



تفکر اشتباه
در مورد
4
پودر های
مکمل پروتئینی



10

روشی که طی آن
می توان مریان
بدر را تشخیص داد.

دستگاه های بدنسازی

۷ مزیت

داشتن

مربی

خصوصی

لیست مواد

غذایی عضله ساز

حاوی کربوهیدرات

دریافت برنامه آنلاین

www.BODYFULL.IR

Kirk Gibson

بیوگرافی: کرک گیبسون

CrossFit®

**The pain
YOU FEEL
TODAY
WILL BE THE
STRENGTH
YOU FEEL
TOMOTTOW**

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

دردی که امروز احساس می کنید، قدرتی است
که فردا خواهید داشت.

WWW.BODYFULL.IR

DHZ
FITNESS

WWW.BODYFULL.IR



دستگاه های بدنسازی دی اچ زد

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

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

16

بیوگرافی: کرک گیسون

24

یک مربی خصوصی چه کارهایی انجام می دهد؟

36

چگونه باشگاه ها می توانند از مزیت های تکنولوژی بهره مند شوند؟

44

تشخیص یک مربی برجسته



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](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



به اشتراک می گذارند ولی در مقابل معضلات انسانی و فرهنگی اجتماعی ایران و حتی شهر خود هیچ عکس العملی نشان نمی دهند و مثل اینکه در این عالم نیستند و بی خبرند و همه فکر و ذکرشان انتشار فیلم تمرین، مکمل، رکورد زدن و سلفی با این و آن و ... است. سوال اصلی از بعضی قهرمانان پر طرفدار در شبکه های اجتماعی این است، آیا معضلات زندگی مردم کشور خود و دیگر کشورها را نمی بینید یا نمی شنوید؟

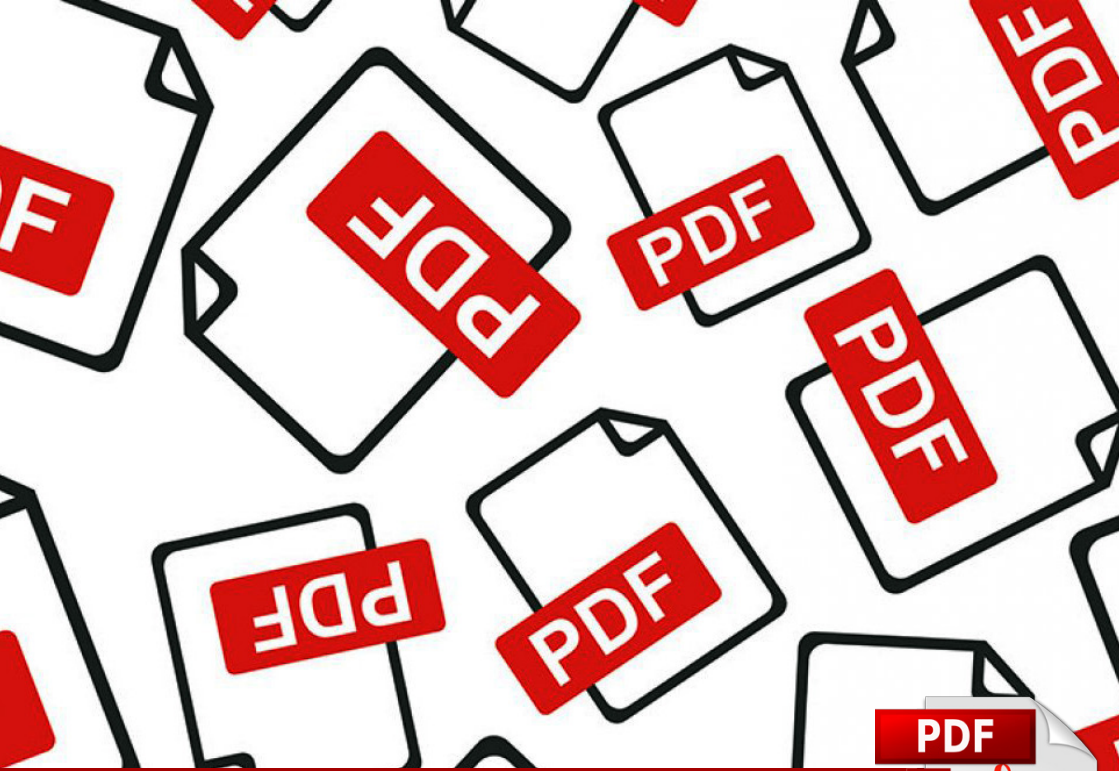
آیا شما در مقابل آن مسئولیتی ندارید؟ چرا برای رفع آن به سهم خود اطلاع رسانی و کمک نمی کنید؟ همه چیز تمرین، مکمل، مسابقه و حاشیه ها نیست. نیازها و کمبودها را منعکس کنید تا جامعه بدنسازی، اجتماعی و فعال تر شود. شاید دیدگاه بخشی از جامعه هم اصلاح شود و بدنسازان را فقط تن پرور و دوپینگ نبینند. در ایران قهرمان بین المللی را میشناسم که چندین هزار طرفدار مجازی دارد دو هزار عکس و مطلب شخصی منتشر نموده ولی دریغ از یک حرف مفید برای جامعه یا حتی تبلیغ یک موسسه خیریه. هنرپیشه درجه یک بین المللی را هم میشناسم که به ندرت از خود مطلبی منتشر میکند و فقط به مسائل و مشکلات محیط زیستی و ضد جنگ می پردازد. متأسفانه به جای اخلاق مداری و مردمی شدن قهرمانان شاهد پدیده خود پسندی و آزاریمر اجتماعی آنها هستیم.

وقتی فلسفه زندگی ورزشی در ذهن اکثر قهرمانان این رشته فقط عضله سازی، فیکور و فالور... می شود از آینده فرهنگی ورزش، نگران می شویم.

این روزها به لطف شبکه های اجتماعی و دیگر رسانه های دیجیتال افراد مشهور یک یا چند رسانه خصوصی در اختیار دارند و در آن اظهار نظر می کنند و از فعالیت های خود خبر می دهند. حتما شما هم موافقت کار کردن با رسانه های اجتماعی مدرن نیاز به فرهنگ و آموزش دارد تا فرد به خود و جامعه آسیب نرساند بعضی از افراد مطرح در شبکه های مجازی در امید بخشی و ارتقای فرهنگ اجتماعی فعال اند بعضی هم دانسته یا نادانسته بر مشکلات مردم و اجتماع اضافه می کنند.

با نگاهی به شواهد مبینیم گاهی افراد معروف و بخصوص جامعه مخاطب ما یعنی قهرمانان بدنسازی تصاویر و اتفاقات غیر ضرور زندگی خود و اطرافیان را

نویسنده: اصغر مرادی



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

WWW.BODYFULL.IR



10

روشی که طی آن می توان مریان بد را تشخیص داد.

مطمئنا، این طرح می تواند انعطاف پذیر باشد، اما باید وجود داشته باشد. مریان بد، یک طرح و یا یک هدف بزرگ ندارد. اگر مریی شما دارای چنین عملکردهایی است بهتر است، هر چه سریعتر آن کلاس را ترک کنید.

۷. آنها پیگیری نمی کنند: مشتریان می خواهند به چیزی قابل اندازه گیری دست یابند. بنابراین، چه اتفاقی می افتد زمانی که مریی با متخصص تغذیه هیچ کاری انجام نمی دهد؟ بهترین مریان و متخصصان تغذیه، همه چیز را اندازه می گیرند. آنها می بینند و متغیرهای عملکردی مانند ست ها، تکرارها و زمان های استراحت را ثبت می کنند. آنها نظارت بر عادات غذایی و رفتارهای شاگردان می کنند. آنها تمرین افراد را کنترل می کنند. آنها ترکیب بدن را نظارت می کنند. نکته اینجاست، هر چیزی که اندازه نگیرید و ثبت نکنید از یاد می برد. همچنین بدون وجود معیار مشخص، هیچ کس نمی داند که آیا پیشرفت در حال انجام است یا خیر.

۸. آنها نمی توانند به هر مشتری کمک کنند: اساسا سه نوع مریی وجود دارد. اول، کسانی هستند که مریان خوب نیستند، که نمی توانند حداقل با یکی

(قسمت دوم)

۵. آنها اهداف مناسب را تنظیم نمی کنند: "من می خواهم ۵ کیلوگرم وزن کم کنم" این یک هدف نهایی است. "من باید ۵ بار در هفته تمرین کنم" این یک هدف رفتاری است. اگر مریی شما اخلاق بین این دو را نمی داند، شما باید یک مریی جدید پیدا کنید. تمرکز بر نتایج، جز وظایف مریی است. برنامه آنها باید به گونه ای ساخته شود، تا نتیجه بدست آمده به صورت یک نتیجه ای اجتناب ناپذیر باشد. با این حال، تمرکز بر رفتارها، کار مشتری است. بنابراین، هر مریی برای رسیدن به موفقیت، باید بداند که به رفتارهای موفق مشتریان خود یادش دهد. به عنوان مثال، اگر شما ۹۰ درصد برنامه های تمرینی در این هفته را کامل انجام دادید و هیچ تمرینی را از دست ندهید، صرف نظر از نتیجه ای دست آمده، پاداشی را نیز به دست می آورید، زیرا این یک الگوی رفتاری است که در نهایت منجر به موفقیت خواهد شد.

۶. آنها پیش بینی نمی کنند: قبل از اولین جلسه ی تمرینی و بعد از اینکه کلیه ی ارزیابی ها انجام شد، یک مریی ایده آل حداقل برنامه ی ۳ ماهه نسبت به نیازها و خواسته های فرد را باید در دست داشته باشد.

تحقیقات نشان می دهد که بدون وجود رژیم غذایی، حتی انجام ۵-۶ ساعت برنامه ریزی تمرینی خوب در هر هفته نیز باعث تغییرات شگفت انگیزی در بدن نخواهد شد. بنابراین، شما می توانید شرط بگذارید که بهترین مریمان یک راه حل تغذیه یکبارچه را به عنوان بخشی از برنامه ریزی خود ارائه می دهند. آنها جلسات تغذیه خصوصی را برنامه ریزی می کنند. آنها به طور مرتب میزان مصرف مواد غذایی را ارزیابی می کنند. بدترین مریمان؟ آنها هم شما را ترک می کنند تا خودتان آن را بیابید. یا آنها تغذیه های نامناسب را در میان مجموعه ی تمرینی شما قرار می دهند.

۱۰. آنها فقط مراقبت نمی کنند: بیایید اینجا صادق باشیم. اگر مری می شما بیشتر از فعالیتهایی که در بالا ذکر شد را انجام نمی دهد، صرف نظر از این که آیا آنها به شما اهمیت می دهند یا نه، که مطمئنا اهمیت نمی دهند، نسبت به شغل خودشان هم بی مسئولیت هستند.

از مشتریان خود نتایج خوبی داشته باشند. نوع بعدی، کسانی هستند که مریمان عالی هستند و می توانند نتایج خوبی با همه مشتریان خود داشته باشند، مهم نیست که چه کسی هستند یا از کجا آمده اند. در نهایت، در میان آنها نوع دیگری از مریمان وجود دارد، کسانی که به نظر می رسد نتایج عالی با برخی از مشتریان دارند، اما می توانند تنها به یک درصد کوچک از کسانی که در کلاس او وجود دارند، کمک کنند. هدف هر مری می باید یادگیری تکنیک ها و استراتژی های لازم برای کمک به هر نوع مشتری که در کلاس آن ها حضور دارند باشد. این مشخصه مریمان ایده آل است.

۹. آنها آموزش و تغذیه را ادغام نمی کنند: برای تغییر بدن خود، چیزی است که باید بدانید. و شما احتمالاً هرگز در یک ورزشگاه تجاری نخواهید فهمید. ورزش، به تنهایی، کار آبی ندارد.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

4

تفکر اشتباه

در مورد پودر های مکمل پروتئینی

www.BODYFULL.IR

۱- پودر های مکمل پروتئینی، تاثیر منفی بر روی کلیه ها دارند.

بارها در مورد چنین موضوعی شنیده ایم که پروتئین ها بر روی کلیه تاثیر بد دارند، اما طبق مطالعات اخیر که توسط دکتر جوزو آتونيو صورت گرفته، مشخص شد که این پروتئین ها هیچ تاثیری بر روی کلیه ها ندارند. به این صورت که حتی اگر ۲۷۰ گرم پروتئین را در ۱ روز به مدت ۸ هفته، به افراد بدهند، هیچ تاثیری بر روی کلیه و خون آن ها نخواهد داشت.

۲- پودر های مکمل پروتئینی، استخوان ها را شکننده می کند.

بنا به دلایلی، بسیاری از پزشکان و دانشمندان، گفته های نادرستی در مورد این پروتئین در ذهنشان دارند. آن ها معتقدند که، پروتئین خون را اسیدی می کند و همین عامل باعث سستی و شکنندگی استخوان ها می شود. با توجه به تحقیقاتی که صورت گرفته است، مشخص شده که چنین فرضیاتی کاملا اشتباه ورد شده است.

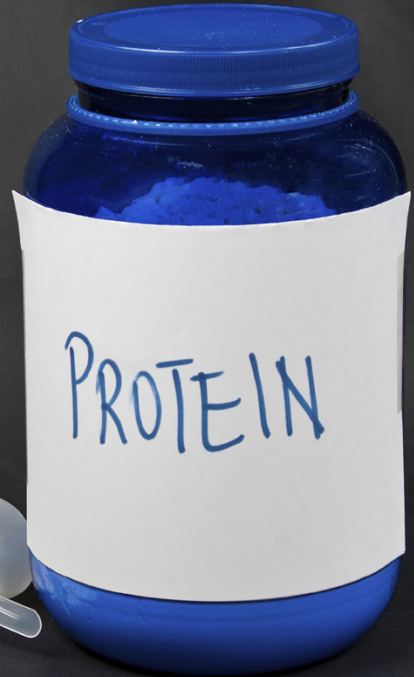
۳- مصرف بیش از اندازه ی پودر های پروتئینی، باعث افزایش وزن خواهد شد.

دکتر جوزو آتونيو که یکی از برجسته ترین محققان در زمینه ی تغذیه و مکمل های پروتئینی است، این گفته را کاملاً رد می کند. او می گوید، میزان تمرینات و مقدار مصرف پروتئین ها باید متناسب با یکدیگر باشند و اگر به اندازه ی کافی از این مکمل ها استفاده کنید با کاهش وزن هم رو به رو خواهید شد، ولی به هیچ عنوان توده های عضلانی بدنشان تحلیل نمی رود و در مقابل چربی های بدنشان کاهش می یابد.

۴- مصرف بیش از اندازه ی پودر های پروتئینی، شما را بدبو می کند.

این گفته تا اندازه ای، درست است اما نه به دلایلی که اکثر مردم فکر می کنند. مهم ترین دلیل، این است که، افراد فکر می کنند، زمانی که شروع به مصرف پروتئین کردند، باید میزان مصرف فیبرها، کربوهیدرات ها و چربی ها را کاهش دهند و اگر این اتفاق بیافتد مسلماً عرق بدن بو می گیرد، زیرا در زمان انجام تمرینات سخت، او را از بدن خارج می شود. برای حل این مساله بهتر است، که همزمان با مصرف پروتئین ها، کربوهیدرات و مقداری چربی نیز مصرف کنید.

منبع: www.muscleandstrength.com



دستور العمل پخت

بوستر مرغ

با پروتئین بالا

که با برنج و لیمو طعم دار مکزیک
از پروتئین، مفید و خوشمزه
مواد تشکیل دهنده:

• دو پیمانه برنج سفید پخته شده
• ۱ عدد لیمو

• ۲ قاشق غذاخوری کشنیز خرد شده
• ۳۵۰ گرم سینه ی مرغ
• ادویه مکزیک

• ۱/۳ پیمانه لویا قرمز فاقد نمک
• ۱/۲ پیمانه سس گوجه تند

• ۳/۴ فنجان گو آکامول (نوعی خوراکی که با
آو کادو له شده، پستار خرد شده، گوجه فرنگی،
فلفل قرمز و ادویه ی ترشی مخلوط شده چربی است.)

• ۳/۴ فنجان ماست چکیده ی فاقد چربی
• ۳/۴ فنجان شیر پنیر چدار (نوعی پنیر)
• ۱ فنجان کاهو خرد شده

دستور العمل پخت:

۱. برنج سفید را با کشنیز خرد شده به همراه کمی نمک و آبلیمو بپزید.
۲. سینه ی مرغ را با ادویه های مکزیک به صورت آب پز و یا به صورت گریل بپزید.
۳. زمانی که گوشت مرغ به طور کامل پخته شده، آن ها را به قسمت های کوچک برش بزنید.
۴. در این زمان کنسرو لویا و یا لویاهایی که از قبل پخته شده بودند را گرم کنید.
۵. الان موفقی است که می توانید غذای خوشمزه را داخل ظرف های مخصوص سرو آماده کنید.
۶. همه ی ترکیبات را در دو ظرف تقسیم کنید.
۷. برنج همراه با کشنیز و لیمو
۸. کاهوی خرد شده
۹. سینه ی مرغ پخته شده
۱۰. لویا قرمز
۱۱. گو آکامول
۱۲. سس گوجه تند
۱۳. ماست چکیده
۱۴. بر روی محتویات داخل ظروف پنیر چدار و یک برش لیمو قرار دهید.
۱۵. اگر دوست دارید می توانید به همراه چیپس سرو کنید.

نکته: می توان به جای برنج سفید از برنج قهوه ای نیز استفاده کرد.
به جای سینه ی مرغ، می توان استیک گریل شده و یا هر گونه
سبزیجات حاوی پروتئین برای افراد گیاهخوار استفاده شود.

*Think
positive,
network well,
exercise daily,
eat healthy,
work hard,
stay strong,
build faith,
worry less,
read more,
be happy,
volunteer
freely, relax
often, love
always, live
forever.*

مثبت فکر کنید، تعامل خوبی داشته باشید، روزانه ورزش کنید، غذاهای سالم بخورید، سخت کار کنید، قوی باشید، ایمان داشته باشید، کمتر نگران باشید، بیشتر مطالعه کنید، شاد باشید، آزادانه داوطلب شوید، اغلب استراحت کنید، عاشق باشید و برای همیشه زندگی کنید.

WWW.BODYFULL.IR



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

موردی که طی آن عضله سازی را برای خود سخت تر می کنید.

۱. بیش از اندازه بر تمرینات تمرکز می کنید.

برای چندین دهه، صنعت تناسب اندام بیشتر تلاش خود را در قسمت تمرینات و بعد از آن بر روی تغذیه ی مناسب، حرکات صحیح، مدیتیشن و همچنین بر روی خواب معطوف کرده است. زمانی که فردی بتواند تمرینات را به درستی انجام دهد، به دنبال آن هم می تواند تغذیه ی مناسب داشته باشد، خواب کافی را تجربه کند و در نهایت ریکاوری های لازم در بدن آن، به بهترین شکل صورت گیرد. اگر شما می خواهید که عضله سازی داشته باشید، باید تمام موارد را به شکل صحیح رعایت کنید. اگر در زمان انجام تمرینات، یکی از آن ها در نظر گرفته نشود، قطعاً به اهداف مد نظر خود نخواهید رسید. بنابراین، تنها، تمرکز کردن بر روی جنبه ی تمرینی کافی نیست.

آیا تمام تمرکزتان بر روی اشتباهاتی است که انجام می دهید؟ آیا عضله سازی برایتان سخت است؟ سوالاتی در این باب وجود دارد که اکثر مواقع از خودمان می پرسیم و نسبت به آن ها احساس بد داریم. این سوالات عبارتند از: آیا باید روز استراحت داشته باشم؟ آیا می توانم تمرینات بیشتری انجام دهم تا بازوهایم را قوی تر سازم؟ آیا باید برنامه ی تمرینی خود را تغییر دهم، تا بدنم را به حالتی بیشتر بگشتم؟ زمانی که این سوالات را از خود می پرسید، در واقع روند عضله سازی را در بدنتان سخت تر می کنید. در این مقاله سعی کرده ایم به ۳ موردی که باعث سخت تر شدن فرآیند عضله سازی برایتان می شود، اشاره کنیم.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR



۲. اهداف بزرگتر در نظر گرفته نمی شود.

این قسمت، تا حدودی مربوط به مورد اول است. نمی توانم بگویم که تا بحال چندین بار، این سوالات را از خود پرسیده ام: آیا می توانم وزنه ی سنگین تری به این تمرین اضافه کنم؟ آیا می توانم این تمرینات را بدون روز استراحت انجام دهم؟ جواب این سوالات همیشه بله بوده اند. شما می توانید تمرینات سنگین تری داشته باشید. هر فعالیتی را می توانید در هر زمان مشخص به تمرینات خود اضافه کنید تا به اهداف بلند مدت خود برسید. اگر شما تصمیم گرفتید که ۲۵ ست را به تمرینات خود اضافه کنید، آیا این توانایی را در خود می بینید، که بتوانید آن برنامه را در هر هفته ادامه دهید؟ و آیا سنگین کردن آن تمرینات باعث خستگی مفرط شما نمی شوند، به گونه ای که بخواهید از آن ها دست بکشید و برای همیشه آن تمرینات را رها کنید؟ صحبت از بدنسازی است بنابراین به این فکر نکنید که در عرض ۶ الی ۸ هفته می توانید به هدف خود برسید، بلکه به این فکر کنید که، باید این مسیر را در عرض ۶ تا ۸ سال پشت سر بگذارید، اگر می خواهید نتایج تمرینات خود را ببینید، باید نسبت به تمرینات خود پشتکار داشته باشید و نتایج آن را ببینید. این فاکتور، در مورد تغذیه هم صدق می کند، چرا که باید نسبت به کالری های وارد به بدن و کالری های مصرفی آن تعادل

ایجاد کنید. بنابراین، شاید مجبور باشید که محدودیت های غذایی را نیز رعایت کنید. بسیاری از افراد نمی توانند چنین پشتکاری را در مسیر رسیدن به اهداف خود داشته باشند و در میان راه آن را رها می کنند.

۳. بیشتر تمرکز خود را بر آنچه که دیگران انجام داده اند، معطوف می کنید.

آیا این روش کارآمد خواهد بود؟ برای بعضی از افراد مطمئناً نتیجه بخش خواهد بود، اما برای بعضی از افراد نتیجه ای در بر نخواهد داشت. از لحاظ علمی، بعضی از تمرینات، مناسب با بدن بعضی از افراد نیست. به عنوان مثال، تمرینات مقاومتی که باعث افزایش توده های عضلانی می شوند، در بدن بعضی از افراد نتیجه ی دیگری دارد. علاوه بر آن سبک زندگی افراد با یکدیگر متفاوت است. بنابراین، می توان گفت که سبک زندگی افراد یکی از فاکتورهای مهم دیگری است که در نتایج تمرینات انجام شده توسط فرد تأثیر گذار است. سبک زندگی، ظرفیت افراد را از لحاظ توانایی انجام تمرینات، نوع تغذیه و یا حتی چرخه ی خواب آن ها را تعیین می کند. بنابراین بهترین کار این است، آنچه که بر روی شما تأثیر گذار است، را پیدا کنید و بعد از یافتن آن، مداومت در انجام آن به خرج دهید. اگر شما از تمریناتی که انجام می دهید لذت ببرید، هیچ وقت موجب آسیب رساندن به شما نخواهد شد و علاوه بر آن نتایج مثبت آن را خواهید دید.

راهکارهایی برای تازه واردانی که شروع به عضله سازی کرده اند.

منبع: www.nerdfitness.com

WWW.BODYFULL.IR



شاید شما جز آن افراد لاغری هستید که نمی توانید وزن خود را افزایش دهید و به آن اندام ایده آل و عضلانی که در ذهن خود دارید برسید. شاید شما جز آن دسته از افراد درشت هیكل هستید که می خواهید به جای داشتن دور کمر بزرگتر، شانه های پهن تر و هیكل زیباتری داشته باشید. شاید شما از آن دسته خانم هایی باشید که می خواهید، با استفاده از رژیم های غذایی صحیح، وزن خود را کاهش دهید و در عین حال قوی تر شوید.

با این حال، مهم نیست که شما چه کسی هستید و می خواهید از کجا شروع کنید، ما در این مقاله سعی کرده ایم که مسیر درست را به شما نشان دهیم. با توجه به تجربیاتی که طی چندین سال در این زمینه بدست آورده ام، به طور خلاصه می توان گفت، اگر قصد دارید، بدنی عضلانی و قوی داشته باشید: وزنه بزنید و نسبت به هدفتان رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید.

اگر لاغر هستید، از انجام تمرینات هوازی جلوگیری کنید، اگر شما وزنه می زنید و تمرینات ورزشی انجام می دهید و در عین حال تغذیه ی مناسب دارید، حتما نسبت به داشتن خواب کافی مطمئن باشید. زمانی که عضلات بدن خود را به حدی که در نظر دارید رساندید، می توانید به انجام تمرینات هوازی مختلف بپردازید. دقت کنید که انجام تمرینات هوازی حتی بعد از اینکه عضلات بدنتان به حد مطلوب رسید، نباید در مدت زمان طولانی و پشت سر هم انجام شود، زیرا این عمل مانع رشد ماهیچه ها، چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ قدرتی شود.

Stay positive, work hard, make it happen

WWW.BODYFULL.IR

مثبت باشید، سخت کار کنید و آن را به واقعیت تبدیل کنید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



بیوگرافی: کرک گیسون

• نام: کرک گیسون

• اکانت اینستاگرام: @77_kirksmash

• سن: ۲۱ سال

• متولد: گرستان

• مدت زمان ورزش در رشته ی کراسفیت: حدود ۵ سال

• مدت زمان فعالیت حرفه ای: ۳ سال

• اسپانسرها: NutriForce Sports, Pure Strength Equipment, Xendurance, PR Wraps, and Hurtlocker

Apparel

پس زمینه ورزشی شما چیست و چگونه با CrossFit آشنا شدید؟

من با ورزش بزرگ شدم. در دبیرستان من بیس بال و فوتبال بازی می کردم. در واقع در یک تیم بیس بال کوچک در کالج بازی نیز حضور داشتم. پدرم مرا در سن ۱۷ سالگی در رشته ی کراسفیت CrossFit در یکی از باشگاه ها ثبت نام کرد، چون من اضافه وزن داشتم. وقتی شروع کردم، حتی نمی توانستم کوچکترین کاری را انجام دهم. اما بعد از کاهش وزن ۳۰ کیلویی تمام کارها برایم آسان شد.

www.BODYFULL.IR

Kirk Gibson





چند بار تا حالا در مسابقات شرکت کرده اید؟

من تا حالا دو بار در مسابقات Regionals South East رقابت کردم و توانستم مقام های خوبی کسب کنم.

لطفا پروتکل آموزش هفتگی خود را توضیح دهید و بگویید چند روز در هفته تمرین می کنید، چگونه تمرینات خود را سازماندهی می کنید، و غیره؟

در هر روز دو جلسه تمرین می کنم. صبح ها، معمولا تمرینات مهارتی را انجام می دهم و بعد از ظهرها معمولا تمرینات هوازی انجام می دهم. یکشنبه ها معمولا دوستانم را ملاقات می کنم و تمرین تیمی انجام می دهم. من به قدرت روزهای استراحت دارم. اخیرا در اواسط روز تمرینات استقامتی نظیر کوهنوردی، اسکی انجام می دهم تا بتوانم برای فصل مسابقات خود را آماده کنم.

به چه جنبه ای از کراسفیت بیشتر علاقه دارید؟

چیزی که من بیشتر در مورد کراسفیت دوست دارم، داستان موفقیت است. مردم درگیر رقابت می شوند و فراموش می کنند که کراسفیت در اصل برای کمک به مردم در زندگی روزمره ی آن ها ساخته شده است. گاهی اوقات، من حتی فراموش می کنم که از کجا آمده ام و چه کارهایی انجام دادم تا به اینجا برسم.

www.BODYFULL.IR

چیزی که من در رابطه با کراسفیت می بینم، این است که افراد بسیار رقابتی هستند. من نمی توانم بگویم که، چه تعداد از افراد را دیدم که از هم نفرت داشتند، تنها به خاطر اینکه آن ها در حین تمرین به هم آسیب رسانده بودند. در کراسفیت، دفاع کردن هیچ نقشی ندارد. اگر کسی به شما آسیب رساند، نیازی نیست که نسبت به او نفرت داشته باشید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که باید خود را سرزنش کنید و سریع تر پیشرفت کنید.

لطفا درباره تغذیه و رژیم غذایی خود به ما بگویید. اگر شما یک برنامه غذایی خاص یا ساختار غذایی را دنبال می کنید، لطفا جزئیات آن را توضیح دهید.

هر روز صبح من معمولا ۴ عدد تخم مرغ با مقداری میوه می خورم. برای ناهار ۳ نوع گوشت منحصر به فرد به همراه سیب زمینی سرخ شده می خورم و برای شام معمولا غذاهای متنوعی با برنج، سبزیجات و سیب زمینی می خورم.

آیا شما برای کسی که علاقه مند به رشته ی کراسفیت هست، پیشنهاداتی دارید؟

من می گویم فقط بروید و آن را امتحان کنید. ورزشگاه ها چیزی شبیه آنچه در تلویزیون مشاهده نمی کنید، نیستند. آنها محیطی دوستانه و مفید خواهند بود.

تمرینات و حرکات مورد علاقه ی شما چیست و چرا؟

- Snatch (حرکتی تمرینی که طی آن وزنه را سریع از زمین در یک حرکت به بالای سر می کشند)
- Clean and Jerk (یک تمرین وزنه برداری دو قسمتی است که در ابتدا وزنه را در بالای سر می برند و سپس به پایین، هم سطح شانه ها می گیرند)
- Muscle Ups (کشش عضلات به سمت بالا)

چه چیزی شما را به سمت این ورزش می کشد و انگیزه می دهد؟

من احساس می کنم که خداوند به من توانایی رقابت در آنچه که دوست دارم را عطا کرده، بنابراین من آن را انجام می دهم تا او را تحسین کنم.

کراسفیت یک سبک آموزش بسیار جورانه است. چه اقداماتی برای جلوگیری از آسیب دیدن انجام می دهید؟

من از فوم رولینگ، خنک کننده ی عضلات با یک توپ لاکراس، و تحرک بسیار از خودم محافظت می کنم.



کراسفیت چگونه زندگی شما را در خارج از حوزة رقابت بهبود می بخشد؟

من دوستان زیادی را از طریق کراسفیت پیدا کردم. بسیاری از افراد بزرگ به خاطر این ورزش، در زندگی من حضور دارند.

چه راهنمایی برای افراد در زمینه ی وزنه برداری در المپیک دارید؟

پیشنهاد این است که، به تماشای فیلم های مربوط به این رشته، در یوتیوب بپردازند. من طی سال ها با دیدن فیلم های متخصصان در این عرصه، موارد بسیار زیادی را آموخته ام. ورزشکاران کراسفیت همیشه اندامی شگفت انگیز دارند.

آیا می توانید به ما نکاتی درباره چگونگی داشتن چنین اندام هایی بدهید؟

۵ روز در هفته به ورزشگاه بروید. راهی برای رسیدن به آن پیدا کنید. فرصت های بسیار زیادی صرف شده است تا بهترین روش ها بر روی کار بیایند. بنابراین زمان بسیاری دارید تا از این فرصت ها استفاده کنید. همچنین رژیم غذایی یک کلید مهم است! اطمینان حاصل کنید که غذاهای سالم و واقعی می خورید.

در زمان تمرین به چه موسیقی هایی گوش می دهید؟

من به بسیاری از موسیقی های هیپ هاپ، رپ و برخی از موسیقی های پاپ دخترانه گوش می دهم. هیپ هاپ را در اوج تمریناتم گوش می دهم و موسیقی پاپ دخترانه را زمانی که در حال استراحت هستم، گوش می دهم.

۵ فیلم برتر یا برنامه ی تلویزیونی مورد علاقه ی شما چه چیزهایی هستند؟

تئوری بیگ بنگ، خانواده مدرن، فرار از زندان، دفتر، نمایش کازبی.

در چه فعالیتهای جسمانی و ورزشی دیگری شرکت دارید؟

من زمانی که بچه بودم خیلی بیس بال، بسکتبال و فوتبال بازی می کردم، هنوز هم خیلی بسکتبال بازی می کنم. آیا WOD تمرینات مورد علاقه و تمام وقت برای شماست؟ اگر چنین است، آیا می توانید آن را به جزئیات بگویید؟
تمرین مورد علاقه من Heavy Amanday است: ۹-۷-۵

• Muscle ups (کش عضلات به سمت بالا)

• 185 lbs Snatches (حرکتی تمرینی که طی آن وزنه ۹۰ کیلوگرمی را سریع از زمین در یک حرکت به بالای سر می کشند)

اهداف شما در ورزش کراسفیت چیست و تا چه حد امیدوار به شرکت در رقابت ها هستید؟

من واقعا میخواهم یک روز، تمام حرکات این رشته را به یک بازی تبدیل کنم و بسته به اینکه چه مدت می توانم رقابت را ادامه دهم ادامه خواهم داد. شاید به اندازه ی کل زندگی ام طول بکشد. چه کسانی مدل ها و یا الگوهای شما در این رشته هستند که مورد تحسین شما قرار گرفته اند؟

من واقعا بن اسیت را دوست دارم، او مانند من است. ما هر دو به طور متوسط افراد را نگاه می کنیم. هیچ چیز چشمگیری وجود ندارد، اما ما می توانیم به خوبی وزنه ها را حرکت دهیم. من براندون فیلیپس را تحسین میکنم او از زمانی که من رقابت را شروع کرده ام، در جنوب شرقی بوده است. من با دیدن فیلم های او بزرگ شدم و اکنون هم دوست هستیم و او به عنوان یک رقیب به من کمک می کند. او یک مرد عضلانی درشت هیکل است که، خیلی چابکانه حرکت می کند. این مسئله برای من بسیار چشمگیر است. من همچنین با جاش بریج توانستم تمرین کنم. این مرد، یکی از کوچکترین رقبا است. اراده ی او فوق العاده است. او هیچ وقت از حرکت دست نمی کشد.

آیا نقدیه خود را با مگمل های ورزشی تکمیل می کنید؟ اگر چنین است می توانید به ما بگویند کدام مگمل را به صورت هفتگی استفاده می کنید؟

بله من از محصولات NutriForce Sports استفاده می کنم. من بعد از تمرین مخلوطی از استروئیدهای کراتین، گلوتامین و پتا آلانین را استفاده می کنم. من همچنین بسته های ویتامین و روغن ماهی را نیز استفاده می کنم. من تازه شروع به استفاده از Hydration Balanced کرده ام. این محصولات را دوست دارم زیرا آنها همگی طبیعی هستند. من همچنین محصولات Xendurance را استفاده می کنم، زیرا کمک بسیاری در ریکاوری می کند و به مفاصل نیز کمک می کند.

چه فداکاری هایی برای رسیدن به اهداف خود انجام داده اید؟

من نمی گویم که فداکاری های بسیاری را در این زمینه انجام داده ام، اما می توانم بگویم که، یس بال را از دست دادم و نسبت به آن پشیمان نیستم. من خوش شانس هستم که خانواده ی خوب و حمایت گری داشته ام. علاوه بر آن نامزدم که یکی از طرفداران جدی کراسفیت است و به من در رسیدن به اهدافم کمک کرده است.

لیست مواد غذایی عضله ساز، حاوی چربی های سالم

لیست مواد غذایی سرشار از چربی های سالم

- روغن زیتون و روغن دانه های دیگر - منبع غنی از چربی های سالم می باشند.
- روغن ماهی
- کره ی بادام زمینی و کره ی گرفته شده از بقیه ی آجیل ها
- بادام - علاوه بر دارا بودن چربی های سالم دارای مقدار کمی پروتئین نیز می باشد.
- بادام هندی - علاوه بر دارا بودن چربی های سالم دارای مقدار کمی پروتئین نیز می باشد.
- گردو - علاوه بر دارا بودن چربی های سالم دارای مقدار کمی پروتئین نیز می باشد.
- فندق - علاوه بر دارا بودن چربی های سالم دارای مقدار کمی پروتئین نیز می باشد.
- کره ی بادام زمینی طبیعی - بدون هیچ گونه افزودنی
- آواکادو

چربی هایی که باید از آن ها دوری کنید:

- غذاهای سرخ کردنی - اگرچه در بسیاری از رستوران ها استفاده از چربی های اشباع شده، ممنوع شده است ولی بهتر است که از هر گونه مواد غذایی سرخ کرده دوری کنید.
- کره و مارگارین - بجز اضافه کردن چربی های بدن شما هیچ سودی نخواهد داشت.
- روغن پالم و روغن نارگیل - جز منابع غذایی چربی های سالم نمی باشند.
- سبزیجات سرخ شده - جز منابع غذایی چربی های سالم نمی باشند.

بسیار فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



اگر میتونی رویاش رو داشته باشی، میتونی انجامش بدی

**IF YOU CAN DREAM IT
YOU CAN DO IT**

۷ مزیت داشتن مربی خصوصی

منبع: www.livestrong.com



دستیابی به اهداف: یک مربی خصوصی، به شما کمک می‌کند تا اهداف تناسب فردی را تعریف کنید و یک نقشه ی راه برای رسیدن به آن ایجاد کنید. او با توجه به سطح آمادگی جسمانی شما و در مورد آنچه شما در نهایت می‌خواهید به آن برسید، برنامه ریزی می‌کند. یک مربی حرفه ای، به شما کمک خواهد کرد که به اهداف کوچکتر که خاص و واقعی هستند، متمرکز شوید؛ آنها قابلیت دستیابی به رسیدن به یک هدف بزرگتر و هوشمندانه تر را، آماده می‌کند. مربی شخصی، نیز به شما کمک می‌کند تا پیشرفت خود را به سوی اهداف خود ارزیابی کنید و بتوانید پاسخگو باشید.

تمرین شخصی: مربیان شخصی یک برنامه تمرینی مخصوص برای شما ایجاد می‌کنند، که بر اساس اهدافی است، که می‌خواهید به آن برسید. این یک دستورالعمل ثابت نیست که بتوان در یک کتاب و یا مجله پیدا کنید. برنامه ی تمرینات هر فرد به اهداف، نیازها، شرایط جسمی و پیش زمینه ی پزشکی آن ها بستگی دارد.

دستورالعمل: یک مربی حرفه ای روش مناسب برای انجام هر حرکت ورزشی را در حالت معمول خود آموزش می‌دهد. هنگامی که شما می‌توانید حرکات را به درستی انجام دهید، این احتمال را افزایش می‌دهد که شما بعد از جلسات، تمرین خود در خانه و یا در ورزشگاه آن، انجام دهید.

انگیزه: هنگامی که شما به تنهایی تمرین می‌کنید، داشتن انگیزه اغلب سخت است. جلسات منظم با مربی شخصی باعث آن می‌شود که یک انگیزه ی واقعی در شما زنده شود.

مسئولیت پذیری: اگر شما نمی‌توانید نسبت به ادامه ی روش های تمرینی خود متعهد باشید، مربی شخصی می‌تواند نسبت به این امر کمک کند. هنگامی که شما به تنهایی تمرین می‌کنید، ممکن است که یک جلسه تمرین را در مکانی و جلسه ی دیگر را در مکان دیگر برگزار کنید، زیرا هیچ اجباری در این باره ندارید، اما هنگامی که شما با یک مربی کار می‌کنید، بدلیل اینکه نمی‌خواهید پول خود را از دست بدهید و نسبت به مربی خود متعهد هستید فرصت را از دست نمی‌دهید.

تنوع: اگر قبلاً تمریناتی انجام می‌دادید که احساس خستگی مفرط به شما وارد می‌شد یا وجود یک مربی با تجربه، این تضمین بوجود می‌آید که به زودی احساس خستگی نکنید. مربیان به شما کمک می‌کنند تا تنظیمات دستگاه ها را به بهترین نحو انجام دهید و سطح آمادگی شما افزایش می‌دهند.

کارآیی: یک مربی شخصی با تجربه، زمان تمرین را به گونه ای برنامه ریزی می‌کند که باعث افزایش کارآیی برنامه ی تمرینی شما می‌شود. این مسئله زمانی مفید خواهد بود که شما زمان محدودی برای تمرین داشته باشید. آنها می‌دانند که چگونه هر دقیقه ای که در باشگاه هستید را بهینه سازی کنند.

عوامل التهاب آور، بر رشد ماهیچه ها تاثیر گذار هستند.

منبع: www.muscleandstrength.com

• التهاب، بر عضله سازی شما کمک می کند.

قبل از اینکه ما شروع به بد گفتن در مورد التهاب کنیم و مانع آن شویم که شما از تورم بیش از حد ماهیچه ها جلوگیری کنید، باید اطلاعاتی در رابطه با التهاب در اختیار شما قرار دهیم، چراکه التهابات نا حادی برای رشد ماهیچه ها ضروری است. مطالعات بسیاری در این باره صورت گرفته که نشان داده است، بعضی از مکانیسم هایی که رشد ماهیچه ها را نظم می بخشد، همان التهابات هستند. بنابراین قصد ندارم که بگویم، التهاب بد است. علاوه بر آن، زمانی که صحبت از ترمیم ماهیچه ها می شود، التهابات نقش اساسی در مورد آن ها ایفا می کند. در مطالعه ای، یک مرد جوان به مدت ۸ هفته، مکمل های فاقد استروئید ضد التهاب، در طول تمرینات خود استفاده نکرد. این عمل موجب شد که رشد ماهیچه های آن به میزان ۵۰ درصد کاهش یابد. نمی دانم که این موضوع در شما هم صدق می کند یا خیر، اما آنچه که می توانیم از این گونه مطالعات برداشت کنیم این است که، التهابات نقش اساسی در رشد و ترمیم منبجه ها دارند و مصرف طولانی مدت ضد التهابات ممکن است، عضله سازی شما را در طول تمرینات کاهش دهد.

• التهابات مانع انجام تمرینات با تکرارهای فراوان می شود.

دلایل بسیاری در این رابطه وجود دارد و التهابات ماهیچه ها جز یکی از آن موارد می باشد. التهابات یکی از هماهنگ کنندگان DOMS، مفاصل، ماهیچه ها و دردهای وارده به آن هاست. علاوه بر آن همانطور که می دانید، افزایش حجم تمرینات، یکی از مهمترین عوامل ایجاد درد بر روی ماهیچه هاست. بنابراین درد ماهیچه ها باعث محدود کردن حجم تمرینات می شود و التهابات ممکن است مانع رسیدن شما به هدف شود. این بدان معنا نیست که شما باید از داروهای ضد التهاب استفاده کنید تا درد به بدن شما وارد نشود چرا که اصلا نتیجه بخش نخواهد بود، بلکه منظور این است که، تمرینات شما نباید منجر به بروز التهابات شدید غیر قابل تحمل شود.

• التهابات، مانع آن می شود که تمرینات شدیدتر انجام دهید.

دقیقا مانند درد و یا عدم ریکاوری، التهاب نیز می تواند بر تداوم تمرینات شما تاثیر گذارد و ممکن است میزان شدت تمریناتی که می توانید انجام دهید را کاهش دهد. اگرچه که بحث های فراوانی در رابطه با نقش اصلی شدت تمرینات بر رشد ماهیچه ها وجود دارد، اما شواهد بسیاری در مورد تاثیر گذاری آن ها وجود دارد. شدت تمرینات در یک سطح مشخص، می تواند میزان رشد ماهیچه ها را تضمین کند. با توجه به مواردی که گفته شد، هدف این نیست که اقتدر سخت کار کنید تا التهابات شدیدی در ماهیچه های شما رخ دهد و سپس به سراغ مداوای آن بروید، بلکه هدف آن است که تمرینات خود را به گونه ای انتخاب کنید که موجب بروز التهابات شدید در بدن و ماهیچه هایمان نشود.

• التهابات بیش از حد، مانع عضله سازی می شوند.

یکی از مواردی که ما نسبت به آن مطمئن هستیم این است که التهابات بیش از حد، مانع عضله سازی خواهد شد. اگر شما مرتبا دچار التهابات ماهیچه ای هستید، باید از فکر عضله سازی بیرون بیایید. شواهدی در این باب وجود دارد که نشان داده، هر چقدر سن افراد بیشتر شود، التهابات در کاهش عضلات نقش مهم تری خواهند داشت، حتی اگر از لحاظ فیزیکی فرد فعالی باشید. التهابات، بر رشد ماهیچه ها موثر است، اما اگر بیش از اندازه رخ دهد، برای بدن و عضله سازی مضر خواهد بود. بنابراین، هر چقدر سن بیشتر شود، باید نسبت به التهابات ایجاد شده بر روی ماهیچه ها مدیریت داشته باشید تا از کاهش عضلات بدنتان در دهه های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ جلوگیری کنید. بنابراین، سعی کنید یک سبک زندگی فعالانه، به همراه عادات غذایی سالم و عوامل تاثیر گذار بر روی التهابات داشته باشید.



دریافت برنامه آنلاین

پس از قبول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

www.BODYFULL.ir



یک مربی خصوصی چه کارهایی انجام می دهد؟

منبع: www.livestrong.com

شما مجبور نیستید که حتماً یک فتره مشهور در برنامه های تویزیونی باشید، که بخواهید کاهش وزن سریع برای اجرا داشته باشید و به همین خاطر یک مربی خصوصی استخدام کنید. یک مربی خصوصی خوب باید بتواند که به اندازه ی کافی انگیزه بخش باشد و در عین حال اطلاعات علمی کاملی را در اختیار شاگردان خود قرار دهد. مربی شخصی، اول از همه هدف شما برای شرکت در کلاس های شما را جویا می شود و از شما آنچه که از تمرینات مانند کاهش وزن، قدرت و انعطاف پذیری انتظار دارید را جویا می شود، در عین حال نسبت به سلامتی قلب و عروق شما اطمینان حاصل می کند. مربی، سطح فعلی تناسب اندامتان را با در نظر گرفتن هر گونه شرایط و یا محدودیت های جاری، ارزیابی خواهد کرد. اغلب او ترکیب بدن شما را اندازه گیری می کند و وزن شما را مورد بررسی قرار می دهد و همچنین از شما آزمون های قدرت و استقامت می گیرد.

تنظیم اهداف بلند مدت و کوتاه مدت

در این مرحله، مربی شما، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را تعیین می کند. اهداف کوتاه مدت، عوامل قابل اندازه گیری هستند، از قبیل از دست دادن مقدار مشخصی از وزن، عضلانی کردن بخش های خاصی از بدن یا افزایش وزن، که می توانید در عرض چند هفته انجام دهید. اهداف بلند مدت، کاهش وزن، انعطاف پذیری یا قدرت، و بهبود وضعیت سلامتی فرد در مدت یک سال یا بیشتر و حفظ آن برای یک عمر می باشد.



ایجاد طرح

مربی شخصی، پس از مراحل بالا، شروع به ایجاد یک طرح شخصی برای شما، در جهت رسیدن به اهداف تناسب اندام کوتاه مدت و بلند مدت خود، ایجاد خواهد کرد. مربیان، اغلب تمرینات هوازی مانند راه رفتن، دویدن یا استفاده از تردمیل ها و دستگاه های دیگر و تمرینات قدرتی در برنامه های خود قرار می دهند. بعضی از مربیان، ورزش های دیگر مانند رقص آریوبیک و پیلاتس را به برنامه اضافه می کنند. برنامه ی تغذیه ای، اغلب به برنامه تناسب اندام شما بستگی دارد.

به شما نشان می دهد چگونه انجام می شود.

کام بعدی بعد از ایجاد طرح شخصیتان، این است که مربی به شما یاد دهد، چگونه تمرینات را انجام دهید و مطمئن شود که آنها را به درستی انجام می دهید. موقعیت بدن، کلید اکثر تمرینات است و این یک شغل مربیگری خصوصی است که شما را در جهت نظارت قرار می دهد، مطمئن شوید که تمرینات را با خیال راحت و موثر انجام می دهید و در صورت لزوم برنامه را تغییر دهید. یک مربی نیز باید گواهینامه ی کمک های اولیه را نیز داشته باشد، تا اگر شما دچار آسیبی شدید بتواند به شما کمک کند.

انگیزه و تسویق

یکی از مهم ترین نقش های مربی خصوصی این است که، انگیزه ی شما را برای دستیابی به اهدافتان را بیشتر کند تا بتوانید بهترین موفقیت ها را بدست آورید. تمرین باید سرگرم کننده باشد. مربی خوب، به شما نشان می دهد چگونه با انجام تمرینات صحیح، خود را از خستگی ها دور کنید و همچنین به شما یاد می دهد که در زمان ناامیدی، چگونه بتوانید امید خود را برای ادامه ی مسیر بدست آورید.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

قسمت دوم

منبع : www.muscleandstrength.com



۸. اعتماد به نفس کلید موفقیت است.
آرنولد، کمترین اعتماد به نفس را داشت، اما می توان گفت، وجود اعتماد به نفس او باعث شد که برنده شود. عدم اعتماد به نفس نشانه ای از شکست است. صرف نظر از اینکه شما می خواهید یک بدنساز حرفه ای بشوید و در مسابقات شرکت کنید یا خیر، اگر می خواهید در دستیابی به اهداف خود موفق شوید، داشتن اعتماد به نفس، نسبت به توانایی های خود بسیار ضروری است.

PUMPING IRON

۹. مراقب باشید که از چه کسی مشاوره می گیرید.

همانطور که رقابت ها نزدیک تر می شدند، آرنولد در مورد چگونگی فیکور گرفتن فرانکو به لو می گوید و او گفته های آرنولد را اشتباه به فرانک انتقال می دهد و همین امر موجب شکست او می شود. آرنولد در طی یک مصاحبه در آفریقای جنوبی، در مورد داستان دیگری صحبت می کند که چگونه نصایح اشتباه موجب شکست افراد شده است. بنابراین در زمان مشاوره گرفتن، باید مراقب باشید که از چه کسی راهنمایی می خواهید.

۱۰. مطرح کردن خودتان، باید یک اولویت باشد.

بدنسازان نیاز به توجه ویژه و دقیق به قسمت پیش داوری المپیا دارند، یعنی جایی که در آن ورزشکاران سبک وزن با هم رقابت می کنند. در یک جا فرانکو با آرنولد، دنی دبیلا و رانی رابینسون مقایسه می شود و از طرف دیگر فرانکو شکست زده می شود. پس از اتمام کار اد کورنی، که جز یکی از بزرگترین افراد فیکوردر آن زمان بوده، آرنولد رو به دور می کند و با افتخار تمام می گوید "به این میگن فیکور" و در واقع خودش را با افتخار مطرح می کند.

۱۱. افکار و انرژی های منفی را از خود دور کنید.

آرنولد در مصاحبه ای که برای فیلم انجام داده بود، در مورد جزئیات این موضوع به طور کامل صحبت کرد. او از چندین مثال استفاده می کند که توضیح دهد چگونه افکار و اتفاقات منفی را مدیریت می کند. بدون در نظر گرفتن اینکه آیا این مثال ها واقعیت داشته یا نه، به نکته ی آموزنده ی صحبت های او باید دقت کنیم و آن این است: برای اینکه به موفقیت کامل دست پیدا کنید باید تمام انرژی های منفی را از خود دور کنید و همیشه سعی کنید فرد مثبتی باشید.

نتیجه گیری

اکنون که این درس ها را از یک فیلم درام که در سال ۱۹۷۷ بخش شد فرا گرفتید، بهتر است که به تماشای فیلم بپردازید و ببینید آیا شما می توانید درس های بیشتری را از یک بدنساز بیاموزید. اگر توانستید این کار را انجام دهید، حتما با ما در اشتراک بگذارید.

دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول



BODYFULL.IR

WWW.BODYFULL.IR

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

TELEGRAM: @BODYFULL_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح

استاندارد بین المللی

EVERYONE WANTS SUCCESS.
FEW WORK FOR IT.
WWW.BODYFUEL

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

همه موفقیت میخوان، اما تعداد کمی براش تلاش میکنن



چگونه باشگاه ها می توانند در شبکه های اجتماعی موفق شوند؟

قسمت ۱

منبع: www.lesmills.com

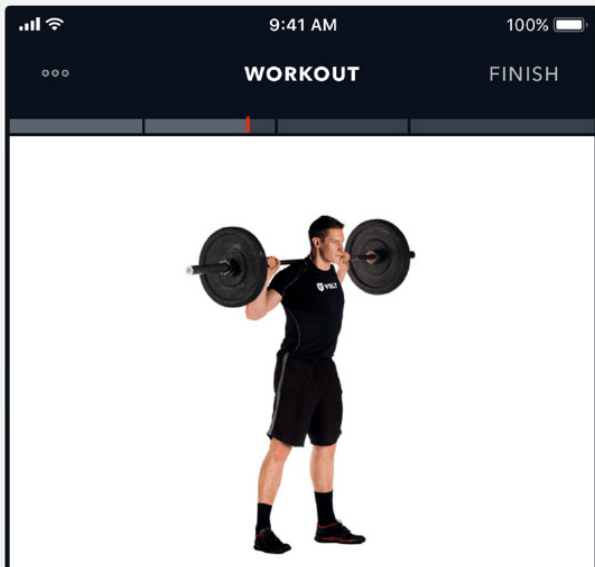
www.BODYFULL.IR

طبق گفته ی جو هال : منتظر نمانید که برندهای دیگر در شبکه های اجتماعی جدید حضور پیدا کنند و همیشه سعی کنید جز اولین افراد باشید که از آن ها استفاده می کنید. بنابراین یک نرم افزار مرتبط با شبکه های اجتماعی به صورت انحصاری ایجاد کنید و مطالبی را در آن به اشتراک گذارید. بسیاری از افراد دوست دارند که بدانند دقیقاً چه اتفاقی در پشت درهای بسته رخ می دهد. بنابراین، بهتر است مطالبی که به عنوان پست در شبکه های اجتماعی قرار می دهید، شامل عکس ها و ویدئوهایی از کلاس ها و یا حتی زمان قبل از کلاس، اعضای باشگاه، مسائل تغذیه ای و حتی مربیان باشد، هر چه محتوای مطالب بهتر باشند، مطمئناً کاربران بیشتری جذب خواهند شد.

ویدئوهای آپلود شده در شبکه های اجتماعی، بیشترین مخاطب را جذب خود می کنند. هر روزه بیش از ۵۰۰ میلیون نفر، ویدئوهایی را در فیس بوک تماشا می کنند. این یعنی نصف یک میلیارد. زمانی که ویدئوی زنده و یا حتی ویدئوی از قبل تهیه شده توسط باشگاه در شبکه های اجتماعی بازگذاری می شود، دیگر نیازی به نگرانی در رابطه با تهیه ی متون نوشتاری مناسب نخواهد بود. حتی بولمر، در این رابطه می گوید: مخاطبان به دنبال ویدئوهایی هستند که به صورت زنده پخش می شود. زمانی که ویدئویی زنده را ارائه می دهید، منتظر آن نباشید که افراد به تماشای ویدئوی شما بشینند و خودشان را درگیر صحبت های دیگر تماشاچیان کنند.

چگونه باشگاه باید در شبکه های اجتماعی، دیگران را دنبال کند (following)؟

سعی کنید تعداد following ها و یا افرادی که دنبال می کنید کم باشند، اما به صورت همیشگی باشند. زمانی که صحبت از طرفداران یا follower ها پیش می آید، کیفیت و مقدار، نقش بسیار اساسی خواهد داشت. بهتر است کسانی را دنبال کنید که به گونه ای مربوط به شغلشان باشند و باعث پیشرفت شما، شغل و یا باشگاهتان شوند.



می توان گفت که رشته ی فیتنس یکی از موضوعاتی است که بیشترین صحبت در شبکه های اجتماعی در مورد آن صورت می گیرد و هر هفته پست های جدیدی در مورد آن به اشتراک گذاشته می شود. اما در درباری از عکس های سلفی و هشتک ها چگونه می توان طرفداران و یا follower های واقعی پیدا کرد به گونه ای که بتوان آن ها را جز اعضای باشگاه خود قرار داد؟

شبکه های اجتماعی در بین عموم افراد، با توجه به نیازهای آن ها، معروفیت دارد. اما از نقطه نظر فیتنس و ورزش اگر بنگریم، متوجه می شویم که اکثر باشگاه ها، شبکه های اجتماعی را به عنوان وسیله ای برای جذب افراد جدید به مجموعه ی خود، می دانند. اما با این حال، استثناهایی نیز وجود دارد. بعضی از باشگاه ها، فارغ از جذب اعضای جدید و درآمدهایی، تلاش می کنند که در انگیزه دادن افراد و کمک به آن ها نقش برجسته ای در شبکه های اجتماعی و سرتاسر جهان داشته باشند. در این مقاله، سعی کرده ایم به نکاتی اشاره کنیم که طی آن باشگاه ها بتوانند بیشترین بازدهی را از طریق شبکه های اجتماعی کسب کنند.

نکته اول: در دنیای مجازی، کدامیک از شبکه ها فعالیت بیشتری دارند؟

هر روزه ویژگی ها و آپشن های جدیدی به شبکه های اجتماعی اضافه می شوند. از جمله ی این موارد می توان به استوری های اینستاگرام اشاره کرد. در هر روز بیش از ۲۰۰ میلیون نفر از این آپشن استفاده می کنند که با استفاده از این موارد، امکان دسترسی به فرستهای بالقوه ی زیادی بوجود می آید.

نصایحی برای داشتن ستون مهره های سالم

اگر شما وزنه ای را به طور نادرست بلند کنید، منجر به آسیب های جدی در ستون فقرات شما خواهد شد. می توان گفت که یکی از عمده ترین دلایل صدمات وارده به ستون فقرات در بین ورزشکاران، عدم بلند کردن صحیح وزنه است.

نصیحت ۱: وزنه را به شکل صحیح بلند کنید.

مفاصل موجود در شانه ها و لگن، سلامت ستون مهره ها را تضمین می کند.

حال اگر مفاصل در شانه ها و لگن سالم نباشند، مطمئناً نتیجه ی عکس خواهد داد. بنابراین، با تقویت شانه ها و لگن خود، سلامت ستون مهره های خود را به خطر نیندازید.

نصیحت ۲: حرکات لگن و شانه هایتان را تقویت کنید.

به جای اینکه هر هفته هدلیفت های سنگین بزنید، سعی کنید که تمرینات وزنه ای دیگر، با تکرارهای متفاوت را انجام دهید. بعضی از تمریناتی که شما می توانید از آن ها استفاده کنید عبارتند از:

- کشش افقی پشت
- تمرین برد داگ (bird dog)
- وزنه برداری (bent over row) که هدف از آن تقویت ماهیچه های پشت است.
- انجام تمرینات بلک برن (GHR Blackburn)

نصیحت ۳: به هدلیفت متکی نشوید، چرا که این تنها یک ابزار است.

زمانی که صحبت از قسمت مرکزی بدن می شود، اکثر افراد فکر می کنند، منظور شکم است و حرکاتی مانند کرانچ، کشش پاها به صورت خوابیده و بشین باشو را شامل می شود به گونه ای که هیچ یک از این حرکات، سلامت کامل ستون مهره ها و همچنین تقویت آن را تضمین نمی کند. هر گاه صحبت از تمرینات مرکزی می شود، باید به فعالیت ها و تمرینات مربوط به قسمت پایین تنه و شکم بپردازیم، به گونه ای که هیچ فشاری به ستون مهره ها وارد نشود.

- برای انجام حرکات فاقد کشش: از چرخ Ab wheel استفاده کنید.
- برای انجام حرکات بدون چرخش: از وزنه های صفحه ای استفاده کنید.

نصیحت ۴: تمرینات مرکزی بدن را به طور واقعی درگیر کنید.

• برای انجام حرکات بدون نیاز به انعطاف بدن: از حرکاتی که تنها یک دست در بالای سر است و وزنه با آن زده می شود، استفاده کنید (single arm overhead carry) در نهایت انجام تمریناتی که باعث شود، نیروهای وارده در کل بدن بخش شود، برای بدن بسیار مفید است.

نصیحت ۵: عدم انجام تمرینات فشرده در جلسات تمرینی

• به راحتی می توان تمرینات بسیاری را در جلسات تمرینی خود بکنیم که نه تنها موجب آسیب رساندن به ستون مهره های شما خواهد شد بلکه نتایجی به همراه نخواهد داشت.

نصیحت ۶: نسبت به زمان تمرین خود در طول روز توجه داشته باشید.

بسیار شنیده شده که انسان ها در صبح ها، نسبت به عصرها و شب ها قد بلندتر هستند چرا که مایع بین مهره های ستون فقرات بیشتر به هم فشرده اند و انعطاف پذیری کمتری دارند. بنابراین، آسیب احتمالی به ستون مهره ها در صبح ها بیشتر است، در نتیجه تمریناتی انجام دهید که کمترین آسیب به ستون مهره هایمان وارد شود.

چگونه می توانید در آمد ز را بشید و شغلتان را به عنوان مربی خصوصی ارتقا دهید؟

www.BODYFULL.IR

(قسمت ۱)



عنوان مثال، آن ها توانسته اند وزن بسیار زیادی را از طریق ورزش کم کنند یا یک بیماری سخت را پشت سر بگذارند. این روزها، رویکرد شغل مربیگری در حال تغییر است و به یک شغل تمام وقت تبدیل شده است. قبل از سال ۲۰۰۴ حدود ۵۰ درصد از مربیان به صورت تمام وقت فعالیت می کردند، در سال ۲۰۱۱ این عدد به ۶۶ درصد افزایش یافت و در سال ۲۰۱۹ این رقم بیشتر خواهد شد. میانگین دستمزد مربیان، از منطقه ای به منطقه ای دیگر و بسته به میزان تجربه ای مربی، متفاوت است. آنچه که مهم است این است که، میزان دستمزدها هر روزه در حال افزایش است.

تحقیقات بازار انجام دهید.

با توجه به محصول و خدماتی که ارائه داده می شود، صنعتی که قرار است در آن فعالیت داشته باشید، چه آماری را نشان می دهد؟ آیا شغل شما از لحاظ جغرافیایی و مردم شناسی متناسب محیط است؟ از طریق اینترنت، بهترین مکان ها در مراکز شهرها را پیدا کنید و نسبت به جمعیت و سطح تصمیمات مردم آن منطقه اطلاعاتی را جمع آوری کنید و با مکان های دیگر مقایسه کنید.

آیا تا به حال به شغل مربیگری فکر کرده اید؟ شاید هم، به عنوان مربی خصوصی فصلی فعالیت می کنید، اما نمی دانید که چگونه مشتری جذب کنید. به هر حال اگر به این فکر می کنید که خود را یک برند کنید، این مقاله به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید شغل خود را ارتقا دهید. در حال حاضر، اگر شما فرد مشتاق و دارای گواهینامه های مربوط برای انجام شغل مربیگری هستید و دوست دارید که به افراد برای داشتن سبک زندگی بهتر کمک کنید، تنها آنچه که نیاز دارید جذب مشتریان جدید است. در زیر به مراحل اشاره شده است که اکثر مربیان خصوصی آن ها را انجام می دهند و اگر می خواهید که شما جز بر ندرترین و موفق ترین مربیان شوید، از این موارد پیروی کنید. این مقاله، برگرفته شده از کتاب کسب و کار مربیان خصوصی می باشد.

خصوصیات یک مربی خصوصی

اکثر افراد بدلیل علاقه ای که به ورزش و مخصوصاً رشته ی فیتنس دارند، شغل مربیگری را انتخاب می کنند. بعضی از مربیان، دلایل خاصی برای ورود به این عرصه دارند، به

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

۱- ویتامین A

به نظر می رسد که ویتامین A یکی از ویتامین های فراموش شده است. این ویتامین، به دلیل تأثیر مثبتی که بر بینایی افراد دارد، بسیار معروف است، اما بیشتر مزایای این ویتامین نادیده گرفته شده است. برای ورزشکاران و بدنسازان نقش بسزایی در رشد ماهیچه ها دارد.



۲- ویتامین D

زمانی که صحبت از رشد ماهیچه ها و ریکاوری می شود، ویتامین D جز مهمترین ویتامین ها در این زمینه شناخته می شود. این ویتامین از طریق نور خورشید تولید می شود و برای از بین بردن بیماری ها بسیار موثر است و باعث می شود قدرت در بزرگسالان مضاعف شود. علاوه بر این موارد در سنتز پروتئین نیز نقش بسزایی ایفا می کند.

۳- ویتامین C

این ویتامین در اکثر گیاهان یافت می شود. زمانی که دچار سرما خوردگی می شویم، همه مصرف ویتامین C را توصیه می کنند. اما آیا برای رشد ماهیچه ها و ریکاوری مفید است؟ در واقع این ویتامین دارای آنتی اکسیدان هایی است که از سلول های ماهیچه در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند. علاوه بر آن در تشکیل تستسترون و دیگر هورمون های آنابولیک موثر است. این ویتامین در حفظ استخوان ها و مفاصل بسیار موثر است.



۴- ویتامین E

این ویتامین کاربردهای بسیاری دارد و برای درمان مشکلات پوستی بسیار مفید است. ویتامین E جز یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان هاست که از سلول های بدن محافظت می کند. تمرینات شدید، رادیکال های آزاد را در بدن ایجاد می کند و بدن را سمی می کند و موجب عملکردهای ناقص می شود. ویتامین E به این رادیکال های آزاد حمله می کند و آن ها را از بدن خارج می کند.



۵- ویتامین های B

ویتامین B۶ و B۱۲ جز مهمترین ویتامین های B است که برای رشد و ریکاوری ماهیچه ها بسیار مفید است. این دو ویتامین نقش اصلی در متابولیسم پروتئینی دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که هر چه مصرف پروتئین بالا باشد به ویتامین B۶ بیشتری برای متابولیسم نیاز است و برای جذب ویتامین B۱۲ و ویتامین B۶ نیاز است. به طور کلی این ویتامین ها، برای تولید سلول های خون و سلول های ایمنی بسیار موثر هستند. هر چه جریان خون و تغذیه منظم باشد، کارایی ماهیچه ها بیشتر خواهد شد.



5

ویتامین مهم برای رشد و ریکاوری بدن

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

Chocolates

Anthony-Thomas
Candy Company



افزایش عضلات با خوردن شکلات

منبع: www.muscleandstrength.com

www.BODYFULL.IR

آیا شکلات‌ها باعث افزایش توده‌های عضلانی می‌شوند؟ در این مقاله اطلاعاتی در رابطه با شکلات‌های تلخ جمع‌آوری شده است و طبق آن مشخص شده که تا چه اندازه بر رشد ماهیچه‌ها تأثیرات مثبتی دارند. در دنیا غذاهای متنوعی وجود دارند، که مطمئناً جز رژیم‌های غذایی سالم محسوب نمی‌شوند. برای بسیاری از افراد، غذاهای خوب جز بهترین جنبه‌های زندگی آن‌ها محسوب می‌شود و می‌توان شکلات را جز آن دسته از غذاها در نظر گرفت. تقریباً می‌توان گفت که تمام افراد می‌دانند که خوردن شکلات با خوش اندام بودن رابطه‌ی عکس دارند. آن‌ها وارد یک دوره‌ی رژیم غذایی سخت می‌شوند و مدت زمانی را در این حالت سپری می‌کنند اما در نهایت با خوردن غذاهای ممنوعه دوباره رویه‌ی زندگی قبلی خود را پیش می‌گیرند و به وزن و اندام قبلی خود باز می‌گردند.

• آیا می‌دانستید که خوردن شکلات‌های تلخ باعث می‌شوند که شما خوش اندام باقی بمانید؟ چگونه می‌توان از آن‌ها کمک گرفت؟

این ویژگی در شکلات‌های تلخ بدلیل وجود ماده‌ای به نام فلاونول‌هاست که در دانه‌های قهوه وجود دارد. این ماده در بهبود سلامتی بدن انسان و همچنین بهبود عملکرد آن مفید است. هر چقدر شکلات تلخ‌تر باشد و فرآیندهای شیمیایی کمتری بر روی آن انجام شده باشد، دارای فلاونول‌های بیشتری خواهد بود. بنابراین شکلات‌های حاوی شکر و یا دیگر مواد افزودنی فاقد چنین خاصیتی خواهند بود.

• آیا می‌دانستید که خوردن شکلات‌های تلخ به جریان خون کمک می‌کنند و موجب تولید اکسید نیترژن می‌شوند.

تمرینات استقامتی طولانی مدت، ذی‌بهره‌ای همه‌مفید نیست. با این حال، همه‌ی ما به فعالیت‌هایی نیاز داریم که سالم بمانیم. ماده‌ی موجود در شکلات‌های تلخ، موجب تحریک غضروفی و گسترش عروق خونی می‌شود. این ویژگی باعث می‌شود جریان خون و گردش خون، کارآیی بهتری داشته باشد و در مقابل فشار خون را پایین می‌آورد و عملکرد ورزشی بهتری را ایجاد می‌کند. بنابراین بهتر است در کنار تمرینات ورزشی خود شکلات‌های تلخ را نیز در رژیم غذایی خود مصرف کنید.

• شکلات‌های تلخ باعث رشد ماهیچه‌ها و توان قدرتی آن‌ها می‌شود.

میستاتین، یک پروتئین است که رشد ماهیچه را تنظیم می‌کند. این ماده باعث می‌شود که رشد عضلانی از هیپرتروفی (رشد بیش از حد یک عضو) جلوگیری کند. مهار کردن رشد ماهیچه‌ها توسط میستاتین، باعث افزایش رشد ماهیچه‌ها می‌شود، اما هنوز نوع ممنوعی آن به بازار عرضه نشده است. یک روش مناسب برای افزایش توده‌ی عضلانی، استفاده از استروئیدهای آنابولیک است، اما می‌تواند عوارض جانبی هورمونی نامطلوبی به همراه داشته باشد.

• تنظیم قند خون

انسولین، یکی از هورمون های کلیدی در ساخت عضلات و سوزاندن چربی است. این ماده، باعث خنثی کردن گلوکز در جریان خون و ایجاد سنتز پروتئینی می شود و واکنش های داخلی سلول های عضلانی را صورت می دهد. انسولین بیش از حد، باعث ایجاد مقاومت نسبت به انسولین و مانع خروج گلوکز در جریان خون می شود.

• کم کردن اشتها

ماده ی موجود در شکلات تلخ، باعث تولید گرلین می شود. گرلین، هورمونی است که اشتهای فرد را از بین می برد. مصرف بیش از حد وعده های غذایی باعث افزایش رشد ماهیچه و کاهش چربی در بدن می شود. پس برای مدیریت وزن، می توان از شکلات تلخ استفاده کرد تا به طور غیر مستقیم هورمون کنترل کننده ی اشتها را به بدن وارد کرد.

• تولید تستوسترون

ماده ی موجود در شکلات های تلخ، غده ی هیپوفیز را تحریک می کند و موجب افزایش ترشح هورمون های تولیدی آن ها می شود. این دو نوع هورمون عبارتند از GnRH (هورمون آزاد کننده گونادوتروپین) و LH (هورمون لووتیویزه). این دو هورمون تستوسترون تولید می کنند و علاوه بر آن موجب افزایش قدرت عضلانی، استقامت، رشد و بهبود عملکرد جنسی می شوند. افزایش تولید تستوسترون به ویژه برای ورزشکاران در فعالیت های شدیدی مانند تمرینات مقاومتی سنگین، مفید است.



چگونه باشگاه‌ها می‌توانند از مزیت‌های تکنولوژی بهره‌مند شوند؟

(بخش دوم)

منبع: www.forbes.com

www.BODYFULL.IR

باشگاه‌ها با استفاده از تکنولوژی می‌توانند مشتریان خود را برای همیشه حفظ کنند. کسانی که مرتباً باشگاه می‌روند به دنبال چیزی فراتر از تمرین کردن هستند، در واقع به دنبال فاکتوری انگیزه بخش می‌گردند. تکنولوژی به عنوان یکی از بهترین فاکتورهای انگیزه بخش شناخته شده است که این مقوله‌ی الهام بخش می‌تواند باعث تغییر میزان تلاش افراد و یا رسیدن آن‌ها به هدف باشد. صنعت باشگاه‌داری و تکنولوژی‌های استفاده شده در آن‌ها مانند اصولی عمل می‌کنند که طبق آن می‌توان افراد را دوباره جذب باشگاه کرد و در عین حال می‌توان فهمید که هر فرد چند بار در باشگاه حضور پیدا می‌کند. همان‌طور که تکنولوژی‌های بی‌سیم در حال پیشرفت هستند، صاحبان باشگاه‌ها فرصت‌های بیشتری برای موفقیت بدست آورده‌اند. به عنوان مثال، یک باشگاه می‌تواند شناخت بیشتری نسبت به مشتریان خود پیدا کند و علاوه بر آن با توجه به رفتارهایشان محصولاتی را فراهم سازد که تنها مورد استفاده گروه خاصی از افراد باشد. زمانی که بتوانند شخصی به دنبال چنین فاکتورهایی است پیام‌هایی به تک‌تک آن‌ها ارسال می‌کند و از لحاظ قیمتی نیز پیشنهادات جالبی به آن‌ها می‌دهند در این صورت باعث جذب افراد پیش‌تر خواهند شد. در همین حین نیز می‌توان جلسات تمرین و یا جلسات مشاوره رایگان برای افراد عضو باشگاه و غیر عضو برگزار کرد.

چگونه فیتنس و تناسب اندام می‌تواند باعث تغییر عادات رفتاری افراد شوند؟

فیتنس و تناسب اندام می‌تواند به شما کمک کند که بدانید دقیقاً در کجا قرار دارید و به چه هدفی خواهید رسید و علاوه بر این موارد تغییرات ایجاد شده در بدن، پیشرفت‌ها را بیشتر نشان می‌دهد، که این حس مانند حس پیروزی در شما ایجاد می‌شود. حال اگر تکنولوژی باعث نمایش تمام این پیشرفت‌های شما شود، تأثیرات آن بسیار زیاد خواهد بود زیرا در این زمان به دلیل این که می‌دانیم همه شاهد رفتار ما هستند پیش‌تر تلاش می‌کنیم.

آیا تکنولوژی باعث تغییر مربی خصوصی و یا شخصی که با آن تمرین می‌کنید، می‌شود؟

تکنولوژی می‌تواند هم مانند یک مکمل و هم مانند یک مربی خصوصی عمل کند، اما در حقیقت نمی‌تواند جای اصلی آن‌ها را پر کند. تکنولوژی می‌تواند تجارب افراد را در این زمینه مدیریت کند، اما نمی‌تواند جای ارتباط افراد با یک دیگر را پر کند. به عنوان مثال: دسترسی به مشتریان از طریق تکنولوژی هم برای مربیان خصوصی و هم برای شاگردان آن‌ها بسیار با ارزش است. تکنولوژی‌های استفاده شده در مای زون (My zone) و نرم‌افزارهایی مانند آن، این امکان را فراهم می‌سازد تا زمانی که قادر نیستند به صورت رو در رو با هم در ارتباط باشند، فعالیت‌های مشتریان و شاگردان خود و هم چنین مواد تغذیه‌ای آن‌ها را زیر نظر داشته باشند. از طریق نرم‌افزارهای مختلف مربیان می‌توانند راهنمایی‌های لازم را به شاگردان خود بکنند و تمرینات و رژیم‌های غذایی آن‌ها را تحت کنترل بگیرند.

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**JUST BECAUSE YOU TOOK
LONGER THAN OTHERS
DOESNT MEAN YOU FAILED**

اگه مسیر موفقیت برای تو یکم طولانی تر از بقیه شده، معنیش این نیست که شکست خوردی.

کانال های تلگرام ما

@BODYFULL_IR

کانال
عمومی

@BODYFULL_MAG

کانال
مجله

@BODYFULL_CO

کانال
دستگاه های
بدنسازی

WWW.BODYFULL.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید



لیست مواد غذایی عضله ساز

حاوی کربوهیدرات

منابع غنی از کربوهیدرات هایی که برای عضله سازی باید در لیست خرید خود قرار دهید:

- **جو دوسر** - این ماده ی غذایی، جز کربوهیدرات های زود هضم می باشد.
- **بلغور جو**
- **میوه ها** - می توان گفت که همه ی میوه ها مفید هستند، اما بعضی از آن ها نسبت به بعضی دیگر خواص بهتری دارند. بلوبری یا تمشک آبی در بالاترین جایگاه قرار دارد زیرا، دارای خواص آنتی اکسیدان می باشد. بعد از آن موز، منبع غنی از کربوهیدرات می باشد، که بعد از تمرین می توان آن را مصرف کرد. اکثر میوه ها سریعاً هضم می شوند و می توان آن ها را قبل و بعد از تمرینات مصرف کرد.
- **سبزیجات** - می توان گفت که تمام سبزیجات مفید هستند، اما از بین آن ها سبزیجاتی که دارای رنگ سبز هستند نسبت به بقیه ی سبزیجات، دارای کالری کمتر و کربوهیدرات خالص می باشند. تمام سبزیجات دارای فیبر هستند. سعی کنید که در تمام وعده های غذایی از آن ها استفاده کنید.
- **سیب زمینی** - در واقع سرعت هضم پایینی دارد.
- **برنج قهوه ای**
- **نان گندم** - در واقع سرعت هضم آرامی دارد.
- **پودر گندم** - جایگزین مناسب برنج سفید می باشد.
- **پودر برنج** - جایگزین مناسب برنج سفید می باشد.
- **کربوهیدرات هایی که باید از آن ها دوری کنید:**
- **غلات فرآوری شده**
- **شکلات ها** - که با شکر ساخته می شوند.
- **چیسی** - که با کربوهیدرات های ساده به همراه چربی های بد، تهیه می شوند.
- **بستنی** - که با شکر فراوان تهیه می شود.
- **نوشابه ها** - نوع رژیمی این نوشیدنی ها مفید هستند، اما نوشابه های معمولی سرشار از شکر هستند.
- **آب میوه ها** - در واقع می توان گفت که آب میوه ها سرشار از آب و شکر هستند. پیشنهاد من در این باره این است که، به جای خوردن آب میوه از خود میوه استفاده کنید، تا مواد مغذی دیگر آن ها را نیز جذب کنید.

چند روش متفاوت برای افزایش وزن

منبع: www.nerdfitness.com



WWW.BODYFULL.IR

تا جایی که می توانید، زیاد بخورید.

سال‌ها پیش، این جز اولین برنامه‌ی من بود، از لحاظ قیمتی به صرفه بود و بیشترین بازده را در کمترین زمان داشت. اما از بعد سلامتی، حداقل کار آبی را داشت. بنابراین، نسبت به دریافت بیش از ۲۰۰ گرم پروتئین و ۳۵۰۰ کالری از غذاهای مصرفی روزانه‌ی خود مانند پیتزا، برنج، پاستا، شیر، همبرگر، مرغ، مکمل‌های پروتئینی و ... اطمینان حاصل کنید. با بکارگیری این روش من در طول ۳۰ روز توانستم ۱۰ کیلوگرم وزن، اضافه کنم.

تا جایی که می توانید غذای سالم بخورید.

من این کار را ۳ ماه پیش انجام دادم و توانستم در عرض ۳۰ روز با خوردن غذاهایی مانند برنج قهوه‌ای، مرغ، مکمل‌های خانگی، کره‌ی بادام زمینی، تخم مرغ، میوه و شیر، ۵ کیلوگرم اضافه کنم. در مقایسه با روش اول، می‌توان گفت که ارزش غذایی بالاتری دارد.

خوردن مقدار زیاد شیر

اگر شما جز آن دسته از افراد نیستید که به قند شیر یا لاکتوز حساسیت دارند، این روش جز کارآمدترین روش‌ها برای اضافه کردن وزن است. ممکن است، با خوردن شیر، مقداری چربی هم به بدن شما وارد شود، اما برای عضله‌سازی مفید است و توان بدنی شما را قوی می‌سازد. با خوردن شیر، بسیار سریع می‌توان، کربوهیدرات، چربی، کالری و پروتئین را جذب بدن کرد. نسبت به بدن‌تان، رژیم غذایی تنظیم کنید تا هر روزه مقدار مشخصی پروتئین وارد بدن خود کنید.

چگونه می توان میزان درصد چربی بدن خود را اندازه گرفت؟

قسمت ۱



نخوانده اید، آن را محکم بگیرید. دقت کنید که بعد از گذشت چند ثانیه، احساس درد به شما دست می دهد. بنابراین، باید خیلی سریع عدد را بخوانید و آن را از روی پوست خود بردارید.

اندازه گیری و محاسبه درصد چربی

اندازه گیری ۴ نقطه در بدن و همچنین مقیاس کالیبرز در نمودار زیر نشان داده شده است. دقت کنید، که دو سری اندازه گیری وجود دارد. به این صورت که، یک سری مناسب برای خانم ها و یک سری مناسب برای آقایان می باشد.

۴ نقطه ای اندازه گیری

۱. پشت بازوها (عضلات سه سر): قسمت بالایی و پشت بازوها. این نقطه بین شانه ها و مفاصل بازو قرار گرفته است. نقطه ای مورد نظر، در جهت عمودی، در مرکز پشت بازو قرار دارد.
۲. جلو بازو (عضلات دو سر): قسمت بالایی و جلویی بازوها. این نقطه، دقیقاً مانند مورد بالاست، با این تفاوت که در جلوی بازو قرار دارد.
۳. سرشانه: پشت و زیر سرشانه. این نقطه دقیقاً در زیر سرشانه قرار دارد. توجه داشته باشید که پوست باید زاویه ای ۴۵ درجه به خود بگیرد.
۴. کمر: این قسمت در خروجی استخوان لگن و از طرف کمر، کمی به سمت جلو قرار دارد و به صورت افقی بر روی نمودار نشان داده شده است.

تست چربی بدن با استفاده از کالیبرز

کالیبرز، ابزاری است که برای اندازه گیری میزان چربی بدن با استفاده از لایه های چربی در زیر پوست بکار برده می شود. با بکارگیری این ابزار، در جای صحیح، می توان میزان چربی بدن را تخمین زد. تست چربی بوسیله ی کالیبرز، باید به کمک شخص دیگری صورت گیرد. در بدن نقاط مختلفی وجود دارد که سنجش چربی در آن نقاط صورت می گیرد. حتماً باید کالیبرز در جایگاه صحیح قرار گیرد تا درصد بدست آمده، از خطای کمتری برخوردار باشد.

چگونه می توان به طور صحیح اندازه گیری کرد؟

اگر شما دست راست هستید، پوست خود را با دست چپ به سمت بالا بکشید و با کمک انگشتان همان دست، نگه دارید. سپس با استفاده از کالیبرز که در دست خود دارید، دهانه ی آن را مانند آنچه که در تصویر نشان داده شده است بر روی پوست خود قرار دهید. (تصویر داخل لینک بالا موجود است). دهانه ی کالیبرز باید حدود ۱،۴ اینچ (۳،۸ میلی متر)، از جایی که انگشتان دست چپان بر روی پوست قرار دارد، باشد. سپس، شتاب کالیبرز را رها کنید به گونه ای که نهایت فشار بر پوست وارد شود. تا زمانی که عدد آن را به طور کامل

نرم افزار تکنوجیم (Technogym)

TECHNOGYM®

WWW.BODYFULL.IR



آیا تا به حال برنامه ای طراحی شده است تا انگیزه ی شما را برای حرکت بیشتر و داشتن بدنی سالم تر ترغیب کند؟ با برنامه Technogym، شما می توانید به شیوه ی زندگی "در مسیر سلامتی زندگی کنید و به عنوان یک کاربر، دسترسی آسان به آن داشته باشید، این نرم افزار، اطلاعات سلامتی در هر مکان مانند ورزشگاه، خانه، فضای باز و یا در محل کار را در هر زمان و حتی در هنگام مسافرت فراهم می سازد.

• نرم افزار تکنوجیم، حرکات روزانه ی شما را اندازه گیری می کند.

این نرم افزار یک حرکت روزانه ی هدف را برای شما مشخص می کند و به شما در انگیزه بخشی برای رسیدن به آن هدف کمک می کند. این هدف، می تواند از یک حرکت آهسته تا حرکات فعالانه و حتی ورزش های حرفه ای باشد.

• کارت های سلامتی برای بهبود سبک زندگی افراد برای کمک به بهبود شیوه ی زندگی و رسیدن به هدف، نرم افزار تکنوجیم، دارای کارت های سلامتی است که با راهنمایی های کامل و مفید، برنامه ها و اطلاعات مربوط به ورزش و سلامت همراه است. اساساً، این نرم افزار، یک برنامه سلامتی است که به شما کمک می کند تا در بهترین زمان ممکن، سلامتی خود را

باز یابید. کارت های سلامتی، شامل ویدئوهای تمرین و نکات مربوط به حرکات، تغذیه و روان شناختی می باشد.

• تمرین در فضای بسته به گونه ای که احساس کنید در فضای باز ورزش می کنید.

با تشکر از Technogym's Wellness Cloud، برنامه ی تکنوجیم، تمرین هایی را فراهم ساخته، که طبق فعالیت های روزانه ی افراد مانند دوچرخه سواری و دویدن، برنامه ریزی شده است و از طریق جی پی اس و یا گوشی های هوشمند قابل استفاده می باشد. علاوه بر آن، این نرم افزار قابلیت استفاده با کلید دستگاه های بی سیم مانند اپل واچ (ساعت های مچی شرکت اپل) را دارد.

WE'LL SHOW
YOU HOW TO

LOSE WEIGHT FAST!

دستور غذایی

کاهش وزن

دستور غذایی کاهش وزن					
میزان پروتئین	میزان کربوهیدرات ها	میزان چربی	مقدار	غذا	وعده ی غذایی
۱۴	۶۴	۷	۹۶ گرم	بلغور جو	قبل از تمرین
۱	۲۰	۰	۱۰۰ گرم	موز	
۱۳	۰	۰	۱۲۰ گرم	سفیده ی تخم مرغ	
۵	۵۴	۰	۶۸ گرم	پودر برنج	بعد از تمرین
۲۳	۱	۰	۱ قاشق	پودر پروتئین	
۲۵	۱	۱۹	۴ گرم	تخم مرغ	ناهار
۳	۴۱	۰	۲۰۰ گرم	سیب زمینی	
۱	۱۰	۰	۱۰۰ گرم	هویج	
۱	۵	۰	۱۵۰ گرم	کدو	
۱	۲۰	۰	۱۵۰ گرم	پرقال	میان وعده
۲۱	۶	۱	۱۵۰ گرم	پنیر خامه ای	شام
۶	۵	۱۲	۲۴ گرم	کره ی بادام زمینی	
۱۱	۴۸	۵	۷۲ گرم	بلغور جو	



تشخیص یک مربی برجسته

منبع: www.lesmills.com



WWW.BODYFULL.IR

۱. عامل X

این مورد باعث می شود تا افراد را به گونه ای ترغیب کند تا توانایی بسیاری در آن ها ایجاد شود و مانند هنرمندان روی استیج، بتوانند از خود، بهترین عملکرد را نشان دهند.

۲. عملکرد فیزیکی

مربیان و به طور کلی مدرسانی که دارای صورت زیبا هستند، بسیار راحت تر از بقیه، حامیانی را برای خود جذب می کنند. در زمینه ی فعالیت های ورزشی که جنبه ی فیزیکی دارند، اگر مربی بتواند عملکردهای فوق العاده ای در بین اعضای باشگاه از خود نشان دهد، می تواند نتایج خوبی به همراه داشته باشد.

۳. توانایی مربیگری

افراد همیشه جذب مربیانی می شوند که، بتوانند نرمش های مناسب در زمان و با دلایل معقولی ارائه دهند. مربیان خصوصی معمولا در این زمینه بسیار قوی هستند.

در زمینه ی فعالیت های ورزشی که جنبه ی فیزیکی دارند، اگر مربی بتواند عملکردهای فوق العاده ای در بین اعضای باشگاه از خود نشان دهد، می تواند نتایج خوبی به همراه داشته باشد.

تنها یک مربی فیتنس این توانایی را دارد که صدها عضو از باشگاه را حفظ و یا به باشگاه بازگرداند. حال اگر تیمی از مربیان با هم، همکاری داشته باشند، چنین کاری را می توانند نسبت به هزاران نفر انجام دهند. اما یک تیم خوب، مستلزم مدیریت عالی است تا بتواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد. در زیر به تعدادی از موارد اشاره شده است که، اگر تیم این موارد را داشته باشد، می تواند موفقیت بسیاری را برای باشگاه به همراه داشته باشد.

۴. توانایی ساخت روابط

بعضی از مربیان، با اینکه عملکرد خوبی ندارند، اما افراد بسیار زیادی را جذب کلاس هایشان می کنند. رمز موفقیت آن ها چیست؟ آن ها بیشترین تلاش خود را برای ایجاد روابط دوستی، اعتماد و وفاداری بین اعضای باشگاه و خودشان به کار می گیرند.

WWW.BODYFULL.IR



در حین انجام
تمرینات، با
آن ها تمرین
کنند و به آن
ها آموزش
های لازمه را
بدهند.

• به افراد این حس را بدهند، تمریناتی که آنان انجام می دهند، تحت کنترل است و آن ها را مورد تشویق قرار دهند. هر زمان که نیاز به استراحت داشتند به آن ها این زمان را بدهند و حتی مواقعی که خسته شدند، دست از تمرین بردارند.

• مربیان این درک را داشته باشند که، اعضای باشگاه زیر دستان آن ها نیستند و با جملات امری مستبدانه با آن ها برخورد نکنند و خیلی مودبانه با افراد برخورد کنند.

• نسبت به دردهایی که آن ها در حین تمرینات سخت متحمل می شوند، احساس همدردی کنند. این امر موجب می شود که آن ها به اعضا نزدیک تر شوند.

• در حین انجام تمرینات، توضیحات لازم را به آن ها بدهند، به گونه ای که درک درست از تمرینات را داشته باشند و با اطمینان کامل آن ها را انجام دهند.

• در حین انجام تمرینات، با آن ها تمرین کنند و به آن ها آموزش های لازمه را بدهند.

۵. طراحی کلاس

ترکیب موسیقی عالی به همراه نرمش های صحیح، نتایج جسمانی و انگیزشی خوبی در پی خواهد داشت. با مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، ثابت شده است که اگر افراد، مربیان متخصص و با تجربه در زمینه ی فیتنس را داشته باشند، علاقه ی بیشتری به فیتنس پیدا خواهند کرد. مربیان متخصص و با استعداد، باید دارای چنین مشخصه هایی باشند:



WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**IF YOU REALLY WANT TO DO SOMETHING
YOU'LL FIND A WAY.**

IF YOU DONT, YOU'LL FIND AN EXCUSE.

اگر واقعاً بخواهی چیزی را انجام دهی بدون شک راهش را پیدا میکنی

اما اگر نخواهی، بهانه‌هاش را پیدا میکنی



چاق نیستم،

اما

می خواهم

وزن خود را

کاهش دهم.

چکار کنم؟

منبع: www.nerdfitness.com

جواب این سوال، در سوال دیگری نهفته است. در ابتدا، شما باید مشخص کنید که می خواهید عضله سازی کنید یا وزن خود را کاهش دهید.

• اگر هدف، عضله سازی و قوی تر شدن است:

شما باید مواد غذایی سالم، حاوی کالری و متناسب با تمرینات خود انتخاب کنید.

• اگر اضافه وزن دارید و اندامتان شکل نامناسبی دارد:

باید کالری های اضافی در بدن خود را بسوزانید. شما باید شروع به ورزش کردن بکنید و نسبت به آنچه که می خورید با دقت بیشتری عمل کنید. بعد از گذشت مدت زمان مشخص، دقیقا زمانی که کالری های اضافی در بدنتان سوزانده شدند، باید به عضله سازی و افزایش حجم توده های عضلانی در بدن خود بپردازید.

جواب این سوال، در سوال دیگری نهفته است. در ابتدا، شما باید مشخص کنید که می خواهید عضله سازی کنید یا وزن خود را کاهش دهید.

• اگر هدف، عضله سازی و قوی تر شدن است:

شما باید مواد غذایی سالم، حاوی کالری و متناسب با تمرینات خود انتخاب کنید.

• اگر اضافه وزن دارید و اندامتان شکل نامناسبی دارد:

باید کالری های اضافی در بدن خود را بسوزانید. شما باید شروع به ورزش کردن بکنید و نسبت به آنچه که می خورید با دقت بیشتری عمل کنید. بعد از گذشت مدت زمان مشخص، دقیقا زمانی که کالری های اضافی در بدنتان سوزانده شدند، باید به عضله سازی و افزایش حجم توده های عضلانی در بدن خود بپردازید.



• اگر هدف شما کاهش وزن است و نمی خواهید عضله سازی داشته باشید:

باید به وزنه زدن بردازید و کالری های اضافی انباشته شده در بدن خود را با کاهش تغذیه ی خود بسوزانید. در این صورت، عضله سازی نخواهید داشت و عضلات فعلی خود را حفظ خواهید کرد، قوی تر خواهید شد و چربی های اضافه را در بدن خود، از بین خواهید برد. افراد چاق، دوست دارند که باهای قوی داشته باشند، تا بتوانند وزن سنگین آن ها را تحمل کنند. بنابراین، همانطور که چربی های داخل بدن خود را کاهش می دهید، بدنشان قوی تر خواهد شد. با انجام تمرینات منظم، بدن قوی تری خواهید داشت و نیازی نیست که بدنشان را در زیر چربی ها مخفی کنید. زمانی که وزنه ای برای کاهش وزن خود می زنید، زیاد نگران مقدار وزنه ای که می زنید نباشید و به جای آن به ترکیب و فرم بدن خود دقت کنید (در این زمینه، عکس هایی که مرتباً از خود می گیرید به شما کمک خواهد کرد). کالری های مصرفی خود را به گونه ای تنظیم کنید تا بین کالری های موجود در بدنشان و کالری های مصرفی تعادل ایجاد کنید. بر خوردن غذاهای با کیفیت تمرکز کنید و با تمرینات روزانه ی خود قوی تر شوید.

• اگر می خواهید که به چربی سوزی خود سرعت بخشید:

بین تمرینات خود فواصلی ایجاد کنید و دقت های لازم را در این زمینه بکار گیرید.

مکمل های عضله ساز قبل از تمرین

که می توان در خانه تهیه کرد.



منبع: www.muscledstrength.com

WWW.BODYFULL.IR

اگر با مسئله ی کمبود انرژی در زمان تمرین رو به رو نیستید، پس اجازه دهید که به تقویت عضلات در قبل از تمرین بپردازیم. بود عضله ساز جو، کراتین و دیگر مواد تشکیل دهنده، هیگل درشت تر و قوی تر، بدون نیاز به هزینه های بسیار بالا برای شما می سازد. بسیار ساده است.

- پروتئین آب بنیر (۲۰ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری) - بدون این پودر، مطمئناً نمی توانید عضله سازی داشته باشید. اگر بتوانید چنین مکملی را قبل از تمرین مصرف کنید، بدن برای تغذیه ی خود، بافت عضلانی را از بین نمی برد. با ۲۰ الی ۲۵ گرم شروع کنید. در هر جا که این مکمل، تخفیف خورده، خریداری کنید تا بتوانید در هزینه های خود صرفه جویی کنید.
- کراتین (۵ گرم) - اگر هدف شما عضله سازی است، کراتین، بهترین مکمل در این زمینه محسوب می شود. از ویژگی های این ماده، می توان به سوخت رسانی بدن در حین تمرینات، ریکاوری سریع در بین هر ست و افزایش توان ماهیچه ها در مدت زمان طولانی اشاره کرد.
- بلوبری (تمشک آبی) ۱/۲ فنجان - بلوبری، سرشار از آنتی اکسیدان ها و دیگر ویتامین های ضروری است. بلوبری، جز آن دسته از کربوهیدرات هایی است که می توان قبل از تمرین استفاده کرد و انرژی بدن را در حین انجام تمرینات تامین کرد.
- ماست چکیده ۱/۲ فنجان - دارای پروتئین بسیار زیاد می باشد و علاوه بر آن می تواند فرآیند ریکاوری بهتری را در بدن انجام دهد. ماست چکیده، حاوی آمینو اسیدهایی با سرعت هضم پایینی می باشد که هر ۱/۲ فنجان، ۱۲ گرم پروتئین برای بدن فراهم می سازد.

محمد رسول الله



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR