



# BODYFULL.IR

مجله الکترونیک بدنسازی ایران

شماره ۲۵ - بهمن ماه ۱۳۹۷

مصاحبه با قهرمان فیزیک

## جان کوئینلان

### John Quinlan

آنچه که شما

باید درباره‌ی

مدیریت باشگاه

بدانید.

انواع

مکمل‌های

آهن



دستگاه‌های  
بدنسازی

# 10

پیشنهاد

بازاریابی برای

باشگاه

WWW.BODYFULL.IR

دریافت برنامه آنلاین



# The motivation cycle:

**1.Wants**

**2.Needs**

**3.Actions**

**4.Feedback**

چرخه ی انگیزه شامل: ۱. خواسته ها، ۲. نیازها، ۳. فعالیت ها، ۴. نتایج است.

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

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

# دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



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

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

پیشنهاد بازاریابی برای باشگاه

7 10

15 مصاحبه با قهرمان فیزیک: جان کوئینلان

رازهایی در مورد کالری سوزی بیشتر

28

30 آیا باید مکمل BCAA مصرف کنید؟

عادت ورزشکاران موفق و پراگنده

7 44



## 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



با توجه به کاهش ازدواج، افزایش طلاق و از همه مهمتر عدم علاقه زوج های جوان به بچه داری به نظر میرسد میانگین سن جمعیت ایران که در سال های گذشته و حال جزء کشورهای جوان بود آرام آرام به سمت میانسالی و پیری پیش میرود مضاف بر آن افزایش بیماری های قرن حاضر و زندگی ماشینی که ناشی از تغذیه اشتباه، پر کالری و کم تحرکی جسمی میباشد سطح سلامتی را در ایران و حتی کل جهان کاهش داده است. آلزایمر، سکنه ها، سرطان ها، دیابت، کبد چرب، جاقی، آرتروز و... از جمله این بیمار بهاست که زیاد دیده و شنیده ایم. با توجه به این موضوع، مهم دیدم در این نوشته دو نکته را یاد آوری کنم اول آن که مراکز و شغل های مرتبط با سلامتی و درمان سالمندان در سال های آینده بسیار لازم و ضروریست و اگر به صورت جدی دنبال شود جای سرمایه گذاری و اشتغال زایی بسیاری دارد و دوم این که اگر پدر و مادر شما در قید حیات هستند بسیار بیشتر از گذشته به مواظب سلامتی روحی و جسمی آنها باشید حداقل وظیفه ما زمینه سازی و تشویق آنها به ورزش روزانه و نظارت بر تغذیه آنهاست. خود شما هم برای ۱۲۰ ساله شدن بهتر است بدنسازی طبیعی و تغذیه سالم را جدی بگیرید.

نویسنده: اصغر مرادی

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



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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



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

# پیشنهاد بازاریابی برای باشگاه

# 10

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



## برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

1. ارائه‌ی بلیط‌های تخفیفی و یا رایگان برای شرکت در کلاس‌ها - اکثر افراد دوست دارند قبل از اینکه هزینه‌ای برای حضور در کلاس‌های باشگاه پرداخت کنند، نسبت به کیفیت و عملکرد آن مطمئن شوند. بسیاری از باشگاه‌ها هزینه‌های بسیاری را از همان ابتدا از افراد می‌گیرند و با این کار باعث می‌شوند که بسیاری از مشتریان بالقوه‌ی خود را از دست بدهند.
2. برنامه‌های جذب اعضا - این برنامه یک استراتژی قوی برای جذب اعضای جدید را دارد و مهمترین نکته در رابطه با برنامه‌ی مدکور، این است که باید کار با آن آسان باشد و در واقع باید بلیط‌های تخفیفی و یا رایگانی را به اعضای باشگاه نیز ارائه دهد.
3. یک وب‌سایت جدید و کامل، تهیه کنید.
4. یک اکانت رسمی در فیس بوک راه‌اندازی کنید.
5. کارمندان را تشویق کنید و برای اعضای باشگاه جوایزی را در نظر بگیرید - یکی از بزرگترین مشکلاتی که اکثر مدیران باشگاه با آن روبه‌رو هستند، این است که به کارمندان انگیزه‌ی کافی در تعامل مناسب با اعضا و یا افراد تازه‌وارد نمی‌دهند. فرهنگ‌سازی این کار در باشگاه‌ها زمان‌بر است، اما مطمئناً نتایج خوبی به همراه خواهد داشت. پیشنهادی که در این رابطه ارائه شده این است که افراد درون گمرا را در باشگاه خود استخدام نکنید، زیرا آن‌ها روش برقراری ارتباط با کارمندان، اعضای باشگاه و با مشتریان بالفعل را ندارند.

# Iron Supplements

## انواع مکمل های آهن

آهن، فلزی ضروری برای عملکرد بدن انسان است. مکمل های آهن زمانی باید مصرف شوند که رژیم غذایی، میزان آهن کافی را برای بدن فراهم نمی سازند. اگر پزشک شما تشخیص داد که میزان آهن خون شما کافی نیست، مطمئناً مکمل های آهن برای شما تجویز می کند. مکمل های آهن، انواع مختلفی دارند و بسیار مهم است که بدانید کدامیک برای سلامتی شما بهتر است و راحت تر جذب بدن شما خواهد شد. مکمل های آهن، انواع مختلفی دارند و بسیار مهم است که بدانید کدامیک برای سلامتی شما بهتر است و راحت تر جذب بدن شما خواهد شد.

### مکمل آهن فروسی (Ferrous)

معمولاً دو نوع مکمل آهن وجود دارد که در بیشتر مواقع پزشکان آن ها را تجویز می کنند، آن ها عبارتند از: آهن فریک (ferric) و آهن فروسی (ferrous). آهن فروسی نسبت به آهن فریک راحت تر جذب بدن می شود. به همین دلیل است که بیشتر مکمل های آهن دارای فروسی هستند و بیشتر تجویز می شوند. از نمونه های آهن فریک می توان به این موارد اشاره کرد: سولفات آهن، فورمارات آهن و گلوکونات آهن. این مکمل ها به شکل های مختلفی مانند قرص، کپسول و شربت وجود دارند.

### آهن فریک

از آنجایی که آهن فریک کمتر از آهن فروسی جذب می شود، غالباً کمتر تجویز می شوند. علاوه بر آن، مطالعات مختلفی نشان داده اند که بیماران آهن فروسی را بیشتر تحمل می کنند، زیرا دستگاه گوارش توانایی کمتری در کاهش آهن فریک نسبت به آهن فروسی را دارد و احتمال مسمومیت باسیترات آهن کاهش می یابد.

### میزان مصرف مکمل آهن

همه ی سه مدل آهن فروسی، در دوزهای مصرف ۳۲۵ میلی گرم می باشند و هر کدام حاوی مقدار متفاوتی است که بدن شما می تواند از آن استفاده کند. به این مقدار آهن عنصری گفته می شود. هنگام انتخاب مکمل های آهن، به محتوای آهن عنصری آنها بیشتر از اندازه ی قرص توجه کنید. مقدار آهن مورد نیاز شما، بسته به شدت کم خونی شما متغیر است، اما پزشکسالان به طور کلی، روزانه ۶۰ تا ۲۰۰ میلی گرم آهن ضروری برای درمان کم خونی و فقر آهن به آن نیاز دارند. از آنجایی که میزان جذب آهن به دلیل افزایش دوز کاهش می یابد، مصرف دو تا سه دوز به صورت مساوی در روز توصیه می شود.





# ۱۰ دروغی که در مورد کربوهیدرات ها گفته شده است. (قسمت ۲)

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



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

## ۶. شما به کربوهیدرات نیازی ندارید.

یکی از ادعاهای رایج در بین کسانی که از رژیم های کم کربوهیدرات حمایت می کنند، این است که کربوهیدرات لازم نیست - نه تنها برای انجام تمرینات، بلکه به طور کلی، هیچ نیازی به کربوهیدرات نیست. با این حال، کربوهیدرات ها هم در طول تمرینات شدید و معمولی و هم به عنوان منبع سوخت ما در زندگی روزمره استفاده می شوند. در این باره استثناهایی نیز، وجود دارند. به عنوان مثال، افرادی که تصمیم به گرفتن رژیم کتوژنیک دارند، به جای کربوهیدرات ها از کتون ها که نوعی چربی است، برای تامین منابع سوختی بدن خود استفاده می کنند.

## ۷. در شب ها نباید از کربوهیدرات ها استفاده کرد.

اجتناب از خوردن کربوهیدرات ها در شب، برای کاهش وزن (یا افزایش وزن) تأثیرات زیادی بر وزن ندارد. اگرچه که زمانبندی در ورزش و جذب مواد مغذی، تأثیرات قابل توجهی دارد، اما در کاهش و یا افزایش وزن هیچ گونه تأثیری به همراه نخواهد داشت. اگر به تأثیرات کوتاه مدت کربوهیدرات ها مانند افزایش سطح انسولین خون و یا کیفیت خواب توجه کنیم، زمان بندی کربوهیدرات ها مهم می باشد و گرنه در زمینه ی تأثیرات بلند مدت، فاکتور مهمی نخواهند بود.

## ۸. کربوهیدرات ها موجب افزایش تورم در بدن، گاز و نفخ دستگاه گوارشی و آکنه های پوستی می شوند.

بیانیه ای که کربوهیدرات ها می توانند باعث بروز هر گونه عارضه ای شوند، پیچیده است، زیرا اثر غذا بر بدن انسان متفاوت است. با این حال، به طور کلی، تمام طبقات مواد مغذی، موجب بروز عارضه نمی شوند. هنگامی که ما در مورد گاز یا التهاب صحبت می کنیم، یک غذای خاص یا یک نوع کربوهیدرات، مانند فیبر، شیرین کننده های مصنوعی یا لاکتوز ممکن است، علت آن باشد. بیماری هایی مانند IBD و اختلالات گوارشی، نیز می توانند موجب گاز و نفخ معده باشند. زمانی که صحبت از روابط بین علت و معلول پیش می آید، شواهدی اندکی وجود دارد که دلیل ایجاد چنین مشکلاتی باشند، اما هر یک از ما ممکن است حساسیت های غذایی خود را تجربه کنیم.

#### ۹. نان سفید خیلی بدتر از بقیه ی نان هاست.

به طور کلی، انواع نان ها اثرات طولانی مدت مشابهی در بدن دارند. محصولات دانه ای پردازش شده، مانند نان سفید، اغلب با ویتامین ها و مواد معدنی غنی می شوند، بنابراین این تنها تفاوت قابل ملاحظه ی بین آن ها، محتوای فیبر آنهاست، به این صورت که در نان های معمولی بیشتر و در نان های سفید کمتر است. این عامل می تواند بر روی سطح قند خون ما تاثیراتی را ایجاد کند، اما وقتی که ما مصرف نان سفید و یا نان معمولی را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی خاص، برای تنظیم مقدار کل کالری مصرفی و برای اهداف مشخص در نظر می گیریم (مثلا کمبود کالری برای کاهش وزن) تفاوت چشمگیری ایجاد نمی شود. انواع بسیاری از نان های نازک که پردازش ها و تصفیه های بیشتری بر روی آن ها صورت گرفته، می توانند سطح قند خون را بیش از انواع نان های دیگر، تغییر دهند که این مسئله برای افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است.

#### ۱۰. حذف شکر اضافه شده، کلید اصلی رژیم های غذایی سالم است.

در این بیانیه حقیقت وجود دارد؛ افزودن قند به مواد غذایی، نسبت شکر به سایر مواد مغذی را تغییر می دهد و باعث می شود که مواد غذایی به میزان زیاد انرژی بیشتری داشته باشند (به طوری که کالری موجود، نسبت به مواد مغذی بیشتر می شوند). این همان چیزی است که ما در مورد "رژیم غذایی بدون کالری" صحبت می کنیم. به این صورت که ما به جای حذف آب و یا فیبر موجود، شکر آن را حذف می کنیم. به عنوان مثال، آبمیوه های بدون شکر، مقدار آب و فیبر را که بخشی از کل میوه است، از دست می دهند، به طوری که نسبت کالری به مواد مغذی (و نسبت قند به مواد مغذی) چگالی انرژی را تغییر می دهد. حتی وقتی ما میوه را در آبمیوه گیری آب می گیریم، مقداری از فیبر آن از دست می رود و این نسبت را تغییر می دهیم. توجه به چگالی مواد مغذی با مصرف یک رژیم متعادل و متنوع، فاکتوری است که واقعا برای یک رژیم غذایی سالم وجود دارد.



زمانی که زندگی شما را در یک موقعیتی قرار می دهد نگویند چرا من! بگویند تلاش من!

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



***When life***

***puts you***

***in touch***

***situations***

***don't say***

***why me say***

***try me.***

# ۵ راه ساده که طی آن می‌توانید چربی سوزی

## را آسانتر و سریع‌تر کنید.

آیا تا به حال رژیم گیاهخواری گرفته‌اید و علی‌رغم تمرینات بسیاری که انجام داده‌اید کاهش وزنی نداشته‌اید؟ اگر شما جز این دسته از افراد هستید، بنابراین هر چه که تا به حال در مورد کاهش وزن یاد گرفته‌اید را فراموش کنید و به جای آن ها از ترفندهای ساده‌ی افزایش متابولیسم استفاده کنید. در این صورت روند چربی سوزی افزایش می‌یابد.

**قدم اول: تمام وعده‌های غذایی خود را بین فرجه‌ی ۱۰ الی ۱۲ ساعت در هر روز بخورید.**

این کار موجب می‌شود که چربی سوزی در کل بدن شما بخش شود و هر شب سم زدایی در بدن شما صورت گیرد. این عمل نه تنها موجب ترغیب بدن برای سوزاندن چربی‌های ذخیره شده می‌شود، بلکه عملکرد ضد پیری نیز دارد. برای بدست آوردن نتایج بهتر، بین ساعات ۸ صبح تا ۷ شب مواد غذایی مصرف کنید.

**قدم دوم: صبح‌ها با معده‌ی خالی ورزش کنید.**

صبح‌ها بدن، به‌طور طبیعی، قبل از هر چیزی، آمادگی چربی سوزی را دارد. اسکلت بدن، چربی سوزی را شروع می‌کند و خیلی راحت‌تر چربی‌ها را آب می‌کند. زمانی که از وزنه‌های آزاد استفاده می‌کنید، ورزش‌های متابولیک موثرتر خواهند بود، چرا که آن‌ها به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که کل بدن را قرا می‌گیرند و شامل ۱۰ الی ۱۲ تمرین چندگانه خواهند بود.

**قدم سوم: بعد از هر تمرین، شیک پروتئینی وی مصرف کنید، زیرا این کار متابولیسم بدن را بیشتر می‌کند؛** با این کار اشتهایتان تغییر می‌کند و موجب می‌شود که میل به غذا خوردن در شما کاهش می‌یابد. خوردن مواد غذایی حرارت زا، باعث ایجاد گرما در متابولیسم بدن می‌شود که یقیناً همان چیزی است که می‌خواهید. ساده‌ترین کار این است که اسموتی‌های افزایش متابولیسم بدن را جایگزین صبحانه‌ی خود کنید و باید دقیقاً ۱۲ ساعت بعد از آخرین وعده‌ی غذایی باشد.

**قدم چهارم: غذاهای حرارت زا را به منورهای متابولیکی بدنتان متصل کنید.**

بعضی از غذاها، سرعت متابولیسم بدن را کاهش می‌دهند در حالی که بعضی دیگر سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهند. به جای سینه‌ی مرغ، از ماهی سفید استفاده کنید و جای نناسته را به سبزیجات با برگ‌های سبز بدهید. در این صورت، کاهش وزن خود را به سرعت مشاهده خواهید کرد. همه‌ی ماهی‌ها برای بدن مفید هستند، اما ماهی‌های سفیدتر و سبک‌تر، برای متابولیسم بدن شما، بهتر عمل خواهند کرد. فراموش نکنید که چون ماهی برای شما مفید است، هر چقدر دوست دارید، می‌توانید بخورید. بنابراین، میزان مصرف آن را در ذهن خود داشته باشید.

**قدم پنجم: فیبر بیشتری را مصرف کنید.**

تلاش‌های شما برای کاهش وزن با گرسنگی و میل شدید به غذا، که در اثر نوسانات قند خون در تغییر رژیم غذایی شما رخ می‌دهد کاملاً از بین می‌رود. به نظر می‌رسد که کاملاً هم بد نباشد. زیرا اگر تغییراتی در رژیم خود ایجاد نکنید دچار یوست و نفخ معده خواهید شد. خوردن فیبر به شما کمک می‌کند تا احساس سیری بکنید و نفخ معده و یوست شما از بین خواهد برد. زیرا، ما می‌توانیم کنترل بر آنچه که می‌خوریم و آن‌گونه که ورزش می‌کنیم، داشته باشیم. در بیشتر مواقع، ما نمی‌دانیم که چه چیزی مانع کاهش وزن ما می‌شود و همین امر باعث می‌شود که به کاهش وزن خود و اهداف تناسب اندام که در ذهن دارید نرسید. اکنون که داریل را فهمیدیم آماده‌اید که متابولیسم بدن خود را افزایش دهید؟





# موردی که می توانید از سبک زندگی بدنسازان حرفه ای یاد بگیرید.



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

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

مطمئناً دلیلی وجود دارد که بدنسازان حرفه ای در عضله سازی و کاهش چربی بدن خود موفق هستند. برای اینکه به هدف خود برسید، این سه مورد را یاد بگیرید و در زندگی خود به کار گیرید.

## ۱. شور و نشاط و سخت کوشی آن ها را یاد بگیرید.

ورزشکاران شور و نشاط فوق العاده ای نسبت به تمرینات خود دارند و همین عامل باعث می شود که ۶ الی ۷ روز در هفته را با انجام تمرینات خود سپری کنند. آن ها صبر و حوصله ی فراوانی نسبت به رسیدن به اهداف خود دارند، به گونه ای که ممکن است سالهایی را برای رسیدن به یک هدف دنبال کنند. ورزش بدنسازی محدود به یک فصل ورزشی و یا یک شو نیست، بلکه روش خاصی از زندگی است که فرد آن را انتخاب کرده است. آن ها برای وقت گذرانی به باشگاه نمی آیند. آن ها دقیقاً می دانند که چه چیزی می خواهند و برای رسیدن به آن تلاش می کنند.

## ۲. خود کنترلی آن ها را یاد بگیرد.

داشتن رژیم غذایی خاص، برای هر کس از جمله ورزشکاران حرفه ای کار آسانی نیست. رژیم غذایی یعنی سالم خوردن برای رسیدن به هدف مشخص، است. بعضی از این ورزشکاران می توانند با خوردن غذاهای ناسالم و فاقد ارزش غذایی کافی باز هم به هدف خود برسند، باید به آن ها تریک گفت. حفظ رژیم غذایی با انجام تقلب در بعضی از روزها امکان پذیر است. منظور از تقلب در رژیم غذایی این است که یک وعده غذایی به دلخواه خود مصرف کنید. این وعده ی غذایی می تواند شامل پیتزا، شیرینی جات و یا غذاهای چرب باشد.

## ۳. قدرت برنامه ریزی آن ها را یاد بگیرد.

زمانی که بحث بدنسازی پیش می آید، صبر و شکیبایی بدنسازان ستودنی است، زیرا هدف های آن ها به سرعت بدست نمی آید. بسیار خوب است که نتایج، سریع بدست آیند، اما قطعاً همیشه بهترین راهکار نیست. اکثر بدنسازان حرفه ای چربی های بدنشان را با به کار گیری یک روش، در یک زمان مشخص، به صورت تدریجی، کاهش می دهند و اگر لازم بدانند با بکار گیری استراتژی های دیگر آن را ادامه می دهند. آن ها به گونه ای این روش را ادامه می دهند، که در هر هفته میزان ناهنجاری از چربی های بدن خود را کاهش می دهند و در مقابل عضله سازی می کنند. صبور باشید و روش های تغذیه ای مناسبی را انتخاب کنید. روش هایی را انتخاب کنید که بهترین بازدهی را داشته باشد. زمانی که لاغر می شوید تمام عضلاتی که برای آن ها مدت ها زمان صرف کرده اید با سرعت باور نگردهنی از بین می روند. بنابراین، با مصرف مکمل های مناسب و تغذیه ای مناسب از آن ها پیشگیری کنید. لاغری تدریجی باعث می شود تا جایی که امکان دارد، ماهیچه ها از بین نروند. مصرف درست مکمل ها نیز باعث می شود که بافت های آسیب دیده ی عضلانی ترمیم شود و عضلات جدید ساخته شوند.

یکی دیگر از روش های بدنسازان حرفه ای این است که آن ها می دانند در چه زمانی بدن آن ها وارد مراحل متابولیک خاص می شود. به عنوان مثال، در بعضی از مواقع، داشتن یک رژیم غذایی خاص، برای مدت زمان طولانی، موجب چربی سازی بدن می شود، حتی اگر فرد به طور مداوم ورزش کند و رژیم کم کالری داشته باشد. بنابراین، آن ها می دانند که هر رژیم و یا هر تمرین ورزشی، تنها برای یک دوره ی مشخص، نه یک دوره ی طولانی، پاسخگوست. در نتیجه، مانند ورزشکاران حرفه ای به بدن خود استراحت دهید و بدانید که بدن شما هم نیاز به فصل های استراحت یا (آف سیزن) دارد، چرا که در این زمان فرصتی به بدن خود می دهید تا آن را ریکاوری کند.



لطفاً کمی درباره‌ی خودتان و نحوه‌ی ورودتان به عرصه‌ی بدنسازی بگویید. من زمانی که ۱۹ سال داشتم وارد ورزش کشتی حرفه‌ای، فیتنس و مدلینگ شدم.

و از آن زمان تا حالا به عنوان مدل، برای برندهای مختلف در مسندها، تبلیغات تلویزیونی، پوستر تبلیغاتی و کارهای مختلف فعالیت دارم. در آسیا و ژاپن نیز به عنوان مدل تبلیغاتی، فعالیت‌هایی داشته‌ام. در سال ۲۰۱۱ توسط مجله HUF به عنوان مدل مرد سال شناخته شدم. به نظر خودم قدم به اندازه‌ی کافی بلند نیست تا به عنوان مدل سال شناخته شوم، اما خب این خوش شانسی من را نشان می‌دهد. من در مسابقات فیزیک NPC و مدلینگ ROMANCE NOVEL CALER شرکت کرده‌ام و مقاماتی را در این زمینه کسب کرده‌ام. من از دوران نوجوانی‌ام، رویاهای بزرگ داشتم و جز اهدافم بودم که به عنوان یک فرد حرفه‌ای، در زمینه ورزش فعالیت کنم و از زمان شروع نتایج خوبی گرفتم و هر سال نسبت به قبیل پسر انگیزه‌تر عمل کردم.

چگونه بر انگیزه باقی ماندید؟

آنچه که مرا پسر انگیزه نگه داشت، افرا جوان هستند. زمانی مانند آنها بودم و در دهه‌ی اول ۲۰ سالگی‌ام هیچ چیز نمی‌توانست جلوی من را بگیرد. بی‌پروا پیش می‌رفتم. انرژی بالای آن‌ها، ذهن من را جوان و تازه نگه می‌دارد و باعث می‌شود متمرکزتر پیش بروم. کودک درون من، همیشه فعال است و ورزش و فیتنس هر دو، من را جوان نگه می‌دارند. بعد از اینکه وارد رشته‌ی فیتنس شدم، با گذشت حدود ۲۰ سال، برنامه‌ی زندگی من مانند مسواک زدن شده است. عادت به رژیم‌های غذایی سالم و رفتن به باشگاه، بخشی عمده‌ای از زندگی من شده‌اند. وقتی که افراد جوان در اطراف من باشند، بیشتر در من انگیزه ایجاد می‌شود و بهتر از قبیل برای خوش اندام بودن خود، با وجود داشتن ۳ بچه، تلاش می‌کنم.

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

# John Quinlan

مصاحبه با قهرمان فیزیک

جان کوئینلان



## برنامه ی تمرینی شما در حال حاضر

به چه صورت است

دوشنبه ها:

تمرینات پینه، ساق پا و عضلات شکم

• پرس نشسته: ۳ ست، در هر ست ۸ بار

• پرس دمبل خم: ۳ ست

• پرس دمبل نشسته: ۳ ست، در هر ست ۸ الی ۱۵ بار

• کر آس آوز: ۳ ست، در هر ست ۲۵ بار

سه شنبه ها:

تمرینات عضلات دوسر، عضلات سه سر

و تمرینات هوازی

• دمبل خمیده: ۳ ست، هر ست ۱۰ الی ۱۸ بار

• دمبل نشسته: ۳ ست، هر ست ۲۵ بار

چهارشنبه ها:

تمرینات شانه، گردن و عضلات شکمی

• شراکز پا دمبل: ۳ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار

• دمبل جلو بازو: ۳ ست، هر ست ۱۵ بار

• دمبل پشت بازو: ۳ ست، هر ست ۸ بار

• دمبل پشت: ۳ ست، هر ست ۲۵ بار

• تمرینات گردن: ۱ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار (جلو، عقب و دو طرف گردن)

• تمرینات شکمی نشسته: ۳ ست، هر ست ۱۲ بار



WWW.BODYFULL.IR

## پنجشنبه ها:

تمرینات ماهیچه های ساق پا و تمرینات هوازی

• اسکوات دمبلی: ۳ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار

• دمبل لانگز: ۳ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار

• کشش پاها: ۱ ست، تا جایی که خسته شوید.

• پرس ایستاده: ۳ الی ۴ ست، هر ست ۴، ۶، ۸، ۱۰ بار

• دوچرخه: ۲۰ دقیقه، ۷۰ تا ۸۵ درصد آن را با حداکثر سرعتی که در توان دارم انجام می دهم.

## جمعه ها:

تمرینات کمر، جلو بازو و عضلات شکم

• دمبل: ۳ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار

• درازنشست: ۳ ست، به هر تعدادی که بتوانم انجام می دهم.

• کرانچ نیمکتی خمیده: ۳ ست، هر ست ۸ الی ۱۰ بار

شنبه ها: استراحت

یکشنبه ها: استراحت

روزیم غذایی شما به چه صورت است؟

من برنامه ی غذایی ساده ای دارم.

• صبحانه: شیک پروتئین، ۲ قاشق پروتئین وی، ۱ موز، ۱ فنجان کشمش، ۱ فنجان شکلات صبحانه، همه ی این مواد را با هم مخلوط می کنم و

با آب معدنی و یخ خرد شده می خورم.

• میان وعده: ۸ سفیده ی تخم مرغ، ۲ تکه نان، ۱ پرتقال، ۱ الی ۲ لیوان آب

• ناهار: ۲ فنجان پاستا، مرغ بریان شده، سالاد با سرکه و روغن زیتون، ۱ الی ۲ لیوان آب

• میان وعده: شیک پروتئین، ۱ سیب، ۱ الی ۲ لیوان آب

• شام: مرغ، گوشت یا ماهی کباب شده، ۱ پیماچه برنج قهوه ای، سبزیجات بخارپز، ۱ الی ۲ لیوان آب

برنامه ی غذایی قبل از مسابقات من به این صورت است:

• صبحانه: ۸ سفیده ی تخم مرغ با ۱ لیوان آب

• برنج و ۲ لیوان آب

• میان وعده: ۲ قاشق پودر پروتئین به همراه آب، ۱ مشت تمشک و ۲ لیوان آب

• ناهار: ۲ سینه مرغ بریان شده با ۱ سیب زمینی کبابی، لوبیا، سبزیجات بخارپز شده، ۲ لیوان آب

• میان وعده: اسفناج به همراه ۱ تن ماهی، ۲ لیوان آب

• شام: سبزیجات بخارپز شده، ۲ لیوان آب

• میان وعده: ۸ سفیده ی تخم مرغ به همراه ۲ لیوان آب





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

### چه سوالاتی بیشتر از شما در زمینه ی این ورزش می شود؟

بیشتر مواقع از من می پرسند، که چه مدت تمرین می کنم؟ و من در جواب به آن ها می گویم که بستگی به هدفم در آن زمان دارد. احساس می کنم همه ی ما نیاز به تعادل در زندگی داریم تا بتوانیم موفق شویم. به این صورت که بعد از هر تمرینی باید استراحتی هم وجود داشته باشد.

### بهترین دست آورد شما تا به حال، چه چیزی بوده است؟

مادفانه بگویم تا به حال، دستاوردی به این عنوان نداشته ام. همه ی این مواردی که کسب کرده ام تا حدودی من را راضی نگه داشته اند. اما هنوز آن چیزی که در ذهنم به عنوان ایده آل خود دارم، بدست نیآورده ام.

### تأثیرگذارترین جمله برای شما چه بوده است؟

«بعضی وقت ها برای بدست آوردن بهشت، باید از جهنم بگذری» این دقیقا مثال زندگی من است. بعضی وقت ها زندگی ام مانند یک کابوس می شود و آفتدر باید تلاش کنم و با مشکلات دست و پنجه نرم کنم تا بتوانم به موفقیت برسم، اما هیچ وقت ناامید نمی شوم، زیرا مطمئن هستم، پایان خوبی به همراه خواهد داشت.

### برنامه ی شما برای آینده چیست؟

دوست دارم هنوز فعال بمانم و در زمینه ی مدالینگ تلاش کنم.

زمانی که در حال تلاش برای لاغر کردن هستید، چه چیزی بهترین دستاورد شما خواهد بود؟

زمانی که در حال تلاش برای رسیدن به هدفم هستم، من برای خود یک برنامه ی زمانبندی شده تهیه می کنم، تا نسبت به آن پیش بروم و در واقع، بسته به نوع هدفی که در ذهن دارم، برنامه ریزی می کنم. به عنوان مثال، زمان هایی که می خواهم در شوهای مدالینگ شرکت کنم، نیازی نیست که رژیم های خیلی سخت بگیرم، اما بدنم به طور طبیعی خشک است و اگر طبق رژیم غذایی خود پیش بروم نیازی به سخت گیری بیش از حد نیست و نیازی نیست که مرتباً از وزنه استفاده کنم. بارها دیده ام افراد بسیاری را که تنها به اعداد وزنه چشم دوخته اند و فراموش می کنند که به دنبال چه چیزی هستند. من تنها هفته ای یکبار از وزنه استفاده می کنم تا مطمئن شوم که کاهش وزنم در جهت درست پیش می رود.

۳ تمرینی که بیشتر فیزیک شما را شکل داده است نام ببرید؟

باید صادقانه بگویم، چه الان و چه از دوران نوجوانی که وارد این عرصه شده ام، همیشه نسبت به تمرینات اصولی و پایه ای، پایبند بوده ام. پرس دمبلی، دمبل خمیده و اسکوات از تمرینات اصلی من بوده اند. زمانی که نوجوان بودم، یکی از قهرمانان آن زمان به من گفت که تنها باید پاهای، سینه و دستان قوی داشته باشم تا بتوانم اجزای دیگر بدن خود را بسازم. این ها دقیقا ۳ تمرینی است که هنوز هم انجام می دهم.

# مکمل آهن

بدن برای ساخت هموگلوبین به آهن نیاز دارد. هموگلوبین، پروتئینی در سلول های قرمز است که اکسیژن را در خون جا به جا می کند. بدون مصرف کافی آهن، سطح هموگلوبین خون کاهش می یابد و منجر به کاهش عملکرد سلول های قرمز خون می شود. به این اتفاق نارسایی کمبود آهن می گویند. پزشکان در بعضی از مواقع که احساس می کنند فرد ممکن است دچار نارسایی کمبود آهن شود، مانند دوران بارداری، مکمل های آهن را تجویز می کنند. از آنجایی که مصرف مکمل های آهن می تواند جذب مواد معدنی دیگر را افزایش دهند یا موجب افزایش سطح آهن شوند، جایگزین مکمل های آهن را برای کمک به افزایش سطح آهن خود در نظر بگیرید.

## منابع آهن در غذاهای حیوانی

به منظور حفظ سطح آهن خون خود، از رژیم های غذایی سالم و متعادل استفاده کنید، به گونه ای که دارای مقادیر زیاد آهن باشد. منابع غذایی شامل دو شکل متفاوت از آهن می باشند. آهن هم (Heme iron) و آهن غیر هم (non-heme iron). آهن هم از هموگلوبین خون بوجود می آید و به همین دلیل به این صورت نامگذاری شده است و جز سالم ترین نوع آهن شناخته شده است. زیرا بدن قادر به جذب ۱۵ الی ۳۵ درصد از این آهن می باشد، در صورتی که بدن تنها قادر به جذب ۱۲ الی ۲۰ درصد از آهن غیر هم می باشد. بهترین جایگزین مکمل های آهن، غذاهایی هستند که دارای آهن هم هستند و معمولاً از غذاهای حیوانی مانند ماهی، گوشت و مرغ پخته می آیند. جگر مرغ دارای بیشترین سطح آهن در فرآورده های حیوانی است و در هر ۳٫۵ اونس آن ۱۲٫۸ میلی گرم آهن یافت می شود. برای دریافت بیشترین میزان آهن از غذاهای حیوانی، می توانید از گوشت گاو، بوقلمون و مرغ به جای مکمل ها و قرص های آهن استفاده کنید.

## بهترین مکمل آهن برای سطح پایین فریتین

کمبود آهن معمولاً به عنوان فریتین در خون شما اندازه گیری می شود. کمبود آهن شایع ترین کمبود تغذیه ای در ایالات متحده ی آمریکا است. این ماده ی معدنی جز یکی از بخش ها در تمام سلول ها و اکثر آنزیم های بدن است و به عنوان یکی از مولفه های هموگلوبین، نقش حیاتی برای حمل اکسیژن در سراسر بدن را دارد. عدم مقدار کافی هموگلوبین منجر به نارسایی آهن یا کمبود آهن می شود و علائمی مانند ضعف، سستی، خستگی و سیستم ایمنی ناکارآمد را به همراه دارد. مجموعه ای از مکمل های آهن برای افزایش سطح فریتین وجود دارد، اما تنها نمونه ای را انتخاب کنید که بدن شما به خوبی آن را جذب کند و عوارض جانبی ناخوشایندی را به همراه نداشته باشد.

## توضیح فریتین

فریتین، پروتئینی در سلول های بدن است که مسئولیت ذخیره سازی آهن برای استفاده های آتی را دارد. اگر پزشک شما، خونتان را برای تعیین میزان فریتین تنظیم کند، مقدار آهن را در خون اندازه گیری می کند. سطح خون شما به میزان آهن ذخیره شده بستگی دارد. مردان باید سطح فریتین بین ۱۲ تا ۳۰۰ نانوگرم در هر میلی لیتر داشته باشند. اگر میزان فریتین کمتر از این مقدار باشد، میزان آهن ذخیره شده در بدن ناکافی است و ممکن است پزشک، مصرف مکمل آهن را به شما پیشنهاد دهد.

(بخش اول)

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



**If you can dream it  
you can do it.**

اگر رویایی داشته باشید قطعاً می‌توانید آن را انجام دهید.

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



# آنچه که شما باید درباره ی مدیریت باشگاه بدانید.

(قسمت اول)



مدیریت باشگاه نیاز به مهارت های مختلفی دارد. به طور طبیعی شما باید یک فرد حرفه ای و با مهارت در زمینه ی درک فیتنس و سلامتی باشید. در عین حال باید تا اندازه ای اطلاعات درباره ی مسائل مالی و حسابداری داشته باشید. در کنار این موارد باید بتوانید ایده هایی در زمینه ی بازاریابی و خدمات مشتریان ارائه دهید. مدیریت باشگاه مانند یک چالش است، اما در عین حال پاداش خوبی به همراه دارد. همانطور که شما شاهد پیشرفت باشگاه خود در هر سال هستید، می توانید نسبت به دستاوردهای آن با غرور رفتار کنید.

## سرمایه گذاری در باشگاه

راه اندازی یک باشگاه ارزان نیست، باید از صفر تا ۱۰۰ آن را برآورد کرد. سه راهکار برتر که طی آن می توانید در باشگاه خود سرمایه گذاری کنید عبارتند از:

**بوت استرینگ:** قرار گرفتن در و یا خارج شدن از، یک موفقیت با استفاده از منابع موجود.

**امور بانکی و بانکی:** اگر شما برای شروع چنین کسب و کاری، برآورد هستید و می خواهید به صورت رقابتی پیش بروید، به یک سرمایه ی اولیه نیاز دارید.

**سهام:** سهام، نقش مهمی در موفقیت کسب و کار شما دارد. اگر در بین دوستان و آشنایان خود افرادی هستند که در فکر سرمایه گذاری هستند، می توانید از سرمایه ی آن ها استفاده کنید و در مقابل سهام باشگاه خود را در اختیار آنان قرار دهید و در هر سال سود سهام به آن ها پرداخت کنید.

**برای باشگاه خود وسایل و تجهیزات مناسب تهیه کنید.**

بعد از انتخاب مکان مناسب برای باشگاه، مطمئناً انتخاب دستگاه ها و تجهیزات، مهم ترین مسئله در مراحل اولیه ی تأسیس باشگاه خواهد بود. این صنعت در حال حاضر بسیار رقابتی است، به همین دلیل اعضای باشگاه براحتی برای تجهیزات اساسی مجوز نمی گیرند. فاکتورهای زیر را در نظر بگیرید:

• **نوع دستگاه:** دستگاه های مربوط به تمرینات قدرتی، فیتنس و یا ترکیبی از آن دو باید باشد.

• چه مقدار دستگاه برای باشگاه نیاز دارید.

این فاکتور بر اساس آن مشخص می شود که در آینده چه تعداد اعضا به باشگاه می پیوندند.

• به چه اندازه زمین برای باشگاه نیاز دارید.

کلاس هایی که قرار است در باشگاه داشته باشید را مشخص کنید و برای هر کدام فضای مشخص در نظر بگیرید.

• **مصولات به چه صورت باید تهیه شوند؟ آیا**

می خواهید از وسایل خریداری شده استفاده کنید یا قصد دارید به صورت اجاره ای آن ها را تهیه کنید؟ می توان هم از وسایل خریداری شده و هم از وسایل اجاره ای استفاده کرد.



# لیست مواد غذایی مناسب برای ورزشکاران

## سایر محصولات و میوه ها

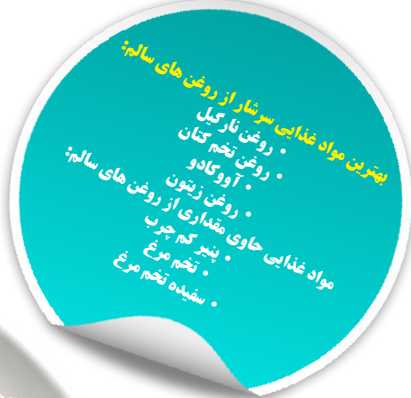
این کربوهیدرات ها، حاوی مقادیر زیادی قند هستند و آنها را به سرعت هضم و جذب می کند. این کربوهیدراتها برای زمانی که شما یک منبع انرژی فوری نیاز دارید، مانند قبل از تمرین یا بلافاصله پس از جایگزینی سطوح گلیکوزن کاهش یافته، بهینه هستند. این کربوهیدرات ها را در فصول غیر از تمرین با فواصل زیاد مصرف کنید. چربی ها برای تولید هورمون ها، بخصوص تستوسترون ضروری هستند. پروتئین و کربوهیدرات ها باید رژیم غذایی شما را تنظیم کنند، اما چربی های سالم همچنان جای خود را دارند و باید در رژیم غذایی شما قرار گیرند. به عنوان یک قاعده کلی، اگر یک وعده غذا دارای چربی بیشتری باشد، شما کربوهیدرات موجود در آن وعده غذایی را کاهش می دهید. در هر گرم چربی، ۹ کالری وجود دارد، در حالی که در هر گرم پروتئین و کربوهیدرات، ۴ کالری می باشد. چربی های سالم، باید حدود ۲۰ درصد کالری روزانه ی شما را تأمین کنند.

## نوشیدنی ها

۷۰ درصد بدن انسان ها از آب تشکیل شده است. هر سلول، بافت و ارگان در بدن شما نیاز به آب دارد تا به درستی عمل کند. سی ها و طعم دهنده ها اکثر این مواد غذایی دارای کالری بسیاری هستند و باید از آنها اجتناب کرد. بیشتر مواد غذایی که در این مقاله ذکر شده اند، دارای کالری کم هستند و برای بدن مفید هستند.

## مکمل ها و متفرقه

استفاده از مکمل ها در کنار رژیم های غذایی نتایج بسیار خوبی به همراه دارد.



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

## بهترین گزینه های سی ها و طعم دهنده ها:

- سرکه سیب
- خردل
- سس تند
- نمک دریایی
- دارچین
- پودر کاکائو (مخلوط شکلات داغ)

## بهترین گزینه های محصولات و میوه ها:

- پیاز
- سیب
- گوجه فرنگی
- کدو سبز
- لیمو
- چربی های سالم



برای دریافت  
برنامه های بدنسازی  
به صورت آنلاین

ورژیم غذایی  
اینجا را لمس کنید



ببادی فول

اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

دریافت  
آنلاین  
برنامه



انگیزه مانند نیروی است که شما را به هدفتان می رساند.

**Motivation is driving  
force to achieve their  
desired goals.**

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

# ۷ حرکت پیلاتس که برای دوندگان مفید است

## ۳. تمرین سا یا راه ای

روش انجام:

بنشینید و پاهایتان را به شکل ۷ در جلوی خود قرار دهید. سپس دستان خود را به گونه ای بکشید که نوک انگشتان هر دست در مقابل انگشتان پای مخالف قرار گیرد. این کار را مرتباً با هر دو دست انجام دهید.

## ۴. لگد تک پای

روش انجام:

بر روی شکم خود بخواهید و بالاتنه را توسط بازوهای خود، به بالا بکشید. به این صورت که مستقیماً در زیر شانه هایتان قرار گیرد و آرنج دستانتان خم شود و کف دست هایتان بر روی زمین قرار گیرد. پاهایتان را بکشید و سپس به پشت ران های خود، مانند لگد زدن خم کنید. این کار را چندین بار تکرار کنید.

## ۵. حرکت پل

روش انجام:

بر پشت بخواهید، سپس زانوهایتان را خم کنید و باسن خود را از زمین فاصله دهید. این کار باعث حفظ تعادل در میان تنه می شود.

## ۶. چرخش دایره ای پاها

روش انجام:

بر پشت خود بخواهید و پاهایتان را بکشید و دستان خود را در کنار بدن قرار دهید. سپس در هر نوبت، یکی از پاها را از زمین جدا کنید و آن را بچرخانید این کار را به ترتیب توسط هر دو پا انجام دهید.

## ۷. تمرینات ایستاده ی پاها

روش انجام:

بایستید. اگر دفعات اول است که این تمرین را انجام می دهید، می توانید در کنار یک دیوار یا در پشت صندلی بایستید و این کار را انجام دهید. دستان خود را به سمت جلو بکشید. بعد از آن، تا اندازه ای زانوهای خود را خم کنید. چند ثانیه ای به همان حالت بایستید و باسنه ی پا را از روی زمین بردارید. در نهایت، کف پا را کامل بر روی زمین قرار دهید. ۱۰ بار این کار را تکرار کنید. زانوهایتان را خم کنید، باسنه ی پا را از روی زمین بردارید، پاهایتان را بکشید، سپس خم کنید، باسنه ی پا را پایین بیاورید و در نهایت پاهایتان را بکشید.

جذابیت پیلاتس، این است که اگر بخواهید می توانید هر روز، همه جا و در همه حال انجام دهید. بارها گفته شده است که تمرینات پیویای بسیاری در پیلاتس وجود دارد. مثلاً می توانید ناف خود را به سمت ستون مهره های خود بکشید، در مقابل هم استراحت کنید. اگر قصد حضور در کلاس های پیلاتس را دارید، بهتر است در کلاسی شرکت کنید که مربی آن گواهینامه های لازم در پیلاتس را دارد. در این مقاله ما سعی کرده ایم به تعدادی از حرکات پیشنهادی شما را گویسون و مت سیلوآکیو اشاره کنیم. شما می توانید در هر هفته، یک یا دو بار این حرکات را انجام دهید.

## ۱. کشش یک پای

روش انجام:

به پشت بخواهید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید. در هر بار، یکی از پاهایتان را از روی زمین بردارید و زانوهایتان را ۹۰ درجه خم کنید و سپس به موازات زمین دراز کنید. دقت کنید که پا بر روی زمین کشیده نشود.

## ۲. تمرین سوآن یا به شکل قو

روش انجام:

وارونه بر روی شکم خود بخواهید و آرنج های خود را خم کنید و کف دستهایتان را روی زمین قرار دهید، به گونه ای که کف دستان در امتداد شانه ها قرار گیرد. چانه ی خود را بالا ببرید و پیشانی خود بر روی زمین قرار دهید و گردن خود را بکشید.

# WWW.BODYFULL.IR

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





# دستگاه های بدنسازی دی اچ زد

**DHZ**  
FITNESS  
EQUIPMENT



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

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

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



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

# بادی فول

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

# چرا انگیزه زباله است و چه چیزی به

## جای آن نیاز دارید؟

در اولین قدم سعی کنید کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید اما در عین حال می دانید که باید انجام داده شود. از این طریق به آن فکر کنید: افراد موفق، موفقیت خود را به آسانی بدست نیاورده اند و تنها به این دلیل به آن رسیده اند که پراگیزه بودند. آن ها تغییراتی را ایجاد کرده اند و باعث اتفاق افتادن زندگی شدند، زیرا آن ها بیک تصمیم آگاهانه برای ارتقای خود گرفتند و هر روز بیشتر از روزهای قبل تلاش کرده اند.

**تصمیم بگیرید که زندگیتان را بهبود بخشید.**

حرف تا عمل خیلی فاصله است. درسته؟ بنابراین چگونه افراد موفق تصمیم به ارتقای زندگی خود کرده اند؟ راینز بیان می کند که همه ی ما یک قدرت درونی داریم که با عناوین مختلفی مانند تصمیم های قلبی یا عقل درونی نامیده می شوند و از آن برای ایجاد تغییرات الهام بخش استفاده می شود. اما چگونه می توان تشخیص داد که تصمیم هایی که گرفته می شود، بر اساس حس درونی است یا بر اساس ترس؟

راینز می گوید تصمیم هایی که بر اساس ترس گرفته می شوند، حس محدودیت به همراه دارد. به همین دلیل است که هر موقع می خواهید تصمیم بگیرید باید هر چیزی که به انگیزه داشتن شما بر می گردد را نادیده بگیرید و به جای آن از خود پرسید: آیا این تصمیم به بهبود زندگی ام کمک می کند یا خیر؟ اگر این تصمیم موجب پیشرفت زندگیتان شد جواب همیشه بله خواهد بود. بدانید که یک تصمیم، ممکن است ترس آور یا سخت باشد، اما اگر آن را ادامه دهید، موجب بهبود زندگی شما خواهد شد و نیروهای پتانسیل شما را بکار خواهد گرفت. تنها بعد از اینکه تصمیمی گرفتید، باید مقدمات انجام آن را فراهم سازید تا تغییرات بکی پس از دیگری بوجود آیند.

زمانی که یکی از بهترین گویندگان انگیزشی در جهان می گوید انگیزه زباله است، شما مطمئناً با تمام وجود به حرف های او گوش می دهید. این گفته توسط راینز بیان شده است. قبل از هر چیزی به توضیح انگیزه می پردازیم . دو نوع انگیزه وجود دارد: انگیزه ی بیرونی و انگیزه ذاتی. مریان، کارفرمایان یا افرادی که شما را به ایجاد تغییراتی وادار می کند موجب ایجاد انگیزه ی بیرونی می شوند. اما انگیزه ی ذاتی، نیرویی است که از قدرت اراده ی فرد بوجود می آید. انگیزه ی بیرونی که از یک منبع خارجی نشأت می گیرد، تقریباً همیشه کار آیی دارد.

**چرا انگیزه زباله است؟**

راینز در این باره می گوید: وقتی که زندگی شما دچار تغییر می شود، شما مجبور می شوید که درک عمیقی از علم پشت آن انگیزه ی درونی یا ذاتی را درک کنید. در واقع همین نوع انگیزه است که به عنوان زباله بیان شده است. راینز بیان می کند: زمانی که شما حس می کنید که زندگیتان به تغییرات ضروری نیازمند است، مجبور می شوید که یک سری کارهایی که از آن ها ترس دارید و مطمئن نیستید را انجام دهید. اما در اینجا به یک مشکل بر می خورید، شما هرگز احساس آماده بودن یا پراگیزه بودن برای انجام کارهایی که از آن ترس دارید یا برایتان زجر آور است و سخت است در شما رخ نمی دهد و اگر شما بتوانید واقعیت را قبول کنید در واقع به راز تغییر در زندگی خود پی برده اید.

WWW.BODYFULL.IR

# رازهایی در مورد

# کالری سوزی بیشتر

(قسمت اول)

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

WWW.BODYFULL.IR



۱. وزن مشخص خود را فراموش کنید. اگر به نظر می رسد که شما نمی توانید به کمتر از یک وزن مشخص برسید، بیا بید فرض را بر آن بگذارید که اعداد وزنه تنها یک مقیاس است، حتی اگر وزنی که مد نظر دارید نباشد. بسیار ساده است که بدن شما برای آن مقدار طراحی شده است. بنابراین، چیزی نیست که بتوانید آن را تغییر دهید.

۲. زیاد بخورید، نه کم

اگر خوردن X مقدار کالری به شما کمک نمی کند تا وزن را کم کنید، فکر منطقی این است که شما باید آن مقدار کالری را تغییر دهید.

۳. به یاد داشته باشید که همه ی کالری ها به یک اندازه ایجاد نشده اند.

کاهش وزن تنها مربوط به میزان غذایی که می خورید نیست، بلکه بیشتر مربوط به آنچه که نمی خورید است. پومرو در این باره چنین می گوید: یک رژیم غذایی که حاوی کربوهیدرات های تمثیه شده و شکر است، می تواند

۴. صبحانه ی خود را کم نکنید.

با خوردن یک صبحانه ی کوچک یا حذف آن، موجب می شود که کالری بیشتری را برای بخش های بعدی روز ذخیره کنید. با توجه به نظر پومرو در مورد کاهش وزن، این عمل یکی از بدترین حالات برای شروع روز است. زیرا با حذف صبحانه، بدنتان مجبور می شود که عملگردهای روزانه ی خود را با کمترین سوخت انجام دهد.



# 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

# آیا باید مکمل

# BCAA

## مصرف کنید؟

### BCAA چیست؟

ویکی پدیا آن را این چنین تعریف می کند:

"(BCAA) یک اسید آمینه با زنجیره های آلِفاتیك به همراه یک شاخه است (به این صورت که یک اتم کربن در مرکز، به سه یا بیشتر اتم کربن متصل می باشد). در کل سه گونه ی BCAA وجود دارد: لوسین، ایوولین و ولین. میزان نسبت های موجود در BCAA بسیار مهم است. هنگامی که بحث در مورد مکمل های BCAA صورت می گیرد، بسیار مهم است که "نسبت" لوسین به ایزولوسین را به ولین موجود در فرمول را، در نظر بگیریم. مطالعات علمی بسیاری بر روی این موضوع صورت گرفته است؛ همه ی تلاش بر این است، آنچه که برای ایجاد آنابولیسم و افزایش هیپرتروفی عضلانی موثر است را تعیین کنند. مهمترین تحقیقات، در یکی از مراکز تحقیقاتی برتر اسید آمینه در استکهلم و در سوئد انجام شده است، که در آن تجزیه و تحلیل بر روی تراشه های زنی مورد استفاده قرار گرفت تا نهایتاً به پاسخ اصلی برسند. چگونه مکمل های BCAAs به شما کمک می کنند؟ و تا چه اندازه BCAA برای افزایش ظاهر و سلامت بدن شما اهمیت دارد؟ در زیر به برخی از مزایای مهم این آمینو اسید اشاره شده است.

۱. BCAA موجب افزایش سنتز پروتئین می شود - BCAA در کنار انجام تمرینات با وزنه، موجب ایجاد مسیر mTORC1، که مکانیسم اصلی ما برای رشد عضلات است، می شود. BCAA ها در حقیقت، توانایی تولید سنتز پروتئین را حتی در غیاب ورزش دارند و می توانند آتروفی را در طول زمانی که فرد ورزش نمی کند را کاهش دهد.

۲. BCAA ها شکستن پروتئین ها را کاهش می دهند - این کار با کاهش فعالیت مسیر شکست پروتئین و کاهش عوامل درگیر در این عمل صورت می گیرد.

**BCAA**  
**POWER**

PURE INSTANTIZED BCAAS

2:1:1 BCAA RATIO | 200MG MAGNESIUM | 0G SUGAR | 0G FAT



**BRAND**  
- SUPPORT  
- REDUCE  
- INCREASE

# BCAAA SUPPLEMENTS

HOW TO PICK THE RIGHT ONE

WWW.BODYFULL.IR

۳. **BCAA** می تواند در طول تمرین، تقویت شود. با کاهش میزان تریپتوفان که موجب انسداد خون در مغز می شود، **BCAA** باعث جلوگیری از افزایش تولید سروتونین در هنگام تمرین می شود، خستگی را کاهش می دهد و در عین حال باعث می شود که شخص هوشیار و متمرکزتر باشد.

۴. **BCAA** مانع از دست دادن چربی مفید می شود - برای افزایش میزان انرژی و اکسیداسیون چربی، لوسین آمینو اسید با استفاده از همولیزین و والین مورد استفاده قرار می گیرد. علاوه بر این، ایزولوسین، نه تنها تحمل گلوکز خود را بهبود می بخشد، بلکه کل **BCAA** می تواند از حساسیت به انسولین ممانعت کند و از میزان متابولیسم حمایت کند. ترکیب تمام این موارد، تأثیرات خوبی در بدنسازی خواهد داشت.

۵. **BCAA** موجب کاهش درد عضلانی می شود - که این یکی از اثرات بسیار مهم **BCAA** می باشد، به خصوص برای بدنسازان حرفه ای، که باید قادر به انجام تمرینات با شدت و تکرارهای فراوان باشند.

۶. **BCAA** موجب بهبود مشخصات هورمونی در طول تمرین می شود - مطالعات ثابت کرده اند که استفاده از ۶ گرم **BCAA** به مدت سه هفته باعث افزایش سطح تستوسترون و کاهش سطح کورتیزول در طول دوره های شدید تمرین می شود. این به خودی خود باعث افزایش توانایی یک فرد برای ساخت و / یا حفظ توده عضلانی در تمام دوره های مختلف تمرینات سالیانه می شود (به خصوص هنگامی که فرد تحت رژیم غذایی هیپو کالری قرار می گیرد).







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

## آیا باید وارد رژیم غذایی، با کربوهیدرات زیاد و یا با کربوهیدرات کم شویم؟

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

به منظور یافتن پاسخ این سوال بهتر است، نقش کربوهیدرات ها در رساندن شما به اهدافتان در نظر گرفته شود. برنامه ای مشخص برای رسیدن به آن اهداف تعیین کنید. در این باره به جمله ی معروف شکسپیر اشاره می کنیم: بودن و یا نبودن؟ سوال این است. آنچه که اکثر افراد نمی دانند این است: رژیم غذایی با کربوهیدرات کم و یا رژیم غذایی با کربوهیدرات زیاد؟ این سوال جز مهم ترین جنبه ی هر رژیم غذایی است که رسانه های جمعی کمتر به آن پرداخته اند و مطمئنا شما جز خوانندگان هستید که جواب این سوال برایتان بسیار مهم است. با این حال، صنعت تناسب اندام، سعی کرده است اطلاعات بسیاری را در این باره ارائه دهد.

در این مقاله سعی کرده ایم به نکاتی در مورد رژیم غذایی، وجود و یا عدم وجود کربوهیدرات ها اشاره کنیم. کربوهیدرات ها شما را چاق نمی کنند.

بارها شنیده شده است که کربوهیدرات ها عامل چاقی هستند، زیرا عامل ترشح هورمون انسولین است و این هورمون موجب ذخیره ی چربی در بدن می شود. این مسئله، یک فرضیه ی علمی است که قصد داریم آن را آزمایش کنیم. در زیر سوالاتی آمده است که اگر جواب آن ها بله باشد، مطمئنا کربوهیدرات ها باعث چاقی افراد می شوند. اما بهتر است که پاسخ واقعی این سوالات را بدانیم:

- زمانی که میزان کالری ها و پروتئین های وارده به بدن کنترل شده باشند، آیا رژیم های غذایی حاوی کربوهیدرات زیاد، باعث چربی سازی می شوند؟ خیر
- زمانی که میزان کالری ها و پروتئین های وارده به بدن کنترل شده باشند، آیا رژیم های غذایی حاوی کربوهیدرات کم، باعث چربی سوزی می شوند؟ خیر
- آیا همزمان با داشتن رژیم غذایی که حاوی کربوهیدرات های زیاد هستند، کاهش وزن غیر ممکن است؟ خیر
- آیا سطوح انسولین، می تواند میزان چربی سازی در بدن را پیش بینی کند؟ خیر
- آیا هر قدر که میزان پروتئین وارده به بدن بیشتر شود، افزایش چربی ها در بدن نیز بیشتر می شود؟ خیر





# WWW.BODYFULL.IR

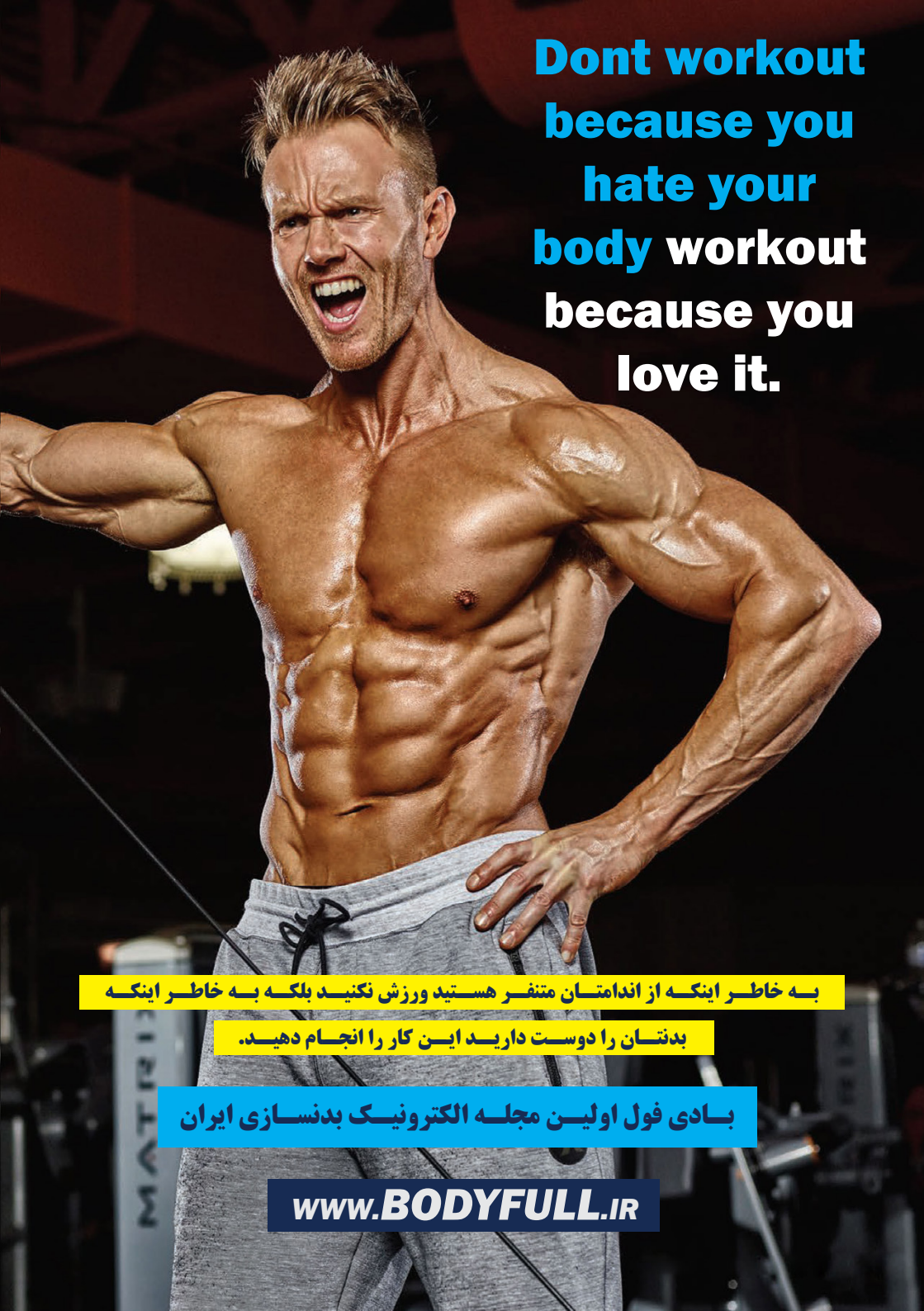
به طور کلی، با توجه به پاسخ به این سوالات می توان نتیجه گرفت که کربوهیدرات ها عامل جاقی نیستند.

## • رژیم های غذایی با مقادیر زیاد کربوهیدرات

رژیم های غذایی نوعی ابزار هستند که هر چقدر این ابزارها متناسب تر باشند، راحت تر به هدف خواهید رسید. رژیم های غذایی با مقادیر زیاد کربوهیدرات، برای اهداف خاص مناسب هستند. همه ی ما می دانیم که کربوهیدرات ها و پروتئین ها برای سنتز پروتئینی ماهیچه ها لازم هستند و نسبت به وعده های غذایی و تمرینات، واکنش نشان می دهند. ما همچنین می دانیم که رژیم های غذایی با کربوهیدرات و پروتئین فراوان برای عضله سازی در تمرینات قدرتی بسیار ضروری هستند. بنابراین هم به کربوهیدرات ها و هم به پروتئین ها نیاز دارید. بیش از ۴۰ سال، زمان صرف شده است که مشخص شود، چگونه بدن بیش از ۶۵ درصد از سوخت خود را از اکسیداسیون کربوهیدرات ها بدست می آورد. اگر شما بخواهید از حداکثر توان خود، در یک مدت زمان مشخص استفاده کنید، باید یک رژیم غذایی کربوهیدرات بگیری. اگر بخواهید وزن کم کنید، باید بتوانید تعادل بین کالری های مصرفی و سوخت و ساز بدن ایجاد کنید.

## • رژیم غذایی کم کربوهیدرات

یکی از بهترین مزایای این نوع رژیم های غذایی این است که، می توانید حجم وسیعی از غذاهای حاوی انرژی را حذف کنید. به این صورت که به جای خوردن کربوهیدرات ها، از پروتئین ها، سبزیجات، دانه ها، مغزها و تعداد کمی از میوه ها استفاده کنید. این نوع از رژیم های غذایی، معمولاً زمان محدودی دارند. رژیم های غذایی کم کربوهیدرات، در بین مردم مشهوریت خاصی دارند. زیرا، افراد با نخوردن مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، وزن خود را به طور چشمگیری، به یکباره کاهش می دهند.



**Dont workout  
because you  
hate your  
body workout  
because you  
love it.**

به خاطر اینکه از اندامتان متنفر هستید ورزش نکنید بلکه به خاطر اینکه

بدتان را دوست دارید این کار را انجام دهید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



# دو + پیلاتس = فیتنس



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

## WWW.BODYFULL.IR

انجام تمرینات بدنی در موفقیت دوی میدانی نقش حیاتی دارد. مشکلی که در این راستا وجود دارد این است که، بسیاری از دوندگان، دست از این تمرینات بر می دارند و زمانی که در این باره فکر می کنند، تمایل بیشتری به انجام تمرینات حرکتی مانند دوچرخه سواری از خود نشان می دهند که این تمرینات، ماهیچه های بنیادی بدن را کمتر درگیر خود می کنند. با وارد شدن به عرصه ی تمرینات پیلاتس، شکلی از حرکات ذهنی - جسمی در فرد ایجاد می شود که می تواند به دوندگان کمک کند تا از درون خود یک ساختار محکمی را ایجاد کنند. طبق گفته ی آن کیسسون، پروفیسور دانشگاه نیومکزیک، بر خلاف تمرینات شکمی سنتی، پیلاتس همه ی بخش میان تنه و همه ی ماهیچه های لگن فرد را درگیر می کند.

### چرا دوندگان نیاز به انجام تمرینات میان تنه دارند؟

طبق گفته ی نارا کیسسون، مربی پیلاتس و مدیر بخش پیلاتس در مرکز خدمات سلامتی الیت در گرینویچ، تعادل مناسب میان تنه به این معنا نیست که تا چه اندازه ماهیچه های شکمی شما قوی به نظر برسند، بلکه به این معناست که تا چه اندازه، توانایی تنفس صحیح از طریق دیافرگم خود را دارید، در حالی که لگن خود را کنترل می کنید، که این امر محوریت توانایی شما برای سریع تر و طولانی تر دویدن را ایجاد می کند. برای به تصویر کشیدن اهمیت ماهیچه های قوی میان تنه، محققان دانشگاه اوهایو، ورزش دو را شبیه سازی کردند تا بتوانند ضعف ماهیچه های میان تنه را بهبود بخشند. آن ها دریافتند که ماهیچه های نوظبی ستون مهره ها (گروهی از ماهیچه ها و تاندون ها که در امتداد ستون مهره ها قرار دارند و در کل میان تنه پخش شده اند) ۴۵ درصد از نیروی ماهیچه های میان تنه را تشکیل می دهند.

# 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



# داشتن بدنی عضلانی، بدون انجام تمرینات هوازی، با خوردن کربوهیدرات در شب

راه آسان را پیدا کنید! راسل برانچورده، نشان می دهد که چگونه با خوردن کربوهیدرات در شب می توانید به کاهش چربی های بدن و همچنین داشتن سبکی بگ خود کمک کنید.

داشتن بدنی عضلانی بدون انجام تمرینات هوازی، یک عنوان عالی برای مقاله من است، زیرا این جز اهداف من در این تابستان بود. در واقع این نکته بیشتر از یک هدف بود، چرا که جالش برانچیز بود. من فرد رژیم اسپایک هستم که بیش از ۱۰۰ کیلوگرم را از این طریق کم کردم. رژیم اسپایک روشی برای زندگی من است، جایی که من می توانم لذت ببرم و هر غذایی که دوست دارم بخورم و در عین حال خوش اندام باقی بمانم. این تابستان تصمیم گرفتم که در صدد چربی بدنم را به حدی کاهش دهم که تک رقمی شود و یک سبکی یک واقتی داشته باشم. بنابراین، اولین کاری که انجام دادم این بود که، با دوستان بدنسازم مشورت کردم که چگونه می توانم هیکلی مانند آن ها داشته باشم. تمام آن ها پیشنهاد دادند که تا می توانم تمرینات هوازی انجام دهم. اما من از تمرینات هوازی متنفر بودم و نمی خواستم که این کار را انجام دهم.... بنابراین، این جواب سوال من نبود.

دوست داشتم که سبکی بگ داشته باشم، اما اگر تمرینات هوازی را انتخاب می کردم، مطمئناً تمام آن را ها می کردم. در نتیجه، تنوری انتخاب کردم که بدون انجام تمرینات هوازی و بدون اینکه به خودم گرسنگی بدهم، میزان چربی سوزی را در بدن خود افزایش دادم. رژیم غذایی اسپایک، متابولیسم بدن را افزایش می دهد. یکی دیگر از عوامل مهم برای سوزاندن چربی، کربوهیدرات ها هستند. من عاشق کربوهیدرات هستم، اما در عین حال از آن ها نفرت دارم، زیرا در حالی که برای ساخت عضلات مفید هستند، آنها مانع چربی سوزی می شوند.

در طول زمان هایی که بدنمان در حال فعالیت نیست، کربوهیدرات ها و چربی های بدن برای تامین انرژی های اولیه سوزانده می شود. زمانی که ورزش می کنیم، بدن از کربوهیدرات ها و گلیکوژن برای تامین انرژی خود استفاده می کند. بنابراین، اگر مصرف کربوهیدراتها را در طول روزهای معمولی محدود کنیم، بدن مجبور خواهد شد که چربی بیشتری برای تامین انرژی بدن بسوزاند، اما اگر قرار باشد میزان فعالیت بدن در اوج خود باشد، بهتر است که، تمرینات هوازی را در صبح یا معده ی خالی انجام دهید. اگر در شب کربوهیدرات های اضافی مصرف کنید، بدن قادر خواهد بود که انرژی خود را از ذخیره ی کربوهیدرات هایی که در شب قبل وارد بدن شده است بدست می آورد.

طبق تحقیقاتی که صورت گرفته ، مشخص شده است که بیش از ۷۰ درصد آمریکایی ها اضافه وزن دارند، بنابراین، بهتر است که تغییر روش داده شود تا نتایج متفاوتی بدست آید. به این صورت که افراد در شب کربوهیدرات مصرف کنند و ۹۰ درصد از کربوهیدرات ها را از ساعت ۵ عصر به بعد مصرف کنند. در طول روز، غذاهای پروتئینی بخورند و در شب غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف کنند. این نوع از رژیم غذایی بسیار لذت بخش خواهد بود چرا که در شب به راحتی می توانید در کنار خانواده ی خود غذاهای مورد علاقه ی خود را مصرف کنید. نتایج بدست آمده از این نوع رژیم، بسیار تعجب برانگیز بوده است به عنوان مثال، در عرض ۱۲ هفته یک فرد می تواند حدود ۳۰ کیلوگرم وزن کم کند. با خوردن کربوهیدرات ها، انرژی بدن تامین می شود و با خوردن پروتئین، بدن خود را به صورت آنابولیک تکه می دارید و ریکاوری های لازم را با آن انجام می دهید. این نوع رژیم غذایی، هم برای مردان و هم برای آقایان و هم برای کسانی که از خوردن لذت می برند، قابل استفاده است.





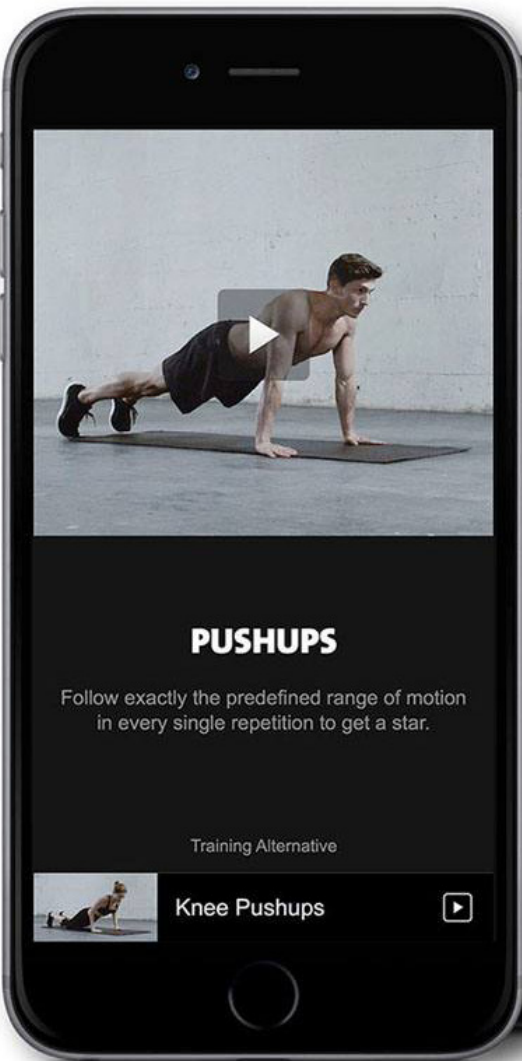
**STOP WAITING**  
**FOR THE PERFECT**  
**TIME**  
**TIME ISNT WAITING**  
**FOR YOU**

آنقدر منتظر زمان مناسب نباش! زمان برای تو صبر نمیکنه

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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





## ۷ نرم افزار که هر فرد علاقمند به تناسب اندام باید آن ها را داشته باشد.

### نرم افزار Map my run

در سال های اخیر، این نرم افزار برنده ی جایزه، در زمینه ی دوی میدانی شده است. اگر شما کسی هستید که تازه وارد رشته ی دوی میدانی شده اید، به شدت توصیه می شود که این نرم افزار را دانلود کنید. شما می توانید در همه حال، کالری های مصرفی خود را بسنجید. این نرم افزار حتی قادر است میزان مسافتی که با هر کنشی طی کرده اید، را مشخص کند و حتی زمانی که مدت زمان کفشی برای استفاده از آن به اتمام رسیده، به شما هشدار دهد تا آن را تعویض کنید. اگر شما به فایل های صوتی انگیزشی علاقمند هستید، این گزینه برای شما در نرم افزار مهیاست. به این صورت که اگر جی پی اس تلفن همراه شما روشن باشد، مسیر را برای شما شناسایی می کند و نسبت به آن مسیر، فایل انگیزشی را برای شما پخش می کند. این نرم افزار، انواع مختلف تمرینات را نیز پیگیری می کند، به همین دلیل تنها یک برنامه نیست، بلکه برنامه ای است که شما می توانید با استفاده از آن با دوستان خود ارتباط برقرار کنید و انگیزه ی بیشتری نسبت به ادامه ی مسیر پیدا کنید.



## ۵. نرم افزار Freeletics

این یک برنامه عالی است که به شما کمک می کند تا تمرینات وزنه ای را به برنامه ی خود اضافه کنید. Freeletics به شما کمک می کند تا تمرینات وزنه ای را بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه بکار بگیرید. اگر حرکتی وجود دارد که شما نسبت به انجام صحیح آن مطمئن نیستید، می توانید فیلم های آموزشی آن را تماشا کنید تا بتوانید شکل صحیح آن را بکار بگیرید. در این نرم افزار تمرینات شدید هوازی فاصله ای (HIIT) وجود دارد، که به شما کمک می کند، در هر روز آن ها را بکار بگیرید و در کنار تمرینات وزنه ای، اندام متناسب برای خود بوجود آورید.

## ۶. نرم افزار Fitocracy

تناسب اندام می تواند، بیش از یک روال معمولی باشد و در واقع نرم افزاری است که اساسا تمرینات را به یک بازی تبدیل می کند. شما می توانید با انجام هر تمرینی امتیازی کسب کنید. در این نرم افزار قابلیتی وجود دارد که شما می توانید دوستان زیادی پیدا کنید و در عین حال به اهداف تمرینی خود برسید. این نرم افزار همانند یک انجمن تناسب اندام است، بنابراین شما می توانید در این نرم افزار علاوه بر همراهی با دوستانتان به هدف مشترکی برسید. نرم افزار Fitocracy قابلیت استفاده برای افرادی که در سبک های مختلف تناسب اندام مانند کراسفیت، بدنسازی، دو میدانی و ... هستند، گار آبی دارد.

## ۷. نرم افزار چرخه خواب یا Sleep Cycle

بدون در نظر گرفتن تمرینات ورزشی و تغذیه، خواب

یکی از مهم ترین جنبه های تناسب اندام است. اگر شما استراحت کافی ندارید و نمی توانید ریکاوری های صحیح داشته باشید، تمرینات تأثیرات منفی بر روی شما خواهند داشت. اگر خواب برای شما یک معضل است، برنامه Sleep Cycle می تواند برای شما مفید باشد. این نرم افزار چرخه ی خواب شما را تحت نظر می گیرد و آن را تنظیم می کند. زمانی که در خواب سبک هستید، این نرم افزار شما را از خواب بیدار می کند. به عبارت دیگر، زمانی که مغز شما به بیدار شدن فکر می کند، شما را بیدار می کند. بنابراین نتیجه ی بدست آمده، موجب می شود که انرژی بیشتری نه تنها در صبح، بلکه در طول روز داشته باشید. گزینه هایی در آن وجود دارد که روندهای خواب شما را ردیابی می کند و به شما کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشید. یادداشت هایی در این نرم افزار ارائه می شود که جزئیات چگونگی تأثیر عوامل مختلف مانند تمرین، کافئین و استرس بر کیفیت خواب شما را مشخص می کند. با داشتن این نرم افزار می توانید وجود یک متخصص خواب را در کنار خود تجربه کنید.

P186

3514

calories left

E78

C517



Sleep Cycle



www.BODYFULL.IR



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

### ۸. انعطاف پذیری

یک سندرم نامرئی در بین کسانی که دوست دارند هیکلی ورزیده داشته باشند، این است که آن‌ها از ورزشکاران حرفه‌ای تقلید می‌کنند. داشتن ماهیچه‌های ورزیده کار اشتباهی نیست، به شرط اینکه انعطاف پذیر باشید و قابلیت انجام تمرینات مختلف را داشته باشید. زمانی که شما با خارا شدن کمتر خود مشکل دارید و نمی‌توانید تمام جاهای مختلف بدن خود را لمس کنید، نشان می‌دهد که ماهیچه‌های بدن شما خاصیت انعطاف پذیری ندارد. پس برای داشتن اندام ورزیده، انعطاف پذیری ماهیچه‌های خود را بیشتر کنید.

### ۹ - ۸. سرعت و قدرت

شما می‌توانید سرعت خود را نیز در فضای مربوط به وزنه برداری با انجام تمرینات ترکیبی افزایش دهید. با استفاده از یافتن نقطه‌ی تلاقی بین حداکثر سرعت و حداکثر مقاومت در محوطه‌ی سروشده‌ی مربوط به وزنه برداری، می‌توانید توانایی خود را در تمرینات قدرتی و افزایش توان بدنی خود، با تکرارهای کمتر، بیشتر کنید. بیرون از فضای وزنه برداری، یعنی در محوطه‌ی باز، با انجام تمریناتی مانند پرس و پرتاب شما به اهداف تناسب اندام نزدیکتر می‌شوید. به عنوان شخصی که از ورزشکاران حرفه‌ای تقلید می‌کنید، با تلفیق تمرینات هوازی و وزنه‌ای، نتایج خوبی به دست خواهید آورد.

### ۱۰. مدت زمان واکنش

ترکیب حرکات مفصل و انعطاف پذیری ماهیچه‌ها به همراه کار آبی مثبت نوروون‌های عصبی، هماهنگی لازم برای انجام حرکات تمرینی مناسب و صحیح را بوجود می‌آورد. همه‌ی این موارد بسته مدت زمان واکنش دارد. همانطور که می‌دانید، داشتن واکنش سریع، زمانی ایجاد می‌شود که تمام مهارت‌ها به صورت هماهنگ با هم اجرا شوند.

### ۱۱. قدرت

تا به حال به کسی گفته نشده که با داشتن قدرت و یا بدون آن، می‌توان به اهداف تناسب اندام خود دست پیدا کرد. آنچه گفته می‌شود این است که اگر هدف شما سلامتی و خوش اندامی باشد، تمرینات قدرتی و تمرینات افزایش حجم و سایز، به تنهایی کارساز نخواهند بود.

**IF THERE IS A WILL**

**THERE IS ALWAYS A**

**WAY MY FRIEND**



بادی فول اولین مجله الکترونیکی بدنسازی ایران

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

اگر خواست و اراده باشه همیشه به راهی هست دوست من



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

7

## عادت ورزشکاران موفق و پراکنجه

گیرند. آنها تصویر بزرگتر از زندگی را می بینند. بنابراین، زمانی که آنها تمرینی را از دست می دهند، می دانند که این فقط یک تمرین از دست رفته است. آنها نیازی به شروع مجدد ندارند و یا هرگز ناامید نمی شوند و دست از تلاش برنمی‌دارند.

### ۵. آن ها یک زمان مشخص برای خواب خود دارند.

هیچ چیزی به اندازه ی خواب مهم نیست. تمرینات، در واقع مهم ترین جنبه برای موفقیت در باشگاه و یا در ورزش است. تغذیه نیز دومین فاکتور مهم برای رسیدن به موفقیت های ورزشی است، اما اگر فرد خواب کافی نداشته باشد هیچ کدام از این موارد ذکر شده باعث موفقیت فرد نمی شود.

### ۶. آنها توانایی اولویت بندی کارها را دارند.

کسانی در باشگاه موفق هستند که تمام فعالیت های خود را اولویت بندی می کنند. اکنون به شما پیشنهاد می دهیم که بنشینید و از بین عوامل موفقیت اعم از خواب، تغذیه، تمرینات و دیگر عوامل موجود اولویت بندی کنید. آنچه که بیشترین اهمیت را دارد، در اولویت قرار دهید.

### ۷. آن ها صبورانه ترین می کنند.

اکثر افراد موفق در زمینه های ورزشی، کسانی هستند که صبورانه ترین می کنند. آن ها می دانند که این مسیر نیاز به سرمایه گذاری طولانی مدت دارد.

### ۱. آن ها اهداف واضح و شفاف را دارند.

کسانی بیشتر در باشگاه، موفق می شوند که دلیل رفتنشان به باشگاه و در واقع هدف از انجام آن کار را می دانند. آن ها دقیقاً می دانند که چه چیزی می خواهند بدست آورند و با توجه به هدف نهایی آن ها طی کردن مسیر طولانی برای آن ها سخت نخواهد بود و حتی انگیزه ی بیشتری برای ادامه ی مسیر دارند.

### ۲. آن ها قابلیت ایجاد تغییرات کوچک و یا جابجایی های در یک زمان را دارند.

از عادات بعدی افراد موفق در باشگاه ها این است، که آن ها قابلیت انجام تغییرات کوچک در یک زمان را دارند. زمانی که آن ها تغییری موفق آمیز در سبک زندگی، برنامه ی تمرینی یا برنامه ی تغذیه ای خود ایجاد می کنند، در واقع آن ها مقدمه ای برای انجام تغییرات بعدی را ایجاد می کنند.

### ۳. آن ها از انجام تمرینات خود لذت می برند.

۴. آن ها یک تصویر بزرگ از زندگی خود در ذهن دارند. کسانی که بیشترین انگیزه و موفقیت در بین اعضای باشگاه را دارند، چیزهایی را در نظر می



# چند پیشنهاد ساده برای حفظ

## رژیم غذایی در زمان سفر

اگر شما سفرهای زیادی داشته اید، مطمئناً می دانید که حفظ رژیم غذایی در حین مسافرت چقدر سخت است. در این مقاله سعی کرده ایم به ۱۰ راهکار ساده در این مورد را بیان کنیم.

### • حتما منابع غذایی پروتئینی به همراه خود داشته باشید.

یکی از راحت ترین کارهایی که می توان در این باره اشاره کرد، این است که، در چمدان مسافرتی خود مقداری مواد غذایی حاوی پروتئین و یا مکمل های پروتئینی داشته باشید. بسیاری از رستوران ها، غذاهای چرب و یا مقدار بسیار زیادی کربوهیدرات و فاقد پروتئین ارائه می دهند. این مسئله، بسیار جالش برانگیز خواهد بود. بنابراین، بهتر است که پروتئین همراه خود داشته باشید و در هر جایی که لازم بود به غذای خود اضافه کنید. پروتئین، به صورت های مختلفی وجود دارد که می توان آن ها را انتخاب کرد. من شخصا، ترجیح می دهم شربت های حاوی پروتئین به جای پودرهای پروتئینی استفاده کنم، زیرا نیازی به مخلوط کردن آن با آب نیست و به راحتی قابل استفاده می باشد.

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



• در مورد نحوه ی طبخ غذا، پرس و جو کنید. قبل از اینکه در رستوران غذایی را سفارش دهید، از کارسوز در مورد نحوه ی طبخ غذا سوال کنید. این دقیقا کاری است که من اکثر مواقع انجام می دهم. بسیاری از رستوران ها از مقادیر زیادی کره و روغن استفاده می کنند و موجب افزایش میزان کالری وارده به بدن می شود. صاحبان رستوران ها، بیشتر از اینکه به میزان کالری غذاها دقت کنند، به طعم آن ها توجه می کنند.

• از مواد غذایی جایگزین استفاده کنید. بعضی از رستوران ها، دارای منوی انتخابی باز دارند. به عنوان مثال، فرد به جای غذاهای سرخ شده می تواند از سبزیجات بخار پز و یا سالادهای مختلف استفاده کند. اگر بتوانید از مواد غذایی مناسب جایگزین استفاده کنید به طور حتم می توانید میزان کالری وارده به بدن را به پایین ترین حد ممکن برسانید و همچنان رژیم غذایی خود را حذف کنید.

• خودتان را مشغول نگه دارید. اگر مشغله های بسیاری برای خوردن در نظر بگیرید، مطمئنا به خوردن غذا فکر نمی کنید. اگر مرتبا به خوردن غذاهای مختلف و اینکه کجا غذا بخورید فکر کنید گرسنه تر خواهید شد.

• آب و نوشیدنی های کافی مصرف کنید. در زمان سفر، نوشیدنی های کافی مصرف کنید. زمانی که آب و نوشیدنی های سالم فاقد کالری مصرف می کنید، باعث می شود که معده ی شما پر شود و کمتر احساس گرسنگی کنید. مطالعات نشان داده اند، خوردن ۲ لیوان آب، قبل از هر وعده ی غذایی، باعث می شود که غذایی کمتری بخورید و در نهایت کالری کمتری وارد بدن خود کنید. این رویکرد برای افراد پر خور بسیار مفید خواهد بود. خوردن آب معده ی شما را سریعتر پر می کند و فرصت های پر خوری را کاهش می دهد.

• تنقلات به همراه خود داشته باشید. منظور از تنقلات، شکلات و بیسکویت نیست، بلکه صحبت از تنقلات سالم است. تنقلات سالم به گونه ای عمل می کنند، که شما مجبور نیستید مرتبا غذا بخورید. این نه تنها موجب صرفه جویی در هزینه های شما می شود، بلکه باعث کاهش تعداد کالری مصرفی نیز می شود.

• هتلی پیدا کنید که دارای فریزر و مایکروفر باشد. در گذشته یافتن هتل یا این امکانات سخت بود، اما امروزه تقریبا تمام هتل ها این امکانات را دارند. قبل از اینکه سفر خود را شروع کنید، هتل را رزرو کنید و مطمئن شوید این امکانات را دارد.

• از ماهی تازه های رژیمی استفاده کنید. یکی دیگر از گزینه هایی که در هتل ها وجود دارد، ماهی تازه های رژیمی و یا دستگاه استنک ساز است. شما به راحتی می توانید گوشت را در آن قرار دهید و مانند رستوران ها آن را گرم کنید. اگر در هتل بالکن و یا فضای باز وجود دارد می توانید از آن ها استفاده کنید.

• رستوران هایی که غذاهای رژیمی سرو می کنند، را پیدا کنید. رستوران هایی هستند که غذاهایی با کربوهیدرات کم در منوی خود دارند. قبل از اینکه سفر خود را شروع کنید، حتما تحقیقاتی در این رابطه انجام دهید، تا مطمئن شوید مکانی که قرار است در آن اقامت داشته باشید به چه صورت است. در مورد غذاهایی که سرو می کنند اطلاعاتی بدست آورید.

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



# سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی



iGAP

**soroush-app**

**WWW.BODYFULL.IR**

برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید

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

پیام رسان سروش:

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

**DO NOT PROMISE  
JUST PROVE IT**

**قول نده. اثباتش کن**

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

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



# چرا انجام تمرینات، برای عضلات پشت مهم هستند؟

**به شکل صحیح بدن خود را گرم کنید.**

باید عضلات پشت خود را مانند دیگر عضلات بدن، گرم کنید و آن را برای انجام تمرینات دیگر، آماده سازید.

**با انجام تمرینات هوازی شروع کنید.**

راه رفتن به گرم شدن عضلات پشت کمک می کند. بنابراین، می توانید به مدت ۱۰ دقیقه از تردمیل استفاده کنید. در این صورت، دمای داخلی بدن افزایش می یابد و عضلات برای انجام تمرینات بعدی آماده می شوند.

**در این زمان، تمرینات کششی انجام دهید.**

یکی از بهترین موارد در این مرحله، این است که یک میله یا شی ثابت را محکم تکه دارید و بدن خود را در جهت مخالف آن بکشید. در این زمان کشش عضلات خود را احساس خواهید کرد. گرم کردن عضلات همسترینگ خود را فراموش نکنید. یکی از تمریناتی که برای کشش و گرم کردن این عضلات کار آیی دارند، کشش های پهلوی و خم کردن بدن به سمت جلو است. اگر همراه با فرد دیگری تمرینات را انجام می دهید، هر شخص می تواند با گرفتن یک طرف یک حوله و کشیدن آن به صورت نوبتی، عضلات همسترینگ خود را گرم کند. بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام این تمرینات کششی، بدن شما کاملاً آماده و گرم شده است. یکی از دلایل تاکید بسیار در مورد گرم کردن بدن، آماده سازی عضلات پشت، برای داشتن اندامی سالم است.

## (قسمت دوم)

**در اینجا ما سعی کرده ایم به لیستی از تمرینات مناسب برای گرم کردن عضلات پشت اشاره ای داشته باشیم.**

- ددلیفت
- ددلیفت راک
- دمبل های یک دستی
- لت های کششی
- انجام تمرینات با کابل
- تی بار
- هم قدرتی
- هالتر

التدريج  
الرياضة  
بفانطازيا

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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