

3F BODYFULL.IR

رژیم غذایی

IIFYM

یا انعطاف پذیر

مصاحبه کوتاه با بیک رامی

Big Ramy

دریافت
برنامه
آنلاین

8

مرحله برای
جذب بیشتر
اعضا باشگاه

6

روش افزایش
طبیعی
تستسترون
بدن

دستگاه های بدنسازی

مصاحبه:

مایک مک کلدریک





هیچ چیزی جایگزین سخت کوشی نیست.
همیشه فروتن و سخت کوش باشید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

**"There is no substitute for hard work.
Always be humble and hungry."**

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



دستگاه های بدنسازی طرح ساتر



مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

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

پیام رسان سروش: SAPP.IR/BODYFULL.IR



حرف اول

آینده بدنسازی و پرورش اندام چه می شود؟

معمول است که اهالی هر علم و رشته فنی، تحلیلی از آینده و چشم انداز کاری خود ارائه می دهند و به عنوان مثال جالش ها و فرصت های آینده آن رشته و علم را بررسی می کنند و ایده های جدیدی به آن اضافه یا از آن کم می کنند تا به روز باشد.

سوالاتی که ما اهالی بدنسازی و پرورش اندام هم می توانیم از خود بپرسیم و جوابی منطقی بگیریم به راستی بدنسازی چه فرصت ها و تهدیدهایی ایجاد میکند؟ و تا کجا دوام می آورد و جذاب می ماند؟

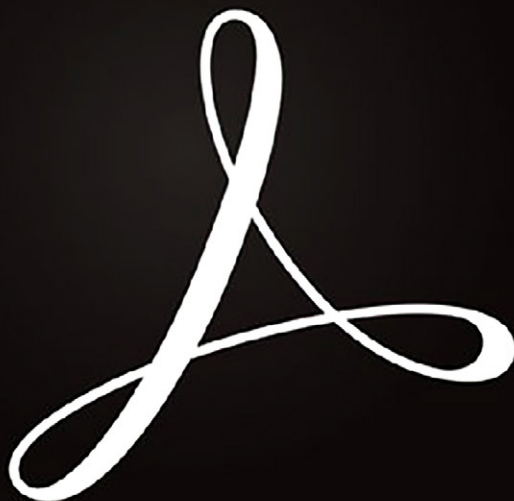
با کمال احترام به اساتید این رشته معتقدم در صورتی که تغییرات و نوآوری های ریشه ای و مفید در این رشته پدید نیاید به مرور زمان شاید در دو یا سه دهه آینده این رشته ورزشی در میان سیل رشته ها و تکنولوژی کمرنگ شده و نیاز به نوسازی و بهسازی دارد به عنوان مثال فدراسیون جهانی با اضافه کردن فیزیک، فیتنس و بادی کلاسیک دوام این رشته ها را چند دهه بیمه کرد و همچنان توجه و جذب جهانیان به این ورزش را بیشتر نمود ولی این نوآوری ها برای دهه های آینده کافی نیست و نیاز به تکامل بیشتری دارد.

شما می توانید به عنوان صاحب نظر، نظرات خود را به ما منتقل کنید تا تحلیل و ایده های بیشتری در این خصوص داشته باشیم و به عنوان طرحی جامع آن را به فدراسیون جهانی بدنسازی و پرورش اندام IFBB منتقل نماییم.

PDF



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



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

8

مرحله برای جذب بیشتر اعضا باشگاه

WWW.BODYFULL.IR



خوب باشید و مانند یک فروشنده عمل نکنید. از آن ها با نوشیدنی هایی پذیرایی کنید و مکالمه کوتاهی داشته باشید. این فعالیت ها باعث ارزش گذاری های فراوانی خواهد شد.

❶ **جدایست های بسیاری را فراهم سازید.** یک دعوت نامه برای اعضای باشگاه ارسال کنید و از آن ها دلیل حضورشان را در باشگاهتان جویا شوید و از اهداف بدن سازی آن ها مطلع شوید.

❷ **در مورد باشگاه خود توضیحاتی (مجازی یا واقعی) را ارائه دهید.** ویژگی های باشگاه خود و مزایای آن را برجسته سازید. آن چه که اعضای باشگاه از آن لذت می برند را فراهم سازید و اجازه دهید که از تجهیزات، نهایت استفاده را ببرید.

❸ **بر اهداف اعضای باشگاه تمرکز کنید.**

❹ **معامله خوبی با اعضای باشگاه داشته باشید.**

❺ **با مشتریان باشگاه مانند یک مشاور حرفه ای رفتار کنید نه مانند یک فروشنده.** شما یک متخصص، با دانش فراوان هستید، برای اینکه افراد را متقاعد کنید تا به باشگاه شما بیایند به آن ها بیش از دو گزینه پیشنهاد ندهید زیرا اگر غیر از این باشد موجب سردرگمی آن ها خواهید شد و در نهایت ثبت نام نخواهند کرد.

❶ **آن چه که می خواهید را مشخص کنید و افرادی که قرار است به باشگاه خود جذب کنید را هم در یک لیست بنویسید.** هدف باید واضح و مشخص باشد. توضیحات بیش تری را برای کسانی که می خواهید جذب کنید، یادداشت کنید و تا آن جایی که می توانید در مورد اهداف خود اطلاعات کسب کنید.

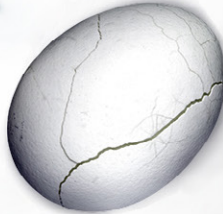
❷ **یک پلان مشخص برای جذب افراد بالقوه تهیه کنید.** سیستمی تهیه کنید که در کل بتوانید موفقیت بیش تری کسب کنید، جلساتی تنظیم کنید که طی آن بتوانید با افراد بیش تری در تعامل باشید. اطلاعات تماس آن ها را دریافت کنید و مرتباً با آن ها در ارتباط باشید.

❸ **در یک مدت زمان مشخص مشتریان ثابتی پیدا خواهید کرد.** مانند حرفه ای با آن ها دست دهید. چرا که زبان بدن نقش بسزایی خواهد داشت. از آن ها سوالاتی بپرسید که جواب مثبت داشته باشد. این عمل موجب می شود که جو محیط را مثبت کند. سعی کنید که یک میزبان

5 حقیقی که در مورد پروتئین باید بدانید.

عضله سازی بسیار سخت است، اما غیر ممکن نیست، بکارگیری این حقایق علمی در مورد پروتئین به شما در عضله سازی کمک خواهد کرد.

۱- پروتئین ها موجب افزایش سنتز پروتئینی ماهیچه ها می شود. برای جدا کردن رشد ماهیچه ها در پاسخ به تمرینات وزنه ای، افراد باید میزان دریافت پروتئین خود را تنظیم کنند. رشد ماهیچه ها را مانند یک مقیاس در نظر بگیرید. تنها راه برای رشد عضلات، تنظیم سنتز پروتئینی ماهیچه ها است. به عبارت دیگر، شما باید پروتئین بیشتری را نسبت به آنچه که ماهیچه ها جذب می کنند، دریافت کنید. اکثر افراد با درک اصول تمرینات و تغذیه ای می دانند که پروتئین جز اصول ضروری برای ساخت ماهیچه هاست. به بیان ساده خوردن پروتئین ساختار ماهیچه ها را برای سنتز پروتئینی برانگیخته می کند، اما دانستن میزان پروتئین مورد نیاز، مسئله ی دیگری است. بسیاری از افراد که با عضله سازی دچار مشکل هستند و کمتر می توانند عضله سازی کنند، پروتئین بسیار زیادی مصرف می کنند.



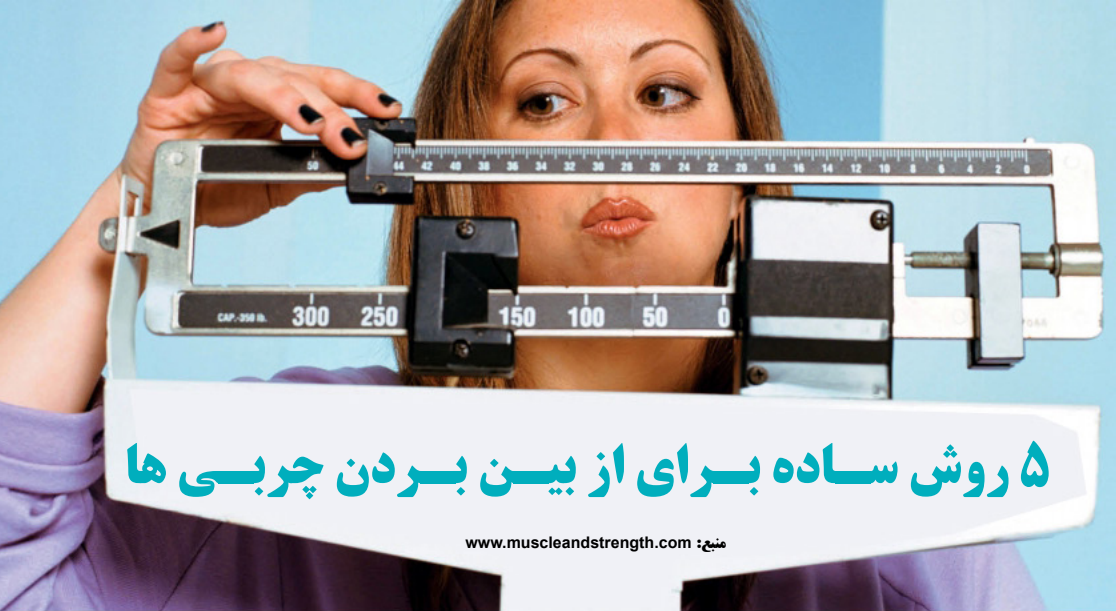
۲- پروتئین بر تعادل هورمونی تأثیر می گذارد. میزان هورمون ها بر نتایج بدست آمده ی تمرینات، تأثیر می گذارد. تقریباً ۵۰ هورمون وجود دارد که بر حالت های مختلف احساسی، اخلاقی، انرژی، جنسیتی، شخصیتی، سیستم عصبی و عضلانی تأثیر می گذارد. از بین این هورمون ها، تستسترون و کورتیزول مهم ترین ها هستند. تستسترون، هورمون آنابولیک است که هم در آقایان و هم در خانم ها یافت می شود، اما میزان آن در آقایان بیشتر است. این هورمون نقش های بسیاری را ایفا می کند، اما می توان گفت بیشترین تأثیر آن بر روی اعتماد به نفس، انرژی، تمرکز، انگیزه و رشد عضلانی است. کورتیزول یک هورمون کاتابولیک است، اگر چه که نقش بسزایی در بدن دارد اما مقدار بیش از حد آن در بدن باعث افزایش چربی دور شکم است که سنتز پروتئینی را کاهش می دهد.

1 cup (236 ml)

۳- پروتئین باعث بهبود خلق و خو و افزایش انگیزه می شود. جنبه های ذهنی و عاطفی، هر دو از اهمیت یکسانی برخوردار هستند. اگر شما حال و حوصله نداشته باشید، مطمئناً به آخرین چیزی که فکر می کنید، وزنه زدن است. خبر خوب این است هر چه کیفیت پروتئین ها بیشتر باشد و میزان آمینو اسید ها کافی باشد، نتایج بهتری بدست خواهید آورد. گلوسین باعث کاهش استرس، تریوسین باعث افزایش دیامین و تریپتوفان باعث افزایش خلق و خو و افزایش سروتین می شود.

۴- پروتئین ها باعث بهبود کیفیت خواب می شوند. خواب به معنای استراحت مغز است. طبق مطالعات اخیر، نشان داده شده است که خواب کافی بر روی یادگیری، حافظه، قوه ی تشخیصی، درک درد، ایمنی و تورم تأثیر می گذارد.

۵- پروتئین باعث می شود که تمرینات تأثیر بیشتری داشته باشند. یکی از تمرینات ترکیبی که بیشترین گروه ماهیچه ها را بکار می گیرد، ددلیفت ها، اسکوات ها و پرس های مختلف می باشد. تمرینات ترکیبی موجب افزایش تستسترون می شود.



روش ساده برای از بین بردن چربی ها

منبع: www.muscleandstrength.com

زمانی که صحت از رژیم غذایی برای از بین بردن چربی ها می شود، روش های مختلفی به ذهن می رسد. در زیر سعی کرده ایم که به تعدادی از آن ها اشاره ی مختصری داشته باشیم.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

مورد چهارم: حذف مواد غذایی ایمنونیک

جای تعجب است که هنوز در بعضی از گروه های بدنسازی رژیم های غذایی اساسی را حذف می کنند. هدف، کاهش و سوزاندن چربی است بنابراین ما باید از هر ابزار موجود استفاده کنیم و مواد غذایی که باعث تورم شکم می شوند مانند لبنیات، سبزیجات، روغن های مختلف را حذف کنیم تا بتوانیم به هدف خود سریعتر دست یابیم.

مورد پنجم: استفاده از مکمل های گوارشی

سالم

هر زمانی که من با ورزشکاران در مورد استفاده از مکمل های دستگاه گوارشی صحبت کردم آن ها فکر کردند که من قصد دارم پروبیوتیک را پیشنهاد دهم، در حالی که این مکمل ها تنها برای شروع ماجر است نه پایان آن. با کنجاندن غذاهای مناسب در رژیم غذایی خود، که در سلامت روده بسیار مناسب هستند، مانند سرکه (که خود در چربی سوزی نقش بسزایی دارد)، روغن نارگیل، سیر، مغز استخوان و انواع سبزیجات، شما می توانید سلامت دستگاه گوارشی خود را افزایش دهید. رژیم های غذایی سخت و مداوم، باعث ایجاد تنش در روده های شما می شود، که تنش خود موجب کاهش هضم غذا و در نهایت ایجاد اختلال در سیستم متابولیک بدن خواهد شد. کاهش تنش های وارده بر دستگاه گوارش، روش دیگری است که شما به کمک آن می توانید سریع تر به هدف خود، یعنی کاهش چربی برسید.

مورد اول: ترکیبات مواد غذایی

مطالعات بسیاری نشان داده اند که تغییرات بسیار ساده در کیفیت مواد غذایی مصرفی، بدون در نظر گرفتن میزان کالری آن ها می تواند منجر به کاهش چربی شود. به نظر من، این مورد می تواند بهترین شروع باشد، اما نکته ای که باید در نظر گرفت این است که به مرور زمان سعی کنید که رژیم های غذایی با کالری کمتری را داشته باشید.

مورد دوم: برای مصرف غذا، حتما به مقوله ی زمان بندی دقت کنید.

من در اکثر مواقع حس می کنم که ورزشکاران تناسب اندام الزام خوردن مواد غذایی مختلف را قبل و بعد از تمرین می دانند، اما آن ها نمی دانند که تا چه اندازه مقوله ی زمان بندی نقش بسزایی را در ساختار بدن، کاهش چربی و عضله سازی ایفا می کند. کربوهیدرات هایی که قبل از تمرین مصرف می شوند، باعث افزایش مقدار گلیکوژن ماهیچه ها می شود، بنابراین شما می توانید مدت زمان طولانی تر و همچنین تمرینات سخت تری را انجام دهید. کاهش میزان گلیکوژن ماهیچه ها، یک عامل کلیدی در تمرینات اشتباه است. بنابراین با استفاده از کربوهیدرات ها قبل از تمرین، می توانید در صدی از مصارف روزانه ی خود را جبران کنید.

مورد سوم: بر خواب خود بیشتر تمرکز کنید.

نه تنها بدن قادر به تولید هورمون های رشد در خواب می شود بلکه در این زمان، بدن قادر خواهد بود که ریکاوری های لازم برای ماهیچه ها را انجام دهد و میزان سوخت و ساز بدن را نیز مدیریت کند. تنها یک شب نخوابیدن یا نداشتن خواب کافی، موجب خواهد شد تا شما را یک قدم به بیماری دیابت نزدیک کند و میزان قند خون را به طور چشمگیری افزایش می دهد.

10 بدنساز حرفه ای

که شما می توانید از یکی از آنها

به عنوان الگو پیروی کنید



۱- آلان آراکون:

این شخص یکی از افراد واقع گراست. آلان به عنوان یک متخصص تغذیه به هزاران فرد معمولی و ورزشکار در زمینه هایی مانند تمرین، تغذیه مشاوره داده است، او همچنین به دلیل داشتن تجربیات بسیار در این زمینه شهرت فراوانی به دست آورده است.

۲- پرت کانتراس:

پرت که به شخص فریه نیز معروف است، دانش بسیاری در زمینه ی بیومکانیک دارد. او پیشنهادات بسیار زیادی در زمینه های قدرت، حرکت و کاهش ضعف های جسمانی ارائه داده است. او نویسنده چندین کتاب است و به عنوان یک سخنران در این زمینه فعالیت دارد. او در حال حاضر در سطح دکترا در علوم ورزشی تحصیل می کند.

۳- دان جان:

این شخصی در زمان های گذشته به عنوان یک مربی قدرتی فعالیت داشته و روش های تمرینی قدیمی را ارائه می داد. او همچنین دانش فراوانی در زمینه های تمرینات ورزشی در رشته های مختلف داشت.

۷- استیو کامپ:

استیو به عنوان مربی خصوصی در زمینه ورزشی فعالیت دارد و در دنیای واقعی و مجازی طرفداران بسیاری دارد.

۸- جیسون فروگار:

او به عنوان مربی در کلوب ورزش های قدرتی فعالیت دارد و پیشنهادات بسیاری در زمینه ی عضله سازی و قوی سازی بدن دارد. او جز یکی از طرفداران روش های قدیمی در رشته ی بدنسازی است و مقالات بسیاری در این زمینه دارد.

۹- جان رومانیلو:

او سرگرمی های بسیاری در زمینه ی تغذیه و فیتنس فراهم ساخته است علاوه بر آن نوشته های بسیاری در این زمینه ها ارائه داده است. جان طرفدار موسیقی و فیلم های مختلفی است.

۱۰- نیک تومیلو:

به عنوان مربی مربیان نیز معروف است. او نویسنده و سخنران در بین مربیان است و معتقد است که هیچ چیزی به اندازه مربیگری نیاز به آموزش ندارد.

منبع: www.muscleandstrength.com

۴- چاد واتبری:

او در حال حاضر در رشته فیزیوتراپی تحصیل می کند و درک بسیار عمیقی از دنیای فیتنس و زیبایی اندام، اجرای فعالیت های فیزیکی و سلامتی دارد. او همچنین نویسنده چندین کتاب معروف در زمینه عضله سازی و رژیم های غذایی سالم می باشد.

۵- نات گرین:

این شخص به عنوان بازاریاب در زمینه ی تغذیه فعالیت می کند به گونه ای که اکثر متخصصان تناسب اندام با آن فعالیت می کنند.

۶- جنف کاولر:

او به عنوان ترابریست ارشد و مربی ورزش های قدرتی فعالیت می کند. جف در وب سایت شخصی خود روش های درمانی مختلفی را ارائه داده است.

3 روش ساده برای انجام تمرینات سخت تر



هیچ روز استراحتی ندارند مورد سوال واقع شده ام. واقعیت این است که هنوز هم سر حرف خود هستم. اگر هدف شما این است که بیشتر از قبل تمرین کنید و جسمی قوی تر داشته باشید، سعی کنید بدن خود را در جهتی درست هدایت کنید. یک مسئله مهم همیشه وجود دارد که در همه حال باید رعایت کنید، حتی زمانی که بدنتان آمادگی وزنه برداری ندارد. فعالیت های ریکاوری و بهبود، مهمتر از آن هستند که به نظر می رسند. با این حال دیده شده ورزشکارانی که در جلسات ریکاوری که محوریت آن ها تمرینات هوازی ست، شرکت می کنند، بیشتر از بقیه موفقیت بدست می آورند.

تحرک بافت های نرم

تا به حال روزهایی را برای ریکاوری وضعیت جسمانی خود در نظر گرفته اید. جالب این است که تمام این موارد از مکانیسم های باز یابی عصبی بهره می برند و در کنار آن وضعیت مکانیکی بدن نیز بهبود پیدا می کند. اگر شما جز آن دسته از ورزشکارانی هستید که موفقیت آن بسته به سیستم عصبی مرکزی است، یا جز آن دسته هستید که موفقیتتان بیشتر به وضعیت مکانیکی و فیزیکی بدنتان بستگی دارد، به ریکاوری ترکیبی ذهنی و جسمی نیازمند خواهید بود. روش نهایی ریکاوری بعد از تمرین، استفاده از حرکات تکنیکی بافت نرم است که کشش های فعال استاتیک و نوسانی را در بر می گیرد.

www.BODYFULL.IR

شما مدت زمان زیادی را صرف عضله سازی می کنید، اما چه مقدار زمان را حاضرید صرف ریکاوری بدن خود کنید؟ در زیر به سه روش اشاره شده است که طبق آن می توانید وضعیت جسمانی خود را بهبود بخشید. فشرده سازی

به سادگی می توان بیان کرد که فشرده سازی یکی از رایج ترین روش های بهبود وضعیت جسمانی و ریکاوری بدن ورزشکاران است، به گونه ای صدها سال از این فاکتور استفاده می شده است. اما با توجه به عصری که در آن زندگی می کنیم، وقتی صحبت از فشرده سازی به میان می آید، روش های نوین هم به دنبال آن به ذهن ما خطور می کند. فرآیند فشرده سازی می تواند قبل، در حین و یا بعد از تمرینات صورت گیرد. در دهه ی گذشته، در میان فشرده سازی قبل از تمرین، مسیر خود را به صنعت زیبایی اندام و ورزش های مختلف باز کرد. یکی از روش های فشرده سازی به نام (وو دوو بند) توسط فیزیوتراپیست به نام (کلی استارت) به وجود آمده است.

کاهش شدت فعالیت بدنی

تا به حال چندین بار به خاطر این جمله که ورزشکاران

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

روش افزایش طبیعی تستسترون بدن

6

اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که می خواهید سطح تستسترون بدن خود را به حداکثر ممکن برسانید، به پیشنهادات زیر عمل کنید قطعاً موفق خواهید شد.

۱- حمام آفتاب بگیرید و قرص

های ویتامین D استفاده کنید.

هرچقدر میزان ویتامین D در خون پایین باشد، میزان تستسترون نیز کاهش می یابد. علاوه بر این در اوایل بهار و اواخر زمستان میزان این هورمون نیز کاهش می یابد.

۲- کمی فلز بچوید.

منظور این نیست که مستقیماً فلز را بچوید، بلکه منظور این است که ویتامین هایی مانند ویتامین D و زینک مصرف کنید، چرا که ارتباط مستقیم با سطح تستسترون دارد. مکمل هایی که حاوی زینک هستند موجب افزایش قابل توجهی از سطح تستسترون در مردها می شوند.

۳- از خوراکی های فایده آرز غذايي دوری کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

اگر از رژیم های غذایی با ارزش استفاده کنید، سطح تستسترون بدن به طرز قابل توجهی افزایش خواهد یافت.

۴- ساختار بدنی خود را بهبود بخشید.

هرچه میزان چربی در بدن افزایش یابد، سطح تستسترون در بدن کاهش می یابد. بنابراین سعی در کاهش چربی های بدن خود کنید.

۵- خواب کافی داشته باشید.

همه ی ما می دانیم که نداشتن خواب کافی برای ما مضر است. طبق مطالعاتی که ناسا در این باره داشته، مشخص شده است که میزان خواب کافی باعث تولید تستسترون در بدن می شود. طبق این مطالعات اگر خواب یک فرد در طول ۲۴ ساعت به ۵ ساعت محدود شود، میزان تستسترون در کل روز به طرز قابل توجهی کاهش می یابد.

۶- نسبت به ریکاوری بدن خود مطمئن شوید.

بعد از ۱۳ سال فعالیت در ورزش هاکی روی یخ،
نوتیفورس، اسپانسر مک گلدریک در رشته ی
ورزش های قدرتی و دو میدانی شد.

- نام: مایک مک گلدریک
- متولد: سال ۱۹۸۶
- قد: ۱۸۱ سانتیمتر
- ورزش: کراسفیت
- اسپانسر: نوتیفورس، پولدر بوندز، اودی کلاتینو،
ایوول، ارب بالانس BSC

پیش زمینه ی شما از ورزش چه بوده است؟ و چگونه وارد رشته ی کراسفیت شدید؟

من به مدت ۱۲ سال هاکی یخ روی یخ را بازی می کردم و به مدت ۴ سال هم در کلوب ورزشی MTSU فعالیت داشتم. زمانی که سفلم در آنجا به پایمان رسید، احساس کردم که می توانم در تمرینات قدرتی موفق شوم. انجام تمرینات قدرتی و همچنین دو میدانی من را به سوی ورزش کراسفیت سوق داد.

تا به حال در چه تعداد از مسابقات شرکت کرده اید و بالاترین مقامی که کسب کرده اید چه بوده است؟

تا کنون در بیش از ۲۰ مسابقه شرکت داشته ام و بهترین مقامی که کسب کرده ام، مقام اول در مسابقات سال ۲۰۱۳ نواحی مرکزی و جنوبی به نام مسابقات کراسفیت ریپوک بوده است.

لطفا در مورد نحوه ی تمرینات هفته ای خود به ما بگویید. چند روز در هفته را تمرین می کنید؟ و نوع ساختار تمرینی شما به چه صورت است؟ در حال حاضر، دو بار در یک روز و یک روز هفته را تمرین می کنم. یکشنبه ها را به استراحت اختصاص داده ام و پنجشنبه ها را به عنوان روز ریکاوری یا دو جلسه تمرین در نظر گرفته ام.

چه چیزی از کراسفیت شما را به خود جذب کرده است؟ و چه چیزی آن را دوست ندارید؟
من بیشتر از هر چیزی، اعضای کراسفیت را دوست دارم. مادرم، همسرم، عمو زاده هایم و بهترین دوستانم، همه جز ورزشکارانی هستند که در این رشته ورزش می کنند.

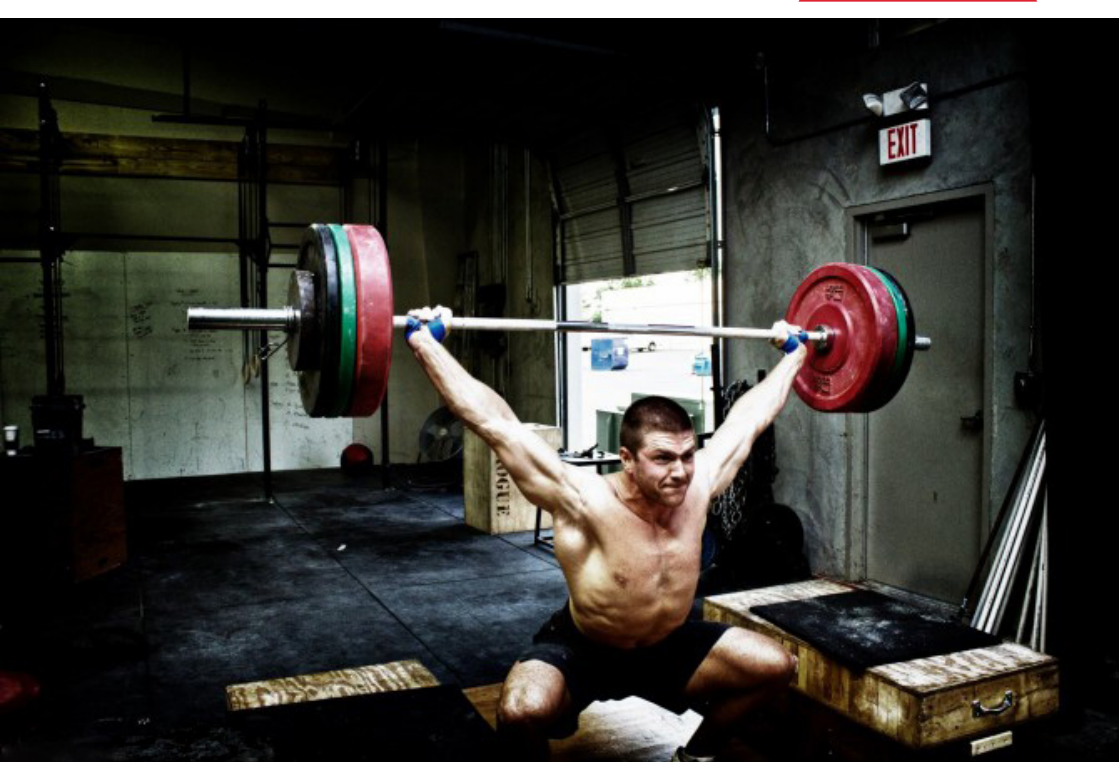
لطفا در مورد برنامه ی رژیم غذایی خود توضیحاتی دهید. اگر شما یک برنامه ی غذایی خاص یا ساختار غذایی خاص را دنبال می کنید لطفا بنا جزئیات برای ما توضیح دهید.
من کالری بسیار زیادی را در رژیم غذایی خود کنجانده ام و سعی می کنم که در ساده ترین حالت ممکن از آن ها استفاده کنم. اگر از لحاظ مزه، آن چیزی باشد که مورد علاقه ی من باشد و حس خوبی را به من بدهد، به راحتی آن ها را می خورم. بهترین کاری که در مورد رژیم غذایی خود انجام می دهم این است که تا جایی که می توانم از مصرف چربی ها دوری می کنم.

www.BODYFULL.IR

Mike McGoldrick

مصاحبه: مایک مک گلدریک

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



مطمئن می شوم که بدنم برای جلسه ی بعدی آماده می باشد.

گراسفیت چگونه زندگی غیر ورزشی شما را تحت تأثیر قرار داد؟

این ورزش باعث شده است که اعتماد به نفس به من دهد تا بتوانم بر زندگی خود کنترل داشته باشم. افراد، اغلب به دلیل ترس از شکست از فرصت های خود استفاده نمی کنند. هر روز ما در تمرینات با شکست مواجه می شویم، بنابراین ترس از شکست در ما باقی نمی ماند و این رمز موفقیت ماست.

آیا پیشنهادی دارید که بتواند به افراد در وزن برداری مسابقات المپیک کمک کند؟

مهمترین مورد این است که یک برنامه ی منسجم از حرکات ورزشی را در نظر بگیرید. بسیار سخت است که بتوان حرکات را به شکل صحیح انجام داد. اما باید سعی کنید که تمام حرکات را تک تک تحت نظر بگیرید. پس بهترین راهکار این است که در زمان تمرین، از خود فیلم بگیرید و به هم کلاسی ها و مربیان خود نشان دهید. مرتباً این فیلم ها را تماشا کنید و مرور کنید و این انتظار را از خود نداشته باشید که بتوانید در طول یک شب ایده آل شوید.

خوبی به آدم نمی دهند.

چه چیزی باعث شده است که بر انگیزه باشید؟

بسیار ساده است، من عاشق تمرین و ورزش کردن هستم و رقابت چیز یکی از اهداف من است. هیچ چیزی به این اندازه من را خوشحال نمی کند که به باشگاه بروم و وزنه هایی را به این طرف و آن طرف بزنم و وقت هایی که افراد بیشتری به این ورزش می پیوندند این حس در من ایجاد می شود.

گراسفیت جز ورزش هایی است که از لحاظ فیزیکی آسیب ها بسیاری را به بدن وارد می سازد. چه اقداماتی را انجام می دهید که خودتان را از این آسیب ها مصون نگه دارید؟

خواب بسیار زیادی دارم و در کنار آن کالری های کافی به بدن خود می رسانم و قبل از هر جلسه تمرین نسبت به اینکه بدنم توانم انجام آن حرکات را دارد مطمئن می شوم و بعد از تمرین سعی می کنم که بدنم را به روشی صحیح سرد کنم. هر چه زودتر بتوانم بدنم را آماده سازم و ریکاوری های لازم را انجام دهم تمرینات جلسه ی بعدی را بهتر انجام خواهم داد. در هر جلسه تمرین هر موقع که تمرینات را با سرعت بیشتری انجام دادم

چه پیشنهادی برای افرادی که عضو گراسفیت هستند دارید؟

بدون تلاش هیچ نتیجه ی مثبتی را به دست نخواهید آورد. ممکن است افراد بسیاری را در اطراف خود ببینید که از شما بهتر هستند، اما مطمئن باشید با تلاش زیاد و صرف زمان بیشتری می توانید موفقیت بیشتری را کسب کنید. به یاد داشته باشید که این ورزش هم موجب سلامتی شما و هم موجب تناسب اندام شما خواهد شد. همانطور که می دانید تناسب اندام و فیتنس هیچ نقطه ی پایانی ندارد و این ورزش مانند سفری لذت بخش خواهد بود، پس تا می توانید از آن لذت ببرید.

سه ورزش مورد علاقه ی خود و سه ورزشی که علاقه ی چندانی به آن ها ندارید را نام ببرید و دلایل آن چیست؟

ورزش های قدرتی که با میله انجام می شوند. این ورزش ها احساس ناخوشایندی را به من می دهند.

ورزش های یکس پرشی - این نوع ورزش ها باعث افزایش سرعت عمل در من می شوند. اسکواآت های ایستاده - حرکات در این نوع حرکات بسیار محدود هستند، بنابراین احساس

اکثر ورزشکاران کراسفیت برای داشتن فیزیک ایده آل، معروف هستند، می توانند به ما به عنوان کسانی که در این رشته فعالیت می کنیم راهکارهایی بدهید تا ایده آل به نظر برسیم و معروف شویم؟
تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که پیراهن خود را در بیاورید و از اینستاگرام برای تبلیغات اندام خود استفاده کنید.

زمانی که تمرین می کنید به چه موسیقی گوش می کنید؟
در حال حاضر گیتار برقی اما بعداً ممکن است تغییر دهم.

فیلم و برنامه ی تلویزیونی مورد علاقت کدامند؟

زندگی زیباست، گلمسور شاه، بریکنگ بد، انجیل، کازمس

در چه فعالیت های فیزیکی و یا ورزشی شرکت کرده اید؟

هاکی روی یخ و فوتبال، در کل می توانم بگویم که ساعت های زیادی را در باشگاه گذرانده ام.



www.BODYFULL.IR

آیا از مکمل های غذایی در کنار رژیم غذایی خود استفاده می کنید؟ اگر جوابان بله است لطفاً به ما بگویید که از چه نوع مکملی هر هفته استفاده می کنید؟

من یکی از ورزشکاران نوتریفورس هستیم که از آمینوهای طبیعی قبل از تمرین استفاده می کنیم و بعد از تمرین از مقداری کراتین، بنا آلائین و کلوتامین نیز مصرف می کنم.

آیا هیچ رازی برای دستیابی به اهداف خود در زمینه ی داشتن فیزیک عالی و یا رقابت های خود دارید؟

نمی گویم که تا بحال هیچ رازی نداشته ام. در واقع راز من این است که از لحاظ ذهنی خود را تغییر داده ام. اگر احساس می کنید که چیزی را کم کرده اید یا مجبور هستید که از چیزهایی دست بکشید، شاید بد نباشد که خود را نسبت به دلیل انجام آن کار ارزیابی کنید. من عاشق آن چیزی هستم که انجام می دهم. تغییر زندگی ام به یک زندگی ورزشی کار بسیار آسانی بود.

اهداف شما در ورزش کراسفیت چیست؟ و فکر می کنید تا کی می توانید به رقابت ادامه دهید؟

در حال حاضر هدف من این است که در مسابقات بعدی کراسفیت شرکت کنم و در نظر دارم تا موقعی که زمانم برای زندگی تمام نشده است رقابت کنم و هرگز دست از تمرین کردن برنمی دارم.

چه کسی را به عنوان یک الگو تحسین می کنید؟ و به چه ورزشکار کراسفیتی علاقه دارید؟

من همیشه بیشتر از هر چیزی ترس، احترام و اعتماد خالقم را تحسین می کنم و از بین تمام ورزشکاران، چه افرادی که در تناسب اندام فعال هستند و چه افرادی که یک زندگی عادی دارند و در حال تلاش هستند که به سطح بالاتری از تمرینات وارد شوند را تحسین می کنم. علی رغم تلاش بسیار، حقوق و دستمزد زیادی به ما پرداخت نمی شود، اما با عشق و علاقه به آن ادامه می دهم.

مکمل های مورد نیاز برای چربی سوزی در زنان

منبع: www.muscleandstrength.com



- ۱- پروتئین
- ۲- کافئین
- ۳- هیدروترپتوفان
- ۴- EGCG
- ۵- یوهیمباین
- ۶- سینفرین
- ۷- وایت و بلوآرک
- ۸- ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی

بسیاری از زنان فکر می کنند که آن ها با استفاده از مکمل های می توانند چربی سوزی کنند. قبل از اینکه مکمل خریداری کنید، مطمئن شوید که کدام یک برای بدن شما مفید است. در این باره با پزشک خود و یا متخصصان زیبایی اندام مشورت های لازم را انجام دهید. بعضی از مکمل ها اگر با بعضی از داروها تداخل پیدا کنند، تأثیرات منفی بر روی بدن خواهند داشت.

در زیر به مکمل هایی اشاره شده که موجب چربی سوزی، مخصوصا در زنان خواهند شد:



موفقیت به دو چیز خلاصه می شود: تمرکز و تلاش، که ما هر دو را کنترل می کنیم.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

**"Success at anything
will always come down to
this: focus and effort. And
we control both."**

آیا آماده‌ی راه اندازی یک چالش با کسب و کار بدنسازی هستید؟

منبع: www.precor.com

استراتژی‌هایی برای گسترش کسب و کارتان

به جای اینکه بهترین تجهیزات را برای باشگاه خریداری کنید، بهتر است منطقه‌ای که در آن می‌خواهید فعالیت کنید را در نظر بگیرید. به عنوان مثال: پر آسایش و پرند و مردم آن منطقه، آیا باید بر تمرینات هوازی تمرکز کرد و یا بر تمرینات قدرتی؟ بیشتر اعضای باشگاه را چه کسانی تشکیل داده‌اند؟ آیا قسمتی از آن را به ریکاوری اختصاص داده‌اند؟ افرادی را استخدام کنید که به برند شما ارزش دهند. فاکتورهای اساسی و با ارزش را برای استخدام افراد در نظر بگیرید، چرا که هرروز باعث می‌شود افراد پیش تری جذب باشگاهتان شود.

بر مقوله آموزش سرمایه گذاری کنید. به مرور زمان اعضای باشگاه، به کارمندان و مربیان تبدیل خواهند شد. از این بابت مطمئن شوید که کارمندان باشگاه، نهایت کمک به اعضا را می‌کنند تا آن‌ها را به هدفشان نزدیک کنند، اگر این فاکتور را رعایت کنید، دانش کارمندان باشگاه در چگونگی به کارگیری تجهیزات و مدیریت کلاس‌های تمرینی بهترین فرصت را برای آن‌ها فراهم می‌سازد تا بیشترین بازدهی را داشته باشند.

باشگاه را به گونه‌ای طراحی کنید تا از برند شما حمایت کند. لوگوی باشگاه خود را در جلوی دید قرار دهید. نسبت به اینکه لوگو در بیرون و داخل باشگاه هست مطمئن حاصل کنید و از رنگ آن در دکور باشگاه استفاده کنید. از یک شعار متداوم در شبکه‌های اجتماعی و فعالیت‌های بازاریابی استفاده کنید.

شما می‌دانید که راه بر پیچ و خمی در پیش روی خود خواهید داشت، بنابراین پیشنهاد می‌کنم که به پیشنهادات زیر دقت کنید تا بتوانید یک باشگاه زیبایی اندام موفق را راه اندازی کنید.

موقعیت مکانی مناسب را انتخاب کنید. باشگاه باید در مکانی قرار داشته باشد که بهترین بهره‌تجاری را شامل شود. بنابراین تحقیقات بازار در این زمینه بسیار موثر خواهد بود. فاکتورهایی نظیر مردم شناسی منطقه، دسترسی آسان، قیمت و رقبا در این مقوله بسیار مهم هستند.

دقت‌های لازم، نسبت به مردم آن منطقه داشته باشید. اکثر اعضای باشگاه را افراد آن منطقه تشکیل می‌دهند و حتی برای باشگاه در نظر بگیرید که متناسب با وضعیت اقتصادی افراد آن منطقه باشد. نوعی باشگاه راه اندازی کنید که توسط افراد بومی مورد استفاده قرار گیرد.

یک برند خاص برای باشگاه خود در نظر بگیرید. در واقع هسته مرکزی تمام تصمیمات باشگاه، حول برند آن می‌چرخد. برند باشگاه، ارزش، اعتبار و آن چه باشگاه شما در بر دارد را ارائه می‌دهد. برند می‌تواند یک وجه تمایز منحصر به فردی را برای باشگاهتان در نظر گیرد. این عامل می‌تواند باشگاه معمولی یا یک باشگاه ایده آل را برای شما رقم بزند.

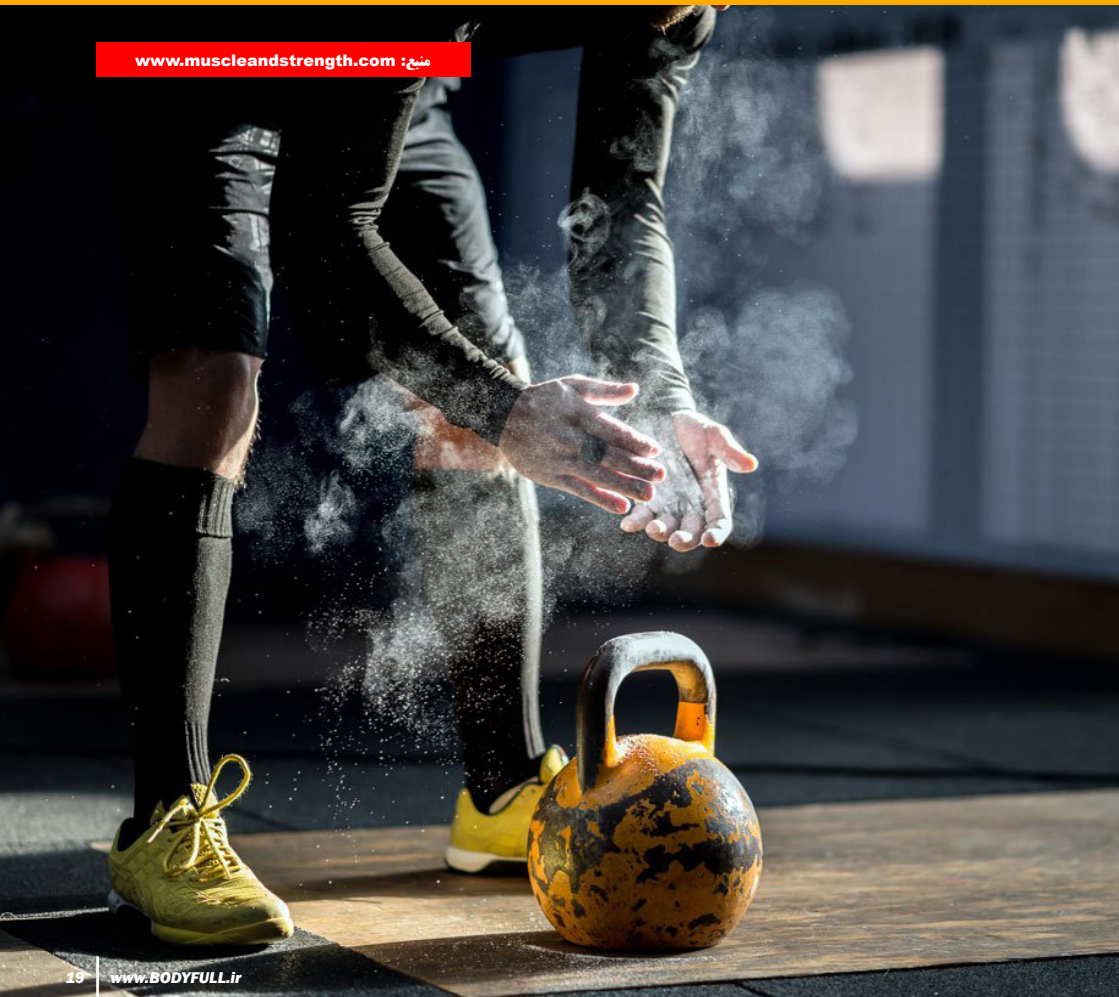
ترکیبی از تجهیزات منحصر به فرد برای باشگاه در نظر بگیرید.

تمرینات کتل بل که در خانه و یا هر مکان دیگری می توانید انجام دهید.

این برنامه شامل حرکات زیاد و وزنه های سنگین نمی باشد. تمرکز این برنامه بیشتر بر روی الگوهای حرکتی است که بتوانید در خانه انجام دهید. هر حرکت را به آرامی انجام دهید. در حین حرکات بر روی ماهیچه های درگیر تمرکز کنید. این برنامه ی تمرینی به گونه ای است که هیچ استراحتی بین تمرینات وجود ندارد. بعد از اینکه هر دوره ی تمرینی را به اتمام رساندید، به مدت ۱ الی ۲ دقیقه استراحت کنید. وزنه هایی بردارید که بدن شما را به چالشی بکشند. اگر شما تنها یک گزینه داشته باشید که یک کتل بل را با یک وزنه بلند کنید، بنابراین شما قادر خواهید بود که کمترین وزنه را به راحتی بزنید. برنامه را با دو سری از تمرینات شروع کنید. بعد از دو هفته یک سری دیگر به آن اضافه کنید. هر زمانی که تمرینات به ۵ سری رسید، می توانید کتل بل بیشتری به آن ها اضافه کنید و برنامه را دوباره با دو سری از تمرینات شروع کنید.

تکرار	ست ها	نوع تمرین
۱۲	۲ - ۵	اسکوات منقطع همراه با کتل بل
۸ بار	۲ - ۵	کتل بل ردیفی
۱۰ بار	۲ - ۵	شنا زدن
۱۲ بار	۲ - ۵	ددلیفت رومانیایی همراه با کتل بل
۸ بار	۲ - ۵	اسکوات چند مرحله ای با کتل بل
۸ بار	۲ - ۵	پرس یک دستی با کتل بل
۱۵ بار	۲ - ۵	کتل بل چرخشی

منبع: www.muscleandstrength.com



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir

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



دریافت برنامه آنلاین

دستور العمل رژیم غذایی گیاهی

منبع: www.muscledandstrength.com

برای گیاه خواران و افرادی که هیچ گوشتی به جز ماهی تازه نمی خورند.



WWW.BODYFULL.IR

خواری و گیاه خوار وجود دارد. در تعریف گیاه خواری یا **VEGANISM**، هر محصول مرتبط با حیوانات که موجب مرگ آن ها نمی شود قابل استفاده است در حالی که در واژه گیاه خوار یا **VEGETARIANISM** نه تنها خوردن گوشت حیوانات، بلکه فرآورده های آن مجاز نمی باشد.

پسگاترینیم کسانی هستند از بین حیوانات و فرآورده های آنها تنها گوشت تازه ماهی را استفاده می کنند.

چه کسانی برای این نوع رژیم های غذایی مناسب هستند؟

این رژیم های غذایی برای کسانی که نسبت به حیوانات احساساتی دارند و نسبت به خوردن گوشت آن ها و فرآورده های آن ها احساس بدی پیدا می کنند، علاوه بر آن دوست ندارند که با استفاده از آن ها به جهان و محیط پیرامون خود صدمه بزنند و برای افرادی که اعتقادات مذهبی خاص دارند مناسب است.

رژیم غذایی گیاهی برخلاف دیگر رژیم های غذایی، مواد غذایی مصرفی را هم از بعد سلامت جسمانی و هم از بعد سلامت ذهنی در بر می گیرد.

رژیم غذایی گیاهی فاقد فرآورده های حیوانی مانند گوشت، ماهی، مرغ، صدف است. علاوه بر این، بسیاری از افراد که رژیم گیاهی دارند از محصولات دیگر حیوانات مانند چرم، در زندگیشان استفاده نمی کنند. به طور کلی مفاهیم اخلاقی این نوع از رژیم های غذایی در بین فیلسوفان مورد بحث قرار گرفته است. با این حال دلایل اخلاقی صحیحی برای پذیرش چنین چارچوبی وجود دارد. به غیر از این اگر چه که مزایای سلامتی این رژیم ها در زندگی افراد ثبت شده است اما کمبود های تغذیه ای نیز وجود دارد که به دنبال آن ممکن است سلامت افراد را به خطر بیندازد. تفاوت مهمی بین لغت گیاه

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

برنامه‌ی ۵ هفته‌ای برای عضله‌سازی



تکرار	ست	تمرین
۹-۶	۲	اسکوات
۱۰	۱	اسکوات سبک
۱۰-۸	۱	کشش پاها
۹-۶	۲	ددلیفت محکم پاها
۱۰-۸	۱	حلقه پا
۱۰-۸	۲	بلند کردن ساق پا در حالت ایستاده
۱۰-۸	۱	بلند کردن ساق پا در حالت چهار دست و پا
۱۰-۸	۱	بلند کردن ساق پا در حالت نشسته
۹-۶	۲	پرس نیمکتی مورب
۱۰-۸	۱	فلای دمبل نیمکت
۹-۶	۲	پرس نیمکتی
۱۰-۸	۱	کراس آور کابلی
۹-۶	۲	کشش سه جانبه ی خوابیده
۱۰-۸	۱	کشش بالای سر
۱۰-۸	۱	طناب کششی به سمت پایین



نگاهی به انجام تمرینات بیش از حد

- عدم اشتها
- کاهش وزن
- بیخوابی
- افسردگی
- بیماری آبریزش بینی مداوم
- عدم تعادل خلق و خو
- عدم میل جنسی
- من فکر می‌کردم که بدنم به تمرینات اضافه عادت دارد و توانایی انجام آن‌ها را دارد. اما متأسفانه بعد از گذشت مدتی، بدنم جهتی عکس را به خود گرفت و عوارض مذکور را نمایان کرد و در نهایت منجر به عمل جراحی کتف سمت راستم شد.
- در زیر به اشتباهات رایجی اشاره شده است که، منجر به تمرین بیش از حد می‌شود:
- تمرین هر روز
- تمرین عضلات و ماهیچه‌ها به طور مرتب
- انجام ست‌های زیاد برای هر گروه از ماهیچه‌ها
- تغذیه نامناسب
- عدم خواب کافی
- برنامه‌های تمرینی نامناسب

الکس استوارد در این مقاله در مورد اشتباهات رایج تغذیه‌ای و تمرینی صحبت کرده است و سعی کرده است، کمکی برای حل این مشکل کند. زمانی که من شروع به ورزش و زنه برداری کردم، من هم مانند بقیه‌ی ورزشکاران، در تله‌ی اشتباهات افتادم. بیش از حد تمرین می‌کردم و نسبت به هدف مورد نظر خود تمرین نمی‌کردم. من فقط عاشق تمرین کردن بودم و فکر می‌کردم هر چه بیشتر تمرین کنم بهتر است. فکر می‌کردم اگر، وزنه‌های بیشتری را در زمان‌های بیشتر بردارم، سریعتر عضلانی می‌شوم. به همین دلیل من هم دچار عارضه‌ی بیش از حد تمرین کردن شدم. تمام مواردی که در زیر اشاره شده است، جزعوارض بیش از حد تمرین کردن می‌باشند که بسیاری از آن‌ها را شخصاً تجربه کرده‌ام:

- خستگی مزمن
- صدمات جسمانی – شانه‌ی من به شدت آسیب دید.
- درد مفاصل و عضلات
- عدم پیمایش مناسب خون
- عدم تمایل به تمرین
- از دست دادن توان جسمانی

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



دستگاه های بدنسازی دی اچ زد

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir



BODYFULL.IR

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح
استاندارد اردین المللی



بادی فول

www.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



یک مربی باشگاه شوید

بسیاری از مربیان باشگاه ها به هدف بعدی خود، یعنی مربی خصوصی شدن، فکر می کنند، که این امر نیاز به داشتن دانش و تجربه ی کافی می باشد. در واقع مربی باشگاه شدن خود، فرصت های آیده آلی را برای پیشرفت افراد فراهم می سازد. مربیان باشگاه با افراد مختلفی در ارتباط هستند و آن ها می توانند به بهبود زندگی افراد در جهت اهداف زندگی سالم و فیتنس کمک کنند. تنوع فعالیت هایی که یک مربی می تواند انجام دهد، به اندازه ی تعداد افرادی است که با آن ها در ارتباط هستند.



فرصت های شغلی:

با توجه به پتانسیل کارفرمایان، مربیان باشگاه ها می توانند در مراکز زیر فعالیت کنند.

- کلوب های ورزشی خصوصی
- مدارس و دانشگاه ها
- مراکز تفریحی محلی
- مراکز بهزیستی
- کشتی های تفریحی
- مرکز عمومی
- مراکز سلامتی عمومی

شرایط مورد نیاز:

اگر قصد دارید به عنوان مربی باشگاه فعالیت کنید حتما باید گواهی مربیگری سطح ۲ را دریافت کنید. این گواهینامه ها را می توان از راه های مختلفی دریافت کرد، هم می توان در کلاس های تخصصی آن شرکت کرد و هم می توان به عنوان یک کمک مربی آموزش های لازم را دید و بعد برای گرفتن گواهی نامه اقدام کرد. بنابراین لازم است که در یک کلوب ورزشی و با یک مرکز تفریحی سلامتی حضور داشته باشید.

معمولا مربیان برنامه ها و دستور العمل هایی را به افراد ارائه می دهند و مانند یک مدرس تلاش خود را به کار می گیرند تا آن ها حرکات درست را انجام دهند و ایمنی بدن آن ها حفظ شود. مربیان باشگاه ها هم به صورت جمعی و هم به صورت فردی می توانند آموزش های لازم را ارائه دهند.

رژیم غذایی IIFYM یا انعطاف پذیر

IIFYM



زمان بندی رژیم غذایی انعطاف پذیر

در این نوع رژیم غذایی هیچ محدودیت و یا چهارچوب منسجمی برای وعده های غذایی و زمان بندی آن وجود ندارد. در واقع هر فرد نسبت به کالری مصرفی روزانه ی خود، غذا مصرف می کند. به این صورت که بعضی از افراد وعده های غذایی ثابت دارند، در حالی که بعضی دیگر تنها ۶ وعده ی غذایی کوچک در یک روز مصرف می کنند. در اصل قانونی سخت و دست نیافتنی برای زمان مصرف مواد غذایی وجود ندارد.

مزایای کاهش چربی

زمانی که به بررسی رژیم های غذایی مختلف پرداختیم متوجه شدیم که ۲ اصل کلیدی در همه ی آن ها وجود دارد:

۱- تعادل کالری

۲- رعایت رژیم غذایی

این نوع رژیم غذایی جز آن دسته است که هر دو اصل را به خوبی رعایت کرده است، چسرا که دارای تنوع فراوانی است.

WWW.BODYFULL.IR

محدودیت ها

می توان گفت که در این رژیم غذایی، محدودیت ها بسیار ناچیز هستند و تنها محدودیت ها مربوط به کالری و مواد مغذی مصرفی است. در این نوع رژیم غذایی کیفیت نقش بسیار نا چیزی را ایفا می کند، که این فاکتور در بیشتر رژیم های غذایی نقش عکس دارند.

این نوع رژیم برای چه افرادی مناسب است؟

رژیم غذایی IIFYM یا انعطاف پذیر برای افرادی که کمیت غذایی برای آن ها مهم است، مناسب است. علاوه بر آن برای افرادی که خوردن غذاهای متنوع را بر غذاهای محدود ترجیح می دهند، مناسب است و در واقع این رژیم غذایی در نقطه یی مقابل رژیم های غذایی پالکو، مدیترانه ای، گیاهخواری، ۳۰ روزه و غیره ... می باشد. حقیقتا این نوع رژیم غذایی برای کسی که می خواهد کیک با جایی بخورد لذت بخش خواهد بود.

آیا رژیم غذایی انعطاف پذیر دارای فازها و مراحل مختلفی است؟

به طور کلی این نوع رژیم فاقد هر گونه فاز و مرحله است، در حالی که در بعضی از برنامه های رژیم غذایی انعطاف پذیر ممکن است فازها و مراحل وجود داشته باشند، اما جز ویژگی اصلی این نوع رژیم محسوب نمی شود. افراد بسته به اهدافشان که ممکن است عضله سازی، کاهش وزن یا حفظ اندام فعلی خود باشد، میزان کالری مصرفی و مواد مغذی دریافتی خود را کاهش می دهند. به طور خلاصه اکثر افراد از این رژیم غذایی به صورت دوره ای استفاده می کنند که این امر با توجه به کل مصرف انرژی روزانه (TDEE) آن ها در نظر گرفته می شود. اگر شما در مرحله ی عضله سازی هستید، ممکن است دریافت مواد مغذی خود را بر اساس کالری مصرفی خود به این صورت تعیین کنید: کل مصرف انرژی روزانه TDEE + ۱۰٪ کل مصرف انرژی روزانه + ۲۵٪ بسته به آن مقداری که شما می خواهید عضله سازی کنید. عکس این برای زمانی اتفاق می افتد که می خواهید کاهش چربی داشته باشید. به این صورت: کل مصرف انرژی روزانه TDEE - ۱۰٪ کل مصرف انرژی روزانه - ۲۵٪ بسته به آن مقداری که شما می خواهید کاهش چربی داشته باشید. و در مرحله ای که قصد دارید همین اندام خود را حفظ کنید، باید دقیقا کالری های دریافتی بدن خود را نسبت به کل مصرف انرژی روزانه TDEE تعیین کنید.



نتیجه گیری

اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که معتقدید کالری و مواد غذایی مصرفی، نقش مهمی در کاهش وزن و یا افزایش آن دارد و کیفیت غذایی برای شما آرتجهان مهم نیست، می توانید از این رژیم غذایی استفاده کنید. با توجه به استانداردهای موجود در رژیم غذایی IIFYM تمام مواد مغذی در یک سطح قرار دارند. به عنوان مثال برنج قهوه ای دارای ۳۰ گرم کربوهیدرات است، که این مقدار نیز در میوه ها یافت می شود. مهم ترین فاکتوری که این رژیم مد نظر دارد، کالری مصرفی مواد غذایی است. این رژیم غذایی هم راحت است و هم سخت، راحت به این دلیل که هیچ محدودیتی در مصرف مواد غذایی وجود ندارد و سخت به این دلیل که در بعضی از مواقع خود را در جایی می بینید که هیچ انتخابی برای خوردن ندارید، که البته این مورد خیلی کم پیش می آید. اگر در این موقع خود را محدود برای خوردن غذای مورد علاقتان دیدید، خیلی راحت می توانید کیک مناسب خود را تهیه کنید و آن را با لذت بخورید.



Instagram?

برای اطلاعات بیشتر **لینک زیر را لمس کنید**

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

TWITTER: TWITTER.COM/BODYFULL_IR



BODYFULL.IR

در پیج اینستاگرام **بادی فول**

شما میتوانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید

مکمل‌ها برای مردان از بهترین



BODYFULL.IR

هر چه قدر تعداد محصولات بیشتر باشند، افراد بیشتر سردرگم می‌شوند و چنین احساسی به خاطر آن است که اغلب افراد اولین بار است که برای خرید مکمل‌ها به فروشگاه می‌روند و به خاطر همین موضوع و 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 می‌کنیم که اگر می‌خواهید یک بدن سالم و ماهیچه‌ای داشته باشید می‌بایست از این هشت مکمل استفاده کنید.

بودر پروتئین

اگر شما می‌خواهید 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 میزانی از بودرهای پروتئین با کیفیت بالا باید اولین انتخاب شما در فهرست خرید مکمل‌ها باشد. پروتئین کارایی روزمره بدن شما را تقویت می‌کند و عضلات سست را ترمیم می‌کند و باعث می‌شود که شما یک بدن قوی‌تر و ماهیچه‌ای در مقایسه با بدنی که ماهیچه‌ای نیست و در زمان استراحت جزئی بیشتری می‌سوزاند داشته باشید. آنچه که پروتئین‌ها را یک منبع عالی کرده است این است که شما پروتئین‌هایی با کیفیت بالا که بدن شما به آن نیاز دارد و معمولاً با ویتامین و مواد معدنی اضافی که تمامی سلامتی بدن شما را تقویت می‌کند در یافت می‌کنید. اگر می‌خواهید این بودرهای پروتئین به سرعت اثر کنند باید آن‌ها را خوب تکان دهید تا با هم ترکیب شوند و آن بودرهای پروتئین کاملاً بعد از تمرین در طول روز کمک می‌کنند تا شما از وعده‌های خود احساس رضایت داشته باشید.

بسته‌های پروتئینی و نوشیدنی‌های بسته بندی شده

اگر شما می‌خواهید که از میان وعده‌های 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 پروتئین‌های لذیذ نیاز دارید شما می‌بایست مقداری بودر 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 زمان‌هایی که شما در حال تمرین هستید چه طور؟ شما وقتی که بیرون هستید در مورد پروتئین‌ها چه کار می‌کنید؟ آیا فقط با دوستان بیرون می‌روید یا اینکه از دستورات پیروی می‌کنید؟ در مواردی مثل این بسته‌های پروتئین و نوشابه‌های بسته بندی شده می‌توانند به عنوان بهترین دوستان شما باشند و آنها هر آنچه که شما در مورد بودرهای پروتئین دوست دارید را فراهم می‌کنند و به راحتی به شکل آماده و میسر فراهم می‌شوند. همیشه در کیف بدنسازی یا کوله پشتی خود نقره‌ای یا پروتئین بالا داشته باشید تا یک سر انگشت از آن را مصرف کنید اگر هدف شما کاهش وزن است همیشه به دنبال بسته‌های پروتئین و نوشابه‌های آماده بسته بندی شده که میزان پروتئین آن‌ها زیاد است (حدود ۲۰ گرم در هر بار مصرف کردن) و میزان کربن و قند آن کم تر است باشند (به طور ایده آل کم تر از ۵ گرم در هر بار مصرف کردن).

قبل 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 را ذخیره کنید چون شما قرار نیست که با دمبل ها چماتمه بزنید و اینجاست که مکمل های با کیفیت بالا قبل 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 قبل از تمرین کردن به دنبال موادی مثل کراتین (برای انرژی) و سیترو لین نترات (ماهیچه های چشم) و آمینو اسید ها نیز که برای بهبود ماهیچه مهم هستند باشید اما چهار مرتبه بیشتر آن ها را مصرف کنید.

بعد از تمرین (بهبود)

ترمیم و بازسازی کردن ماهیچه ها بعد از تمرین شما یک تمرین مهلک را پشت سر گذاشته اید الان به پشت دراز کشید 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 کار افتادگی 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 بین می روند.

کمک به از دست دادن چربی

افزایش سرعت از دست دادن چربی که باعث می شود بدن شما لاغر و ماهیچه ای به نظر برسد در حالی که فکر 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 اضافی 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 پرتاب 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.

تقویت کننده طبیعی تستسترون 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 آمریکایی 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 نرمال تستسترون بدن شما برای کمک به شما برای رسیدن به هدف آمادگی 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 توانست کمک کند که بدن شما به طور طبیعی خودش تستسترون 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

پس رانی که به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خورند که این ها جزء میان وعده محسوب می شوند اکثرا تمایل به خوردن چیزهایی دارند که گوشت به آن ها مریض 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 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.

BODYFULL.IR

ON
TRUE STRENGTH®

اسید های چرب ضروری

اسید های چرب کمک می کنند که بدن شما مثل یک فرد لاغر یا یک ماشینی که خوب روغن کاری شده است کار کند. این چربی های سالم باید به اندازه مطلوبی که تأثیر مطلوبی نیز دارند در مواد غذایی وجود داشته باشند، ما به اسیدهای چرب ضروری برای رسیدن به حد 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 این اسید های چرب ضروری به شما کمک می کنند تا لاغرتر 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 ضربان قلب و .. اگر شما می خواهید که پوست سالم تری داشته باشید و جلوی پوختن و چین خوردگی را بگیرید این اسیدهای چرب ضروری در این موارد نیز می تواند 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.



PERFECTLY PALEO HIGH PROTEIN PUDDING

چند غذای ساده که خوردن آن ها قبل از خواب موجب عضله سازی می شود. (بخش اول)

در زیر ۷ دستورالعمل غذایی آمده است که باعث عضله سازی شما خواهد شد. بعضی از آن ها مزه ی معمولی و بعضی دیگر مزه ی فوق العاده ای دارند و در کل می توان گفت که همه ی آن ها موجب لذت شما خواهند شد. از آن جایی که تمرکز شما بر روی کاهش وزن است، می توانید تیسرات جزئی بر روی این دستورهای غذایی نسبت به رژیم غذایی خود بدهید. اگر از لحاظ کیفی غذا برای شما در اولویت است، قطعاً این دستورهای غذایی برای شما مناسب خواهند بود. فراموش نکنید که کالری های موجود در برندهای مختلف مواد غذایی متفاوت می باشند.

۱- پودینگ شکلاتی پروتئینی

مواد تشکیل دهنده:

- یک پیمانه پودر پروتئینی شکلاتی

- یک قاشق غذاخوری نشاسته ی ذرت

آب

پودر پروتئینی را با یک فنجان آب مخلوط کنید و در یک ظرف نجیب و با نئتون بریزید و با درجه حرارت ملایم داخل فر گرم کنید. اگر پودینگ شیرین را ترجیح می دهید، قبل از اینکه مخلوط کنید، می توانید افزودنیهای شیرین به آن اضافه کنید. نشاسته ی ذرت را با دو قاشق غذاخوری آب درون یک کاسه مخلوط کنید، مقدار مخلوط کنید که یکدست شود. سپس به ظرف پروتئین اضافه کنید و دوباره کاملاً مخلوط کنید. آنگاه به هم زنده تا قوام پیدا کنید و به غلظت دلخواه برسید. مخلوط را دوباره به یک ظرف دیگر اضافه کنید و داخل فریزر به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قرار دهید تا کاملاً سرد شود و ضخامت آن بگنجاخت شود.





۲- شیک آلبالویی

ترکیبات:

- یک پیمانه پودر پروتئینی وانیلی
- ۱ فنجان شیر
- ۱/۲ فنجان آلبالوی تازه
- ۱/۲ فنجان مالشعیر
- ۱/۲ قاشق چایخوری دارچین
- ۱ فنجان یخ

تمام مواد را داخل مخلوط کن ترکیب کنید و به مدت ۳۰ ثانیه هم بزنید. اگر دوست داشتید که رقیق تر باشد یک مقدار بیشتر هم بزنید. اگر هنوز غلظت آن زیاد است، شیر بیشتری به آن اضافه کنید و دوباره آن را هم بزنید. اگر احساس می کنید که خیلی رقیق است می توانید به آن یخ اضافه کنید و دوباره آن را ترکیب کنید. اگر علاقه ای به آلبالو ندارید می توانید هر میوه ای که دوست دارید اضافه کنید. فقط فراموش نکنید که حتما میوه های تازه استفاده کنید.

۳- بیسکویت های پروتئینی و کره ی بادام زمینی

ترکیبات:

- ۱/۲ فنجان کره ی بادام زمینی
- ۱/۴ فنجان اسنویا (نوعی برگ که ۳۰ برابر شیرین تر از شکر است)
- ۱/۴ قاشق چایخوری نمک تصفیه شده
- ۱ عدد تخم مرغ
- ۱ عدد سفیده ی تخم مرغ
- ۱/۲ قاشق چایخوری وانیل
- ۱/۴ قاشق چایخوری بکینگ پودر
- ۱/۲ فنجان پودر پروتئینی وانیلی
- ۲ قاشق چایخوری پودر نارگیل

داخل ظرف، کاغذ شیرینی بزی قرار دهید و فر را روشن کنید و دمای آن را بر روی ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید. سپس همه ی ترکیبات را در یک ظرف مخلوط کنید و سپس داخل ظرف شیرینی بریزید و داخل فر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

ادامه مقاله در شماره بعدی مجله

چگونه باشگاه ها می توانند از مزیت های تکنولوژی بهره مند شوند؟ (بخش اول)

- چگونه تکنولوژی می تواند مزایایی را برای افرادی که به باشگاه می روند، فراهم سازند و موجب شوند تا آن ها مدت زمان طولانی از باشگاه استفاده کنند؟
- تکنولوژی در باشگاه ها، یکی از بهترین فاکتورها، برای تشویق افراد است تا به طور مرتب باشگاه را در برنامه روزانه ی خود بگنجانند. تکنولوژی هم در دستگاه های باشگاه و هم در تجهیزات آن وجود دارد. داشتن هدف، سرگرمی و اشتراک در شبکه های اجتماعی از انگیزه های مهم افراد هستند. آن دسته از اعضای باشگاه که بد و ن انگیزه هستند، نیازمند ابزارهای دیگری هستند.
- چگونه اختراعات برانگیزه افراد تأثیر می گذارد تا بتوانند فعالیت های خود را دنبال کنند؟
- یکی از مزایایی که تکنولوژی در فعالیت های ورزشی مخصوصا فیتنس داشته، این است که به آن ها نشان می دهد به چه میزان پیشرفت داشته اند.
- اختراعات جدید در این زمینه باعث شده نه تنها افراد برای خودشان هدف سازی کنند بلکه خود را قادر به رسیدن هدف بدانند.

منبع: www.forbes.com



• چگونه می توان آینده ی باشگاه ها را تصور کرد؟

من تصور می کنم که باشگاه ها با سرعتی بیش تر از آن چه که تصور می کنیم از تکنولوژی استفاده کنند. هر قطعه از دستگاه های باشگاه ها دارای حس گری می شوند که می تواند به تلفن همراه وصل شود و در مقابل برای صاحبان باشگاه نیز اطلاعات بسیاری از کاربران آن فراهم می سازد. لباس های هوشمند هرچه سریع تر بر روی کار می آیند. با جرات می توان گفت که تا به حال مای زون (My zone) یکی از بزرگ ترین قدم ها را در این باره برداشته است. مطمئنا تجهیزات هوشمند باشگاه، با لباس های هوشمند هم راستا خواهند شد و تجربیات جدیدی را برای افراد به ارمغان خواهند آورد.

ادامه مقاله در شماره بعدی مجله



www.BODYFULL.IR

مسابجه كوئاه با

بيل رامى



BIG RAMY

آیا تا به حال در مسابقات اروپایی شرکت کرده اید؟ چه موقع و کجا و نتایج به دست آمده از آن مسابقات به چه صورت بوده است؟ اولین باری که در مسابقات اروپایی شرکت کردم در ۴ اکتبر سال ۲۰۱۴ بوده است. انگیزه ی شما برای حضور در مسابقات پراگ چه بوده است؟ در واقع زمانی که می دیدم IFBB نمایش هایی را بعد از مسابقات المپیا برگزار می کرد پیش خودم گفتم که چرا من در آن جایگاه نباشم و کلاهم را به سوی جمعیت پرتاب کنم.

شما تا به حال دو بار برنده ی NYPro بوده اید. هدف شما برای رقابت های آینده چیست؟ هدف من این است که هر بار بهتر از قبل بتوانم در مسابقات شرکت کنم. می دانم که هنوز در این ورزش جوان هستم، اما برای رسیدن به هدفم سخت تلاش می کنم.

دنيس جيمز چه تأثیری در آغاز همکاری با شما داشته است؟ دنيس يک مربی برای من است، که تقریباً ۲۰ سال در این کسب و کار فعالیت داشته و تا کنون نیز بسیار موفق عمل کرده است. او با من مانند یکی از اعضای خانواده ی خود رفتار می کند، و او مرا در مسیری قرار داد که از لحاظ مالی و بستن قراردادهای بسیاری کمک کرده است. او در هر تمرینی در کنار من بوده است و در هر زمینه ای به من کمک کرده است. واقعا خوب است که یک شخص مانند دی جی در کنار خود داشته باشید.

آیا پیغام ویژه ای برای افزایش طرفداران پراگ دارید؟ من مشتاقانه منتظر آمدن شما به پراگ هستم و همچنین آماده ی دیدار با تمام طرفداران بدنسازی و تناسب اندام هستم! امیدوارم همه ی شما هم منتظر دیدن بیک رامی باشید!!!

مدوح الصاسبی معروف به بیک رامی

محل تولد: قاهره، مصر

قد: ۱۷۵ سانتی متر

وزن خارج از فصل: ۳۱۸ پوند، / ۱۴۴ کیلوگرم

وزن مسابقه: ۲۸۶ پوند، / ۱۳۰ کیلوگرم

مقام های کسب شده:

• ۲۰۱۴ IFBB New York Pro - مقام اول

• سال ۲۰۱۳ IFBB Olympia Weekend - مقام اول

• ۲۰۱۳ IFBB New York Pro - مقام اول

• ۲۰۱۲ آمانور المپیا - مقام اول

• جام طلایی ۲۰۱۲ کویت - مقام اول



کانال های تلگرام ما

@BODYFULL_IR

کانال
عمومی

کانال
مجله

@BODYFULL_MAG

@BODYFULL_CO

کانال
دستگاه های
بدنسازی

WWW.BODYFULL.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید



**Wake up determined.
Go to bed satisfied.
And somewhere in
between eat a cookie**



با انگیزه از خواب بیدار شوید و راضی به رختخواب بروید و جایی بین این دو چیزی بخورید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

بهترین روش برای حفظ عضلات در رژیم غذایی چیست؟

بیش تر افراد فکر می کنند که هم می توانند عضلات خود را حفظ کنند و هم می توانند کاهش چربی داشته باشند، اما واقعیت این است که نمی توان هر دو را به طور همزمان داشته باشیم. مقاله زیر را مطالعه کنید تا یاد بگیرید چگونه می توانید هر دو را در زمان رژیم غذایی با هم داشته باشید.

۱- میزان پروتئین مصرفی بدن خود را افزایش دهید. در زمان رژیم غذایی میزان کالری های وارده به بدن را محدود می کنید، بنابراین تا جایی که می توانید پروتئین مصرف کنید، زیرا با این کار می توانید سنتز پروتئینی ماهیچه ها را حفظ کنید. در این باره اختلاف نظرات متفاوتی وجود دارد که نشان دهد کدام گروه از پروتئین ها و آمینو اسیدها در بدن تاثیرات بهتری دارند.

۲- وزنه زدن در حجم بسیار اگر در زمان کاهش وزن می خواهید عضلات خود را حفظ کنید، تا جایی که می توانید وزنه برداری کنید و این کار را در حجم بسیار انجام دهید. یکی از مواردی که در دهه ی گذشته ثابت شده است این است که، تمرینات در حجم بسیار موجب حفظ ساختار عضلانی می شود. اگر خواستید نتایج بهتری از تمرینات به دست آورید، باید تمرینات ترکیبی از وزنه ها، ست ها و تکرارهای مختلفی داشته باشید، در این صورت حداقل آسیب به ماهیچه ها را در زمان کاهش چربی متحمل خواهید شد. فراموش نکنید که حجم متناسبی از تمرینات را انتخاب کنید.

۳- از زمان بندی تغذیه ای استفاده کنید. زمان بندی تغذیه ای در زمان عضله سازی کار سختی نیست. در حقیقت می توان گفت که زمان بندی تغذیه ای حدود ۲/۵ در صد در موفقیت و یا شکست تغذیه ای تاثیرگذار است، اما در زمان کاهش چربی، زمان بندی تغذیه ای فاکتور مهم تری خواهد بود. می توان گفت که این عمل ۵ در صد در حفظ توده ی عضلانی موثر است. چرا زمان بندی تغذیه ای در رژیم های کاهش چربی نسبت به رژیم های عضله سازی مهم تر است؟

زیرا در این زمان باید کاهش عضلات را به حداقل و حفظ هر عضله را به حداکثر برسانید. اگر الگوی مناسب تغذیه ای در زمان رژیم غذایی خود داشته باشید به حفظ عضلات خود کمک خواهید کرد.

۴- خواب کافی خواب یکی از مهم ترین فاکتورها در ریکاوری بدن می باشد. در زمان کاهش چربی، کالری های بدن نیز کاهش می یابد، بنابراین ظرفیت ریکاوری شما مضمونا در حفظ و یا ترمیم بافت ماهیچه ها کاهش می یابد و متناسفانه نیمی از ورزشکاران نسبت به افراد معمولی خواب کمتری دارند. در زیر به راهکارهایی برای بهبود خواب شما اشاره شده است:

۱- یک برنامه ی مشخص داشته باشید.
۲- یک محیط خواب همیشگی برای خود داشته باشید.



تعیین اهداف: یک رویکرد واقع بینانه برای رسیدن به اهداف ایده آل



WWW.BODYFULL.IR

واقعی یا realistic

در زمینه تناسب اندام اهداف باید هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ سبک زندگی شخصی فرد، واقع گرایانه باشد. مثلاً اگر شما فردی هستید که ۶۰ ساعت در هفته کار می کنید و روزی ۲ وعده غذا می خورید و بین ۴ تا ۵ ساعت هر شب می خوابید و در کنار تمام این موارد همسران هیچ وقت شما را آزاد نمی گذارد، بنابراین نمی توانید اهداف بلند پروازانه ای در زمینه فیتنس داشته باشید، چرا که نه زمان استراحت کافی دارید و نه حتی می توانید بدن خود را ریکاوری کنید.

مدت زمان مشخصی timely

سعی کنید برای رسیدن به هدف مورد نظر خود یک مدت زمانی را تعیین کنید. به عنوان مثال در سه ماه آینده ۱۵ پوند وزن کم کنید و یا ۲۱ پوند به ماهیچه های خود اضافه کنید.

تمرین هوشمندانه Train

زمانی به اهداف خود می رسید که تداوم در تمرینات خود داشته باشید و آنچه که شما به عنوان نتیجه به آن دست می یابید و در واقع آن تلاش هایی است که در مدت زمان تمرین خود انجام داده اید. لازم است تغییرات لازم را در سبک زندگی خود چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ ذهنی تغییر دهید.

اصول مناسب برای رسیدن به اهداف خود را در نظر بگیرید.

در بعضی مواقع سخت ترین بخش سبک زندگی ورزشی، مخصوصاً رشته فیتنس، داشتن یک هدف هوشمندانه است. هر چقدر می توانید در مورد تعیین اهداف خود یاد بگیرید.

تعیین اهداف: به اصول مراجعه کنید.

در اولین دوره آموزشی به عنوان مربی خصوصی با کلمه ای سر و کار داشتیم، که در آن زمان به سادگی از آن گذشتیم، اما بعد ها متوجه ارزش واقعی آن شدیم و آن تعیین اهداف هوشمندانه بود. کلمه هوشمندانه یا smart در زیر با جزئیات کامل تعریف شده است.

Specific یا مشخصی

به نظر ساده و بیشتن با افتاده می آید، روزانه شما با چندین مشتری در ارتباط خواهید بود، که هر کدام هدف خاصی برای حضور در رشته ی تناسب اندام خواهند داشت. بنابراین باید در ابتدا هدف اصلی افراد مشخص شود. افراد معمولاً می خواهند یا عضله سازی کنند یا چربی سوزی داشته باشند. هر دو دست یافتنی هستند، اما باید دقیق مشخص شود.

قابل اندازه گیری یا measurable

فرض را بر این می گذاریم که هدف به صورت تخصصی مشخص شد و ما می خواهیم عضله سازی کنیم. سوالی که اکنون مطرح می شود این است که به چه اندازه می خواهید عضله سازی کنید؟ بنابراین میزان آن باید مشخص باشد تا نسبت به آن تمرینات و مکمل ها مصرف شوند.

سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی



برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید



iGAP

soroush-app

<https://sapp.ir/bodyfull.ir>

پیام رسان سروش:

<https://profile.igap.net/bodyfull>

پیام رسان آی گپ:

WWW.BODYFULL.IR

دستورالعملی برای داشتن

رژیم غذایی

سالم و خوشمزه

www.BODYFULL.ir





اصول اولیه برای خوردن غذاهای سالم این است که، از کیفیت غذاهایی که مصرف می کنید، اطمینان حاصل کنید. این اصل را می توان در یک جمله خلاصه کرد: غذاهای طبیعی مصرف کنید و سعی کنید از غذاهای فرآوری شده دوری کنید. اصول این نوع رژیم های غذایی در لیست زیر بیان شده است:

- ۱- از غذاهای فرآوری شده دوری کنید.
- ۲- از مواد غذایی تصفیه شده اجتناب کنید.
- ۳- ترکیبات مصنوعی غذایی را حذف کنید.
- ۴- الکل را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید.
- ۵- از نوشابه ها و آبمیوه های مصنوعی دوری کنید.

دیدگاه کلی و اصولی رژیم غذایی سالم و خوشمزه

این نوع رژیم غذایی بر پایه ی کلیه ی مواد غذایی طبیعی غیر فرآوری شده است. اکثر طرفداران این نوع رژیم های غذایی معتقدند که این فقط یک رژیم غذایی نیست بلکه دیدگاهی است در مورد آنچه که می توانند بخورند و آنچه که نمی توانند بخورند. این نوع رژیم بر کیفیت غذایی تأکید دارد نه کمیت آن. بنابراین مقوله ی کالری در این رژیم غذایی در نظر گرفته نمی شود.

زمان بندی غذایی

در این نوع رژیم غذایی محدودیت های زمانی و تعداد دفعات مصرف غذایی وجود ندارد. در واقع اشاره می کند، شما هر چند باری که می توانید در یک روز غذا بخورید با این حال، در اکثر برنامه های غذایی و رژیم های غذایی سالم، افراد می توانند ۵ الی ۶ بار وعده های غذایی کوچک و میان وعده در بین سه وعده ی غذایی اصلی مصرف کنند.

محدودیت ها

این رژیم غذایی نیز دارای محدودیت هایی می باشد، به این صورت که افراد باید تنها غذاهای طبیعی مصرف کنند و از هر ماده ی غذایی فرآوری شده مانند پاستاها، نان، بیسکویت ها، جیس و حتی چاشنی های مختلف مثل سس ها و مصرف نوشیدنی های مختلف مانند نوشابه ها، الکل و آبمیوه های مصنوعی دوری کنند.

آیا این رژیم غذایی دارای مراحل و فازهای مختلفی است؟

مانند رژیم های غذایی قدیمی، این نوع رژیم غذایی فاقد فاز و یا مراحل مختلف است. اکثر دستورالعمل های این نوع از رژیم های غذایی که در کتاب ها، مقالات و برنامه های مختلفی آمده اند، افراد کل رژیم را در یک مرحله آغاز می کنند. در بعضی موارد دیده شده است که کل رژیم غذایی تنها در ۳۰ روز انجام می گیرد به این صورت که آن ها باید تنها غذاهای طبیعی مصرف کنند.

نتیجه گیری

رژیم غذایی سالم دقیقاً در تقطه ی مقابل رژیم غذایی IIFYM با انعطاف پذیر قرار دارد. در این نوع رژیم غذایی بیشتر از این که به مقوله ی کمیت غذایی پرداخته شود، به کیفیت آن دقت شده است. از مهمترین اصول این نوع رژیم ها این است که مواد غذایی مصرفی باید سالم و فاقد هر گونه مواد شیمیایی باشند. می توان در یک جمله به این صورت خلاصه کرد: غذاها و مواد غذایی طبیعی را مصرف کنید و از هر گونه مواد غذایی فرآوری شده و غیر طبیعی دوری کنید و در کل غذاهای مصنوعی و فرآوری شده مانند الکل ها، نوشابه ها و آبمیوه های مصنوعی را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید.

اشتباهاتی که در باشگاه مرتکب می شوید



• نیارودن موزیک مورد علاقه خود

همه ما می دانیم که هر کسی برای خودش یک سری آهنگ مورد علاقه دارد. اکثر افراد دوست دارند با افراد دیگر و یا دوستانشان در باشگاه خیلی حرف بزنند. در این باره باید بگویم که این افراد نه تنها به تمرینات افراد دیگر خدشه وارد می کنند بلکه به خودشان هم صدمه وارد می کنند.

• تنها ست هایی را انجام می دهید که در آن ها تبحر دارید.

افراد همیشه ترجیح می دهند کارهایی را انجام دهند که در آن تبحر دارند، اما الان وقتش رسیده که دست از آن کار برداریم. اگر به جای تمرینات پا، بیش تر بالاتنه کار می کنید چون حس می کنید در آن بهتر هستید، بهتر است تغییر روش دهید. این کار شما را وارد تمرینات چالشی می کند. انجام تمرینات جدید باعث کاهش وزن و.. خواهد شد.



• پودرهای پروتئینی

هزاران برند از این محصول در بازار وجود دارد و نمی توان گفت که کدام یک از همه ی آن ها بهتر است. شاید بتوان گفت که پروتئین های طبیعی و پودر پروتئینی جو از همه ی آن ها بهتر است.

• وزنه زدن با افراد مختلف

مدت زمان های طولانی با کمک افراد مختلف وزنه زد اما هیچ نتیجه ی مثبتی به دست نیاورد. تنها یک پارتنر (شریک) داشته باشید. هرچه با افراد بیش تری کار کنید، نتایج کمتری به دست خواهید آورد.

• اگر تنها کار کنید نتیجه ای به دست نخواهید آورد.

من از این بابت خوشحالم که با کسانی کار می کردم که موجب تشویق من می شدند و چیزهای جدیدی را به من آموزش دادند. اما در مقابل در زمان گذشته با فردی ورزش می کردم که همیشه دیر می رسید و در واقع هیچ کار مفیدی انجام نمی داد و نتیجه مثبتی به دست نیاوردم.

• آتقدر وزنه می زنی تا صورتتان کبود شود و این اشتباه است.

لطفا برای چند هفته هم که شده سعی کنید به خودتان فشار نیاورید و فقط ست هایی که داخل برنامه دارید را انجام دهید. هرچه شدیدتر تمرین کنید، تمرینات استثنایی خواهید زد. بنابراین به بهترین شکل تمرین کنید و بعد از هر ست استراحت کنید. شما می توانید با هر تعدادی که می توانید آن ها را انجام دهید حتی اگر با سرعت پایین در مدت زمان بسیار باشد.

• تمرکز به جزئیات

شما نیازی ندارید که هرروز ۶ تمرین مختلف بازو انجام دهید، مگر این که بخواهید خود را برای مسابقات آماده کنید. من در طول سالان زیادی، چندین ترنر بدن سازی یاد گرفتم که اگر بخواهم بیان کنم گیج خواهید شد. اما مهم ترین نکته ای که یاد گرفته ام این است که اگر شما بر روی ماهیچه های پیش تری تمرکز کنید و زیاد نسبت به آن ها حساسیت به خرج ندهید موفق خواهید شد. از انجام تمرینات بیش از حد دست بردارید. بدنسازان حرفه ای، تمرینات زیادی انجام می دهند اما نه در آن حدی که شما فکر می کنید.

• برنامه ریزی کنید.

کجا می خواهید بروید؟ بین ست ها چه کارهایی می خواهید انجام دهید؟ چه تمریناتی را در ابتدا می خواهید انجام دهید؟ کدام یک از آن ها تمرینات ترکیبی هستند و کدام یک نیستند؟ آخرین باری که وزنه زدید چه اندازه ای بود؟ این هفته چگونه می خواهید برنامه ی خود را تغییر دهید تا پروسه ی تمرینی خود را تکمیل کنید؟ این ها تمام سوالاتی هستند که قبل از این که شروع به تمرین کنید باید مشخص شوند.

فکرتان را
مثبت کنید
چرا که
فکر شماست
که دنیای
شما را می
سازد.

www.BODYFULL.IR

Keep your thoughts positive
because your thoughts
become your world.

مجله الکترونیک بدنسازی ایران
بنیادی فول اوپین

دستورالعمل هایی برای موفقیت بیشتر در زمینه ی ورزش



۱- مانند مربیان رفتار نکنید.

هیچ چیز به اندازه ی این آزار دهنده نیست که نصایح و دستورالعمل هایی به دیگران دهید، بدون اینکه علمی در این باره نداشته باشید. سرتان به کار خودتان باشد و در تمرینات دیگران مداخله نکنید.

۲- حتی اگر مربی خصوصی هستید، باز هم مانند مربیان رفتار نکنید.

بارها دیده شده، افرادی که تازه به عنوان مربی خصوصی شروع به فعالیت کرده اند، اگر مرتب نصیحت ها و دستورالعمل هایی را به افراد بدهند بدون اینکه از آن ها توضیحی خواسته شود، موجب کاهش مشتریان آن ها خواهد شد.

۳- افرادی که با آن ها کار می کنید را، کاملاً بشناسید.

اگر واقعا دوست دارید که مرتباً به افراد راهنمایی های مختلفی بکنید، فراموش نکنید که تنها شناخت کافی از آن ها داشته باشید.

۴- انرژی منفی از خود ساقع نکنید و کمتر غر بزنید.

من در واقع در زمان تمرین با سر و صدا مخالف نیستم، چون معتقدم باشگاه مکانی است برای تخلیه انرژی نه کتابخانه. هر چه افراد احساس راحتی و شادی بکنند کار آبی آن ها بیشتر خواهد شد.

۵- حفظ آب

من هم مانند همه ی افراد روی گره ی زمین، علاقه ی خاصی به آب دارم، پس تا می توانید برای عملکرد بهتر خود آب بنوشید.

۶- فریاد اولیه را فراموش نکنید.

همزمان با بلند کردن وزنه های

سنگین، فریاد بکشید. به این فکر نکنید که همه دارند به شما نگاه می کنند، بلکه به این فکر کنید که عملکرد شما بهتر خواهد شد.

۷- نصیحتی برای پسرها

زمانی که دیدید خانمی در حال بلند کردن وزنه است، نیازی نیست به آن کمک کنید، بلکه او نیز فرد قدرتمندی است و می تواند از پس کارهای خود بر آید.

۸- نصیحتی برای همه

هر موقع دیدید که فردی در حال اسکوات زدن و یا ددلیفت است، به این معنا نیست که او بیگ ورزشکار حرفه ای است و برای آماده سازی خود برای مسابقات در حال آماده شدن است.

۹- انجام دهید.

همه ی ما دارای نصیحتی نسبت به کارهای مورد علاقه ی خود هستیم و ورزش نیز از این قائده مستثنی نیست. بارها داستان های مختلفی در مورد طرفداران ورزش های مختلف مانند یوگا، پیلاتس، فیتنس و کراسفیت شنیده ایم.

WWW.BODYFULL.IR



اربعین بود و ایام ترا از سوره را

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR