

دستگاه های بدنسازی را چگونه انتخاب کنیم؟

پرسش و پاسخ در مورد راه اندازی یک باشگاه

6 تمرین عالی برای عضلات سیکس پک

## عضله سازی در ایام نوروز

راهنمای استفاده از مکمل ها

ویژگی یک مربی موفق 4

کم کردن وزن در ایام نوروز

دریافت بر نامه آنلاین

بیوگرافی: فلکس لوویس

### FLEX LEWIS

۴ روش وفادار نمودن مشتریان باشگاه ورزشی



**IT NEVER  
YOU JUST** **GETS EASIER**  
**GET STRONGER**

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



هرگز آسان تر نمی شود، فقط شما باید که قوی تر می شوید

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

**DHZ**  
**FITNESS**  
EQUIPMENT

دستگاه های بدنسازی دی.اچ. زد

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

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



۴ روش وفادار نمودن مشتریان باشگاه ورزشی

7

عضله سازی  
در ایام نوروز

12

بیوگرافی: فلکس لویسی

13

۴ ویژگی یک مربی موفق

19

۱۵ دقیقه مهمانی با یک  
صبحانه عالی فریناتا

23

بهترین مربی بدنسازی ایران کیست؟

27

پرسش و پاسخ در مورد  
راه اندازی یک باشگاه

33

کم کردن وزن در ایام نوروز

36

## مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: [WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

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

تلگرام: [@BODYFULL\\_IR](https://t.me/BODYFULL_IR)





## حرف اول

در آستانه سال جدید ضمن تشکر و تبریک به حضور همه مخاطبین عزیز مجله نکته مهمی را لازم دیدم یاد آوری کنم. بنا بر ارزش و اهمیتی که بزرگان فامیل و پیشکسوتان ورزش دارند شما را به دیدار و تکریم هرچه زوتر این عزیزان دعوت میکنم آنها این زندگی و فضای سالم اخلاقی را برای ما آفریدند و ما نباید فراموششان کنیم

در طول سال مشغله های فراوان و گاهاتنبلی ما مانع تجدید دیدار با آنها میشود ولی بهتر است نوروز را غنیمت بدانیم و در دیداری حضوری ( نه فقط با پیام مجازی ) به آنها تجدید محبت کنیم این ابزار محبت ما انگیزه ای است حیاتی برای آنها و شوق و ذوق آنها به این دیدارهاست فراموش نکنیم ما هم در آیندهای دور و نزدیک...  
تاکید این بنده حقیر این است که از پیش کسوتان بدنسازی مخصوصا با مریبان خود دیداری تازه کنیم و به آنها یاد آوری کنیم قدردان زحمات آنها هستیم.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**PDF**  
**download**



**[www.BODYFULL.ir](http://www.BODYFULL.ir)**

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

**PDF**



**DOWNLOAD**



# ۴ روش وفادار نمودن مشتریان باشگاه ورزشی



عضو شدن افراد در باشگاه‌ها معمولاً بر اساس قرارداد های ماهانه است. باشگاه‌ها اغلب با درآمد محدود و فروش را کمد مواجه هستند. جذب عضویت افراد در باشگاه معمولاً به مهارت کافی و آشنایی با تاکتیک های بازاریابی و ارائه طرح های جدید در این راستا نیاز دارد. خواه صاحب باشگاه یا مدیر باشید خواه متصدی فروش، باید بدانید که به روز کردن روش های جذب مشتری در هر سال اهمیت زیادی دارد. در اینجا چند نکته را بصورت عکس با هم مرور می کنیم.

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

- ۱ در مورد باشگاه های دیگر موجود در منطقه ی خود تحقیق کنید. خدماتی که آنها همراه با هزینه های ثبت نام به مشتری ارائه می دهند را پیدا کنید. درست وقتی که جزئیات برنامه های آنها را متوجه شدید می توانید بدرستی با آنها رقابت کنید زیرا به نقاط ضعف و قدرت خود پی می برید. در سایت و شبکه های اجتماعی آنها ثبت نام و شرکت کنید چون آنها تغییرات مهم و خدمات تازه ی خود را در این رسانه ها اعلام می کنند.
- ۲ نقطه ی قوت خود را مشخص کنید و از آن در تمام تاکتیک های بازاریابی و ارتباطات کلامی باشگاه استفاده کنید. این کار می تواند از هر کاری شروع شود از کلاس های پیلاتس و ایروبیگ گرفته تا عدم پرداخت هزینه اولیه در کلاس های خصوصی بدنسازی. چیزهایی را امتحان کنید که دیگر باشگاه ها استفاده نمی کنند و برای آن زیاد تبلیغ کنید.
- ۳ جذب افراد را با عضویت های فصلی مورد هدف قرار دهید. تبلیغات سال جدید بسیار اهمیت دارند. چون اکثر افراد به خاطر تغییر دادن خود در سال جدید بیشتر در باشگاه ها ثبت نام می کنند. می توانید از این فرصت تعطیلات، آب و هوای خوب استفاده کنید و تبلیغ و طرح های گسترده ای برای افزایش ثبت نام باشگاه ارائه دهید. از تخفیف های زوجین یا تخفیف های شب عیدی استفاده کنید.
- ۴ علاوه بر کلاس های بدنسازی باید از نوع کلاس های آموزشی دیگر نیز مطلع باشید. بسیاری از باشگاه ها در یوگا، پیلاتس، ایروبیگ و کلاس های دیگر تخصصی و حرفه ای می باشند. شما نیز باید با این باشگاه در همان سطح رقابت کنید و حتی باید خدمات بیشتر ارائه دهید. تنها به یک رشته ی ورزشی در باشگاه اکتفا نکنید.

# شش تمرین عالی برای عضلات سیکس پک



منبع : muscle & fitness  
ترجمه : نادی فول

www.BODYFULL.IR

## ۲. پرت کردن مدیسن بال

یک توپ مدیسن نسبتاً بزرگی بردارید و آن را بالای سر خود نگه دارید. بالای تنه ای خود را صاف و بالا نگه دارید و تا جایی که می توانید توپ را مستقیم و محکم به زمین پرتاب کنید. مراقب باشید برخی از پرتاب ها بر می گردند.

ست : ۳

تکرار : ۲۰

استراحت : ۶۰ ثانیه بین هر ست

## ۳. چرخاندن چرخ شکم

روی زمین زانو بزنید و دسته های چرخ شکم را بگیرید. به آرامی باسن خود را به سمت جلو هل دهید و چرخ را بچرخانید. کمر خود را صاف نگه دارید به محض اینکه احساس کردید دیگر نمی توانید چرخ را به جلو بچرخانید به آرامی به حالت اول برگردید.

ست : ۴

تکرار : تا حد توان

استراحت : ۹۰ ثانیه بین هر ست

## ۶. پاندول

روی زمین به پشت دراز بکشید باها را به سمت باسن خم کنید تا یک زاویه ۹۰ درجه بسازید سپس باهایتان را به سمت بالا صاف نگه دارید و به سمت راست بصورت خمیده پایین بیاورید سپس باها را به حالت اول صاف کنید و به سمت چپ پایین بیاورید.

ست : ۴

تکرار : ۱۰ برای هر طرف

استراحت : ۶۰ ثانیه بین هر ست

## ۵. لندمن

یک سر میله هالتر را در کنج دیوار قرار دهید و با یک دست تان سر دیگر میله را روی روی سینه تان بگیرید. با هر دو دست میله را به طور مستقیم از قفسه سینه خود به سمت چپ و راست دور کنید. بازوهایتان باید صاف باشد. یک بار میله را از مرکز قفسه به سمت راست بدن و یک بار از مرکز قفسه به سمت چپ بچرخانید.

ست : ۳

تکرار : ۱۰ برای هر طرف

استراحت : ۱۲۰ ثانیه بین هر ست

## ۴. پرس پالوف

کابل دستگاه کراس را در دست بگیرید به اندازه ۷۰ سانت از دستگاه دور شوید و کابل را به سمت قفسه سینه بکشید. اگر شانه راست شما در جهت دستگاه است باید با دست راست کابل را بگیرید و با دست چپ آن را پوشش دهید. عضلات شکم خود را به داخل فشار دهید و کابل را مستقیماً به سمت روبروی قفسه به جلو ببرید و به آرامی دسته را به سمت قفسه سینه برگردانید.

ست : ۴

تکرار : ۱۰ بار برای هر طرف

استراحت : ۶۰ ثانیه بین هر ست

## دراز نشست راز سیکس پک نیست

هشدار : کرانچ و دراز نشست راز عضلات سیکس پک نمی باشند. طبق مقاله ای که اخیراً از نیروی دریای آمریکا منتشر شده نیروی دریایی آمریکا در تمرینات آمادگی جسمانی ملوانان دراز نشست و کرانچ را حذف کرده و حرکات دیگری به تمرینات آنها اضافه کرده است.

در حقیقت خمیدگی بیش از حد و به طور مکرر ستون فقرات (یعنی خم کردن قفسه سینه به سمت زانوها) بدترین تمرینی است که می توانید نسبت به کمر خود انجام دهید. اگر از هر مربی یا مدلی فیتنسی پرسید می گوید علاوه بر کرانچ های چرخشی، داشتن یک رژیم درست برای سیکس پک ضروری است. اما در اینجا شش تمرین کلیدی موجود است که برای ساخت عضلات شکم بهترین حرکات موجود هستند.

## ۱. بارفیکس

میله بارفیکس را کمی پهن تر از عرض شانه تان بگیرید. تیفه های شانه خود را پایین و به عقب بکشید. باهای خود را به پشت خم کنید و آنها را در هم قفل کنید. و باسن خود را سفت کنید و عضلات شکم خود را محکم به داخل فشار دهید. به اندازه ای خود را بالا بکشید که تان شما به میله برسد و سپس به حالت اول برگردید. اگر نمی توانید خود را بالا بکشید یک باند دور میله و زانوهای خود بپیچانید و با کمک آن خود را بالا بکشید.

ست : ۳

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



# ۳ قدم اشتباه که منجر به اضافه وزن می شود

www.BODYFULL.IR



## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

صرف نظر از اینکه به چه میزان غذایی سالم می خورید اگر فسک خود را موقع غذا خوردن زیاد حرکت دهید به احتمال خیلی زیاد وزن اضافه می کنید. در معده ی ما هورمون هایی به صورت سیگنال به مغز ارسال می شوند که اعلام کنند سیر شده ایم. تحقیقات نشان داده افرادی که خیلی سریع غذا می خورند ممکن است میزان این هورمون ها را کاهش دهند و منجر به افزایش وزن آنها شود.

### نوشیدن بیش از حد مگکمل پروتئین

دلیل اینکه می گوئیم بیشتر از ۲ شیک پروتئین در روز نخورید این است که بدن به همان روشی که کالری را از غذا دریافت می کند از کالری مایعات دریافت نمی کند. کالری مایعات به شما احساس سیری نمی دهد یا گرسنگی شما را رفع نمی کند. تشنگی توسط معده و روده تنظیم نمی شود، وقتی غذا می خورید معده کشیده می شود، احساس گشش پیامی به مغز ارسال می کند که ظرفیت معده پر شده است. اما نوشیدنی ها این پیام را نمی فرستند و مانند غذا خوردن ما در نوشیدن احساس سیری نمی کنیم. نتیجه اینکه کالری این نوشیدنی ها موجب افزایش وزن میشود. بهترین راه این است که یکبار در روز شیک پروتئین مصرف کنیم.

مرتب ورزش می کنید رژیم مناسبی دارید اما زمانیکه روی وزنه می روید هیچ چیز با عقل جور در نمی آید چون برخلاف تلاش هایتان دوباره وزن اضافه کرده اید، موضوع چیست؟

بآور کنید یا نه این موضوع می تواند به علت مسائل کوچکی مثل میزان سرعت جویدن غذا باشد که مانع کاهش وزن شما می شود. این مسائل کوچک که به آنها توجه نمی کنید در کوتاه ترین مدت موجب بالا رفتن وزن در یک جریان طولانی مدت می شود.

### صرف نظر کردن از وعده های اصلی

بسی نظم غذا خوردن در طول روز نه تنها می تواند موجب جمع شدن چربی در اطراف شکم شود بلکه با مقاومت در برابر انسولین موجب افزایش خطر در دیاب نوع ۲ نیز می شود. بعد از خوردن یک وعده غذایی بدن گلوکز تولید می کند که از خون به سلول های عضلات و کبد انتقال داده می شود. در مقاومت به انسولین سلول ها به انسولین پاسخ نمی دهند بنابراین قند بیشتری از خون تولید می شود. هرچه قند خون بالاتر رود چربی بیشتری اطراف کمر جمع می شود، نوع چربی که منجر به دیابت می شود.

### تند تند غذا را جویدن

# روغن ماهی برای بدنسازان

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ماهی به عنوان بهترین منبع امگا ۳ و اسیدهای چرب شناخته شده است که برای سلامت قلب و مغز مفید می باشد و خاصیت ضد تورمی را دارد. برای کسانی که آسیب و زخم های حین ورزش را متحمل شده اند بسیار مفید است. کارلسون در این باره بیان می کند حتی اگر هفته ای دو یا سه مرتبه ماهی می خورید باز هم روزانه بین یک تا سه گرم روغن ماهی را مصرف کنید، چرا که هدف از مصرف ماهی، تنها خوردن گوشت آن نیست بلکه دریافت مواد دیگری از آن است. علاوه بر آن در هنگام مصرف ماهی این اطمینان را حاصل کنید که دارای EPA و DPA، دو چربی سالم اساسی در ماهی، باشد.

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

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

## ۴ تمرین عالی برای داشتن ساق های قوی و جذاب

همه ما به دنبال ساق های جذاب هستیم. اول از همه باید بدانید که عضلات ساق پا از دو عضله متفاوت تشکیل شده است: گاسترو و سولئوس. گاسترو یکی از عضلاتی است که می توان زمانی آن را دید که پاشنه ی پای خود را از روی زمین بلند کنید. اما سولئوس عضله بزرگتر از گاسترو می باشد و مسئول ظاهر و سفت نشان دادن عضلات شما می باشد. در اینجا با ۴ حرکت شما می توانید ساق پای تراشیده و خوش فرم داشته باشید.

### ۱) ساق یا نشسته

بلند کردن ساق پا در حالت نشسته بهتر عضلات سولئوس را مورد هدف قرار می دهد. برای انجام آن نیازی به دستگاه ندارید. اگر به باشگاه دسترسی دارید که بهتر، اما اگر دسترسی ندارید می توانید این کار را در خانه نیز انجام دهید. می توانید از کتل بل یا دمبل استفاده کنید. روی یک صندلی بنشینید ران های شما باید موازی با زمین باشد. وزنه های خود را روی زانویتان بگذارید آن را نگه دارید و ۱۰ الی ۱۲ بار ساق پا را بلند کنید سپس حرکت را برای پای دیگر انجام دهید. سه ست انجام دهید.

### ۲) ساق یا ایستاده

مثل ساق یا نشسته نیازی به باشگاه ندارید. درست و صاف بایستید و کتل بل را در دو دست خود بگیرید. پاشنه پا را از زمین بلند کنید. ۱۲ الی ۱۵ مرتبه در سه ست حرکت را تکرار کنید.

### ۳) دوی ثابت

دوی ثابت برای پاها و باسن مفید است اما اگر بخواهید روی ساق پا کار کنید این تمرین ورزش مفیدی است. خیلی سریع ندوید و همه ی گام ها را روی انگشتان پا انجام دهید تا روی ساق پای شما کار شود.

### ۴) پرش یا طناب

این تمرین نوایی ساق پا است. روی انگشتان پای خود بایستید. هنگام پرش با طناب در ۳ دقیقه اول ساق پا شروع به سوزش می کنند. پرش با طناب هم سرگرم کننده است و هم برای کار دیو مفید می باشد.

# عضله سازی در ایام نوروز

WWW.BODYFULL.IR

از اینکه در تعطیلات بشقاب خود را پر از غذا بکنید ترسید، فقط خودتان را برای نتیجه در روزهای بعدی آماده کنید.

بیشتر متعصبین تناسب اندام فصل تعطیلات را به عنوان زمان تخریب رژیم غذایی نگاه می کنند. امسال چشم انداز دیگری به شما اجازه می دهد تا ببینید که چطور یک رژیم غذایی می تواند شما را دوباره به هدفتان برساند.

## عضله سازی

اگر هدف شما این است که عضله سازی کنید و آن وضعیت را حفظ کنید شما مجبورید که به سختی تمرین کنید و غذاهایی را مصرف کنید که تمام خسارات وارده را جبران کند. ادامه بدهید و اگر دوست دارید گوشت بوقلمون را با سبزیجات مختلف بدون استرس میل کنید اما فقط این اطمینان را نسبت به خودتان پیدا کنید که در روزهای بعدی به سختی تمرین می کنید و دست از سر باشگاه بر نمی دارید و تمام مواردی که موجب از بین رفتن ماهیچه هایتان می شود را از بین ببرید. سه و یا چهار ست از هریک از تمرینات زیر را انجام دهید. برای دو ست اول وزنی را انتخاب کنید. برای دو مجموعه اول، وزن کافی را انتخاب کنید تا شکست کامل در بین هشت تا ۱۰ بار تکرار رخ دهد. برای دو مجموعه ی آخر، وزن را تنظیم کنید تا در نهایت بین ۵ تا ۷ بار تکرار شود.

تمرین ۱: ددلیفت

تمرین ۲: پرس نیمگتی

تمرین ۳: پرس چندانگانه

تمرین ۴: باربل خمیده

تمرین ۵: وزنه برداری

تمرین ۶: کرانچ با وزنه و طناب



بیوگرافی:

فلکس

لویسی

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

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**FLEX LEWIS**

چطور شد که ورزش پرورش اندام را شروع کردید؟

من پرورش اندام را به منظور افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت عمومی بدنم انتخاب کردم و شروع کردم. در نوجوانی به سمت پرورش اندام رفتم و همان موقع به تناسب اندام رسیدم. پدر خوانده من در آن زمان صاحب یک مدرسه قدیمی رزمی و یک باشگاه کره و فیسار گرفته قدیمی پرورش اندام بود.

لحظه ای که به باشگاه پدر خوانده ام پا گذاشتم متوجه شدم که این همان کاری است که می خواستم انجامش بدهم!

انگیزه شما به بدنسازی از کجا سرچشمه میگیرد؟

وقتی که بچه بودم در فعالیتهای ورزشی که خیلی رقابتی بود شرکت میکردم. من هم به خودم فشار آوردم تا بر محدودیتهای مطلق ورزش و زندگی روزمره غلبه کنم. بنابراین برای من رقابت کردن هدف ایده آلی بود که به سمتش رفتم. همینطور خیلی علاقه مند بودم که تغییر بدنم را ببینم و در طول زمان با تمرینات سختی که در باشگاه انجام میدادم و رعایت رژیم غذایی توانستم در این رشته پیشرفت کنم.

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

۲۶ سال  
۱۷۸ سانتی  
متر قد و  
۸۵ کیلوگرم وزن  
دارد.



**رژیم غذایی شما چگونه است؟**

ميواد خوراکی که براتون توضیح میدم، دوست دارم در تمام سال این رژیم را رعایت کنم، نسبتاً هم توانستم این رژیم را رعایت کنم و برای دوران آمادگی مسابقات فقط تغییرات جزئی روی این خوراکیها انجام میدم.

**وعده اول:**

پنیک پخته شده  
۱۵۰ گرم جو دو سر  
۴۰ گرم بلو بری  
۱۵ گرم بادام زمینی  
۱۰ عدد سفیده تخم مرغ (البته تخم مرغ بزرگ)  
یک قاشق چایخوری تخم کنار  
یک قاشق چایخوری روغن نارگیل

**وعده دوم:**

۲۰۰ گرم سینه بوقلمون  
۲۰۰ گرم سیب زمینی شیرین یا سیب زمینی معمولی  
۱۰۰ گرم اسفناج

**وعده سوم:**

۱ عدد تن ماهی  
۲۵ گرم برنج قهوه‌ای  
۱۱۰ گرم کلم بروکلی یا مارچوبه  
نصف آووکادو (که با غلات برنج مخلوط شده)

**وعده چهارم:**

۱۷۰ گرم سینه جوجه  
۲۰۰ گرم سبزیجات  
۱۰۰ گرم اسفناج یا غلات

**وعده پنجم:**

۲۵۰ گرم استیک (گوشت راسته، ران یا فیله)  
۳۰۰ گرم سیب زمینی شیرین  
۱۱۰ گرم بروکلی یا مارچوبه  
وعده نشسته  
۲۰۰ گرم فیله سالمون  
سالاد مخلوط یا مارچوبه  
نصف آووکادو

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

زمانی که سعی داری عضلات بدنت را کات کنی از HIIT (تمرینات اینتروال با شدت بالا) یا از تمرینات هوازی فقط استفاده میکنی؟

سعی میکنم هر دو روش را در زمانی که رژیم هستم و باید بگم هوازی HIIT را تحسین میکنم، البته من کاهش وزنم را از طریق LISS آسانتر میتوانم نظارت کنم.

همچنین، من متوجه شدم که سطح انرژی من قبل رقابتها واقعاً پایینه بنابراین باید نیروی زیادی صرف کنم تا انرژیم را افزایش بدهم.

**قهرمان و منبع الهام چه کسی است؟**

تمام مدت قهرمانی من Flex Lewis است. نه تنها او اخلاق کاری و حرفه‌ای عالی روی صحنه دارد بلکه یکن زندگی خانوادگی اش و رقابتهای پرورش اندامش تعادل برقرار کرده.

به لطف رتبه جهانی اش و زیبا شناسی شگفت انگیز، شخصیت الهام بخش دارد.

**نقل قول مورد علاقه ات چه؟**

اگر آمادگی نداشته باشی پیشاپیش خودت را برای شکست آماده کنی.

(اگر خودت را برای موقعیت های خوب آماده نکنی شانس برای استفاده از آنها نداری.)

WWW.BODYFULL.IR



**DPHZ**  
FITNESS  
EQUIPMENT

دستگاه های  
بدنسازی دی.اچ. زد



تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



# رژیم های غذایی سخت

رژیم های لاغری فوق العاده سخت می توانند باعث بروز ناراحتی های قلبی در شما شوند. کاهش کالری ناکهانی ممکن است در کوتاه مدت نتیجه ی خوبی نشان دهد، اما باید مراقب باشید. زمانی که شما وارد رژیم های غذایی می شوید که کاهش دهنده ی وزن هستند، در واقع باعث می شوند که کالری به کمترین سطح خود برسد. این نوع رژیم های غذایی، کالری مصرفی روزانه را به طور باور نگرانی به ۸۰۰ می رساند. که این امر به افراد کمک می کند تا کاهش وزن، کاهش فشار خون و کاهش دیابت پیدا کنند. اما تمام این موارد باید تحت نظر پزشک متخصص صورت بگیرد. یکی از دلایلی که باید تحت نظر پزشک صورت گیرد این است که طبق تحقیقاتی که اخیرا توسط دانشگاه آکسفورد در انگلستان صورت گرفته است و در مجمع قلب شناسی اروپا ارائه شد، نشان داده اند که رژیم های غذایی سخت موجب بروز بیماری های قلب خواهد شد.

در این مطالعه، محققان ۲۱ بیمار چاق و میانسال را در یک رژیم کم کالری (۶۰۰-۸۰۰ کالری در روز) به مدت هشت هفته قرار دادند. تنها در عرض ۱ هفته، شرکت کنندگان کاهش ۶ درصدی چربی بدن، کاهش ۱۱ درصد چربی اشباع شده و ۴۲ درصد کاهش چربی های کبدی را نشان دادند. فقط چربی قلب شرکت کنندگان به میزان ۴۴٪ افزایش یافت که مانع پمپاژ خون از طریق قلب می شد. تا پایان دوره ی تحقیق، قلب و عملکرد آن بهبود پیدا کرد.

کاهش ناکهانی کالری باعث می شود که چربی از قسمت های مختلف بدن به خون منتقل شود و توسط عضله قلب برداشته شود. جنیفر راینر، مدیر کل، پژوهشگر بالینی، مرکز آکسفورد، روزناتیس مغناطیسی، دانشگاه آکسفورد، بیان می کند: "عضله قلب برجیح می دهد بین چربی یا قند یکی را به عنوان سوخت انتخاب کند و از طریق چربی غرق شود که این عمل خود عملکرد آن را بدتر می کند. بعد از دوره ی حاد، زمانی که بدن با محدودیت کالری چشمگیر تنظیم می شود، میزان چربی و عملکرد قلب بهبود می یابد."

بنابراین به دنبال یک برنامه رژیمی مقول تر بروید که بتواند به کاهش مصرف کالری شما بدون گرسنگی کمک کند.



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

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

**NOTHING**

**CAN STOP ME**

**NO ONE**

**WILL SLOW ME**

**DOWN**

هیچوقت امیدت را از دست نده، هرگز نمیدانی فردا چه برایت خواهد آورد.



یک مربی برتر و برجسته دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌های خاصی است که باعث می‌شود موفقیت با او راحتتر حاصل شود. اگر شما نیز مربی هستید برای موفقیت خود و جذب مشتریان بیشتر بهتر است خصوصیات و ویژگی‌های زیر را داشته باشید:

۱. یک مربی برتر دارای تجربه کافی و لازم می‌باشد. او از اشتباهات گذشته‌ی خود و دیگران درس گرفته و دارای تجربه کافی در انتقال تجربه‌ی خود به دیگران می‌باشد.

۲. هیچ چیزی بدتر از داشتن یک مربی بی‌شوق و بدون انرژی نیست. یک مربی برتر باید در باشگاه پرشوق ترین و پر انرژی ترین فرد باشد و با شور و اشتیاق خود به دیگران انگیزه دهد.

۳. داشتن فن بیان قوی برای یک مربی برتر الزامی است. مربی باید بتواند فن بیان و توضیح حرکات و توانایی اجرای تمرینات را داشته باشد.

۴. یک مربی باید در آموزش دادن صبر و تحمل بالایی داشته باشد چرا که بعضی از افراد سخت یاد می‌گیرند و بعضی دیگر آسان. از این رو مربی باید در آموزش دادن صبور باشد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

## ساخت بدنی قوی

چند پیشنهاد خوب برای وزنه برداری حرفه ای که باعث می شود شما در کار با دستگاه های نظیر اسکوات، ددلیفت و... به بهترین نحو کار کنید. تنها عمل وزنه برداری کافی نیست. **بدون کنترل کافی بر روی کل بدن خود و تمرکز در حرکت های زمان وزنه برداری، نمی توان از حداکثر انرژی پتانسیل خود به بهترین شکل استفاده کرد.** چو استن کوسکی در این باره می گوید: به منظور استفاده از حداکثر انرژی بدن به یک تکیه گاه قوی نیاز دارید و هر چه این تکیه گاه محکم تر باشد، نیروی بیشتری را می توانید تولید کنید.

### ۱- از پایین به بالا شروع کنید.

یک راهی را پیدا کنید تا بتوانید بدن شما را ثابت و محکم نگه دارید. اگر از نیمکت استفاده می کنید به آن محکم بچسبید و از پاها تا کمر بگیرد. این حالت بیشتر برای اسکوات و ددلیفت اتفاق می افتد. وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید تعداد بیشتری را برقرار کنید.

### ۲- از دستگیره ها استفاده کنید.

چو استن کوسکی می گوید: مبله ها را به سمت بیرون فشار دهید. باید به گونه ای این کار را انجام دهید که گویی یک وسیله ای سنگین را جا به جا می کنید. هیچ فرقی نمی کند چه دمبل باشد و چه کتل بل، فقط این کار را محکم انجام دهید و بهتر است با دستگیره ها انجام شود. می توانید از کج و یا اسپری های مخصوص استفاده کنید تا کنترل کامل بر روی این کار را داشته باشید اما از دستگیره و یا بند استفاده نکنید تا احساس راحتی نکنید. از همچنین بدان می کند که در زمان وزنه برداری نفس خود را در سینه حبس کنید.

### ۳- بر روی کارتان تمرکز کافی داشته باشید.

• یک برنامه ی وزنه برداری تهیه کنید.  
• برنامه ی منظم هفتگی داشته باشید.  
• یک سری از حرکات مخصوص وزنه برداری را انتخاب کنید.  
• می توانید در هر بار وزنه برداری یک سری تغییرات را ایجاد کنید.  
• مسیری برای پیشرفت تدریجی خود طراحی کنید.  
• یک هدف تعیین کنید و به آن برسید.  
هدف اصلی در وزنه برداری داشتن یک مسیر و هدف مشخص است. استن کوسکی می گوید: تلاش های نامنظم، نتایج نامنظمی را نیز به دنبال خواهد داشت. مسیری را انتخاب کنید که برای شما نتیجه بخش باشد.

### ۴- بدانید که این نیز یک علم محسوب می شود.

تمرینات خود را مانند یک علم بررسی کنید. تنها از نقد احساسی به آن ها نگاه نکنید. برنامه های ثابت و در کنار آن برنامه های متغیری را ایجاد کنید که بتوانید بدن شما را آن چنان که دوست دارید بسازد. تمام متغیرهایی که در نظر می گیرید بر اساس نوع هدفی است که در ذهن خود می پرورانید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



# دریافت برنامه آنلاین

برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

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

# ۶ برنامه‌ی رژیم‌ی برای افزایش وزن (۱)



## چکار کنیم که وزنمان را افزایش دهیم؟

آیا شما خیلی مشتاق هستید که وزنمان را اضافه

کنید اما نمی‌توانید که حتی یک کیلوگرم اضافه کنید؟ در زیر به مواردی اشاره شده است که طبق آن‌ها شما می‌توانید ماهیچه‌های خود را بزرگتر و ورزیده‌تر کنید و در عین حال اضافه وزن نیز داشته باشید.

اکثر ورزشکاران خیلی راغبند تا مکرر باریک‌تری داشته باشند که معمولا برای رسیدن به این هدف رژیم‌های غذایی خاصی را دنبال می‌کنند. در مقابل این افراد، کسانی وجود دارند که دوست دارند ورزششان را بیشتر کنند و برخلاف تصور عموم این کار سخت می‌باشد. در بسیاری از موارد افسردگی وجود دارند که تمرینات بسیاری را انجام می‌دهند اما غذای کافی نمی‌خورند تا بتوانند ماهیچه‌های خود را شکل دهند. اگر این موارد در مورد شما صدق می‌کند حتما موارد زیر را مطالعه کنید.

### ۱- به دلیل اصلی دقت کنید.

طبق گفته‌ی تراویس استفان، موسس **workoutbox**: این مسئله بسیار ساده است. شما باید به میزان انرژی مصرفی روزانه‌ی خود و میزان غذایی که در هر روز می‌خورید دقت کنید و سعی کنید یک تعادلی بین آن‌ها ایجاد کنید. ممکن است غذاهای درستی را مصرف می‌کنید اما نه به اندازه‌ی کافی که موجب رشد و اضافه وزن شما شود. این کار نیاز به هیچ استراحتی خاصی ندارد. اگر چه که مکمل‌ها خوب هستند اما اگر غذای مناسب بخورید نیازی به استفاده از مکمل‌ها نخواهید داشت. اگر شما نسبت به آنچه که می‌خورید آگاه باشید مطمئنا شانس با شما یاری خواهد کرد. شما باید بر غذاهایی تمرکز کنید که هم از لحاظ کالری مناسب با بدن شما باشد و هم دارای مواد مغذی کافی باشند.

### ۲- هر چیزی را به طور مداوم مصرف کنید.

اگر تمام جوانب بدنسازی و فیتنس را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که تداوم، کلید اصلی اضافه کردن وزن در هر اندازه‌ای که خواستید می‌باشد. به منظور انجام چنین کاری به بهترین شکل باید یک تمرین مناسب با رژیم غذایی خود که حاوی کالری، پروتئین، کربوهیدرات و چربی است را دنبال کنید. هر چقدر که شما بتوانید تداوم در بین این موارد ایجاد کنید شما یک جریان افزایشی وزن ایده‌آلی را خواهید داشت. به عنوان مثال اگر شما یک سینه‌ی مرغ را به همراه دو تکه نان کندم و سبزیجات را در هر روز مصرف می‌گردید اکنون یک مقدار به سینه‌ی مرغ و نان مصرفی خود اضافه کنید. اگر شما تأثیرات این کار را مشاهده کنید متوجه خواهید شد که چه موقع و در کجا غذاهای بیشتری را مصرف کنید.

### ۳- آنچه که برای شما مناسب است را انجام دهید.

افراد مختلفی رژیم‌های مختلفی نیز دارند و هر کدام به روش‌های مختلفی وزن خود را افزایش می‌دهند. جاستین کلین در این باره می‌گوید غذاهایی که شما مصرف می‌کنید می‌بایست بر اساس اولویت‌هایتان باشند. بعضی از افراد فقط با خوردن گوشت سفید وزن خود را اضافه می‌کنند در حالی که بعضی دیگر تنها به خوردن قهوه قهوه‌ای هستند. چندین روش برای تهیه‌ی یک رژیم غذایی سالم وجود دارد اما همانطور که می‌دانید شما مجبور نیستید که از غذاها و مکمل‌هایی که از آن‌ها منتظر هستید استفاده کنید. اگر غذایی که مصرف می‌کنید کاملا مغذی باشد و به اندازه‌ی کافی کالری داشته باشد و در نهایت از خوردن آن لذت می‌برید پس مطمئنا آن را برای همیشه ادامه خواهید داد.

ادامه برنامه‌های در شماره بعدی مجله

**FRILTTATA**

# ۱۵ دقیقه مهمانی با یک صبحانه عالی فریتاتا

روز خود را با یک صبحانه سالم، خوشمزه، مغذی و با طرز تهیه آسان شروع کنید. فریتاتا، اغلب به این غذا املت ایتالیایی می گویند اما ریشه آن به ایران، اسپانیا، فرانسه، انگلیس و آفریقای شمالی بر می گردد.

منبع : [www.muscleandfitness.com](http://www.muscleandfitness.com)  
ترجمه : بادی فول



## فریتاتای تابستانی

برای ۴ نفر  
مواد لازم  
۶ عدد تخم مرغ بزرگ  
۶ عدد سفیده تخم مرغ  
نمک و فلفل به مقدار لازم  
روغن زیتون به مقدار لازم  
۶ تا ۸ عدد مارچوبه که به قطعات ۱ سانتی خرد شده اند  
۸ عدد قارچ، خرد شده  
۱/۴ فنجان گوجه خرد شده  
۱ عدد سیب زمینی شیرین پخته و مکعبی خرد شده

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

## دستور پخت

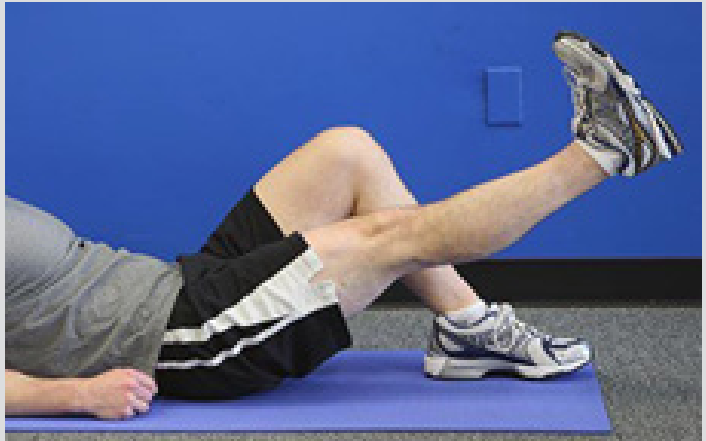
فر را از قبل در دمای ۴۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید.  
تخم مرغ ها را در یک ظرف با کمی نمک و فلفل میکس کنید.  
به آرامی ماهی تابه را با روغن زیتون با یک حرارت ملایم پوشش دهید.  
قارچ و مارچوبه را به آن اضافه کنید.  
گوجه و سیب زمینی را نیز اضافه کنید و یا هم ترکیب کنید.  
تخم مرغ ها را در آن بریزید و اجازه دهید بپزد تا لبه های آن کاملاً پخته شوند.  
ماهیتابه را درون فر قرار دهید تا وسط فریتا کاملاً پخته شود. (حدود ۱۰ دقیقه)  
صبحانه آماده است نوش جان!

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# چند حرکت تمرین زانو

## راست کردن پا

اگر زانوهایتان در بهترین وضعیت خود نیستند با یک تمرین قدرتی راحت برای عضلات چهارسر ران خود شروع کنید. این حرکت کمی فشار به زانوی شما وارد می کند. به پشت روی زمین بخوابید یکی از زانوهای خود را خم کنید و پای دیگر خود را صاف روی زمین دراز کنید. پا را صاف نگه دارید و آن را خلاف پای دیگر بالا ببرید. ۱۰ الی ۱۵ بار آن را به صورت سه ست تکرار کنید.



اگر شما درد یا مشکلی در زانو دارید ممکن است فکر کنید که ورزش کردن می تواند باعث آسیب یا درد بیشتر شود، اما خلاف آن درست است. قوی کردن عضلاتی که زانو را پوشش می دهند و انعطاف پذیر نگه داشتن آنها بهترین روش برای جلوگیری از آسیب بیشتر است. آهسته شروع کنید و به مرور عضلات را قوی کنید. هنگام ورزش کردن برخی از دردهای عضلانی طبیعی هستند اما نباید درد بیشتری احساس کنید به خصوص در زانوهایتان. اگر چنین شد تمرین را متوقف کنید و با دکتر خود مشورت کنید.

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

## گرم کردن زانوها

کشش می تواند به عضلات پا کمک کند بهتر عمل کنند اما قبل از کشش عضلات آنها را گرم کنید. می توانید حدود ۵ دقیقه روی دوچرخه ای ثابت رکاب بزنید یا یک پیاده روی سریع دو دقیقه ای داشته باشید.



## خم کردن همسترینگ

همسترینگ شما عضلاتی در امتداد پشت ران می باشند. به طور صاف پشت یک صندلی رو به شکم بایستید. به آرامی پاشنه ی پای خود را تا جایی که می توانید نزدیک به باسن بالا بیاورید و پا را در آن وضعیت چند ثانیه نگه دارید. سه ست ۱۵ تایی انجام دهید. شما می توانید همچنین بصورت دمر دراز بکشید و تمرین را انجام دهید.



برای دریافت مقالات بیشتر ایجا را لمس کنید



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دستگاه های  
بدنسازی  
فیت تک



WWW.BODYFULL.IR





# پادى فول

اولين مجله الكترونيك بدنسازى در سطح  
استاندارد بين المللى



نویسنده: اصغر مرادی

بهترین ها همیشه مورد پسند مردم بوده اند و علاقمندان و طرفداران زیادی دارند. ما همیشه در زندگی خود دنبال بهترین خودرو و بهترین لباس و ... هستیم. ولی پیدا کردن این بهترین ها هم روش خصوصی می طلبد و نیاز به اطلاعاتی دارید تا آن ها را بهتر جستجو کنید و دچار اشتباه نشوید.

در این سال ها که سایت بادی فول در دسترس همگان قرار گرفته هرروز در پیام ها بسیار سوال می شود که به نظر شما بهترین مربی بدنسازی ایران کیست؟ یا بهترین مربی بدنسازی تهران، اصفهان، مشهد، شیراز، تبریز ... کیست؟

به همین دلیل بر آن شدیم که در سایت بادی فول قسمتی را برای معرفی بهترین مربیان فیتنس و بدنسازی ایران قرار دهیم و هم به پاره ای از مشخصات یک مربی خوب بدنسازی بپردازیم.

به راستی یک مربی موفق بدنسازی باید چه مشخصاتی داشته باشد و یا مربی بدنسازی برتر دارای چه ویژگی هایی هست؟

۱- یک مربی بدنسازی خوب اطلاعات بدنسازی کامل دارد و هر روز فرصتی را برای مطالعه از منابع معتبر علمی اختصاص میدهد

۲- یک مربی فیتنس کاربلد حداقل یکسال در سالن های بدنسازی کسب تجربه نموده و پیش اساتید کسب تجربه مینماید و یک شبه تصمیم به مربیگری نگرفته

۳- یک مربی پرورش اندام عالی حداقل در هفته ۲۰۰ دقیقه تمرین بدنسازی انجام می دهد و در فرم حداقل یک بدنساز قرار دارد.

۴- یک مربی بدنسازی آگاه به روابط عمومی اشپای دارد و حداقل های روش پر خورد با عموم مردم را مطالعه نموده و اصول معاشرت را می داند.

۵- یک مربی بدنسازی نمونه از ظاهری آراسته و لباس های مناسب با ورزش بدنسازی استفاده می کند و با لباس ورزش در جامعه ظاهر نمی شود و

# بهترین مربی بدنسازی ایران کیست؟

**حرمت لباس ورزش و لباس رسمی را می شناسد.**

۶- یک مربی بدنسازی قانونی حداقل با شرکت در کلاس های مربیگری کارت مربیگری درجه ۳ از فدراسیون بدنسازی دریافت می نماید.

۷- یک مربی بدنسازی اصول برنامه نویسی را می داند به علم بدنسازی آگاه است و قبل از ادعای هر علمی اطلاعات کامل از آن موضوع دارد.

۸- یک مربی پرورش اندام نخیه از همکاران خود بدگویی نمی کند و احترام بزرگان این رشته و همه بزرگسالان را به خوبی حفظ می نماید.

۹- یک مربی با اخلاق علم خود را بدون ملاحظات مالی در اختیار همگان قرار می دهد البته در امور مالی منضبط عمل میکند.

۱۰- یک مربی بدنسازی درجه یک اخلاق را ملامت تمام فعالیت های ورزشی و غیر ورزشی خود قرار می دهد.

# جان سینا

WWW.BODYFULL.IR

## John Cena

جان سینا از تورنتو برنامه تمرینی دلتوئید خود را به جمله اینترتینی muscle and fitness ارسال کرد و گفت از درد شانه رنج می برد. در اینجا برنامه تمرینی که به او کمک کرد درد او تسکین یابد را در اختیار شما قرار می دهیم. شانه درد اغلب به معنای حس فشردگی در استخوان کتف می باشد. معمولاً با پرس بالا سر تشدید می شود اما پرس در یک زاویه می تواند تنش موجود در مفاصل را کم کند. یک میله هالتر را در یک زاویه ۴۵ درجه نگه دارید و پرس تک دست به این حرکت لندهمین می گویند. همچنین باید عضلات پشت و دلتوئید پشت را بیشتر تمرین دهید تا عدم تعادل عضلات شانه درست شود. و از آسیب دیدن جلوگیری شود.



تمرین قدیمی جان سینا

تمرین ۱	ست	تکرار	استراحت
پرس شانه بالا سر دمبل	۳	۱۰	۶۰ ثانیه
تمرین ۲	۳	۱۲	۶۰ ثانیه
تمرین ۳	۳	۱۲	۶۰ ثانیه
تمرین ۴	۳	۱۲	۶۰ ثانیه

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

تمرین جدید جان سینا

تمرین ۱	ست	تکرار	استراحت
پرس لندهمین	۴	۱۵-۱۲	۶۰ ثانیه
تمرین ۲	۴	۲۰	۶۰ ثانیه
تمرین ۳	۳	۱۲	۶۰ ثانیه
تمرین ۴	۳	۱۵	۶۰ ثانیه

اینستاگرام بادی فول



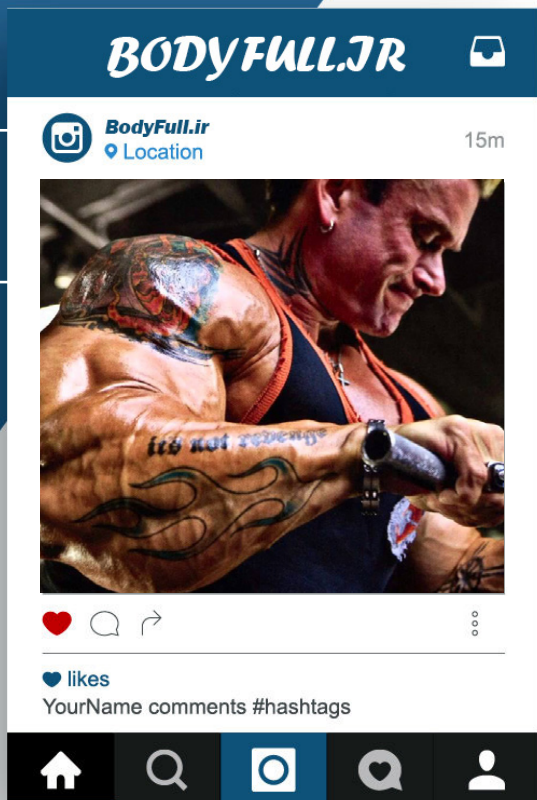
WWW.BODYFULL.IR

# Instagram

در پیج اینستاگرام

## بادی فول

شما میتوانید از  
تصاویر، اخبار  
و مطالب ویژه  
استفاده کنید



برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

# راهنمای استفاده از مکمل ها

www.BODYFULL.IR



## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

### اگر شما در حال تلاش برای کم کردن وزن خود هستید

قرص های کوچکی وجود دارند که ممکن است به شما در این امر کمک کنند - البته با ورزش و کاهش کالری همراه است. روبرنا اندینگ، M.S.، R.D.، سخنگوی انجمن تغذیه آمریکا، پیشنهاد می کند که یک مکمل جای سبزی (یا مرغا نوشیدن مواد مایع) مصرف کنید. مواد مغذی حاوی آنتی اکسیدانی به نام EGCG است که ممکن است به سوختن چربی اضافی بدن کمک کند. دوزهای بالایی از کلسیم و فیبر نیز ممکن است مفید باشد؛ مطالعات هر دو، به کاهش وزن مرتبط است.

### اگر شما در شغل پر استرس قرار دارید

اگر شما نمی توانید تنش را از طریق تمرین، یوگا یا حتی مدیتیشن رها کنید، این سه مکمل را امتحان کنید: **Rhodiola rosea** (۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم) که به نظر می رسد باعث تقویت حالت ذهنی در مردان میشود؛ **HTP5** (۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم)، که به تولید بیشتر هورمون حس خوب سروتونین، افزایش خلق و خوی و بهبود خواب کمک می کند. و **B6** کمپلکس (۱۰۰ میلی گرم)، که باعث افزایش سروتونین نیز می شود. کارلسون توصیه می کند که تمام این سه مورد را در طول زمان استرس زا مصرف کنید.

### اگر شما ورزش می کنید

کراتین به شما در انجام تمرینات قدرتی کمک می کند. همچنین **B-alanine** را در نظر بگیرید که به عنوان یک بافر برای اسید لاکتیک عمل می کند و به شما کمک می کند احساس خوبی داشته باشید و به سختی تمرین کنید. در روز ۳،۲ تا ۴،۵ گرم را مصرف کنید. یک اسید آمینه ضروری به نام لوسین ممکن است در بهبود روند عضله سازی کمک کند که مصرف یک گرم از آن در روز کافی می باشد. در مواقعی که احساس می کنید انگیزه شما کم شده است، و کمی عصبانی هستید، بسیاری از کارشناسان مصرف کافئین را توصیه می کنند که به صورت مکمل یا نوشیدنی مصرف می شود.

همانطور که برای مردان مفید  
است برای زنان نیز مفید است؟

آیا ورزش  
بدنسازي

www.BODYFULL.IR



برای دریافت مقالات بیشتر ایجا را لمس کنید

#### پاسخ به سوال

فلسفه هر ورزشی برای قهرمانی و کسب افتخار برای مردان و زنان، داشتن اندام دلخواه، سوزاندن چربی اضافی، توانایی بدنی مطلوب در مواقع بحران و کسب مهارت های خاص بدنی با تکیه بر تمرینات مکرر است. باید گفت که بدنسازی ورزشی است که موارد فوق را با تضمین کامل به ورزشکار خود ارائه می دهد. این ورزش علاوه بر سوزاندن سریع و سبک چربی های اضافه بدن، اندام شما را کاملا موزون و هماهنگ کرده و علاوه بر آن به شما اعتماد به نفس و اقتدار فوق العاده ای می دهد که می توانید آن را در تمامی بدنسازان در سطوح مختلف ببینید. پس به نظر من با توجه به شرایط بی تحرکی که بر زنان جامعه ایران حاکم است بدنسازی نه تنها برای آنها مفید است بلکه برای آنان الزامی است. آمار وحشتناکی که از یوگی استخوان، روماتیسم مفصلی و... در زنان ایرانی مؤید این نکته است که ایپدمی خطرناکی ناشی از کم تحرکی در بین زنان در حال شیوع است که تنها را آن تحرک بیشتر در قالب ورزشهایی مثل آیروبیک و بدنسازی است. علاوه بر این داشتن تناسب اندام برای یک دختر یا زن امتیازی غیر قابل انکار محسوب می شود که نمی توان آن را انکار کرد.



اگر شما از آن جمله افرادی هستید که لاغر اندامید اما تلاش می کنید تا بدنتان عضله سازی کند ( مانند مایکل بی جردن ) و یا از افراد لاغر اندامی نیستید و فقط دوست دارید که بدنتان عضله ای شود ( مانند کریس پرات )، انتخاب راه درست عضله سازی یک چالش بزرگ به حساب می آید. اما به این معنا نیست که امری پیچیده و سخت است. در این مقاله سعی شده است که به ۱۰ اصل اساسی در عضله سازی اشاره شود. از آن جایی که شما قرار است هر کاری را برای رسیدن به هدفتان انجام دهید بنابراین با انتخاب یک رژیم غذایی صحیح، تعادلی بین کالری ها، مواد مغذی و سبک زندگیان ایجاد می کنید که این موارد باعث می شود شما قوی تر عمل کنید.

## ۱- سوخت پروتئینی

سعی کنید در مورد غذاهایی که در حال حاضر می خورید مطالعه ای داشته باشید (می توانید با مطالعه ای برچسب هر غذا این کار را انجام دهید) چرا که با این کار به میزان کالری دریافتی بدن خود پی می برید. سپس عدد ۵۰۰ را به عدد بدست آمده اضافه کنید و هر روز مقداری از آن کالری ها را مصرف کنید. به ازای هر نیم کیلو از وزن بدنتان ۱ گرم پروتئین را در هر روز بخورید زیرا احتمالا شما هر روز به میزان لازم پروتئین مصرف نمی کنید.

## ۲- مرتباً غذا بخورید.

شما باید در طول روز بین ۵ تا ۶ وعده ی غذایی کوچک بخورید، مخصوصا اگر آدم های بد غذایی هستید. هر چه مواد مغذی مانند پروتئین و کربوهیدرات های کافی به بدنتان برسد در مقابل کالری کافی برای ساخت ماهیچه را خواهید داشت و متابولیسم بدن را افزایش می دهد که تمام این ها باعث از بین رفتن چربی و افزایش ماهیچه ها می شوند.

## ۳- نوشیدنی های بیشتری مصرف می کنید.

یک ساعت قبل از تمرین غذاهای حاوی پروتئین و کربوهیدرات بخورید و تمرین خود را با مصرف مواد مغذی شروع کنید. می توانید نوشیدنی حاوی پروتئین و کربوهیدرات بنوشید به این صورت که برای هر ۲ گرم کربوهیدرات ۱ گرم پروتئین را مخلوط کنید و مرتباً در طول تمرین مصرف کنید. چه باور کنید و چه باور نکنید هر غذایی که بعد از تمرین مصرف کنید هیچ سودی نخواهد داشت چرا که عمل هضم آن در آن زمان به سختی صورت می گیرد.

## ۴- بر روی کل بدنتان تمرکز کنید.

اگر مطمئن نیستید که در هر بار تمرین باید کل بدنتان را درگیر کنید و یا در هر بار تمرین کردن یک قسمتی از آن را به کار بگیرید؟ در پاسخ به چنین ابهامی، بهتر است بگوییم که چه کل بدن و چه هر قسمتی از بدن را در هر بار تمرین به کار بگیرید در کل نتایج خوبی به دست

خواهید آورد و هر کدام دارای مزیت های خودشان هستند. اما هر چه باشد بهتر از این است که تنها در یک جلسه گروهی از ماهیچه ها را به کار بگیرید.

## ۵- به اندازه ی کافی استراحت کنید.

بهترین زمان مناسب خوابیدن، بین ۷ تا ۸ ساعت در شب است. ممکن است یک یا دو شب در هفته را کمتر بخوابید ولی سعی کنید بیشتر از آن تکرار نشود. برای جلوگیری از ابتلاستنه شدن چربی در بدنتان سعی کنید که از هر گونه استرس و ناراحتی به دور باشید.

ادامه موارده در شماره بعدی مجله





## پرسش و پاسخ در مورد راه اندازی یک باشگاه

**۲ الی ۳ اشتباه اصلی که اکثر باشگاه داران در سال اول کار خود انجام می دهند چه چیزهایی می باشد؟**

### ۱. درک نکردن کار

بسیاری از افرادی که باشگاه دارند برای فیتنس، برای کمک به مردم و برای فرایند مفید سالم زندگی کردن دارای شور و هیجان می باشند. آنها همچنان به دنبال آموزش در فیتنس می باشند اما چیزی که نمی دانند این است که با تصمیم باز کردن باشگاه آنها صاحب باشگاه می شوند. در این صورت باید مهارت هایی برای راه اندازی یک کار موفق از جمله بازاریابی، فروش، رهبری، بودجه بندی، برنامه ریزی کاری و مدیریت را بیاموزند. ست ها و تکرارها و تمرینات این بار را از دوش شما کم نمی کند.

### ۲. درک نکردن طرز فکر مشتری

چند دقیقه وقت بگذارید و خود را جای مشتری ها قرار دهید و از این زاویه نگاه کنید که اگر جای مشتری بودید چطور می توانستید به آنها کمک کنید، برای آنها بازاریابی کنید و آنها را بعنوان مشتری بلند مدت جذب کنید. مشتری هایمان مثل خودمان نیستند.

اکثر مریبان با غرور می گویند که استخدام یک مربی ایده ی هوشمندانه و سرمایه گذاری عالی می باشد. یک مربی می تواند به شما کمک کند به اهداف تان سریعتر و امن تر از زمانی که خودتان تمرین می کنید برسید.

با این وجود اکثر مریبان خودشان مربی استخدام نمی کنند. آنها به طور موثر در حال فروش چیزی هستند که هرگز روی خودشان سرمایه گذاری نکرده اند. چرا؟ به این دلیل که آنها ارزش استخدام یک مربی را باور ندارند.

### ۳. با یک عکس، بزرگ فکر نکنید.

وقتی اکثر باشگاه داران مکان خود را باز می کنند برای داشتن باشگاه خود همچنان دارند اما به این فکر نمی کنند که کجا می خواهند باشگاه بزنند.

بسیاری از افراد این اشتباه را می کنند اینکه کارشان

کامل به خودشان وابسته است. ساعات زیادی در روز برای شما وجود دارد، بزرگ فکر نکردن موفقیت شما را محدود می کند. شروع کنید سیستم ها را در محل قرار دهید و تیمی بسازید که کاری بوجود آورند که تنها به یک شخص وابسته نباشد.

### ۴. با توجه به کار باشگاه تان بیشترین افتخارتان چه چیزی می باشد؟

فرهنگ. ایجاد محلی که در آن مریبان بتوانند شغل طولانی مدت در رشد صنعت کار داشته باشند، و قادر به سايپورت خانواده خود باشند. در این نقطه کار ما تنها ما را سايپورت نمی کند بلکه ۲۲ کارمند را تحت حمایت قرار می دهد. چند تن از این افراد ممکن است شوهر یا خانم یک خانه باشند بنابراین کل خانواده ی این افراد را تحت پوشش قرار می دهیم. ما کارمندانی داریم که به مدت ۱۰ سال است برای ما کار می کنند. محیط مثبت کاری تیمی ما را قادر می سازد کار بیشتری انجام دهیم و به افراد زیادتری کمک کنیم.

### ۵. چه توصیه ای دارید برای طرفداران فیتنس و سلامتی که برای کمک به مردم شور و شوق دارند؟

دقیقا چند نفر مشتری می خواهید؟ چه مقدار پول می خواهید بدست آورید؟ آیا می خواهید یک تیم برای شما کار کنند؟

برای انجام شدن این کارها تصمیم بگیرید. کسی را پیدا کنید که قبلا این مسیر را رفته باشد و در راهنمایی به شما کمک کند. سپس متمرکز شوید و اقدام کنید. اکثر افراد زمان زیادی را تلف می کنند تا برنامه ی کاملی بسازند یا بهش فکر کنند اما هیچ کاری انجام نمی دهند. وقتی بدانید دقیقا کجا می خواهید بروید باید یک مربی داشته باشید که شما را راهنمایی کند. وقتش است هر روز گامی بردارید تا به هدفتان نزدیکتر شوید.

# کانال های تلگرام ما

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



**@BODYFULL\_IR**

کانال عمومی

**@BODYFULL\_MAG**

کانال مجله

**@BODYFULL\_CO**

کانال دستگاه های  
بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را **لمس** کنید

# غذاهای حاوی ویتامین D: ۵ منبع غذایی

همانطور که می دانید برای تأمین سطح ویتامین دی بدن خود به نور خورشید نیاز دارید اما اکثر منابع غذایی حاوی ویتامین دی دارای پروتئین نیز می باشند که این نیز به نفع شما خواهد بود.

نوشتن شده توسط ماریا لیرت آر، دی  
اگر شما از آن جمله افرادی هستید که هر روز به اداره می روید و بیشترین زمان خود را در در پشت میز، بدون دریافت هیچ نور خورشیدی سپری می کنید احتمالاً در دریافت ویتامین دی روزانه ی خود دچار کمبود خواهید شد که این مورد بسیار مضر خواهد بود.  
اگر سطح ویتامین دی در بدن شما کم باشد استخوان ها نیز نمی توانند کلسیم را جذب کنند. علاوه بر این ویتامین دی برای رشد سلول ها و سیستم ایمنی بدن مورد نیاز است به عبارت دیگر این ویتامین جز اساسی ترین نیازهای بدن می باشد.  
نیاز روزانه ی بدن شما به ویتامین دی، روزانه ۱۵ میکرو گرم می باشد بنابراین سعی کنید در معرض نور خورشید قرار بگیرید و مواد غذایی مصرف کنید که شامل چربی ویتامینی باشد. این مواد غذایی که در زیر به آن ها اشاره شده است نه تنها برای لاغری بدن مفید هستند بلکه دارای ویتامین دی و پروتئین نیز هستند.

## ماهی قزل آلا وحشی

۳ گرم ماهی قزل آلا وحشی دارای ۱۱۲ درصد ارزش غذایی روزانه است. با مصرف این نوع ماهی هم ویتامین دی بدن خود را تأمین می کنید و هم چربی های مفید را نیز از آن به دست بیاورید. برای تهیه ی یک صبحانه ی مفید می توانید ۳ اونی ۴ تکه از این ماهی را به صورت دودی یا نان تست، پنیر و آوآگادو مصرف کنید. علاوه بر آن می توانید یک فیله از این ماهی را به همراه زیره ی سبز، فلفل فرمزه، سیر و لیمو ترش نوش جان کنید.



## ماست

۶ گرم ماست ۲۰ درصد از ارزش غذایی روزانه خود را دارد. ماست یک میان وعده ساده و بدون قند است، به ویژه پس از تمرین - به این ترتیب، شما نه تنها ویتامین D را دریافت می کنید، بلکه شما نیاز عضلات خود را به برخی از پروتئین های جامد تأمین می کنید. شما می توانید ماست را با برخی از میوه ها یا انواع مختلف آجیل بخورید که در این صورت حتی یک دسر خوشمزه به شما دست خواهد داد.



## شیر نوشیدنی

یک فنجان شیر حدود ۳۰ درصد از ارزش غذایی روزانه را دارد. می توانید با روش های مختلف شیر را استفاده کنید مثلاً می توانید با قهوه، کاپوچینو یا همراه با صبحانه ی خود میل کنید. اگر مایل هستید می توانید یک لیوان شیر را با یک کاسه گندمک (سبزیل) یا هم مصرف کنید.



## آب پرتقال

یک لیوان آب پرتقال دارای ۳۴ درصد ارزش غذایی روزانه است. ساده تر از این امکان ندارد. شما می توانید روزتان را با نوشیدن آب پرتقال یا به همراه صبحانه شروع کنید.



## تن ماهی

۳ گرم از کنسرو ماهی تقریباً ۴۰ درصد از ارزش غذایی روزانه را تأمین می کند. ساندویچ تن ماهی برای ناهار یا مقدار کمی گوچه فرنگی، کاهو بسیار خوشمزه می باشد. شما می توانید برای سلامت قلب خود از این دستور غذایی استفاده کنید چرا که درست کردن آن بسیار ساده است و تهیه ی آن در خانه امکان پذیر است. یک مخلوط گوچه فرنگی را با ۲ گرم روغن زیتون، یک سبزی، آب لیمو ناز، گلابی یا پیاز فرمزه مخلوط کنید و برای تکمیل مزه ی آن مقداری نمک و فلفل را نیز به آن اضافه کنید و سپس آن را میل کنید.



## کم کردن وزن در ایام نوروز

تمرین ۱: ددلیفت  
تمرین ۲: پرس نیمکتی  
تمرین ۳: پرس چنگانه  
تمرین ۴: دمبل های متناوب  
تمرین ۵: کشش سه وجهی  
تمرین ۶: کشش پاها

افرادى که سعی بر کم کردن وزن خود و لاغرتر کردن هيكل خود را دارند در دوران تعطیلات، بیشتر به مشکل بر مى خورند. اما شما مجبور نیستید که برای لذت بردن از یک زمان خوب مرتبا به این مسئله بپردازید و یا قید آن رژیم را بزنید. روز بعد از یک جشن تعطیلات بزرگ، فرصتى عالی برای استفاده از بار اضافى کالرى خواهد بود. شما برای برخی از آموزش های شدید آماده خواهید بود.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

ترکیب HIIT به جای تمرینات هوازی و مقاومتی با حجم بالا، کالری های جمع شده در بدن شما را از بین خواهد برد. تمرین ۱: با استفاده از تردمیل تمرین خود را شروع کنید. دقیقه ی اول را تنها با راه رفتن بر روی آن شروع کنید. دقیقه ی بعدی را شروع به آرام آرام دویدن بکنید. دقیقه ی سوم را کامل بدوید. این چرخه را به مدت ۱۵ دقیقه تکرار کنید. بعد از این که تمرین هوازی فاصله دار را انجام دادید، تمرینات زیر را شروع کنید. سه سری از هر تمرین را انجام دهید. وزن را تنظیم کنید تا کالری های اضافی بین ۱۲ تا ۱۵ تکرار از بین روند.

تمرین با دمبل مزیت های بسیاری نسبت به تمرین با هالتر دارد. بنجامین فرانکلین بزرگ در نامه اش به پسر خود نوشت: "من متعادل زندگی کردم، شراب نخوردم و از تمرینات روزانه با دمبل استفاده کردم تو نیز همین راه را برو." اهداف جدی برای حجم و قدرت می تواند از طریق تمرین با دمبل بدست آید. حتی می توان گفت برای به حداکثر رساندن قدرت و هیپرتروفی، تمرین با دمبل باید حداقل یک نقش جزئی در منطبقه تمرین فرد بازی کند.



# ۵ مزیت تمرین با دمبل

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

[www.BODYFULL.ir](http://www.BODYFULL.ir)

### ۳. ایمنی

یک اشتباه در اسکات سنگین ممکن است عواقب بدی برای شما داشته باشد و میله هالتر عامل آسیب زدن به شما می شود. اما تمرین با دمبل اینگونه نیست. موقع موفق نشدن در پرس سینه سنگین اسکات کفایت اونارو زمین بیاندازد.

### ۴. تکنیک نیروی شدید

مزیت استراحت، مکث و حرکت سست های کاهشی (هرمی معکوس) و سست های کاهشی قدیمی این است که اجرای آنها راحت تر است و برای فرد تمرین کننده که تنها است آسان تر است. تکنیک هرم معکوس منحصر به تمرین با دمبل است. تکنیک های موثر با شدت بالا اکثرا انجام آنها با هالتر توصیه نمی شود.

### ۵. بالا بردن طیف حرکت

یکی از موثرترین روش ها برای بارگذاری بیش از حد عضلات به منظور کسب قدرت و عضله سازی افزایش طیف حرکت است. تنها طیف حرکت زیاد می تواند با پرس و حرکات دمبل کامل شود. دمبل ها می توانند بعد جدیدی از بار بیش از حد به حرکات افزایش دهنده حجم اضافه کنند.

### ۱. نیات سازی و فعال سازی

یک کار تحقیقاتی برای مقایسه فعالیت الکترومیوگرافی سینه، جلو بازو و پشت بازو در زمان اجرای پرس سینه با هالتر، پرس سینه، دستگاه اسمیت و پرس سینه دمبل اجرا شد. نتیجه ی پرس سینه دمبل و پرس سینه هالتر در فعالیت حرکات سینه و پشت بازو مشابه بود. اما نتیجه حرکت جلو بازو با دمبل به طور چشمگیری بهتر از هالتر بود. چرا؟

دمبل نیاز به نیات بیشتری دارد که به توبه خود موجب فعالیت بیشتر فیبرهای عضلانی می شود.

### ۲. تشخیص و حذف نامتعادل های قدرتی

دمبل ها عضلات زیرین بدن را آوار می کنند به صورت یک جانبه کار کننده. اگر یک طرف بدن از طرف دیگر ضعیف تر است هیچ جای فرار و چاره ای نیست. حرکات کامل آن با دمبل غیر ممکن است اما دمبل می تواند عامل موثرتر جنگ با عدم توازن در بدن باشد.

# مواد غذایی برای پیشگیری از کم خونی



برای آنکه دچار فقر آهن نشوید قرار دادن برخی مواد غذایی در برنامه غذایی اهمیت ویژه‌ای دارد.

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

## ۳) مواد غذایی غنی از ویتامین C:

سبزیجاتی مانند بروکلی و فلفل و مرکبات منبع خوب ویتامین C هستند و به جذب بهتر آهن کمک می‌کنند. بررسی‌های متعددی نشان داده است وقتی ویتامین C همراه با مواد غذایی غنی از فیتات‌ها مانند اسفناج مصرف می‌شود میزان جذب آهن بالا می‌رود.

۴) مواد غذایی غنی از فولات یا ویتامین B: به تکثیر گلبول‌های قرمز کمک کرده و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها را بهبود می‌بخشد. برخی افراد نمی‌توانند ویتامین B را از طریق مواد غذایی جذب کنند و لازم است مکمل اسیدفولیک مصرف کنند. اما اگر جزو این دسته افراد نیستید یا به دلیل باردار بودن به میزان بالای غلات احتیاج ندارید می‌توانید با مصرف روزانه سبزیجات برگ سبز، آب پرتقال یا گردو نیاز روزانه خود را تأمین کنید.

دهند. کشمش هم منبع خوب آهن هم است اما آهن آن به سختی توسط بدن جذب می‌شود.

بنابراین توصیه می‌کنیم آن را همراه با منابع حیوانی آهن هم یا همراه با منابع غنی ویتامین C مصرف کنید تا بهتر جذب بدن شود. حیوانات هم غنی از آهن هستند. غذایی مانند عدس پلو که در آن هم عدس وجود دارد هم کشمش هم گوشت اگر به همراه آبلیمو مصرف شود برای کم خون‌ها غذایی بسیار مناسب است.

نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید اینکه زنان زیر ۵۰ سال روزانه به ۱۸ میلی‌گرم، زنان بالای ۵۱ سال و مردان بالغ به ۸ میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارند. ۹۰ گرم گوشت گاو، ۳/۶ میلی‌گرم آهن دارد در حالی که یک واحد حبوبات کامل ۱۰ میلی‌گرم آهن دارد. با این وجود آهن حیوانی راحت‌تر از آهن گیاهی جذب بدن می‌شود.

## ۱) مواد غذایی غنی از ویتامین B12:

ویتامین B12 به ویژه در مواد غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و در صد کمتر در تخم‌مرغ و پنیر وجود دارد.

گیاهخواران مطلق معمولاً دچار کم‌خونی می‌شوند چون از منابع ویتامین B12 استفاده نمی‌کنند. از جمله نشانه‌های کم‌خونی، تنگی نفس، خستگی، افزایش ضربان قلب و... است اگر فکر می‌کنید به این علائم دچارید ممکن است متخصص تغذیه برای شما مکمل B12 تجویز کند.

## ۲) مواد غذایی غنی از آهن:

آهن در تولید هموگلوبین یا پروتئینی که حامل اکسیژن است نقش دارد. در این میان وجود آهن هم که در گوشت قرمز و جگر وجود دارد برای بدن ضروری است البته باید در مصرف منابع آهن هم توجه کرد که برخی منابع کلسترول خون را افزایش می‌

# برنامه تمرینی PHA برای تفکیک شدن بدن



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

یک چرخه ۵  
یا ۶ تمرینی را  
حدود ۴ الی ۵  
دور اجرا کنید.

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

منبع: [www.muscleandfitness.com](http://www.muscleandfitness.com)  
ترجمه: بادی فول

**PHA** سیستم طراحی شده ای است که گردش خون را در سراسر بدن در طول کل تمرین حفظ می کند. این تمرین با وجود تمرین سخت مانع تولید اسید لاکتیک در بدن می شود و تمرینات بالا تنه و پایین تنه را به طور همزمان انجام می دهید.

## دریافت آنلاین برنامه بدنسازی و تغذیه

یک نمونه از تمرین PHA:

اسکات هالتر	۱۰ تکرار
پرس نظامی	۱۰ تکرار
کرانچ شکم	۱۰ تکرار
ددلیفت رومانی	۱۰ تکرار
کرانچ معکوس	۱۰ تکرار

# تستوسترون ترس و چربی سوزی

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

• طبق تحقیق مرکز پایگاه سلامتی

تستوسترون با صداقت ارتباط

نزدیکی دارد. مردانی که به

آنها مکمل های تستوسترون داده

شد نسبت به مردانی که مکمل

تستوسترون مصرف نکردند کمتر دروغ

می گفتند. پس بزرگترین بدنسازان

باید صادق ترین افسراد باشند.

• از چه چیزی می ترسید ؟ از بلند کردن وزنه یا اسکوات های سنگین ؟ چیزی که باید زمین بگذارید بیان کردن ترس هایتان است. در مورد احساسات خود دقیقاً صحبت کنید. طبق مرکز پایگاه سلامت در ۱۲ دسامبر تحقیقی در خارج از دانشگاه کالیفرنیا لوس آنجلس یافت شد که نشان میدهد بیان کردن اضطراب ، زمانیکه با آن روبرو هستید می تواند ذهن شما را آسوده کند. افکار تان را به صدا در آورید و احساسات خود را بلند بگویید، خواه به شخص دیگر خواه به خودتان. از این طریق ترس تان بسیار کمتر خواهد شد.

• تحقیقی در دانمارک نشان داده افرادی که به مدت ۳۰ دقیقه در روز به مدت ۳ ماه ورزش می کنند نسبت به افرادی که به مدت ۶۰ دقیقه روزانه تمرین می کنند وزن بیشتری کم می کنند. چرا ؟ مولف این تحقیق دکتر بنتا استالیکنج توضیح می دهد که : افراد با دوز متوسط ورزش ، تمایل به افزایش سطح فعالیت خود در کل روز داشتند که نشان دهنده ی پراورزی بودن آنها می باشد. جلسات ورزش طولانی تر و دارای تعرق بالا باعث شد آن افراد کمتر فعالیت داشته باشند و در خارج از باشگاه کالری کمتری بسوزانند. پس زمانیکه به باشگاه می روید رمقی برای بعد از باشگاه برای خود بگذارید.

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



# ۳۱ روز با افزایش قدرت پی در پی

اگر عضله‌ای به درستی و با شدت کافی تحت تمرین قرار گیرد، رشد کرده و بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌شود. فقط باید در کنارش استراحت و تغذیه کافی هم فراهم شود تا تمرینات نتیجه دهند. ساده، کمتر و شدیدتر تمرین کنید تا به نتیجه برسید. آنچه در ادامه می‌خوانید ۱۰ قدم برای افزایش دادن قدرت بدن طی ۳۱ روز است. با پیروی از قواعدی خاص در تمرین و تغذیه می‌توانید یک ماه خود را قوی‌تر کنید و به خودتان افتخار کنید.

## ۱- حرکات اصلی و ترکیبی

برای قوی و حجیم شدن برنامه‌های تمرین باید روی حرکات اصلی طراحی شوند: پرس سینه، اسکوات، ددلیفت، پرس سرشانه، زیربغل هالتر خم، لیفت دو ضرب تا روی شانه و دیگر انواع این حرکات.

این دسته از حرکات بیشترین مقدار از حجم عضلات را درگیر می‌کنند. وزنه‌های آزاد نیاز به حفظ تعادل وزنه دارند و اجازه می‌دهند که وزنه‌ها دقیقاً در حالی حرکت کنند که بدن برای شان طراحی شده است. از آنجا که در حرکات مذکور باید کنترل همه‌جانبه‌ای صورت گیرد بدن از جهات مختلفی تمرین داده می‌شود.

## ۲- مهارت تکنیکی

این گزینه باعث تکمیل مردها از پسر بچه‌ها می‌شود. متخصصان باتجربه همیشه روی تکنیک تمرین کار می‌کنند در حالی که بدنسازان بی‌برنامه و نامنظم هیچ توجهی به بهبود فرم حرکات ندارند. افزایش قدرت یک پدیده عصبی - عضلانی است در واقع یک مهارت است. با ارتقا دادن و تمرین روی تکنیک اجرایی حرکات، سیستم عصبی در ارسال فرمان «کار» به عضلات مؤثرتر عمل می‌کند. علاوه بر این بهبود تکنیک اجرایی کمک می‌کند تا از بروز آسیب جلوگیری کنید.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

### ۳- دامنه قدرت

برای افزایش سریع قدرت، باید سیستم اعصاب مرکزی را وادار کنید تا تولید نیرو را افزایش دهد و این اتفاق با انجام تمرین در دامنه تکرار ۱ الی ۵ به بهترین شکل اتفاق می‌افتد. دامنه تکرار بالاتر باعث می‌شود سیستم عصبی شروع کند به تمرکز روی دیگر فاکتورها، علاوه بر این یک ورزشکار باید از ایجاد خستگی انباشتی جلوگیری کند تا به بالاترین سطح از قدرت برسد.

### ۴- گرم کردن بدون حمالی اضافه!!

شماری از قوی‌ترین مردان جهان برای اولین ست تمرین با میله هالتر خالی کار می‌کنند. برای تولید قدرت نیازی نیست که از همان اولین ست سنگین کار کرد. برای ساختن فیزیکی تحسین برانگیز باید اهداف گرم‌کردنی را درک کنید.

فرض کنیم که بهترین پرس سینه شما ۱۴۰ کیلوگرم است. اکثر بدنسازان احتمالاً این گونه تمرین می‌کنند:

- ۱ ست با ۶۰ کیلو ۱۰ تکرار
- ۱ ست با ۱۰۰ کیلو ۱۰ تکرار
- ۱ ست با ۱۲۵ کیلو ۳ تکرار
- ۱ ست با ۱۴۰ کیلو ۱ تکرار

این روش غلط است! در این مثال فرد باید ۲۰۰۰ کیلو وزنه را طی ۲۳ تکرار جهت گرم کردن جابجا نماید. اگر گرم کردن با این رویه انجام شود، خیلی بهتر است:

- ۱ ست با ۲۰ کیلو ۱۰ تکرار
- ۱ ست با ۶۰ کیلو ۳ تکرار
- ۱ ست با ۱۰۰ کیلو ۲ تکرار
- ۱ ست با ۱۲۵ کیلو ۱ تکرار
- ۱ ست با ۱۴۰ کیلو ۱ تکرار

در این روش شما ۱۶ تکرار کامل را با مجموع ۷۰۰ کیلوگرم وزنه انجام می‌دهید و دچار خستگی انباشتی نمی‌شوید.

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

### افزایش هر جلسه‌ای وزنه

اگر در جلسه‌ای که تمرین می‌کنید، سعی نکنید وزنه کار بردی را اضافه کنید، بدن دلیلی برای تطبیق‌پذیری پیدا نمی‌کند. منظور این است که در هر ست یک حلقه وزنه ۲۰ کیلویی به هر طرف هالتر یا دستگاه اضافه کنید! افزایش‌های کوچک در مقدار وزنه باعث پیشرفت بلندمدت می‌شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



خراب کردن تکنیک صحیح اجرای حرکات به بهانه اضافه کردن وزنه تمرین نتیجه بخش نخواهد بود. قواعد اشاره شده در این مقاله را رعایت کنید تا بتوانید هر جلسه در تمرین وزنه را اندکی بیشتر کنید. برای آنکه متوجه پیشرفت شوید، لازم است که مشخصات جلسات تمرین خود را یادداشت کنید.

## تمرین روی نقاط ضعف

جدا از حرکات اصلی که معرفی شدند تمرکز بعدی باید روی حرکات کمکی باشد. این حرکات روی بخشی از حرکت کار می کنند که شما را در حرکات اصلی کمک می دهد. به عنوان مثال اگر در بخش بالایی حرکت ددلیفت دچار ضعف هستید، می توانید لیفت از روی پایه را در برنامه های کمکی خود جای دهید. با این حرکت که فقط محدود به بخش بالایی ددلیفت است، قدرتتان در ددلیفت کامل افزایش می یابد.



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

## محدودیت انتخاب حرکات

کار بیشتر الزاماً بهتر نیست. جدا از حرکات اصلی و حرکات کمکی، تنها کاری که باید انجام دهید، تمرین روی ارتقای سرعت و مهارت است. هدف این است که مطمئن شوید هدف باقی می ماند. تنها پس از ساختن یک زیرساز خوب است که می شود بازوهای بزرگ یا سینه های خوش فرم را منقبض کرد.

## تمرین به سبک قوی ترین مردان

با تمام کردن تمرین به وسیله حرکاتی که روی کل بدن فشار می آورند، می توان قدرت کار بردی و هرگولی تولید کرد. انجام حرکاتی مثل حمل کیسه شن، راه رفتن با دمبل های سنگین یا غلتاندن لاستیک می شود تمرین را با فشار روی کل بدن به پایان رساند.

## سوخت و سانی تا رشد

نمی توانید مردان حجیم و قدرتمندی را پیدا کنید که غذا نمی خورند! اگر قوی تر یا بزرگ تر نمی شوید پس باید غذای بیشتری بخورید تا به رشد برسید. اگر باز هم رشد نمی کنید باز هم بیشتر غذا بخورید. این پروسه را آتقدر ادامه دهید تا در نهایت به رشد برسید.

## مکمل های قدرت

باید مکمل هایی خریداری کنید که کسری های غذایی را تأمین کنند، مثل مولتی ویتامین ها، روغن ماهی و پروتئین. خاطرتان باشد مواد غذایی را در رژیم جای دهید که مرتبط با افزایش قدرت هستند.

کراتین یکی از مطالعه شده ترین مکمل های موجود است و باید به عنوان مکمل در هر طرح افزایش قدرت یا حجم عضلات وجود داشته باشد. علاوه بر این مصرف بتا آلانین که فاکتور محدود کننده تولید کارنوزین است را نیز مصرف کنید.

**ALL THE WAY UP,  
NOTHING CAN  
STOP ME. FROM  
LIFTING THESE ALL  
THE WAY UP!**

**JAMES FLEX LEWIS**



هیچ چیز نمی تواند باعث توقف من برای رسیدن به قله شود

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

**بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

# درازهای کاهش چربی شکم

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



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

**آیا برای کاهش چربی شکم رازی وجود دارد؟ فکر می‌کنم داشتن یک برنامه ورزشی خوب با تمرینات مشترک و تمرینات هوازی اینتروال تاثیرگذار باشد اما باید بدانیم که چند نکته تغذیه ای اضافی نیز می‌تواند به کاهش چربی شکم کمک کند.**  
**در اینجا ۱۰ نکته برای شما داریم که بسیار مفید و کمک کننده خواهند بود.**

- ۱) همیشه صبحانه بخورید -** یک وعده ی پر پروتئین و قند پایین انتخاب کنید، گوشت و آجیل را فراموش نکنید.
- ۲) تمام غذاهای فرآوری شده و فست فودی را از رژیم خود حذف کنید.** هرگز این نوع غذاها را نخورید.
- ۳) از چربی دوری نکنید -** اما تنها چربی های سالم که در ماهی و گوشت، روغن نارگیل، روغن زیتون، آووکادو و آجیل یافت می‌شود را مصرف کنید.
- ۴) شکر، قند و شیرینی جات را حذف کنید -** هرچیزی که از این قندها درست شده باشد، مثل شربت افرا ...
- ۵) حذف کلونین -** کندم و سایر غلات را برای حمایت از سلامت انسولین در نظر داشته باشید. مصرف زیاد کلونین مضر است.
- ۶) فیبر کافی مصرف کنید -** حداقل ۲۵ گرم در روز. مصرف کم فیبر منجر به ضعف سلامت انسولین و اضافه شدن چربی شکم می‌شود.
- ۷) خواب کافی داشته باشید -** اگر استراحت کردن برای شما مساله است، زود به رختخواب بروید تا زود از خواب بیدار شوید زیرا خواب با داشتن ترکیب اندام بهتر ارتباط دارد.
- ۸) منیزیم مصرف کنید -** تا بدن را آرام کند و کورتیزول را کاهش دهد.
- ۹) مقدار زیادی آب بنوشید -** تا بدن آیدار بماند و بدن را سم زدایی کند (حدود ۳ لیتر در روز برای اکثر مردان)
- ۱۰) الکل، آب میوه های غیر طبیعی، نوشابه و نوشیدنی های ورزشی را حذف کنید.** تنها آب، جای با قوه بنوشید.

# دستگاه های بدنسازی را چگونه انتخاب کنیم؟



شرکت های تولید کننده وسایل بدنسازی هم ادعا می نمایند که تولیدات آنها از بهترین استحکام و بهره وری برخوردار است ولی این گونه نیست بعضی از آنها تولیدات مقاومی ندارند و شاید فقط باشگاه های بانوان بتوانند از آنها استفاده نمایند چون اصولا بانوان اکثرا از وزنه های کمتری استفاده میکنند.

پس موقع انتخاب دستگاه ها باشگاهی به چهارچوب محکم آن جوش های روی چهارچوب، تراز بودن روی زمین و استحکام وسایل نصب شده شفتهای وزنه ها، کابل دستگاه، استحکام نشیمن گاه های دستگاه ها و نحوه اتصال آن به دستگاه باید دقت نماییم.

به طور خلاصه یک دستگاه استاندارد دستگاهی است که از لحاظ استحکام برای استفاده مبتدی های بدنسازی و همزمان قهرمان پرورش اندام قابل استفاده باشد.

برای انتخاب دستگاه های بدنسازی مرغوب و قیمت مناسب اکثر باشگاه داران همیشه تردید دارند در واقع تنوع وسایل بدنسازی آفدر زیاد است که گاه افراد با سابقه هم در خرید دچار اشتباه می شوند.

**اما به راستی بهترین دستگاه های بدنسازی کدامند باید به چند موضوع پردازیم :**

اول اینکه تجهیزات بدنسازی مورد نیاز ما برای استفاده چه افرادی قرار میگیرد و آیا بیشترین استفاده کننده گان وسایل ورزشکاران عادی هستند یا ورزشکاران حرفه ای.

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

در دومین مورد باید به زاویه بیومکانیک بدنسازی و حرکات بدنسازی آن دقت داشته باشیم که آیا این دستگاه موقع استفاده **اولا: آسیبی به مفاصل عضلات و تاندونها وارد نمیکند.**

**دوما: این وسایل بدنسازی آیا در موقع انجام حرکت عضله هدف که را تحت فشار مثبت قرار می دهد و آیا باعث ایجاد تغییر در قدرت و یا رشد متبذ عضله هدف خواهد شد.** اگر دستگاهی محکم و بادوام ساخته شود ولی در موقع اجرای حرکات بدنسازی به بخشی از بدن آسیب وارد کند و در یک کلام زاویه حرکت در آن درست طراحی نشده باشد آن دستگاه هیچ ارزشی ندارد حتی اگر در آمریکا و یا اروپا ساخته شده باشد. یا اگر بدون هیچ آسیبی کار کردن با آن باعث رشد و افزایش قدرت **سوما: یک ماشین بدنسازی باید دارای ظاهر زیبا و جذاب باشد.**

البته این نکته هم حقیقت دارد که یک شرکت تولید کننده ماشین های بدنسازی همه تولیداتش به یک اندازه استاندارد نیست و بعضا در بعضی وسایل خود ایرادی دارد که شرکت دیگر ندارد.

پس ما در دنیایی زندگی می کنیم که زیبایی وسایل بخشی از اعتماد زایی و امیدواری را برای ورزشکاران ایجاد میکند البته ظاهر زیبا و جذابیت نسبی است و گاهی سلیقه ها متفاوت است ولی اکثرا ما تفاوت وسایل قدیمی و زیبا را درک میکنیم. پس به این ترتیب میتوانیم برای خرید با فرمول زیر اقدام کنیم.

**دستگاه های بدنسازی استاندارد = استحکام کلی + زاویه استاندارد حرکت + ظاهر جذاب و به روز**

# بهترین تمرین های پا به روایت تصویر



## روز اول، تمرین اول

اسکات دمبل بلغاری: که بصورت تک پا و شبیه حرکت لانگز کام کوتاه با دمبل یا هالتر اجرا می شود.

۴ - ۵ ست، ۸ - ۱۲ تکرار برای هر طرف

توجه: در پایین ترین نقطه نشستن محل ثبات زانو متحرک از خط عمود بر نوک پنجه ها جلو تر نرود این تمرین مختص افراد حرفه ای می باشد و مبتدیان قبل از تست کردن آن، دفترچه بیمه و زانو بند طبی خود را همراه داشته باشند.

66

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

منبع: muscleandfitness  
ترجمه: نادای فول

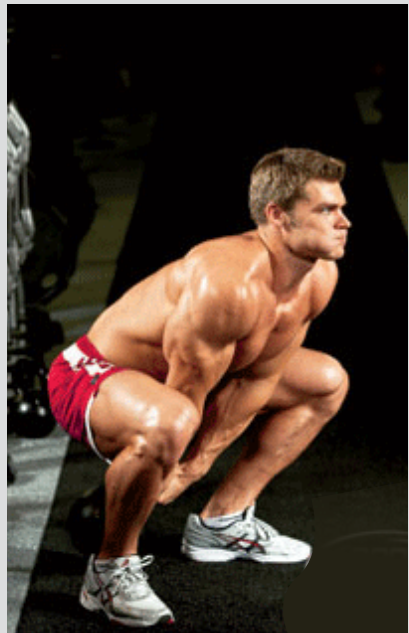
## روز اول، تمرین دوم

تاب دادن کتل بل به همراه اسکات

۲ - ۴ ست، ۸ - ۱۵ تکرار

نکته: به هر قسمت از حرکات خود دقت کنید: طرز ایستادن، گرفتن کتل بل در دست، نشستن و بلند شدن هنگام اسکات.

66



## روز اول، تمرین سوم

جلو پا تک پا با زاویه گرانج

۴ - ۵ ست، ۱۰ - ۲۰ تکرار

”

نکته: پس از اینکه برای هر پا یک ست را کامل کردید سپس با هر دو پا یک ست با ۱۸ الی ۱۷ تکرار انجام دهید.

”



## روز دوم، تمرین ۱

دستگاه اسمیت به همراه اسکات از جلو و اسکات از پشت

۴ - ۵ ست، ۸ - ۱۲ تکرار (برای هر یک از اسکات ها)



## روز دوم، تمرین ۲

پشت پا خوابیده

۴ - ۵ ست، ۸ - ۱۵ تکرار

”

نکته: بر روی اقباض و کشش عضلات پشت پا تمرکز کنید و آرام حرکت را انجام دهید. هدف تنها بالا آوردن پا نیست بلکه احساس اقباض و کشش در عضلات است. \*دقت کنید این حرکات کمی حرفه ای میباشند پس قبل از انجام این حرکات بدن خود را به خوبی گرم کنید، در ضمن این حرکات را با نظارت یک مربی انجام دهید.

\* تساوی حرکات بصورت متحرک (کیف) هستند تا لود شدن کامل آنها صبور باشید.

”





بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**I DON'T STOP WHEN  
I'M TIRED**

*i stop when i'm done*



ترس به همون اندازه در تو نفوذ می کند که ذهنت به آن اجازه می دهد.

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



# يامقدا الفلوات الاصيلة

محول كحول ولا حول

يادبر اللبيل ولانها

احمد الجبار  
حول حانرا

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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