمن است شرایط بدنسی شما با همان مکمل سازگار نباشد و دچار عارضه شوید یا حداقل این که به توجه نرسید. مسروق دیگری که باید هر فرد دقیق کند زمان معرف مکمل متوائمه در تأثیر آن بسیار کارآمد باشد معرف بعضی از مکمل ها با زمان نمرات نظم مشود و بعضی دیگر با زمان خواب و بیداری همراهی هستند بعضی از مکمل های در روزهای نمرات استفاده ولی بعضی دیگر معرف نمیشوند. حتی مکمن است مکمل های در روزهای مختلف میزان معرف مقاومتی داشته باشند.

اما بعد از این مقدمه باید عرض کیم که بحث اصلی ما درستی یا نادرستی معرف هم زمان مکمل های غذایست در علم تغذیه به قطعیت رسیده آنده که معرف مواد غذایی متفاوت باشد تجربه نیست و بهتر است در ریک زمان از یک دسته مواد غذایی یک نوع معرف شود و در یک زمان دیگر از مواد دیگر به عنوان شال معرف برجسته و ماهی با هم صحیح نیست بهتر است ماهی جدا و چند ساعت بعد برخیج معرف شود. چون از دسته تفاوت پرونینا و گروهده انتها هستند ولی مابه دلیل لذت بردن از طعم و مزه ها و عادات بد غذایی این اصل را هر روز نادیده میگیریم. فقط بعضی از حرفة ای های سروز اندام را سلامت ماندن کند و جذب بهتر غذا به شکل صحیح تغذیه میکنند. حتی ها و کبد و جذب بهتر غذا به شکل صحیح تغذیه میکنند. اعلام میکنند از یک دسته غذایی هم بهتر است در ماده غذایی دریک زمان با هم معرف نشود و عنوان شال نان و برنج هر دو گروههای دارند هستند ولی معرف این دو با هم درست نیست و بهتر است در دو وکده معرف جدا و با فاصله از هم معرف شود. دلیل این جدا معرف کردن چیست؟

نویسنده: اصغر مرادی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

به زبان ساده و قیمتی معرف میکنیم معرفه ماده متناسب با آن مجبور به ترشح اسید مشود حال اگر این ماده مخلوط دو یا چند ماده غذایی متفاوت باشد اسید ماده در ترشح متناسب با این مخلوط دچار اختلال و احتمال دچار فشار خواهد شد که این خود باعث از یعنی رقتن ارزش غذایی مواد غذایی مشود. روده ها و کبد هم به همین معرف دچار اختلال در جذب و ترشح آنزیم خواهد شد به همین دلیل اختلال و عدم کار امدی دستگاه گوارش مجبور به ففع با منیکل غذا هم خواهد داشت. لازم بذکر است توصیه هیشگی متفاصلین تغذیه در عدم معرف آن حین و بعد غذا را باید جدی بگیریم که این عمل هم باعث اختلال در جذب، هضم و دفع خواهد شد. پس همین دلیل معرف هم زمان دو یا چند مدل مکمل با هم ضد درصد درست نیست ولی با توجه به این که مکملها به صورت نودر و فرسی های سک توپید میشوند بسیار سریعتر از مواد غذایی هضم و جذب میگردند و اگر شما مجبورید بعد از معرف غذا سه ساعت میر کنید تا بتوانید وعده دیگری معرف تبیز فاصله معرف بین دو مکمل نیم ساعت کافیست. چه بسا معرف دو یا چند مکمل با هم باعث از یعنی رفتان اثر غذایی آن توسط اسید معده شود و بول، زمان و زحمت شما از یعنی برود.

فست فود ها چه بلایی سر بدن می آورند



یک فوق تخصص نقدیه و رزیمهای درمانی با تاکید بر این که فست فودها نارسانی های نفخه کبدی و کلیسوی را در بدن فرود ایجاد می کنند، گفت: مصرف روزانه یک واحد فست فود و حتی دو روزه یک بار این مساد غذایی، فردا چهار اختلالات کبدی می گذارد.

دکتر کیوسور داشور فست فودها را فاقد ارزش غذایی دانست و اثروده درست است که در این مفاد غذایی از گوشت، مرغ، ماهی و سبز زمینی استفاده می شود، اما گیفت این عناصر غذایی در فست فودها بسیار ناپس است.

وی افزود: آنچه که فست فودها با ادویه چات و مواد افزودنی و جوشی زیاد نهاده شود و به ظاهر خوشمزه است، اما در نهایت هیچ گونه ارزش غذایی به همراه ندارد.

این فتوخ تخصص نقدیه و رزیمهای درمانی گفت: مساد عناصر غذایی فست فودها با پسند سازگاری ندارد، جزویه کشد نمی تواند این عناصر غذایی را که دارای چربی بالا سوده و ساروگن های بسیار کثیف نهاده شود، تضمین و جذب کند. داشور با این اتفاق در تئیین سوسیس و کالباس معدتاً از گوشتیه نام غروب استفاده می شود، افزود: خوردن سوسیس و کالباس باعث می شود که چربی های چربی زیبودست فرد جمع شده او را دچار مشکل کند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

وی اظهار داشت: همچنین مواد فسفریک در سوسیس و کالباس باعث ایجاد بیوست شدید و بدبو کردن مدفعه می شود و از آنچه بدبو بودن مدفعه نشانه بیماری در فرد است، بس بعد از خوردن سوسیس و کالباس اگر فرد مدفعه بدبو داشت پايد مطمئن باشد که دچار بیماری شده است.

دانشور فوت نفخه کبدی را اینکه آزمیمه های کبدی کار سم زدایی در بدن را انجام می دهد، افزود: با اختلال عملکردی در کبد و آزمیمه های آن، یک دچار چربی شده و خاصته سم زدایی آن در بدن گرفتن می شود. وو: تصلب شران، غلظت شدید خون، نارسانی نفخه کلیسوی و یوکی استخوان را همترین بیماری های شایع در اثر مصرف فست فودها ذکر و خاطرنشان کرد: از آن جاکه ننان استفاده شده در فست فودها از آرد سفید نهاده می شود، ارزش غذایی آن جانی ندارد و در اثر مصرف بالا زمینه را برای ایجاد قند خون فراهم می کند. دانشور گفت: کودکان و نوجوانان بیشتر طالب معرف غذاهای فست فود هستند، تبارا این بیشترین میزان بیماری ها و با زمینه سازی سرای وقوع بیماری ها در این افراد بیش از دیگران است، بنابراین خانواده ها باید برنامه های غذایی این افراد را زیر نظر داشته باشند تا در تأمین سلامتی آنها مشمر نمر واقع شوند.

۵ راز برای خواب بدنسازان

(۱) در تاریکی بخوابید

کل لامپ ها و روشنایی های اتاق را خاموش کنید تا هورمون خواب، ملاتونین به راحتی تولید شود. حتی کوچکترین نور می تواند بدن شما را بیدار نگه دارد و باعث خستگی صبح شما شود.

(۲) اواز نکولوزی خود را گلار بگذارد

موسسه ملی خواب تحقیقی در سال ۲۰۱۱ انجام داده

طبق تحقیقات هاروارد، خواب نقش حیاتی در عملکرد سیستم ایمنی بدن، متابولیسم، حافظه، پادگیری و دیگر عملکردهای حیاتی بسیار می کند. **برای بدنسازان، خواب کافی برای ترمیم بافت ها و رشد عضله ضروری می باشد.** اگر خواب راحتی می خواهید که عضلات شما بتوانند بدترستی ریکاروی شوند و رشد بینه ای داشته باشند، **این ۶ نکته را دنبال کنید:**

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



منبع : www.muscleandfitness.com

روز خود را با یک تمرین تنفس عمیق به پایان برسانید. مدیشن به شما کمک می کند افکار خود را باریکس کردن بدن موقع خواب آزاد کنید.

کنید. این کار باعث می شود صبحی آرام و بدون استرس داشته باشید.

(۵) هشت ساعت بخوابید
حداقل هشت ساعت خواب به مفرز شما زمان کافی برای پادگیری و به یاد آوردن مهارت های جدید را می دهد. با خواب کافی می توانید به بدن خود کمک کنید استرس را بایسن یاوریس و آمادگی روزگاری سایک روز جدید را در خود داشته باشید.

بیش خود می خوابید بهتر است آنها را تعویض کنید. تعویض تشك و متکا

(۴) آرام بیدار شوید
کنید مشکلات بیشتری را در خواب تجربه می کنند. اگر می خوابید خسته به نظر نرسید یک ساعت قبل اگر شما از زنگ خوردن ساعت زنگدار استرس می گیرید یا از ساعت چرت از خواب تلویزیون، گامبیتر، اینستاگرام و گلائفن همراه خود را گنار بگذارید.

کنید. این دهد افرادی که از لوازم الکترونیکی شخصی خود طی

یک ساعت قبل از خواب استفاده می کنند مشکلات بیشتری را در خواب به شما کمک کنند. تجربه می کنند. اگر می خوابید خسته به نظر نرسید یک ساعت قبل اگر شما از زنگ خوردن ساعت زنگدار استرس می گیرید یا از ساعت چرت از خواب تلویزیون، گامبیتر، اینستاگرام و گلائفن همراه خود را گنار بگذارید.

(۳) ملزومات خواب خود را بروزرسانی کنید
اویس زنگ بیدار شوید و دو مین ساعت را برای ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بعد کوک

بهترین نکات
برای داشتن
عضلات سیکس
پک از زبان
کریستیانو رونالدو



بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران
www.BODYFULL.ir



عضلات سیکس پک در این سال های اخیر بیشترین کلماتی هستند که از زبان جوانان و حتی بزرگسالان شنیده می شوند. داشتن بدنسی سیکس پک رویای بسیاری از جوانان است. حتی دیده ام بسیاری از افراد دیوانه از ربه دنبال آن هستند و در فرایند کسب عضلاتی سیکس پک رژیم های سخت می گیرند که دچار مشکلات فراوانی از جمله زخم معده و روم معده می شوند. به همین دلیل می خواهیم چند نکته و پیشنهاد در این مورد به شما ارائه دهیم که امیدوارم در پروسه ای سیکس پک برای شما مفید باشد.

اولین و مهمترین کار این است که باید تعهد، صبر و اراده ای قوی برای رسیدن به عضلات سیکس پک داشته باشید و خواهید دید که نتیجه ای آن انجاماتیک وار سراغ شما می آید. دو اصل مهم که در اینجا باید در نظر داشته باشید عضله سازی و چربی سوزی است.

عضله سازی :
این اصل بسیار مهم می باشد و به تمرینات شدیدی در کل روز نیاز ندارد اما اگر این چند پیشنهاد خوب را دنبال کنید برای شما کافی خواهد بود. تمرینات زیر را دنبال کنید:

- (۱) کرانج
- (۲) دارانتست
- (۳) بالا بردن پاها به صورت دراز کش (leg lifts)
- (۴) تمرین عضلات پهلو

چربی سوزی :
اصل بعدی که باید در نظر بگیرید چربی سوزی است که چند نکته را برای آن باید رعایت کنید:
(۱) وزنه بردارید. وزنه برداری به شما کمک می کند کالری از دست بدھید و سپس چربی سوزانید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

- (۲) صحنه را از دست ندهید. صحنه سالم بخورید، محققان دریافته اند که خوردن صحنه در کسب انرژی روزانه بسیار مهم است.
- (۳) آب زیاد بخورید. نوشیدن آب در افزایش متابولیسم کمک می کند که به کالری سوزی منجر می شود. آب خوردن به شما در کم خوردن غذا نیز کمک می کند و تا حدی گرسنگی را کنترل می کند.
- (۴) غذاهای فیردادر زیاد بخورید که شامل میوه و سبزیجات، غلات و آجیل ها و حبوبات می باشد.
- (۵) مقادیر کربوهیدرات را در وعده های خود کم کنید و غذاهای پروتئینی بیشتری مصرف کنید. کربوهیدرات ها شامل برنج، سبز زمینی و ... می باشند.
- (۶) از خوردن شکر و شربینی جات فراوری شده خودداری کنید.
- (۷) شام کم بخورید.
- (۸) خواب شبانه اجباری است و استراحت نقش مهمی در این امر بازی می کند.

منسح : Mensfitness
ترجمه: بادی فول

وقتی در کلاس های TRX با کراس فیست شرکت می کنید عضلاتتان به کلی گرفته می شوند بزور می نوایند دستان را بلند کنید تا تانی شرت خود را بینشید و عضلات پشت ران و ساقان باقیمان اسکار سنت شده اند و قابل حرکت نیستند. خوشبختانه چند راه حل ساده و ارزان وجود دارد که می توانید آنها را در خانه امتحان کنید و دره ضلالات خود را کاهش دهید.

۱. شب الملو طبق تحقیقات مجله علمی پژوهشکی و ورزش اسکاپنیابو، شبکت آیالسو به عنوان نوشیدنی ریکاوری بعد از تمرین، دره عضلات را کم می کند. ترکیبات آنی اسیدان موجود در آیالسو به نام آتسوسیانین لسای کاهش التهاب بسیار مفید است. بسیاری کاهش دره التهاب در روزهای تمرینی خود آب آیالسو بنوشید.



۵ راه درمان قطعی دره عضلات

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را المسا کنید

۲. قهوه استارباکس میخانه شما ساید در تمرین سبکاگاهی تسان تائیر یشتری بکذاره. تحقیقات نشان می دهند نوشیدن قهوه قبل از تمرین، دره عضلات و خستگی ناشی از تمرین را کم می کند. با فرض هیچ منع بیشگی برای استفاده از کافئین، توصیه می کنیم دو فوجان قهوه قبل از تمرین میل کنید. همچین می توانید از مزیت بالابردن مقاومت بدن با نوشیدن قهوه بهره ببرید.

۳. بچ شای خام با دوش گرم حس بیتری بد آدم بددهد اما درمان دره عضلات با آب سرد با استفاده از بچ بعد از تمرین بسیار مفید است. حمام آب گرم برای آرامش و تسکین دردهای خیفه مفید است اما حمام با آب بیخ در رأفع مانع آسیب عضلات و شایبخشی سرعتن می شود. همچنین توصیه می شود عضلاتی که در دارند را با یک یکسی بچ یچانده در حواله تسکین دهید.

۴. آرنیکا (سوسن کوهی) طبق تحقیقات منتشر شده در مرکز بین المللی روماتولوژی، یک سسخه کاهشی از بیادهای تسکین درد گیاه آرنیکا می باشد که به اندازه ایبوپروفن در تسکین درد موثر می باشد. این گیاه می تواند هم بصورت بهاده و هم بصورت زل روی بوست استفاده شود و در تسکین درد و دره عضلات کمک کننده می باشد.

۵. ماساز ماساز عصب عضلات بعد از تمرین موجب افزایش جریان خون در عضلات و افزایش سرعت دفع سعاد شیمیایی ملتبس کننده می شود. ماساز بین اواید بسیاری برای عضلات دارد. قسمت بالا و پایین ناحیه ای که درد می کند را ماساز دهید سپس خود ناحیه درد روی به صورت آرام ماساز دهید. همچنین می توانید از ستنهای ای ماش آمواتیک استفاده کنید یا اینکه با فشار آوردن روی ناحیه درد با استفاده از توب تنسیس قسمت مورد نظر را ماساز دهید.

اصول پیاده روی صحیح



پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد:
گرم کردن، طی گردن مسافت موردنظر و
خنک کردن بدن.



حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم گمی
را توکشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت
مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.



کفش ورزشی باید پس از بیودن مسافت تقریبی
۸۰۰ کیلومتر و با هر شش ماه تعویض شود.
همجین افرادی که دچار صافی کف با هستند
باید از کفی های طبی مناسب استفاده نمایند.



هنگام پیاده روی به ازای هر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه
یک لیوان آب بنوشید.



پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به
طور بیوسته ادامه باید.

بادی فول اولین مجله
الکترونیک بدنسازی ایران

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را المسا کنید

مصاحبه با جرمی بوندیا در وب سایت
WWW.SIMPLYSHREDDED.COM



بسیار قوی هستید. مثلا در مورد بلند کردن آن نیمکت چیزهای شنیده ایم.

آیا خاطرات جالبی در مورد وزنه برداری های خود دارید؟

قدرت من خلی خوب است. من برای قوی تر کردن خود از اسکوآت و وزنه برداری ها استفاده می کنم، اما هنوز می توانم وزن خوبی داشته باشم. اما بیش از یک سال است که علت آسیب های شانه ای از انعام چینن گلهایی منع شده ام، اما قل از آن، من ۴۵۵ پونت را در یک ضربه بلند می کرم. من رکورد ۴۰۵ پوند واقعی را در ۳ تکرار به ثبت رسانده ام.

هنگامی که شما متوجه به رقابت گردید، بدینه است که باشد اطمینان حاصل کنید که بدن شما متعادل و مقارن است. کدام یک از بخش های بدن شما به طور طبیعی مقاین بوده و کدامیک از قسمت های بدن شما نیاز داشتند؟

به طور زیستی کسر کوچک و فرسای سینه بزرگ داشتم و این باست حس خوشبختی می کردم. گروه های عضلانی که فیاض به تمرینات بیشتری داشتم، شانه ها و عضلات دو سر بازوی ام بودند. بدن شما لحاظ زیبایی شناسی، دارای خطوط برجسته و بسیار کلاسیک است که من را بسیار روزی زین می اندادم. بیشترین الهام گیری شما از چه کسانی بوده است؟ در دوران نوجوانی خود از چه کسانی تقیید می گردید؟

سن: ۲۲ سال
 قد: ۱۹۵ سانتیمتر
 وزن حالت های عادی: ۸۸ کیلوگرم
 وزن فصل های مسابقات: ۷۵ کیلوگرم – ۱۶۵ کیلوگرم

چگونه با بدن سازی شروع کردید؟

پدرم در ۲۰ سالگی از بدنسازان معمولی بود و او را تماشایی می کردم. با تناهی به بدن می داشتم که وقتی بزرگ شدم، مسیر او را دنبال خواهم کرد.

از کجا انگیزه گرفتید؟

انگیزه ی من از پیشرفت منشا گرفته است. من به این تلاور رسیدم که همشه در همه جنبه های زندگی رشد و پیشرفت وجود دارد. بدن سازی به من توانایی بیزیکی برای رشد و تغییر داده است. من از باختن متغیرم و این مسوده شاید در من بهترین ویژگی بوده است. ترس باختن به من انگیزه می دهد که بدنم را به محدودیت های مطلق خود برسانم و من را در این ورزش موفق کنم.

من شکست را دوست ندادم و در واقع از شکست متغیرم. من از اینکه در جای دوم قرار بگیرم نفرت دارم، از اینکه بیننم کسی من را نکست می دهد، نفرت دارم.



◀ شما قطعاً سیار سخت تمرین می کنید. آیا یعنی شما و یک متخصص پرورش اندام تفاوت وجود دارد؟ آیا تا به حال به این فکر کرده اید که برای از دست ندادن اندام خود ریسکی را انجام هدید و همچه تمرینات خود را دنال کنید؟

قطعاً من و یک متخصص پرورش اندام تفاوت های بسیاری یعنی نوع تمرینات ما وجود دارد اما شاهت های ریزایی نیز هست. به عنوان مثال من از تمرینات سخت مثل وزنه برداری های سنتی که خوارکسری می کنم، اما او لوئیس این است که کمرم را باریک و کوچک حفظ کنم و زیبایی اندام های خود را بیش مناسب به آن آراسته ام. شایعات وجود دارد که بیان می کنند شما

JEREMY BUENDIA



استیو رسوز و فرانک زین بعضی از فیزیک‌های مورد علاقه من در نمای دوران هستند. من آرنولد رو به عنوان کسی که بیشترین رشد را دارد نگاه کردم، او واقعاً در همه‌ی جوانب موفق بوده است.

بدنسازی در طول سالها رقابت بزرگی داشته است. آیا در بدن و

فیزیک هم همین طور بود؟ کدام دسته از وزرشکاران هستند که سخت

ترین رقابت های آن هاست؟ و کدام بزرگ است؟

کدام بزرگ است؟

طبق گفتہ‌های رسانه‌های اجتماعی، حدس می‌زنم مردم می‌گویند سادیگ هادویچ رقیب من است. او بیکسر بزرگ جنه است که احسان می‌کنم با دو

نفر دارم رقابت می‌کنم. جیسن یونتوون همشه در نقطه‌ای قرار گرفته و منوره است. جیسن

نژدیک توین دوست من است که من با آن بیزی رقابت می‌کنم.

من دوستان خوبی مانند جنوبیانی پائولا و سک انتول دارم، این بیک

جامه نسبتاً کوچک است، بنابراین شما می‌توانید سیاری از این

افراد را بشناسید.

زیست غذایی شما در ورزش شما و شخصیت شما چقدر مهم است؟

زیست غذایی همه چیز است. من نمی‌توانم بیش از آن چه که هست آن را کنم کنم. چیزی

است که شما را رشد می‌دهد، این چیزی است که شما را لاغر می‌کند، این چیزی است که همه چیز را می‌سازد.

وقتی کسی مانند دانا لین بیلی را می‌بیند، واضح است که بخشی از موقیت امروزه‌ی خود

را به سانه‌های اجتماعی مدیون است. افکار شما در مورد اتفاقات از رسانه‌های اجتماعی برای

برقراری نemas با نام طرفداران برای شما

خود چست؟

من فکر می‌کنم مهم است که به طرفداران خود اجازه بدهیم تا حد و سرزم شخصی وارد زندگیمان شوند. من احساس می‌کنم ما به آنها مدیون هستیم. به عنوان قهرمان و یا فقط کسی که بعضی از آیکون‌های تابع انسان را دارد، این کارها برای به استریک گذاشتند دانش و تجربیات ما با جهان است. رسانه‌های اجتماعی به مردم چیزی برای تلاش و اثکاره هدیه می‌دهند. اگر دیگران را انگیزند ندهم، پس چه کسی خواهد بود که به آن هادر این زمانه‌ها انگیزه دهد؟ شخصاً من از اینستاگرام بیشتر استفاده را می‌کنم زیرا ساده و سیار آسان است که با طرفداران ارتباط برقرار کنم.

برخلاف بدنسازان، به نظر می‌رسد که شما به اندام مسابقه‌ای در طول سال نزدیک بر را بشید. فصل زمستان برای شما به چه معناست؟ پندر طول می‌کشد تا به مرحله آمادگی مسابقات برسید؟

من در فصل گذشته از ابیساد خوشحال بودم و در فصل گذشته خیلی خوب عمل کردم. من در وزن سنگین ۲۱۳ یوند بودم. احساس می‌کنم در وزن خارج از فصل یعنی ۱۹۸ تا ۲۱۰ یوند باشم. در این سال حدود ۲۰ هفته قبل از مسابقات شروع کردیم، اما در ۱۲ هفته گذشته، آن را به سیزان قابل توجیه افزایش دادیم.

شما حدت زیستی در ورزشگاه را در هر مسابقه معرف می‌کنید و بدن شما به نظر می‌رسد پر از عضله‌ی ورزیده باشد. چه نوع فعالیت هایی در خارج از پاسگاه برای فعال بودن و بهبود نسبت اندام خود انجام می‌دهید؟

من از ورزش‌های تیمی مانند سکتبال لذت می‌برم، اما با برنامه سفر من در این سال نمی‌توانم به لیک‌های تقویتی محلی بیویندم.

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

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



دستگاه های بدنسازی دی. اج. زد



WWW.BODYFULL.IR

به طور مثال، اگر شما در حرکت پرس سینه با هاتر از وزنه ۸۰ کیلوگرمی استفاده کنید تارچه های عضلاتی سینه شما پس از مدتی خودشان را کاملاً آباده می کنند تا بای مقدار زونه میزانه کنند، در این زمان اگر شدت تمرين را افزایش ندهید عضلات دیگر رشد نمی کنند و اینجاست که مریض ناهما می گویند عضلات دیگر جواب نمی دهند و باید از داروهای استروئیدی استفاده شود! هجینتر برای تعزیک و شوی به این تارچه های ایستی هر ۴ الی ۶ هفته برآمده تمرينی تغیر کند و از سیستم مختلف تمرينی استفاده شود مثل: سورپست، تمرين سنت، دراپ سنت و...

مثلث پرورش عضله!

شاید بارها شنیده باشید که پرورش عضله ها بر سیستم مثلثی «تمرين، تقىذه و استراحت» منکی است و باعیت اصول مربوطه، می توان از عضله های سدن، رشد مکلوب را انتظار داشت.

تعزیک تارچه های عضلانی

یک پرزشکار زمانی که در باشگاه بدنسازی تمرين می کند هدفش فقط تقویت و افزایش حجم عضلات می باشد. شما در تمرينات بدنسازی به میازه می روید و اگر در این میازه از وزنه قویتر از عضله مورده نظر که بر روی آن کار می کنید استفاده نمایید به تارچه های عضلاتی آسیب می رسانید و آنها را پاره و زخم می نمایند.

این همان چیزی است که بدنسازان به دفعات آن هستند! این تارچه های عضلاتی برای اینکه در مبارزات بعدی پیروز شوند شروع به ساختن تارچه های بزرگتر و قوی تر می کنند و در این صورت شما برای پیروزی در میازه بعدی باستی میزان وزنه خود را افزایش دهید تا مجدد به تارچه های قوی تر آسیب برسانید. در این زمان اگر برای وزنه هایی که در برآمده گذشته به تارچه های قلی آسیب رسانده به میازه بروید آن عضلات از خودشان مقاومت ننمایند و در این میازه پیروز می شوند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تفعیله

بعد از این که عضلات بای تمرين تعزیک می شوند برای رشد احتیاج به مواد بروتینی دارند. بروتین به دسته «حیوانی و گیاهی» تقسیم می شوند.
یک بدنساز اگر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن کمتر از یک گرم بروتین معرف نماید نه تنها افزایش حجم عضلانی نخواهد داشت بلکه با کاهش حجم عضلانی نیز روز روی می شود.
عضلات برای رشد به آینو اسید که همان اجزای تشکیل دهنده بروتین های ما می باشد احتیاج دارد و برای افزایش حجم عضلات نیز به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن باستی حداقل ۱/۵ گرم بروتین معرف شود.
ازین به ذکر است اگر شما ۱۰۰ گرم کوشت مصرف می کنید تمام این ۱۰۰ گرم، بروتین نمی باشد بلکه حدود ۷۰ گرم آن آب، مقداری چربی و غیره می باشد و تنها حدود ۲۲ گرم آن بروتین می باشد.

استراحت

نایاب همیز تمرين ضلع این مثلث، استراحت باشد چون در زمان استراحت است که عضلات رشد می کند و اگر شما در طول نسب، ۴ الی ۵ ساعت می خوابید و ماقبلی زمان خود را صرف کار کردن خود را باز استراحت را انتظار داشته باشد چون عضلات برای رشد می باشند خود می کنند انتظار داشته باشد عضلات را باز استراحت را باشید ساعت ۳ نیمه شب میزان هورمون رشد به بالاترین سطح خود می رسد.

A close-up photograph of a muscular man with short blonde hair, wearing a grey tank top and black pants. He is performing a strength training exercise with thick black battle ropes. His arms are extended forward, and he is looking intensely at the camera with a determined expression.

“ DREAM BIG AND DARE TO FAIL. ”

ترسو ها هیچ وقت آغاز نمی کنند، ضعیف ها هیچ وقت تمام نمی کنند
و برنده ها هیچ وقت کوتاه نمی آیند...

بهترین باشگاه های بدنسازی

نوسنده: اصغر مرادی
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR



اکثر شما حداقل یکبار در باشگاه بدنسازی نسبت نام کرده اید و تجربه ای در این مورد دارید و نسبت به ساقه خود می توانید استانداردهای لازم یک باشگاه بدنسازی را مشاهد نمایید. سایت بادی فول در نظر دارد به این موم پیرزد از معرفت گذشت، این استانداردها را نام ببرند بدون شک به تجهیزات جدید، سالن بزرگ، ارتقای سقف زیاد، تهویه خوب، رختکن سوزگر، دوش و سرویس، مریضی خوب، نظافت سالن اشاره خواهند کرد که البته کاملا درست است ولی همه گاکتورهای لازم نیست.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

که مادر سایت بادی فول به آن پرداخته ایم.

۴- بهترین باشگاه باید مدیریتی برنامه دار داشته باشد.
مدیر یک باشگاه باید بدنسازی باسد از لحظه ورود ورزشکار نیاز او را تهیه و در اختیارش بگذارد.
تبیخ و جذب حفظ مشتری تأثیر نهادن رفاهیات و لوازم کافی ورزش نظارت بر کیفیت خدمات و برخورده محترمانه پرسنل با ورزشکار مدیریت عالی باشگاه به روزرسانی خدمات و تجهیزات از تیترهای برنامه های یک مدیر موفق است که مادر سایت بادی فول به آن به صورت مفصل پرداخته ایم.

۵- مریضی فعل و با داشت
یک مریضی بدنسازی باهش قلب تپنده یک باشگاه است. وظیفه او پیگیری اهداف ورزشی افراد طبق اصول علمی بدنسازی و مطابق با شرایط بدنسازی افراد می باشد. تنفسی تغییر در اندام افراد طبق اهداف فرهاد و فقط سلامت او در قدری از وظایف اصلی یک مریضی بدنساز است که در این مورد و دیگر موارد در این سایت مفصل توضیح داده ایم.
البته استانداردهای زیادی برای یک باشگاه بدنسازی موفق نیاز است ولی این چند مثال کلی بود پیام های خود را در زیر این مقاله مطرح نمایید تا آن را کاملا تکمیم کیم.

یک سالن بدنسازی بغير از موارد فوق امتیازات متعددی را باید کسب کند تا بتوانیم آن را جزو بهترین باشگاهها نام ببریم. در این نوشته به جند نکته اشاره خواهیم کرد.

۱- بهترین باشگاهها باید در دسترس باشند.
بعنی برای مراجعته به آن بیاده، با خودرو، وسائل عمومی و دوچرخه برای اکثر افراد آن منطقه آسان باشد و به عنوان مثال جای پارک خودرو داشته باشد و ایندی ال است اگر نزدیک خیابان اصلی باشد.

۲- ابعاد بهترین باشگاهها باید استاندارد و فراتر از استاندارد باشد.
مساحت ۲۰۰ متر و سقف ۳ متر حداقل استاندارد یک سالن است هر چه این دو عدد در یک باشگاه بیشتر باشد کیفیت نمرین ورزشکاران بهتر است.

۳- بهترین باشگاه باید تجهیزات بدنسازی مدرن و کافی داشته باشد.
باشگاه نسبت به مساحت خود باید از تجهیزات کافی برخوردار باشد به طور معمول یک سالن ۲۵-۳۰ متری ۱۲ دستگاه سیم کشن ۶ دستگاه هوازی ۱۲ خرک و نیمکت اصلی و ۱/۵ تون وزنی دهبل هالتر متعدد را باید داشته باشد. هر چه تجهیزات وابزار ورزشی بیشتر امیاز آن باشگاه بالاتر، البته متناسب با مساحت سالن

برنامه تمرینی سرشانه سرگی کنستاتین

WWW.BODYFULL.IR



پرس سرشانه ایستاده با
haltor: ۴ ست با تکرارهای ۱۰
تایی و ۲ دقیقه استراحت

سرشانه پارویی با اسمیت: ۳
ست با تکرارهای ۱۲ تایی و
یک دقیقه استراحت

فکه معکوس: ۳ ست با
تکرارهای ۱۵ تایی و ۴۵ ثانیه
استراحت

نشر جانب تکدست با سیم
کش: ۴ ست ۱۰ تایی



دريافت برنامه آنلاين

برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم
غذایی به صورت آنلاين اينجا را المس کنید

www.BODYFULL.ir



ROELLY WINKLAAR

برنامه پشت بازو های حرفه ای روئی وینکلار

یکی از بر جزئیات تربین پشت بازو های حرفه ای را دارد. به حرکت بارالل اعتماد زیادی دارد و به همین دلیل عمدتاً تربین را با این حرکت آغاز می کند. در بارالل نا جایی بدن را پایین می برد تا اندکی کشش در عضلات سینه حس کند و پس از آن خود را بالا می برد. در هر ست تربین مقدار وزنه را تغییر می دهد.

برنامه تمرینی پشت بازو از وینکلار

بارالل ۳ ست با تکرار های ۱۰ تا یکی
پشت بازو سیمکش ۳ ست با تکرار های ۱۰ تا یکی
پشت بازو خوابیده ۳ ست با تکرار های ۱۰ تا یکی
پشت بازو از پشت سر ۳ ست با تکرار های ۱۰ تا یکی

برنامه غذایی حجم دهنده برای افراد لاغر



محظوظ: ۳۰۰۰ کالری، ۳۰۰ گرم کربوهیدرات، ۲۲۵ گرم بروتین، ۱۰۰ گرم چربی افزایش عضله و وزن نیاز به برنامه ای غذایی صحیح دارد که حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات و کالری می باشد. برای عضله سازی سالم در حین تغیر به مقدار رساند کربوهیدرات مفید و سما کیفت نیاز دارد. توجه کنید این برنامه غذایی برای افرادی است که در عصر تمرین می کنند. اگر جلسات تمرین شما سعی است خلی ساده آن را مجدداً تنظیم کنید طوری که وعده های غذایی نشاسته دار را قابل درست بعد از تمرین میل کنید و در باقی روز از خوردن کربوهیدرات های نشاسته دار خودداری کنند.

آخر می خواهد ساکرود سالم بودن اسراری زیادی نیز داشته باشد این برنامه مناسب شماست. این برنامه غذایی دارای کربوهیدرات های نسبتاً کم، پروتئین بسیار بالا و مواد غذایی روش اشاره آتنی اکسیدان برای بهبود سلامت رگ های خونی و دفعه التهاب می باشد.

**اگر از لاغر ماندن خسته شده اید باید
برنامه غذایی سالم به این مسئله خاتمه دهید.**

وعده اول

املت تخم مرغ پنیری

مواد لازم:

۳ عدد تخم مرغ

۱/۴ فصلن پنیر چدار خرد شده

۲ عدد بیازجه یاروغن زیتون

یک فاشک کره یاروغن زیتون

۲ تکه نان

یک عدد سبب کوچک (یا دو عدد کوچک، یا ۱ عدد موز) تخم مرغ ها و پنیر و مقداری نشک را با هم در ظرفی مخلوط می کنیم. کره را در ماهیتابه آب می کنیم و بیازجه را در آن تفت می دهیم سپس تخم مرغ ها را به آن اضافه می کنیم و خوب هم میزینیم تا کاملاً جای پیدا کند. سپس بیان میل کنید.

www.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



وعده دوم

امسوتی نادام و بلوبری (زغال اخته)

مواد لازم:

۲ قاشق بودر بروتین وانیلی

۱ فنجان زغال اخته

۳۰ گرم سادام (یا ۳۰ گرم

یادام زمینی)

۱ فنجان آب

۴-۳ حبه بخ

همه مواد را با هم در یک

میکر مخلوط کنید و سپس

خنک آن را میل کنید.

وعده سوم

استک گوبل شده همراه با سالاد گوجه

مواد لازم:

۲۰۰ گرم استک (یا ۲۰۰ گرم ماهی سالمون یا سینه

مرغ)

۱ عدد گوجه خرد شده

۱ عدد خیار

۱ فنجان نخود سبز

۱ فاشک غذاخوری روغن زیتون



www.BODYFULL.ir

وعده چهارم

تغذیه بعد از تمرین

شیک ریگاری حاوی ۵۰ گرم کربوهیدرات

+ ۲۵ گرم پروتئین

منبع: www.muscleandfitness.com
ترجمه: بادی فول



وعده ی پنجم

مرغ گیاب شده با سالاد کوتنا

مواد لازم:

۲۰۰ گرم سینه مرغ بدون یوست

۱/۳ فنجان کوتنا (۱/۴ فنجان برنج)

۲ قاشق گردو

۲ قاشق زرشک

گردو و زرشک را در روغن زیتون نقت می دهیم و به کوتنا که از قبل پخته شده اضاف می کنیم و با مرغ کباب شده (در صورت دلخواه می توانید آن را سرخ کنید) میل می کنیم.

وعده ی ششم

ماهی سفید و پنیر پارمهzan

همراه با سبزیجی شیرین

مواد لازم:

۲۰۰ گرم ماهی تیلاپیا (یاتن

ماهی پامیکو)

۲ قاشق غذا خواری پنیر

پارمهzan

۲ عدد سبزیجی شیرین

۱ قاشق غذاخواری کره

(روغن زیتون)

کلم بروکلی یک فنجان (با

۴ عدد ساقه مارجویه)

ماهی را با مواد افزودنی

دلخواه در کره را روغن

زیتون سرخ کنیم و در

حین خاموش کردن ماهیانه

پنیر را روی ماهی میریزیم تا

با حرارت آن آب شود. به

ماهی را سبزیجی شیرین

بروکلی میل می کنیم.





با سیستم 10×10 باید میزان وزنه ای را
انتخاب کنید که قادر به اجرای 20×20 تکرار
از یک سنت پاشیده اماده هر سنت فقط باید
 10×10 تکرار اجرا کرده سین 40 فانیه است راحت
کنید و بالاصله به همین روال در مجموع تا
است 10 تکراری تغیر نشان را پیش ببرید

الشے شاید شما در هنگام
اچرای این تمرین در سمت
های ابتدایی خلی راحت
تکوارها را انجام دهید اما
مطمئناً پس از اچرای ۵ الی
۶ سمت سوزش و بیباز عضلانی
باور کنندگی را حس خواهید
کرد و شاید انجام تکوارهای
یادگاری به سخنی صورت
پیدا نماید.

سیستم ۱۰۱۰ یکی از کاربردهای ترقیت روش ها برای رسیدن به افزایش آنکه مانع عضلانی مخصوص خواهد شد و فقط تنها شکل استفاده از وزنه های سبک در این سیستم این است که فیرهای عضلانی زیاد در گیر فشار حرکت خواهد شد و به همین علت است که پاید هر ۴ هفته بیک بار این سیستم را تغییر دهید و استفاده از وزنه های سینکن را در برنامه تمرینی تان یکجا نمایید.

جهمی خیره
کننده با اجرای
سیستم 10×10

www.BODYFULL.ir

شما متوانید برای هر بخش از بدن یک تمرین با سیستم 10×10 را اجرا کرده و مابقی تمرینات مخصوص به همان عضله با سیستم های معمولی تمرین پیش ببرید.

حالا برایتان نمونه‌ای از برنامه تمرینی استیو هولمن که با این سیستم طراحی شده است را در نظر گرفته‌ایم:

شنبه: اسکووات / پشت پا دستگاه / پرس سینه / زیر بغل سیم کش / زیر بغل دمبل ساق پا با دستگاه پرس پا

دوشنبه: جلویازو هالت / بست یازو هالت و یادمیل خوایده / جلویازو دمیل چکشی / ساق یا نشسته /

کرانچ شکم

چهارشنبه: اسکووات / پشت پا ماشین / پرس بالا سینه دمبل / زیر بغل هاتر یا دمبل خم / پرس سینه دمبل

/ ساق، سا اسٹادہ

جمعه: پرس سرشانه آرنولدی / صلیب تک دست جانب / نشر از جلو خوایده روی میز بالا سینه با میله EZ

کول هالتر EZ / ساعد به دلخواه

دستگاه های بدنسازی دی.اچ.زد



WWW.BODYFULL.IR

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران شماره ۱۶ - آبان ماه ۱۳۹۶ به دو زبان فارسی و انگلیسی

BREON ANSLEY



10



بادی فول

FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR](https://www.facebook.com/BODYFULL.IR)

TELEGRAM: [@BODYFULL_IR](https://t.me/BODYFULL_IR)

INSTAGRAM: [BODYFULL.IR](https://www.instagram.com/BODYFULL.IR)

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح
استاندارد بین المللی

www.BODYFULL.IR

بهترین مریبان بدنسازی

مریبان رشته بدنسازی اکثر تخصصی در آساده کردن ورزشگاران با تمرينات بدون وزنه در رشته های دیگر را ندارند ولی این نکته نیز مهم است که اکثر مریبان بدنسازی رشته های فوتbal و رزمو و ... نیز تخصصی در تنظیم برنامه های کار با وزنه را ندارند.

ورزشگاران این رشته های برای بدنسازی خود به دروش بدنسازی نیاز دارند یک بدن سازی که با کمک وزنه و سستگاه های بدنسازی انعام می گیرد که به بدنسازی با وزنه معروف است، دوم بدنسازی بدون وزنه که اصولاً در زمین و سالان رشته خاص خود انجام می گیرد.

لازم بذکر است مریبان وزنه و غیر وزنه می توانند با مطالعه کامل سیستم های تمرینی هر دو رشته و کسب تجربه میدانی و گذراندن دوره های لازم به هر دو تخصص دست پیدا کنند.



این نکته لازم به ذکر است که ما مریبان موفق زیادی در سالان های وزنه و در کنار تیمهای ورزشی داریم که کاملاً به بدنسازی هر دو رشته آشنا هستند ولی بحث مادر این مقاله با اکثر مریبان غیر آشنا به هر دو روش می باشد.

لازم بذکر است مریبان وزنه و غیر وزنه می توانند با مطالعه کامل سیستم های تمرینی هر دو رشته و کسب تجربه میدانی و گذراندن دوره های لازم به هر دو تخصص دست پیدا کنند ولی تجربه شان داده است مریبان یک رشته را یسترات دنبال نمی کنند در حالی که داشتن کلیات تمرينات بدنسازی رشته غیر تخصصی برای همه مریبان لازم است تا در صورت لزوم بتوانند ورزشگاران را به صورت کلی راهنمایی نمایند.

برای بیرون در آساده نسودن ورزشگاران رشته های غیر بدنسازی، بهترین روش همانگی هر دو مریبان بدنساز با هم در طراحی و تنظیم برنامه تمرینی می باشد به صورتی که در فصل آساده سازی و فصل مسابقات تنظیمات هوازی و بدون وزنه را مریبان بدنساز مدیریت گرد و تمرينات کار با سستگاه را مریبان با وزنه بعضاً مریبان بدنسازی بدون وزنه برنامه هایی برای تنظیمات با وزنه ورزشگار می نویسنده که با اصول اوپله کار با وزنه همانگی نیست و بهتر است اصلاح شود زیرا در قرن ۲۱ همه رشته های تخصصی شده است.

به عنوان مثال تا جند دهد پیش یک پیشک تمامی بیماران را ویژیت می کرده چه دست و پاهای شکته و چه سکته قلبی، ولی امروزه هر عضو بدن یک تخصص خاص در پیشگی دارد و درین پیشگان این همانگی موجود است که اگر بیماری در تخصص آنها نباشد به همگار پیشک متخصص آن بیماری معرفی و راجع شوند.

از آنجایی که همگاری بهترین روش موقوفت می باشد بهتر است مریبان وزنه آموزش و طراحی کار با وزنه را انجام دهد و مریبان بدنسازی بدون وزنه هم کار میدانی را برعده بگیرند.

روش های برندۀ شدن فیل هیث

و جرمی بوندیا

به نقل از : هانی رامبد (مربی)

بدنسازی هیث و بوندیا

منبع : www.flexonline.com



www.BODYFULL.IR

به طور طبیعی دو هفته قبل از مسابقات، فیل هیث از دو الی سه صفحه بر روی هر طرف میله‌ی هالتر موقع اسکات زدن استفاده می‌کند. در این زمان، یک هفته قبل از مسابقات او از چهار تا پنج صفحه در هر طرف استفاده می‌کند تا نتیجه اش نهایش عضلات چهارسر موقع نمایش کوارتر (عضلات چهارسر) می‌شود.

توفندهای جدید

برخی از تمرینات خاص طوری هستند که باعث موثر شدن آنها می‌شود. برای مثال در تمرین پشت ران، او انگشتان پای خود را پایین نگه می‌دارد (مثل رقص بالله) زیرا این حرکت باعث کار بر روی هم‌سترنگ پایین تر، نزدیک به پشت زانو می‌شود. هم‌سترنگ های او در پشت زانویان بیشتر از عضلات باسن او قوس دارند.

تمرین قدرتی پاشانی

هست از ست های معمول FST-7 سنکین ترکار می‌کند. قیلا در طول دو هفته‌ی پاشانی شروع به از دست دادن قدرت می‌گرد. این بار او پرس سینه نشسته دستگاه را با فرار دادن چهار صفحه در هر طرف، چهار روز قیل از نمایش تمرین می‌کند.

تمرينات جرمی بوندیا

جرمی از ۷۰ پوند (قریباً ۷۷ کیلو) در المیا ۲۰۱۴ به ۱۷۵ پوند (قریباً ۷۹,۵ کیلو) در المیا ۲۰۱۵ رسید که باعث بروجود آمدن شرایط مطلوب برای خود شد.

سوپرست 7-FST

جرمی سوپرست های 7 را با ۴۵ ثانیه استراحت انجام می‌دهد که شدت آن چهار برابر یسترات است. FST استاندارد است، غوله‌ای که برای استفاده از وزن متوسط یا سنکین برای ۷ ست شدید و ۳ تا ۴ تانیه استراحت بین ست ها نام برد می‌شود.

شانه های سنکی

برای داشتن نسبت شانه به کمر جرمی باید تمام حرکات بررسی را سنکین تر انجام داد.

سقت و محکم شدن با مکمل ها

قبلاً جرمی در مورد مکمل ها سهل انگاری می‌کرد. اما امسال قبل و میان تمرینات از BCAA و کلوتاوین استفاده کرد و بعد از تمرین هم پروتئین وی ایزو لی و بودر کربوهیدرات میل می‌کرد.

اینستاگرام بادی فول



Instagram

www.BODYFULL.IR



برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

در پیچ اینستاگرام بادی فول شما می توانید از تصاویر اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید



راه کارهایی برای کمک به افسردگی در فصل زمستان

صادق است. پس اگر جز افسرادی نیستید که مرتضی ماهی تازه می خوردند خوردن قرص روغن ماهی بهترین راه برای جلوگیری از افسردگی در این هواهای سرد می باشد.

۳. ملاتونین

اختلال در سطح ملاتونین یکی از عوامل ناراحتی و افسردگی است. خودروں مکمل این هوموسون احساس عالی به فرد می دهد. هر چند افسردگی که در طول روز در معرض آشناخ خیلی کم قرار نمی بگیرد دچار اختلال این در بایز و زمستان دچار افسردگی شود اما برای افسرادی که در بایز و زمستان دچار افسردگی می شوند این کمبود نور خوشبین موجب افزایش این اختلال می شود. محققان می گویند مصرف درست ملاتونین و در زمان مناسب روز دوباره بیشتر حالت افسردگی بیهوده پیدا می کند.

۴. علف سنت جان

بیشگان یوتانی قرن اول میلادی استفاده از علف سنت جان را بخطاطر ارزش دارویی این نویسه می گردند و قدمی ها باور داشتند که این گیاه قادر است در جریان افرازیت های مردموز و فرقه اعلیاده باشد. اصرزه ای علف سنت جان یا چیزی که به خاطر یوتانیت در بیهوده افسردگی ارزشمند است و بسیاری از مردم آن را برای اختلال فصلی بسیار مفید می دانند.

۵. ویتامین B6

جون ویتامین B6 برای عملکرد اعصاب بسیار مهم است کمبود آن مستقیماً با اختلالات عصبی در ارتباط است و علاجی کمبود ویتامین B6 توکید شامل تغییر در حال و هوای جله بدخواهد، اضطراب و افسردگی باشید. برعکس از بیشگان داروی ضد افسردگی که موجب بالا بردن سرتونین مغز مشود تجویز می کنند اما ویتامین B6 این کار را به طور طبیعی انجام می دهد و تحقیقات نشان داده که ویتامین B6 تأثیر نشکن روی تولید مرکزی سرتونین و نورون های عصبی GABA در مغز دارد.

این هوموسون های مهم خلق و خوی فرد را کنترل می کنند و برای جلوگیری از علایم ناراحتی مثل افسردگی، اضطراب و خستگی نیاز می باشند. سخن آخر اینکه درست است این ۵ مکمل در کاهش افسردگی و بهتر شدن حال و هوا افراد موثر است اما باید توجه داشته باشید بدون تعویز بیشک برای ناراحت و مقدار مصرف آن خودسرانه این مکمل ها را مصرف نکنید.

خلیلی از افراد این حال و هواهای سال را دارند، هواهای سرد، تغییر رنگ ببرگ ها، پوشیدن جکت و لباس گرم بدین عرق گردند همکی باعث شده سیاری پاییز را با آگوشت باز پیدارند. طبق تحقیقات سلامت فکری آمریکا حدود ۵ درصد از مردم اختلالات فصلی (غیکن شدن) را هر سال تجربه می کنند. علاجم این افراد شامل ناراحتی، کلافکی، مذکوفی، کم اندرزی، قسد می باشد. شاید این علاجم جدی نظر نرساند ولی جدی هستند. این علاجم به نوعی افسردگی می باشند.

با وجوده اینکه دلیل اصلی افسردگی زمستانی دتفنا مشخص نشده ولی عینده در این است کمبود ویتامین D و عدم سوراخورشید بخشی از مفترزا - هیپرالاکوس - از کار کردن درست باز می باشد.

این اختلال بر تولید ملاتونین و سرتونین اثر می گذارد و همه ای این عوامل موجب تغییرات منفی در حال و هوا فرد و خواب وی می شود. ولی جای تداوی نیست در اینجا چند مکمل طبیعی معروف می کیم که درمانی برای مقابله با ناراحتی و افسردگی حال و هواهای بسیاری زمستانی می باشد.

۱. ویتامین D

کمبود ویتامین D بیوند طولانی با افسردگی دارد و کسانی که دچار اختلال فصلی می شوند معمولاً سطح پاییزی از این ویتامین ضروری را دارند. کسانی که بسته تقریبی دارند، با در مناطق شمالی جهان زندگی می کنند و افسردگی که اضافه وزن زیاد دارند بیشتر جاگر کمکود و ویتامین D می شوند. خوردن مکمل ویتامین دی علاوه بر بیهود علاجم افسردگی سلامت استخوان ها و سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد.

۲. روزگار ماهی با امکا ۳

اماکا ۳ از نظر علمی مبتدا شده که به طوری موثری افسردگی را بیهود می بخشند و مانع آن می شود. روغن ماهی حاوی دو نوع اسیدهای جرب امکا ۳ می باشد: EPA و DHA. هر دو نقش مهمی در عملکرد مغز و خلق و خوی افراد دارند. تحقیقات نشان می دهد کشورهایی با میزان مصرف بالای ماهی تازه کمتر دچار افسردگی می شوند و برعکس آن بیز

اگر عضلات شما به کمی سفت سازی نیاز دارد، احتمالاً به دنبال مکملی سوپر هستید. در آنها چند گیاه طبیعی به شما معرفی می‌کنیم که به افزایش جرمی سوزی و بالا رفتن متابولیسم کمک می‌کند.

عماره سبز

یک تحقیق گسترده در مورد چربی سوزی برای شبستانی از مزایای این گیاه صورت گرفت. این تحقیق نشان داد اشخاصی که از این ماهه استفاده می‌کنند تقریباً 11 پوند در 6 روز کم می‌مکنند. همچنین این تحقیق نمایان کرده مصاروه دانه سبز قهوه حاوی قرکیسی به نام کلروزینک اسید می‌باشد که سوخت و ساز چربی را در گرد افزایش می‌دهد.

GREEN COFFEE BEAN BENEFITS

منبع : www.muscleandfitness.com

مکمل های طبیعی در راستای اهداف فیتنس شما

پودر سفید گافین

گافین مزیت های بسیاری برای زنان سخت کوش در ورزش دارد خانم هایی که بر کاهش چربی بدن کنترل کامل دارند، این ماهه بدن را تشویق می‌کنند چربی ذخیره شده را آزاد کنند که می‌تواند در جن تغیرات انسانی استفاده شود. گافین هایین به میزانی متفاوت می‌گذارد و موجب می‌شود در کل روز کالری بسوزاند و با وجود بهتر کردن خلق و خرو، اشتتها را کم می‌کند. در باشگاه کافین بسیار کاهش درد کمک می‌کند تا بیشتر وزنه بوداری. گافین برای چربی سوزی مفتوح است و در مقایسه با گافین موجود در قهوه و جای قدرت بدن را بیشتر بالا می‌برد.

عماره ی گل حسن یوسف

این گیاه معروف به فرسکولین مدت طولانی است که در طب سنتی استفاده می‌شود. این گیاه مانند قدرت چربی سوزی بالا مفرز شما را تحریک می‌کند انتقال سلول های عصبی ایسی فیرین و نورابی را افزایش دهد. این مواد شیمیایی مفرز را تحریک می‌کنند چربی ذخیره شده را آزاد کنند. به علاوه آزادسازی این هورمون های نیز به افزایش میزان سوخت و ساز کمک می‌کند و مددکار کالری های بدن را به طور طبیعی هر روز می‌سوزاند.

افزایش قدرت مغز از طریق ورزش یوگا

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ورزش یوگا

منبع : www.mensfitness.com

فواید یوگا فراتر از جلوگیری از آسیب و کاهش استرس پیش رفته است. طبق تحقیقات جدید یک جلسه ۲۰ دقیقه ای یوگا باعث عملکرد بهتر مغز می شود. تمرين یوگا چیزی بیشتر از مقابله با استرس کار و حرکات تکشی یعنی تمرينات قدرتی است. تحقیق جدیدی از دانشگاه ایلینوز نشان می دهد که حرکات گونه هدت یوگا ممکن است باعث عملکرد بهتر مغز شما شود.

در پژوهشی منتشر شده در مجله سلامت و فعالیت بدنی از ۳۰ دانشجو حواسه شد دو تمرين شناختی که شامل تشخیص شکل ها بر روی صفحه ی کامپیوتر بود را کامل کنند. دقیقه اول شرکت کنندگان آزمایش را بدون تمرين گردن قبل از آغاز ایام انجام دادند. دومین بار آنها به مدت ۲۰ دقیقه روی فرمیل قبیل از انعام آزمایش ورزش گردند و سومین مرتبه با یک جلسه یوگا ۲۰ دقیقه ای قبل از آزمون تمرين گردند که شامل ژست های یوگا، مدیتیشن ننسنسته و تنفس عمیق بود. محققان دریافتند که یوگا هم از تمرين هوازی و هم از آزمایش نسدون ورزش بهتر عمل کرده است و باعث شده دانشجویان هوشیارتر باشند. تنها ۲۰ دقیقه یوگا تمرکز آنها را بهبود بخشید.

آیا این بدبین مناسب است که باید کفش های ورزشی خود را کنار بگذاریم و دیگر ورزش ها را انجام ندهیم؟ قطعاً خیر. تحقیقات نشان داده که کاردیو (تمرينات هوازی) نیز برای مغز مفید می باشد ولی یوگا یک قدم از آن جلوتر است. به علاوه برای دور گردن استرس و اضطراب، یوگا ذهن شما را روی یک کار متمرکز می کند، تکنیکی که می تواند آن را براحتی در دیگر جنبه های زندگی خود بسکار گیرید.



تمرين با وزنه برای خانمهای خوب است یا بد؟



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

سترنر بروتیشن توسعه عضلات را افزایش می‌دهد و بالاگذاری خالص بروتیشن عضلات منجر به افزایش جرم عضلانی می‌شود.

از سوی دیگر به واسطه وجود نقاوت های زیاد بین هر مونون های جنسی آفایان و خانم ها، خانم ها قابلیت مقادیر زیادی حجم عضلانی را دارند. مشکل این است که خانم های فیزیکی فرهنگستان زن جهان را می بینند و تصور می کنند اگر تمرين با وزنه انجام دهند شایعه به آنها خواهد شد. آنها فراموش می کنند که حجم های بزرگ عضلانی که خانم ها می سازند به واسطه استروژن هاست.

تمرين از غلبه ترسی داشته باشد زیرا برای شما فواید زیادی دارد، بنا بر این بروانه تمرين با وزنه مناسب می تواند دفعاتی به فیزیک دخوه خود دسترسی پیدا کنید. تمرينات با وزنه یک تجربه مثبت است.

روش برای شکل دادن به بدن و رسیدن به تناسب اندام است.

همچنین توائید در عین حالی که بروای بدن عمله سازی می کند ظاهر زنانه را بیشتر ملحوظ تر کند خانمهای زنده کردن ظاهر بسیار عضلانی برای خانمهای خوب موضع خیالی است زیرا سیستم هورمونی و زنتگ خانمهای چنین امکانی را نمی دهد که بخوانند

مثل مردها عضلانی شوند مگر با اسراء استفاده کردن از ادوهای استروژنی.

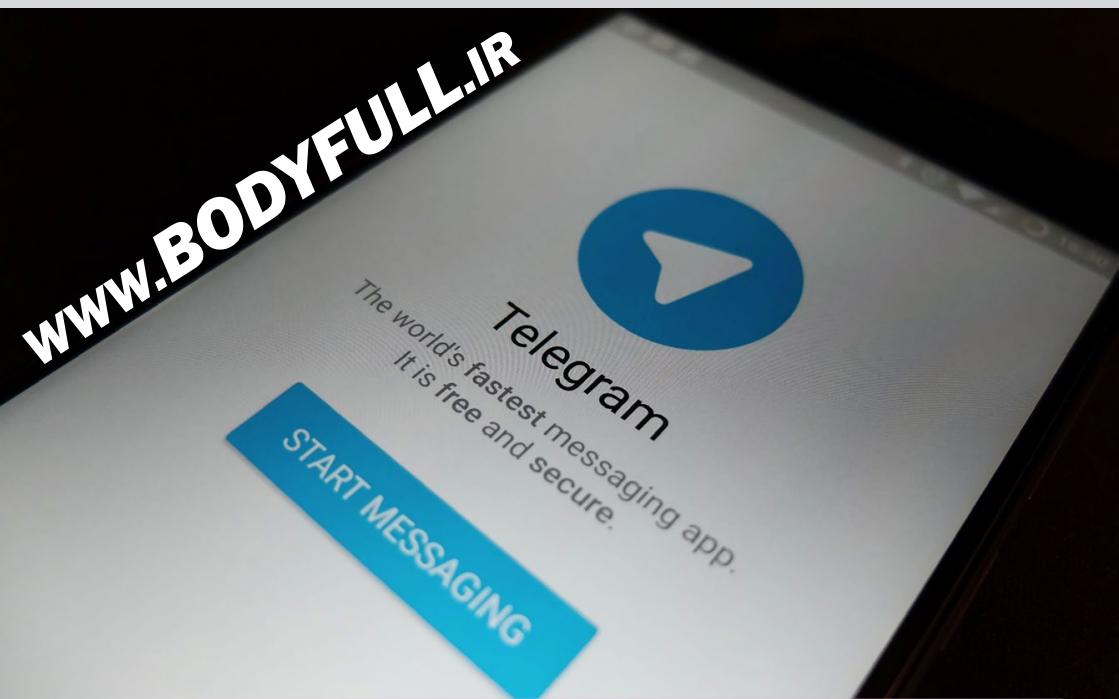
نقاؤت های هورمونی و تأثیرات آن روی عضلات و تنفس هرچه بیزار می باشد زیرا آنروزیک هورمون آتابولیک بیشتر باشد بیشتر منجر به بدن مردها در عضلات و جسم جزیی ها و یا اسخ دهنی تمرينات می گردد. تستوسترون

تمرين با وزنه دارای فواید زیادی است او بین تأثیر مثبت آن تأثیرات کوئنه و بلند مدت روی متابولیسم و جریبی سوزی است تمرينات با وزنه می توانند به کاهش وزن و جریبی بدن کمک کنند چرا که بدن بروتین کمتر و جریبی بیشتری را از دست خواهد داد و بدین ترتیب در زمان زیست بدن روزی فرم می آید. تحقیقات می شماری نشان داد آنکه تمرينات با وزنه می توانند سلامت ذهنی و روانی را بهبود داده اهنجاری های عضلانی - استخوانی و بخشی از مشکلات و ایستاده بسیار افزایش نمایند. جمله بوكی استخوان آرتسروز و تعییل بافت های عضلانی را کاهشت دهد و کارایی بدن را بالا ببرد.

تمرينات با وزنه موجب افزایش میزان هموگلوبین می شود و گردش خون پیشتری را موجب می کردد و این مساله باعث بالا رفتن طرفیت تمرين و کاهش خستگی می شود. مانع اسقافه در عین که فواید تمرينات با وزنه برای خانم های بسیار مشهود و مسلم است اما خلیل از آنها از تمرين سرپاگ می زند چرا که از عضلانی شدن پیش از حد و اهمه دارند و بستر تمرينات هوازی بیوگا یا مشابه آنها را اجرا می کنند و در نهایت هم بروای رسیدن به بدن دلخواه قلب با بهتر بکویی کار شکنی می کنند. برای خانمهای بلند کردن وزنه ها بهترین

کانال های تلگرام ما

www.BODYFULL.IR



@BODYFULL_IR

کanal عمومی

@BODYFULL_MAG

کanal مجله

@BODYFULL_CO

کanal دستگاه های
بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را **المس** کنید

مکمل های اکسید نیتریک

یکی از فاکتورهای عوامل در بیک ریکاروری سریع اطمینان از مسئله رساندن مواد غذایی به بافت های عضلانی بعد از گذراندن یک جلسه تمرینی سخت است. جریان خون در این وضعیت دچار یک تغییر عوده می شود. اگر به مصرف این مکمل در زمان قلل و بعد از تمرین پردازی، به وضعیت اکسید نیتریک را بروزی بدن تان شاهد خواهید بود. وقتی با سرعت بیشتری درین جلسه های تمرینی ریکاروری می کنید این بدن مناست که در زمان تمرین از وزنه های سینکنی تسری به صورت مکرر استفاده می کند و در آخر شاهد نتایج پیشتری خواهد بود. توجه داشته باشید که بلند کردن وزنه به صورت مکرر و بدون ریکاروری کاملاً منجر به کمب نتایج ضعیف و ابتلاء به فرآیند بیش تمرینی است.

دلایل زیادی وجود دارد که لازم است یاد بگیرید تا بدانید چرا بر روی این مکمل سرمایه گذاری کنید؟

۱- دامنه ریکاروری تان را افزایش دهید.

در اوین قدم اکسید نیتریک می تواند بعد از سپری کردن یک دوره تمرینی و خستگی ناشی از آن به شما کمک کند تا در نهایت خود را ریکاروری کنید و ما یک وضعیت خوب یک جلسه تمرینی دیگر را آغاز نماییم. جزئی که این مکمل انجام می دهد کمک به حفایت از حجم جریان خون به بافت ها و شرایطی است که در آن عضلان بدن به ارماش می رساند. بنابراین اجازه تعویل اکسیژن بیشتر به عضلان کار کرده داده می شود.

در باشگاه سخت تمرین کرده اید و هر هفته وزنه های سینکنی ترین را بلند کرده اید. مطمئناً باشد به مصرف محلول های تمرینی مناسب در زمان قیل و بعد از تمرین پردازید و به مدت نهان استراحت دهید تا خود را به جهت قوی تر شدن ریکاروری کنید. اما آنرا کار دیگری نیز وجود دارد تا به جهت پیشرفت تان انجام دهید؟ و نتایج تمرینی تان را به اوج برسانید؟ یکی از این فاکتورها که می تواند این هدف را به دست بگیرد اکسید نیتریک است. اکسید نیتریک چیست و چطور به شما کمک می کند؟ بنابراین احصاره دهید برسی نزدیک تری بر روی این مکمل و فواید آن داشته باشیم.



خود به خنک سازی بافت های پردازه تا دچار گرمادگی نشود، با اینداد یک روند مناسب در فرآیند گردش خون این مسئله آسان تر می شود و نایابان به انرژی کمتری نیاز است تا این انجام این هدف برداخته شود و انرژی بیشتری به این صورت به منظور انجام تمرین های مربوطه بر جا گذاشته شود.

۵- افزایش معرف گلوکز

آهاسی که به دنبال سوزاندن جری بدن به صورت بیشتری در مورد معرف اکسید نیتروزی نکر کنند. مطالعه ای صورت گرفته که به مسئله تأثیر ^{NO} روی ابولاپسیم گلوکز در طی تمرین برداخته است. در طی یک زمان میان سطح گلوکز در بدن سنجیده شده است و افرادی که در این زمان به معرف ال آرزین سوزاندن تأثیر داشتند به صورت برجسته دارای یک دافعه گلوکز لاتر پرده بوده اند.

این مسئله نشان می دهد که این افراد در حین تمرین می توانند به صورت سرتعنت نری گلوکز را وارد سلول های عضلانی خود نمایند. علاوه بر این مکمل مزبور همچین به حمایت از افزایش استیمی اسای چرب به همان خوبی گلیسرول را در بدن می پردازند. این عامل بالقوه اشاره ای به غلطی سوزاندن جری بدن به شدت ساخت دارد. نایابان آهاسی که به دنبال سوزاندن جری بدن هستند ممکن است مزیت بیشتری را به دنبال سوزاندن گلوکز در بدن و به تبع آن سوزاندن جری بافت ها تجویه کنند.

۶- افزایش پمپ عضله

آخرین مزیت استفاده از اکسید نیتروزی یک پمپ عضلانی فوق العاده بعد از تمرین است. وقتی به مصرف اکسید نیتروزی می پردازید، این پمپ به صورت بهتر و در مدت طولانی تری شهوده است. این پمپ عضلات ممکن است منجر به ایجاد انکیزه بیشتری در شما شود و به این شکل باعث شود تا به صورت هر چه بهتر به برنامه تمرینی تان بحسبید. نایابان تأثیرات چیزی بر ترک و بلند مدت تری را به این شکل به دست می آورید.

۲- کاهش سطح خستگی در طی انجام تکارهای بیشتر

مسئله دیگری که اکسید نیتروز در این رابطه به شما کمک می کند خستگی است. اگر به انجام یک نشست تمرینی می پردازید مسلمان خستگی یک فاکتور محدود کننده در فرآیند تمرین است. پس اینجاست که این مکمل می تواند کمک کند.

اغلب این خستگی تحت عنوان یک حس بد احساس می شود و سبب می شود تا تمرین های بعدی نشان را آسان نگیرید. اگر سعی کنید به انجام یک پروتکل تکرارهای بالاتر پردازید (۱۲ تکراری) این خستگی می تواند بسیار نهاده در فرآیند پیشرفت دلخواه تان شما را محدود کند. نایابان، اگر بتوانید اکسید نیتروز به بافت های پر اسیدی، منجر به کاهش حجم ساختاری اکسید لاتکی و به تبع آن میزان خستگی تان می شود. شما به صورت برجسته ای منجر به کاهش این برآیند می شوید.

۳- افزایش اجرای استقامتی

اگر شما یک قهرمان استقامتی باشید، اکسید نیتروز می تواند به شما سود برساند. اجرای استقامتی به صورت سنتکنیستگی به حجم اکسیژن دارد که به بافت های عضلانی می رسد. اکسیژن تحویل داده شده به واسطه جریان خون به شما کمک می کند تا در مدت زمان بلندتری بدن خستگی کار نماید. افرادی که به جست افزایش استقامت تمرین می کنند یا که تجاهان شرکت در مسابقه هستند بیشتر از سایر افراد باید به مصرف مکمل اکسید نیتروز فکر کنند.

۴- افزایش انرژی

نایبر غیر مستقام و مهم دیگر اکسید نیتروز بر روی اجرای تمرین به وظفه دیگر جریان خون بر می گردد. جریان خون شما را قادر می سازد تا به صورت بعنی به حفظ تعادل دمای هسته ای تان پردازید. وقتی دمای بدن به صورت فرآینده ای در طی یک جلسه سخت تمرینی افزایش می ناید بدن سعی می کند در بهترین وضعیت

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

اسکوات پرشی

منبع: www.ironmanmagazine.com

عضلات آنها آمادگی لازم را نداشته باشد و تکنیک صحیح حرکت را نیاموخته باشند. نباید از حرکات اسکوات هالتراستفاده نمایند.

اضافه کردن یک حرکت قدرتی به بیان تمرین روز پایی خود، تمرین راه برای افزایش غلظت هورمون تستوسترون در جوهر افزایش عضله می باشد. علوم ورزش در دانشگاه AUT در نیوزلند گروهی از ورزشکاران را در جنبه روتوشکل اسکوات قرار داد و سپس سطح تستوسترون بعد از تمرین را از طریق بزرگ آنها اندازه گیری کردند.

آنها دریافتند که ترکیب اسکوات هایی با تکرار کم (حداکثر ۳ تکرار) و وزن سنتگن همراه با سه سمت از اسکوات برشی، بالاترین افزایش در هورمون های آنابولیک که منجر به عضله سازی می شود را تأمین می کند. اضافه کردن تمرینات قدرتی (حرکات افجعایی که در آنها بار وزنه به سرعت به حرکت در می آید) نیز بهترین راه برای تعویض فیرهای عضلانی نوع دو می باشد که پتانسیل بالایی برای رشد دارند.

توصیه می کنیم حتماً در تمرینات خود برای رسیدن به سطح تستوسترون مورده نظر، حرکت اسکوات پرشی را ۳ * ۳ انجام دهید تا نتیجه مطلوب را در عضله سازی خود مشاهده کنید.

از ۱۰ بدنساز پرسید ۱۰ کس توانند تنها یک تمرین را آنچه دهنده کدام تمرين را انتخاب می کنند؟ نفر آنها می گویند اسکوات، و اون یک نفر هم احتفال مشکل زانو درد دارد. نکی نیست که اسکوات ناهنجام تمرینات است زیرا به ران ها و باسن و همچنین کل بدن از طریق پاسخ سیستماتیک به این تمرین سخت جرم اضافه می کند.

۳ حرکت در تمرینات با وزنه وجود دارد که سنتگن ترین حرکات با وزنه به حساب می آید و به علت سنتگی آن است که قوش طبیعی هورمون تستوسترون طبیعی به وجود می آید. همانطوری که می دانید هورمون تستوسترون باعث افزایش حجم و قدرت عضلات می شود. یکی از این حرکات اسکوات می باشد. البته لازم به توضیح است مبتداً ترا مانی که



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

میزان درآمد مریان بدنسازی چقدر است؟



یک مریان بدنسازی با توجه به روش کار خود کمتر در آمد می‌کند و بعضی مریان خود مالک باشگاه هستند، انها سوده نظر مایستند منظور ما در این نوشته مریان مستقل هستندگ در باشگاه فقط مریان می‌بیند در این علاقه و در سایت بادی فرو بیهوده‌های درآمد زایی مریان بدنسازی می‌پردازند.

۱- مریان استخدامی با حقوق ثابت: این دسته بسون تووجه به کم بازیاد سودن در آمد باشگاه حقوق ثابت خود را در بافت می‌نمایند. مریان سهم اهداز سود خاصه از برنامه تویی فروش مکمل و شاگردان خصوصی توافقی می‌باشند. این روش سرای مدیران باشگاهی که خود مریان می‌باشند و تجهیزات بدنسازی کاملی دارند ولی نیاز به مریان کمکی دارند موثر می‌باشد.

۲- مریان شریک در سود باشگاه: اینکوئه افراد طبق قول این مدیر باشگاه در صدای از سود باشگاه در بافت مکنتنده ملکی و حسود نداده بسته به سایه و توأی مریان این درصد توافقی می‌باشد و لیکن ۲۰ درصد فروش مکمل شاگردان خصوصی و برای این توافق می‌باشد. این روش برای فعال نکه داشتن مریان بدنسازی در باشگاه کار آمد است. درآمد حاصل از برنامه تویی تقدیم می‌کردد.

۳- مریان بدنسازی رایگان: این گونه از افراد در باشگاه بدنسازی رایگان مریکری می‌کنند ولی در ازای آن درآمد حاصل مکمل شاگردان خصوصی و برای تویی آنها مرسوت به خودشان سهم می‌باشد ولی موظف اند در ساعت کار مشخص و منظم در باشگاه حضور داشته باشند و لایه ورزشکاران آن باشگاه را آموزش و راهنمایی بدهند این روش سرای مدیران باشگاهی که تخصصی در بدنسازی ندارند مناسب است.

۴- مریان خصوصی: این گونه مریان به واسطه اعتماد و شهرت را در باشگاه فقط مریی خصوصی هستند ورزشکاران باشگاه می‌دهند شاگردانی که به واسطه این توافق مدیران باشگاه را هم پردازند آنها می‌توانند هم ورزشکار خصوصی بگیرند ساعتی باشگاه خود را آنهاست.

اگر تعداد این مریان از ۲ و ۳ نفر در یک باشگاه پیشتر شود کنسل و نظارات بر روایت آنها برای مدیر باشگاه سخت خواهد بود و با توجه به عدم فرهنگ همکاری مرکزی ای در ایران اصولاً در تمامی باشگاه ها اختلاف فکری و مالی بین این

مریان زیاد است که این خود طولانی مدت به اعتبار باشگاه آشوب خواهد زد و لازم است مدیر باشگاه با افراد شناخت شده و خوش ساخته کار کند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

آهن پیت ماده معدنی ضروری
به پھلت سل و ذقینه سازی
اگلستان در فون است.

همه افراد به خصوص ورزشکاران نیازمند آهن هستند. آهن به
وفور در گوشت قرمز موجود است. اما اگر تامالی به مصرف گوشت
قرمز ندارید، همچنین دوست ندارید از مکمل های نیز استفاده کنید ما
در این مقاله به معرفی غذاهای دیگر می بپردازم که شامل حجم فراوانی
از آهن است. آهن به طور طبیعی در بروتین هموگلوبین حیوانات و ماهی یافت
می شود. اما نشکل دیگری از آهن نیز وجود دارد که در سبزیجات و خوبیات یافت
می شود.

دبارتمان غذیه و فرآورده های دارویی به بزرگسالان بالغ توصیه می کند که به مصرف
روزانه حداقل ۸ میلی گرم آهن بپردازند. اما افراد زیر ۱۸ سال بهتر است به مصرف روزانه
۷ الی ۱۱ میلی گرم آهن بپردازند.



منابع غذایی سشار از آهن به جز گوشت قرمز چکر مرغ شامل حجم بالای آهن است تقریباً در هر ۶۰۰ گرم آن ۱۳ میلی گرم آهن
موجود است به جز گوشت قرمز و ماهی مواردی نظیر صدف خوارکی، گوشت نیزه جوجه و بوقلمون، سینه جوجه، تن و ساردنین نیز
شامل آهن هستند.

سبزیجات، لوبیا و خوبیات حاوی آهن بسیاری از سبزیجات و لوبیا حاوی آهن هستند. البته بدین به جهت جذب آهن موجود در سبزیجات
نیازمند زمان پیشتری است. البته در این زمانه می توانید از غذاهایی استفاده کنید که منجر به تسريع جذب می شوند، و از آن جمله می
توان به غذاهایی اشاره نمود که حاوی ونائین C هستند.

از سبزیجات و خوبیانی که دارای حجم مناسبی از آهن هستند می توان به اسفناج، سوپا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا
چیزی اشاره کرد غلات و داشه ها و مغزهای روغنی حاوی آهن این دسته از مواد مغذی دارای ماده زیادی آهن هستند. از منابع آن در
غلات و نان می توان به کندم و ننان سفید و در مغزهای روغنی نظیر بادام، بادام زمینی، بسته و شیره قند اشاره کرد.

تستوسترون بزرگترین عامل رشد عضلات

بزرگترین عامل رشد عضلات چه می باشد؟ درست است همان هرموژون خوب و قدرمی تستوسترون می باشد. تستوسترون برای رشد عملکردی مسروقی می باشد. سه راه اصلی برای افزایش طبیعی تستوسترون وجود دارد:

۱. ویتامین D. کمبود ویتامین D می تواند به طور چشمگیری تستوسترون را باین آورد. تحقیقات نشان می دهد افراد دارای سطح خوب ویتامین D نسبت به افراد دارای کمبود ویتامین D، در درست بیشتر تستوسترون دارند. شما می توانید به سادگی با ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب و یا مصرف فرمن های آن ویتامین دی مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید.

۲. انجام حرکات قدرتی، پداشتن وزنه های سنگین و تمرینات ترکیبی نیز تستوسترون را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. دقیقه بعد که در حال انجام تمرینات بیش و بیشتر تمرینات دلیفت و اسکالات را نیز به برنامه تمرینی خود اضافه کنید.

۳. شماره ۳ به نوعی دو بخشی است: چربی سوزی اضافی و جذب یکسترکلسترون خوب. سلول های چربی حاوی سطح بالایی از استروژن (هرموژون زنانه) است که مانع حجم سازی بدن موقع تمرین می شود. سطح کلسترون خوب برای بیالا بیان تستوسترون بسیار مهم است، زده دی تخم مرغ حاوی کلسترون خوب است بسیار بتوتر است هیشه آن را در دزیم عذاوی خود داشته باشد.



جلو بازو چکشی طنابی؛ تنوعی در تمرین بازو

www.BODYFULL.IR

- دستگیره طنابی را به قرقره پایینی کابل متصل کنید.
- در حالت ایستاده رو به پایه کابل دو سر طناب را در هر دست بگیرید و آرنج هارا در کتار بدن حفظ کنید و بازوها را صاف نگهدازید. آرنج ها باید در راستای بالاتر حفظ شوند.
- طناب هارا باید طوری بگیرید که گف دست ها رو به جلو قرار بگیرد و با افقاض جلو بازو باید آرنج را خم کنید تا دستگیره ها را به طرف شانه بالا بکشید.
- در بخش بالای حرکت ۲ ثانیه مکث دهید و سپس به آرامی به بخش شروع باز گردید بدون آنکه در بخش پایین بازوها کامل صاف شوند.
- می شود این حرکت را به صورت تک دستی اجرا نمود و یا اینکه آن را مدل نشسته یا ایستاده اجرا کردد.
- با آسهنه کردن بخش منی حرکت به طوری که هر تکرار ۴ ثانیه طول بگشود و سپس اجرای انقباضی بخشن مشت حرکت میتوانید شدت حرکت را افزایش دهید.



- این حرکت برای انجام در قالب سمت های کم کردنی انتخاب مناسبی است که آن را در بایان جلسه تمرین جلو بازو باید انجام دهید. با این سیستم می توانید تعداد فیرهای عضلاتی در گیر را به حد اکثر برسانید و در عین حال جسم زیادی در عضلات پیدا کنید.
- حوالستان باشد حين حرکت شانه ها را بالا نبرید چرا که آنوقت حرکت به شرایک تبدیل میشود و نباید حين انجام آن بدن را به طرف عقب متمایل کنید.
- در زانو ها اندکی خمیدگی حفظ کنید تا فشار از روی کمر برداشته شود و پاهای را جلو و عقب بگذارید تا بالانس و تعادل حين حرکت بهتر حفظ شود.

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



بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

IF YOU'RE **NOT GETTING THE RESULTS** YOU
WANT IN LIFE THE **FIRST PLACE** TO LOOK IS YOUR
DAILY HABITS AND ROUTINES

اگر نتیجه‌ای که می‌خواهید را نمی‌گیرید، اولین جایی
که باید نگاه کنید عادات و روتین روزانه زندگی شماست!

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir



DO SOMETHING
TODAY THAT
YOUR FUTURE
SELF WILL
THANK YOU FOR

در ایران ییش از هر مکان ورزشی فرهنگی و هنری دیگر، باشگاه بدناسازی داریم که طبی یک آسایار بینمه رسمی حددود ۱۰ هزار باشگاه بدناسازی در ایران موجود است و ایرانیان ییش از هر کشور دیگری به بدناسازی مشغول هستند.

طی یک آسار دیگر نیمی از این باشکوه ها مجوز نداشت که در صورت نیاز اداره ورزش هر شهر پوامند سپس از اخخار مدعای دادگاه شد به تعطیلی آن باشکوه نایابه الله با وحجه الله و جسد پیغمبر رضی الله و نیاز به فضای خود رفته بود. درین چنان شرایط است که همانجا باشکوهان گمنز اتفاق می افتاد و یک برخورد مسامت آمیزتری بر اینها می بود که مجازی شود.

ما قصد داریم در این مقاله به نکات مهم و لازم برای دریافت مجوز باشگاه اشاره کنیم.

نوسندہ: اصغر مرادی



مراحل قانونی و اداری:

- ۱- موسس یک باشگاه باشد ایندا محلی را برای تاسیس باشگاه تامین کند و در خواست کتبی به اداره ورزش شهر مریوطه آن مکان را جوشت.
تاسیس یک باشگاه بداندازی پسندیده این مکان مساحت دارای حداچال مشخصات زیر باشد.

۲- ۲۰۰ متر مربع سطح مفید در شهروند بزرگ و متوسط و ۱۵۰ متر مساحت مفید در شهروستان های کوچک روستا ها.

۳- حدائقی سه هزار ارتفاع سقف سال نهادن ۱۲۰ متر ارتفاع هم موافقت شده.

۴- ورزشگاه سان از خیابان مخصوص باشگاه باشد یعنی درب دیگر ورودی مشترک نداشته باشد بخصوص باشگاه بدناسازی

پایان

۵- هر ای رسویس بهداشتی ورودی نور و اکسین کافی و انشعابات لازم برای یک چیز عمومی باشد.

۶- ۲- در مرحله بعد سازس اداره ورزش جوست کنترل مشخصات ذکر شده از سان بازدید می نماید و در صورت دارا بسودن شرایط آن را طی

۷- موسس یادی از تایید سان مدارک هویت شخصی، سند و یا اجازه نامه محل و نامه های اداری را به اداره ورزش تحویل دهد.

مداد و ک اصلی مواد نیاز

- ۴- پس از تکمیل و تایید مدیر اک ذکر شده بروندۀ تکمیل و به اداره کل روزنۀ استان مریضی ارسال می‌شود.

۵- بخش فنی مهندسی اداره کل استان طبی بازدیدی دوباره ایجاد و نیکات فنی سالان را بررسی می‌کند و پس از تایید بروندۀ را به کمیسیون ماده پنج باشگاه های روزنۀ می‌فرستند.

۶- سمت‌سازی کمیسیون ماده بخش امور باشگاه های اداره روزنۀ می‌نامند مسویون و روزنی ایستان در آن کمیسیون به بررسی مدارک و محتواهای بروندۀ می‌پردازند و نظر فنی خود را برای صدور مجوز اعلام متمامند و پس از موافقت مجوز باشگاه را اضافی مدیر کل اداره روزنۀ معاون وی مادر خواهد شد.

اچاره نامه دائم داچل دولسه محضری با سند مالکیت سالن کوهای عدم سو پیشنهادی کهفی از پیس ۱۰+

کوهای عدم انتیاد از اداره پیدا شد در پایان نامه اندیمه دادسازی ایستان با هوشستان در پایان نامه از هیئت پژوهشی ایستان با هوشستان برداخت مبلغ معوب در حیانه دولت

(۲) دستگاه اسکلتی
 افزایش مقادار ستوسیسترون و دیگر هورمون های جنسی که در دوران بلوغ صورت می گیرد باعث جهشی عادی در رشد می شود. بسی از آن وقایت این هورمون ها به مقدار معنی رساندن، باعث توقف رشد استخوان های سوونه، در این حالت این فرده به پیشترین حد از انفعای خود می رسد و بسی از آن شد طولی پیشتری خواهد داشت. **وقایت استرونیدهای آنابولیک نادرست استفاده شوند**، مقادار هورمون جنسی بالا می رسد و که باعث توقف رشد استخوان های پیش از زمان عادی می شود.

(۳) دستگاه گردش خون

استفاده نادرست از استرونیدهای آنابولیک با بیماری قلبی عروقی از جمله حمله قلبی و سکته خونی در وزشکاران جوان (بیش از ۳۰ سال) مرتباً است. این مواد با تغییر میزان لیپوروتین ها که کلسترول را در خون جایجاً می کنند، به این مشکلات می انجامند.

استرونیدهای بخصوص نوع خوارکی آنها، میزان لیپوروتین کم چکال (LDL) را افزایش و میزان لیپوروتین برچکال (HDL) را کاهش می دهد. **LDL** باسال و **HDL** باسال خطر آروسکلوز را افزایش می دهد. در این عارضه، مواد جرب درون سرخرگ ها رسوب می کنند و جریان خون را با مشکل رو به رو می سازند.

اگر خون کافی به قلب ترسیم، شکخت ممکن است به حمله قلبی و اگر خون کافی به مغز ترسیم، به سکته مغزی دچار شود.

استرونیدها خطر شکل گیری لخته را در ری های خونی افزایش می دهند. این امر می تواند باعث اختلال در جریان خون

۴. استرونیدهای آنابولیک چه اثراتی بر سلامت دارند؟

به تراز مرتفع کار سایت بزشکان بیرون می تواند مزء استفاده نادرست از استرونیدهای آنابولیک را اثرا نماید. بعضی از این اثرات از نظر ظاهری ناخواسته هستند، مانند اکنه (التهاب مواعظی بروست که به ظهور جوش با زخم هایی بروست می انجامد) و نفو بیستان ها در مردان. بعضی زندگی مصرف نشده را به خطر می اینداشت، مانند حساسات قلبی و سرطان گرد. پیشتر این اثرات در صورت توقف مصرف دارو برگشت پذیرند، اما بعضی از آنها بایسار و دایمی هستند.

(۱) اثر بر دسته های مواعظی

استفاده نادرست از استرونیدهای آنابولیک در تولید عادی هورمون های اخلاق ایجاد می کند و باعث تغییرات برگشت پذیر و برگشت ناپذیر می شود. تغییرات برگشت پذیر عبارت از: کاهش تولید آسیروم و تحلیل یافته های.

تغییرات برگشت ناپذیر عبارت از: ریزش مو و بزرگ شدن بیستان ها. در بیک مطالعه روی مردان بدن ساز شخص شد که پیش از نیمی از آنان به حلیل یافته ها و فیشه به بزرگ شدن بیستان های دچار هستند. محققان معتقدند، بزرگ شدن بیستان های به علت به هم خوردن تعادل عادی هورمون ها، روح می دهد. استرونیدهای آنابولیک در زنان باعث مرد نمایی می شود. انسازه پستان ها و جریس بدن کاهش می یابد، بروست زخت و کلفت می شود. کلینوریس بزرگ می شود و صدای کلفت و مردانه می شود. همچنین، با وجود ریزش موی سر، رشد پیش از انداده مو در بخش های دیگر بدن دیده می شود. در صورت ادامه مصرف استرونیدهای آنابولیک، بعضی از این اثرات برگشت ناپذیر می شود.



و آسیب ماهیچه قلب شود. در نتیجه، قلب خون را بخوبی بمب نمی کند

(۲) کبد

مصرف استرونیدهای آنابولیک با سرطان کبد و شکل گیری کیست های براز خون در این اندام ارتباط دارد. باره شدن این کیست ها باعث خونریزی داخلی می شود.

(۳) بروست

اکنه (التهاب مواعظی بروست که با جوش های صورت همراه است) کیست ها و بروست و مموی جرب از عوارض استفاده نادرست از استرونیدهای آنابولیک است.

(۴) غرفت

بسیاری از گسانی که استرونیدهای آنابولیک تزریقی مصرف می کنند، از سرنگ های غیر استریول می گردند. آن ها را به صورت اشتباهی به کار می بینند به علاوه بعضی از این مواد به طور غیر قانونی و در شرایط غیر استریول نهیمه می شوند. این عوامل خطر عوانت های و بروزو مانند ایدز و باکتریات را افزایش می دهد. به علاوه عفونت های باکتریایی که می توانند باعث التهاب جدار داخلي قلب و درود و تسمم در محل تزریق سوونه، ممکن است به وجود آید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir



ورزشکار وجود ندارد.
استروئید ها بواسطه کپسول های گوناگون دارو سازی در سراسر دنیا باست و نام های تجارتی مختلف توکلیست، میکس و میکس و میکس جوهره نامهای آنترا بیک ساده سانشد و فرنی بین آنترا و جوهره نداره تنلا ناندرلوزن داکسوات در ایران با اسم املکی آن و در کشور های اروپایی با نام کاکاپورولیکس و در کشورهای امریکای جوهره مثل مکریکس با نام لا رابوسن ... توکلیست میکرود نامهای این استروئید ها همان ناندرلوزن داکسوات میباشدند که با نام های تجارتی مختلف در دسترس ورزشکاران قرار دارند.
البته باشد این نکته افراد نکرده که کیفیت دارو ها بای هم بسیار متفاوت است متلاعده هنستدی کچا و ناندرلوزن ایرانی که البته داروهایی را کیفیت کمتر به این مقامی اختصاص دارند از ترکیبات شیمیایی و با عدم کیفیت مواد اولیه ساخت دارو ایجاد شده باقی ماقبل مغایسه نیوشه و در اکثر موارده عوارض جانبی پیشتری را به ورزشکاران تحمل میکنند.

چکونه کم کنیم :

در صد نامهای از مصرف کنندگان استروئید های آنابولیک به این داروها معناه سود و علاوه مشکلات فیزیکی ، اثرات شیمی ای سر و روابط اجتماعی ای اعیانی سود و سبب جویی ، به مصرف آنها ادامه سود و دهنده آشنا هنگام تزری این مواد به نوسانات روحی، خستگی، بی قراری، کاهش اشتیه، بی خوابی، کاهش انتشاری، خوش و افزایش میل به استفاده از استروئیدها حساد می شوند.

افسردگی خطرناک نرین عارضه ترک این مواد است، زیرا گاهی به خودکشی منجر می شود. این در این راستا باید زیر نظر متخہمان درمان شوند، زیرا بعضی از نشانه های افسردگی سال ها باین اقطع مصرف می باشند. این داروها باقی می باشند.

همینطور عامل بهبودی، کاهش با قطع معرف است. از آنجا که علائم افسردگی را و شادی پیش این داروهای از چند همه و در عراهی می ورزش سدید بارز می شود، خطیر از باست آثار فوری موادی هم جون تریاک و هروین را نداشند.

به دلیل برخوبی افسردگی و خطیر خود مراقبت داشتم لازم است. در صورت برخوبی علائم افسردگی شدید ارجاع به روانشناس نوبیمه می شود.

استروئیدهای آنابولیک چه اثراتی بر رفتار دارند؟

برخی گزارش کرده اند استروئیدهای آنابولیک، مخصوص در مقادیر بالا، آندroxی و سینتھرو جوهره ای تشدید می کنند. بعضی از صرف کنندگان این مساده ای اند که آنان اعمال تقامصی (مانند برخورد فیزیکی، سرفت مسلحه یا استفاده از زور برای نهاد) را دارند جزئی مرکب شده اند. برخی بین کژراش کرده اند به اعمالی مانند قزوین از قوشگاه ها و قوهیب در این استروئیدهای آنابولیک به این اعمال ترغیب می شوند. بعضی محققان معتقدند استروئیدهای آنابولیک نسبی تواند به طور مستقیم در این اعمال خیلی باشند و چون ندیمی است تغییرات بزرگی به ارتضاط بین استروئیدها و سینتھرو جوهره متعطوف شده است. این افراد این ارتضاط را بهینه ای برای سلب مسئولیت از خود در قیام این کوته اعمال قرار داده اند. یک راه برای پی بردن به درستی نادرستی بودن این دوسته دفعه های مخفقاً، این است که به گروهی از داوطلبان نه مدت چند روز یا چند هفته قیاده ای از مطالعه داد و سپس وضعیت رفتاری آنان را بی گروه شاهد مقایسه کرد. ناکنون چهار طبقه ای از مقدارهای آنابولیک در مطالعه مشخص شده که استروئیدهای آنابولیک ای ای تشدید می کند، اما در یک مطالعه چنین وسیعی مشاهده نشد. از این رو برخی از محققان اظهار داشته اند برخی استروئیدها و نه همه آنها باعث تشدید تند خوبی و سینتھرو جوهره می شوند.

له گزارش غیرنگار سات بیشکان بدن درزه ای از ارات رفتاری دیگری که برای استروئیدهای آنابولیک گزارش شده است عبارتند از: سرخونی، افزایش اسریزی، تحریک جنسی، نوسانات روحی، آشتفتگی روحی، فراموشگاری و گیجی. له هر حال، هنوز شخصی نیست که استروئیدهای آنابولیک تا جه انداده ای در اختلالات رفتاری و اعمال خشونت امیز مؤثرند.

دوره دیابیا استروئیدهای آنابولیک در خون: دوره دیابیا را مانند که تا سریع شدن مدت فوک ای ای ای مصرف دارای مذکور هوتونتوان مصرف دارو را بیوینک ورزشکار را تشییع داد پس از سبیری شدن زمان فرقه، بسیار هر نوع استروئید دیکر تکانی برای انجام آزمایشات دوینک برای

IF YOU CAN'T STOP SMOKING CANCER WILL!

بادی فول محله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir



بعد ترک سیگار گردش خون شما بهبود خواهد یافت و ریه های شما بهتر کار خواهند کرد. خطر ابتلا به سرطان ریه در طول زمان کاهش خواهد یافت. ۵۵ سال پس از ترک این عادت، احتمال ابتلا به سرطان برای شما از آنجه در حال حاضر هستید، نصف میشود.

عَلَيْهَا السَّلَامُ



بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir