



دریافت برنامه آنلاین



دستگاه های  
بدنسازی

مصاحبه با مدل فیتنس و

بازیگر آنتونی کاتانزارو

**Anthony Catanzaro**

۲ راهکار موثر  
برای شروع کار در  
زمینه ی مربیگری

# 4

راهکار برای  
راه اندازی  
باشگاه موفق

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

**FAILURE** IS NOT THE OPPOSITE OF **SUCCESS**.

IT IS **PART** OF SUCCESS.

شکست، متضاد موفقیت نیست. شکست قسمتی از پروسه ی موفقیتیه.

# 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



7

4 راهکار برای راه اندازی باشگاه موفق

14

مصاحبه با مدل فیتنس  
و بازیگر آنتونی کاتانزارو

26

کسب و کار موفق

42

تمرینات بدنسازی حجمی و قدرتی



## مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: [WWW.BODYFULL.IR](http://WWW.BODYFULL.IR)

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

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

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



# حرف اول



نوروز و بهار ۹۸ هم مثل همه سال های گذشته بهانه ایست که خداوند برای نو شدن و امید بخشی مجدد هر ساله برای انسان قرار داده است. همه جملات و تبریکات نوشتاری دوستان و نزدیکان برای هم در این ایام مربوط به شادی و نشاط است و کمتر کسی برای دیگری تناسب اندام آرزو میکند.

بعضی افراد در سال جدید با دیدن فامیل و دوستانی که ورزش کرده اند، رژیم گرفته اند و تغییر ظاهر مثبتی داشته اند انگیزه و تصمیم ورزش میگیرند دوباره تمرینات را شروع کنند. این هم یکی از صدها خواص نوروز و دید و بازدیدهای آن است.

همه باشگاهداران میدانند که بعد از تعطیلات موجی از افراد جدید و یا ترک ورزش کرده های قدیم دوباره در باشگاهها ثبت نام میکنند که اگر امکانات و رسیدگی باشگاهها خوب باشد مدت زمان زیادی عضویت خود را تمدید میکنند.

وقتی دقت میکنیم ببینیم این مراجعات موقت و کوتاه هم مثل باد و باران بهار و خانه تکانی عید اگر چه برای نظافت کل سال کافی نیست ولی باز برای آب جاروی موقت چربی ها و گرد گیری عضلات بدن غنیمت است.

در سال جدید تناسب اندام، انگیزه ورزش بیشتر و دائمی و البته نشاط روحی برای شما آرزو مندیم.

نویسنده: اصغر مرادی

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



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

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

# راهکار برای راه اندازی باشگاه موفق



عدم توجه و رسیدگی به مراجعه کنندگان، یکی از عمده ترین مشکلات باشگاه هاست. بسیاری از افراد فقط برای یکبار از یک باشگاه دیدن می کنند و بارها دیده شده که در همان لحظه ثبت نام نمی کنند. یکی از دلایل اصلی این است که، خدمات کافی به مراجعه کنندگان و مشتریان باشگاه ارائه نمی شود. در زمان راه اندازی یک باشگاه، بسیاری از صاحبان باشگاه ها، هزینه و وقت فراوانی را صرف تجهیزات و دستگاه های با کیفیت، طراحی های داخلی و ... می کنند. همه ی این ها مهم هستند، اما آنچه که موجب تسویق و ترغیب افراد برای شرکت در آن باشگاه می شود در درجه ی دوم قرار می گیرند و متأسفانه تحقیقات کمی در این زمینه صورت گرفته است. در این مقاله، به بعضی از این فاکتورها اشاره شده است و اگر آن ها را رعایت کنید، اعضای بیشتری را جذب باشگاه خود خواهید کرد.

## ۱. مربیان:

زمانی که افراد برای اولین بار به باشگاه می روند، آن ها در تصمیم گیری و انتخاب مسیر ورزشی خود دچار مشکل خواهند شد. اگر بتوانید مربیانی را با آن ها آشنا کنید تا در تصمیم گیری به آن ها کمک کنند، موجب افزایش اعتماد به نفس آن ها خواهد شد و در نتیجه تصمیم گیری صحیح صورت خواهد گرفت.

## ۲. غذاهای سالم:

بعضی از باشگاه ها، غذاها و اسموتی های سالم

ارائه می دهند. ممکن است مدیریت این کار سخت باشد، اما مشتریان دوست دارند که بعد از تمرینات، میان وعده بخورند. علاوه بر آن، داشتن بوفه در باشگاه خیلی سودآور خواهد بود.

۳. می توانید زمان و مکانی را برای افراد فراهم سازید تا تصارب و اهداف تناسب اندام و کاهش وزن خود را به اشتراک گذارند. این کار حس خوبی را در بین افراد ایجاد می کند و موجب تشویق بیشتر آنها خواهد شد.

## ۴. کلاس های تمرینی

دامنه ی وسیع از کلاس های مختلف، موجب افزایش تعداد اعضای باشگاه خواهد شد. افراد با قرار گرفتن در چنین محیطی، نه تنها لذت می برند بلکه روش های جدید برای داشتن یک زندگی سالم را نیز فرا می گیرند. با استفاده از نرم افزارهای مختلف که در زمینه ی مدیریت باشگاه وجود دارد، می توانید از صرف زمان های بیهوده خودداری کنید و بازدهی باشگاه را افزایش دهید. به عنوان مثال، می توان به نرم افزار برنامه ریزی باشگاه یا gym scheduling software استفاده کنید. این نرم افزار نه تنها کار آیی باشگاه را افزایش می دهد، بلکه راحت تر می توانید کارمندان خود را مدیریت کنید و خدمات بهتری ارائه دهید.



# ۵ راهکار، که به چربی سوزی در خواب کمک می کند.

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



مقدار خواب دارند. در مقایسه با افراد بزرگسال، نوجوانان نیز نیاز به خواب بیش تری دارند. فاکتورهای بسیاری وجود دارد که طبق آن مشخص می شود فرد به چه مقدار خواب نیاز دارد، اما نباید مقوله ی کیفیت خواب نادیده گرفته شود. در این مقاله سعی کرده ایم به ۵ راهکار اشاره کنیم که طبق آن کیفیت خواب بهبود پیدا می کند و در مقابل اهداف تناسب اندام نیز، در نظر گرفته می شود.

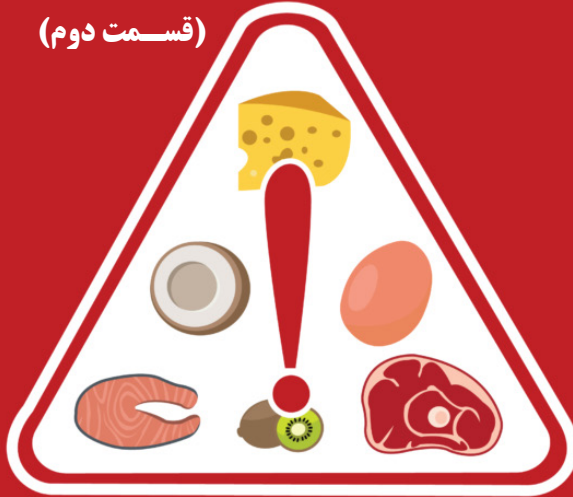
## ۱- هر روز صبح زود ورزش کنید.

این موضوع تنها مربوط به افراد سحرخیز نمی باشد، بلکه تمام افراد باید از آن پیروی کنند. تحقیقات نشان داده است، اگر افراد هر روز صبح زود ورزش کنند، کیفیت خواب آن ها بهتر خواهد شد و در مقابل اگر فرد ورزش کردن را در بخش های دیگر روز انجام دهد، مثلاً بعد از این که از کار خود برگشتند یا به عصرها و شب ها، تأثیرات عکس بر خواب خواهد داشت. بنابراین، به موقع به رخت خواب بروید و زنگ گوشی خود را برای یک زمان مشخص، در صبح زود تنظیم کنید، به طوری که قبل از این که به سرکار بروید ورزش کنید. در این صورت، شب ها خواب بهتر و با کیفیت تری خواهید داشت و این چرخه هر روز تکرار خواهد شد. همان طور که می دانید ۶۶ روز طول می کشد که یک عادت جدید شکل بگیرد. بنابراین، بعد از این مدت، خودتان به طور خودکار این کار را اتمام خواهید داد. ناگفته نماند که در جاهای مختلفی بیان شده که برای شکل گیری یک عادت ۲۱ روز زمان لازم است، اما تحقیقات خلاف آن را ثابت کرده اند. بنابراین، نسبت به برنامه ی خواب و ورزش کردن خود، پایبند باشید و بدانید که هیچ چیز، یک شبه به وجود نمی آید.

الگوهای نامناسب خواب، می توانند مانع رسیدن به اهداف فیتنس و سلامتی شوند. بسیاری از ما شنیده ایم که ۸ ساعت خواب برای فرد کافی است اما آیا از دیدگاه فیتنس نیز مناسب می باشد؟ اگر فاکتور کیفیت را نادیده بگیریم، آیا باز هم خواب موجب چربی سوزی و افزایش انرژی خواهد شد؟ چرا ۸ ساعت خواب؟ در اینجا صحبت از قانون ۸ ساعتی است. افراد اندکی وجود دارند که با تنها چندساعت خواب در شب، عملکرد مفید دارند. در این زمینه می توان به ونستون چرچیل، نخست وزیر بریتانیا اشاره کرد که او تنها چند ساعت استراحت در شب می خوابید. توماس ادیسون نیز هر شب ۳ الی ۴ ساعت می خوابید. دونالد ترامپ نیز بیان می کند، فردی که ۱۷ الی ۱۴ ساعت در طول شبانه روز خود را به خواب اختصاص می دهد، چگونه می تواند با فردی که تنها ۳ الی ۴ ساعت می خوابد، رقابت کند؟ همیشه ما می دانیم که نداشتن خواب کافی برای ما مضر است و شدیداً بر عملکرد مغز تأثیر می گذارد و موجب ایجاد نوسانات قندخون و هورمون های می شوند. این عوارض جانبی، نه تنها موجب کاهش بهره وری می شود، بلکه بر ساختار بدن نیز تأثیر گذار است. بنابراین، اگر شما جز آن دسته از افراد استثنای نیستید، بدانید که عدم خواب کافی موجب پیری زود رس و بیماری های بسیاری می شود. برخلاف آن دسته از افراد که نیاز به خواب بسیار ندارند، افرادی وجود دارند که عملاً نیاز به ۱۰ ساعت و یا حتی بیش تر، خواب دارند. این افراد برای عملکرد صحیح مغزشان، نیازمند این مقدار خواب هستند. هرچه سن افراد بیش تر می شود، بدن نیاز به خواب کمتری دارد، در حالی که نوزادان نیاز به بیش ترین

# THE PITFALLS OF THE KETO DIET

(قسمت دوم)



## ۶ دلیلی که رژیم غذایی کتو برای شما مفید نیست.

### ۱. اگر شما دچار ناهنجاری غذایی هستید.

اگرچه رژیم غذایی کتو، کالری های مصرفی شما را محدود نمی کند. اما شما را مجبور می کند که به غذاها زیاد فکر کنید. چیپس، سامر، مدیر تغذیه در مرکز ریکاوری غذایی در این باره می گوید: اگر شما یک کنوز نیک هستید، مرتباً باید لیبل و برچسب غذاها را بخوانید و برای خود برنامه ریزی غذایی داشته باشید، در عین حال خودتان را در موقعیت های اجتماعی محدود کنید. سامر به افراد پیشنهاد می کند، قبل از تصمیم گیری در مورد وارد شدن به رژیم غذایی کتو، باید ناهنجاری ها و نامنظمی های تغذیه ای خود را بهبود بخشند. این کار موجب می شود که بدون در نظر گرفتن محدودیت های رژیم غذایی به رسیدن به اهداف و ریکاوری بدن خود کمک بیشتری بکنند.

### ۲. اگر دچار سنگ کلیه هستید.

طبق سازمان ملی کلیه، از هر ۱۰ نفر، یک نفر دچار سنگ کلیه است، که رژیم غذایی کتو احتمال این بیماری را افزایش می دهد. پروفیسور تیلور والیس، در این باره بیان می کند، افرادی که رژیم غذایی کتو دارند، پرفوتین بیشتری مصرف می کنند، که این امر موجب افزایش اسید اوریک،

یکی از مولفه های سنگ کلیه، در بدن می شود و سطح ستیرین (یکی از موادی که باعث تشکیل سنگ کلیه می شود) بدن را کاهش می دهد. خبر خوب این است که، اگر شما برای مدت محدودی چنین رژیم غذایی داشته باشید، دچار چنین مسئله هایی نخواهید شد. والیس پیشنهاد می کند، ۲ ماه رژیم غذایی کتو داشته باشید، سپس به مدت ۲ ماه این رژیم را قطع کنید.

### ۳. اگر به عنوان یک ورزشکار، عملکرد شما مهم است.

در تحقیق کوچکی که در سال ۲۰۱۸ صورت گرفت و در مجله ی پزشکی ورزشی فیتنس منتشر شد، مشخص شد که افراد با رژیم غذایی کتوژنیک، در ورزش های مقاومتی شدید، خیلی بدتر از افرادی که دارای رژیم غذایی با کربوهیدرات بالا دارند، عمل می کنند. ادوارد ویسی، پروفیسور تغذیه در دانشگاه سینت لویس، در این باره می گوید، کلوز یا کربوهیدرات، سوخت انتخابی برای زمانی است که شما در حال انجام تمرینات مقاومتی هستید و یا زمانی که بدن شما نیاز به انرژی دارد. اکنون ها، در واقع یک سوخت ذخیره ای است که در زمان گرسنگی و یا محدودیت های کربوهیدراتی در دسترس بدن قرار می گیرد.

# FITNESS

---

**FEAR DOES NOT PREVENT DEATH.  
IT PREVENTS LIFE.**

ترس جلوی مرگ رو نمیگیره. جلوی زندگی کردن رو میگیره.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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





# چگونه می توان کارمندان یک باشگاه تازه تاسیس را انتخاب کرد؟

همانطور که نگرانی افراد در مورد سلامتیشان روز به روز در حال افزایش است، راه اندازی یک باشگاه، حتی با وجود مشکلات اقتصادی امروز، می تواند در آمد خوبی به همراه داشته باشد. کلید موفقیت یک باشگاه تازه تاسیس، کارمندان آن است و با پشت میز نشستن و انجام دادن کارها به تنهایی، نتایجی به همراه نخواهد داشت. بنابراین، نیاز است که کارمندان لایق و کارآمد را استخدام کنید، اما فراموش نکنید که قبل از استخدام کارمندان، باید به دقت برنامه ریزی کنید. برای برنامه ریزی می توانید مراحل زیر را انجام دهید:

۱. نیازهای کارمندان خود را مشخص کنید. این فاکتور، به اندازه و مدت زمان کار کردن باشگاه بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر قرار باشد که باشگاهتان ۲۴ ساعت در روز و ۵ روز در هر هفته کار کند، شما به ۱۹ نگهبان و نیروهای خدماتی نیاز دارید و در مقابل اگر قرار باشد که باشگاهتان از ۵ صبح تا ۹ شب کار کند، نیاز به این تعداد نگهبان و نیروی خدماتی نخواهید داشت.

۲. دقیقاً مشخص کنید که چه فاکتورهایی کارمندان شما باید داشته باشند. به عبارت دیگر، از بین فاکتورهای مدارک تحصیلی، گواهینامه ها و یا شخصیت افراد، کدامیک برای استخدام در باشگاهتان در اولویت است. به عنوان مثال، ممکن است شما بخواهید فرد خوش اخلاق که دارای گواهینامه ی CPR است را به عنوان منشی باشگاه خود انتخاب کنید یا مربیانی را استخدام کنید که گواهینامه های لازم برای برگزاری کلاس های فیتنس به همراه حداقل ۲ سال سابقه ی کار داشته باشند.

۳. شما می توانید با مراکزی که کلاس های مربیگری را برگزار می کنند، تماس بگیرید و به آن ها اطلاع دهید که به دنبال جذب مربیان و یا افرادی برای باشگاه خود هستید. مطمئناً چنین مراکزی از شما استقبال می کنند، زیرا نمی خواهند که افراد بعد از دریافت گواهینامه های لازم به ییگار باشند. البته این راهکار برای کسانی کار آیی خواهد داشت که نسبت به همکاری با افراد بی سابقه و بدون تجربه ی کاری مشکلی ندارند و در ماه های اولیه ی استخدام آن ها، کمک بسیاری به این افراد خواهند کرد.

۴. اگر به دنبال استخدام افراد حرفه ای و با تجربه هستید، می توانید به سازمان های ذیربط اطلاع دهید و علاوه بر آن آگهی های استخدامی در جاهای مختلف منتشر کنید.

۵. به غیر از موارد گفته شده، آگهی های استخدامی آنلاین نیز نتایج خوبی به همراه خواهد داشت. در این آگهی ها، می توانید به مزایایی که می خواهید ارائه دهید اشاره کنید و در مقابل ویژگی هایی که از فرد، مد نظر دارید را مشخص کنید.



منبع: [www.smallbusiness.chron.com](http://www.smallbusiness.chron.com)

# از کفش های مخصوص بسکتبال

## استفاده کنید، تا از پیچ خوردن

### پاهایتان جلوگیری کنید.

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



اگر در ورزش بسکتبال فعالیت می کنید، از کفش های مخصوص این رشته استفاده کنید چرا که کفش های بسکتبال به گونه ای طراحی شده اند که علاوه بر سبک بودن، بسیار راحت هستند. مهمترین ویژگی آن ها این است که مانع پیچ خوردن پا، که یکی از شایع ترین آسیب ها در این ورزش است، می شود.

طبق مقاله ای که در مجله ی ورزش و ورزشکاران در دسامبر ۲۰۰۲ منتشر شد، دلایل پیچ خوردن پاها مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که تنها دلیل این اتفاق، حرکت پا در داخل کفش است. در یکی از این مطالعات، سربازانی با چکمه هایی در پا، مورد بررسی قرار گرفتند و در مطالعه ی دیگر، کفش های بازیکنان بسکتبال مورد سنجش قرار گرفتند. مشخص شد که کفش های بازیکنان به گونه ای طراحی شده است که مانع حرکت پاها در کفش می شوند و این امر مانع حرکت و در نتیجه مانع پیچ خوردن پاها می شود.

بعضی از بازیکنان بسکتبال، ممکن است از پدهای توری و نرم برای محافظت از مچ های پاهایشان استفاده کنند. نویسندگان ژورنال آموزش ورزشکاران مشخص کردند، استفاده از این پدها خطر پیچ خوردن پاها را به حداقل می رساند. مطالعه ی دیگر که در مجله ی پزشکی آمریکا در سپتامبر ۲۰۱۱ منتشر شد، مشخص شد استفاده از کفش های مربوط به ورزش بسکتبال که دارای رویه ی توری و یا پارچه های نرم است، آسیب های وارده به مچ پا را به طور قابل توجهی به حداقل می رساند. بنابراین، توصیه می شود حتی اگر ورزشکار هم نیستید و با مشکلات مفصل و یا مچ پا هم ندارید، از کفش های استاندارد استفاده کنید تا آسیب های وارده را به حداقل خود برسانید.

# www.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

در هر لحظه ای از زندگی، تو این قدرت رو داری که بگی  
«داستان من اینجا تموم نمیشه!»

AT ANY  
GIVEN  
MOMENT  
YOU HAVE  
THE POWER  
TO SAY « THIS  
IS NOT HOW  
MY STORY  
ENDS».



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



# مصاحبه با مدل فیتنس و بازیگر آنتونی کاتانزارو

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



# Anthony Catanzaro

وب سایت: [www.anthonycatanzaro.com](http://www.anthonycatanzaro.com)  
فیس بوک: <http://www.facebook.com/home.php#!/profile.php?id=638961904>  
یوتیوب: <http://www.youtube.com/user/tcatanzaro>

لطفاً کمی دربارۀ یه خودتان و اینکمه  
چگونه وارد عرصه ورزشی شدید به  
ما بگویید؟

اسم من آنتونی کاتانزارو است و ۴۰ سال دارم، دوستانم تونی صدایم می زنند، من با همسرم تنها به مدت ۱۵ سال است که در نیویورک زندگی می کنم. من بزرگ شده ی ساحل بی هستم و آخرین بچه در بین شش فرزند خانواده ام هستم. ۴ خواهر و یک برادر بزرگتر از خودم دارم. از ۱۵ سالگی شروع به انجام تمرینات ورزشی کردم. من همیشه طرفدار افراد موفق بودم و دلم می خواست که یک اندام ایده آل داشته باشم. بنابراین، وارد عرصه ورزشی شدم و از قهرمانانی مانند استوریو، فرانک زین و حتی از سبک آرتولد، پیروی می کردم. این افراد، موفق تر از آن چیزی هستند که دیده می شوند، آن ها عالی بودند و دلم می خواست که من هم به آن درجه از ایده آلی برسم.

**چگونه خودتان را برانگیزه نگه داشتید؟**

من همیشه به دید کسی که نیاز به پیشرفت داره، به خودم نگاه می کنم. معتقدم که هرگز نباید یک گوشه نشست و هیچ پیشرفتی نکرد. بعضی از مردم فکر می کنند که آن ها نمی توانند به هدف هایشان برسند. بنابراین سریع ناامید می شوند و دست از تلاش بر می دارند. مدت ها، زمان می برد تا بتوانید خوش اندام شوید، اما تنها به یک شب اندامتان را می توانید به هم بریزید. بنابراین، چطور می توان انتظار داشت که در طول یک شب به بهترین اندام رسید؟ بسیار مهم است که نسبت به رسیدن به اهدافتان برانگیزه باشید، اهدافتان را تقسیم کنید و سعی کنید که هر روز به یکی از آن ها دست پیدا کنید، بزرگ ترین اشتباهی که افراد مرتکب می شوند، این است که آن ها پیش از اندازه از خود انتظار دارند و چون نمی توانند به آن اهداف ناممکن، ناامید می شوند و از آن ها دست می کشند. بهترین راه برای دستیابی به اهداف، این است که آن ها را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید و در هر روز، به یکی از آن ها دست پیدا کنید.

**در حال حاضر، برنامه ی تمرینی شما به چه صورت است؟**

من ۵ روز در هفته را به انجام تمرینات ورزشی ای اختصاص داده ام و حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه از آن را به تمرینات هوازی اختصاص می دهم. زمانی که بخواهم بسوزانم کالری، کالشی وزن داشته باشم، حدود ۱ ساعت تمرینات هوازی انجام می دهم و تا جایی که امکان داشته باشم، رژیم غذایی ام را کم نمی کنم. با این حال، ۱۰ هفته زمان می برد، تا به اندام ایده آل خود برسم. من همیشه وزنه های سنگین با تکرارهای ۶x۸x۱۰ انجام می دهم و این کار برای کسانی که می خواهند عضله سازی کنند و در عین حال آن وقت عضلانی خود را حفظ کنند، مفید است. خیلی از افراد هستند که دوست دارند بیکل درشت و عضلات قوی داشته باشند. اما وزنه های کوچک می زنند، که من این کار را رده نمی کنم. به نظر من، نباید همیشه تا جایی که می توانید، وزنه های سنگین بزنید، زیرا اگر وزنه زن به گونه ای باشد که شما را



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



به اندازه ی کافی به چالش کشید، عضله سازی به اندازه ی کافی صورت نخواهد گرفت. **رژیم غذایی تان به چه صورت است؟**

رژیم غذایی ام بسیار ساده است، دوست ندارم غذاهای ناسالم بخورم. من یک اعتقاد دارم و آن این است: اگر خدا می غذا را آفریده می خورد، اما اگر بشر آن را ساخته هرگز نمی خورد. یعنی هر چیزی که خالص و سالم است را می خورم، من حتی سبزیجات خام که هیچ کس به صورت خام نمی خورده، را می خورم. شما میوه ها را نمی بزد، درست؟ پس چرا سبزیجات را می بزدند؟ اگر دوست دارید که آن ها را بیزید، فقط آن ها را بخار پز کنید، چون به غیر از آن تمام خواص خود را از دست خواهید داد. من هر روز ۵ الی ۶ وعده ی غذایی را در بازه های زمانی ۲ الی ۳ ساعت می خورم. لبتیات هم مصرف می کنم و به جای نوشیدن آب میوه ها، نوشابه ها و نوشیدنی های کافئین دار تنها آب می نوشم. زمانی که در حال کالشی وزن و یا کاهش چربی هستید، چه کاری بهترین تایج را برانسان به همراه داره؟ بهترین راه این است که اصلاح غذایی داشته باشید، اما اگر به دنبال تایج بهتری هستید، انجام تمرینات هوازی، یک بار یا حتی دو بار در هفته، بسیار موثر خواهد بود. راه کار اصلی این است که، کالری یکن تر از آن که دریافت می کنید، بسوزانید.

شما مجبورید که بدنسازان را در حالت کاتابولیک قرار دهید، یعنی ترمو مواج مردم غذاهای نسبتاً سالمی مصرف می کنند، اما آن ها همه ی آنچه که در طول روز می خورند را نمی سوزانند، دقیقاً مانند آن است که مخزن اوبیسیل خود را با بهترین مواد سوختی پر کنید، اما اوبیسیل را در پارکینگ قرار دهید. به نظر من آن سوخت که کار مفیدی برای بدنسازان انجام داده است؟ بنابراین، باید غذایی که می خورید را بسوزانید. تحقیقات بسیار در اینترنت انجام دهید و کتاب های بسیاری را مطالعه کنید، اما اگر آن ها را بکار نبرید، هیچ فایده ای نخواهد داشت.



### بیشتر، چه تمریناتی انجام می دهید تا فیزیک خود را بسازید؟

در واقع ۳ تمرین کلیدی و اصلی انجام می دهم تا فیزیک بدنم را شکل دهم و آن را حفظ کنم.

۱- بارفیکس - که هر روز ۵ ست و در هر ست ۱۲ بار این تمرین را انجام می دهم.

۲- تمرینات بروم استیک چرخشی - که برای دور کمر عالی است.

۳- اسکوات - که برای پاها و حجم سازی بسیار مفید هستند.

### از چه مکمل هایی استفاده می کنید؟

در واقع من زیاد از مکمل استفاده نمی کنم. در زمان هایی که قصد حضور در شوها را دارم، از مکمل پروتئین وی استفاده می کنم.

اما با این حال، بیشتر توجه می دهم تا از غذا به جای مکمل استفاده کنم. هیچ مکملی مانند غذاهای سالم و واقعی نیست.

من فکر می کنم که بیشتر افراد ترجیح می دهند که از مکمل ها استفاده کنند، اما این اشتباه بسیار بزرگی است که برای حجم سازی از مکمل استفاده کنید.

### رایج ترین سوالی که مردم در زمینه ی ورزشی و تمرینی از شما می پرسند چیست؟

رایج ترین سوالی که از من پرسیده می شود، این است که چقدر زمان صرف کردید تا به این فیزیک برسیده و به غیر

از آن سوالاتی نظیر اینکه چکار کنم توانم در عرض ۲ هفته X مقدار از وزن خود را کم کنم یا اینکه می خواهم امسال تابستان بدن

عضله ای بسازم چکار کنم؟ از من پرسیده می شود. زمان هایی که چنین سوالاتی از من پرسیده می شود، احساس ناراحتی و

کاهشکاری به من دست می دهد، زیرا آن ها ۲۵ سال رحمت من را نادیده می گیرند

و فکر می کنند که این راهی است که در عرض یک شب می توان طی کرد. منظور این نیست که زمان طولانی مثلا ۲۵ سال

برای رسیدن به چنین اهدافی لازم باشد، اما با یک شب هم بدست نمی آید. بله ...

اگر هورمون های رشد و استروئیدها و یا هر داروی غیر قانونی استفاده کنید، به سرعت به

نتایج مدنظر خود خواهید رسید، اما چرا می خواهید سلامتی خود را به خطر بیناندازید و

باید این موضوع را در نظر بگیرید، به محض قطع چنین دارویی، همه چیز یعنی تمام عضلاتی که ساخته بودید، از بین خواهند رفت. حداقل با تلاشی که در طول سالها

تمشاقی انجام داده ام، با اینکه ۳ سال است وزنه ای نزنه ام، هنوز هم بدن متناسب و عالی دارم. بنابراین، مهم نیست که چقدر زمان صرف تمرینات خود کرده اید. آنچه

که مهم است، آن است که چه نتیجه ای به همراه داشته است و تا چه مدت این اثرات باقی مانده است.

### بزرگترین دستاوردهان در زندگی چیست؟

سوال خوبی پرسیدید، زیرا بسیار اتفاق افتاده است که من احساس کردم ام هیچ چیز خاصی بدست نیآوردم. اما در کل که فکر می کنم می بینم که باعث الهام بخشی

زندگی خیلی از افراد شده ام. من سبک دید و روش مخصوصی به خود را ابداع کردم. در واقع این چیزی نیست که همه ی افراد در شما می بینند، بلکه چیزی است که خودتان

در وجود خود حس می کنید. مهمترین مسئله در زندگی این است که خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید. مطمئن هستم که در بین مخاطبان این مجله، کسانی هستند که با اعتماد به نفس و خود ارضی مشکل دارند. خطاب به چنین افرادی

باید بگویم که، والا ترین نیروی جهان، عاشق شماست و اگر به این معتقد باشید که شما معشوقه ی خدا هستید، شوق را با تمام وجود خود حس می کنید.

همه دوست دارند که از لحاظ ظاهری بهترین دیده شوند، اما به نظر من، مهم ترین اعضای بدن که نیاز به تمرین و پیشرفت دارد قلبان است و باید یاد بگیرد که چگونه این حس را به دیگران منتقل کنید و فراموش نکند که هر کاری که از دل برآید بر دل

نیز می نشیند.

### برنامه ی شما برای آینده چیست؟

برنامه ی من برای آینده مانند همیشه است. این که از دنیای اطرافم الهام بگیرم و به جاهایی که تاریک است نور بچشم، امیدوار باشم و زمان هایی که احساس بیای و ناامیدی دارم با آن بچنگم و قدرتم را بیشتر کنم. ماهوریت من در این جهان این است که، در هر

زمان و مکان به افراد کمک کنم تا بتوانند به اهدافشان و به خدا نزدیک تر شوند.

### آیا سخن پایانی برای طرفداران خود دارید؟

در اینجا از تمام طرفدارانم و تمام کسانی که همیشه از من حمایت کرده اند، تشکر می کنم و مطمئنم که این دنیا، بهترین ها را هم برای شما و هم برای من به همراه خواهد داشت.



# دستگاه های بدنسازی دی اچ زد

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

**DHZ**  
FITNESS  
EQUIPMENT



برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

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

# ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای عضله سازی

## (قسمت دوم)



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

### ۱. ماهی و تن ماهی

ماهی ها، غنی از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند و در عین حال، چربی کمی دارند. همانطور که می دانید امگا ۳ برای بدن بسیار ضروری است زیرا به چربی سوزی کمک بسیار می کند و موجب تنظیم عملکرد بدن و متابولیسم آن در جهت درست می باشد.

### ۲. بلغور جو

بلغور جو، یکی از منابع غنی کربوهیدرات می باشد و در عین حال، شاخص کمی از گلیسمی دارد، که این نشان دهنده ی حداقل برداشش انجام شده بر روی آن است. اهمیت پردازش یا فرآوری کم غذاها به این صورت است:

• از لحاظ مواد مغذی مورد اعتماد هستند و فیبر بیشتری دارند.

• موجب احساس سیری بیشتر می شود.

• اشتهای را کم می کند.

• انرژی بیشتری را برای بدن فراهم می سازد.

• موجب کاهش چربی می شود.

به طور خلاصه، این نوع غذاها برای کسانی که می خواهند کاهش چربی داشته باشند، توصیه می شود علاوه بر آن، منبع غنی از کربوهیدرات ها برای حفظ ماهیچه ها می باشد.

### ۳. غلات

غلات و دانه ها، برای بدن بسیار مفید هستند، به این صورت که در حین هضم شدن، مواد مغذی کاملی را برای بدن مهیا می سازد. غلات نه تنها انرژی بدن را تامین می کند، بلکه سلامت کلی بدن را نیز تضمین می کند. برنج قهوه ای، جز آن دسته از مواد مغذی است که موجب افزایش هورمون رشد می شود و این هورمون برای رشد ماهیچه ها، کاهش چربی و افزایش قدرت جسمانی بسیار ضروری است.

### ۴. میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات منابع غنی از آنتی اکسیدان ها می باشند که برای سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار مفیدند. علاوه بر آن، میلیون ها ماده ی مغذی مانند ویتامین C و E، کورتون و ... را فراهم می سازند. به منظور هضم بهتر مواد غذایی، توصیه شده که از میوه ها و سبزیجات استفاده شود.

### ۵. چربی های ساده

در دید عامیانه، گفته شده که مصرف چربی ها باعث چاقی بدن خواهد شد، اما شایان ذکر است که چربی های مفید برای بدن و به خصوص برای رشد عضلات، بسیار ضروری است. در حقیقت، این چربی ها در تولید هورمون هایی مانند هورمون های تستسترون و هورمون های رشد که باعث رشد عضلات و افزایش توان جسمانی بدن می شوند، بسیار مفید هستند. چربی ها برای عملکردهای حفظ و نگهداری بدن بسیار مفید هستند. چربی های اشباع نشده، جز چربی های مفید برای بدن هستند. چربی های مفید در ماهی ها بخصوص ماهی سالمون، موزها، سبزیجات سبز رنگ، روغن تخم آفتاب گردان و آوآکادو یافت می شوند. این مواد غذایی شامل اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می باشند.



**I never lose**  
either I win or I learn.

هرگز شکست نخواهم خورد، مگر اینکه یا برنده شوم و یا یاد بگیرم.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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

# ۲ راهکار موثر برای شروع کار در زمینه ی مربیگری

منبع: [www.acefitness.org](http://www.acefitness.org)



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

اینترنتی و ارتباط مجازی با مربیان حرفه ای، می توانید در کنفرانس ها، سمینارها و ... شرکت کنید در این صورت فرصتی پیدا می کنید که با افراد حرفه ای مستقیماً در ارتباط قرار بگیرید. به غیر از این موارد، شما می توانید در صورت موافقت آن ها، به صورت شاگرد در کنار آن ها فعالیت کنید. حتی اگر پولی بابت آن دریافت نمی کنید، می توانید اطلاعات ارزشمندی را کسب کنید. به طور کلی، شما هم به صورت رسمی و هم به صورت غیر رسمی در این زمینه فعالیت کنید. از قرار گرفتن در این مسیر نترسید و به خودتان بفهمانید که ممکن است با خطرات و اشتباهات مختلفی رو به رو شوید. به این فکر کنید که آنچه انجام می دهید، تجربیاتی برای شما ایجاد می کنند که فوق العاده مهم هستند و تأثیرات مثبت بر شغل و حرفه ی شما خواهند داشت.

اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که به نازکی مدارک مربیگری خود را دریافت کرده اید، چگونگی شروع به کار از هر بعدی، یک چالش سخت خواهد بود. اول از همه، باید بتوانید به سختی کار کنید و علاوه بر آن هوشمندانه پیش بروید و از لحظه لحظه ی کار خود تجربه کسب کنید. بعد از آن باید بتوانید به ۲ راهکاری که در این مقاله بیان شده عمل کنید تا کسب و کار موفقیتی داشته باشید.

## مصاحبه های کاری

از طریق مصاحبه های کاری با افراد حرفه ای در زمینه های فیتنس و ورزش، می توانید از تجربیات آن ها استفاده کنید. این نوع مصاحبه ها، فرصتی را برای شما فراهم می سازند تا بتوانید شغل خود را ارتقا دهید و از نقاط قوت و ضعف آن مطلع شوید. اگر شما چنین فرصتی را برای خود فراهم سازید، دانش فراوانی را در این زمینه کسب می کنید و یاد می گیرید که چگونه در این مسیر قدم بردارید.

## تعامل و همکاری با افراد حرفه ای موفق

تعامل با افراد حرفه ای، می تواند نتایج موثری به همراه داشته باشد. اما چقدر می توان چنین همکاری را داشته باشیم؟ علاوه بر جستجوهای



# بهترین کفش برای محافظت از مفاصل

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

دو، ورزشی هوای است که کالری های بسیاری را می سوزاند، اما در مقابل دردهای مفاصلی زیادی را به همراه دارد. پوشیدن کفش های نامناسب، مشکلات بسیاری را به همراه خواهد داشت. با وجود انواع مختلف و متنوع کفش در بازار، می توانید بهترین و مناسب ترین را انتخاب کنید تا کمترین صدمه به پاها و مفاصل شما وارد شود.

## انواع پا

افراد معمولا به شکل های مختلفی می روند و می توان آن ها در گروه های متفاوتی قرار داد. افرادی که دارای مچ های نرم و منعطفی هستند، به راحتی می روند و آسیب کمتری به ماهیچه ها و مفاصل خود وارد می کنند، در مقابل، افرادی که مچ های خشک و با انعطاف کمتری دارند، همیشه عضلات آسیب دیده دارند. در اینجا است که تکنولوژی مد نظر گرفته می شود. برخلاف تصور عموم تکنولوژی، تنها مربوط به وسایل دیجیتال نیست. شاید بتوان بهترین دست آوردهای تکنولوژی را برای تولید کفش نیز استفاده کرد، تا بیشترین محافظت از پاها صورت گیرد. بهترین کفش برای افراد یا مچ هایی با انعطاف کمتر، آن هایی است که لژ یا پاشنه ی نرم دارند، در این صورت، در زمان دویدن فشار کمتری به پاها و مفاصل آن ها وارد می شود. اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که مفاصل آسیب دیده دارید، حتما با متخصصان و مربیان خود در این زمینه مشورت کنید، تا بهترین نوع کفش را به شما پیشنهاد دهند.

امروزه با رشد علم، به جای کفش های ورزشی یا پندهای کفنی، کفش هایی پیشنهاد شده که بر روی آن ها، دقیقا بر روی برآمدگی پاها، پارچه های توری نرم کشیده شده است. در این صورت فشار کمتری به پاها وارد می شود و در نتیجه، آسیب کمتری به مفاصل منتقل می شود.

# دریافت برنامه آنلاین



برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی

به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

بازی فول اوپن مجله الکترونیک بدنسازی ایران



# تغذیه ی سالم، مناسب برای تعطیلات سال نو

## (قسمت اول)



داشتن بدن و ذهنی سالم، در مواقعی که در تعطیلات به سر می برید، می تواند یک چالش باشد. اگر دقت کنید در ایام تعطیل برنامه ها و مناسبت هایی پیش می آید که موجب وسوسه کردن فرد در تغییر برنامه های ورزشی و رژیم های تغذیه ای او می شود و قطعاً حفظ آن، یک چالش سخت خواهد بود. ما در بیشتر مواقع، برای پیدا کردن تعادل در برنامه ی خود در این مواقع از سال تلاش می کنیم.

**هدفی بزرگ در ذهن خود داشته باشید.**

به منظور جلوگیری از انحراف، مسیرهای تغذیه ای و ورزشی خود در ایام تعطیل، بهتر است که یک هدف و یک برنامه در ذهن خود داشته باشید. شام شب عید، چیزی نیست که بتوان از آن دست کشید. بنابراین، بدون توجه به اینکه چه میزان کالری باید مصرف کنید، آن شام را بخورید و از آن لذت ببرید، زیرا هیچ تغییری در وضعیت جسمانی شما و تناسب اندامتان ایجاد نخواهد کرد. غذای کافی مصرف کنید و سخت تمرین کنید. به یاد داشته باشید که آنچه شما در طولانی مدت و هر روز انجام دهید، نتیجه های مشخصی را بر جا خواهند گذاشت، نه آنچه که یک روز در سال انجام می دهید. اگر در یک روز، گریه هیدرات فراوان مصرف کردید، روز بعد احساس غم و اندوه و حس تبلی به سراغتان می آید. در این زمان است که باید با تلاش فراوان، دوباره ادامه دهید تا به نتایج بهتری دست پیدا کنید.

**برنامه ریزی کنید و در تقویم خود یادداشت کنید.**

مسئله تنها شام شب عید نیست، بلکه در طول یک سال مراسم و جشن های مختلفی وجود دارند که سرشار از غذاها و خوراکی های خوشمزه است. بنابراین، برای رو به رو شدن با این موارد، باید برنامه ریزی کنید تا خودتان را موظف بدانید تا از برنامه ی خود پیروی کنید.

**نگاهی به برنامه ی خود بیاندازید.**

با نگاه کردن به تقویم، روزهای تعطیل و غیر تعطیل را مشخص کنید و نسبت به آن ها برنامه ریزی کنید و تعیین کنید که چگونه می توانید در این زمان ها هم از لحاظ تغذیه ای و هم از لحاظ تمرینی خودتان را مدیریت کنید. زمانی که شما چنین کاری را انجام دادید، در واقع دنبال کردن آن برنامه را در اولویت قرار داده اید. آن دسته از برنامه های تمرینی خود که باید انجام دهید را در روزهایی قرار دهید، که مطمئن هستید صد در صد انجام می دهید.





**It always seems impossible  
until it is done.**

حتی تا موقعی که به هدف می رسید، همه چیز غیر ممکن به نظر می رسد.

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

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



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

## استفاده ی نادرست از استروئید آنابولیک



استروئیدهای آنابولیک، داروهای تجویزی هستند که گاهی اوقات بدون تجویز پزشک، برای افزایش توده عضلانی و بهبود عملکرد ورزشی استفاده می شوند. در صورت استفاده از این روش، افراد ممکن است با عوارض جدی، حتی اعتیاد به آن ها، روبه رو شوند. استروئیدهای آنابولیک داروهای پردازش شده ای هستند که تأثیرات تستوسترون و هورمون های مردانه را تقلید می کنند. آن ها از لحاظ پزشکی محدودیت استفاده دارند و نباید با کورتیکو استروئیدها، که نوع دیگری از داروهای استروئیدی هستند و در موارد خاص تجویز می شوند، اشتباه گرفته شوند.

در این مقاله سعی شده است که به خطرات استفاده ی نادرست استروئیدهای آنابولیک اشاره شود و هشدار ی باشد برای کسانی که بدون اجازه ی پزشک استفاده می کنند.

آیا استروئیدهای آنابولیک غیر قانونی اند؟

استروئیدهای آنابولیک، داروهای طبقه ی C هستند که توسط پزشکان تجویز می شوند و برای استفاده ی شخصی، قانونی می باشند. این نوع از داروها، هم وارداتی و هم صادراتی هستند. با این حال، اگر مشخص شود که فردی به خودی خود این دارو را خرید و فروش می کند، پیگرد قانونی دارد و مجازات جدی به همراه خواهد داشت. در ورزش های حرفه ای، اکثر سازمان ها، استفاده از استروئید آنابولیک را ممنوع اعلام می کنند و ورزشکارانی که وارد مسابقات می شوند را مورد آزمایش قرار می دهند.

چرا افراد از استروئیدهای آنابولیک استفاده می کنند؟  
استروئیدهای آنابولیک، می توانند به عنوان داروهای بهبود عملکرد استفاده شوند و در نتیجه، باعث افزایش توده های عضلانی و کاهش چربی شوند.  
بعضی از ورزشکاران، وزنه برداران و بدنسازان، این داروها را به طور منظم استفاده می کنند تا عملکرد جسمانی خود را افزایش دهند و در عین حال فیزیکی بدن خود را می سازند. با این حال دیده شده، که افراد در سنین مختلف از این داروها استفاده های نادرست می کنند. دلیل اصلی این است که افراد زمان بسیاری را صرف نگرانی خود در رابطه با ظاهرشان می کنند. گفته شده که استروئید های آنابولیک در اکثر آقایان که احساس می کنند جنه و اندامشان به اندازه کافی بزرگ و قوی نیست و دچار اختلالات دیس مورفیک هستند، کمک می کند تا سالم و خوش اندام تر باشد. البته این گفته درست نیست و مصرف استروئیدهای آنابولیک موجب اعتیاد می شود.

# کسب و کار موفق



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

• هر یک از این کلاس‌ها، تا چه اندازه اعضا را ثابت نگه می‌دارند و مانع ریزش اعضا می‌شوند؟  
• میزان دستمزد مربیان به چه صورت است؟

• چه عواملی موجب می‌شود که مربی در باشگاه‌ها باقی بماند؟  
• تا چه اندازه پر ارزش متوسط مشتریان تأثیر می‌گذارد؟


اگر برای تمام سوالات جواب‌های قانع‌کننده‌ای پیدا کنید، مطمئناً به راحتی می‌توانید تصمیم‌گیری کنید. با توجه به آنچه که در این مقاله یاد گرفتید، هر زمان که خواستید از مدیر یک باشگاه درباره‌ی میزان موفقیت آن سوال کنید، به جای اینکه از او بپرسید چه تعداد اعضا در باشگاهتان دارید، باید بپرسید میزان درآمد و میزان فراوانی مشتریان به چه صورت است؟ اگر او بتواند به چنین سوالاتی پاسخ دهد، نشان دهنده‌ی این است که کسب و کار موفق دارد و در جهت درست در حال حرکت است.

مربی موفق چه کسی است؟ مربی موفق کسی است که کارکرد خوب و در عین حال، درآمد خوبی داشته باشد. موفقیت یک مربی باید به صورت زیر اندازه‌گیری شود:  
۱. چه مدت زمان است که این فرد به عنوان مربی در این رشته و در باشگاه شما مشغول به فعالیت است؟

۲. میزان درآمد او به چه صورت است و در هر ساعت چقدر دستمزد دریافت می‌کند؟  
یک کسب و کار موفق به چه صورت است؟ آیا این موفقیت بستگی به EBITA (مقدار پولی که قبل از پرداخت مالیات‌ها و هزینه‌های جانبی بدست می‌آیند) دارد؟ به عبارت دیگر، بستگی به سود حاصله از کسب و کارتان است؟

موفقیت کسب و کار شما باید توسط موارد زیر اندازه‌گیری شوند:

۱. سود  
۲. آنچه که در آخر هر سال برای خودتان، به عنوان صاحب آن شغل، باقی می‌ماند.  
در این صنعت، اکثر صاحبان باشگاه‌های خصوصی، صفر درصد سود بدست می‌آورند که در واقع این یکی از بزرگترین دلایلی است که صاحبان باشگاه برای هر ساعت کار خود، دستمزد در نظر می‌گیرند، چرا که در آخر هیچ چیزی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند. زمانی که شما بتوانید میزان موفقیت کسب و کار خودتان را بسنجید، تصمیم‌گیری در مورد تمام جوانب آن راحت‌تر خواهد شد. زمانی که شما یک تصمیمی را می‌گیرید، باید تمام فاکتورهای تأثیرگذار بر روی مشتریان، مربیان و در کل کسب و کارتان در نظر بگیرید. بهتر است این موضوع را با بیان مثال‌های شفاف‌سازی کنیم. زمانی که شما نمی‌دانید کلاس‌های فیتنس گروهی برگزار کنید یا کلاس‌های خصوصی با اعضای کم، قبل از هر کاری باید موارد زیر را در نظر بگیرید:



# Impossible is Impossible

غیر ممکن، غیر ممکن است.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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



**دستگاه های بدنسازی طرح دی اچ زد**

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

**تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰**

**خرید و اطلاعات بیشتر**



# بادی فول

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

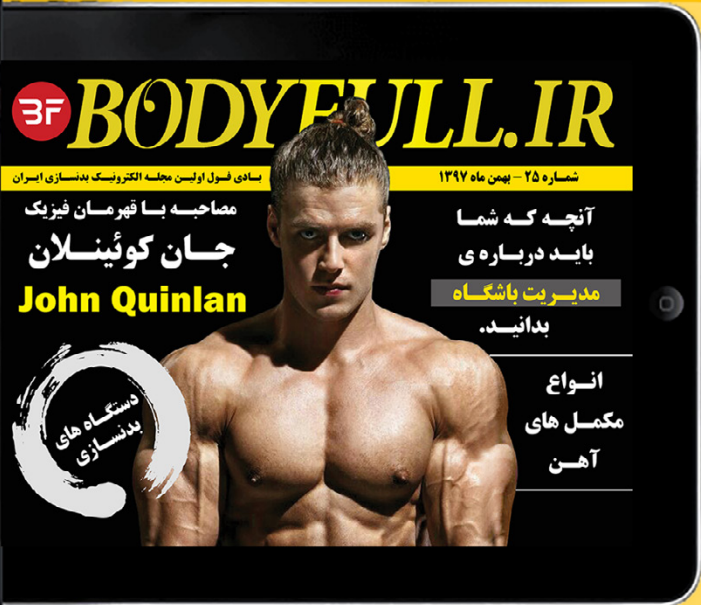
TELEGRAM: @BODYFULL\_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح

استاندارد بین المللی

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



# ۵ علامت که نشان می دهد تمرینات شما به اندازه ی کافی موثر نبوده اند.



شما همیشه غذاهای سالم مصرف می کنید و در هفته چندین بار ورزش می کنید، در کل سبک زندگی سالم دارید. اما با این تفاسیر، چرا هنوز به اهداف تناسب اندام خود نمی رسید؟ بسیاری از افراد با این مساله رو به رو هستند. شما به عنوان مربی باید بتوانید دلیل اصلی آن را برای افراد مشخص کنید و تمرینات متناسب را به آن ها ارائه دهید.

## دنده به دنده شدن در طول خواب شبانه

همه ی ما در طول شب، مرتباً دنده به دنده می شویم، مخصوصاً در روزهایی که استرس داریم. اما اگر این قضیه هر شب تکرار شود و ما نتوانیم خواب کافی داشته باشیم چه می شود؟ در اینجا به تنها چیزی که می توانیم اشاره کنیم ورزش است، زیرا ورزش تأثیر مستقیم بر خواب دارد. طبق گفته ی میشل کی اس، بیشتر ریکاوری بدن در خواب صورت می گیرد. برنامه های غذایی، مکمل ها و در کل هیچ چیزی نمی تواند، در جایگاه خواب قرار گیرند. طبق سازمان ملی خواب، افراد بین ۱۸ تا ۶۴ سال به ۷ الی ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند. بنابراین، هر زمان که با مشکل در خواب رو به رو شدید، نوع تمرینات خود را تغییر دهید.

## عاشق خوردن کربوهیدرات

افرادی هستند که تحت هر شرایطی نمی توانند از خوردن کربوهیدرات دست بکشند و به اصطلاح عاشق و شیفته ی کربوهیدرات ها مخصوصاً شیرینی ها هستند. همانطور که می دانید خوردن بیش از حد کربوهیدرات منجر به افزایش قند خون می شود و تعادل هورمون های بدن از جمله کورتیزول را به هم می ریزد. اگر شما نمی توانید میزان کربوهیدرات های مصرفی خود را کنترل کنید بهتر است بیشتر ورزش کنید و در عین حال کربوهیدرات هایی با فیبر بیشتر مصرف کنید و پروتئین بیشتری نیز به رژیم غذایی خود اختصاص دهید.



#### ۱. فیس بوک خود را چک نکنید.

مانند موارد دیگر، شبکه‌های اجتماعی نیز دارای نقاط قوت و ضعف است. اما اگر شما در فکر کم کردن وزن خود هستید، بسیار مهم است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهید. طبق تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۷ در مجله‌ای به نام زنان و سلامت، مشخص شد که اتلاف وقت بسیار در فیس بوک می‌تواند نتایج بدی برای خانم‌هایی که قصد کاهش وزن دارند، به همراه داشته باشد. گذراندن زمان بسیار در شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند تأثیرات عاطفی منفی نسبت به اندام این افراد داشته باشد و موجب ایجاد خنجه‌های مقایسه‌ای بین وزن و اندام افراد با موارد موجود در شبکه‌های اجتماعی شود، که این امر اختلال‌ها و نامطمئن‌های بسیاری در عادات‌های غذایی این افراد ایجاد می‌کند. بهتر است در طول روز، یک زمان مشخص را صرف گذراندن در شبکه‌های اجتماعی کنید.

#### ۲. غذاهای جدید را امتحان کنید.

مطمئن‌ها این مسئله بسیار آزاردهنده خواهد بود که خوردن شام در رستوران‌های بیرون موجب افزایش وزن و حتی سایز دور کمر شما خواهد شد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ در مجله‌ی تغذیه و رژیم‌های غذایی منتشر شد، مشخص شد که دامنه‌ی وسیعی از رستوران‌ها در ایالات متحده در حال فعالیت هستند که رستوران‌های متوسط در یک وعده‌ی غذایی ۱۲۰۵ کالری و سه چهارم از رستوران‌های بسیار معروف ۱۴۹۵ کالری را ایجاد می‌کنند. حتی اگر شما یک آشپز حرفه‌ای نیستید، سعی کنید که یک سری عادات غذایی ساده را برای خود ایجاد کنید، از دستورالعمل‌های غذایی سالم پیروی کنید و آن‌ها را تهیه کنید. در این صورت هم از لحاظ جاقی و سلامت، خود را تأمین کرده‌اید و هم از لحاظ اقتصادی، صرفه‌جویی می‌کنید.

## هر شب این ۸ مورد را انجام دهید تا وزن بیشتری کم کنید.

#### ۳. با دیگران حرف بزنید.

به جای اینکه زمان‌های بسیاری را به تهاپی بگذرانید، بهتر است راهی پیدا کنید که با دیگران حرف بزنید. می‌توانید با خواهر خود از طریق تلفن همراه چت کنید و یا در زمان شام خوردن، با همسر و فرزندان خود صحبت کنید. ارتباطات اجتماعی برای حفظ و حمایت افراد در زندگی مهم است و باعث می‌شود که به راحتی بتوانید با کمک آن‌ها بر مشکلات چیره شوید. عدم وجود ارتباطات اجتماعی منجر می‌شود که به سمت غذا خوردن کشیده شوید.

#### ۴. در مورد آینده‌ی خود فکر کنید.

یکی از بهترین راهکارها برای حفظ یک رژیم غذایی، این است که به خود بعد از هر بار نخوردن غذایی مشخص و یا خوردن طبق رژیم غذایی خود جایزه دهید. به عنوان مثال، می‌توانید یک تکه کیک به خود جایزه دهید. تحقیقات مختلفی، در این باره مشخص کرده است که تفکر متضادی در مورد آینده، یعنی تصویرسازی از اتفاقاتی که دوست دارید در آینده با آن رو به رو شوید، روشی است که رویاهایمان را به واقعیت نزدیک‌تر می‌کند. این کار را می‌توانید در مورد جسم خود انجام دهید. به این صورت که تصویری از اندام و توان بدنی خود در ذهن بسازید و مرتباً به آن فکر کنید. در این موقعیت، می‌توانید رژیم غذایی مناسب را دنبال کنید و به کاهش وزن ایده‌آل خود برسید.

**If you want something** you have never had, then you have got to do something **you have never done.**

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

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

اگر چیزی می خواهید که قبلاً آن را نداشته اید، کاری انجام دهید که قبلاً آن را انجام نمی دادید.

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**





**نوشته شده توسط مایکل هالجر مربی، قهرمان وزنه برداری بدنسازی، کراسفیت و المپیک**

# بهترین روش ریکاوری که از آن استفاده نمی شود.

در این مقاله سعی کرده ایم به روشی اشاره کنیم که مطمئنا تا به حال از آن استفاده نکرده اید و اگر آن را به کار بگیرید به نتایج سریعی دست پیدا خواهید کرد.

### قدم زدن؟

قدم زدن، جز یکی از بهترین روش های ریکاوری است که من همیشه از آن استفاده می کنم. مطمئن هستم که نسبت به این موضوع اعتقادی ندارید، اما بهتر است قبل از هرگونه قضاوتی به این مقاله دقت کنید.

### چرا قدم زدن کارایی مفیدی در زمینه ریکاوری دارد؟

در این زمان که در حال نوشتن این مقاله هستم باید بتوانم کم کم ۲۲ پوند از وزن خود را کم کنم. در زمان هایی که بیشترین وزن را دارم، ۱۹۳ پوند هستم و ۳۶۰۰ کالری می سوزانم که بیش از ۵۰۰ گرم آن، کربوهیدرات ها هستند و از ۷ هفته پیش شروع به کم کردن وزن کردم و هر روز ۲۷۰۰ کالری می سوزانم، اما بدون این که مجبور باشم کالری بیش تری بسوزانم، لاغرتر می شوم. مطمئنا الان می پرسید چگونه؟ بله... سوال خوبی است. توضیح می دهم. من در زمینه ی عضله سازی فعالیت می کنم. در واقع این کار در طول یک شب اتفاق نمی افتد، اما در عوض، در طول ۶ هفته، عضله سازی رخ می دهد و همین اتفاق نیز در مرحله ی کاهش وزن صورت می گیرد و هر روز با اضافه کردن مقداری پیاده روی و با تمرکز بر تمرینات وزنه ای می توانید بدن خوبی بسازید با این روش کالری های بدن را متعادل نگه می دارید.

هفته اول: با تمرینات هوازی ملایم، بدن خود را برای انجام تمرینات هوازی گرم می کنید.

هفته دوم: برای رفتن به یک کافی شاپ که ۳ خیابان با شما فاصله دارد قدم بزنید. (این کار را یک روز در هفته انجام دهید).

هفته ی سوم: برای رفتن به یک رستوران و خوردن ناهار در آنجا حدود ۰.۷۵ مایل پیاده روی کنید.

هفته ی چهارم: برای رفتن به سالن غذا خوری و بازگشت از آنجا، حدود ۱.۵ مایل پیاده روی کنید.

هفته ی پنجم: برای رفتن به رستوران و بازگشت از آنجا و دوباره برای رفتن به رستوران و شام خوردن حدود ۲ مایل پیاده روی کنید.

هفته ی ششم: می توانید این کارها را دو روز در هفته انجام دهید.

هر هفته، بر اساس هفته ی قبلی شکل می گیرد. اساسا من خیلی آرام تمرینات جدید را به تمرینات قبلی خود اضافه می کنم و تنها چیزی که می توانم به تمرینات خود اضافه کنم، پیاده روی و قدم زدن است، چرا که این تمرین جز بهترین تمرینات ریکاوری در بین همه ی تمرینات است. به طور خلاصه، قدم زدن و پیاده روی هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ ذهنی برای فرد مفید است. هر زمان که پیاده روی می کنم، شارژ می شوم و راحت تر می توانم تمام فعالیت های روزانه ام را انجام دهم.

اگر به دنبال این هدف هستید که تغییراتی را در ظاهر و ذهن خود را ایجاد کنید، حداقل روزی ۱ ساعت پیاده روی کنید و سلامت ذهنی و جسمی خود را تضمین کنید.

# 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

# پودینگ شکلاتی مخصوص خام خواران

نوشته شده توسط لیو استرانگ، ۱۴ دسامبر ۲۰۱۸

این پودینگ شکلاتی، نیازی به پختن ندارد و با آنچه که انتظار ندارید، یعنی آواکادو، تهیه می شود. مطمئناً این پودینگ خیلی خوشمزه ست و دارای مقادیر بسیار زیادی پروتئین و بیش از ۲۰۰ کالری می باشد. در عین حال با شکر بسیار کم، در مدت زمان ۵ دقیقه تهیه می شود. این دستورالعمل غذایی، توسط سر آشپز متیو کنی ابداع شده است.

مواد لازم:

- ۲ عدد آواکادو متوسط
- ۱ فنجان شیر بادام زمینی
- ۳/۴ پودر قهوه ی طبیعی
- ۱/۳ فنجان شیره ی افرا
- ۱ قاشق چایخوری وانیل
- ۱/۴ قاشق چایخوری دارچین
- مقداری نمک دریا

طرز تهیه:

- پوست آواکادو را بکنید و آن ها را خرد کنید.
- آواکادوها را داخل مخلوط کن بریزید و شیر بادام زمینی یا شیر نارگیل را به آن ها اضافه کنید.
- بعد از آن، شیره ی افرا، پودر قهوه، دارچین و نمک را به آن ها اضافه کنید. تمام این مواد را مخلوط کنید، تا جایی که مانند خامه شود.
- مواد را داخل ۶ فنجان مخصوص دسر بریزید و داخل فریزر قرار دهید.
- بعد از گذشت مدتی، آن ها را با نفعان و تشنگ نزنین کنید و میل کنید.

اطلاعات تغذیه ای:

- دارای ۲۶۵ کالری
- ۱۳ گرم چربی
- ۳۱ گرم کربوهیدرات
- ۶ گرم پروتئین

# پیشنهادات تکنولوژیکی برای باشگاه داران و کسانی که در زمینه ی فیتنس فعالیت می کنند. (قسمت اول)

## SWAG Inventory Management



SELECT SWAG

MANAGE INVENTORY

### SWAG LIST

Visitor's name

Email address

Eastman tritan bottle  
CURRENT QTY: 0



GIVE & RECORD

SCAN BADGE

SWAG LIST

INVENTORY

### INVENTORY



Eastman tritan bottle  
CURRENT QTY: 0

0



4GB USB silicon keychain  
CURRENT QTY: 4

0



Energy bar 2200 mWh  
CURRENT QTY: 2

0



Eastman Tritan Dual opening lid  
CURRENT QTY: 1

0



16oz Stadium cups  
CURRENT QTY: 10  
P00001

0



Stainless steel thermal bottle  
CURRENT QTY: 15

0

ORDER

SCAN BADGE

SWAG LIST

INVENTORY

بنابراین، بهتر است برای آن ها کارت هایی تهیه کنید تا هر ساعت از شبانه روز که خواستند وارد ساختمان باشگاه شوند و از امکانات آنجا استفاده کنند.

### • نرم افزار Booking and scheduling

اگر در باشگاهتان، کلاس های گروهی و یا کلاس های خصوصی برگزار می کنید، حتما باید از نرم افزارهایی برای برنامه ریزی کلاس هایتان استفاده کنید. اگر بتوانید نرم افزار را در وب سایت مرکز خود جای دهید، اعضا به صورت آنلاین می توانند زمان کلاس ها را مشاهده کنند و نسبت به آن ها اقدام کنند.

### • نرم افزار Inventory

این نرم افزار برای کسانی که محصولی برای فروش دارند و می خواهند مدیریت آن را بر عهده بگیرند، مفید است.

با این نرم افزار، می توانید مدیریت همه ی اعضای باشگاه را به عهده بگیرید و در مقابل، اعضا می توانند حداکثر استفاده از خدمات باشگاه را ببرند. نرم افزارها و ابزارهای زیر می توانند در این راستا به شما کمک کنند:

### • نرم افزار Membership tracking / billing

بسیار مهم است نسبت به پرداخت های اعضای باشگاه، هوشمند عمل کنید تا بتوانید نسبت به آن ها برنامه ریزی صحیح را در روزهای مناسب انجام دهید. علاوه بر آن، شما مستلزم هستید که اطلاعات اعضا را به طور خودکار ذخیره سازی کنید و چرخه ی پرداخت ها و بدهی های آن ها نیز مشخص باشد. بنابراین، نرم افزار می تواند مفید باشد.

### • کارت های ورود و خروج

افراد دوست دارند هر زمان که می خواهند ورزش کنند.

بکارگیری تکنولوژی صحیح در باشگاه و یا در کسب و کارهای مرتبط با فیتنس، تفاوت های چشمگیری به همراه دارد. اگر بتوانید تکنولوژی صحیح بکار بگیرید، هم از اتلاف وقت و هم از ایجاد اشتباهات مکرر پیشگیری می کنید و در مقابل می توانید به راحتی راه حل های مناسب برای ایرادات و مشکلات مرکز خود فراهم سازید. یکی دیگر از مهمترین مزایای تکنولوژی این است که تجربیات عالی برای اعضا فراهم می سازد و آن ها را تشویق می کند تا افراد بیشتری را جذب کنند. در این مقاله، سعی کرده ایم که به تعدادی از تکنولوژی های کاربردی در باشگاه ها اشاره کنیم. لطفا با دقت مطالعه کنید:

### نرم افزار مدیریت باشگاه





بسیار اتفاق افتاده که خانم‌ها بدنسال چگونگی کاهش چربی در بدنشان بوده‌اند و این در حالی است که روش‌های کاربردی کاهش چربی، حتی در بین دو خانم به یکدیگر شباهت ندارد. با این وجود، در این مقاله ما سعی کرده‌ایم که به اصول کلی کاهش چربی در بدن خانم‌ها اشاره‌ای داشته باشیم.

میزان کالری وارد شده به بدن اگر شما وزنی حدود ۱۰۰ کیلوگرم داشته باشید و ۱۲۰۰ کالری در روز مصرف کنید، مطمئناً به اندازه‌ی کافی غذا نمی‌خورید. اما این جمله به این معنا نیست که هر مقدار می‌خواهید، مثلاً دونات مصرف کنید، بلکه منظور افزایش میزان پروتئین‌های دریافتی بدنتان است. برای شروع، بهتر است از این روش استفاده کنید. وزن بدنتان را در ۱۰ ضرب کنید. عدد بدست آمده، میزان کالری که باید به بدنتان برسانید را نشان می‌دهد. ممکن است فکر کنید این مقدار بسیار زیاد است، اما اینطور نیست. خانم‌ها فکر می‌کنند که اگر گرسنگی بکشند کاهش وزن خواهند داشت. در حقیقت چنین نیست. به خاطر داشته باشید که کالری یکی از فاکتورهای است که باید در رابطه با بدن در نظر بگیریم. بدن انسان خیلی باهوش‌تر از آن است که فکر می‌کنید ممکن است یک الی دو بار بتوانید آن را گول بزنید اما دفعه‌ی سوم راهی پیدا خواهد کرد تا بتواند بر روش ما پیروز شود. بدن خیلی سریع به آنچه که به عنوان تغذیه به آن وارد می‌شود عادت می‌کند و تنها چیزی که می‌تواند اختلالی در بین این عادت و تغذیه ایجاد کند انجام ورزش‌های هوازی است. چرا؟ به ادامه‌ی مقاله دقت کنید.

## چگونگی کاهش چربی

## در بدن خانم‌ها

### (قسمت اول)

میزان کربوهیدرات مصرفی خود را کاهش دهید.

شما مجبور نیستید که کربوهیدرات های مصرفی خود را به طور کامل حذف کنید، زیرا در این صورت با شکست رو به رو خواهید شد. آیا تا به حال، به این فکر کرده اید که در طول یک روز چه مقدار کربوهیدرات مصرف می کنید؟ آیا معیار غذایی برای خود مشخص کرده اید؟ آیا در وب سایت هایی مانند MyfitnessPal.com عضو هستید؟ آیا می دانید که چه غذاهایی بالاترین میزان کربوهیدرات را دارند؟

از مواد غذایی که باید در این راستا حذف شود شکر است و شکلات، کیک ها، کلوچه ها و ... جز آن دسته محسوب می شوند. بعضی از میوه ها نیز، شامل این دسته می شوند. بسیار دیده شده، افرادی که تغذیه های سالم دارند، همچنان میوه را هم از رژیم غذایی خود حذف کرده اند، زیرا دارای مقادیر زیادی شکر می باشند. اگرچه که شکر طبیعی است، اما شکر، شکر است چه طبیعی و چه مصنوعی.

اگر شکر طبیعی به مقدار زیاد مصرف شود، موجب جاقی می شود. بنابراین، باید مصرف بیش از حد غذاهای حاوی شکر مانند پاستا، سیب زمینی و بعضی از سبزیجات در رژیم غذاییان حذف گردند. یکی از اشتباهات رایج افراد این است که، فکر می کنند برنج قهوه ای، پاستا و غلات مانند برنج سفید معمولی قند ندارند، اما حقیقت بر خلاف آن است. آن ها صرفا دارای مقادیر زیادی فیبر هستند که با سرعت کمتری هضم می شوند. بنابراین، مصرف بیش از حد آن ها نیز موجب جاقی و اضافه وزن خواهد شد. آنچه که تا کنون یاد گرفتیم این است که میزان کربوهیدرات مصرفی خود را کاهش دهید. بهتر است ۲۵ الی ۳۰ درصد آن را در ابتدا کم کنید.

اگر دقیقا نمی دانید که در روز چه مقدار کربوهیدرات و قند مصرف کنید، بهتر است در یکی از سایت های تناسب اندام عضو شوید، تا از آنچه که می خورید، اطلاعات کامل بدست آورید و راهنمایی های لازم در این زمینه صورت گیرد.



# 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

# مولتی ویتامین

## ۵. افراد بارزیم های

غذایی ناسالم - اگر شما

جز آن دسته از افراد هستید که رژیم های غذایی ناسالم دارید و از غذاهای متنوعی استفاده می کنید، باید مولتی ویتامین مصرف کنید.

فراموش نکنید که مولتی ویتامین ها تنها راه حل مشکل نیست و مصرف آن ها به صورت موقتی، مشکل را حل می کند و تنها راهکار دائمی آن است که تغذیه ی سالم را دنبال کنید.

آیا مولتی ویتامین ها موجب بهبود سلامتی می شوند؟ جواب قطعا منفی است. مطالعات نشان داده اند که، مصرف مولتی ویتامین ها تفاوت های چندانی را فراهم نمی کنند، مگر اینکه جز یکی از گروه افراد بالا باشید. اگر شما جز افرادی هستید که در حال انجام تمرینات ورزشی هستید، اما در عین حال استرس زیادی دارید، پیشنهاد شده است که مصرف مولتی ویتامین ها، موجب بهبود آن حالت شده است. بعضی از مطالعات نشان داده اند که مولتی ویتامین ها موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می شوند و در عین حال بیماری های قلبی را کاهش و مانع از سرطان می شوند.

## چه کسانی به مولتی ویتامین ها نیاز دارند؟

۱. خانم های باردار - این امری اجتناب ناپذیر است که خانم های باردار، هم برای سلامت خودشان و هم برای رشد جنین به مولتی ویتامین ها نیاز دارند.
۲. ورزشکاران بازنشسته - با افزایش سن، نیاز به استفاده از ویتامین ها و مواد مغذی بیشتر می شود. ویتامین های D، کلسیم، B12 جز ویتامین های ضروری هستند که با افزایش سن میزان جذب آن ها توسط بدن کاهش می یابد.
۳. کسانی که رژیم های غذایی محدود دارند - اگر شما دارای رژیم های غذایی خاصی هستید که باید بعضی از گروه های غذایی را حذف کنید، بهتر است که از مولتی ویتامین ها استفاده کنید.
۴. افراد که دارای بیماری های خاص هستند. به عنوان مثال، افراد دیابتی نیازمند مولتی ویتامین ها هستند.



WWW.BODYFULL.IR





**A creative  
man is  
motivated  
by the  
desire  
to  
achieve  
not by the  
desire  
to beat  
others.**

یک فرد خلاق، با آرزوهایی که در سر دارد انگیزه می گیرد نه با نابود کردن دیگران.

**بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران**

# تمرینات بدنسازی قدرتی و حجمی

WWW.BODYFULL.IR



## تمرین دراز و نشست

دراز و نشست، جز تمرینات ورزشی ساده است که از بچگی با آن سر و کار داشته ایم و تا زمانی که به یک ورزشکار حرفه ای تبدیل شویم با آن در ارتباط خواهیم بود. برای بعضی از افراد، انجام چنین تمرینی، با صدها شاید هزاران تکرار، جز دستاوردهای آنان محسوب می شود و در مکان های مختلف، از جمله باشگاه ها و کمپ های ورزشی انجام می گیرد. ویدئوهای آموزشی بسیاری در زمینه ی این تمرینات وجود دارند که حرکاتی را به آن ها اضافه و یا شاید تغییراتی در جهت زوایای آن ایجاد کرده اند. شما می توانید از آن ها حرکات جدید یاد بگیرید. اگر انجام تمرینات دراز و نشست برای شما سخت است، می توانید با کمک دیوار، آن ها را انجام دهید.

## تمرین لانگز

تمرین لانگز، مخصوص پایین تنه است و قدرت، انعطاف پذیری و تعادل را تقویت می کند. در زمان انجام چنین تمریناتی، نسبت به جهت و زوایای استخوان لگن و ران های خود، اطمینان حاصل کنید. شانه هایتان، باید دقیقاً در راستای استخوان لگن قرار گیرد، در این صورت علاوه بر درگیر شدن ماهیچه های پایین تنه، ماهیچه های بالاتنه ی خود را نیز درگیر می کنید. این تمرین را با دقت هر چه تمام تر انجام دهید تا ماهیچه های پایین تنه ی شما به سختی تنه ی درخت شود. شایان ذکر است که راه های مختلفی وجود دارد که شما می توانید تغییراتی در این تمرینات ایجاد کنید تا نتایج بهتری را بدست آورید.

تمرین لانگز ثابت که به عنوان اسکوات نیمه نیز شناخته می شود. پاهایتان را در یک فاصله ی مشخص قرار دهید، سپس زانوهایتان را خم کنید و در موقعیت لانگز قرار دهید و بعد از آن به سمت جلو فشار دهید.

## تمرین لانگز جلو

با پاهایتان که در کنار یکدیگر قرار گرفته اند، شروع کنید. سپس یکی از پاها را یک قدم جلوتر و پایین تر از لانگز قرار می دهیم. زمانی که پاهایتان را به بالا می کشید، شما می توانید به سمت جلو قدم بزنید یا که به حالت اولیه یعنی به حالتی که هر دو پا در کنار یکدیگر هستند، قرار بگیرید.

## تمرین لانگز عقب

لانگز عقب که به عنوان لانگز برعکس نیز شناخته می شود، به جای اینکه حرکات آن از حرکات جلویی شروع شود، از حرکات عقب شروع می شود.

## تمرین لانگز کناری

پاهایتان را در کنار خود قرار دهید و سپس یکی از زانوهایتان را خم کنید و پای دیگر خود را بدون اینکه خم کنید، نگه دارید. سپس هر دو پا را از روی زمین بردارید و در هوا نگه دارید. این کار را چندین بار تکرار کنید.

# به عنوان صاحب یک باشگاه، چگونه می توانید موفقیت کسب و کار خود را بسنجید؟

www.BODYFULL.IR

منبع: [coachesonly.breakingmuscle.com](http://coachesonly.breakingmuscle.com)



هر گاه دو صاحب باشگاه برای اولین بار با هم روبه روی می شوند، تنها سوالی که از هم می پرسند این است که باشگاهتان چند عضو دارد؟ این سوال مختص به منطقه و مکان خاصی نیست. کته در اینجا است: آیا تعداد اعضای باشگاه، نشان دهنده ی میزان موفقیت آن مجموعه است یا خیر؟ بر خلاف تصور عموم جواب منفی است. در واقع تعداد اعضای باشگاه نشان دهنده ی سود خالصی نمی باشد.

موفقیت باشگاه از دید صاحب باشگاه، مربیان و کسب و کار، متفاوت است. اگر موفقیت باشگاه را از بُعد مشتری بسنجیم، ۲ فاکتور را باید در نظر بگیریم:

۱. بازگشت و حفظ مشتریان

۲. مقدار پولی که هر یک از مشتریان پرداخت می کنند.

افراد مقداری پول پرداخت می کنند و آنجا را ترک نمی کنند، درست است؟ اگر بخواهیم تعداد اعضای ثابت را به صورت درصد نشان دهیم، باید تعداد اعضای ثابت که در یک سال، عضویت باشگاه را دارند مشخص کنیم. اگر این تعداد ۲۰ درصد باشد، یعنی این تعداد عالی است، اگر کمتر از ۱۰ درصد باشد، یعنی تعداد قابل قبول و اگر کمتر از ۵ درصد باشد، یعنی تعداد اعضای ثابت باشگاه خیلی کم است.



# چند راهکار که بتوانید امسال را بهترین سال خود سازید.

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

## قسمت دوم

• قبل از انجام تمرینات، بدن خود را به درستی گرم کنید.  
همه می دانیم که انجام یک سری از نرمش ها قبل از انجام تمرینات اصلی بسیار خسته کننده و مضحک هستند، اما به مرور زمان، انجام این حرکات به عادت تبدیل خواهد شد. در زمان گرم کردن بدن خود، از سر تا نوک انگشتان را باید گرم کنید. این کار می تواند شامل نرمش های سبک، تمرینات هوازی، کششی و یا همه ی موارد باشد. هر زمان که احساس کردید این نرمش ها را به درستی انجام می دهید و احساس سبکی می کنید، بدانید که برای انجام تمرینات اصلی آماده اید.

• بر انعطاف پذیری خود تمرکز کنید.  
حجم ماهیچه ها، فقط برای ظاهر سازی نیست، بلکه برای استفاده کردن است. به این معنا که شما باید بتوانید دامنه ی وسیعی از حرکات را با ماهیچه های محکم و قوی انجام دهید. ممکن است که شما نتوانید کلیه ی حرکات را به طور کامل انجام دهید، اما حداقل، مشکلی در انعطاف بدنتان نخواهید داشت و می توانید در جایگاه های صحیح اسکوات قرار بگیرید. زمانی که بدن منعطف داشته باشید، به راحتی می توانید دستانتان را بپرخانید و یا در بالای سرتان نگه دارید، بدون اینکه دردی حس کنید.

• خودتان را در هر هفته به چالش بکشید.  
همه ی ما دارای نقاط ضعف هستیم، زمانی که ما با نقاط ضعف بدنیمان رو به رو می شویم، باید آتقدر با آن ها مقابله کنیم تا به نقاط قوت تبدیل شوند. دوری از این نقاط ضعف، هیچ کمکی به ما نمی کند. یک روز در هفته را به تمریناتی اختصاص دهید که نقاط ضعف شما را به چالش بکشد، در این صورت راهی پیدا خواهید کرد که آن ها را تقویت کنید. آیا شما با انجام بارفیکس مشکل دارید؟ با خودتان عهد ببندید که تا حدی تمرین کنید که بتوانید ۲۰۰ عدد از تمرینات بارفیکس را بدون وقفه و به راحتی انجام دهید. آیا احساس می کنید که پاهایتان به اندازه ی کافی قوی نیست؟ تمرینات پسا را ۳۰ الی ۴۰ ست انجام دهید. اینها مثال هایی برای به چالش کشیدن بدنتان هستند. روش های دیگری وجود دارند که می توانید بر نقاط ضعف خود چیره شوید.

• از ادامه دادن دست نکشید.

بسیار دیده شده که افراد در میان مسیر دست از تلاش بر می دارند. مهم نیست که تا چه اندازه تلاش کرده اید و چه تمریناتی را انجام داده اید، مهم آن است که در میان راه نا امید نشوید و از ادامه ی مسیر منصرف نشوید. هر چه بیشتر پیش بروید، فرصت های موفقیت بیشتری در انتظار شما خواهد بود.



# DIABETES



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

قند موجود در نوشیدنی‌های صنعتی احتمال ابتلا شما با دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. علت این امر چیست؟ زمانی که قند در جریان خون شما باقی می‌ماند، بدن شما از طریق ترشح کمتر هورمون انسولین به این امر واکنش نشان می‌دهد تا انرژی مورد نیاز بدن را از طریق غذایی که شما خورده‌اید تامین کند. زمانی که هورمون انسولین به درستی ترشح نشود شما دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوید. اگر اضافه وزن دارید حتی با کم کردن ۵ تا هفت کیلو از وزن بدن می‌توانید به راحتی مشکل قند خون خود را کنترل کنید.

## Does Sugar Cause Diabetes?



**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:**

**آی گپ**

**سروش**



**ارتباط، زندگی، سرگرمی**

آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی پیشنهاد می دهد که بدنسازان باید ۱٫۲ تا ۱٫۷ گرم پروتئین برای هر کیلوگرم از وزن فرد بدنساز مصرف کنند. به عنوان مثال، اگر فرد بدنسازی ۸۶ کیلوگرم وزن داشته باشد، باید هر روز، ۱۰۳ الی ۱۴۷ گرم پروتئین مصرف کند. بهتر است تنها از پروتئین هایی استفاده کنند که فاقد چربی های اشباع شده باشند.

علاوه بر پروتئین ها، کربوهیدرات ها جز موافقه های اصلی رژیم غذایی بدنسازان می باشد. کربوهیدرات ها باید بعد از تمرین استفاده شوند، زیرا بعد از انجام تمرینات هوازی و یا وزنه، بدن از منابع گلیکوژن به عنوان تامین سوخت تمرینات استفاده می کند. خوردن کربوهیدرات بعد از تمرینات جایگزین این منابع می شود و به ریکاوری بدن کمک بهتری می کند.

از کربوهیدرات های مفید می توان به میوه ها، بلغور جو، باستا، سیب زمینی، ذرت، نخود و نان اشاره کرد. یک رژیم غذایی مفید برای بدنسازی معمولا شامل ۵ الی ۶ وعده ی غذایی مغزی در طول روز است. با خوردن این وعده های غذایی می توان انرژی بدن را در بالاترین حد حفظ کرد و مواد مغذی کافی برای ترمیم بافت های آسیب دیده را فراهم کرد.

به منظور تأثیر سریع، توصیه می کنیم که حتما آخرین وعده ی غذایی خود را چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب، میل کنید و اولین وعده ی غذایی خود در طول روز را بعد از اتمام تمرینات هوازی مصرف کنید. به یاد داشته باشید، این وعده ی غذایی نمی تواند با بیشتر وعده های غذایی یا وعده های غذایی بزرگتر در طول روز، جایگزین شود.

در زیر به تعدادی از منابع غنی از پروتئین ها اشاره شده است. که برای رژیم های غذایی بدنسازان بسیار مفید است.

- گوشت مرغ
- گوشت گوساله چرخ شده
- تخم ماهی
- سالنون
- پنیر کم چرب
- ماهی ساردین
- لوبیا
- هفت مغز
- عدس
- کره ی بادام زمینی

## کدام غذاها در رژیم های غذایی

## مخصوص بدنسازان، بهتر عمل می کنند؟



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

Life is %10 what happens to you and %90 how you react to it.

۱۰ درصد از زندگی را اتفاقات آن می سازد و ۹۰ درصد از آن را واکنش ما به آن اتفاقات.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

## خطرات احتمالی و ایمنی

بسیاری از مکمل ها، شامل مواد و ترکیبات فعالی هستند که تأثیرات قوی بر بدن دارند. همیشه منتظر اثرات جانبی غیر منتظره ی مکمل ها، مخصوصاً محصولات جدید که تا به حال استفاده نکرده اید، باشید. مکمل ها در بیشتر مواقع دارای اثرات جانبی هستند و این اثرات، بیشتر، در مواقعی که به جای داروهای تجویز شده یا در مواقعی که افراد چند مکمل را با هم ترکیب می کنند، دیده شده است. به عنوان مثال، بعضی از مکمل ها، خطر خونریزی را افزایش می دهند. در موارد بسیاری، مکمل های غذایی با داروها تداخل دارند و این فرآیند، موجب بروز مشکلات بیشتری خواهد شد. در زیر به مثال هایی اشاره شده است:

- ویتامین K موجب انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی می شود.
- مکمل های سینت جان، سرعت شکستن داروها را افزایش می دهند، بنابراین اثرات داروها را کاهش می دهند.

- مکمل های آنتی اکسیدان، مانند ویتامین C و E ممکن است تأثیرات بعضی از شیمی درمانی ها را کاهش دهند.

به یاد داشته باشید که بعضی از ترکیبات موجود در مکمل های غذایی به غذاهای پردازش شده و نوشیدنی ها، افزوده شده اند. در نتیجه، این احتمال وجود دارد که شما بیش از آنچه که فکر می کنید، مکمل هایی را دریافت می کنید و مصرف بیش از حد آن ها نتایج خوبی به همراه نخواهد داشت. مصرف بیش از حد آنچه که شما نیاز دارید، خطرات و تأثیرات جانبی آن ها را نیز افزایش می دهد.

## مکمل های غذایی:

## آنچه که شما باید بدانید.

## (قسمت دوم)

به عنوان مثال، مصرف بیش از حد ویتامین A موجب سردرد، از بین رفتن کبد، کاهش مقاومت استخوان ها و سقط جنین خواهد شد. مصرف بیش از حد مکمل های آهن، نیز موجب افزایش حالت تهوع می شود و در کنار آن به کبد و دیگر ارگانهای بدن نیز آسیب می رساند. اگر باردار و یا تحت درمان هستید، نسبت به مصرف مکمل های غذایی، محتاطانه عمل کنید. اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که بدنشان نسبت به مکمل ها واکنش سریع نشان می دهید، حتماً این موضوع را با مربی خود و یا پزشکان در میان بگذارید.



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





# يامقلب القلوب والابصار

يا مقلب القلوب و الابصار. يا مدبر الليل و النهار. يا محول الحول و الاحوال. حول حالنا الی احسن الحال.



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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