



## مصاحبه با جیک گرتان

**Jake Greetan**

دستگاه های بدنسازی

به اعضای باشگاه خود

یک دوره ی منحصر به فرد

و بدون نقص ارائه دهید.

دریافت  
برنامه  
آنلاین

# 3

مزیت

مکمل های

پروتئینی

10 روشی که طی آن می توان، مریبان بد را تشخیص داد.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

**YOU MAY NOT**

**BE THERE YET**

**BUT YOU'RE**

**CLOSER THAN YOU**

**WERE YESTERDAY.**

شاید هنوز به اونجاییکه میخوای نرسیده باشی، اما از چیزی که دیروز بودی خیلی بهش نزدیکتری.

# دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

خرید و اطلاعات بیشتر تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

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



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



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

تلگرام: [@BODYFULL\\_IR](https://www.telegram.com/@BODYFULL_IR)

پیام رسان سروش: [SAPP.IR/BODYFULL.IR](https://www.sapp.ir/BODYFULL.IR)

# حرف اول

● خوشبختانه مربیان جوان بدنسازی در حال افزایش هستند. این دختران و پسران جوان همگی علاقه مندند که مثل مربیان مشهوری که می شناسند کار کنند و در آمد بالایی داشته باشند، به همین دلیل روش کار آنها را کپی برداری می نمایند. اکثر آنها بدون مطالعه و بدون آگاهی از جزئیات علم آنها را فقط کپی برداری می کنند و کمتر علوم ورزشی را مطالعه می کنند به همین دلیل اطلاعات عمیقی از روش های مدرن تمرین و علوم وابسته ندارند خیلی زود شکست می خورند. مربیان مبتدی بدانند هرکسب و کار، اصولی دارد و اصول مربیگری کپی برداری نیست و باید به قول معروف در اصول و سواد مربیگری به اجتهاد نسبی رسید و اطلاعات کافی از آناتومی، سیستم های انرژی، تغذیه، تمرین، روانشناسی، بازاریابی و ... داشته باشید و از همه مهم تر به روز باشید. فقط صرف یک هفته کلاس مربیگری و دیدن چند پست اینستاگرام و کپی برداری، کسی مربی پایدار و موفقی نخواهد شد. مربیان بزرگ همیشه علوم جدید را مطالعه می کنند.

نویسنده: اصغر مرادی

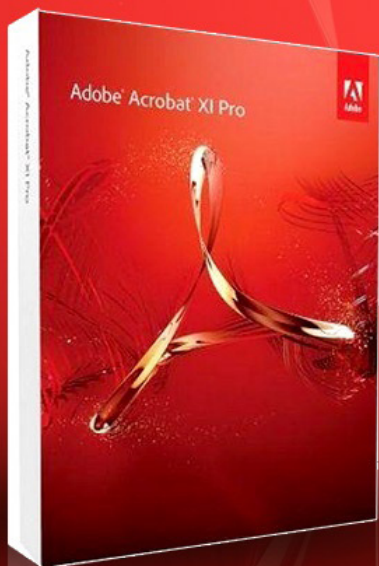
[WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

PDF



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



Adobe  
**Acrobat XI Pro**

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

# به اعضای باشگاه خود یک دوره ی منحصر به فرد و بدون نقص ارائه دهید.



اگر نیازهای کسب و کار خود را مشخص کنید، مطمئن می‌توانید چه اعضای فعلی و چه اعضای که در آینده جذب باشگاهتان می‌شوند، را به هدفشان برسانید. در زیر به ۶ مورد در زمینه ی نیازهای کسب و کار در حیطه ی ورزش، اشاره شده است. اگر بتوانید این موارد را در دستور کار خود بگنجانید، قطعاً به موفقیت خواهید رسید.

## ۳- برنامه نویسی

یک برنامه آموزشی مناسب، برای هر کسی که بر اهداف شخصی خاصی تمرکز دارد، داشته باشید.

## ۴- تمرین

اعضای باشگاه شما، می‌توانند از یک تجربه ی ورزشی واقعا شخصی و منحصر به فرد، که شامل دنبال کردن تمرینات، تمرین های عملکردی، گروهی و سرگرمی است، در مجموعه ی شما نهایت لذت را ببرند.

## ۵- سرگرمی

آموزش و تفریحات بی پایان، گزینه هایی را برای مشتریان فراهم می‌سازد، که با جالش ها و انگیزه های متداوم به اهداف خود دست یابند و وفاداری به باشگاهتان را نشان دهند.

## ۶- در دسترس بودن

مشتریان می‌توانند به محتوای شخصی و برنامه های آموزشی خود، با استفاده از دستگاه های شخصی در هر زمان و هر مکان که دوست دارند دسترسی پیدا کنند.

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

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)

## ۱- تبلیغات

یک محیط جذاب و لذت بخش، که توسط فعالیت های بازاریابی حمایت می‌شود، می‌تواند باعث تبلیغات هر چه بیشتر مجموعه ی شما شود.

## ۲- ارزیابی

مشتریان شما به راحتی می‌توانند اهداف و آرمان های واقعی خود را بیابند و همچنین اطلاعات بیومتریک خود را دنبال کنند، پس از ارزیابی عملکرد آنان غافل نشوید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# مزیت مکمل های پروتئینی

# 3



[www.muscleandstrength.com](http://www.muscleandstrength.com)

## ۱- پروتئین ها، نقش اساسی در عضله سازی دارند.

پروتئین، از مجموعه‌ی به هم پیوسته‌ی آمینو اسیدها تشکیل شده است. زمانی که پروتئین در بدن هضم می‌شود، آمینواسیدها در بدن شناور می‌شوند و دوباره بدن، این آمینواسیدها را در شکل خاصی از پروتئین‌ها، در کنار هم جمع می‌کند. در این زمان است که عمل عضله‌سازی صورت می‌گیرد. آنچه که اکثر بدنسازان نمی‌دانند، این است که، پروتئین‌ها، هم مانند کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها توسط بدن، شکسته می‌شود و از انرژی آن در بدن استفاده می‌شود. با این حال، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها به پروتئین تبدیل نمی‌شوند. در نتیجه، بدنسازان باید، برای عضله‌سازی خود، مقدار مشخصی از پروتئین را از طریق وعده‌های غذایی به بدن خود برسانند.

## ۲- پروتئین‌ها، مکانیسم سلول‌سازی را در بدن پدیدار، نگه می‌دارد.

پروتئین‌ها، علاوه بر نقش عضله‌سازی، نقش‌های مهم‌تری را نیز در بدن ایفا می‌کنند. بیش از ۲۰ درصد از بدن انسان، از پروتئین تشکیل شده است. پروتئین، ابزاری برای انجام فرآیندهای بیولوژیکی است و تمام بافت‌های بدن را مقاوم نگه می‌دارد. پروتئین‌ها، برای رشد استخوان‌ها بسیار مفید هستند. علاوه بر آن، برای ساخت ۷۵۰۰۰ نوع آنزیم خاص که در عملکردهای مختلف

بدن نیاز است، نقش اساسی دارد. از جمله‌ی این عملکردها می‌توان به متابولیسم‌های بدن و هضم غذا اشاره کرد. بدون پروتئین کافی، نه تنها بافت‌های ماهیچه‌ای ضعیف می‌شوند بلکه، سلامت کلی بدن نیز به خطر می‌افتد. به طور خلاصه، پروتئین‌ها نقش اساسی در تولید سلول‌های جدید در بدن را دارند، که این امر اهمیت پروتئین در بدن را نشان می‌دهد.

## ۳- باعث کاهش اشتها می‌شود.

همه‌ی ما خالق عادات هستیم و یک عادت ممکن است ما را به سمت مزه‌ی خاصی از غذاها، مثل غذاهای شیرین و یا چرب بکشاند. حال اگر از دید بیولوژیکی بنگریم، تمایل انسان به بعضی از غذاها یا کالری بالا، به DNA آن‌ها باز می‌گردد و جنبه‌ی ژنتیکی دارد. پس با توجه به این نکته، انتخاب یک رژیم غذایی خاص و ادامه‌ی آن، کار تقریباً سختی خواهد بود. بسیاری از مطالعات نشان داده است که، پروتئین‌ها سرشار از مواد مغذی است. در حقیقت برای افراد عادی (غیر از بدنسازان)، مصرف دو برابر پروتئین، در حالی که مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها مانند عادات غذایی قبلی باشد، باعث کاهش اشتها خواهد شد. با رفتن به یک مرحله بالاتر و جایگزین کردن کربوهیدرات‌های بیشتر با پروتئین‌ها، سطح انسولین ثابت می‌شود و قند خون پایین می‌آید، و به احتمال زیاد، ذخیره‌سازی چربی، کمتر رخ می‌دهد. از سوی دیگر، این احتمال وجود دارد که، بدنسازان نیاز به پروتئین بیشتری دارند، تا این اتفاق در بدنشان رخ دهد و سطح اشتهاي آنان کاهش یابد.



# خرید ارزان قیمت غذاهایی

## که موجب کاهش چربی می شوند.

www.muscleandstrength.com

مواد غذایی سرشار از پروتئین، فیبر و آب، در چربی سوزی نقش بسزایی دارند، که هر کدام به نحوی می توانند به شما در کاهش وزن و یا عضله سازی کمک کنند.

- 1- اگر می توانید، مواد غذایی دولتی و یا مواد غذایی که معروف نیستند، خریداری کنید. در عین حال که مواد غذایی با کیفیت خریداری می کنید، اما می توانید پول خود را پس انداز کنید. به این صورت که هزینه های اضافی بابت برند و بسته بندی های آن ها پرداخت نمی کنید.
- 2- زمانی فله ای و زیاد خریداری کنید که واقعا نیاز دارید و مطمئن هستید که فاسد نمی شوند. مواد غذایی فاسد نشدنی، مانند میوه ها و سبزیجات و گوشت های یخ زده از جمله مواردی هستند که می توانید در مدت زمان طولانی، آن ها را در فریزر نگهداری کنید.
- 3- به دنبال میوه ها و سبزیجات تخفیف خورده بگردید. زمانی که قصد خرید میوه ها و سبزیجات را دارید، می توانید داخل بازار مواردی که تخفیف خورده اند، را خریداری کنید. حتی در این موارد می توانید، از یک سری نرم افزارهای تخفیف مواد غذایی استفاده کنید. دقت کنید که مواد غذایی، خریداری نکنید که مجبور شوید مستقیما آن ها را داخل سطل زباله بریزید.
- 4- از دست فروش ها هم می توان خریدهای خوبی داشت.
- 5- اولویت بندی کنید.

نسبت به هدفی که در سر دارید و نسبت به پولی که دارید، مواد غذایی مهم تر را خریداری کنید.

اگر شما در شرایط اقتصادی بدی هستید، مطمئنا رسیدن به اهداف بدنسازی، کار سختی خواهد بود. یافتن ایده های جدید در چگونگی خرید مواد غذایی، می تواند کمک شایانی به شما بکند. مواد غذایی سرشار از پروتئین، فیبر و آب، در چربی سوزی نقش بسزایی دارند، که هر کدام به نحوی می توانند به شما در کاهش وزن و یا عضله سازی کمک کنند. فرآورده های حیوانی، مخصوصا گوشت آن ها، دارای آنسرات گرینی فوق العاده ای هستند و میوه های تازه و سبزیجات در مقایسه با غذاهای فرآوری شده که می توانید برای ماه ها و حتی سال ها بدون اینکه فاسد شوند، عمر کوتاه تری دارند.

اگر بسیاری از غذاهای مغذی بسیار گران قیمت هستند، پس چگونه می توانید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید و به اهداف خود برسیم؟ در این مقاله ما سعی کرده ایم که گزینه هایی را در ارتباط با این موضوع پیشنهاد دهیم، تا بتوانیم نسبت به آن ها مدیریت خرید داشته باشید و در عین حال مواد غذایی مناسب برای رژیم های غذایی خود خرید کنید.



## 4 روش تثبیت شده که به وسیله آن‌ها می توانید حداکثر استفاده از زمان باشگاه را ببرید.

باشگاه بروید، باید تمریناتی را به کار ببرید که  
اکثر ماهیچه‌های شما را به کار گیرد.

**۳- سعی کنید که از تمرینات هوازی شدید استفاده  
کنید.**

دستگاه‌های تمرینات هوازی وقت گیرترین  
تمرینات هستند. اگر شما می‌خواهید که زمان  
خود را در باشگاه کاهش دهید، بهتر است که  
جلسات تمرینات هوازی خود را کارآمدتر کنید.  
اکثر مردم فکر می‌کنند که باید با نهایت توان  
خود از تردمیل‌ها استفاده کنند یا این‌که برای  
مدت زمان طولانی از دوچرخه ثابت استفاده کنند  
تا نتیجه بهتری به دست آورند. در صورتی که این  
دیدگاه اشتباه است. شما می‌توانید به روش‌های  
بهتری، در کوتاه‌ترین زمان ممکن سلامتی خود را  
به دست آورید. با تمریناتی مانند وزنه برداری  
در کوتاه‌ترین زمان، سلامتی خود را تضمین کنید.

**۴- تمرینات سوپرست**

به جای به کارگیری ست‌های نشسته یا اتلاف  
وقت خود باید تمرینات سوپرست را انجام دهید  
تا در کوتاه‌ترین زمان نتیجه‌ی بهتری به دست  
آورید. زمانی که زیر دست من ورزش کارانی  
بودند که همیشه منتظر انجام ست‌های بعدی  
بودند من به آن‌ها تمریناتی را می‌دادم که جز  
تمرینات رقابتی نبود. معمولاً در برنامه‌های من  
این موارد لحاظ می‌شود:

**الف- تمرینات سخت و طاقت فرسای زیادی را در  
برنامه‌هایم نمی‌گنجانم (چرا که این امر باعث  
می‌شود آن‌ها را برای انجام تمرینات اصلی  
خسته کند)**

**ب- با حرکات اصلی، آن‌ها را تداخل نخواهم داد.**

**۱- تمرینات نشسته را محدود کنید.**

اکثر مردم مدت زمانی طولانی را به نشستن می  
گذرانند. ما از صبح که به سرکار خود می‌رویم  
به مدت ۸ ساعت می‌نشسیم. بعد از آن هم با  
وسایله نقلیه به خانه برمیگردیم و مابقی زمان  
خود را در جلوی تلویزیون سپری می‌کنیم. با  
انجام تمرینات ایستاده نه تنها باعث می‌شویم  
که به بهبود شکل بدن خود که در اثر نشستن  
ایجاد شده کمک کنیم، بلکه باعث می‌شویم که  
ماهیچه‌های بیشتری را به حرکت اندازیم. بنابراین  
دفعه بعدی که به باشگاه رفتید سعی کنید که  
بیشتر تمرینات نشسته خود را با تمرینات ایستاده  
جا به جا کنید. به عنوان مثال، شما به جای  
این‌که از تمرینات کششی و پرسی نشسته استفاده  
کنید، باید نوع ایستاده آن‌ها را به کار بگیرید. از  
مزایای دیگر تمرینات ایستاده این است که، هرچه  
نقاط تماس بیشتری داشته باشید تعادل تمرینی  
شما کم‌تر خواهد بود. در انجام پرس‌های  
ایستاده، شما تنها دو نقطه تماس با زمین خواهید  
داشت و این در حالی است که درمقایسه با  
تمرینات نشسته نقاط تماس کمتری خواهید داشت.  
بنابراین اگر مدتی را با تمرین‌های ایستاده سپری  
کنید و سپس شروع به انجام تمرینات نشسته کنید  
خواهید دید که وزنه‌های بیشتری را نسبت به  
قبل خواهید زد.

**۲- از تمرینات ترکیبی استفاده کنید.**

مهم نیست که موضوعات مقاله‌ها در رابطه با  
چه چیزی باشند، اکثر مواقع شاهد آن بودیم  
که استفاده از تمرینات ترکیبی پیشنهاد شده است.  
زمانی که شما می‌خواهید حداکثر استفاده را در

در زمان های گذشته،  
مربیان، معمولاً رهبران  
مذهبی یا نظامی  
بودند. امروزه مربیان  
شخصی با مشتریان  
خود، در ورزشگاه ها،  
پارک ها، خانه ها و  
حتی در برنامه های  
تلویزیونی کار می کنند.

www.sportsrec.com

www.BODYFULL.IR

## تاریخچه ی مربیان خصوصی

تاریخچه ی آموزش تناسب اندام، به یونانی های باستانی باز می گردد، به کسانی که تمرین می کردند و رویدادهای ورزشی آن ها ثبت می شد. در این مورد می توان به بازی های المپیک که در سال ۷۷۶ قبل از میلاد آغاز شد، اشاره کرد. در آسیا، هنرهای رزمی نیز یک نوع آموزش است، که هزاران سال به طول می انجامد. با این حال، آموزش شخصی که امروزه به عنوان یک شغل شناخته شده است، به گذشته های دور بر نمی گردد. در زمان های گذشته، مربیان، معمولاً رهبران مذهبی یا نظامی بودند. امروزه مربیان شخصی با مشتریان خود، در ورزشگاه ها، پارک ها، خانه ها و حتی در برنامه های تلویزیونی کار می کنند.

پرای گسترش امپراتوری

در شرق، رهبران سیاسی، اهمیت تناسب اندام را به رسمیت شناختند. به عنوان مثال، رهبران ایران در ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، برای شهروندانی که نیاز به آموزش برنامه های آمادگی جسمانی و حتی برنامه های تناسب اندام داشته برنامه هایی را در نظر گرفته بود، و این برنامه ها نه تنها برای سلامتی و رفاه ایرانیان بود، بلکه برای اطمینان از داشتن سربازان قوی و مناسب برای امپراتوری خود نیز بود. در تمدن های یونان باستان، توجه به آمادگی جسمانی احتمالاً بیشتر از همه زمان ها بوده است. عمل کرایاتی مانند بقراط، بر اهمیت سلامت، از طریق تناسب اندام تأکید داشته است. مردم آتن قصد داشتند که از لحاظ فیزیکی به بالاترین سطح ممکن برسند و دولت اسپارتان، همه ی مردان سرزمین خود را

برای شروع برنامه های تمرینی در سن ۶ سالگی آماده می کردند و تا زمان بزرگسالی آن را ادامه می دادند.

زیمناستیک آلمان

از ۱۷۰۰ تا ۱۸۵۰، آلمان و سوئد پیشرفت های زیادی در آموزش شخصی ایجاد کردند. جان کاتس، جان کاتس، فریدریش جون، به عنوان "پدر بزرگ زیمناستیک آلمان" و "پدر آلمانی زیمناستیک" شناخته می شوند. موت تجهیزات و روش هایی را برای زیمناستیک ها برای تمرین کردن، ایجاد کرد. ناپلئون، در طول زندگی خود بسیاری از قسمت های اروپا را فتح کرد و معتقد بود که اگر بتواند سطح آمادگی جسمانی اش را افزایش دهد، می تواند از حمله های آینده جلوگیری کرد.

اولین آیکون تناسب اندام

تمرینات تناسب اندام و شخصی باعث پیشرفت های قابل توجهی در دهه ۱۹۰۰ شد. جک لالان، پدر تناسب اندام مدرن، انگیزه ی صدها هزار آمریکایی را برای تمرین کردن بالا برد. از طریق یک برنامه ی تلویزیونی، او به عنوان یک مربی تناسب اندام که در سالن بدنسازی یالی فعالیت می کرد، مردم را به استفاده از ورزش و انتخاب شیوه زندگی سالم برای پیشگیری از هر نوع بیماری توصیه کرد.

جینش تناسب اندام مدرن

دکتر کن اچ کوپر، پدر جینش تناسب اندام مدرن، تفکر مردم را به درمان بیماری ها با پیشگیری از آنها با استفاده از ورزش، تغییر داد. در سال ۱۹۶۸، او کلمه "ایروبیک" را به جهان معرفی کرد و یک جینش تناسب اندام را آغاز کرد به گونه ای که در جاهای مختلف آمریکا بین ۱۰۰،۰۰۰ تا بیش از ۳۰ میلیون نفر را جذب کرد. او نشان داد که ورزش منظم و انتخاب تغذیه ی مناسب، می تواند از چندین بیماری جلوگیری کند.

تناسب اندام به عنوان یک شغل

آموزش شخصی دارای تاریخچه ی طولانی نیست، اما اخیراً تبدیل به یک مسیر شغلی حیاتی شده است. در دهه ۱۹۸۰، آموزش شخصی به یک انتخاب حرفه ای تبدیل شد. با این حال، انجمن ملی مقاومت و توهیو (NSCA) اولین گواهینامه ی آموزش شخصی ملی را تا سال ۱۹۹۶ به رسمیت نمی شناخت.

# مصاحبه با جیک گرتان

Jake Greetan



• نام: جیک گرتان

• مکان: گرین بی (خلیج سبز)

• قد: ۱۸۰ سانتی متر

• تاریخ تولد: ۱۹۸۶

• رشته ی ورزشی: فیزیک بدن

• وزن در زمان مسابقات: ۷۸ کیلوگرم

• وزن خارج از فصل: ۹۰ کیلوگرم

• مدت زمان کار در این رشته: ۷ سال

### پس زمینه ورزشی شما چیست و چگونه وارد رشته ای وزنه برداری شدید؟

پس زمینه ورزشی من خیلی زیاد نیست، در دوران راهنمایی و دبیرستان فوتبال بازی می کردم، اما بعد از آن تصمیم گرفتم که دوچرخه سواری کنم. این ورزش را تا سن ۲۰ سالگی بیشتر ادامه دادم، و سراغ چند نفر آشنا شدم که آن ها در رشته ای وزنه برداری فعالیت می کردند و همان افراد باعث شدند که من به این رشته علاقمند شوم.



### چه جنبه ای از رشته ای وزنه برداری را بیشتر از همه دوست دارید؟

من عاشق سفر به مناطق مختلف هستم، چرا که با افراد گوناگونی آشنا می شوم و در باشگاه های مختلفی ورزش می کنم. فرهنگ بدنسازی از منطقه ای به منطقه ای دیگر متفاوت است، مثلاً من که در منطقه ای ویسکانسین بزرگ شدم، هیچ فرد متخصصی را در باشگاه ها ندیدم در حالی که در مناطق دیگر متفاوت بود.

### چه چیزی باعث شد که شما انگیزه ای بیشتری در این زمینه پیدا کنید؟

مناسفانه شروع داستان من با حمایت فردی که خیلی احساس می کردم، کمک می کند، شروع نشد، من با خانمی نامزد کردم و او باعث شد که من زمانی به خودم بیایم که وزنم ۱۰۰ کیلو شده بود و ۲۶ درصد از بدنم را چربی اشباع کرده بود. تمام وقتم را به خوردن غذاهای ناسالم و ترس از رفتن به باشگاه می گذراندم. کم کم شروع کردم که به باشگاه بروم و با همان دوستانم در ارتباط باشم. یک روز به نامزدم گفتم که من می خواهم در مسابقات فیزیک مردان شرکت کنم، اما او می گفت که مناسب این کار نیستم و هیچ وقت در این زمینه موفق نمی شوم. او من را تخریب کرد. نامزدی ام را به هم زدم و سعی کردم که تغییراتی در خودم بوجود آورم و شروع به رژیم گرفتن کردم. در نتیجه ی آن، وزنم به ۷۰ کیلوگرم رسید و میزان چربی بدنم به ۴ درصد رسید و در اولین اجرائی که داشتم نفر پنجم شدم و این شروع ماجرای من شد.

### چه چیزی شما را پراکنجه نگه داشته است؟

صادقانه بگویم، هر زمانی که به گذشته ام فکر می کنم بیشتر پراکنجه می شوم. هیچ چیزی بدتر از این نیست که نزدیک ترین فرد سعی بر خوردن کردن شخصیتان بکند.

قهرمانان شما چه کسانی بودند و چگونه به شما الهام بخشیدند تا بتوانی در بدنسازی موفق شوید؟

هالک، جز کسانی بود که به دلیل داشتن ماهیچه های قوی و برجسته اش و اینکه هیچ چیزی مانع پیشرفت او نمی شود، من را مجذوب خودش کرد. از نظر قدرت منحصر به فردی که دارد، همه ی مردم از او حمایت می کنند.

### اهداف و برنامه ای شما برای آینده چیست؟

هدف من قهرمانی در مسابقات آینده است.

www.BODYFULL.IR

### برنامه ای تمرینی شما در حال حاضر به چه صورت است و چه چیزی آن را بیشتر از همه دوست دارید؟

روز اول: ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی قدرتی - ۱۲ ست هشت تکرار روز دوم: بدون تمرینات هوازی - کشش باها

روز سوم: ۳۰ دقیقه تمرین بر روی پله - کار، بر روی عضلات پشت - ۲۰ ست عضلات ران با (بین ۱۵ تا ۲۰ تکرار)

روز چهارم: ۳۰ دقیقه تمرینات قدرتی هوازی - پرس شانه ها - ۱۰ ست ششم

روز پنجم: ۳۰ دقیقه تمرین بر روی پله - کار بر روی عضلات دست ها بعد از هر چهار روز، یک روز استراحت می کنم و دوباره ادامه می دهم.

### چند وقت یکبار تمرینات هوازی انجام می دهید؟

در حال حاضر، در حال آماده شدن برای مسابقات هستم و ۴ بار در هفته تمرینات هوازی انجام می دهم. به این صورت که ۳۰ دقیقه ی آن را به صورت پرس سرعت و ۲۰ دقیقه ی دیگر آن را با سرعت کم انجام می دهم.

انتباهات رایجی که افراد در عضله سازی و با کاهش چربی انجام می دهند چیست؟

افراد زیادی دیده ام که تمرینات ضعیف و بدون اینتیک چالش برانگیز باشد و مناسب با اهدافشان باشد، انجام می دهند.

### آیا در کنار تمرینات هوازی و وزنه برداری، تمرینات دیگری را به عنوان مکمل انجام می دهید؟

در حال حاضر شروع به انجام تمرینات TRX با کاری مریل کرده ام. او برنده ای جایزه ی مریل گری EAS در سال ۲۰۱۲ شده است. روشی که او برای قسمت میان تنه و تعادل ماهیچه ها استفاده می کند، آن چیزی است که من علاقه ی بسیاری دارم و تقریباً می توانم گفت که در هیچ روش های تمرینی نمی توانم آن را پیدا کنم.

### کدامیک را بیشتر ترجیح می دهید

و چرا؟ تمرینات هوازی معمولی یا تمرینات هوازی قدرتی؟

تمرینات هوازی قدرتی باعث افزایش ضربان قلب و خستگی بیش از حد می شود.

چه نصیحتی برای شخصی که می خواهد خودش را هیكل باشد اما نمی خواهد رفتنی فعالیت داشته باشد، دارید؟

روزم غدا، بهترین چیزی است که می توانم پیشنهاد دهم.



### تمرینات مورد علاقه ای شما در عضله سازی چیست و چرا؟

دمبل پولاور، قسمتی از سینه ام جز ضعیف ترین قسمت بدنم است و از زمانی که شروع به انجام چنین تمریناتی کردم، توانستم هم از لحاظ قدرتی هم از لحاظ جسمی این قسمت از بدنم را پرورش دهم. لانگز، اسکوات و هاک اسکوات - قبلاً در زانوی چپم آسیبی وارد شده، به همین دلیل، برای یک مدت دست از تمرین برداشتم. زمانی که شروع به انجام چنین تمریناتی کردم، توانستم قدرتی قبلی ام را دوباره بدست آورم.



**پیشنهاد شما برای داشتن یک شکم عضلانی و سبکی چگ چیست؟**  
 رژیم غذایی - شکم در آشپزخانه شکل می گیرد نه در باشگاه.

تغذیه و نوع مکملی که بعد از تمرینات استفاده می کنید، به چه صورت است؟  
 ۱ پیمانہ پروتئین ترکیبی بتانگورت را به همراه ۱ پیمانہ پروتئین فسفلکس بتانگورت استفاده می کنم.

**وعده های غذایی خود را چگونه آماده می کنید؟ آیا هر روز می بزیید و یا هفته ای یکبار آماده می کنید؟**

من معمولاً برای چند روزم غذا آماده می کنم و هر موقع که تعطیل باشم و زمان استراحتم باشد برای روزهای بعدی ام غذا می پزم. مرغ بریان از غذاهای مورد علاقه ی من هست.

**غذاهای مورد علاقه ی شما که هر از چند گاهی به عنوان تقلب استفاده می کنید، چیست؟**

فروبو، سیب سرخ کرده ی بنبری و پیتزا

**مکمل های مورد علاقه ی شما چه چیزهایی هستند؟ و چرا؟**

بول باکس زیرا هم مزه ی فوق العاده ای دارد و هم کارایی بسیار زیادی دارد و ریپید جوس، دقیقاً چند ثانیه بعد از مصرف آن شروع به عرق کردن می کنم. این محصول مانند چربی سوزهای قبلی نیستند که من دیدم.

**کدامیک از قهرمانان را دوست دارید و چرا؟**  
 سادیک هادزویک، در یک کلمه می توانم بگویم که بسیار فروتن هست.

**به چه موسیقی هایی در حین تمرین گوش می دهید؟**

در حین تمرین، به موسیقی های راک گوش می دهم و در زمان انجام تمرینات هوازی به موسیقی های داب استپ و تکنو گوش می دهم.

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

**جملات انگیزشی مورد علاقه شما کدامند؟**

موفقیت در زندگی تصادفی نیست. این نتیجه ی تصمیم درست در زمان مناسب است. قهرمانان، افرادی نیستند که هرگز با شکست مواجه نمی شوند بلکه، افرادی هستند که هرگز دست از تلاش بر نمی دارند.

**راه های ارتباطی شما با مردم به چه صورت است؟**

اینستاگرام: JMAN686

فیسبوک: www.facebook.com/JMAN686

توییتر: @FITJAKE

**آیا نصیحتی برای افرادی که می خواهند در رشته ی ورزشی شما به رقابت بپردازند، دارید؟**  
 این رشته ی ورزشی ذهنی است و برای افراد ضعیف مفید نمی باشد.

**در اوقات فراغت خود چه سرگرمی هایی دارید؟**

ماهیگیری، موتور سواری، بازی های کامپیوتری و وقت گذرانی با نامزدم

**فیلم ها و برنامه های تلویزیونی مورد علاقه ی شما کدام هستند؟**

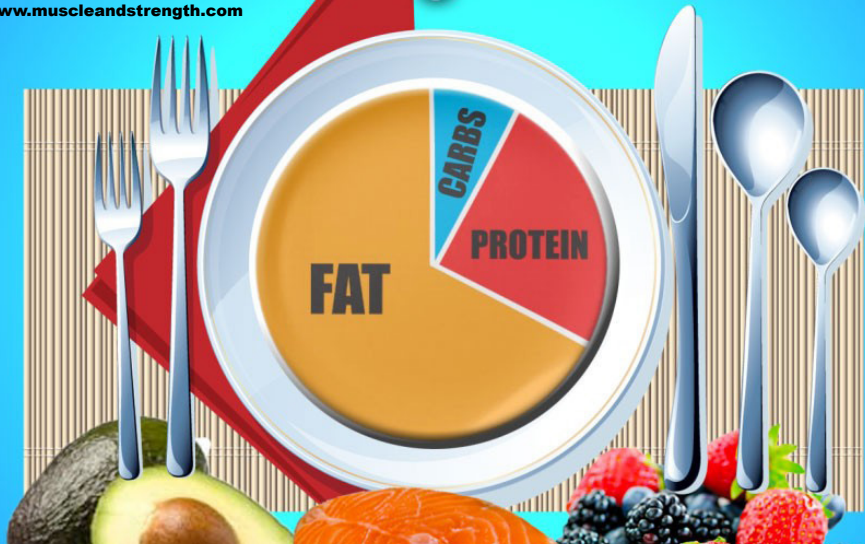
هر فیلمی که در آن جیسون استاتم، بازی کند را دوست دارم. سینفالد هم از برنامه های مورد علاقم هست.

**تیم های مورد علاقت کدام هستند؟**

پیتزبرگ استیلرز و ویرجینیا تک، از تیم های مورد علاقم هستند.

# The Ketogenic Diet

www.muscleandstrength.com



## • زمان بندی مصرف غذایی:

به طور کلی در این نوع رژیم غذایی، زمان بندی مشخص برای مصرف غذایی وجود ندارد. با این وجود، در زمان هایی که هیچ غذایی مصرف نمی کنید خیلی راحت تر می توانید به یک فرد کتوسیس تبدیل شوید. گفته شده است که اگر مقادیر بسیار زیادی از چربی دریافت کنید، و در مقابل پروتئین و کربوهیدرات بسیار کم، شما می توانید یک فرد کتوسیس باقی بمانید.

## • آیا این رژیم غذایی دارای مراحل است؟

معمولاً فایده فاز و مراحل مشخصی است که بتوان آن ها را دنبال کرد. یعنی از افراد از یک چرخه رژیم غذایی کتوزیک استفاده می کنند و ۴-۵ روز را با آن سپری می کنند، سپس دوباره شروع به خوردن کربوهیدرات می کنند.

## • این رژیم غذایی برای چه کسانی مفید است؟

برای کسانی جذاب است که از مصرف کالری لذت چندانی نمی برند و محدودیتی در این باره در مورد رژیم غذایی خود حس نمی کنند و همچنین برای ورزشکارانی غیر حرفه ای مناسب است. افرادی که تمایل دارند بسیار سریع کاهش وزن داشته باشند، (به عنوان مثال کسانی که می خواهند وزن خود را قبل از مسابقات خیلی سریع کاهش دهند و یا برای نمایش اندام خود نیاز به این کار دارند.)

## • نتیجه گیری:

رژیم غذایی کتوزیک، ابزاری است که هم به صورت درست و هم به صورت نادرست از آن استفاده می شود. با این حال، در مقایسه با رژیم های غذایی دیگر نمی توان از این رژیم تایید فوق العاده و جادویی را انتظار داشت. استفاده از این رژیم در ورزشکاران بر قدرت با عملکردها و فعالیت های بسیار زیاد باعث کاهش عملکرد و ریگوری آن ها شده است.

## • رژیم غذایی کتوزیک در مقابل رژیم غذایی کم کربوهیدرات

رژیم غذایی کم کربوهیدرات بر پایه و اساس همان رژیم غذایی کتوزیک است: کاهش میزان دریافتی کربوهیدرات باعث کاهش کالری و سطح انسولین خون می شود. اگر چه که این دو از یک فرقیه پیروی می کنند اما از لحاظ فیزیولوژیکی مخصوصاً در تأثیری که آن ها بر کتون های خون می گذارند بسیار متفاوت عمل می کنند. در رژیم غذایی کم کربوهیدرات های کتون ها در خون به طور چشم گیری جمع نمی شوند که این امر باعث می شود دریافت های کلیدی مانند قلب و مغز تغییراتی ایجاد کند. بسیار تأکید شده است که اگر رژیم غذایی با میزان بسیار کم از کربوهیدرات ها گرفتید حتماً باید از کتوزیک ها برای عملکرد بهتر بافت های خود استفاده کنید. با این حال موضوع بیشتر باید مورد مطالعه قرار گیرد.

## • چگونه می توان یک کتوسیس باقیم؟

به منظور استفاده از یک رژیم غذایی کتوزیک باید میزان کربوهیدرات دریافتی در بدن کمتر از یک حد مشخص شده باشد. این میزان، در هر فرد متفاوت است. اما برای اکثر مردم معمولاً بین ۵ تا ۱۵ درصد از کالری های دریافتی روزانه به عنوان یک نقطه شروع می باشد. معمولاً بررسی سطح کتون ها در یک فرد، این امکان را ایجاد می کند تا میزان مناسبی برای رسیدن یک حالت کتوزیک را مشخص کند. در حالت کتوزیک مصرف پروتئین، نیز باید در سطح پایینی باشد. مصرف بیش از حد مشخص از پروتئین منجر می شود که یک شخص گلوکزیک تبدیل شوند. به این معنا که گلوکز در بدن شما می تواند تولید شود و به عنوان سوخت برای بدن شما استفاده گردد. که این امر باعث خروج شما از حالت کتوزیک می شود.

## دستورالعمل رژیم غذایی کتوزیک و کم کربوهیدرات

**NO ONE CAN MAKE YOU A**

**HERO EXCEPT YOU**

هیچکس جز تو نمیتونه ازت قهرمان بسازه.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



**WWW.BODYFULL.IR**



# ۱۰ روشی که طی آن می‌توان، مریبان بد را تشخیص داد.

(قسمت اول)



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

من در طول سال‌ها، چندین نفر از مریبان عالی را دیدم، اما در مقابل، مریبانی را دیدم که هیچ‌گونه شرایط لازم برای کمک به مردم را دارا نیستند. بنابراین، امروز، می‌خواهم در مورد نشانه‌های بد مریبان صحبت کنم.

۱. آنها هیچ‌گونه ارزیابی نمی‌کنند: بهترین مریبان قبل از انجام هر کاری دیگر، هنگام انجام تمرینات با مشتری جدید، ارزیابی کامل را انجام می‌دهند. این بدان معنی است که، مریبان یک غربالگری جنبشی و حتی تست‌های عملکرد اولیه انجام می‌دهند و از لحاظ تغذیه‌ای، بدان معنی است که میزان غذای مصرفی مشتری و ارزیابی تعدادی از متغیرها در سبک‌های مختلف زندگی، از جمله: برنامه، شکایت‌های اولیه و یا ناراحتی نسبت به برنامه‌ی تمرینی اولیه، سطح حمایت اجتماعی، تمایل به تغییر، و... را در نظر می‌گیرند. اما بسیاری از مریبان هیچ‌گونه ارزیابی ندارند؛ و اگر هر کدام از آن‌ها را بخواهند انجام دهند، معمولاً در طول یک مشاوره رایگان که با عضویت در باشگاه همراه است، انجام می‌گیرد. اغلب این یک تاکتیک است، به گونه‌ای که مشتری را وادار به شرکت در کلاس‌های شما می‌کند. این یک اشتباه بزرگ است، ارزیابی‌های خوب تنها راهی است که، از طی آن، اطلاعات واقعی از یک مشتری بدست می‌آید و نسبت به آن تصمیم‌گیری‌های مریبی صورت می‌گیرد - بدون آن که شما بخواهید بر پایه‌ی حدس و گمان به نتایج دست یابید. اگر در اولین جلسه با مریبی خود مورد ارزیابی قرار نگرفتید، با یک مریبی جدید کلاس بگیرید.



۲. آنها نمی‌توانند موفقیت‌های گذشته را نشان دهند: آموزش خصوصی و مشاوره تغذیه، ارزان نیست، بنابراین بهتر است اطمینان حاصل کنید که پولتان را در جای درست خرج می‌کنید. بهترین مربیان، آمار دقیقی از مشتریان خود را نگه می‌دارند. آنها پیشرفت مشتریان را دنبال می‌کنند. آنها چگونگی تغییرات در بدن مشتریان خود و مدت زمان رسیدن به آن هدف را ثبت می‌کنند. آنها آلبوم‌های عکس را با "قبل" و "بعد" عکس‌های مشتریان خود نگه می‌دارند و آنها می‌توانند به نظرات قانع‌کننده‌ای از مشتریان قبلی در مورد خدمات خود اشاره کنند. آنها احتمالاتی شما را به چند نفر معرفی می‌کنند، بنابراین شما می‌توانید با آنها به طور مستقیم در مورد تجربه‌ای که داشتند، صحبت کنید. بدترین مربیان هیچگونه اطلاعاتی مانند این موارد ندارند. اگر مربی شما نمی‌تواند شواهد قانع‌کننده‌ای در این راستا، به شما نشان دهد به این دلیل است که آنها قبلاً هرگز چنین کارهایی را انجام نداده‌اند. اگر یک مربی نمی‌تواند موفقیت‌های قبلی خود را نشان دهد، پس سریعاً کلاس او را ترک کنید.

۳. آنها با روند سلامتی پیش نمی‌روند: در دنیای امروز، اکثر مربیان شخصی، بیش از یک دیپلم دبیرستان و یک گواهی شخصی برای آموزش، در سیمینارهای آموزش خصوصی که در آخر هفته‌ها برگزار می‌شود، چیزی ندارند. بنابراین یک مربی متخصص پیدا کنید. یک مربی بد، با تجربه‌ی کم و بدون دانستن روش‌های آموزشی مناسب، به جز اتلاف وقت و هزینه هیچ چیزی به همراه نخواهد داشت. من توصیه می‌کنم به دنبال کسی بروید که دارای گواهینامه‌های متعدد است و به وضوح آن‌ها را اولویت بندی کرده است و به دنبال روش‌های جدید آموزشی است. به گونه‌ای که به دنبال مجموعه‌ای متنوع و جدید از دانش، یادگیری روش‌های آموزشی، ترکیب بدن، تغذیه، مکمل و غیره است. بهترین مربیان همیشه به دنبال چنین پیشرفت‌هایی هستند. آنها همیشه و در طول عمر خود در حال یادگیری هستند.

۴. آنها سالم و خوش اندام نیستند: درست مانند یک مالک که هرگز مالک خانه‌ای نبوده است و برنامه ریزی مالی که هیچ مالی نداشته‌اند و شکست خورده هستند، شما مجبور نیستید مانند یک مدل تناسب اندام باشید، زیرا چنین چیزی در بین متوسط افراد وجود ندارد، اما اگر یک مربی عضلانی که دارای بدن با چربی‌های کم و ویژگی‌های سلامتی بیشتری نسبت به افراد معمولی داشته‌باشیم چرا به نواحی آن در مورد ساخت عضلات، از دست دادن چربی و سلامتی مانند یک مشاور گوش نکنیم؟ اگر یک مربی سالم و دارای تناسب اندام نباشد - و نمرینات مناسب برای حفظ آن را انجام نمی‌دهد نمی‌تواند مانند یک مربی خوب عمل کند.

# دریافت برنامه آنلاین

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

برای دریافت برنامه های بدنسازی ورزشیم  
غذایی به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید  
بمادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



# کلیدهایی برای بهبود بازدهی سرمایه گذاری شما

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



## • جذب کردن

جذب اعضای جدید از طریق یک تجربه کاربری منحصر به فرد و مجموعه ای از ابزارهای بازاریابی، مفاهیم آموزشی، ابتکارات و برنامه های نیاز محور.

## • بازگشت مشتریان

افزایش وفاداری اعضا و حفظ رضایت کامل مشتریان با استفاده از ابزار پیشرفته ی مدیریت و ارتباط با آنها و همچنین ویژگی های منحصر به فرد تجهیزات.

## • در آمد ثانویه

با استفاده از پلتفرم @mywellness، فرصتهای جدید در آمدی را با راهکارهای شخصی و گروهی اختصاص یافته و همچنین تجربه ی کاری خود ایجاد کنید.

## • تمام هزینه ی مالکیت

سرمایه گذاری در تجهیزات را بهتر است، خودتان انجام دهید به گونه ای که در طول زمان، بالاترین میزان سرمایه را داشته باشید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

# I NEVER

**LOSE EITHER | WIN OR | LEARN**

من هیچوقت شکست نمی خورم . یا برنده میشم؛ و یا یاد میگیرم

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

# تمرین در خانه و یا در باشگاه، کدامیک برای شما بهتر است؟

WWW.BODYFULL.IR



## وسایل و دستگاه ها

من این توانایی را دارم که با یک سری از وسایل، در خانه ی خود تمرین کنم ولی اگر کسی نسبت به این موضوع دچار مشکل است بهتر است باشگاه را انتخاب کند.

## دعوا بر سر وسایل و دستگاه ها

مناسقاته باید گفت که در بیشتر مواقع مجبورید که برای استفاده از دستگاه ها با یقیه ی افراد در باشگاه بحث داشته باشید و بر سر آن ها یجنگید. اگر دوست دارید که غیر از آن باشد بهتر است که در سانس های خلوت به باشگاه بروید و یا در خانه ورزش کنید.

## مدت زمان تمرین

اگر از باشگاه استفاده کنید، متوجه خواهید شد که چقدر جلسات سریع می گذرند اما در خانه زمان بیشتری برای تمرین دارید، علاوه بر این، زمانی را که در مسیر رفت و برگشت باشگاه صرف می کنید، می توانید از آن برای تمرین بیشتر استفاده کنید.

من تصمیم گرفتم که این مقاله را بنویسم تا به جنبین سوال ساده ای پاسخ دهم و نقاط قوت و ضعف هر کدام را مشخص کنم تا نسبت به سبک زندگی خود و اهدافتان بهترین مورد را انتخاب کنید.

## آیا باید در خانه تمرین کنید و یا در باشگاه؟

### بررسی هزینه ها

هزینه ی باشگاه در یک ماه معمولاً بین ۱۰ تا ۶۰ دلار است، که اگر متوسط آن، یعنی ۳۵ دلار را در نظر بگیریم بعد از گذشت ۱۰ سال باید بیش از ۴۲۰۰ دلار پرداخت کنید که ورزش در خانه مطمئناً خیلی کمتر از این مبالغ خواهد بود.

### موسیقی و انگیزه

من متفکرم که در حین تمرین هندز فری در گوشم قرار دهم و به موسیقی گوش دهم. بنابراین اگر شما جز آن دسته هستید که این مسئله برایتان آزاردهنده نیست، می توانید از باشگاه استفاده کنید و همزمان اسکات بزنید.



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

بدون اینکه کسی شما را مسخره کند می توانید از اسکوات و ... به راحتی استفاده کنید، چون صرفاً مخصوص خودتان است.

**دمبل:** دمبل ها در اکثر باشگاه ها خطرناک هستند، زیرا معمولاً دستگیره های آن ها صاف شده اند و نمی توان آن ها را کنترل کرد.

**آزادی:** در خانه خیلی راحت می توانید هر صدایی که دوست دارید از خود در بیاورید.

**آینه:** آینه ها حواس آدم ها را در زمان انجام تمریناتی مانند اسکوات و ددلیفت پرت می کنند. اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که موقع تمرین، خودتان را در آینه مشاهده می کنید، باشگاه مکان مناسبی برای شما خواهد بود.

**آب و هوای بد:** اگر در خانه تمرین می کنید آب و هوای بد هیچ گاه مانع از تمرینات شما نخواهد شد.

**فضای محدود:** حتی اگر پول کافی برای خرید وسایل در منزل خود را دارید، آیا فضای کافی برای قرار دادن آن ها را دارید؟

نیازی به تمیز کردن سطح وسایل و دستگاه های ورزشی در خانه ندارید، چون صرفاً خودتان از آن استفاده می کنید.

## چند نکته ی مهم دیگر:

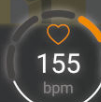
**تشریح:** در باشگاه بیشتر مورد تعریف و تمجید قرار می گیرید و علاوه بر آن انگیزه ی بیشتری پیدا خواهید کرد. اگر شما یک وزنه بردار جدی و هدفمندی هستید. بنابراین تمرین در یک ساختمان و یا یک باشگاه قدیمی واقع شود. احتمالاً چیزهای زیادی را یاد خواهید گرفت و پیشرفت بیشتری در مقایسه با تمریناتی که خود در خانه انجام می دهید خواهید داشت.

**تغذیه:** اگر در خانه تمرین کنید، می توانید تغذیه ی مناسبی بعد از تمرینات داشته باشید.

**استفاده ی راحت از اسکوات:** اگر در خانه تمرین کنید به راحتی و

# دوچرخه ی مهارت (skill bike)

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



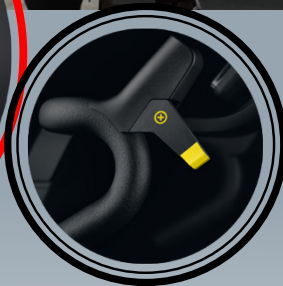
دوچرخه ی مهارت، شامل ویژگی های منحصر به فردی است، که به طور خاص برای آموزش تمرینات ورزشی و عملکردهای مفید، طراحی شده است. این اولین دوچرخه ی داخلی سائیل با دنده ی واقعی است، تغییر واقعی دنده های آن، کاربران را قادر می سازد تا دوچرخه سواری را در فرایز و نشیب تپه ها حس کنند، با تغییر دنده ها، افراد می توانند در برابر تغییرات، مقاومت کنند و قدرت صحیح را برای حداکثر کارایی خود بکار بگیرند، در حالی که در روی کنسول دوچرخه تغییر دنده ها، در هر زمان مشخص، نشان داده می شود.

انتقال چرخ دنده واقعی و تکنولوژی منحصر به فرد MULTIDRIVE افراد را قادر می سازد تا بتوانند روش های آموزش معمولی را به تمریناتی که مانند صعود به تپه است، تغییر دهند. این امر باعث افزایش قدرت و استقامت و همچنین حداکثر بهره وری در یک راه جدید و جذاب می شود.

برای شبیه سازی همسان احساس دوچرخه سواری در فضای باز، طراحی دوچرخه ی مهارت به گونه ای است که حتی از لحاظ بیومکانیک مانند دوچرخه های واقعی است. قصاب و فریمان دوچرخه، به حالت های مختلفی مانند دوچرخه سواری در جاده، تپه و یا حتی دوچرخه سواری در گوه تغییر حالت دارد. در بدنه ی این دوچرخه، یک سیستم هوشمندانه تأثیرات جاده ای یا road effect قرار گرفته است که احساس دوچرخه سواری در فضای باز را با حالت پدال زدن و پارامترهای عملکردی نشان می دهد.

دوچرخه ی مهارت، یک محصول دیجیتال و کاملاً تعاملی است. دارای یک صفحه ی نمایشگر ۷ رنگی است، که به کنسول متصل است و تمام داده های مربوط به عملکرد شما را نسبت به سرعت، فاصله، شیب، ضربان قلب و دنده انتخاب شده مشخص می کند. با تشریح فن آوری PEDAL PRINTING یا ثبت کننده ی حالت پدال زدن، دوچرخه ی مهارت، تقارن پدال ها را در دنده های مختلف ثبت می کند و بازخورد آن را نشان می دهد به گونه ای که باعث بهره وری فرد شود.

دوچرخه ی مهارت، همچنین دارای طیف گسترده ای از برنامه های آموزشی، روال ها و مسیرهای هدفمند برای تطابق با اهداف و تست های عملکردی برای ارزیابی آستانه ی قدرتی فرد و انتخاب بهترین سطح آموزش است. دوچرخه ی مهارت، با Strava، Garmin و Zwiift ادغام شده است تا شما را به اهداف مورد نظرتان برساند. این دستگاه برای جلسات تمرین گروهی در طبقات باشگاه و یا در محیط های ورزشی مناسب می باشد. مربیان دوچرخه ی مهارت، می توانند دو تجربه ی متفاوت و جذاب مسابقه و عملکرد را در کلاس های خود ارائه دهند. برنامه ی حرفه ای دوچرخه ی مهارت، برای مربیان این امکان را فراهم می سازد تا کلاس را از قبل آماده سازی کند و کلاس را بدون هیچ نقشی مدیریت کنند.





www.BODYFULL.ir

خرید و اطلاعات بیشتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



**DHZ**  
FITNESS  
EQUIPMENT

دستگاه های بدنسازی دی اجز

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

# ببادی فول



# BODYFULL.IR

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

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

TELEGRAM: @BODYFULL\_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح

استاندارد بین المللی



## عادت مریبان بسیار موفق و انگیزه بخش

7

### ۴. آنها برنامه ریزی طولانی مدت دارند و نسبت به آن خوش بین هستند.

کسانی که بیشترین انگیزه و موفقیت در باشگاه را دارند، چیزهایی را در نظر دارند. آنها تصویر بزرگتری از زندگی را می بینند. بنابراین، زمانی که آنها تمرینی را از دست می دهند، آنها درک می کنند که این فقط یک تمرین از دست رفته است. آنها نیازی به شروع مجدد ندارند و در مقابل نیازی به رها کردن هم ندارند. آنها فقط باید راهی برای انجام حرکات بیشتر در طول روز پیدا کنند. هنگامی که آنها به طور تصادفی بیش از حد کالری به بدن خود وارد می کنند، هراسی به خود راه نمی دهند و سعی می کنند تمرینات هوازی بیشتری، قبل از رفتن به رختخواب انجام دهند تا اطمینان حاصل کنند که کالری ها را کاملاً سوزانده اند. آنها همیشه سعی می کنند که بین کالری های مصرفی و تمرینات خود تعادل برقرار کنند.

### ۵. آنها خواب معمولی دارند.

هیچ چیز به اندازه خواب مهم نیست. تمرینات، در سلسله مراتب آن چیزی است که باعث موفقیت شما در باشگاه خواهد شد. حتی تغذیه، دومین فاکتور در تمرینات محسوب می شود. اما من کاملاً بر این باور هستم که هیچ چیز به اندازه ی انگیزه و خواب کافی نمی تواند در موفقیت شما تأثیر گذارد و کسانی که عملکرد بهتری در طول روز دارند، افرادی هستند که خواب کافی در طول شب داشته اند. تر. آنها اهداف مهم را اولویت بندی می کنند.

کسانی که در باشگاه موفق هستند، افرادی هستند که اهداف خود را اولویت بندی می کنند. بنابراین، شما اکنون تفکری جدید در این باره دارید و به طور کلی موفقیتان در سه کلمه ی تمرین، تغذیه و خواب خلاصه می شود پس نسبت به این موارد، اهدافتان را اولویت بندی کنید.

### ۷. آنها صبورانه ترین می کنند.

تمام مریبان موفق، کسانی هستند که صبورانه ترین می کنند. آن ها می دانند که باید در مدت زمان طولانی بر روی این کار سرمایه گذاری کنند. بارها اوقات افتاده که فردی برای عضله سازی باید ماه ها و حتی سال ها وقت صرف کند. برای رسیدن به هدف مورد نظر، باید از مسیری که در آن هستید، لذت ببرید تا خسته و ناامید نشوید. مطمئن باشید که هر تلاشی بکنید، نتایج آن را خواهید دید.

### ۱. آنها اهداف مشخص و واضحی دارند.

افرادی که در ورزشگاه موفق هستند، کسانی هستند که اهداف واضح و مشخصی را برای خود تعیین می کنند. آنها، دقیقاً می دانند که چه چیزی امیدشان را به انجام می رساند و در دانستن خط پایان، خیلی راحت به هدف خود می رسند. آنها نه تنها اهداف را تعیین می کنند، بلکه بر روی انجام یک کار در یک زمان مشخص متمرکز می شوند. شما ممکن است که چندین هدف داشته باشید، بنابراین باید بر روی هر کدام، در هر زمان مشخصی، به طور جداگانه متمرکز کنید.

### ۲. آنها تغییرات کوچک و پایدار را در یک زمان انجام می دهند.

عادت های افراد موفق و انگیزه بخش در باشگاه، به این صورت است که یک تغییر کوچک و پایدار را ایجاد می کنند. هنگامی که آنها تغییراتی را در زندگی خود، برنامه ریزی تمرینی و یا رژیم غذایی خود با موفقیت انجام می دهند، به آرامی تغییرات بعدی را صورت می دهند. این نوع تغییرات می تواند مانع تغییرات ناگهانی در سبک زندگی شود. شما اهداف خود را می شناسید، می دانید چه اتفاقی می افتد، و آماده هستید که همه چیز را دنبال کنید. این روش می تواند برای برخی از افراد کارایی داشته باشد.

### ۳. آنها از تمریناتی که انجام می دهند، لذت می برند.

سالم است که صنعت تناسب اندام این تصویر را نقاشی کرده است که، تمرینات باید مستمر باشند تا پیشرفتی حاصل شود - باید گفت که این نوع جملات، کاملاً اشتباه هستند و تنها چیزی که در این باره وجود دارد این است که از تمریناتی که انجام می دهید، لذت ببرید. پراکنجه ترین افراد در باشگاه ها کسانی هستند که از انجام تمریناتی که انجام می دهند لذت نمی برند. آنها با تمرینات سرگرم می شوند و به همین دلیل، نمی خواهند که آنها را از دست بدهند.



## ۴ روشی که قطعا موجب آسیب به بدن خواهد شد (وراه های جلوگیری آن ها)

مختلفی دارند و می توانید آن ها را امتحان کنید و ببینید کدام یک را می توانید با بهترین کارآیی و بدون درد انجام دهید. به این روش اعتماد داشته باشید.

### ۲- به طور مستمر وزنه های بیش تری را اضافه کنید.

در موارد بسیاری دیده شده است که افراد قدرت بیشتری با اضافه کردن مداوم وزنه ها به میله وزنه برداری به دست آورده اند. در آن زمان هیچ برنامه ی قدرتی و هوشمندانه ای وجود نداشت، تنها هدف این بود که هر زمان نسبت به قبل قوی تر شوند. اما اکنون این دیدگاه در باشگاه ها عوض شده است. با این حال آن طرز تفکر "من هرروز باید قوی تر از قبل باشم" هنوز هم وجود دارد و به آسانی کنار گذاشته نمی شود. اما تغییرات هوشمندانه ای در افراد نسبت به حرکات و تمرینات ایجاد شده است و در واقع پیچیدگی شتابان بسیاری در برنامه های تمرینی دیده می شود.

### ۳- عدم توجه به تقارن بدن

یافتن تقارن ایفده آل یمن قسمت چپ و راست بدن و همچنین قسمت جلویی و پشتی بدن مهم واقع شده و گفته شده است که استانداردهای قابل قبولی در این باره وجود دارد. تقارن های بین جوانب مختلف بدن باید مدنظر گرفته شود. چرا که این کار معمولا آسان و قابل درمان است. چگونه می توان تشخیص داد که بدن ما دارای تقارن است؟ اولین قدم این است که در جلوی آینه ایستد و تقارن خود را بررسی کند یا می توانید از قسمت های مختلف بدن خود عکس بگیرید و یک دید کلی نسبت به آن پیدا کنید.

### ۴- تمرینات ماهیچه ی آینه ای ( میرر ماسل)

بدون شک همه ما دوست داریم که ماهیچه های آینه ای را پرورش دهیم که این شامل تمرینات سینه ای، دوچرخه سواری و تمرینات ۴ جانبه می باشد. برای اکثر بخش های بدن ما در عمل، این نوع تمرینات موجب بروز آسیب های جدی به عضلات خواهد شد.

اگر شما احساس درد دارید، ممکن است روش تمرین اشتباهی داشته باشید. ۴ روش زیر را بررسی کنید و روش های جلوگیری از آسیب های وارده به بدن خود را فرا گیرید.

### ۱- تمریناتی که مستقیما منجر به درد می شوند.

هر تغییر ناگهانی در انجام تمرینات منجر به صدمه های جدی به مفاصل شما خواهد شد. بنابراین هرگاه احساس درد داشتید باید تمام توجه خود را صرف آن کنید تا بتوانید دلایل به وجود آمدن آن را پیدا کنید و تمرین مناسب تری را جایگزین آن کنید.

به طور کلی کم دیده شده است که دستگاه های مکانیکی باعث ایجاد درد در بدن شوند و می توان گفت که درد های به وجود آمده صرفا به دلیل سیگنال های عصبی است که سعی می کنند از شما محافظت کنند. به منظور غلبه بر درد، اولین قدم این است که با آن رو به رو شوید.

اگر در زمان انجام حرکتی درد را احساس کردید باید الگوی تمرینی خود را تغییر دهید. همان طور که می دانید الگوهای حرکتی انواع

# 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**

## در پیج اینستاگرام **بادی فول**

شما میتوانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید



**CREATINE**  
...BECAUSE IT  
WORKS

## 5 مکمل عالی که باید بعد از تمرین مصرف کنید

### برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

مکمل های بعد از تمرین، جز مهمترین مکمل هایی هستند که، مواد مغذی را به بدن شما می رسانند و عملکرد شما را افزایش می دهند. بدانید که چه مکمل ها و مواد مغذی باید مصرف کنید.

#### ۱- پروتئین ایزوله آب پنیر

این نوع مکمل، جز اولین و ضروری ترین مکمل های بعد از تمرین است که، سطح ریکاوری بدن را به حداکثر می رساند. این نوع از پروتئین آمینو اسیدهای ضروری برای سنتز پروتئین را فراهم می سازد و از شکستن ماهیچه ها یا کاتابولیسم آن ها جلوگیری می کند.

#### ۲- کراتین HCl

مکمل های کراتین بارها و بارها ثابت شده است که برای ورزشکاران موثر واقع شده اند. افزایش ATP برای سنتز مجدد، این امکان را فراهم می سازد تا ماهیچه ها عملکرد بهتری را برای سالیان سال داشته باشند. علاوه بر مصرف کراتین قبل از تمرین، معقولانه است که، مقداری از آن را، بعد از تمرین نیز مصرف کرد، زیرا ذخیره سازی مجدد آنچه که مصرف شده کمک می کند. بعد از مصرف پروتئین ایزوله آب پنیر، میزان انسولین در خون افزایش می یابد، که این امر در جذب کراتین بسیار موثر خواهد بود.



از بتین بی آب بعد از تمرین نه تنها به ریکاوری بدن کمک می کند، بلکه بدن را برای انجام تمرینات سخت تر آماده می کند.

#### ۵- آمینو اسیدها

آمینو اسیدها برای ریکاوری و رشد ماهیچه ها نقش بسزایی دارند. برای حداکثر بهره وری آن ها، بهتر است بعد از تمرین، به جای استفاده از پروتئین ایزوله ی آب پیسر، از آمینو اسیدهای اضافی نیز استفاده کنید، چرا که این عمل ریکاوری را تسهیل می بخشد. توصیه می کنم که از گلوتامین نیز استفاده کنید، زیرا نتایج مثبت آن ثابت شده است. بسیاری از پودرهای پروتئینی بعد از تمرین، تنها شامل BCAA می باشند، که قبل و حین تمرین استفاده می شوند و از ماهیچه منبعی پر انرژی می سازند. با این وجود بعد از تمرین، شما باید از آمینو اسیدهای مختلفی برای ریکاوری مناسب بدن استفاده کنید. با استفاده از پروتئین ایزوله ی آب پیسر، دامنه ی وسیعی از آمینو اسیدهای ضروری EAAS به بدن می رسد و اگر گلوتامین به آن ها اضافه کنید، ماهیچه ها ابزاری برای ترمیم بافت های تخریب شده و رشد ضعیف خود پیدا خواهند کرد.

#### ۳- مکمل های دایجستو ساپورت

تا کنون ما در مورد اهمیت مکمل ها و مواد مغذی بعد از تمرین قابل هضم صحبت کردیم. زیرا مصرف مکمل ها با ویژگی های هضم بالا در بعد از تمرین باعث می شود که اختلال های کمتری در معده و دستگاه گوارش بوجود آورد. آنزیم های قابل هضم در شکست پروتئین ها و تبدیل آن ها به تکه های کوچکتر، بسیار مؤثر است. هیدرولایز و یا شکستن پروتئین مواد مهم آنابولیک را از طریق روده و ماهیچه ها سریعتر فراهم می کند و در عین حال مانع هر گونه اختلال گوارشی می شود. چرا که اگر غیر از این باشد، بعد از یک تمرین شدید، تنها چیزی که برای شما باقی می ماند، درد شدید معده و دستگاه گوارش خواهد بود.

#### ۴- بتین

نشان داده شده است که، بتین های بی آب برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی بسیار مؤثر هستند. این امر بوسیله ی افزایش هیدراتاسیون و همچنین مقابله با استرس سلول ها انجام می گیرد. استفاده

# آیا شما امگا ۳ کافی

## دریافت می کنید؟

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



آیا به مقدار امگا ۳ و امگا ۶ که روزانه دریافت می کنید، تا به حال دقت کرده اید؟

اطلاعات بیشتری در مورد چربی های امگا کسب کنید.

### اسید های چرب ضروری:

- اسیدهای چرب لینولئیک (که به عنوان امگا ۶ نیز شناخته می شوند)
- این نوع از اسیدهای چرب به دلیل داشتن توانایی کافی در کاهش کلسترول LDL (کلسترول بد) معروف می باشند. این ماده در سرریجات، دانه ها و روغن های تخم آفتاب گردان، ذرت و خشکخاش یافت می شود. این محصولات دارای چربی های اشباع نشده بسیاری می باشند.



### مزایای اسیدهای چرب ضروری برای سلامتی:

- برای تسکین درد بهتر از ایبوپروفن عمل می کند.
- ساختار بدنی را بهبود می بخشد.
- سرطان سینه و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
- استرس را کاهش می دهد.
- برای سلامتی مفاصل بسیار مفید است.
- برای رشد و نمو کودکان مفید است.

### • اسید لینولئیک آلفا (با به عبارت دیگر امگا ۳)

محصولاتی که دارای امگا ۳ هستند، در واقع دارای اسید آلفا لینولئیک (ALA) می باشند. به طور کلی، بازار ایران نسبت به محصولات خود و داشتن امگا ۳ دروغ نمی گویند. با این حال بدن باید ALA را به ایگوزائینوئیک (EPA) و اسید داکوزائینوئیک (DHA) تبدیل کند. در مطالعات بسیاری نشان داده شده است که، این مواد دارای مزایای بسیار زیادی در مورد سلامتی هستند. مواد غذایی مانند دانه ها، مغزها، روغن کنان و توفو دارای مقدار بسیار زیادی از ALA هستند. متأسفانه سرعت فرآیند تبدیل ALA بسیار پایین است. پیشنهاد ما در این باره این است، از غذاهایی استفاده کنید که به طور طبیعی دارای سطح بالایی از EPA و DHA باشد. بهترین منابع این نوع از اسیدهای چرب، ماهی سالمون (قزل آلا)، ساردین، ماهی شمشیری و ماهی کولی است.



**Keep your  
thoughts positive  
because your**

**thoughts  
become *your*  
word.**

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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

# 3

## نرمشی که باید انجام دهید تا بتوانید کار با

**دستگاه های پرس نیمگتی**

**را بهتر انجام دهید.**

اگر می خواهید که تمرینات پرس را بهتر و با تعداد بیشتری انجام دهید، موارد زیر را در بین تمرینات خود جای دهید.

۱. ردیفهای معکوس (یا چندین ردیف دیگر!)  
من نمی توانم این مقاله را بدون اشاره به اهمیت ردیف و تغییرات آن بیان کنم. از آنجایی که فرم خوب و ایمن شانه ها در این حرکت متکی به قدرت پشت بازو می باشد، بسیار ضروری است که، پشت بدن کاملاً ورزیده باشد و قدرت و ماهیچه های قابل ملاحظه ای داشته باشد.

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**



**WWW.BODYFULL.IR**

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

### ۳. به بالا فشار دادن

ممکن است این مسئله درباره ی نیمکت های پرس، عجیب به نظر برسد. اما، همانطور که در مقالات قبلی بیان شده است، نصب تنظیمات دستگاه بستگی به بدن شخص دارد. یکی از این موارد، یک تنه سفت و سخت تیغه شانه می باشد که با گذشت زمان، مخصوصا اگر استفاده های زیادی از دستگاه شود، ممکن است، خرابی های زیادی در آن ایجاد شود. گزینه ی مورد بحث، اسکوپولوهیومرال نامیده می شود، که به نظر عجیب و بیچیده می آید، اما در واقع چنین نیست. به سادگی آن را قرار دهید، تیغه ی ایمنی شانه ها باید در بالای بدن شما و در قسمت بازوهایتان حرکت کند. زمانی که این عمل اتفاق افتد، احتمال آسیب ها و صدمات جسمانی کمتری خواهد بود. پرس نیمکتی این رینم را فراموش می کند، زیرا تیغه ی شانه ها در کل این مدت، در یک جا باقی می ماند، تا که وزنه توسط دستان فرد جا به جا می شود. می توان این مورد را به عنوان یک ویژگی منحصر به فرد برای ایمنی این نیمکت در نظر گرفت و این یکی از مهمترین دلایلی است که اکثر مشتریان از نیمکت های پرسی دمبلی مسطح استفاده نمی کنند.

### ۲. پین پرس

اگر شما با قسمت های در تماس با نیمکت پرس، مشکل دارید (که مطمئنا همه ی ما این مشکل را داریم و بخاطر این مسئله است که PR ایجاد شده است)، پس باید تمرینات هوشمندانه به قسمت های مختلفی که شما وزنه را بلند می کنید، اضافه شود و آقدر تمرین کنید تا تقریبا نقاط ضعیف به صفر برسد. پین پرس دقیقا مانند آن عمل می کند. با تنظیم یک جایگاه اسکوات با پین در سطح مشخص، بالاتر از قفسه ی سینه، پین، فشار هر حرکت از نیروی انتقال نیرو را در بین پین ها از بین می برد. در حال حاضر شما می توانید نیروی یک انقباض کامل را بدون کمک انرژی جنبشی، ایجاد کنید. این باعث می شود همه چیز سخت تر شود، اما نتیجه ی بهتری را بوجود می آورد. یکی دیگر از مزایای پین پرس، این است که شما می توانید با یک نیمکت پرس معمولی، وزنه های سنگین تری بزنید و این تنها به دلیل یک پین پرس می باشد. شما می توانید بدون نیاز به کنترل میله را به کیره ها یا پین بندازید بدون اینکه هیچ گونه نگرانی در مورد ایمنی خود داشته باشید.

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



# کانال های تلگرام ما

@BODYFULL\_IR

کانال  
عمومی

کانال  
مجله

@BODYFULL\_MAG

@BODYFULL\_CO

کانال  
دستگاه های  
بدنسازی

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

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

# HEALTHY FOOD



www.BODYFULL.IR

# HEALTHY YOU

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

## لیست مواد غذایی عضله ساز، حاوی پروتئین (۱)

اگر نگران فشار خون خود هستید، بهتر است که آن را از سبب غذایی خود حذف کنید. حتما قبل از مصرف آن را بچشائید.

• پنیر خامه ای - نوعی پروتئین که سرعت هضم آن پایین است. در زمان هایی که مجبور هستید، مدت زمان طولانی را بدون مصرف غذا بگذرانید، می توانید از آن استفاده کنید. خوردن این غذا قبل از خواب توصیه می شود.

منابع غذایی پروتئینی که باید از آن ها دوری کنید:

- پوست مرغ - اگرچه که دارای پروتئین بسیار زیادی است، اما در عین حال دارای چربی ناسالم نیز می باشد.
- مرغ سوخاری - این غذا علاوه بر منبع پروتئین دارای کربوهیدرات بسیار بالایی نیز می باشد.
- گوشت دودی - با مواد شیمیایی تهیه می شود و در آن از گوشت با کیفیت پایین استفاده می شود.
- ماهی های پرورشی - بسیار سرطان زا هستند و فاقد امگا ۳ کافی می باشند. مطالعات اخیر نشان داده اند که چربی این نوع از ماهی ها، بسیار ناسالم هستند.
- چربی گوشت یا دنبه

در این مقالات سعی کرده ایم به مواد غذایی اشاره کنیم که می توانید در لیست خرید خود جای دهید و در عین حال از یک سری از آن ها دوری کنید. شایان ذکر است، که هر از گاهی می توانید نقلی در این مواد غذایی بکنید ولی به طور کلی بهتر است که این مواد غذایی را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانید.

منابع غذایی سرشار از پروتئین:

- تخم مرغ - می توان گفت که تخم مرغ، صادر تمام غذاهاست. من ترجیح می دهم که با هر یک عدد تخم مرغ، ۳ عدد سفیده ی اضافی مصرف کنم. به این صورت که با هر دو عدد تخم مرغ ۶ عدد سفیده ی اضافی بخورم.
- سفیده ی تخم مرغ
- قیله ی سینه مرغ - می توان به راحتی در تمام رژیم های غذایی آن را گنجانید.
- گوشت بوقلمون چرخ شده
- استیک گوشت - نسبت به گوشت مرغ، چربی بیشتری دارد.
- قیله ی گوشت گوساله
- گوشت انواع ماهی ها، مخصوصا ماهی سالمون وحشی
- تن ماهی - نسبت به خود ماهی ارزان تر است، اما





## 6 تمرین مهم برای تقویت شانه ها

برای سالم ماندن و پیشرفت در وزنه برداری با استفاده از بالاتنه ی خود، باید مراقب شانه هایتان باشید. ۶ تمرین زیر را در برنامه های روزانه ی خود بگنجانید، تا بتوانید سلامت شانه هایتان را تضمین کنید.

### ۱- باترفلای یا پروانه

این نوع تمرین یا با حرکت تمام و با بدون هیچ حرکتی انجام می گیرد. بنشینید و پشت خود را به دیوار تکیه دهید. پاهایتان را در جلوی خود دراز کنید و سعی کنید با نوک انگشتان دستانتان، نوک انگشتان پاتان را لمس کنید. دستانتان را در کنار بدن خود بکشید و تا جایی که می توانید سعی کنید این کار را انجام دهید. این کار را ۱۲ بار تکرار کنید.

### ۲- پرون ریزیز یا بلند کردن بدن

وارونه نخواهید و دستانتان خود را در جلوی خود به شکل V قرار دهید، دستانتان را بالا و پایین کنید به گونه ای که فشار به ماهیچه های پشتی بدنشان وارد شود. ۱۲ بار این کار را تکرار کنید. دوباره به همین شکل دستانتان را ۹۰ درجه خم کنید و بالا و پایین ببرید به گونه ای که به ماهیچه های شانه ها فشار وارد شود. اگر نخواهید که تعادل بدنشان را بیشتر کنید، می توانید بر روی توپ های ورزشی به همین حالت بخواهید و این حرکات را انجام دهید، به این صورت که قسمت پایین و پشتی ران ها را محکم نگه دارید و تمرکز کنید که دستانتان را به جهت مخالف بالا ببرید.

# برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



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

## ۳- سوپرمین

همانطور که وارونه خوابیدید، دستانتان را به جلو و بالا بکشید و باهایشان را به سمت عقب و بالا بکشید، دقیقاً به گونه ای که در کل بدن یک انحنای بوجود بیاید. ستون مهره ها را در حالت خمشی نگه دارید و آن را به سمتی حرکت ندهید. می توانید این حرکت را با دستان خالی و یا با وزنه های سبک انجام دهید. ۱۲ بار این کار را تکرار کنید.

## ۴- سرانو پرس

به طور کلی این حرکت برای تقویت شانه ها و تعادل آن ها به کار برده می شود و جز یکی از سخت ترین تمرینات می باشد. این تمرین برای اولین بار توسط دکتر اریک سرانو انجام گرفت. در این تمرین تمام ماهیچه های کوچک و بزرگ درگیر می شوند. بر روی یک نیمکت که دارای شیب ۴۵ درجه است وارونه بخواهید و یک ست از دمبل های سبک بردارید و همانطور که دستانتان را موازی بدن و ثابت نگه داشته اید، شانه هایتان را بچرخانید. دو دستتان را به شکل زمانی که پرس می زیند نگه دارید و یک دستتان را بکشید و با یک دست پرس بزنید. مطمئن شوید که دستان هم راستای نیمکت و بالاتنه ی شما قرار دارد. گردن و سرتان را به حالت خمشی نگه دارید. در هر طرف ۵ بار این تمرین را تکرار کنید.

## ۵- قیس پول

این تمرین، عدم تعادل در بسیاری از ماهیچه های شانه ها را برطرف می کند. یک نوار سبک بردارید و به

یک میله ی ایستاده یا تیرک ببندید. با دستانتان نوار را بگیرید و چند سانتی متر از آن فاصله بگیرید و کف دستانتان را رو به پایین نگه دارید. به سمت پیشانی خود بپرید و آرنج خود را بالا و دستان خود را پایین نگه دارید و سپس استراحت کنید. این تمرین را ۱۰ الی ۲۰ بار تکرار کنید. می توانید این تمرین را با استفاده از طناب سه نایبی متصل به یک کراس کرووی یا ردیف نشسته انجام دهید.

## ۶- فرشته ی برقی یا اسنو انجل

آیا فرشته های برقی که در زمان کودکیمان درست می کردیم را به یاد دارید؟ دقیقاً این تمرین برای تقویت بالاتنه بسیار مفید است، با این تفاوت که باید وارونه بخواهید و تمرین را انجام دهید. همانطور که دستانتان را از بالای سر تا پایین باهایشان تکان می دهید، کف دستانتان را رو به زمین نگه دارید. این حرکت را با وزنه های سبک، ۱۲ بار انجام دهید.



**IN ORDER TO SUCCEED WE MUST  
FIRST BELIEVE THAT WE CAN**

**برای موفق شدن اول باید باور کنیم که می توانیم**

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

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**





مخصوص  
هر یکبار

www.BODYFULL.IR

## تمریناتی که باعث می شود

## حداکثر استفاده را

## از زمان باشگاه ببرید.

شما فقط ۲۵ ثانیه برای ریکاوری و آماده شدن برای دست بعدی فرصت دارید. این کار جنبه ی ذهنی نیز دارد، چرا که ممکن است با یک مکالمه یا نگاه کردن به صفحه ی گوشی تمرکز خود را از دست بدهید در این حالت از یک طرف مجبور هستید که زمان را برنامه ریزی کنید و از طرف دیگر باید تمرینات را به شکل صحیح انجام دهید تا بتوانید حداکثر استفاده از تمرینات را ببرید.

### • زمان انجام تمرینات EMOM

اگر به زمان انجام تمرینات EMOM دقت کنید، متوجه خواهید شد که بسیار کوتاه است. به طور کلی تمرینات بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد، در حالی که تمرینات ما بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است و به این معنا نیست تمریناتی که کوتاه تر هستند کیفیت کمتری دارند. این تمرینات به گونه ای طراحی شده اند که بیشترین بازدهی در کمتری زمان ممکن را داشته باشد.

### • ایجاد ست های EMOM

به دوروش می توان ست های EMOM را ایجاد کرد. گزینه ی اول به این صورت است که یک ست با تعدادی تکرار ایجاد کنید. به این معنا که در عرض ۱ دقیقه ۱۲ تکرار را انجام دهید. زمانی که شما دوازدهمین تکرار را انجام دادید ۳۰ ثانیه فرصت دارید تا در دقیقه ی بعدی ست دیگری را شروع کنید. گزینه ی دوم بر اساس ثانیه ها و به مدت زمان تمرینی است. شما می توانید به مدت ۲۰ ثانیه پرس یا با انجام دهید و به مدت ۴۰ ثانیه استراحت کنید. تکرار در اینجا معنا و مفهومی ندارد، زیرا هدف این است که ماهیچه ها را در یک مدت زمان مشخص تحت فشار قرار دهید و تکرار تمرینات را در دقیقه ی بعدی انجام دهید.

### • روش تمرینات EMOM در بدنسازی

چه قبول داشته باشید چه نه گنجاندن تمرینات EMOM در تمرینات روزانه ی بدنسازی کار دشواری نیست و تنها تفاوت در مدت زمان استراحت آن ها است.

اگر شما به دنبال این هستید که تمرینات جدید و چالشی انجام دهید، تمرینات EMOM، دقیقا آن چیزی است که مدنظر دارید. در این مقاله توضیحاتی در مورد این نوع تمرینات داده شده است:

### • تمرینات EMOM چه تمریناتی هستند؟

EMOM مخفف " هر دقیقه در یک دقیقه " است و وابسته به آموزش های گرامس می باشد و مدل های مختلفی دارد و EMOM جز یکی از پرچسته ترین تمرینات می باشد. شما می توانید از این تمرینات نهایت استفاده را ببرید و از مزایای آن به نفع خود استفاده کنید و ورزش وزنه برداری خود را ارتقا بخشید. در تمرینات EMOM، از شما خواسته می شود که بسیاری از تمرینات را در بیشتر از یک دقیقه انجام دهید و زمانی که تکرارهای آن را کاملا انجام می دهید در مدت زمان باقی مانده استراحت کنید و این پروتکل برای بسیاری از ما متفاوت از آن چیزی است که قبلا انجام می دادیم. زیرا در حالت عادی ما بین ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت می کنیم و یک ست دیگر را انجام می دهیم. تمرینات EMOM بدلیل ایجاد تغییرات در زمان استراحت، به بدن ما شوک وارد می کند، به این صورت که اگر شما ۱۲ تکرار را انجام می دهید و ۲۵ ثانیه طول بکشد،

# PUMPING IRON

11

نکته ای که از تماشای فیلم (پمپاژ

آهن) می توانیم فرا گیریم.



## برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

### ۱. همیشه تلاش کنید که بهتر باشید.

این اولین درسی است که فیلم به ما می آموزد. آرنولد شوارتزنگر و فرانکو کولوئیسو در آن زمان، دو تن از بدنسازان جهان بودند و می توان گفت که آنها چیز بهترین ها بودند. با این حال، آنها در یک استودیو به همراه معلم باله، شروع به یادگیری فیگورهای مختلفی در صحنه کردند. حتی بهترین ها، تلاش می کردند که بهتر شوند، بنابراین همه ما باید این مسیر را دنبال کنیم و به پیشرفت خود ادامه دهیم.

### ۲. همه چیز دربارهٔ پیوستگی است.

معمروف ترین قسمت فیلم، زمانی است که آرنولد فرآیند تمرکز را انجام می دهد و در مورد پیوستگی بحث می کند و او را با چیز دیگری که یکی از طرفداران آن است مقایسه می کند، اگرچه که آن صحبت پیوستگی بود و برای چندین دهه تکرار شده، پیوستگی نشانه ای از یک تمرین عالی است و شما باید هر بار که تمرین می کنید، به آن دست یابید. سپس بعد از آن به دنبال چیز دیگری بروید.

### ۳. شما باید تمرکز کنید.

می توان گفت که کن والر قصد داشت برنده ی مسابقات مستر یونیورس ۱۹۷۵ شود، بدون در نظر گرفتن آنچه مایک کنز انجام می داد، زیرا والر در آن دوران چیز بهترین افراد بود. درسی که این سمت از فیلم به ما می داد این بود که، باید در مورد آنچه که انجام می دهید، تمرکز کنید و دچار حواس پرتی نشوید، زیرا باعث تحریک شما و خروج از مسیر موفقیت می شود.

### ۴. یک نماینده خوب باشید.

جسد قسمت در طول فیلم وجود دارد که آرنولد در حال آراسته کردن ظاهر خودش است و سپس عکس می گیرد. واضح است که او دوست دارد برنده ی مستر المپیا شود و در عین حال بهترین نماینده ی این ورزش باشد. شاید ما باید این نگرش را داشته باشیم و سعی کنیم که بهترین نماینده ی بدنسازی و تناسب اندام باشیم، تا دیگران هم بتوانند از ما الهام بگیرند و وارد صنعت تناسب اندام شوند.

### ۵. هنگامی که ترک غذا را می خواهید، آن جاست.

همیشه این باور وجود دارد که فردی که دنبال یک عنوان است، گرسنه تر از قهرمانی است که آن عنوان را دارد. در یکی از صحنه های فیلم، هنگامی که بدنسازان در ساحل آرام نشسته اند، یکی از آنها آرنولد را توبیخ می کند که "ترکی که در حال بالا رفتن از تپه است، گرسنه تر از ترکی است که به نوک تپه رسیده است." آرنولد با آرامش کامل به او جواب می دهد که "او گرسنه نیست، می خواهد غذای او را داشته باشد." به عبارت دیگر، او ممکن است که آن عنوان را بخواهد، اما نه به همان اندازه که آرنولد می خواهد آن را حفظ کند. نکته این است که نسبت به هدفی که می خواهید به آن برسید، مطمئن شوید در غیر این صورت، ممکن است نتایج بدست آمده را دوست نداشته باشید.

### ۶. به خودتان ایمان داشته باشید.

یکی از آموزنده ترین قسمت های فیلم قسمتی هایی است که پرنتش و شدید است و نشان می دهد، که آنها چقدر رید می خواهند. آرنولد، پس از بازرسی ردیف های T-Bar، لوست های همبل ها را به زمین می زند، در حالی که در زمان انجام تمرینات توسط او کورسی، آرنولد او را تشویق می کند. هر کدام از بدنسازان نهایت تلاش خود را بکار گرفتند تا بتوانند در آن روز مشخص، چیز بهترین ها باشند اما هیچ کدام به خواسته ی خود نرسیدند. در آنجا بود که آرنولد در مورد قهرمان واقعی صحبت کرد.

### ۷. داشتن یک شریک و همراه کمک می کند.

صحنه های متعددی وجود داشت که نشان می داد، دو تپش اصلی فیلم به هم کمک می کردند. خانواده او در آنجا مستقر بودند و به او کمک کردند که دوباره به سالن بدنسازی در نیویورک برود. گرچه بدنسازی از لحاظ رقابتی یک ورزش انفرادی است، اما تقریباً همه ی آنها مانند یک همراه به یکدیگر کمک می کردند. بدیهی است که داشتن یک شریک، به آنها کمک می کرد تا تکرارهای بیشتری انجام دهند و عملکرد بهتری داشته باشند.

## چند غذای ساده که خوردن

## آن ها قبل از خواب موجب

## عضله سازی می شود. (بخش دوم)

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



### ۴- سالاد میوه آناناس و بلوبری (ذغال اخته)

آناناس دارای آنزیمی به نام بروملین است که در هضم غذا نقش بسزایی دارد. بلوبری سرشار از فیبر، بتاسوم، آهن، ویتامین ث، ویتامین ب6 و ویتامین های دیگر است. شما می توانید از این میوه به از هر نوع دیگری که دوست دارید به آن اضافه کنید. دانه ی گتان منبع غنی از امگا ۳ و اسیدهای چربی است که در عضله سازی مفید هستند.

ترکیبات:

- یک فنجان ماست چکیده
- ۱/۲ فنجان آناناس
- ۱/۲ فنجان بلوبری
- یک قاشق غذاخوری تخم گتان

تخم گتان را داخل ظرفی بزنید. سپس ماست چکیده به همراه آناناس و بلوبری به آن اضافه کنید. کاملا هم بزنید و به مدت ۳ تا ۴ دقیقه داخل فریزر قرار بدهید و سپس میل کنید.

### ۵- مینی تیکتوز (یک نوع غذای مکزیک)

بعضی از شب ها ممکن است هوس غذاهایی بکنید که تنها منجر به اضافه وزن شما می شوند. خوشبختانه در این جا به غذایی اشاره شده است که این حس را در شما پاسخ می دهد و در عین حال که سالم است موجب عضله سازی شما خواهد شد.

ترکیبات:

- ۱/۲ کیلوگرم گوشت چرخ کرده
- ۱/۴ فنجان لوبیا پخت شده
- ۸ تکه کوچک از گوشت گوساله
- ۱/۲ فنجان پنیر
- طعم دهنده غذا

درجه حرارت فر را بر روی ۳۵۰ درجه تنظیم کنید. سپس تکه های گوشت گوساله را بر روی ورق پخت قرار دهید. سپس به مدت ۲ الی ۳ دقیقه داخل فر قرار دهید و آن ها رو زبر و رو کنید و دوباره داخل فر قرار دهید. بعد از آن بقیه مواد را بر روی آن ها قرار دهید تا زمانی که به پخت دلخواهتان رسید آن ها را از فر خارج کنید.



### ۶- اسلایدر جوجه

ترکیبات:

- ۱ بسته نان ساندویچی
- نیم کیلو سینه مرغ
- ۴ تکه پنیر مونزالا
- سس یاریکیو
- نمک و فلفل به مقدار لازم

به جوجه نمک و فلفل کافی بزنید و هر تکه از آن ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه داخل فویل و درون فر قرار دهید قبل از این که کاملا برشته شوند، سپس یاریکیو را به آن ها اضافه کنید و سپس آن ها را میل کنید.

### ۷- نخود فرنگی سرخ شده

این خوراکی یکی از غذاهای گیاهی فاقد چربی است. بخت آن تقریبا زمان پخت است. اما زمانی که آن ها را پختید می توانید در ظرف های دربسته نگه داری کنید و چندین بار از آن استفاده کنید. همراه با سالاد نیز قابل استفاده است.

ترکیبات:

- نخود فرنگی کنسرو شده ربع کیلو
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ قاشق غذاخوری روغن کنجد
- ۱ قاشق غذاخوری بودر سیر
- ۱/۲ قاشق غذاخوری نمک دریا
- ۱ قاشق غذاخوری کنجد



نخود فرنگی ها را بخیسانید و سپس پوست رویی آن را جدا کنید سپس آب آن ها را خشک کنید و در دمای ۳۷۵ درجه فر قرار دهید. فراموش نکنید که آن ها را حتما بر روی کاغذ بخت ویز قرار دهید. بعد از آن ۵۰ دقیقه آن ها را بپزید و در ظرفی بزنید و بقیه مواد را به آن اضافه کنید و اجازه دهید برای مدتی داخل مواء بمانند بعد آن میل کنید.

# سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی



برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید

**soroush-app**

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

پیام رسان سروش:

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



iGAP

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



[www.BODYFULL.IR](http://www.BODYFULL.IR) | بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**WHAT YOU DO TODAY**

**CAN IMPROVE ALL OF**

**YOUR TOMORROWS**

کاری که امروز انجام میدی، میتونه همه فرداهای تو رو بهتر کنه

# هر رژیم غذایی

## می تواند کارآمد باشد.

ما سعی نمی کنیم که رژیم غذایی خاصی را حمایت و یا رد بکنیم، بلکه صحبت این است که اکثر افراد، پیرو رژیم های غذایی خاص، بدون هیچ منبع علمی می شوند و تنها به گفته ی اطرافیان خود بسنده می کنند. اولین و مهمترین مسئله این است که: هر رژیم غذایی می تواند تا اندازه ای مفید واقع شود. خیلی ساده است، زیرا اکثر رژیم های غذایی، حتی اگر به صورت اتفاقی نیز انتخاب شوند و فاقد منبع علمی باشند، میزان کالری های وارد به بدن را کاهش می دهند و به صورت غیر مستقیم باعث کاهش چربی می شوند. هدف، داشتن یک رژیم غذایی کامل است و به همین دلیل باید بدانیم که چه نوع رژیمی، برای چه افرادی مناسب است. یک رژیم غذایی مناسب، به هدف مورد نظر فرد و اینکه سوابق پزشکی او به چه صورت است، بستگی دارد. بنابراین برای یافتن یک رژیم غذایی مناسب، باید اطلاعات جامعی، نسبت به فرد داشته باشیم و از این به بعد به جای سوال (چه رژیمی خوب است؟) از سوال (چه رژیمی نسبت به نیازها و اهداف فرد مناسب است؟) استفاده می کنیم.

همیشه این مسئله وجود داشته است که، هر رژیم غذایی نسبت به رژیم های دیگر، خودش را بالاتر دانسته است. حقیقتی که در این باب وجود دارد، این است که، هر رژیم غذایی می تواند کارآمد باشد. آیا می توانی رژیم های خاص و زودگذری را که تا به حال داشته ای، را به یاد بیاوری؟ در مورد من کل زندگی ام را با صحبت در مورد تغذیه، ورزش و تمرینات قدرتی گذرانده ام، نمی توانم تعداد رژیم هایی که تا به حال داشته ام، را به یاد بیاورم. مطمئناً، افرادی در مورد این تئیه وجود دارد.



مدل از ددلیفت های مختلف که  
موجب عضله سازی بیشتر می شود.

10

اگر می خواهید رشد  
یافت های عضلانی  
خود را بیشتر کنید، در  
طول تمرین خود، مدل  
های مختلف ددلیفت  
را انجام دهید. مقاله  
ی زیر را بخوانید تا  
متوجه شوید که کدام  
نوع از آن بهترین است.



www.BODYFULL.IR

#### ۱- نوع معمولی ددلیفت

این مدل از ددلیفت، مدلی است که هر کسی برای شروع از آن استفاده می کند و توده های عضلانی و قدرتی را در کل فیزیک بدن را درگیر می کند، اما بیشتر تمرکز در این نوع از ددلیفت ها، بر روی باها و پشت بدن است.

#### ۲- ددلیفت سوومو

در بیشتر موارد، این نوع ددلیفت، ترجیح داده می شود، زیرا فشار وارده در پشت کمتر را کاهش می دهد و باعث می شود وزنه بیشتری برداشته شود و بخش عمده ای از قسمت پایینی ستون فقرات درگیر نمی شود. این نوع حرکت، برای افراد قد بلند مناسب است.

#### ۳- ددلیفت رومانی

از آنجایی که در این نوع ددلیفت، نیازی به کشش زانوها و باسن نیست، اغلب به عنوان تک حرکتی شناخته می شود. با این حال، از آنجایی که عضلات کمر، شکم، قسمت میان تنه و تا حدودی عضلات پشت ران را درگیر می کند، بسیاری، این نوع از ددلیفت را به عنوان ددلیفت ترکیبی نیز می شناسند.





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

#### ۴- ددلیفت یا میله ای گیره ای

در واقع به منظور کاهش صدمات وارده به قسمت پایین کمر طراحی شده است. میله ای گیره ای این دستگاه، شکل شش ضلعی دارد که نسبت به آن، افراد جایگاه خودشان را تنظیم می کنند و نسبت به ددلیفت های قدیمی فشار کمتری را بر پشت و ستون مهره ها وارد می کنند.

#### ۵- ددلیفت یا دستگیره ای اضطراری

کار با این نوع دستگاه خیلی شبیه به ددلیفت های قدیمی است، اما در این نوع، یک تفاوت عمده وجود دارد. به این صورت که میله ای آن دارای یک دستگیره ای خیلی پهن است، بنابراین بدنه ای دستگاه در جایگاه پایین تر و نزدیک سطح زمین قرار گرفته است که باعث ایجاد دامنه ای وسیعی از حرکات شده است.

#### ۶- ددلیفت به همراه چنگ کشیدنی

این نوع از ددلیفت ها دقیقا نقطه ای مقابل ددلیفت های قدیمی قرار گرفته اند، به این صورت که دامنه ای وسیعی از حرکات کوناختری را فراهم می سازد. در نتیجه وزنه های بیشتر با صدمات احتمالی کمتر و فشار بیشتر بر روی عضلات پشت بدون فشار بر روی عضلات پا را موجب می شود.

#### ۷- ددلیفت رومانی تک پایی

این نوع از ددلیفت ها، بیشتر از اینکه بر روی توده ای عضلانی بدن تمرکز داشته باشد، بر روی عملکرد افراد تمرکز دارد و در عین حال تعادل و هماهنگی بدن را تقویت می کند، که این امر در افزایش مهارت های ورزشی فرد در رشته های مختلف کارآمد خواهد بود.

#### ۸- ددلیفت به همراه دمبل

از آنجایی که وزنه های مورد استفاده در ددلیفت و دمبل با هم به عنوان یک واحد نگهداری نمی شوند، برای رسیدن به موفقیت در این نوع از حرکات، نیاز به هماهنگی بیشتر، تعادل و چابکی بیشتر می باشد.

#### ۹- ددلیفت محدود

ددلیفت محدود با ددلیفت با دستگیره ای اضطراری عملکرد یکسانی دارند با این تفاوت که ددلیفت محدود، اکثر ماهیچه های بزرگ را بکار می گیرد اما ددلیفت با دستگیره ای اضطراری شانه ها و قسمت بالایی پشت کمر را نیز درگیر می کند.

#### ۱۰- ددلیفت ریز

از آنجایی که یک حرکت دشوار است، هیچکس به جز استیو ریزو توانست آن را انجام دهد، اما اگر شما نتوانید با آن کنار بیایید و آن را مدیریت کنید، بازدهی قابل توجهی در ساخت عضلات خود ایجاد خواهید کرد.



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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