

# BODYFULL.IR

پادای فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

شماره ۱۸ - تیر ماه ۱۳۹۷

▶ بیوگرافی: کریس سانتا ماریا

دستگاه های بدنسازی

اهمیت سن در بدنسازی

دلایل استفاده از گیاه  
یربامیت در بدنسازی

بازاریابی  
زیبایی اندام در  
عصر دیجیتال

دریافت  
برنامه  
آنلاین

مربیان آنلاین

استرس و بدنسازی

تا از  
بهترین **8**

مکمل ها  
برای مردان

تمرین سرشانه حرفه ای  
برای خانم ها

ایده های بازاریابی دیجیتال باشگاه ها

# MBH FITNESS

Make Body Healthy

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

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



دستگاه های بدنسازی ام.بی.اچ

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



6 ایده های بازاریابی دیجیتال باشگاه ها

12 بیوگرافی: کریس سانتا ماریا

18 بازاریابی زیبایی اندام در عصر دیجیتال

21 دلایل استفاده از گیاه یربامیت در بدنسازی

27 مربیان آنلاین

30 ۸ تا از بهترین مکمل ها برای مردان

40 استرس و بدنسازی

46 اهمیت سن در بدنسازی

## 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)

پیام رسان سروش: [SAPP.IR/BODYFULL.IR](http://SAPP.IR/BODYFULL.IR)

در اخبار آمده بود که یکی از مسئولین فدراسیون نسبت به برگزاری کلاس و صدور کارت مربیگری بی اعتبار و جعلی هشدار داده بود.

در اینکه این موضوع بسیار فراقیر و آزار دهنده شده است شکی نیست ولی فدراسیون هم در این معضل بی تقصیر نیست.

زمان زیادی است تدریس کلاس های آموزشی کارگاهها در کل کشور فقط توسط ۵ تا ۶ نفر انجام می شود.

**هزینه کلاس های مربیگری بسیار گران شده است، موضوع کارگاهها و محتوای آن تکراری و هیچ تغییر و جذائیتی برای مربیان ندارد استادی را میشناسم که ده سال است درس طراحی تمرین را بدون هیچ تغییری تکرار میکند؛**

به همین دلایل بازار کلاس های جعلی داغ میشود و البته تعدادی هم از این فضا سوءاستفاده میکنند.

بعضی از اساتید کلاس های فدراسیون که اکثرا ثابت هستند به تبلیغ برنامه نویسی مکمل و تجهیزات برای خود می پردازند مستقیم و یا غیر مستقیم این یعنی سواستفاده از موقعیت.

حتی شنیده شده بعضی از اساتید برای اینکه همیشه در کورس تدریس ثابت بمانند به مسئولین مربوطه....

بهر حال اصلاحات و تغییر روش همیشه چیز بدی نیست و امروز در این بخش لازم و به نفع همه است و از فساد جلوگیری میکند البته اگر مسئولین مربوطه خود را به خواب نزنند. چون همه میدانند ایراد کجاست.

## حرف اول

اصغر مرادی



# Adobe Acrobat Pro DC

The complete PDF solution for today's  
mobile, connected world

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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



## ایده های بازاریابی دیجیتال باشگاه ها

### • ارائه ی تحقیقاتی مربوط به لاغری در فیس بوک و شبکه های اجتماعی در فصل تابستان

این نوع تبلیغات برای آن دسته از خانم هایی که دوست دارند در تابستان اندام خود را لاغر کنند بسیار کارآمد خواهد بود. از آنجایی که شما دوست دارید افراد جدید را به باشگاه خود جذب کنید، برنامه های لاغری تابستانی، برنامه ای ایده آل خواهد بود که طبق آن مربیان تمام تلاش خود را به کار می گیرند که تمرینات فشرده برای کاهش وزن به مشتریان ارائه دهند.

### • برنامه های خاص و جذاب در سالگرد تاسیس باشگاه خود در نظر بگیرید.

برای تبلیغ باشگاه خود به بیست نفری که اول از همه در مراسم سالگرد تاسیس باشگاه شما شرکت کردند تحقیقاتی را ارائه دهید.

### • چالش همکاری

آیا چندین شغل دیگر در باشگاه خود دارید؟ در این حالت می توانید چالش سازمانی راه اندازی کنید. می توانید از مشاغل محلی دعوت به همکاری کنید تا در مقابل هم به رقابت بپردازند و به هر کدام از آن ها که توانستند موفق شوند عضویت رایگان شش ماهه، برای استفاده از محصولاتی مانند مکمل ها، پروتئین ها و ویتامین ها ارائه دهید.

### • روزهای آموزشی رایگان

می توانید قسمتی را در وب سایت خود برای کسانی که عضویت باشگاه ندارند اختصاص دهید. به این صورت که آن ها از طریق فیس بوک و توئیتر و یا ایمیل خود یک جلسه ی رایگان، چه کلاس های خصوصی و چه کلاس های گروهی دریافت کنند.

### • یک ماه عضویت رایگان برای کسانی که باشگاه شما را از طریق سرچ گوگل یافته اند.

سرچ گوگل نه تنها برای افراد راحت است، بلکه هر بازدیدی که از طریق گوگل توسط افراد صورت گیرد موجب افزایش SEO سایت شما خواهد شد. در این حالت با یک نیر سه نشان می زنید. اول از همه، این که گوگل کمک کرده به شما که باشگاهتان توسط افراد غیر عضو نیز شناخته شود. دوم اینکه، افراد توانسته اند یک ماه عضویت رایگان از باشگاه شما دریافت کنند که این امر باعث می شود تا به دوستان و آشنایان خود در مورد باشگاه شما تبلیغاتی را انجام دهند. و در آخر این امر موجب جذب افراد جدید به باشگاه شما خواهد شد.

### • در هر هفته و یا در هر ماه یکی از اعضای باشگاه خود را معرفی کنید.

هر هفته و یا هر ماه یکی از اعضای باشگاه خود را در وب سایت باشگاه و یا شبکه های اجتماعی آن معرفی کنید. این امر باعث ایجاد یک حس منحصر به فرد در شخص می شود و افراد دیگر بیشتر تلاش می کنند تا نفر بعدی باشند.

### • به سوالات اعضا از طریق وب سایت خود پاسخ دهید.

### • چالش کاهش وزن

هر چند وقت یکبار چالش کاهش وزن برای اعضای باشگاه در نظر بگیرید و به نفرات اول تحقیقاتی را ارائه دهید.

### • برنامه های غذایی آنلاین در اختیار اعضا قرار دهید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

**برنامه بدنسازی  
برای داشتن  
بازوهای بزرگ**



برای داشتن بازوهای بزرگ، اکثر مردم برنامه تمرینی عضله دو سر خود را با هالتر شروع می کنند که مسلماً بهترین حرکت عضله ساز برای این قسمت از بدن است. اما شروع با این حرکت باعث خستگی عضلات کوچکتر بازو می شود و در نتیجه مانع عضله سازی طولانی مدت می شود.

به یاد داشته باشید که عضلات بتدریج از تمرینات قدیمی مشابه خسته می شوند. وقتی تمرین را با عضلات کوچکتر شروع می کنید بدن شما به عضلات بزرگتر احتیاج پیدا می کند تا ساخت تر کار کند و فیبرهای عضلانی بیشتری بدست آورد.

برنامه زیر با تعداد ست های ۱۲ تکراری، بازو چکشی، کابل و EZ شروع می شوند و با هالتر و دمبل نشسته تمام می شود که کمک می کند عضله دو سر خود را به اوج برسانید. اگر ترجیح می دهید عضله دو سر خود را در روز خودش تمرین کنید اول تمرین حجم سازی را استفاده کنید. اگر تصمیم دارید آنرا با دیگر تمرینات بدنی انجام دهید تمرین ۲ را انتخاب کنید که شامل نیمی از ست ها می باشد تا حداکثر ریگوری را برای حداکثر عضله سازی مهیا سازد.

ورزش ۲	
از این تمرین همراه با تمرین دیگر بخشهای بدن استفاده کنید.	
تمرین ۱	
بازو چکشی	۲×۱۲
تمرین ۲	
بازو سیم کش	۱×۱۲
تمرین ۳	
دمبل یا میز لاری	۱×۱۲
تمرین ۴	
هالتر ایستاده	۲×۸
تمرین ۵	
بازو دمبل نشسته	۲×۱۰

ورزش ۱	
اگر دیگر تمرینات بدن را انجام نمی دهید این تمرین را انجام دهید	
تمرین ۱	
بازو چکشی	۴×۱۲
تمرین ۲	
بازو سیم کش	۳×۱۲
تمرین ۳	
EZ یا میز لاری	۲×۱۲
تمرین ۴	
بازو سیم کش	۴×۸
تمرین ۵	
بازو دمبل نشسته	۳×۱۰

# کوکی شکلاتی



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

## مواد لازم

- ۱۲۰ گرم (یک فنجان) آرد گندم
- مقدار خیلی کم نمک
- ۱ قاشق چایزوری پودر بکینگ پودر
- ۲ قاشق یا ۳۰ گرم سن سیب (در صورت در دسترس نداشتن از کره استفاده کنید)
- ۱ عدد سفیده تخم مرغ
- ۱ قاشق غذاخوری وانیل
- ۲۰ گرم (۲/۱ فنجان) شیرین کننده طبیعی (شکر قهوه ای)
- ۳۰ گرم (۲/۱ فنجان) شکلات چیپسی

از قبل فر را در دمای ۳۴۷ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه سانتی گراد گرم کنید. نمک، آرد و بکینگ پودر را در ظرفی بریزید. سفیده تخم مرغ، سن سیب (یا از کره استفاده کنید)، شکر قهوه ای (شیرین کننده طبیعی) و وانیل را در ظرفی بریزید. هر دو ظرف را در یک ظرف مخلوط کنید و هم بزنید. شکلات های چیپسی را به مایه اضافه کنید و کاملاً هم بزنید. ظرف فر را چرب کنید و به مایه شکل کوکی دهید. تقریباً ۸ دقیقه بعد آماده اند. این کوکی ها ۱۵۰ کالری دارند شما می توانید به جای آرد از پودر مکمل پروتئین وی استفاده کنید و کوکی های پروتئینی درست کنید.



## برنامه تمرین روز چهارم - عضلات بنیادی و میان تنه



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

• با کنترل، پاها را به پایین باز گردانید

### بالا آوردن پاها با تمایل به طرفین

• ۱۰ ست، ۱۰ تکراری یا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست  
• از میله بارفیکس آویزان شوید و خمیدگی کمی را در زانوها حفظ کنید.

• از انقباض عضلات بخش پایینی شکم و مورب شکم برای بالا آوردن پاها تا موازی شدن پا راستی زمین بهره بگیرید و هر بار چرخشی در باسن به یک سمت ایجاد کنید.  
• با کنترل، پاها را به پایین بازگردانید و تکرار بعدی را با چرخش باسن به سمت دیگر انجام دهید.

### تمرین با دستگاه روئینگ

• ۵ ست برای مسافت ۲۵۰ متر و استراحت یک دقیقه بین هر ست

• بنشینید، زانوها را خم کنید، دستگیره را بگیرید و دستهایتان را صاف و کشیده حفظ کنید.

• با انتقال نیرو از طریق باسن به دست را به سمت خود بکشید و در عین حال پشت خود را صاف حفظ کنید.

• همزمان با نزدیک شدن دسته به شکم، کمی به عقب متمایل شوید.

• به آرامی دسته را به جلو و نقطه شروع باز گردانید، ابتدا باید دست ها و سپس پاها شما به موقیعت شروع باز گردند.

### کرانچ - با

#### توپ طبی

• ۱۰ ست، ۱۰ تکراری یا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست

• روی زمین بخوابید و یک توپ طبی را بالای سر خود نگه دارید.  
• از عضلات میان تنه استفاده کنید و دست ها و پاها را خود را به هم نزدیک کنید که در نتیجه توپ طبی با پنجه پاها تماس یابد.

• با کنترل به نقطه شروع بازگردید.

### هیزم شکن با توپ طبی

• ۱۰ ست، ۱۰ تکراری یا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست

• صاف بایستید و یک توپ طبی را با هر دو دست در یک سمت بالاتر از سرتان نگه دارید.

• به سمت مقابل و پایین بچرخید. در پایان حرکت توپ باید در کنار ساق پای مقابل باشد.

• به نقطه شروع برگردید و سایر تکرارها را به همین روال ادامه دهید، سپس همین کار را برای سمت مقابل اجرا کنید.

### بالا آوردن پا در حالت آویزان

• ۱۰ ست، ۱۰ تکراری یا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست

• از یک میله بارفیکس آویزان شوید و بدن تان در راستای مستقیم رو به پایین باشد.

• با انقباض عضلات شکم و به خصوص ناحیه زیر شکم پاها را خود را تا موازی شدن با زمین بالا بیاورید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



## چگونه ورزش ما را در زندگی نیرومند تر می کند (گفت و گویی با آنتوم کلبرس)

ما گفت و گویی با ورزشکار حرفه ای آنتوم کلبرس اجراکننده برنامه ۸۰ روز ورزش در سری برنامه های زنان نیرومند داریم.

**معنی قوی شدن از نظر کلبرس چیست؟**

کلبرس می گوید: زندگی واقعا سخت است و روزهایی در زندگی شما وجود دارد که شما فقط می خواهید از تمام دردها رها شوید و نیاز به یک نیروی خوب برای برخورد با خانواده و دوستان و افرادی که در اطراف شما هستند دارید. آنتوم کلبرس مادر یک پسر است، برنامه بسیار شلوغی دارد ساعت ۵ از خواب بیدار می شود غذای پسرش رامینگ را برای ناهار در مدرسه اش درست می کند کارهای خودش را تنظیم می کند و آماده بیرون رفتن برای ضبط کردن فیلم تمرینی می شود.

او می گوید: من از تمریناتم چیزهای زیادی را یاد گرفته ام و قدرت را به صورت ذهنی و فیزیکی احساس و درک می کنم و آن را در تمام زندگی ام بکار می برم بنابراین زمانی که با شرایط سخت در زندگی رو به رو می شوم قدرت درونی دارم که می توانم با تمام مشکلات رو به رو شوم.

**طبق گفته های او کار کردن برای تناسب اندام مان به ما قدرت بیرونی و درونی می دهد.**

اغلب تمرکز بر روی تناسب اندام درباره نحوه نگاه شماست همه ما دوست داریم و می خواهیم که در لباس هایمان زیبا به نظر برسیم اما کلبرس می گوید من عاشق این هستم که بینم تناسب اندام چه چیزی درباره اینکه ما از دورن انسان قوی شویم به ما یاد می دهد. زمانی که شما تمرین سختی انجام می دهید و تمامی آن سختی ها را تحمل می کنید این در زندگی هم به شما یاد می دهد که در مقابله با شرایط سخت در زندگی چطور برخورد کنید.

**چطور می توان در زندگی توازن ایجاد کرد؟**

شما تلاش می کنید تا توازن در تمام طول زندگی تان ایجاد کنید و ممکن است بسیاری از نکات را از این طرف و آن طرف دریغ کنید و در نهایت آرزو می کنید که این توازن در زندگی شما هم باشد. طبق گفته های کلبرس زمانی وجود دارد که در کارها به سادگی باید تمرکز و فوکوس داشته باشیم. او می گوید زمانی که من برای ۸۰ روز در فیلم برداری هستم این در واقع جز اولویت های من است این کار تنها شغل من نیست امیدوارم بتوانم حتی تغییراتی در دنیا ایجاد کنم بنابراین باید جزء اولویت های من باشد ولی متأسفانه بقیه چیزها ممکن است آسیب بیند

**کلبرس می گوید: او در طول سه ماه زمانی که در حال فیلمبرداری است زندگی اجتماعی ندارد البته که او نمی تواند در طول این مدت ۸۰ روزه پسر خود را به مدرسه ببرد هم چنین او می گوید زمانی که برنامه فیلمبرداری به پایان می رسد دوباره توازن به زندگی و خانواده اش باز می گردد. او می گوید که نمی شود همیشه تعادل کاملی ایجاد کرد: مثلا اینکه ۸ ساعت را با خانواده خود باشی ۸ ساعت را در کار سپری کنی و ۸ ساعت در خواب باشی و اگر بخواهی این کار را انجام دهی از یکی از مسیر هایت قطعاً دور خواهی شد بنابراین مجبوری دوباره اولویت های زندگی ات را تغییر دهی.**

طبق گفته های او مواظبت از خود بسیار ضروری است. ما یک جامعه ای هستیم که در اتفاقات زندگی مان خودمان را ضعیف می کنیم و نمی خواهیم از خودمان حمایت کنیم او اشاره می کند که

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

به تعمیر و ریکاروی دارند، فرآیند این ریکاروی فقط در خواب رخ می دهد اجازه دهید بدنتان به خواب برود و زمانی کاملاً خاموش باشد تا بازیابی شود.

۳- ماساژ در هنگام ورزش کردن ممکن است بدن شما درد داشته باشد بنابراین یک ماساژ خوب بسیار اهمیت دارد. کلبرس می گوید من هر هفته ماساژ دارم البته او می داند شاید برای همه به علت هزینه های خیلی بالا هفته ای یکبار ماساژ امکان پذیر نباشد بنابراین او می گوید ماهی یکبار ماساژ کافی است. و می گوید عضلات سخت و سفت هیچ وقت عضلات نیرومندی نخواهند شد.

۱- نوشیدن آب و هیدراته شدن اولین قدم برای حفظ سلامتی و مواظبت از خود است «بزرگترین چیز برای من نوشیدن آب زیاد است، همیشه آب همراه من است و هرگز خانه را بدون آب ترک نمی کنم.»

۲- خواب من ۸ ساعت از شبانه روز را کامل می خوام. خواب جایی است که تمام زیبایی ها در آن رخ می دهد. بسیاری از مردم فکر می کنند اتفاقات جادویی در ورزش کردن باید رخ دهد اما اینطور نیست زمانی که شما تمام بدن را با ورزش کردن خسته کرده اید و عضله هایتان را به شدت درگیر کرده اید آنها نیاز

## Autumn Calabrese



۴- حمام نمک ایسون- او به ما می گوید که هر شب حمام نمک ایسون دارد. که آن برای رفع دردهای ماهیچه ای و ریلکس کردن به او کمک می کند و هم چنین از روغن های ضروری مانند اسطوخودوس در آن استفاده می کند. غذای سالم مورد علاقه شما چیست؟

او می گوید اوائل برای صبحانه تخم مرغ می خوردم ولی بعد دیدم به آن آلرژی دارم و اکنون بلغور جو دو سر مصرف می کنم. بلغور جو دوسر در داخل افسره بلغوط و کمی دارچین همراه با شربت افرا.

کلبرس می گوید: من عاشق صبحانه هستم آن یکی از وعده های مورد علاقه من است. اگر شما بلغور جو دو سر با افسره بلغوط بخورید همه چیزهای دیگر را دور می ریزید، گرم می کنید و یک روز خوب را شروع می کنید.

او در روز یکشنبه زمانی را برای یخت و پز اختصاص می دهد زیرا می گوید اختصاص دادن زمانی برای آشپزی و یختن چیزهایی که نیاز داری بخوری لذت بخش است.

**مصرانه یا غذاهای مختصر شما چیست؟**

من معمولا کلوچه بادام زمینی یا زنجبیل به جای آرد سفید استفاده می کنم او می گوید که من عاشق سبزی جات و میوه ها هستم اما او آنها را قطعه قطعه نمی کند و کاملاً می خورد.

کلبرس می گوید مردم همیشه زمانی که من فلفل را یک جا مانند سبب می خورم به من می خندند چه فرقی می کند که من آن را قطعه قطعه کنم یا طعم آن را بچشم. حداقل آن را قطعه قطعه نکرده ام و ارزش غذایی آن را از بین نبرده ام.

او می گوید هزاران هزار غذای سالم وجود دارد اگر شما واقعا به آنها تمایل داشته باشید. بسیاری از مواقع ما نمی خواهیم که از غذاهای غیر سالم دست برداریم و هزارن بهانه می آوریم که سرمان شروع است.

**چه پیشنهادی برای کسانی که می خواهند به تناسب اندام برسند دارید؟**

اگر می خواهید به تناسب اندام برسید هیچ وقت خودتان را با کسی مقایسه نکنید این چیزی است که باعث پیشرفت شما می شود.



**(Chris Santamaria)**

# کریس سانتا ماریا

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

**پیشنهاد شما برای افرادی که می خواهند خوش فرم باشند اما تمایلی برای شرکت در مسابقات ندارند چیست؟**  
اصلاح غذایی داشته باشند و صحیح غذا بخورند و در مقابل هم مرتباً به باشگاه بروند و ورزش کنند.

**رایج ترین اشتباهات افراد در عضله سازی و با کاهش چربی چیست؟**  
درست نخوردن غذا. مردم فکر می کنند که اگر غذا به اندازه ی کافی نخورند و وعده های غذایی منظم نداشته باشند به آن ها در عضله سازی و یا کاهش چربی کمک می کنند.

**کدام تمرین برای شما مفیدتر عمل کرده است؟**  
تمرینات آموزشی، من معتقدم که شما باید هر جلسه را به شدت ترین کنید اما به این معنا نیست که دو ساعت پشت سر هم در یک باشگاه به تمرین کردن سیری کنید.

**چه تکنیک های آموزشی پیشرفته برای شما خوب است؟**  
مطمئناً تمرینات سوپرست و طاقت فرسا اما در عین حال تمرینات آموزشی دیگر نیز مفید خواهند بود.

سلام کریس، قبل از شروع هر چیزی ما خیلی واقعیت که در مورد شما به عنوان یک بدنساز موفق چیزهایی را بدانیم. لطفاً از خودت بگو.  
من در یکی از سواحل نروژ متولد شدم و در یک خانواده ی پر جمعیت که اکثر آن ها ورزشکار بودند بزرگ شدم. من در آن زمان ها رقصنده بودم و اگرچه که رقصنده ی حرفه ای بودن، یکی از اهداف کودکی من بود اما بعد از مدت ها فهمیدم که نمی توانم در این حرفه موفق بشم. بنابراین به سمت ورزش رفتم. در سن ۲۰ سالگی با یک سری از مشکلات در دنیای ورزش رو به رو شدم اما سعی کردم که بر آن ها پیروز شوم. بعد از گذشت چندین سال، هنوز فکر می کنم که خیلی بیشتر از این ها می توانم موفق بشم و در بهترین جایگاه در دنیای ورزش قرار بگیرم.

**بیشتر زمینه ی شما از ورزش چیست و چگونه توانستید وارد عرصه ی بدنسازی شوید؟**  
زمانی که من دانش آموز دوره ی دبیرستان بودم در مسابقات دو شرکت می کردم در آن زمان ۱۱۵ پوند وزن داشتم. بدنسازی را مدتی بعد از آن شروع کردم و همه ی جوانب آن را از خوردن غذاهای سالم تا تمرینات منظم دنبال می کردم. **چه وجهی از بدنسازی را بیشتر از همه دوست دارید؟**

بیشترین چیزی که من از بدنسازی دوست دارم این است که یک ورزش فردی است اگرچه که شما مجبورید یک تیم قوی و یک سیستم حمایت گر داشته باشید. علاوه بر آن بعد از یک مدت که به سختی کار می کنید و سپس به پیروزی می رسید چیز یکی از اجتناب ناپذیر ترین حس ها برایم می باشد.

**نقاط عطف اصلی که باعث ایجاد انگیزه ی مضاعف در شما شد، چه بود؟**

بزرگترین نقطه عطف برای من این بود که تابستان گذشته دچار یک بیماری شدم و مدتی را در بیمارستان سپری کردم و به معنای واقعی کلمه همه چیز را از دست دادم. من در طول هشت روز در بیمارستان ۳۰ کیلو از وزن خود را از دست دادم و زمانی که بیماری ام بهبود پیدا کرد نمی توانستم حتی اسکوات بزنم. در واقع مجبور بودم همه چیز را دوباره از نو شروع کنم. من آن روز را به عنوان نقطه عطفی در زندگی خود در نظر گرفتم و هرگز آن را فراموش نمی کنم. هنگامی که به شکست پر خوریدید، دوباره از نو شروع کنید و برای به دست آوردن آنچه که در زندگی می خواهید مبارزه کنید چرا که هیچ چیزی مانع پیشرفتتان نخواهد بود. چه چیزی شما را بر انگیزه نگه می دارد؟  
اینکه هر روز باید بهتر از دیروز باشم و بر اساس این نکته هر روز به خودم شوک وارد می کنم.

**قهرمانان شما که باعث رشد و پیشرفت شما شدند چه کسانی هستند؟ و چگونه به شما الهام بخشیدند تا وارد عرصه ی بدنسازی شوید؟**  
پدرم، او برای همه چیزهایی که در زندگی داشت، تلاش می کرد.

**اهداف، رویاها و برنامه های آینده شما چیست؟**  
من می خواهم هر روز بهتر از روز قبل خودم باشم و در نهایت طرفداران بسیاری پیدا کنم.

**چند وقت یکبار تمرینات هوازی انجام می دهید؟**  
اگر خارج از فصل مسابقات باشم تقریباً می توانم بگویم هیچ وقت. اما ۶ ماه قبل از مسابقات و برای آماده سازی بدن خودم ۶ بار در هفته از تردمیل شیب دار استفاده می کنم. چگونه اغلب دوره های آموزشی خود را تغییر می دهید و تمرینات را برنامه ریزی می کنید؟  
من به اصول پایبند هستم، اما دوست دارم که آن ها را هر ۲-۳ هفته یک بار برای داشتن حس متفاوت و بسته به اینکه چگونه بازیابی می شود، تغییر دهم.

**کدام یک را بیشتر ترجیح می دهید؟ تمرینات مداوم هوازی و یا HIIT**  
تمرینات مداوم هوازی، چرا که در این تمرینات شکل و فرم ماهیچه ها بیشتر حفظ می شوند.

**آیا برای کسی که به دنبال شرکت در مسابقات است راهکار و پیشنهاد دارید؟**  
 همیشه با اراده بمانید چه در ورزش و تمرین چه در وعده های غذایی و تغذیهتان.

فعالیت های مورد علاقه و سرگرمی هایمان زمانی که در باشگاه نیستید چه چیزهایی هستند؟  
 دوست دارم پاسور بازی کنم، فیلم تماشا کنم و بازی هاکی و چوگان بکنم.

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

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



**مصرف مکمل های غذایی شما به چه صورت است؟**  
 من همیشه از آمینوهای تغذیه ای خالص Betancourt قبل و بعد از تمرین استفاده می کنم. اگر احساس کنم که به مکمل های بیشتری نیاز دارم پیش از تمرین D-Stunner نیز استفاده خواهم کرد. این مکمل همیشه به تمرکز ذهنی کمک می کند و این امکان را به من می دهد تا بتوانم وزنه های بیشتری بزنم.

**برنامه غذایی شما در خارج از فصل چگونه است؟**  
 من هر ۲-۳ ساعت یکبار غذا می خورم. معمولاً ۱-۲ وعده غذایی تخم مرغ، ۱-۲ وعده غذایی بوقلمون، ۱-۲ موز و یک وعده استیک می خورم. علاوه بر آن به همراه هر وعده ی غذایی یک پیمانه برنج نیز مصرف می کنم و گاهی سیب زمینی پخته هم می خورم.

**آیا فکر می کنید همزمان که عضله سازی می کنید چربی های بدن را از دست می دهید؟ و اگر چنین است، آیا همانطور که مردم فکر می کنند کار سختی است؟**  
 بدون شک همین اتفاق برای من می افتد. من سالانه در حدود ۱۲-۱۵ پوند افزایش وزن دارم که در هر فصل نیز بیشتر می شود.

**بهترین رژیم غذایی و یا پیشنهاد تغذیه ای برای کسی که می خواهد کاهش چربی داشته باشد چیست؟**

در رژیم غذایی خود مداومت داشته باشید. یک گزارش از آنچه که انجام می دهند تهیه کنید. اگر در عرض ۱-۲ هفته تغییری در وزن و سایز بدن شما صورت گرفت مطمئناً باید تغییری را در برنامه ی غذایی خود ایجاد کنید.

**بزرگترین اشتباهاتی که در تمرینات خود انجام داده اید چیست؟**  
 بدترین کاری که من می کردم این بود ۲ روز یا شدت فراوان تمرین می کردم و یک روز به بدن خود استراحت می دادم. حتماً در این مواقع به بدن خود گوش دهید. اگر بدن شما کشش و توان ندارد می توانید بیشتر به آن استراحت دهید.

**مکمل های مورد علاقه ی شما چه چیزهایی هستند؟ چرا؟**  
 آمینوهای خالص Betancourt، فوق العاده عالی است، به خصوص طعم هندوانه اش. من این مکمل را صبح ها، قبل و بعد از تمرین مصرف می کنم.

زمان بندی مواد مغذی برای عملکرد و یا ساخت عضلات چقدر مهم است؟ خیلی مهم. شما باید به طور منظم در تمام طول روز و به طور خاص غذا و مواد مغذی مصرف کنید، مخصوصاً اگر قصد اضافه کردن وزن خود را دارید.

**ورزشکاران مورد علاقه ی شما چه کسانی هستند؟**  
 فیل هیت، من او را تحسین می کنم هنگامی که او برای اولین بار وارد مسابقات شد همه می گفتند که او هرگز ادامه نخواهد داد و موفق نخواهد شد اما اکنون یکی از بهترین ورزشکاران دو ضرب است.

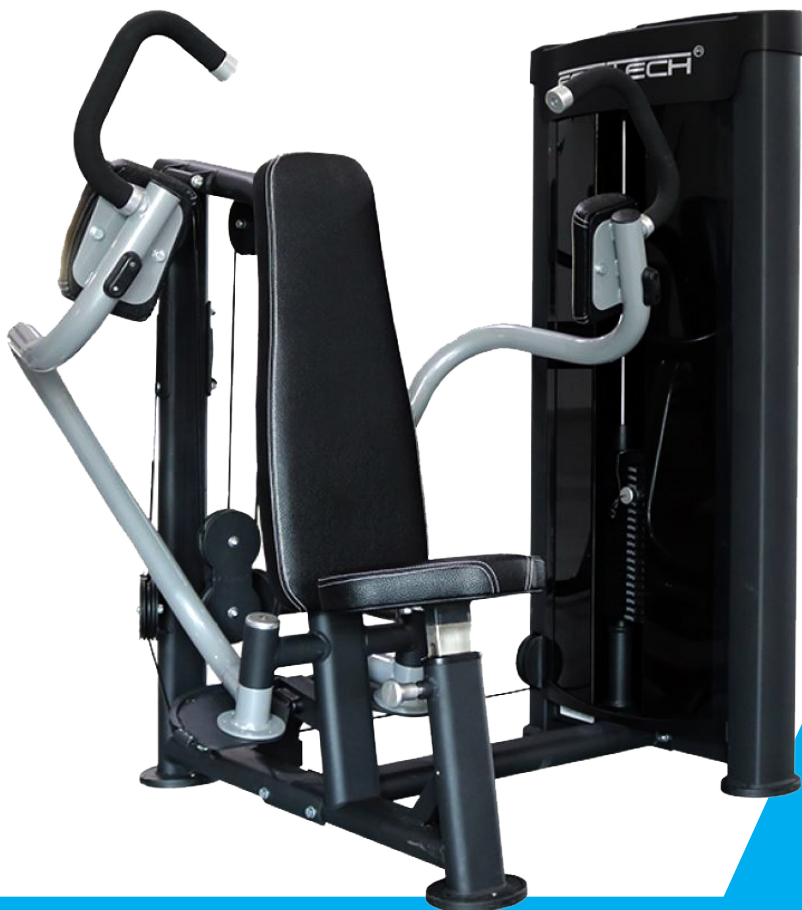
**از چه سبک موسیقی و خوانندگانی خوشتان می آید؟**  
 عاشق دیسترب، سالیوا، لینکین پارک، فایو فینگر دن پانچ هستم.

**اگر کسی بخواهد با شما در ارتباط باشد آیا راهی وجود دارد؟**  
 بله من می توانم از طریق آی دی اینستاگرام: darkhorsesantamaria و فیس بوک: Chris Santamaria در ارتباط باشم.

# FITTECH

## دستگاه های بدنسازی فیت تک

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



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

خرید و اطلاعات بیشتر تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

# رژیم بدنسازان زن



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

در حالی که عضله سازی زنان بسیار سخت تر از مردان است، بدن سازان زن هنوز مقدار قابل توجهی از فشار وزنه ها را تحمل می کنند. اگر تصمیم دارید یک بدن ساز زن خوب شوید باید از رژیم غذایی مناسبی برای کمک به ساختن بهترین هیکل برای همیشه پیروی کنید.

رژیم های بدن سازان مانند بازی های اعداد هستند. معمولاً زن ها به کالری کمتری نسبت به مردها بخاطر وزن بدنی پایین تر نیاز دارند. شما نیاز به کالری بیشتری برای ساختن عضلات نیاز دارید اما نه آنقدر که شما را چاق کند. برای اینکه بدانیم زنان بدن ساز چه باید بخورند لیزا کرامن در مصاحبه ای اشاره می کند که آنها نیاز به ۵۰۰۰ کالری در هر روز برای ساختن و نگه داشتن حجم ماهیچه های خود نیاز دارند. بعید به نظر می رسد که شما در ابتدا به این مقدار کالری نیاز داشته باشید، با این وجود برای شروع ۵۰۰ کالری به مصرف روزانه فعلی تان بیفزایید و ببینید چطور پیش می روید، اگر دیدید که قوی تر و بزرگ تر نشدید آن را عوض کنید.

## جزئیات رژیم غذایی

زمانی که هدف شما از بدن سازی نمایش و شواست، رویکرد شما نسبت به تغذیه باید تغییر کند. زمانی که در off season خارج از فصل هستید، مصرف بالای کالری به ساختن عضلات شما کمک می کند، اما شما مجبور به رها کردن کالری ها هستید تا چربی هایتان برای مسابقه از بین برود. طبق گفته های جانتال والا و لن گراوتیز زنان در طول روز کالری کمتری می سوزانند و این به این معناست که شما باید به مقدار کافی کالری مصرف کنید تا چربی هایتان را بسوزانید اما نه آنقدر کم که عضله هایتان از بین برود. زمانی که رژیم غذایی خود را به رژیمی برای آمادگی جسمانی تغییر می دهید ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری را از آن بگیرید. اگر شما چربی سوزی نداشته باشید، یا اینکه کاهش وزن دارید و قدرت و ماهیچه هایتان را از دست داده اید می توانید کمی کالری خود را اضافه کنید.

### فاکتورهایی برای هیكل و اندام متناسب

بدن سازان زن قدیمی شبیه به مردان بدن ساز هستند و مسابقاتشان بر اساس ترکیبی از عضلات و لاغری قضاوت می شد. بدن سازی هیكل از طرف دیگر تمرکز بیشتر بر روی تناسب اندام دارد. مسابقه دهندگان زن هیكل و اندام، باید مانند مردان بدن ساز بخورند با یک استثناء کوچک در مصرف پروتئین، در حدود ۱ گرم به ازای هر پوند وزن بدن در مصرف روزانه.

هم چنین توصیه می شود که مصرف تخم مرغ و گوشت قرمز را کاهش دهند و مقدار زیادی از کربوهیدرات ها را برای تمرینات حفظ کنند.

### برنامه ریزی برای موفقیت

کالری ها مهم ترین عامل در رژیم غذایی شما هستند بعد از آن مواد مغذی، پروتئین ها و کربوهیدرات ها می آیند. با مصرف ۱ گرم پروتئین در هر پوند و توصیه هایی که در مصرف پروتئین می شود رژیم را ادامه دهید و بقیه کالری روزانه خود را بین کربوهیدرات ها و چربی ها تقسیم کنید.

خانم دانا لین بدن ساز قهرمان توصیه می کند که تمامی مواد غذایی مانند استیک، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ و سیب زمینی را مصرف کنید. و اگر گاهی تمایل به مصرف مواد غذایی ناسالم دارید سعی کنید در کمترین میزان مصرف کنید.

### نمونه ای از رژیم غذایی کاهنده

زمانی که برای مسابقات رژیم دارید، مصرف کالری ها، کربوهیدرات ها و چربی هایتان باید کاهش یابد. روزتان را با یک املت ترکیبی از سبزی جات و پنیر کم چرب شروع کنید. برای ناهار مخلوطی از سبزی جات با سینه مرغ کبابی شده با لوبیا و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون. بعد از ظهر هویج، بروکلی، گل کلم و مغرها را مصرف کنید. رژیم نان را متناسب وزن بدن، مواد مغذی مورد نیاز و کالری ها تنظیم کنید.

### نمونه ای از رژیم افزایشی

اگر شما می خواهید عضله های خوبی برای نمایش دادن بسازید، کالری بیشتری مصرف کنید به خصوص کربوهیدرات ها. برای صبحانه تخم مرغ آب پز یا جو و مواد پروتئینی مصرف کنید. برای ناهار بولمون یا ساندویچ سالاد تن و پوره آووکادو با تکه هایی از دو یا چند میوه مصرف کنید. برای شام منابع غنی تر پروتئین مانند سالمون، ماهی اسقومی یا ران بولمون با سبزی جات زیاد و پروتئین کربوهیدرات ها که در مواد غذایی مانند برنج، پاستا، سیب زمینی شیرین استفاده کنید. برای عصرانه می توانید مغزها را مصرف کنید اما میوه ها، کره بادام زمینی کیک های برنج و پنیرهای سخت مانند پنیر چدار برای بالا بردن کالری شما مناسب هستند.

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





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

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران



**I've always been into  
bodybuilding and  
keeping in shape  
and I just  
challenge myself to see if I can  
continue to make  
improvements**

به صورت مداوم در حال ورزش بوده ام و سعی کردم که تناسب اندامم را حفظ کنم، در حقیقت با این کار سعی داشتم خودم را به چالش بکشم که آیا باز هم میتوانم پیشرفت کنم.

**Kevin Nash**



به افرادی که عضویت ندارند نیز ارائه دهید. با توجه به مطالبی که گفته شد ممکن است این سوالات پیش بیایند: چگونه می توان توجه افراد را به باشگاه خود جلب کرد؟ آیا شما می خواهید با ارائه ی یک سری از تخفیفات آن ها را جذب کنید؟

## بازاریابی زیبایی اندام در عصر دیجیتال

### برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

به عنوان مثال: من در حال حاضر عضو باشگاه کراس فیت هستم و هیچ برنامه ای برای تغییر باشگاه ندارم. من جز اعضای جدید باشگاه هستم و خیلی تلاش می کنم که تمرینات و حرکات را دقیق و بدون اشتباه انجام دهم. یک روش خلاقانه برای جلب توجه من اینست که به بهبود شکل و فرم بدن من کمک کنند. شرط می بندم که افراد بسیار زیادی وجود دارند که عضو کراس فیت هستند و دوست دارند که حرکات صحیح را یاد بگیرند و برای انجام تمرینات درست وقت و انرژی بگذارند. به یاد داشته باشید که شما در حال حاضر می توانید افرادی که عضو باشگاه هستند را خوشحال و راضی نگه دارید و آن ها را بر آن دارید که بیشتر هزینه کنند و آن ها خود تبلیغی برای باشگاه شما شوند.

دانستن آن چه که لازم است برای باشگاهتان انجام دهید و یا از انجام آن معانعت کنید، بستگی به نوع باشگاه شما دارد. تبلیغاتی که برای یک باشگاه کراس فیت انجام می شود بسیار متفاوت تر از آن است که برای یک باشگاه دوچرخه سواری و یا باشگاه بدنسازی به کار گرفته می شود. شناختن مخاطبان باشگاه و دانستن آن چه که باشگاه شما را منحصر به فرد می کند در بازاریابی آن کمک بسیاری خواهد کرد.

زمانی که جامعه ی هدف خود را کاملا شناختید و راه های تبلیغاتی (مانند شبکه های اجتماعی، وب سایت ها و وبلاگ ها) برای آن ها تعریف کردید، قدم بعدی داشتن ایده است. بنابراین باید بتوانید به سوالاتی مانند این موارد پاسخ دهید: چگونه برای باشگاه خود بازاریابی کنیم؟ چه راههای تبلیغاتی و ارتباطی با مشتریان پتانسیل انتخاب کنیم؟ چه ایده هایی برای ادامه ی کار خود داشته باشیم؟

هزاران راه وجود دارد که می توانید بازاریابی های لازم برای باشگاه خود انجام دهید، مخصوصا اینکه ما در عصر دیجیتال زندگی می کنیم. زمانی که صحبت از بازاریابی زیبایی اندام به میان می آید راه های جالب و جذاب و همچنین راه اندازی کمیون های مختلفی به ذهن خطور می کند.

با استفاده از بازاریابی دیجیتال شما می توانید به هدف خود برسید و باشگاه خود را به بهترین جایگاه ارتقا دهید، در عین حال تبلیغاتی را برای اعضای که بیشترین زمان را در باشگاه سپری می کنند در نظر بگیرید. از این طریق شما می توانید تخفیفات معقولی را لحاظ کنید و از طریق تلفن، فیس بوک، توییتر، اینستاگرام، ایمیل و غیره به اعضا اعلام کنید.

جذب مشتریان زیاد کاری ساده و آسان نیست، اما مطمئنا زمانی که بازار هدف خود را مشخص کرده باشید، می دانید که چگونه به بازار هدف دست یابید. اگر شما به دنبال افزایش اعضای باشگاه خود هستید باید برآورد آن را ارتقا دهید و در میان اعضای باشگاه افرادی را به عنوان نماینده ی خود انتخاب کنید تا تبلیغات لازم را انجام دهند. داشتن یک هدف مشخص باعث می شود که تمرکز شما نسبت به دستیابی آن معطوف شود. سعی کنید که توجه افراد را به باشگاه خود جلب کنید. مطمئن باشید آنچه را که ارائه می دهید در دستیابی به هدف شما کمک می کند. شما نباید آنچه را که به اعضای باشگاه خود ارائه می دهید

# تکرارهای بی پایان برای شش تکه کردن شکم!



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

بدنسازی جزو محدود رشته‌های ورزشی است که مورد توجه بسیاری، اعم از افراد عادی یا ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های مختلف با نیازهای خاص است.

این میان هدف مشترک این افراد عموماً دست یافتن به ظاهری ایده‌آل و عضلانی است و این امر آنها را وادار کرده که به تبعیت از برنامه‌های تمرینی گوناگون که توسط مربیان مختلف با میزان تجربه و آگاهی علمی متفاوت طراحی شده بر داند. دست یافتن به شکمی با عضلانی تفکیک شده و یا به عبارت دیگر «شش تکه کردن شکم» خیلی‌ها را بر آن داشته که به طور ناآگاهانه از باوری کاملاً بی‌اساس در رابطه با تمرین‌های شکم پیروی کنند.

بسیاری هنوز برای از دست دادن چربی‌های ناحیه شکم و افزایش حجم این بخش به انجام حرکات کرانچ (دراز و نشست) یا سایر حرکات با صدها تکرار مشغولند. اغلب این افراد گرفتار یک یا هر دو باور غلط هستند که:  
(۱) چربی‌های انباشته در ناحیه شکم با انجام حرکات موضعی متمرکز در این بخش کاسته می‌شود.  
(۲) نحوه تمرین دادن عضلات شکم یا سایر عضلات بدن متفاوت است.

حقیقت این است که درست همانند سایر عضلات بدن عضلات ناحیه شکم نیز از اصول علمی تمرین‌های قدرتی تبعیت می‌کند. بسیاری از افراد بر این باور غلط تکیه می‌کنند که انجام حرکات با تعدادهای بالا منجر به کاهش چربی‌های ناحیه شکم می‌شود. برداشته‌های ناآگاهانه از نحوه کاستن چربی این است که اگر شما عضله‌ای را که زیر پوششی از چربی قرار گرفته با تکرارهای بالا تمرین دهید، چربی‌های آن بخش به مرور زمان از بین می‌رود و عضله متناسب می‌شود. برخلاف این باور عامیانه، حجم چربی‌های انباشته بر روی عضله خاص به هیچ عنوان تنها به شکل موضعی و با تمرینات قدرتی کاهش نمی‌یابد. اگر این گونه بود کسانی که زیاد آدامس می‌جویند باید همگی صورتی لاغر داشته باشند! تفکر نادرست دیگری که اغلب با آن مواجه می‌شویم این است که برنامه تمرینی عضلات شکم باید به نوعی متفاوت از سایر عضلات بدن طراحی شود. بر اساس این تفکر، عضلات شکم را باید هر روز با تعدادهای بالا و بدون فشار و زنه‌های خارجی تمرین داد. یکی از دلایلی که بسیاری از جمله بانوان، از انجام حرکت‌های شکم با وزنه ایا دارند، جیم شدن عضلات شکم است. این گونه افراد خواستار سفت شدن عضلات (Toning) نه حجیم شدن عضلات هستند غافل از اینکه چنین معنی با عنوان «سفت شدن عضلات» وجود ندارد. عضله یا افزایش حجم پیدا می‌کند یا کاهش حجم و سایر تقابیر ارائه شده تجاری و علمی هستند.

# دریافت برنامه بدنسازی و تغذیه آنلاین

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



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

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

# دلایل استفاده از گیاه یربامیت در بدنسازی

بدنسازی و تمرین های مقاومتی مداوم آن، تاثیر مهم و قابل ملاحظه ای بر زندگی فرد دارد. گیاه یربامیت ارگانیک دارای مزیت ها و خواص سلامتی بسیاری می باشد، نوعی چای گیاهی است بدنسازان، کسانی که در زمینه ی ورزش سنگین کراس فیت فعالیت دارند و نیز ورزش برداران، نباید از اهمیت آن غافل شوند. قبل از اینکه اهمیت آن در سرتا سر جهان رواج یابد، آن قرن های زیادی برای درمان درد بدن و بهبود بخشیدن به آن، در آمریکای جنوبی استفاده می شده است.

دلایل استفاده از این گیاه در بدنسازی عبارتند از:

## ۱. ارزش غذایی

گیاهی مطلوب برای تامین مواد مغذی مناسب برای بدنمان، مانند پروتئین ها، چربی های مفید و ضروری، ویتامین ها، و مواد معدنی که به رشد مناسب بدن شما کمک کرده و با عملکردی مناسب، منجر به رژیمی درست و سالم می شود. برای داشتن یک رژیم متعادل، انواع مختلفی از غذاها همراه با وعده هایی غذایی مان استفاده می شوند. این گروه حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، و آنتی اکسیدان هایی است که منجر به بالا بودن ارزش غذایی آن می شوند.

## ویتامین ها و مواد معدنی موجود در یربامیت:

- ویتامین های A, B, C, E
- کلسیم
- آهن
- منیزیم
- فسفر
- پتاسیم
- سلنیم
- سدیم
- گوگرد و
- روی می باشد.

کمبود هر کدام از ارزش های غذایی فوق، منجر به بروز مشکلات سلامتی و بهداشتی می شود. یربامیت، مکمل های ضروری برای بدن را تامین می کند.

## ۲. افزایش انرژی

یربامیت با استفاده ی موثر از گر بوهیدرات ها به متابولیسم یا سوخت و ساز بدن کمک می کند. وقتی که چربی ها سوزانده می شوند، کالری بیشتری در بدن ذخیره می گردد. آن با ذخیره ی انرژی، مانع از ذخیره شدن اسید لاکتیک در سلول های بدنمان می شود. در مقایسه با سایر محرک ها، این گیاه، بهترین محرک برای تقویت انرژی متعادل است. نوشیدن مواد انرژی زای طبیعی، همانطور که قبلا استفاده شده، بهتر و مناسب تر است و مصرف نوشیدنی های انرژی زای رایج، تهدید بزرگی برای زندگی انسان می باشند، چون از مواد شیمیایی ساخته و تشکیل می شوند.

## ۳. قوی و نیرومند ساختن استخوان های بدن

۴. فقدان مواد معدنی و یون هایی مانند کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، منجر به ضعیف شدن استخوان ها می شود. گیاه یربامیت، می تواند با افزایش چگالی بدن شما، حتی بدون تمرین و ورزش، راه حل مناسبی برای تقویت استخوان هایمان باشد، به این دلیل که آن حاوی تمامی مواد معدنی و یون های مورد نیاز است. داشتن استخوان های قوی و نیرومند در بدنسازی بسیار مهم و ضروری است.

# پرهیز از ۵ ماده غذایی برای کاهش چربی

۳- آب نیسات: ممکن است آب نیسات مورد علاقه ی شما بسیار کوچک و بی ضرر به نظر برسد، بطور آب نیسات به این کوچکی می تواند تاثیر بزرگ و بدی بر کاهش وزن شما داشته باشد؟ از خودتان بپرسید آیا می توانید تعداد را به یک یا دو آب نیسات برسانید؟

در واقع، بسیاری از آب نیسات حاوی بدون فکر و بی منظور مصرف می شوند (برای مثال هنگامی که مشغول تماشای فیلم هستید حتی متوجه نمی شوید که تمامی محتویات و خوراکی های داخل کیسه تمام شده) که این خوراکی ها علاوه بر غذاهای روزانه می باشد، به این معنا که میزان کالری مصرفی آب نیسات و فرانس از مقدار مصرفی غذای روزانه ی شماست. دلیل این افراط گری این است که آب نیسات هیچ ارزش غذایی برای ساختن بدنشان ندارند. و البته قند بالایی دارد (حدود ۱۴ تا ۱۸ گرم / سه و نیم یا چهار و نیم قاشق چای خوری شکر در هر اونس در آب نیسات های سفت). چرا وقتی میل به شیرینی داریم مدام می خواهیم به یک خوراکی شیرین دست یابیم؟ اضافی به خاطر چربی می رود و شانس افزایش وزن را بالا می برد. حتی الامکان سعی کنید آب نیسات های کوچکتری بخورید یا انتخاب به مراتب سالم تری داشته باشید.

روزانه بسوزانید، بنابراین هر تکه کوچک از آن سوزده می شود. با این حال شما می توانید مارگارین کم چرب در بازار پیدا کنید، این محصولات اغلب به مردم حس امنیت بیشتری می دهد، ممکن است هوس کنید مقدار فراوانی از مارگارین را به سبب بی میلی بخرید یا نمان تست که این میزان بیش از مقدار توصیه شده (معمولا یک قاشق چای خوری) می باشد، اضافه کنید زیرا کم کالری است. مارگارین حاوی چربی ترانس شما ذخیره می شود، این چربی های ترانس (حدود ۳ گرم در هر قاشق چای خوری) کمک به نگهداری مواد روغنی در مارگارین می کند که برای سلامت بسیار مضر است. همچنین مارگارین حاوی تر کیبات و ویتامین های مصنوعی می باشد، که کارایی کمی برای سلامت شما دارد. در حالی که گرده می تواند به مراتب گران تر و مضر باشد، بسیاری از کارشناسان سلامت بر این باورند که گرده کمتری می باشد، نسبت به مارگارین می باشد.

نور خورشید، به همراه باغ ها و مزارع سرسبز بر روی بسته بندی آبیوه مواجه می شوید، جای نفعی وجود ندارد، چگونگی ارتباط واژه ی «میوه» با «سالم»، آنها پیش از میزان مصرفی توصیه شده آبیوه می نوشند، بنابراین قند و کالری بیشتری مصرف می کنند. با این وجود، متأسفانه آبیوه در رژیم غذایی شما موجب کمبود فیبر می شود. افرادی که به دنبال راه چاره ای برای کاهش وزن یا حفظ سلامتی هستند به دنبال غذاهای و نوشیدنی هایی با فیبر بالا می گردند، همانطور که فیبر به غنی شدن بدنشان کمک می کند، پس شما هم زیاده روی نکنید، اگر می خواهید طعم میوه را بدون از بین بردن راههای رسیدن به هدفتان حس کنید، تکه های میوه را به آب اضافه کنید. اگر به مارگارین به دو دلیل این ساده ی مضر در این بسته بندی دارد: برای سبزی دور کمر و سلامتتان مضر است. مارگارین سرشار از کاربید است، برای کاهش وزن می بایستی چربی بیشتری نسبت به مصرف

خود را با یک شلوار جین با اندامی ظریف تصور کنید، که با اعتماد به نفس حرکت می کنید. تنها چیزی که بین شما و آن شلوار جین وجود دارد چند کیلو اضافه وزن است. که در زندگی تان تداوم دارند. اما امیدتان را از دست ندهید. با لیست کارآمد از غذاهایی که باید برای کاهش چربی از آنها پرهیز کرد، می توانید سبزی کم کنید. البته «پرهیز» واژه ای پر ملایمت است و ما می دانیم ممکن است بارها و بارها غذاهای نا سالم شما را وسوسه کند، این می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. کافی است تلاش کنید تعداد دفعات را به حداقل برسانید، بعداً شما سیاستگذار ما خواهید بود. بنابراین می درنگ، مواد غذایی را بشناسیم که باید هیچ وقت (یا به ندرت) در سبد خرید شما قرار گیرند. ۱- آبیوه ها: طراحان بسته بندی آبیوه ها به خوبی می دانند بطور بسته بندی آبیوه ها را زیبا جلوه دهند، این طور نیست؟ معمولاً با تصویر یک «هرمان» تکه میوه ای زیر

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کلیک کنید

۴- گوشت فرآوری شده؛ وقتی سخن از گوشت به میان می آید احتمالاً به پروتئین گوشت هم می اندیشید. و پروتئین برای بدن مفید است، این طور نیست؟ به همه ی ما گفته شده برای عضله سازی و چربی سوزی غذاهای حاوی پروتئین را به رژیم غذایی خود بیافزاییم.

متأسفانه گوشت های فرآوری شده از ارزش کیفیت بالای پروتئین بی بهره اند. (در ادامه شاهد انتخاب های بهتر می باشیم). گوشت فرآوری شده تعریف یک موسسه ی آمریکایی تحقیقات سرطان از گوشت فرآوری شده نوعی از نگهداری گوشت با دودی کردن، پختن (فیله)، نمک سود کردن یا افزودن مواد نگهدارنده شیمیایی می باشد که در طولانی مدت موجب اضافه وزن و مشکلات سلامتی می شود.

گوشت ها در این لیست وسوسه برانگیز مانند کالباس ها، هات داگ ها، گوشت نمک سود شده ی خشک و سوسیس می باشند.

این ها چربی بالا و پروتئین کمی دارند و اغلب در محیط فست فودها و فست فودها ها بسته بندی می شوند که به نگهداری غذا در دمای اتاق کمک می کند. اگر شما گوشت فرآوری شده را در آشپزخانه نگهداری به بلافاصله خراب نمی شود در حالی که گوشت خام تازه خیلی زود کیفیتش را از دست می دهد. تمامی اینها را مدیون مواد نگهدارنده ی شیمیایی ست. متخصصان تغذیه بر این باورند غذاهای فرآوری شده ی این چنینی کاهش وزن را به مراتب برای مردم سخت تر می سازند. ممکن است ما همان غذایی را بخوریم که اجداد ما می خوردند و ورزش هایی را بکنیم که اجداد ما می کردند اما با این حال اضافه وزن ما بیشتر است زیرا مواد شیمیایی اضافه شده و ماده ی غذایی از ارزش غذایی پایینی برخوردار است. اگر به دنبال یک منبع پروتئین سالم تر هستید، فیله ی نازک سینه ی مرغ، ماهی تن، یا کتک را جایگزین کنید.

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



۵- سس های سالاد: آیا تاکنون پیش آمده که با دوستانتان به رستوران بروید و سالاد سفارش دهید؟ در حالی که بقیه با همبرگر و غذاهای سرخ شده و سوخاری خرسند هستند شما به اجبار سبزیجات را با سس اضافی خورید. به محض اینکه یک سبزی خشک در ظرفتان به چشم خورده بلافاصله از پیش خدمت مقداری سس طلب کردید.

تلاش شما ستودنی ست، و سبزیجات همیشه انتخاب خوبی هستند، اگر در تلاش کاهش وزن و سالم ماندن هستید، سس سالاد دوست شما نیست. یکی از

چشن گرفته اید؟ بله، ما این کار را به انجام رساندیم.

پس چطور می توانید به اتمام مطلوبتان برسید اما همچنان سالاد را مزه دار کنید؟ اگر به رستوران رفتید از پیش خدمت بخواهید سس را در کنار سالاد قرار دهد بنابراین شما می توانید به میزان لازم سس مصرف کنید. یا بخواهید کمی سرکه و روغن زیتون را مخلوط کند که مانند سایر سس ها قند بالایی ندارد.

اگر در خانه سالاد درست می کنید مخلوط روغن و سرکه را تهیه کنید. اگر ترجیح می دهید از سس های آماده ی موجود در بازار استفاده کنید، سس های سرد را انتخاب کنید. با اینکه این سس ها هم حاوی چربی، سدیم و قند می باشند مواد نگهدارنده ی کمتری دارند. به طور خلاصه... رژیم غذایی برای کاهش وزن به معنای محدودیت نیست. به این معناست که چه چیز برای بدنتان خوب است و چه چیزی خوب نیست بنابراین سعی می کنید انتخاب های سالمی برای بهترین نتایج داشته باشید. در رابطه با موارد ذکر شده محتاط باشید تا خوب پیش رویید.

دلایل آن، چربی های اشباع شده ی بالا و حتی چربی های ترانس می باشد. همچنین سس های سالاد حاوی مقدار زیادی سدیم می باشند که موجب نفخ و چهره ی پف کرده می شود. و مانند سایر موارد ذکر شده در این لیست قند بالایی دارد، مانند شربت ذرت (کورن سیروپ) از فروکتوز بالایی برخوردار است.

در اینجا نقش کنترل یک بخش اعمال می شود. یک قاشق چای خوری سس سالاد برایمان بد نیست، اما چند نفر از ما آنچه که مصرف می کنیم را اندازه گیری می کند؟ یادش این کار را می بینیم. آن را بپذیرید. تاکنون چند بار پیروزی رژیم غذایی تان را با سفارش یک سالاد و بلافاصله سفارش یک دسر

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

# چگونه در کمتر از ۳ روز لاغرتر

## و متناسب تر بنظر برسیم؟

### ترفندهای رژیمی

دیوید ساوندل می گوید: «برای تغییر ظاهر خود، باید روی ناحیه میانسی بدنمان تمرکز کنید». دیوید مدعی «معجزه گری برای عروس ها» است که با عروس ها افراد مشهور و ملکه های زیبایی کار می کند تا بدن آنها را برای فرش قرمز آماده کند. اکثر مردم میخواهند کمرشان بازتر بنظر بیاید که باعث بزرگتر نشان دادن قفسه سینه می شود. همه ی خانم ها این را می خواهند.

خوب چگونه می خواهید کمری باریک داشته باشید؟ دیوید پیشنهاد می دهد که بر روی انتخاب غذای خود دقت کنید. او می گوید وعده های غذایی کوچک با ۱۵۰ گرم پروتئین و مقدار زیادی سبزیجات مثل سبزیجات سالاد بخورید. او همچنین پیشنهاد می دهد که مصرف نمک خود را کم کنید و بعد از ساعت شش عصر دیگر غذا نخورید.

بسیاری از افراد مشهور نیز مصرف غذاهایی که باعث می شود نفخ کنند و چاق تر بنظر برسند را کم می کنند. مواء غذایی نفخ کننده مثل بروکلی، کلم، خیار و حتی فنفل ها ممکن است باعث شوند شکم شما باد کند.

البته مواد غذایی می تواند بخش سالم رژیم منظم شما باشد اما زمانیکه که می خواهید چند روز لاغر بنظر برسید از مصرف آنها خودداری کنید.

### هک کردن تمرینات

خوب کدام تمرینات نتیجه فوری می دهند؟ دارلا لیل می گوید: اگر می خواهید اندام خود را در ۲-۳ روز تغییر بدهید کاری را انجام دهید که قبلا نکرده اید. دارلا استاد و مربی تناسب اندام، یک فیتنس کار با تجربه در مسابقات و متخصص تغذیه ورزشی در **About.com** است. او می گوید که کاردیو فیتنس کوتاه مدت در هر روز (آشفتگی) عضلات است.

دارلا چهار روش را برای ترکیب حرکات برای داشتن بدنی بهتر پیشنهاد می دهد. یک یا دو مورد از این تمرینات را که در باشگاه انجام نمی دهید را انتخاب کنید.

• از طریق تمرین (HIIT) هوازی یا شدت بالا) محدودیت های کار دیو، چربی سوزی و عضله سازی خود را به طور موثر به اوج برسانید.  
• وزن وزنه های خود را بیشتر کنید تا عضله بیشتری بسازید. از وزنه تریسید!

ما همگی می دانیم که داشتن هیکلی عالی ماه ها تمرین و آموزش می خواهد. اما اگر چندین ماه وقت نداشته باشید یا شاید بایست چکار کرد؟ چه می شود اگر شما به چند روز تمرین نیاز داشته باشید؟ اگر یک روز می توانید نیاز داشته باشید؟ مهم با قرار ملاقات عاشقانه در بیست جلسه از این ترندهای جلسه گرانه برای لاغر در مورد ظاهرمان استفاده کنید.



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

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

- تمرین وزنه را با تکرار بیشتر و وزنه های سبک تر کامل کنید. این روتین ها می تواند آسانتری تناسب اندام شما را بالا ببرد و بیشتر از دیگران چربی بسوزاند.
- تمرین های سنگین و سخت را انجام دهید که شامل شنا به سبک نظامی، بارفیکس، اسکوات دیپ، دراز نشست یا یک دقیقه استراحت بین ست ها می باشد.
- وقتی سخت ورزش می کنید، وقتی رژیم خود را تغییر می دهید یادتان باشد عادت ورزش روزانه ی خود را مثل قبل حفظ کنید. اضافه کردن یک تمرین نه تنها استرس را کم می کند بلکه متابولیسم بدن شما را برای سوزاندن کالری در طول روز بالا می برد.
- اگر شما واقعا برای تغییر بدن خود در کمتر از ۲ روز جدی هستید باید چند تغییر به رژیم و برنامه ورزشی خود بدهید. مهمترین عادتی که باید تغییر کند آبوستی است.
- دارلا می گوید وقتی من بخواهم خود را لاغر نشان دهم، مصرف آب خود را با بالاترین حد یعنی یک گالن (تقریبا ۵ لیتر) در روز می رسانم. دیوید این حرف را تایید می کند و می گوید باید حداقل دو شب نیز خواب راحتی داشته باشید.
- در آخر باید منتظر بمانید. در این روز نتایج واقعی را خواهید دید اما این کلید اصلی تناسب اندام نیست. دارلا می گوید: ترکیب بازی فکری مثبت، درست غذا خوردن و ورزش می تواند بدن شما را در ۲ الی ۳ روز تغییر دهد و منجر به یک زندگی سالم شود.



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

**SportsArt**  
FITNESS



**WWW.BODYFULL.IR**

**SportsArt**  
FITNESS



# بادی فول

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

## ۲- پاسخگو و مسئولیت پذیر باشید.

مربیان آنلاین ماهری هستند که کارشناس آموزشی تجربی هستند. شاگردان زیادی دارند و اطلاعات زیادی در مورد رژیم دارند. مربی آنلاین دیگری را استخدام کرده، چرا که این کار نیاز دارد که مسئولیت پذیر باشید. هر کسی می تواند وزن و چربی زیادی از دست بدهد، اگر تمرین کند و رژیم غذایی سختی را تحمل کند. تعداد زیادی از مربیان آنلاین از تمرینات سخت و رژیم های غذایی خیلی محدود استفاده می کنند، اما از آنجایی که آنها تجربه خاصی دارند شاگردانشان هم تمرینات سختی انجام می دهند و به نتیجه می رسند.

## ۳- انگیزه:

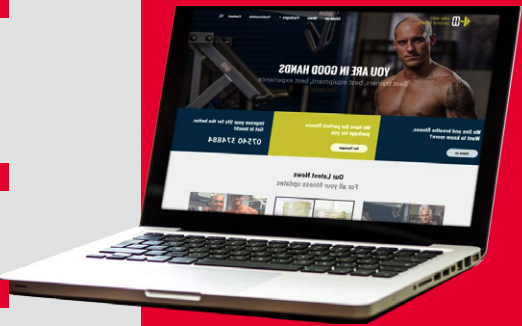
زمانی که به عنوان کارشناس شناخته می شوید (خواه کارشناس در باشگاه یا به ستاره شبکه های اجتماعی) فقط باید به شاگردانتان توجه کنید. توجه شما به آنها انگیزه آنها را بیشتر می کند. اگر انگیزه بیشتری داشته باشند، سخت تر تمرین می کنند و اگر سخت تر تمرین کنند نتایج بهتری می گیرند.

## ۴- با شاگردان سطح بالا کار کنید:

پس کاربر با بعضی شاگردان سطح بالا به صورت آنلاین کار می کند. این افراد در سطح خیلی بالایی هستند و سالها ست که تمرین می کنند. بنابراین نیازی نیست که مثل شاگردان سطح پائین همیشه تحت نظر باشند. فقط یکسری نکات کلیدی و اصلاحی لازم دارند تا راه خودشان را پیدا کنند و تمرین کنند. نیازی ندارید که تمام وقت از اوها حمایت کنید. بنابراین زمان بیشتری آزاد هستند.

## ۵- مربی آنلاین شاگردان خصوصی خیلی خودتان در باشگاه شوید:

زمانی که مدت طولانی با افرادی کار کرده اید، آنها را به خوبی می شناسید و نقاط قوت و ضعف آنها را می دانید. مسائل مربوط به آنها، سابقه تمرین، میزان پیشرفت، بنابراین اگر مربی آنلاین چنین افرادی باشید نسبتا آسان و موثر است.



## ادامه مقاله شماره قبل

چه عواملی باعث به وجود آمدن مربی خصوصی آنلاین خوب می شود؟

۱- مربی آنلاین خوب ویدیوهای خود را در دستورات عملی برای هر حرکت تمرینی تهیه می کند و در برنامه آموزشی برای شاگردش قرار می دهد.

۲- به صورت هفتگی از شاگردانش (خانم یا آقای) فیلم تمریناتشون را می خواهد، ساید تمام حرکات به اما حرکات های پیچیده، ترکیبی و موهنتر را می خواهد.

۳- مربی خصوصی آنلاین خوب برنامه آموزشی را بر اساس نیازها و توانایی های شاگردش تنظیم می کند، خیلی خوب است که از یک پایه بگسکان

با همه شاگردانتون شروع، اما ملاحظات برای هر شاگرد نسبت به توانایی و نیازها متفاوت است، در غیر این صورت اگر قرار است تمام شاگردان شما در یک سطح تمرین کنند، چرا فقط به آنها یک برنامه آموزشی آنلاین رایگان ندهید یا حتی آن ها را به برنامه های آموزشی رایگان موجود در اینترنت راهنمایی نکنند.

۴- مربی آنلاین خانم یا آقای شاگردانش در حد معمول ارتباط دارد، اغلب شاگردان تمایلی ندارند که مزاحم وقت مربی خودشان شوند، حتی اگر مشکلی برایشان پیش بیاید و یا سوالاتی داشته باشند، پس این شما هستید که گاهی باید شاگردانتان را چک کنید و کنترل کنید که اوضاع تمرینشان چطور پیش می رود.

۵- مربی خصوصی آنلاین خوب تجربه آموزشی زیادی در دنیای واقعی دارد. مربی حرفه ای بودن یک هنر است، اما هیچکس از ابتدا کامل نبوده. مربی آنلاین بودن به مراتب سخت تر از مربی بودن در باشگاه است. تنها افرادی در این زمینه موفق می شوند که تجهیزات لازم برای این کار در سطح بالا را فراهم کرده باشند.

۶- یک مربی آنلاین خوب مشتریان را تشویق خواهد کرد تا با افرادی که با آنها در یک رده هستند و هدف هایی مشترک دارند تمرین کنند. آنها می توانند انگیزه و مشاوره تخصصی به شاگردانشان بدهند، حتی اگر شاگردانشان از برنامه های آموزشی مختلفی استفاده کنند.

مشاردی که مربیان آنلاین می توانند روی آنها کار خاص کار کنند که عبارتند از:

## ۱- تجزیه و تحلیل تخصصی و تصحیح:

این ساده ترین برای یک مربی آنلاین خوب است. حتی اگر شاگردانش از تمریناتشون در آسانسور فیلم بفرستند به راحتی تجزیه و تحلیل می کند و توصیه های تخصصی مناسبی را ارائه می دهد و مشاوره ای که ضعف دارند را تصحیح کنید و بر قوی تر کردن نقاط قوت آنها کار کنید، در این مورد می توانید فیلمی از صحبت ها و توصیه های بفرستید و در مورد اشتباهات تمرین آنها و تصحیح تمرین صحبت کنید.

# مربیان آنلاین (۳)

www.BODYFULL.IR



## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# راه‌های اجتناب از حادثه‌های تمرین



## ۲. ورزش را به شکل استرسی ببینید.

خواه ناخواه، ورزش یک فشار منفی بر بدن‌تان وارد می‌کند، هر چیزی که باعث شود تقریباً ۱۰۰٪ قدرت و انرژی‌تان را در یک دقیقه مصرف کنید و ۵۰٪ آن را یک ساعت بعد بکار ببرید، استرس منفی است. اگر به بدن‌تان زمان کافی داده شود تا از این استرس باز گزرده، می‌تواند با قوی‌تر شدن و انعطاف پذیر شدن مقابل استرس دفاع کرده و پیشرفت کند و در غیر این صورت استرس با استرس‌های دیگر زندگی‌تان همراه شده پیشرفت شما ناگهان متوقف می‌گردد.

## ۳. ریسک را ارزیابی کنید.

تمرین سخت برای موفقیت الزامی است؛ اما نه تمرین نا آگاهانه. موضوع ما افرادی که کراس فیت (کراس فیت ترکیبی از تمرین مقاومت، پلايومتریک انفجاری، تمرین سرعت، وزنه برداری به سبک قدرتی و المپیک، کتل بلز، تمرین وزن بدن، ژیمناستیک و تمرین‌های استقامتی است) وزنه برداری المپیک و قدرتی انجام می‌دهند و می‌خواهند در آن مسابقات شرکت کنند. نکته مهم این است: اگر برای سلامتی، تناسب اندام، ظاهر یا عملکرد بدن‌تان ورزش می‌کنید، باید درباره استفاده از تجهیزات باشگاه بازرگاری کنید.

## ۴. از لاگ خود خارج شوید

دیگر طبق میل‌تان عمل نکنید. هیچ راهی برای متوازن ساختن افکار بی‌اساس ناگهانه و باور‌تان یا تأمل‌تان جهت کسب نتایج مثبت وجود ندارد. تا وقتی که در خود فرو رفته اید فرقی با مرده ندارید.

## ۵. ممکن نیست از رژیم خیلی بد نتیجه خوب بگیرید

چندین زمان در این رابطه وجود دارد. شما کنترل‌ی بر تغذیه‌تان ندارید برای همین چربی بیشتری در بدن‌تان جمع شده و استرس بیشتری بر خود وارد می‌کنید. شما سعی می‌کنید تغذیه ضعیف‌تان را با ورزش بیشتر جبران کنید.

مثلاً فکر می‌کنید «اگر شصت دقیقه تمرینات هوازی در روز را در رأس تمرینات وزنی انجام دهید، می‌توانم هر چه خواستم بخورم». نه اینطور نیست. اگر خوب یاد گرفته باشید نکته ۲ را بخاطر دارید و میدانید که میزان زیادی تمرین فقط موجب استرس بیشتر می‌شود. و اگر بدن‌تان قادر به ریکاوری از این استرس و باقی‌مورد نباشد، نمی‌تواند به شکل مطلوبی عمل کند. و عملکرد نامناسب آن به این معنی است که متابولیسم‌تان به صورت مطلوبی عمل نمی‌کند. تنها چیزی که تمرینات بیشتر می‌سازند، بافت عضلانی است که وضعیت‌تان را وخیم‌تر می‌سازد.

## ۶. فکر نکنید کمترین تمرین هم برایتان زیاد است

در طرف مقابل این طیف حداقل خواهان قرار دارند که کمتر از سی دقیقه تمرین در هفته انجام داده و البته این موارد کمتر دیده می‌شوند. با اینکه کم بهتر از هیچ است و این مقدار تمرین می‌تواند به حفظ کارکرد و فعالیت فرد بالای هفتادسال کمک کند ولی نباید انتظار داشته باشید که به ستاره بدنسازی تبدیل شوید در حالیکه عضلاتان را چندان تحریک نگرده اید و زحمت زیادی نگشوده اید گفته شده، بهترین روش این است که حداقل مقدار تمرین لازم جهت کسب بهترین نتایج یا نتیجه مطلوب را انجام دهید.

## ۷. سرعت را به عهده حرفه‌ای‌ها بگذارید

وقتی اولین بار وارد باشگاه می‌شوید و می‌بینید همه به سرعت تمرینات را تکرار کرده‌اند گویی برای انجام سریع تمرینات به شما مدال المپیک می‌دهند، شما چکار می‌کردید؟ ... این همان چیزی است که به آن آندیشیدم. ما نیز همانند آنها عمل می‌کنیم زیرا بهتر از این نمی‌دانیم چه کنیم. عواقب چنین تمرینات بدون فکری زیاد جالب نیست.

## ۱. بطور مرتب برنامه را تغییر دهید.

همه دوست دارند درباره نیاز رساندن فرسایش و سایر فوایدی جلوگیری از ایجاد سکون صحبت کنند اما به حداقل رساندن فرسایش و سایر فوایدی مفاصل و یافتن نرم در اثر انجام تمرین‌های هفتگی متغیر از مزایای اصلی چند نوع تمرین می‌باشد. از چند جراحی عضله شانه می‌توان جلوگیری کرد در صورتی که افراد هر هفته ۷ سال پی‌پی‌پس پرس سینه انجام ندهند؛ پس همیشه با یک روش تمرین نکنید و در انجام حرکات خودتون تغییر بوجود آورید.

اینستاگرام بادی فول



# Instagram?

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

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

TWITTER: [TWITTER.COM/BODYFULL\\_IR](http://TWITTER.COM/BODYFULL_IR)

**BODYFULL.IR**



Instagram

## در پیج اینستاگرام بادی فول

شما میتوانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید

# ۸ تا از بهترین مکمل ها برای مردان



هر چه قدر تعداد محصولات بیشتر باشند، افراد بیشتر سردرگم می شوند و چنین احساسی به خاطر آن است که اغلب افراد اولین بار است که برای خرید مکمل ها به فروشگاه می روند و به خاطر همین موضوع تعداد کثیری از شما و همچنین کسانی که به دنبال آمادگی جسمانی خود هستند ما دنبال راهی هستیم تا این فرایند را آسان کنیم بنابراین ما به شما توصیه می کنیم که اگر می خواهید یک بدن سالم و ماهیچه ای داشته باشید می بایست از این هشت مکمل استفاده کنید.

## پودر پروتئین

اگر شما می خواهید از میزان جذب کافی پروتئین بعد از تمرین کردن و در طول روز اطمینان داشته باشید شما باید یک برنامه ریزی طبقه بندی شده داشته باشید و یک میزان از پودرهای پروتئین با کیفیت بالا بایست اولین انتخاب شما در فهرست خرید مکمل ها باشد، پروتئین کارایی روزمره بدن شما را تقویت می کند و عضلات سست را ترمیم می کند و باعث می شود که شما یک بدن قوی تر و ماهیچه ای در مقایسه با بدنی که ماهیچه ای نیست و در زمان استراحت چربی بیشتری می سوزاند داشته باشید. آنچه که پروتئین ها را یک منبع عالی کرده است این است که شما پروتئین هایی با کیفیت بالا که بدن شما به آن نیاز دارد و معمولا با ویتامین و مواد معدنی اضافی که تمامی سلامتی بدن شما را تقویت می کند دریافت می کنید، اگر می خواهید این پودرهای پروتئین به سرعت اثر کنند باید آن ها را خوب تکان دهید تا با هم ترکیب شوند و آن پودرهای پروتئین کاملا بعد از تمرین در طول روز کمک می کنند تا شما از وعده های خود احساس رضایت داشته باشید.

بسته های پروتئینی و نوشیدنی های بسته بندی شده اگر شما می خواهید که از میزان وعده های پروتئین زمانی که مشغله زیادی دارید یا در حال تمرین هستید لذت ببرید باید همیشه یک میزانی از پروتئین به همراه خود داشته باشید آن وقت است که زندگی خوبی خواهید داشت. وقتی که شما به تقویت کردن پروتئین های لذیذ نیاز دارید شما می بایست مقداری پودر پروتئین را با شیر مخلوط کنید و آن را خوب تکان دهید تا با هم مخلوط شوند و بعد از آن لذت ببرید، اما در مورد زمانی که شما در حال تمرین هستید چه طور؟ شما وقتی که بیرون هستید در مورد پروتئین ها چه کار می کنید؟ آیا فقط با دوستان بیرون می روید یا اینکه از دستورات پیروی می کنید؟ در مواردی مثل این، بسته های پروتئین و نوشابه های بسته بندی شده می توانند به عنوان بهترین دوستان شما باشند و آنها هر آنچه که شما در مورد پودرهای پروتئین دوست دارید را فراهم می کنند و به راحتی به شکل آماده و مهیا فراهم می شوند، همیشه در کیف بدنسازی یا

کوله پشتی خود تغذیه ای با پروتئین بالا داشته باشید تا یک سر انگشت از آن را مصرف کنید اگر هدف شما کاهش وزن است همیشه به دنبال بسته های پروتئین و نوشابه های آماده بسته بندی شده که میزان پروتئین آن ها زیاد است (حدود ۲۰ گرم در هر بار مصرف کردن) و میزان کربن و قند آن کم تر است باشید (به طور ایده آل کم تر از ۵ گرم در هر بار مصرف کردن).

حق انتخاب ما برای محصولات برتر بسته های پروتئینی بدن های لاغر و نوشابه های بسته بندی شده بدن های لاغر

## قیل از تمرین (افزایش عملکرد)

افزایش دادن زمان خود در بدنسازی برای نتایج بهتر آن یک روز سخت در بدنسازی است که همه شما آن را می دانید و شما باید هر چه قدر می توانید انرژی خود را ذخیره کنید چون شما قرار نیست که با همبل ها چپاتمه بزنید و اینجاست که مکمل های با کیفیت بالا قیل از تمرین وارد می شوند و شما نیاز دارید که کار شدید خود را تمام کنید، مزایای افزایش عملکرد این است که به شما کمک می کند که سخت تر و طولانی تر کار کنید که همین عوامل منجر به نتایج بهتری می شوند، به هنگام خرید مکمل ها قیل از تمرین هر قدر به دنبال موادی مثل کراتین (برای انرژی) و سیترولین نیترات (ماهیچه های چشم) و آهینو اسید ها نیز که برای بهبود ماهیچه مهم هستند باشید اما چهار مرتبه بیشتر آن ها را مصرف کنید.



ترمیم و بازسازی کردن ماهیچه ها بعد از تمرین شما یک تمرین مهلک را پشت سر گذاشته اید الان به پشت دراز بکشید و اطمینان داشته باشید که ماهیچه های که خسته و سست شده اند ترمیم می شوند، جنبش پروتئین های بدن شما و جذب سریع آن ها بهبود خواهد یافت، اما شما می توانید با مصرف کردن زنجیره ای از آمینو اسیدها نیز یک گام برتری بردارید. سه نوع آمینو اسید داریم لوسین، والین، ایزولوسین است این آمینو اسیدها نمی توانند توسط بدن ساخته شوند بنابراین باید از طریق رژیم غذایی مصرف شوند. وجود این آمینو اسیدها نه تنها در کمک به ترمیم ماهیچه الزامی است بلکه آن ها به تحریک ساختار ماهیچه و کاهش از کارافتادگی ماهیچه کمک می کند. هر چه قدر شما سخت تر تمرین کنید شما بیشتر نیاز دارید تا ذخیره آمینو اسید خود را جبران کنید. تولید آمینو اسید بدن شما سخت صورت می گیرد و مواد طبیعی برای بازسازی الکترولیت ها در طول تمرین از این می روند.

افزایش سرعت از دست دادن چربی که باعث می شود بدن شما لاغر و ماهیچه ای به نظر برسد در حالی که کمتر از دست دادن چربی آسان است و سوخت کالری نسبت به جذب آن ها بیشتر است، درک و انجام دادن آن دو تا چیز متفاوت است همه ما فقط نمی خواهیم وزن اضافه ی خود را کم کنیم بلکه می خواهیم آن ها را خوب نگه داریم. یک ماه شما خوب غذا می خورید و بعد رژیم نامناسب را دنبال می کنید. زندگی برای شما یک توپ خمیده پرناز می کند و شما بر می گردید و با دسته های عشق مبارزه می کنید. کاهش چربی مثل این دوره های اضافی شما در این مبارزات است، آن ها جایگزین تمرین و رژیم غذایی نمی شوند، اما آن ها می توانند باعث شوند که شما نتایج بهتر و سریع تر در مقایسه با اقدام خودسرانه خود مشاهده کنید. اکثر کارهای که به کاهش چربی کمک می کنند به وسیله عوامل زیر انجام می شود افزایش متابولیسم، سرکوب اشتها، افزایش انرژی، افزایش سوخت کالری، شما آن محصولی را انتخاب کنید که شامل مواد طبیعی

است تأثیر مفید آن بر روی اکثریت مردم جامعه ثابت شده است. حق انتخاب ما برای محصول برتر بدن لاغر، کمک به از دست دادن چربی

تقویت کننده طبیعی تسترون ها

از یک میزان سالمی از تستسترون ها برای یک بدن قوی و ماهیچه ای اطمینان داشته باشید شما ممکن است فکر کنید که من یک مرد ایرانی سالم با خون قرمز هستم. چرا ما به مکمل های تستسترون نیاز داریم؟ حقیقت این است که میزان تستسترون ها با افزایش سن کاهش می یابند، اگر شما هنوز نوجوان هستید ممکن است میزان نورمال تسترون بدن شما برای کمک به شما برای رسیدن به هدف آماده گی جسمانی بیشتر و بدن ماهیچه ای کافی نباشند. تستسترون دارای یکسری از مزایای دیگر نیز می باشد، تستسترون برای ساخت ماهیچه و افزایش مقاومت آن خطرناک است، به عبارت دیگر کاهش تستسترون در مردان منجر به افزایش وزن و



کاهش متابولیسم می شود و محصول مناسب می تواند کمک کند که بدن شما به طور طبیعی خودش تسترون تولید کند و به رشد هورمون های انسان کمک کند تا شما بتوانید یک بدن ماهیچه ای سالم داشته باشید و سوخت چربی بدن خود را حفظ کنید و آن همچنین سرعت بهبود را پس از تمرین افزایش می دهد بنابراین شما می توانید دوباره به بدنسازی بروید و خیلی زود بهترین نتایج در مورد خود را مشاهده کنید.

مولتی ویتامین

فراهم نمودن تقویت غذایی متعادل و روزانه پیرانی که به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خورند که این ها جزء میان وعده محسوب می شوند اکثرا نمایان به خوردن چیزهایی دارند که گوشت به آن ها مربوط می شود اما به غذاهایی که رنگی هستند کم تر توجه می کنند. مالتی ویتامین های روزانه سستی بدن را کاهش می دهند و شکاف های غذایی را پر می کنند. داشتن یک وعده غذایی مناسب نیز مخصوصا اگر شما یک ورزشکار فعال هستید

اسید های چرب ضروری

و به بدنسازی می روید نیز مهم است. بدن شما نیاز به مواد غذایی مشخصی برای تقویت ماهیچه ها، استخوان ها، قلب و ... دارد اما این ممکن است یک کار کوچک و یا گاهی اوقات یک کار خسته کننده ای به نظر برسد اما بسته به کارایی و عملکرد بدن شما می تواند خیلی متفاوت باشد.

اسید های چرب ضروری مثل یک فرد لاغر یا یک ماشینی که خوب روغن کاری شده است کار کند. این چربی های سالم باید به اندازه مطلوب که تأثیر مطلوبی نیز دارند در مواد غذایی وجود داشته باشند، به حد اسیدهای چرب ضروری برای رسیدن می باشد مطلوبی از سلامتی و افزایش طول عمر نیاز داریم ، چون بدن ما نمی تواند خودش اسیدهای چرب ضروری تولید کند این اسیدهای چرب ضروری می بایست از طریق غذا یا مکمل ها جذب شوند علاوه بر آنکه اسید های چرب ضروری به شما کمک می کنند

تا لاغر تر و ماهیچه ای به نظر برسید این اسیدهای چرب ضروری مجموعه ای دیگر از مزایای تقویت کننده سلامتی را نیز دارا می باشد مثل افزایش انرژی، تقویت کارایی مفاصل، افزایش جریان قلب و .. اگر شما می خواهید که پوست سالم تری داشته باشید و جلوی موهائشان ضخیم تر باشد این اسیدهای چرب ضروری در این موارد نیز می توانند کمک کند و آن ها نیز به ساخت غشاهای سلولی سالم برای محکم کردن پوست و افزایش رشد سریع مو کمک می کنند و باعث می شود که شما مثل یک فرد سالم و خوب به نظر برسید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# فواید سیر

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

بسیاری از مواد غذایی ها فواید غیر قابل باوری دارند. سیر زمانیکه که خرد می شود یک ماده سالم به نام آلسین تولید می کند که فواید زیادی برای سلامتی ما دارد. مصرف روزانه ی این مکمل غذایی می تواند نقش مهمی در جلوگیری از بیماری های خاص ایفا کند و تنها به خاطر ایجاد بوی بد دهان مصرف آن را قطع نکنید. سیر را باید در هر شکلی که هست مصرف کنید.

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

۱. اثبات شده مصرف روزانه سیر خطر سرماخوردگی را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد و اگر سرما خورده باشید به محض مصرف سیر علائم شما کمتر می شود و طول مدت سرماخوردگی کوتاه می شود.
۲. مصرف یک سیر کامل در روز افزایش خوبی از ویتامین های A، B، C، و همچنین میزان زیاد مواد معدنی از جمله آهن، ید، پتاسیم، سلنیوم، زینک، کلسیم و منیزیم را در بدن شما ایجاد می کند.
۳. مدت طولانی است که ثابت شده سیر به محافظت از سیستم قلب و عروق کمک می کند و موجب برتضع شدن عروق و کمتر در معرض سخت شدن آنها می شود.
۴. سیر خواص ضد باکتری و ضد ویروسی دارد و می تواند در برابر عفونت های هر کدام از بدن محافظت کند.
۵. سیر به خاطر داشتن آنتی اکسیدان می تواند به کند شدن فرایند پیری کمک کند و سرفطان های خاصی را از بدن دفع کند.
۶. سیر خاصیت ضد التهابی دارد و در بعضی از افراد علائم آرتروز، رماتیسم و نقرس را تسکین می دهد.
۷. سیر حاوی پری بیوتیک، باکتری زنده ای است که قادر است از روده ی کوچک به روده بزرگ رود و مقدار باکتری مفید را در روده ی بزرگ افزایش دهد.
۸. برخی از تحقیقات نشان می دهند که سیر تازه و جوان به جلوگیری از سستی شدن غذاها کمک می کند و باکتری های خاصی مثل ای کولسی، استامبلوکوس و سالمونلا اینترودید را از بین می برد.
۹. بعضی از افراد متوجه شدند استفاده از پیرش های سیر روی پوست می تواند خیلی سریع به پاکسازی عفونت های قارچی مثل عفونت قارچی پا و ورزشکاران کمک کند.
۱۰. برخی از دانشمندان اعتقاد دارند که سیر می تواند به سالم نگه داشتن کبد، پاکسازی آن از سرب، افزودنی های مواد غذایی و هورمون های اضافی کمک کند.





# چگونه از دستگاه بوفلکسی Bowflex برای پرورش عضلاتمان استفاده کنیم؟

**بوفلکس؛ تنها و تنها یک وسیله ورزشی خانگی که مجموعه ای از ابزار های بدنسازی را در خود گرد آورده تا به افزایش حجم عضلات شما کمک کند.**

بوفلکس اگر برای دستیابی به سبک زندگی ای فعال و در کنار وعده های غذایی سالم استفاده شود؛ به شما اجازه میدهد تمرینات قدرتی انجام داده و بیش از ۹۰ حرکت ورزشی مختلف را با آن انجام دهید. از آنجایی که بوفلکس می تواند یک تجربه می تواند بیش از ۹۰ حرکت را با آن انجام دهد. اما توجه داشته باشید که عموماً استفاده از بوفلکس برای کسانی که میخواهند حرفه ای باشند توصیه نمیشود. لذا قبل از شروع یک برنامه تمرینی و استفاده از بوفلکس؛ با پزشکتان در این مورد مشورت نمایید.

**قدم اول**

برنامه ای تمرینی تان را طوری تنظیم کنید که حداقل دو یا سه روز در هفته تمرین داشته باشید. شما باید گروه های عضلانی مختلف را در روزهای جداگانه تمرین دهید و دست کم یک روز را به ریکاوری هر عضله اختصاص دهید. (استراحت کنید). برای مثال سینه و زیربغل (شنبه)، تمرینات پا (دوشنبه) و جلوپازو و پشت بازو (چهارشنبه)، برای تمرینات پا؛ اسکوات و همسترینگ را انجام دهید.

**قدم دوم**

مشخص کنید که عضلاتان تا چه سطحی مقاوم اند. به این معنا که به سختی قادر باشید چند تکرار آخر هر ست را انجام دهید. هدف از این کار پیدا کردن سطح مقاومت گروه های عضلانی است. شما قاعدتاً باید بتوانید در هر ست ۱۲ یا ۱۵ تکرار داشته باشید. برای مثال جلوپازو نشسته را با دمبل انجام میدهید.

**قدم سوم**

به آرامی شروع کرده و به خودتان زمان دهید که بدنتان را برای انجام حرکات سخت تر آماده کنید. در صورتی که نمیتوانید حرکت را به آسانی انجام دهید؛ وزنه خود را سنگین تر کنید. این کار را آتقدر ادامه دهید که انجام حرکات چندان هم آسان نباشد!

**قدم چهارم**

از آنجایی که بوفلکس نسبت به دیگر دستگاه ها انعطاف پذیر تر است و به شما آزادی بیشتری در انجام حرکات میدهد روی در سبک انجام دادن تمرینات تمرکز کنید. بنابراین دقت داشته باشید که لازمه ی ساختن عضلاتی قوی و زیبا؛ درست انجام دادن حرکات است. یک حرکت کششی ساده؛ با یک حرکت کششی که با دستگاه بوفلکس انجام میدهید متفاوت است.



**قدم پنجم**

در هر وعده غذایی به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنتان یک الی یک و نیم گرم پروتئین مصرف کنید. پروتئین عضلات را بازسازی کرده و از ایجاد چربی جلوگیری میکند. همچنین به افراد لاغر اندام برای زیبا شدن اندامشان کمک میکند.

**قدم ششم**

فعالیت هایی انجام دهید که به شما در سوزاندن کالری کمک میکند. مثل کیک بوکسینگ؛ شنا و دویدن.

**قدم هفتم**

نه تنها در هنگام تمرین مرتباً آب بنوشید بلکه حدوداً ۲ لیوان را در هر وعده غذایی تان جای دهید.

**نکته**

دیگر منابع؛ در ست آخر تمرین؛ فقط ۳ تکرار را توصیه میکنند. اما دقت کنید زمانی که شما در ست اول و دوم قادر باشید ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید؛ وزنه در ست سوم باید به قدری سنگین باشد که بتوانید فقط ۴ الی ۸ تکرار داشته باشید.

هشدار: زمانی که گروه های عضلانی بدنتان را پرورش میدهید؛ شما ممکن است به وزنه های آزاد تری نیاز داشته باشید تا تمریناتی فراتر از قابلیت های بوفلکس انجام دهید.



# تمرین سرشانه حرفه ای

## برای خانم ها

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



داشتن عضلات سرشانه خوش فرم و برآمده یکی از فاکتورهای بسیار تنه زیبا برای خانم ها است که با ختمش نیازمند به ممارست، پشتکار و تمرینات منظم است. به همین منظور با مریم عاطفی یکی از مربیان تحصیل کرده بدنسازی بانوان همراه می شویم تا بهترین تمرینات سرشانه را با هم مرور کنیم.

### برنامه تمرینی

پرس سرشانه نظامی گرم کردن ۱۰-۱۲×۳

باروتی عمودی با دمبل ۱۰-۱۲×۳

سرشانه هالتر مع برعکس ۱۰-۱۲×۳

نشتر از جلو روی نیمکت شیب + نشتر از جانب

روی نیمکت شیب ۱۵×۳

نشتر از جانب کششی بدن منمایل ۸-۱۰-۱۲

۱۵×۴ (هر ست وزنه اضافه شود)

فلا، معکوس کششی ۱۲-۱۵×۳

سرشانه پشت کششی ۱۰-۱۲-۳×۴

بالا رفتن از اسبپ با دستها ۳ ست با ۲۰ تا

۳۰ تکرار

پلانک حرکتی روی بوسوبال ۳ ست با ۲۰ تا ۳۰

تکرار

### نشتر خم روی نیمکت شیب

پس از انجام نشتر از جلو، بلافاصله دمبل ها را از دو طرف بدن تا سطح شانه ها بالا بیاورید و سپس از همان مسیر به حالت اول برگردانید. نکته: حالت نگه داشتن بدن مانند تمرین قبیل است. دقت داشته باشید که در بالا آوردن وزنه ها، بیشتر از سرشانه پشتی استفاده کنید تا عضلات پشت.

### نشتر از جلو روی نیمکت شیب

به شکم روی نیمکت شیب بخواهید و دمبل ها را دو طرف بدن نگه دارید. به آرامی دمبل ها را از جلو بالا ببرید و در امتداد سرشانه ها نگه دارید. پس از مگنی کوتاه به حالت اول برگردید.

نکته: دقت طول حرکت، گردن خود را به حالت طبیعی و خنثی نگه دارید و دمبل ها را از سطح بدن بالاتر نبرید تا دچار آسیب دیدگی نشوید.

### فلا، معکوس کششی

دستگیره های D شکل را متصل کرده و وسط دستگاه کراس اور بایستید و با هر دست دستگیره سمت دستگاه را بگیرید. دست ها را به صورت ضربدری مقابل سینه نگه داشته و پس از آن به دو طرف بدن باز کنید. نکته: فرقره دستگاه را هم سطح شانه ها مستقر کنید. به وزنه سنگین نیازی ندارد و سعی کنید میان تنه و نشینم گاه را کاملاً ثابت و منقبض نگه دارید.

# برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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



## بالا رفتن از استپ یا دست

نشست یک کف صاف استپ ایروبیگ به حالت پلانک قرار بگیرید و با شمارش یک کف دست را روی استپ گذاشته و سپس دست دیگر را بالا ببرید. به همین ترتیب با دست‌ها بالا و پایین رفته تا به تکرار مورد نظر برسید.

نکته: این تمرین علاوه بر سرشانه‌ها، فشار فوق العاده‌ای روی عضلات میان تنه وارد می‌کند. سعی کنید کمتر به سمت پایین متمایل نشود و شکم را کاملاً منقبض نگه دارید.

## پرس سرشانه نظامی

روی نیمکت بنشینید و دمبل‌ها را طوری کنار سرشانه‌ها نگه دارید که کف دست‌ها روبه جلو باشد. دمبل‌ها را هم زمان بالای سر ببرید و سپس به آرامی به حالت اول برگردانید.

نکته: حین حرکت، میان تنه را محکم و منقبض نگه دارید تا از ستون مهره‌ها به خوبی محافظت شود. مراقب باشید در انتهای حرکت، دمبل‌ها به هم برخورد نکنند.

## نشر از جانب کششی بدن متمایل

دستگیره سمت راست کراس‌اوپ را با دست چپ بگیرید. یک پا را عقب و دیگری را جلو گذاشته و بدن را به سمت جلو خم کنید. دستگیره را از کنار بدن بالا بیاورید تا به امتداد سرشانه چپ برسد. آرنج را کمی خمیده نگه دارید. سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید و حرکت را با دست دیگر تکرار نمایید.

نکته: با جابجا کردن پاها و خم کردن تنه، کنترل و ثبیت بیشتری خواهید داشت و حرکت نشر از جانب را تمرکز بیشتری روی عضلات سرشانه انجام خواهید داد.

## پلانک حرکتی روی بوسویال

کف دست‌ها را روی بوسویال گذاشته و به حالت پلانک قرار بگیرید. با هر شمارش، یکی از ساعدها را زمین گذاشته و سپس با کف دست روی بوسویال برگردید.

نکته: مشابه حرکت قیبل تمام عضلات میان تنه درگیر است بنابراین سعی کنید بدن را در یک راستا نگه دارید.

## سرشانه هالتر مخ برعکس

روی نیمکت بنشینید و هالتر را به صورت مخ برعکس بگیرید. سپس در حال که آرنج‌ها اندکی خمیده است، هالتر را از جلو بالا بیاورید تا سرشانه‌ها کاملاً منقبض شوند.

نکته: در طول حرکت، زاویه ۹۰ درجه آرنج‌ها را حفظ کنید تا کاملاً سرشانه جلویی درگیر حرکت شود و جلویازو دخالتی نداشته باشد.

## سرشانه پشت کششی

دستگیره طناب‌بازی را به فرجه بالای دستگاه کراس‌اوپ متصل کرده و با هر دو دست آن را بگیرید. به عقب خم شوید و دستگیره را به سمت صورت تان بکشید.

نکته: دستگیره‌ها را طوری بگیرید که پشت دست‌ها رو به صورت تان باشد. برای نگه داشتن بدن به حالت متمایل به عقب، عضلات میان تنه را منقبض نگه دارید.

# کانال های تلگرام ما

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



Telegram

The world's fastest messaging app.  
It is free and secure.

START MESSAGING

**@BODYFULL\_IR**

کانال عمومی

**@BODYFULL\_MAG**

کانال مجله

**@BODYFULL\_CO**

کانال دستگاه های  
بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

# اسیدهای چرب امگا ۳ چیست؟

اسیدهای چرب امگا ۳ دسته از چربی‌های غیر اشباع هستند که برای سلامتی و طول عمر ضروری هستند. ما باید امگا ۳ را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها به دست آوریم چرا که خود بدن نمی‌تواند آنها را بسازد. اسیدهای چرب اشباع نشده از اسیدهای چرب اشباع شده در زنجیر دوگانه موجود در ساختار شیمیایی متفاوت هستند، و نقش منحصر به فرد فیزیولوژیکی به آنها می‌دهند.

۳ نوع اسید چرب امگا ۳ وجود دارد، اما ۲ تا از آنها به ویژه برای سلامتی ضروری هستند: اسید ایکوزاپنتائوئیک (EPA) و اسید لاکوزاکزانوئیک (DHA) که بیشتر در منابع غذایی دریایی یافت می‌شوند. نوع دیگر اسید چرب امگا ۳ آلفا-لینولیک (ALA) است که نقش کمتری در سلامتی بازی می‌کند اما مهم است. بسیاری از بیماری‌های مغزنی که در دنیای غرب به وجود می‌آید ناشی از فشار اکسیداتیو بیش از حد و از التهاب رادیکال‌های آزاد و کنترل نشده است. زمانی که فشار اکسیداتیو و التهاب‌ها ادامه یابد، DNA آسیب می‌بیند و باعث کاهش سیستم ایمنی بدن و بیماری‌های عصبی مرتبط با سن را تسریع می‌کند و کمک به شرف‌ت بیماری‌هایی مانند دیابت، آرتروز و فشار خون می‌کند.

فواید اسیدهای چرب امگا ۳

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی با مقدار زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳ و مقدار پایین امگا ۳ باعث پیشرفت التهاب و آرتروز می‌شود. اکثر دانه‌ها حاوی مقدار زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و مقدار کمی اسید چرب امگا ۳ دارند (با این استثناء که در برخی از دانه‌ها مانند چیا موجود است). هم چنین زمانی که امگا ۳ و امگا ۶ در یک نسبت مناسب مصرف می‌شوند با آسایش و التهاب مقابله می‌کنند. برای مثال زمانی که قسمت‌هایی از مفاصل در معرض فشار فیزیولوژیکی قرار گیرند، افزایش هم‌زمان استروئیدها باعث درد و التهاب در مفاصل می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش سیتوکنین‌ها (به خصوص اینترلوکین ۶ و تکرور «مردگی» نومور فاکتور آلفا) می‌شود و هم چنین باعث کاهش التهابات مفصلی ذکر شده می‌شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

امگا ۳ در دوره‌های روزانه ۵-۶ گرم قابل تحمل و مطمئن است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ترکیبی EPA+DHA در حدود ۱-۲ گرم در روز برای سلامتی و طول عمر کافی است. ALA زور کمتری نسبت به آن دو امگا ۳ دارد و آن را می‌تواند در دوره‌های بالاتر (۳-۵ گرم) در روز استفاده کرد. باید اشاره کنیم که مصرف بسیار زیاد امگا ۳ (در روز ۱۰ گرم) ممکن است باعث کاهش سیستم ایمنی و باعث لخته شدن خون شود. بنابراین به طور کلی توصیه می‌شود از مصرف بیش از حد فرآورده‌های امگا ۳ به خصوص قبل از جراحی یا دیگر پروسه‌های درمانی خودداری کنید.

تفاوت بین روغن کرپل و روغن ماهی متأسفانه، مصرف بیش از حد فرآورده‌های دریایی و ماهی منجر به تولید سمومی مانند چیپوه در بدن می‌شود. بدین ترتیب مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ با مکمل‌ها باید محتاطانه باشد. بسیاری از مردم تنها به فرآورده‌های روغن ماهی برای دریافت EPA،DHA تکیه می‌کنند، اما می‌توانند به جای آن از روغن کرپل استفاده کنند. روغن کرپل شامل فسفولیپیدها و تری‌گلیسرید است که باعث جذب بهتر EPA،DHA در هر گرم استاندارد از روغن ماهی می‌شود. علاوه بر این روغن کرپل حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند آستاکسین، ویتامین D و ویتامین E که باعث افزایش جذب اسیدهای چرب امگا ۳ و تقویت ایمنی بدن می‌شود هستند.

هم چنین، یکی از شایع‌ترین عارضه‌های جانبی بسیاری از محصولات غذایی آروغ ماهی است که می‌تواند باعث آزار و اذیت شود. اما فرآورده‌های روغن کرپل با کیفیت بالا هیچ وقت باعث چنین مسائلی نمی‌شوند.

اسیدهای چرب امگا ۳ هزاران نقش اساسی در بدن انسان بازی می‌کند مانند:

- تقویت عملکرد ایمنی
- کاهش اضطراب
- تشکیل غشاء سلولی
- محافظت از ارگان‌ها
- علامت‌دهی یا سیگنال مناسب
- هورمون‌ها
- تولید انرژی
- بهبود عملکرد قلب
- نگه داشتن طرولوت و تازگی پوست



آموزش یکی از مهمترین ابزار ما در کارنامه دستیاران باشگاه میباشد حال بایستد کمی بیشتر در مورد تمرین، تغذیه و مکمل از این چند فیتنس کار حرفه ای یاد بگیریم.

**کلی رنی (Kelly Rennie)**

از هر بدنساز حرفه ای بپرسید به شما خواهد گفت که صرف نظر از اهداف آموزشی تان غذا خوردن سالم ستون کارتان میباشد.

غذا آن چیزی است که بدن شما به آن نیاز دارد تا بتواند فعالیت کنید. از کل گروه های غذایی و در هر زمان ممکن از مواد غذایی آلی که ترکیب متعادلی از کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین های کامل و چربی ها را دارا باشد، استفاده کنید.

در صورت نیاز در کنار رژیم غذایی خود مکمل بخورید اما از غذاهای فرآوری و بسته بندی شده که ماری از مواد مغذی هستند اجتناب کنید.

**الکس کارنیرو (Alex Carniero)**

کلید موفقیت در هر زمینه ی ورزشی همیشه تغذیه میباشد. چندر میخورید؟ چه وقت میخورید و چه چیزی میخورید؟ به طور چشم گیری بر روی حس و طرز نگاه شما تأثیر میگذارد. تغذیه بر روی هر بخش از زندگی تان اثر خواهد گذاشت پس سعی کنید با اهداف مورد نظر شما هماهنگ و متعادل باشید.

بدون عادات غذا خوردن درست، با امیدی که برای داشتن بدنی لاغر، عضلانی و قوی که در ذهن خود دارید، خداحافظی کنید.

زمانی را برای تحقیق در مورد اینکه چه باید بخورید صرف کنید .

**جاوکلین کی کاستلیک (Jaquelyn Kay Kastelic)**

مهمترین توصیه من به مبتدیان داشتن یک برنامه است.

برنامه ریزی کنید چه روز هایی به باشگاه بروید و یک برنامه روزن برای خود بسازید. خیلی مهم است که برای بار اول به طور آهسته شروع کنید. در هفته ۳ یا ۴ بار به باشگاه بروید با این روش خطر آسیب دیدگی و تمرین زدگی را کم میکنید.

روزهای تمرین من شنبه، دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه میباشد.

وقتی تصمیم میگیرید چه روزهایی به باشگاه بروید از آن یک اولویت مسازید اگر شما بتوانید به آن چهار روز به مدت ۲ تا ۶ هفته متعهد شوید، اولین گام به سوی موفقیت را برداشته اید.

پس از این دوره ی اولیه میتوانید روزهای تمرین را به ۵ روز در هفته افزایش دهید و حتی میتوانید یک هدف جدید مثل این بنویسید: «من قصد دارم اولین تمرین بارفیکس خود را طی سه ماه اجرا کنم».

با خودتان با اهداف کوچک و قابل دسترس مبارزه کنید تا انگیزه تان بالا برود.

**دایانا تاپان (Dayana Tappan)**

خاتم ها، ترسو نباشید! ترس از تمرین بدنسازی چندین سال مرا فلج کرد من تنها با ترمیم آشنا بودم برای همین فقط ترمیم کار میکردم، نتایج خوبی نگرفتم و انگیزه ام افت کرد.

در آخر یک مربی خصوصی گرفتم تا تکنیک های درست تمرین بدنسازی را یاد بدهد و در کلاس های تناسب اندام را تان تست نام کردم.

مربی یک ابزار فوق العاده است هر چه خودتان را بیشتر آموزش دهید موفقیت شما با هر برنامه تناسب اندامی بدست خواهد آمد. مهم نیست در این کار چندر احتمالاً به نظر میرسید چیزی که مهم است فداکاری، حرکت و استقامت شما است.

**نوح سیگل (Noah Siegel)**

مهمترین توصیه ی من به مبتدیان این است: سخت نگیرید همه چیز را ساده بگیرید.

به حرکات عضله سازی ترکیبی بزرگ بچسبید و از هر دستگاه کوچک دوری کنید. شما باید یک خانه با پایه و اساس درست کنید و هیچ پایه و اساسی با حرکات هالتر سنگین ساخته نمیشود.

در شش ماهه اول آموزش خود، تمرینات بالاتنه و پایین تنه را سه بار در هفته انجام بدهید.

توصیه های چند فیتنس کار حرفه ای برای مبتدیان

## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

منبع: [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com)

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

برای مثال :

روز اول :اسکوات، پرس سینه، تمرینات نشتر  
خم پا هاتر و دمبل  
روز دوم :استراحت  
روز سوم :پرس شانه، میز نشر خم  
روز چهارم :استراحت  
روز پنجم :اسکوات، پرس سینه، ددلیفت، نشتر  
جانپ و بارفیکس  
روز ششم :استراحت  
روز هفتم :دمبل بازو خمیده (تمرینات ماهیچه  
های دو سر و سه سر)، تمرینات پشت پا، ران  
و شکم

به مدت چهار هفته مرتب اینها را تکرار  
کنید سپس هدف خود را دوباره بازسازی  
کنید و چیزی که میخواهید را بدست آورید.

**لیندسی رنی (Lindsay Renee)**

آماده شدن برای ورزش کلیدی برای شروع  
زندگی موفق شما است.

میدانم وقتی بر نامه غذایی و تمرینی نداشته  
باشم راحتتر برای فرار از جلسات تمرینی یا  
غذا بهانه می آورم.

رفتن به باشگاه بدون داشتن برنامه مثل  
رفتن به فروشگاه مواد غذایی بدون داشتن  
لیست خرید است. داشتن برنامه ی تمرینی  
به شما کمک خواهد کرد در مسیر خود  
باقی بمانید و مانع احساس پلانکلیفی، نرس  
و سردرگمی شما میشود.  
از غذاهای فیست فودی دوری کنید به خصوص  
وقتی گرمسره هستید.

**تویاس یونگ (TobiasYoung)**

اولین توصیه من برای مبتدیان توسعه دادن  
یک برنامه است. هر کسی دوست دارد بر  
روی فرم باشد اما چون بسیاری از مردم  
برنامه ندارند میزان شکست در این کار زیاد  
است چهار عنصر کلیدی به هر برنامه ی  
فیتنس جدید متعلق میباشد:

**(۱) تغذیه :**

۳ تا ۶ وعده غذایی هر روز بخورید تا از  
هوس خوردن زیاد جلوگیری کنید، سطح  
قند خون خود را ثابت حفظ کنید. اگر شما  
میخواهید وزن اضافه کنید پس نیاز به کالری  
بیشتری دارید. اما اگر میخواهید وزن خود  
را کاهش دهید باید کالری کمتری مصرف  
کنید. شاید این یک توصیه قدیمی مدرسه  
ها باشد اما جواب میدهد.

**(۲) کار دیو (هوازی)**

کار دیو برای حفظ سطح چربی بدن مفید  
است. مقاومت شما را افزایش میدهد و خطر  
ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش  
میدهد. من ۲۰ دقیقه تمرین با شدت زیاد  
(HIIT) روزانه انجام میدهم.

**(۳) تمرین قدرتی :**

شاید هدفتان چربی سوزی باشد اما خوب  
است بدانید که عضله سازی میتواند به بالا  
رفتن متابولیسم شما کمک کند و کالری های  
بیشتری بسوزاند حتی وقتی شما در استراحت  
هستید.

**(۴) مکمل :**

تقریباً غیر ممکن است که تمام مواد مغذی  
خود را به تنهایی از غذا دریافت کنید. مکمل  
ها میتوانند کمبود های شما را در موارد  
غذایی پر کنند و کمک میکنند شما در باشگاه  
بهتر عمل کنید.



اگر زمان حضور شما در باشگاه محدود است، تمرینهای مربوط به یک بخش خاص بدن را فقط انجام ندهید، تمرینهای مرتبط با کل بدن را در هر جلسه انجام دهید. اینکه در هر جلسه روی یک بخش بدن تمرکز کنید ارزشی ندارد، با این حال جبران این مسئله خیلی سخت نیست.

### نکات کلیدی:

۳۰ تا ۴۰ تمرین اول نشان دهنده اصل کار شما است. در حالیکه تمرینات از پیش تعیین شده خیلی خوب است. (تمرینات طبق تنظیمات از پیش تعیین شده) اما بهتر است که سطح و شدت تمرینات را بر طبق مکانیسم بدن خودتان، سابقه آسیب دیدگی اگر دارید، و اهدافتان مشخص کنید.

چقدر موقع دمبل زدن آسیب دیده اید؟ آنها را با حرکات دیگر که بهتر تمایل دارید عوض کنید.

۱۰ تا ۲ حرکت آخر شما در هر جلسه تمرین را می توانید هر حرکتی که دوست دارید بزنید، بازو، حرکات عضلانی یا عضلات شکم، به علاوه حرکات مرتبط با وزن.

اگر واقعا مشکل زمان دارید، فقط به باشگاه بروید و ۳ تا ۴ حرکت اول را انجام دهید تا با انصاف همین حرکات هم نتیجه زیادی را خواهید گرفت.

بر حرکتها دقت کنید، تا جایی که ممکن است روز تمرین اسکات را با روز تمرین و وزنه از هم تفکیک کنید، روزهای چهارشنبه حرکات پشت را با فشار کمتری انجام دهید. این کار برای جلوگیری از فشار زیاد به پشت و کمر است که یک اشتباه رایج در تمرینات است.

تعداد و تکرار حرکات کاملاً قابل تغییرات، اگر فردی هستید که مشغله فراوانی دارید و زمان زیادی ندارید و می خواهید عضله سازی کنید، اشتباه نکنید و تمام وقت خودتان را برای ۱۲ بار تکرار حرکت صرف نکنید. این چهار اشتباه را مرتکب نشوید.

### ۱- استراحت ناکافی

شاید به نظر بیاد که این کار اتلاف وقت است، اما وقتی زمان شما برای تمرین محدود است فکر می کنید که بین حرکاتون کمتر استراحت داشته باشید



# استرس و بدنسازی

زندگی همیشه در مسیر با دیگری است. فرقی نمی کند که شما هیئت مدیره باشید، یک فرد دو شغله، دانش آموز یا والدینی که با درس خواندن می خواهید شاخ غول را بشکنند، بر خلاف عقیده عموم مردم نیازی نیست که از یک ساعت در هر ۶ روز هفته را در باشگاه صرف کنید. در واقع بیشتر آن بی نتیجه باشد.

این را به خاطر داشته باشید که بدن شما قادر به تمایز بین تمام تنش های مختلف در زندگی شما نیست. استرس، استرس است. فرقی ندارد استرس شغلی، روابط، استرس از مبلغ صورتحساب، استرس وزن بدن.

بدن همه آنها را با نام استرس تجزیه و تحلیل می کند. فقط یادگیری و آموزش برای رفع استرس مفید است. به همین دلیل است که اگر تلاش کنید به یادگیری و ایجاد تعادل در زندگی تان، با سه روز هفته در هفته به مدت ۴۵ دقیقه (۴۵ دقیقه یک روز در میان) می توانید به نتایج خوبی دست پیدا کنید. کلید اصلی است این کار زمانی است که در باشگاه صرف می کنید.

### چهار قانون:

۱- بر روی تمرینات پیچیده تمرکز کنید. مثلا اسکات ها

۲- به صورت دو نفره تمرین کنید.

یکی از بهترین روشهایی که باعث می شود تا در وقت شما در باشگاه صرفه جویی شود، این است که حرکات غیر رقابتی را با یک نفر دیگر (به صورت جفتی) انجام دهید.

خیلی غیر قابل باور نیست که با این روش با تمام شدن یک حرکت به سراغ تمرین بعدی بروید. بدون اینکه احساس خستگی داشته باشید. به عنوان مثال وقتی شما یک ست اسکان انجام می دهید ۹۰ ثانیه استراحت می کنید. بعد حرکات پا را تکمیل می کنید. دوباره ۹۰ ثانیه استراحت می کنید و دوباره به سمت اسکات ها می روید.

۳- به دوره های استراحت ثان دقت کنید.

در مورد این مسئله سختگیر باشید، زمان را در طول انجام حرکات (از پایان یک حرکت تا شروع حرکت دیگر) از دست ندهید.

۴- در هر جلسه تمرینی روی کل حرکات بدن کار کنید.





## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

و این کار را با تمرینات دو نفره انجام می دهید، بنابراین تمایلی ندارید که تمرینات مختلف را انجام دهید. ما عملکرد بالا می خواهیم و می خواهیم که از زمان به خوبی استفاده کنیم. اگر شما بدون وقفه و با عجله از این ایستگاه حرکتی به ایستگاه بعدی بروید، وزنه های شما، شما نتیجه ای از این نوع تمرین نخواهید گرفت. اگر فقط ۳۰ دقیقه برای تمرین زمان دارید، فقط ۳ تا ۴ حرکت انجام دهید و با تعداد هر حرکت را به ۲ ست برسانید، همیشه سعی کنید به کیفیت فکر کنید نه کمیت تمرین.

### ۲- روزهایی که تمرین نمی کنید فعال نباشید.

اینکه ۳ روز در هفته در باشگاه تمرین می کنید به این معنی نیست که تمام وقت سه روز دیگر را می توانید استراحت کنید. سعی کنید تا جایی که ممکنه فعال باشد و به دنبال راههایی باشید که بدن خودتون را گرم و آماده تمرین در طول این مدت نگه دارید. حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. در روزهایی که به باشگاه نمی روید، برای جلسات کاری پیاده بروید تا حد ممکن، به جای آسانسور از راه پله استفاده کنید و ماشین تون را دورتر از قبل پارک کنید. این ها برای شما که به دنبال سوزاندن چربی هاپتون هستید ضروری و کاربردی است.

### ۳- تمرینات مداوم نداشتهن

حتی اگر با مشکل محدودیت زمان روبرو هستید، دلیل نمی شود که تمرینات و پیشرفت خودتان را در باشگاه رها کنید. یک یادداشت داشته باشید، گزارش تمرینات و دفعات آنها را یادداشت کنید. برای شما که می خواهید بدن خودتان را بسازید این حرکتی حیاتی است.



## فوم رولر، بهترین وسیله ورزشی که احتمالاً استفاده نمی کنید!

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

دهید. هنگام انجام این تمرینات به نوار ایلوتیبیال (که از عضلات کنار لگن شروع می شود و به قسمت بیرونی پایین زانو می چسبد)، همسترینگ، عضلات سرینی و قسمت فوقانی عضلات پشت توجه بیشتری نشان دهید.

**برای گرفتنی های نقطه ای یا triggerpoint های شانه ها، عضلات سینه یا لگن از توپ های مخصوص ماساژ و یا به شکل ساده تر و در دسترس از توپ تینیس استفاده کنید.** وقتی به نقطه دردناکی می رسید که در آنجا احساس گرفتگی یا تنش می کنید توپ را در همان نقطه متوقف کنید و فشار را افزایش دهید تا جایی که درد ناشی از فشار توپ قابل تحمل نباشد. پس از این مرحله گرفتگی و درد به شکل چشمگیری کاهش می یابد.

**موجب ایجاد فشار در عضلات می شود که در نتیجه تارهای انقباضی عضله از فاز استراحتی خارج شده، عضله غیرفعال و سمت در شرایط ریلکسی قرار می گیرد و شروع به خون رسانی به ناحیه مورد نظر می کند و به این طریق عضله گرم می شود.**

وقتی عضلات را قبل از تمرین گرم می کنیم توانایی تولید نیروی بیشتری دارد، بنابراین قابلیت جایجایی وزننه های بیشتری را خواهد داشت. استفاده از فوم رولرها همچنین نقش بسزایی در کاهش آسیب دیدگی دارد، چرا که عضلات گرم و منعطف کمتر در معرض کشیدگی قرار می گیرند. قبل از انجام هر تمرینی، زمانی را به استفاده از فوم رولرها برای تمامی نواحی بدن اختصاص

زمانی که تازه سر و کله فوم رولرها یا به اصطلاح غلتک های فومی پیدا شد بسیاری از ورزشکاران به چشم یک اسباب بازی به آن نگاه کردند. اما وقتی به درستی مورد استفاده قرار گرفت و نحوه صحیح کار با آن آموزش داده شد سودمندی و کارایی این غلتک جادویی مورد توجه قرار گرفت، به طوری که امروز جزء وسایل اصلی و ضروری در باشگاه های خوب و استاندارد محسوب می شود. فوم رولرها حتی می توانند در تمرینات افزایش حجم عضلانی نقش مؤثری ایفا کنند. در واقع، استفاده ۵ الی ۱۰ دقیقه ای از فوم رولرها موجب افزایش سرعت اثر بخشی تمرینات حجمی می شود.

**غلت دادن عضلات روی فوم رولرها**



# Dark Chocolate

## شکلات تلخ سیاه پروتئینی بدون پخت



شکلات سیاه! مطبوع، نرم و بسیار خوشمزه. بیش از این من خیلی شکلات سیاه می خوردم. همه ما می خوریم اینطور نیست؟ اما بعضی وقت ها یک آب نبات ساده مزه ای ندارد. فهمیدی چی گفتم. بعضی وقت ها دوست داری یه چیزی بهش اضافه کنی... یه چیزی شکلاتی تر، تیره تر و حتی شیرین تر. پیشنهاد می کنم اینو امتحان کنی.

### مواد لازم

- ۳/۴ فنجان بادام زمینی بدون نمک
- ۳۰ اسکوپ بدون چربی شکلات و پنیر مخلوط با پودر پروتئین
- ۲۰ قاشق سوپ خوری پودر کاکائو سیاه
- ۳۰ قاشق سوپ خوری شکلات شیر بادام شیرین نشده
- ۱/۴ فنجان روغن نارگیل ذوب شده
- ۲۰ قاشق سوپ خوری عسل
- ۲۰ قاشق سوپ خوری شکلات ذوب شده شکلات

### دستورالعمل:

۱. بادام زمینی را در غذا ساز مخلوط می کنیم تا زمانی که آرد شود. نکته: توجه کنید که بادام زمینی ها خیلی مخلوط نشوند اگر بیش از حد مخلوط شوند تبدیل به کره بادام زمینی می شوند.
۲. بادام زمینی ها را در کاسه ای با اسکوپ های بدون چربی شکلات پنیر و پودر کاکائو مخلوط می کنیم و با هم زن، هم می زنیم.
۳. در یک کاسه جداگانه شیر بادام، روغن نارگیل و عسل را مخلوط می کنیم. این مخلوط را به مواد خشک اضافه می کنیم و تا آنجا که کاملاً مخلوط شوند هم می زنیم.
۴. کاغذ پوست را در کف ماهی تابه می اندازیم و با استفاده از دست هایمان حدود ۵،۸ تا ۷ قاشق غذا خوری از خمیر پروتئین را به صورت توپ رول می کنیم. گوله پروتئین را بر روی کاغذ پوست قرار می دهیم این کار را انجام دهید تا ۲۴ گوله درست شود.
۵. هر کدام از گوله های پروتئین را با شکلات ذوب شده مخلوط می کنیم.
۶. گوله های پروتئین را در یخچال به مدت ۱ ساعت قرار دهید.
۷. قبل از خوردن آن را از یخچال خارج کنید و اجازه دهید در دمای محیط برای ده دقیقه بماند.

**نکته:** باقی مانده آن را می توان برای ۵ روز در یخچال نگه داری کنید.

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

**EVERYTHING  
YOU NEED  
IS ALREADY  
INSIDE YOU**

همه آن چیزی که نیاز داری از قبل در درون تو است





سروش

soroush-app

سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی



برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید

پیام رسان سروش: <https://sapp.ir/bodyfull.ir>

پیام رسان آی گپ: <https://profile.igap.net/bodyfull>

سروش

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

# اهمیت سن در بدنسازی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



بیش از یک قرن پیش اجین سندو، پدر بدن سازی مدرن برای اولین بار در جهان هنر ترکیب شده از قدرت و زیبایی را به نمایش گذاشت. و یک نظم ساده اما پیچیده که هنوز مانند یک یازل است و حتی آگاه ترین مردم را متعجب می کند ایجاد کرد.

امروزه بدن سازی اطراف به نمایش گذاشتن ها، معماها و لیست بلندی از مباحث نامطلوب می چرخد. اهمیت سن در بدنسازی تنها یکی از موارد مهم و جنجالی است که باید به آنچه که واقعا وجود دارد، محدود شود.

اجین سندو یک آگاهی انقلابی و بزرگی در مورد اینکه بدن انسان واقعا می تواند چه بتانسیل هایی را دریافت کند حتی زمانی که بتانسیل واقعی ناشناخته بوده یا بهتر بگوییم غیر ممکن بوده است را ایجاد کرده است. او اثبات کرد که هیچ محدودیتی برای روح انسان برای انجام کارهای سخت وجود ندارد.

سن، تنها مانند ژنتیک است نمی تواند انسان را محدود کند که چه کاری انجام دهد یا ندهد. اهمیت سن در بدنسازی آنقدر که تعجب برانگیز به نظر می رسد نمی باشد.

اکثریت قریب به اتفاق مردم فکر می کنند که بدن سازی یک نمایش زیبایی و خوش هیكلی است که در قله کوهی از آهن ساخته می شود و اجرای داروهای تقویتی است، این افکار به صورت کلیشه ای تا حدی درست اما در بعضی موارد اشتباه است.

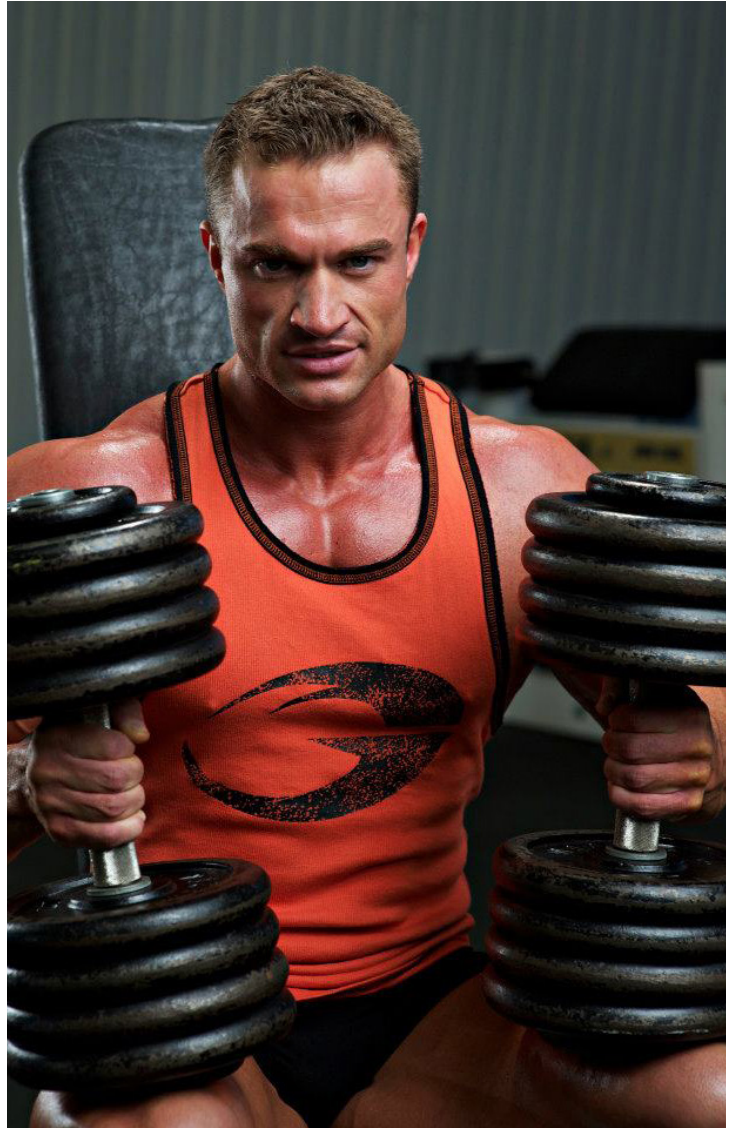
توضیحات قبلی کاملا زمانی که در مورد مباحث دنیای رقابتی بدن سازی بحث شد در خور توجه بود.

اما زمانی که تلاش برای شرح نیاز اساسی بدن سازی می شود فرم هنری برابر نیست. بدنسازی واقعی از طریق تمایل به خود بهسازی در بخش های روحی و در بخش های جسمی بوجود می آید. بدنسازی ضعف و سستی ها را از بین می برد و در عوض سلامتی، قدرت، اعتماد به نفس، شادی و بدن قوی را به ما عرضه می کند. یک بدنساز واقعی هرگز به سن، ژنتیک، پتانسیل ها یا عقاید بیرونی توجه نمی کند یک بدن ساز واقعی فقط به یک چیز توجه می کند رضایت شخصی.

در بدنسازی سن صرف نظر از بسیاری از واقعیت های ناهماهنگ که در میان مجله های معروف و منابع آنلاین به نمایش گذاشته می شوند وجود ندارد. کارشناسان می خواهند حقایق که ارزش واقعی ندارد را به اشتراک بگذارند و این باعث می شود که هزاران نفر را به صورت روزانه برای دنبال کردن آرزوهایشان دلسرد کنند.

بدنسازان جوان اغلب به خاطر سن کم، تجربه و آگاهی هایی کم مورد انتقاد قرار می گیرند. حقیقت این است که هیچ فرقی نمی کند که شما چقدر جوان باشید یا چند ساله باشید، بدن سازی همیشه مدخلی برای فصال بودن و رهایی از استرس زندگی است. اهمیت سن در بدنسازی به عنوان یک ورزش رقابتی قابل اهمیت است. بدنسازان حرفه ای دارای یک قالب زمانی بسیار محدود هستند که می توانند تا زمانی که بدن شان خسته شود و انرژی شان را بسوزانند به اوج برسند. بدن انسان در طی اولین دهه زندگی خودش و تا رسیدن به نوجوانی هنوز به طور کامل رشد نداشته است و کمبود بسیاری از هورمون ها برای رسیدن به ماهیچه های عضلانی می شود که البته بعضی ها آن در سن ۳۰ سالگی بهتر می توانند به دست آورند.

بدن ۴۰ساله، از یک طرف دارای جوانی و شادابی نیست. عملکردهای بدن نمی تواند به خوبی تمرین ها را اجرا کند یا ترمیم یابد و نتایج به سختی به دست می آید اما غیر ممکن نیست.



سن برای کسی که علاقه مند است تا برنده شود قابل اهمیت است اما برای ساختن بدن در بدنسازی هیچ مشکلی وجود ندارد. جان اچاکسن ۴۶ ساله

تکته این مقاله شرح بسیار آسان نداشتن اهمیت سن در بدنسازی است، برای شروع هرگز دیر یا زود نیست، بدن انسان دارای توانایی غیر قابل تصور است که اغلب غیر ممکن به نظر می رسد.

تمامی مقاله ها از محدودیت های سن برای پیشرفت کردن می گویند اما آنها احتمالا هرگز از آرنولد جوان ترین آقای المپیا mr.olympia در تاریخ در سن ۲۳ سالگی یا کریس یگرسون مسن ترین برنده مسابقه در سن ۴۳ سالگی خبر ندارند.

همانطور که ورزش بدنسازی به درجه جدیدی از محبوبیت می رسد و حتی به کوچکترین علاقه ها در دنیا گسترش می یابد اهمیت سن در بدنسازی به مقدار قابل توجهی در بدنسازان جوان و مسن از بین رفته است و راه شان را مانند اجین سندو که اول یا هنر بدن سازی آن را ارائه داد ساخته اند.

یک دستاوردی که امروزه هنوز در رقابت های آقای المپیا و مکان جایزه اول که نام خانوادگی اش را در برداشت نمایش داده می شود.

## نقش انسولین در ساختن عضلات و بدنسازی

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

انسولین یک هورمون شناخته شده در بدن است که نقش عمده آن در تنظیم گلوکز خون است. زمانی که گلوکز بعد از غذا خوردن بالا می رود، پانکراس انسولین را آزاد می کند تا گلوکز را به سطح های ماهیچه ها و ساول های چربی هدایت کند.

به طور عمومی، سطح انسولین بالا باعث کاهش میزان انقباض عضلات و شگسته شدن چربی ها و افزایش آن در ساخت عضلات و ذخیره چربی می شود و به خاطر همین است که انسولین به عنوان هورمون آنابولیک دسته بندی می شود. در نتیجه نقش انسولین در رشد و هیپرتروفی عضلات یکی از موضوعات مورد علاقه در دهه های اخیر شده است.

این مقاله ۲ مورد استفاده کنترل شده انسولین را بررسی می کند.

۱) زمان غذا خوردن به منظور دستکاری در آزاد سازی طبیعی انسولین

۲) تزریق فرآورده های انسولین

حداکثر واکنش های انسولین

به منظور حداکثر رسانی واکنش طبیعی انسولین بدن، خوردن قبل و بعد از تمرین های مقاومتی سخت است. خوردن قبل از تمرین نه تنها شما را برای سوخت و ساز و انجام وظایف آماده می کند، بلکه باعث آزاد سازی انسولین و کاهش کاتابولیسم (سوخت و ساز مواد غذایی در بافت ها) و جلوگیری از شگسته شدن عضلات می شود.

بعد از تمرین، خوردن در طول ۳۰ دقیقه باعث جایگزینی گلیکوژن عضلانی و اصلاح سریع عضلات و رشد بافت آسیب دیده در طی تمرین می شود. هم غذای اصلی و هم خوراکی های مختصر حاوی حداقل ۲-۳ AND کربوهیدرات است غذاهایی مانند ماست یونانی یا گرانولا یا ساندویچ بوفلمون از این دسته غذاها هستند.

شیک پروتئین و بارها (نوعی نوشیدنی) می توانند گزینه خوبی زمانی که کل غذا انتخاب مناسبی نبوده است باشند. تمرین با شکم خالی باعث کاهش ضعف و خستگی در طول تمرین می شود، و صرف غذا پس از تمرین باعث کاهش سنتز عضله و افزایش درد می شود.

حتی برای تمرین کنندگان قدرتی آماتور، زمان بندی مواد غذایی می تواند به افزایش واکنش طبیعی بدن به انسولین کمک کند و آنها را در وضعیت آنابولیک نگه دارد.

زمانی که وعده های غذایی تان را در اطراف تمرین تان برنامه ریزی می کنید یک استراتژی اثبات شده برای کاهش شگسته شدن عضله ها و افزایش اصلاحات آنها انجام دهید. بعضی از بدن سازان که در مسابقه ها شرکت می کنند پروژه های بیشتری را دریافت می کنند و فرآورده های انسولین را برای تحریک بیشتر آنابولیسم عضلات تزریق می کنند.





## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

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

استیو می گوید اکثر بدن سازان باید ۱۰ گرم کربوهیدرات در هر واحد انسولین را بلافاصله پس از تزریق مصرف کنند. او هم چنین می گوید بدن سازان پیشرفته تر ممکن است دوزهای بالاتری از انسولین را تزریق کنند، و در حالی که برای کمک به افزایش آنابولیسم و بهبود کیفیت عضلات استفاده می شود در اکثر موارد ریسک استفاده از آن به سادگی بیش از جایزه ای است که این هورمون می دهد.

طبق مطالعات چاپ شده در سال ۲۰۱۵ در مجلات اروپایی، گرفتن دوز نرمال درمانی انسولین (مانند دوزهایی که افراد مبتلا به دیابت مصرف می کنند) باعث رشد عضلات زمانی که آمینو اسید در بدن حاضر است نمی شود. به عبارت دیگر گرفتن فرآورده های BCAA با نوشیدن شیک پروتئین قبل از تمرینات می تواند سنتز عضله را مانند دوز نرمال انسولین شبیه سازی کند.

مقدار انسولین ضروری برای ایجاد هیپرتروفی عضلانی تقریباً ۵۰ واحد در هر روز است. مصرف معمول دوز درمانی انسولین برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند در حدود ۱۰ واحد در هر روز است. تزریق ۵۰ واحد انسولین ریسک هیپوگلیسمی، کما یا حتی مرگ را در پی دارد.

برای افراد معمولی یا حتی بدن سازان معمولی تمرینات حرفه ای و خوب، خوردن پروتئین و کربوهیدرات ۳۰ دقیقه قبل و بعد از تمرینات برای رشد عضلات و اصلاح آنها مطمئن ترین اقدام است.

به منظور درک بهتر نقش انسولین در هیپرتروفی عضلات (بزرگ کردن عضلات) گفت و گویی با استیو اسپالدینگ بدن ساز سطح ملی در کلمبوس (شهری در هند) انجام داده ایم.

استیو بیش از ۱۵ سال تجربه به عنوان بدن ساز و مربی خصوصی دارد و خدمات مربی گری را از طریق کسب و کار خود و تناسب اندام انجام می دهد.

استیو می گوید که تزریق انسولین برای هیپرتروفی کاری کاملاً ریسک پذیر است و باید با نظارت و تجویز دکتر یا مربی که تجربیاتش اثبات شده است باشد.

طبق گفته های او هومالوگ یکی از منابع معمول انسولین است که بوسیله بدن سازان در دوزهای ۴-۶ واحد برای بدن سازان پایه ای استفاده می شود.

اگر استراتژی شما تزریق انسولین است کاملاً ضروری است که مقدار مشخصی از کربوهیدرات ها را در زمان صحیح برای حفظ افتادن سطح خطرناک گلوکز خون مصرف کنید.



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

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران