



خانه بدنسازی

BODYFULL.IR

شماره ۲۹ - دی ماه ۱۳۹۸

مجله خانه بدنسازی ایران (بادی فول)



تمرین با
اسطوره زیبایی
بدن
شان ری

دریافت برنامه آنلاین

سردار خوبی ها شهادت مبارک

توصیه حرفه ای ها:

مت دووال

تمرینات هوازی

در بدنسازی

برای هر عضله چند

ست وزنه بزنیم؟

مکملی به نام

HICA

قدرت ویتامین ها

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

**YOU HAVE
GOT TO WIN
IN YOUR MIND
BEFORE YOU
WIN IN YOUR
LIFE**

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران

قبل از اینکه تو زندگی برنده بشی اول باید تو ذهنت برنده بشی. هر روز موفقیت رو تو ذهنت تصویر سازی کن.

دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

7

تمرین با اسطوره زیبایی بدن
شان ری

10

قدرت ویتامین ها

15

توصیه حرفه ای ها : مت دووال

24

تمرینات هوازی در بدنسازی

29

رعایت چند نکته بعد از دوران رژیم



مجله خانه بدنسازی ایران

مدیر مسئول و سردبیر : اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت خانه بدنسازی ایران: WWW.KHANEBADANSAZI.IR

با مجوز رسمی از وزارت ارشاد

شماره ثبت: ۸۵۴۹۳

اینستاگرام: BODYFULL.IR

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

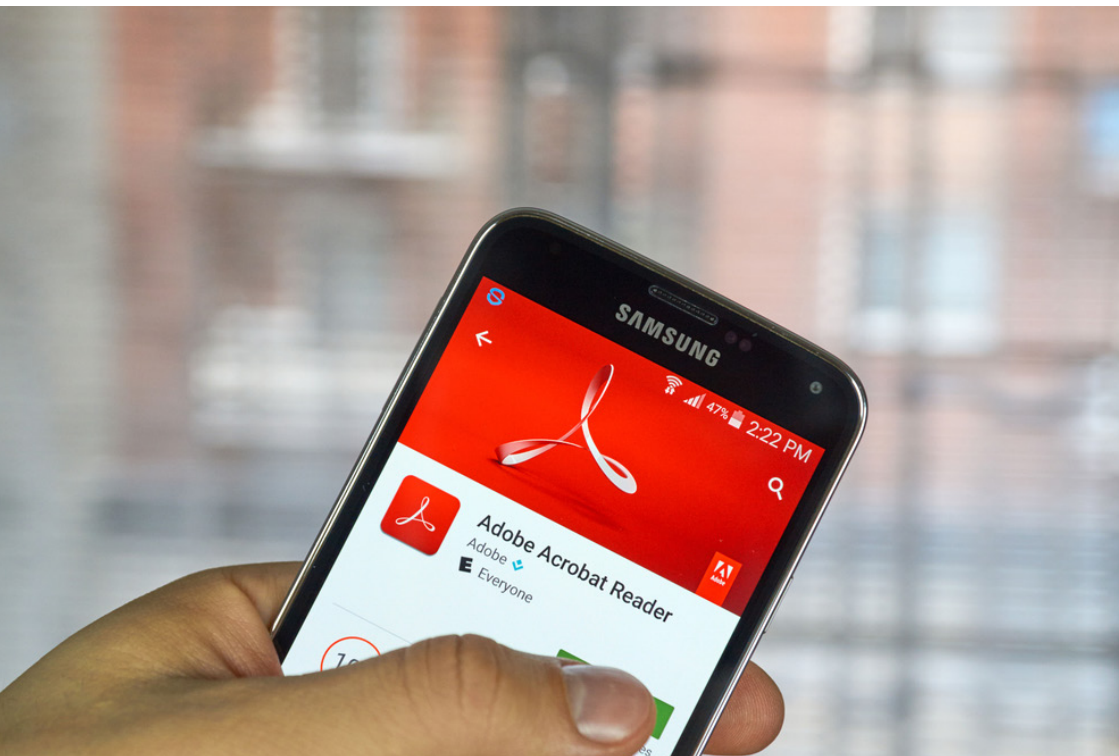
حرف اول



شهادت سردار مردمی قاسم سلیمانی را به ساحت امام زمان (عج) و خانواده سردار
تبریک و تسلیت عرض می نمایم.

اصغر مرادی

WWW.KHANEBADANSAZI.IR



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

تمرین با اسطوره زیبای بدن

شان ری

اسطوره زیبای بدن (شان ری) از جمله بدنسازانی است که به صراحت صحبت می کند و همیشه داوران را مورد حمله قرار می داده و می دهد. شاید اگر به جای داورانی که بالای ۲۰ سال است قضاوت می کنند، داوران با تفکر جدیدتری به قضاوت می نشستند تا به حال بدن های مثل شان ری، فلکس ویلر، لسی لایرادار و یا باب پاريس بارها موفق به کسب عناوین قهرمانی می شوند.

در ادامه به شرحی از حرکات و برنامه تمرینی شان ری به اضممام نکاتی کلیدی در باب تمرینات زیر بغل از خودش می پردازیم.

حرکت زیر بغل هالتر خم

شان ری می گوید بخش فیله کمر در این حرکت یک نقطه ضعیف یا نقطه ضعف به حساب می آید. جهت جلوگیری از قرار گرفتن این بخش در معرض آسیب کافی است به جای اینکه بیش از حد سینه را بیرون دهید و پشت خود را به صورت کمانی شکل نگهدارید، باید و فقط پشت را صاف و بدون قوز نگهدارید. زاویه بالاتنه با زمین باید حدود ۴۵ درجه باشد. او فاصله دست ها را بازتر از حد معمول می گیرد و هالتر از کمی بالاتر از ناف خود بالا می کشد. می گوید مهم است زمانی که هالتر را پایین می برید، فشاری ثابت و کنترل شده روی عضلات Latissimus حفظ شود. اگر بدون کنترل وزنه پایین بروید احتمال پارگی عضلات جلو بازو وجود دارد و مسلم است که هیچ آدم عاقلی نمی خواهد چنین حالتی رخ دهد.

شان گاهی اوقات این حرکت را به صورت دست جمع در حالت نایب اجرا می کند تا عضلات بخش میانی پشت را با تاکید بیشتری به کار بگیرد. او می گوید این حرکت شبیه زیر بغل دمبل تک خم است که به جای یک میز، یاها نقش ثبات دهنده به بدن را دارند (اما او هیچ یک را نسبت به دیگری برتری نمی دهد و هر کدام را در جای خودش استفاده می کند) هیچ حرکت معجزه آسایی وجود ندارد، کلید رشد در تنوع است.

حرکت زیر بغل دمبل تک خم

حتی اگر چنین اجرای این حرکت عضلات فیله کمر و بالاتنه کامل موازی با زمین باشند (که در حقیقت باید این چنین باشند) باز هم شان ری می گوید که حین از بدنسازان آنطور که باید این حرکت را شروع کنند، نمی توانند چرا که بیش از حد به حفظ فرم صحیح تکیه می کنند و در نتیجه کار را خراب می کنند.

شان می گوید: شما حین اجرای این حرکت و خیلی از حرکات زیر بغل نمی توانید خود را در آینه ببینید اما در عوض می توانید روی فراگیری صحیح حرکت و حس کردن عضلات درگیر در حرکت تمرکز کنید. من خودم می توانم با ایستادن جلوی یک دیوار هم این حرکت را بدون اینکه خودم را ببینم بدرستی اجرا کنم.

در بخش بالای حرکت شان آرنج دست خود را تا جای ممکن به سمت عقب می کشد و با تمام قوا به عضلات لاتیسموس دور سینه تا فیله ها انقباض می دهد. باید در طول تمامی موقعیت های حرکت شانه هاتان ثابت بمانند. اگر چنین حالتی را نتوانید رعایت کنید احتمالاً از وزنه خیلی سنگین استفاده می کنید و این باعث تقلب می شود. در بخش منفی حرکت را به آرامی اجازه می دهد وزنه پایین برود و با کنترل کامل کشش خوب به عضلات درگیر در حرکت می دهد. شان اشاره می کند که: هرگز در طول اجرای هر ست تمرینی عضلات را به حالت ریلکس و بدون فشار قرار ندهید.



در بخش پایین حرکت اجازه می دهد دست ها کامل باز شوند و کشش خوبی به عضلات پشت اعمال گردد.

هم چنین زمانی که می خواهید خودش را بالا بکشند روی حسی کردن عضلات لاتیسیموس دورسی تمرکز می کنید. نه روی جلو بازوهایش. بروز هر گونه چرخش یا حرکت ارتجاعی بدون مکت کردن در بخش پایین حرکت تأثیر حرکت را از بین خواهد برد.



تگانی کلیدی در مورد تمرینات زیر بغل از شان ری از سال ۱۹۹۰

روی توسعه عضلات پشت تمرکز دارم

در ذهنم از این فلسفه استفاده می کردم که اگر همه عضلات را به یک شکل و اندازه تمرین دهم، نهایتاً به تناسب کامل دست خواهم یافت. اما حال عضلات زیر بغل را در اول برنامه هایم داده ام و خیلی سنگین تر از گذشته و دیگر عضلات روی آن کار می کنم. در هر تکرار با تمرکز زیادی روی هر دو بخش کشش و انقباض خیلی قوی عضلاتم را تمرین می دهم. زمانی که با شان ری بخواهید تمرین کنید دیگر نمی توانید شب قبلی را خوابیده باشید یا وعده غذایی را از دست داده باشید و یا بخواهید در باشگاه بازی کنید.

پشت خود را نمی توانید ببینید.

از آنجایی که عضلات پشت قابل رؤیت نمی باشند باید پیاموزید که چگونه احساس تان را در چه فهمیدن تمرین عضلات پشت قوی کنید. این احساسی که از آن صحبت می کنم خود به خود با بکارگیری وزنه های سنگین حاصل نمی شود، اول باید سبک شروع کنید و پس زمانی که فرم اجرای حرکت تان کامل شد و در بدن تان تنگست می توانید وزنه را اضافه کنید.

بدنسازی همه چیز در مورد تکرار است.

اگر نتوانستید ۱۲ تکرار اجرا کنید، ۶ تا اجرا کنید سپس آنقدر تمرین کنید تا به عدد ۱۲ برسید و در این میان با اهداف کوچک مثل ۸ تکرار خود را بیشتر دهید تا به مقصد ۱۲ است برسید. به محض اینکه قادر به اجرای ۱۲ تکرار شدید وزنه را افزایش دهید و روال را از نو شروع کنید تا مجدد به ۱۲ تکرار برسید.

حرکت زیر بغل سیم کش از پشت

برای شروع این حرکت باید حتماً پشت تان با حفظ یک حالت کمانی رو به جلو (سینه ها بیرون) کاملاً صاف باشد. شان می گوید از آنجایی که در حرکت زیر بغل سیم کش از جلو مقدار زیادی از حرکت با حرکت ارتجاعی اجرا می شود اما باید تمام فشار آن حرکت و این حرکت روی عضلات لاتیسیموس دورسی باشد. او می گوید: بعد از اینکه وزنه را تا گردنم پائین می کشم، تصور می کنم که دارم فیگور جنت بازو از پشت را می گیرم و حالت انقباض را یک ثانیه حفظ می کنم. در این حالت او عضلات میانی پشت، کول و پشت سرشانه را منقبض می کند. زمان پایین رفتن وزنه اجازه می دهد بازوانش به سمت بالا کشیده شود و می گوید بیشتر حسی می کشش روی بخش خارجی عضلات زیر بغلم وجود دارد.

شان این حرکت را به عنوان یک حجم ساز معرفی می کند، برای اینکه از این حرکت استفاده می کند تا تمامی عضلات پشت را حین اجرای آن حسی کنند. در این حرکت از وزنه های نسبتاً سبک تر از دیگر، حرکات استفاده می کند. چرا که اینجا حسی کردن عضلات بسیار حایز اهمیت می باشد. او در این مورد می گوید: اگر از وزنه های خیلی سنگین استفاده کنید، قبل از هر عضله ای فشار را در جلو بازوهای خود حسی خواهید کرد.

حرکت بارفیکس از جلو

شان می گوید این حرکتی است که بیشترین فشار را به عضلات پشت می آورد (به ویژه برای بدنسازان سنگین وزن). اما قوی شدن در این حرکت نه تنها منجر به افزایش قدرت تان می شود، بلکه هم چنین عضلات پشت تان را مثل یک نقشه آناتومی تفکیک خواهد کرد.

او معمولاً از این حرکت زیاد استفاده می کند. این حرکت را می توان مدول معکوسی برای حرکت زیر سیم کش معرفی کرد که شان در ابتدای جلسه تمرینی از آن بهره می برد.



عریض شدن سخت ترین بخش کار است. حداقل برای خودم این چنین بوده که به سختی عضلات پشتم را عریض ساختم. با اجرای بارفیکس های مداوم از وقتی شروع کردم که سال ۱۹۹۰ فیلم مسابقات مسترالیمپیا را دیدم و هنوز هم با دیدن آن فیلم برای خودم انگیزه ایجاد می کنم. کار غیر عقلانی در حين اجرای حرکات انجام نمی دهم.

از آنجایی که حرکاتی مثل زیر بغل هالتر خم و ددلیفت به طور ذاتی خطرناک هستند، در حين استفاده از آن ها دقت می کنم و اجازه نمی دهم به هیچ وجه فرم صحیح اجرائی از بين برود گر چه در این برنامه توضیح نداده ام. اما یکی از حرکات مورد علاقه ام زیر بغل قایقی است.

در حرکت زیر بغل قایقی از یک وزنه اجرائی رینم دار استفاده می کنم که باعث حفظ کشش ادامه دار روی عضلاتم می شود حس می کنم این حرکت یکی از بهترین ها برای حفظ کشش در بخش منفی حرکت می باشد. معمولاً از زیر بغل سیم کش، زیر بغل قایقی و ددلیفت استفاده می کنم. در یک برنامه سنگین از حرکات مذکور استفاده می کنم. هفته بعد از آن را کمی سبک تر می روم و از حرکات کششی برای توسعه عضلات فیله و پایسن پشت بهره می برم.

برای فیکور گرفتن زمان بگذارید.

وقتی می خواهید فیکور بگیرید تصور نکنید که گناهکار هستید یا کار بدی انجام می دهید. بویژه زمانی که باید برای عضلات پشت فیکور بگیرید. در مورد عضلات پشت فیکور گرفتن به اندازه رژیم غذایی و استراحت مهم است. همیشه روی فیکور زیر بغل از پشت تمرین کنید، چرا که پهن تر شد زیر بغل تان کمک می کند.

برنامه تمرینی زیر بغل شان ری

حرکت	ست	تکرار
بارفیکس از جلو	۴	۱۲/۱۲/۱۰/۸
زیر بغل تک دمبل خم	۴	۱۲/۱۲/۱۰/۸
زیر بغل هالتر خم	۴	۱۲/۱۲/۱۰/۸
زیر بغل سیم کش از پشت	۴	۱۲/۱۲/۱۰/۸

برنامه تقسیم بندی عضلات شان ری

روز	عضله
صبح	بعد از ظهر
۱	سینه و ساق
۲	رانها و شکم
۳	زیر بغل و ساق جلو بازو و هوازی
۴	سر شانه و شکم هوازی
۵	استراحت و هوازی
۶	آغاز مجدد سیکل

VITAMIN-FOODS

قدرت ویتامین ها

ساختن حداکثر عضله اغلب بستگی به جزئیات کوچکی دارد. شاید در نظر بعضی ها جزئیات کم اهمیت به نظر برسند، اما برای بدنسازان تحت پوشش و نظر قرار دادن کوچکترین مسائل برای حصول اطمینان از رشد هر سانتی متر از عضلات شان تا حداکثر توان بالقوه شان دارای اهمیت است. اغلب بدنسازان که در کار خود جدی هستند کالری، پروتئین، کربوهیدرات و چربی های دریاغی، روزانه خود را دقیق محاسبه می کنند اما از طرفی برخی از آنها از ویتامین ها و مواد معدنی لازم غافل می شوند و صرفاً با مصرف یک قرص، مولتی ویتامین/مینرال فکر می کنند که وظیفه خود را انجام داده اند.

باید برای بدن هر چه برای ریکاوری و رشد نیاز هست را تأمین کرد. آیا می دانید از ویتامین ها و مواد معدنی چگونه باید در مسیر رشد عضلات خود استفاده کنید؟

در مقاله ای که پیش رو دارید، اطلاعات ارزشمندی در مورد مهم ترین مواد معدنی و ویتامین ها برای رشد عضلات وجود دارد لازم به ذکر است مقدار پیشنهادی HDA یعنی مقداری که برای یک فرد به عنوان استاندارد و میانگین در طول روز لازم و مجاز است مصرف کند.

ویتامین C: میزان پیشنهادی RDA ۹۰ میلی گرم برای مردها، ۷۵ میلی گرم برای زن ها.

ویتامین C چیست؟ یک ویتامین محلول در آب است یعنی که خیلی ساده در آب حل می شود و برای جذب در اختیار بدن قرار می گیرد. ویتامین های حلال در آب می توانند طی فرآیند طبیع (به ویژه با جوش خوردن) از بین بروند. از آنجایی که نمی توانند مثل ویتامین های محلول در چربی در بدن ذخیره شوند. باید ویتامین های محلول در آب را به دفعات در طول روز مصرف کرد.

این ماده چه می کند؟ ویتامین C کمک می کند رادیکال های آزاد بدن کنترل شوند (رادیکال های آزاد فرآورده هایی هستند از تمرینات شدید که با فرآیند رشد تداخل می کنند).

این ویتامین میزان کورتیزول (هورمون مخرب) افزایش یافته و به واسطه تمرین را در بدن سرکوب می کند (کورتیزول سطح تستوسترون خون را کاهش داده و روی رشد عضلات تأثیر منفی می گذارد).

احتمالاً این ویتامین پیش از همه، به خاطر خاصیت بهبود دهنده سیستم ایمنی بدنش شناخته شده است. این ویتامین هم چنین در سنتز هورمون ها، آمینو اسیدها و گلوژن نیز نقش داشته و عروق خونی را در بدن تقویت می سازد و نقش مهمی در التیام آسیب ها بازی می کند.

منابع خوب غذایی، فلفل شیرین، پرتقال، نارنگی، کلم بروکلی، توت فرنگی

بهترین انتخاب بدنسازی، یک فنجان توت فرنگی که حاوی ۵۰ کالری است یک میان وعده بسیار مناسب و کم کربوهیدرات برای آنهاست که رژیم دارند. کلم بروکلی ترکیباتی را به بار می آورد که به کنترل استروژن کمک می کنند بنابراین به کم کردن چربی های بدن کمک می کند.

ویتامین E: میزان پیشنهادی ۱۵ EDAMیلی گرم (۲۲/۵ واحد LU)

ویتامین E چیست؟ یک ویتامین محلول در آب در چربی است که نسبت به ویتامین های محلول در آب ماندگارتر است. مقدار زیادی از آن طی طبع غذا از بین نمی رود و در بافت های چربی بدن ذخیره می شود.

این ماده چه می کند؟ مثل ویتامین C، این ویتامین هم آنتی اکسیدان است یعنی به کنترل رادیکال های آزاد کمک می کند. ویتامین E در بدن از برخی مواد از جمله ویتامین A چربی های چند غیر اشباعی و سلول ها در مقابل تخریب های اکسیداتیو محافظت می کند. این ویتامین هم چنین طول عمر سلول های فرمز خون را بیشتر می کند و برای اکسژن گیری شایسته عضلات ضروری می باشد.

منابع خوب غذایی: دانه آفتاب گردان، بادام، بادام زمینی، اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، فندقی، انبه

بهترین انتخاب بدنسازان: سیب زمینی شیرین یک منبع فشرده کربوهیدرات است که برای رژیم های غذایی حجم سازی مناسب است. یک سیب زمینی شیرین حدود ۴۰ گرم کربوهیدرات دیر هضم دارد که به نیات قند خون کمک می کند که فاکتور مهمی در حفظ وضعیت آنابولیک در بدن می باشد اسفناج یک فوق ستاره ای تغذیه ای است که حاوی ویتامین B6، A، B12، فولیک اسید و روی است.

مخلوط آجیل (بادام زمینی، بادام، فندق) منابع خوبی از ویتامین E است که حاوی پروتئین و چربی های تک اشباعی سالم است که می تواند به عضله سازی و چربی سوزی کمک کند.

پتاسیم: مقدار پیشنهادی RDA مشخص نیست اما حدود ۴/۷ گرم است.

پتاسیم چیست؟ پتاسیم یک ماده معدنی (الکترولیت) است که برای انقباض و رشد عضلات ضروری می باشد. پتاسیم به بدن در حفظ مایعات داخل و خارج سلولی کمک می کند و به تنظیم عملکرد عادی سلول ها نیز یاری می رساند.

این ماده چه می کند؟ برای بازسازی ذخایر گلیکوژن ضروری بوده و نقش مهمی در سنتز پروتئین ها هستند. هم چنین به انباشت آب با عضله کمک می کند و محیط آنابولیک در بدن ایجاد می کند.

منابع خوب غذایی: گوشت قرمز، سیب زمینی، موز، طالبی، کشمش بهترین انتخاب برای بدنسازان؛ بدنسازان نیاز به گوشت قرمز دارند نه تنها به این خاطر که حاوی پروتئین است بلکه به دلیل محتوای پتاسیمی که دارد، اما در عین حال کلسترول هم دارد که برای تولید تستوسترون در بدن ضروری است.

سیب زمینی پخته منبع خیلی خوبی برای کربوهیدرات بعد از تمرین است چرا که به سرعت هضم می شود. کشمش نیز یک منبع خوب برای کربوهیدرات و پتاسیم قبل از ورزش است. یک تحقیق نشان داده ورزشکارانی که یک فنجان کشمش قبل از مسابقه مصرف کردند آسیب اکسیداتیو کمتری نسبت به افرادی که یک نوشیدنی حاوی گلوز استفاده کرده بودند، تجربه کردند.

طالبی منبع بسیار کم کالری پتاسیم است که برای افراد رژیمی که سوخت ساز آرامی هم دارند مناسب می باشد.

سلیوم: مقدار پیشنهادی RDA ۵۵ میکروگرم

سلیوم چیست؟ یک ماده معدنی تصفیه شده است نقش کلیدی به عنوان آنتی اکسیدان در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

این ماده چه می کند؟ این ماده در پروتئین ها گنجانده شده است تا تشکیل سلنو پروتئین ها را بدهد که آنزیم های مهم آنتی اکسیدان هستند. سلیوم سیستم ایمنی بدن را قوی می کند. سیستم ایمنی بدن یک سیستم دفاعی پیچیده است که نقش مهمی در ریکاوری عضلات ایفا می کند که چنانچه کار زیادی از آن کشیده شود هورمون های آنابولیک بدن مقدارشان کم می شود.

منابع خوب غذایی: آجیل، تن ماهی، ماهی کد، گوشت قرمز، سینه بوقلمون بهترین انتخاب برای بدنسازان؛ در کنار پودر حاوی پروتئین و قبل از آنکه آن ها به وجود آیند. تن ماهی از رایج ترین منابع پروتئین بودند. امروزه خیلی از بدنسازان در دوران رژیم فقط به مرغ، پودر های پروتئینی و سفیده تخم مرغ تکیه می کنند و این بدان منزله است که به احتمال زیاد آن ها سلیوم کافی به بدن خود نمی رسانند در حالی که به این ماده معدنی نیاز خیلی زیادی دارند چرا که تمرینات سنگین هوازی اغلب کار زیادی به سیستم ایمنی بدن تحمیل می کنند.

تن ماهی را در رژیم غذایی خود بکنجایید تا سلیوم در یافتی کامل شود و سیستم ایمنی در پاسخ به تمرینات تقویت شود.

روی: مقدار پیشنهادی RDA ۱۱ میلی گرم برای مردها و ۸ میلی گرم برای خانم ها.

روی چیست؟ روی شاید مهم ترین ماده معدنی برای بدنسازان باشد. کمبود و کسری این ماده غذایی می تواند رشد عضلات را تا حدود خیلی زیادی تضعیف کند روی تقریباً فعالیت ۱۰۰ درصد آنزیم ها را تحریک می کند (آنزیم ها موادی هستند که واکنش مواد بیوشیمیایی بدن را بهبود می دهند). روی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این ماده برای رشد و بازسازی عضلات مهم است، هم چنین به التیام دردها کمک کرده و حتی در حفظ حس کردن طعم ها نیز مؤثر است

این ماده چه می کند؟ روی مستقیم روی قابلیت بدن در افزایش تستوسترون و هورمون IGF-1 که برای رشد عضلات مهم هستند تأثیر مثبت می گذارد. بدن از روی برای تولید هورمون انسولین که هورمون توسعه دهنده رشد دیگری است نیز استفاده می کند.





بهترین انتخاب برای بدنسازان: اگر چربی بدن برای تان مهم است ممکن است گوشت قرمز را بخواهید محدود کنید بنابراین می توانید روی سبزیجات دیر هضم که حاوی آهن هستند تمرکز کنید، عدس و لوبیا و منبع آرام هضم کربوهیدرات دار هستند که علاوه بر پروتئین های دارای آهن هستند و می توانید نیاز تان را برآورده سازند.

ویتامین B12 مقدار پیشنهادی **RDA ۲٫۴** میکروگرم

ویتامین B12 چیست؟ ویتامین B12 هم چنین به نام کوبالامین هم شناخته شده است چرا که حاوی فلز کوبالت می باشد. این ویتامین باید داخل رژیم غذایی باشد.

این ماده چه می کند؟ ویتامین B12 سلول های قرمز عضلانی را می سازد که باعث حمایت از تولید انرژی و رشد می شود. این ماده به شکلی اساسی روی رشد عضلات تأثیر می گذارد و به حفظ سلامت اعصاب و سلول های قرمز خون کمک می کند و هم چنین برای ساختن DNA در بدن ضروری است منابع خوب غذایی: گوشت قرمز، سرشیر، تخم مرغ کامل

بهترین انتخاب برای بدنسازان: گوشت قرمز نه تنها مقادیر زیادی پروتئین دارد بلکه هم چنین منبع شماره یک برخی از ویتامین ها از جمله ویتامین B12 نیز می باشد. در واقع اگر نگاهی اجمالی و گذرا به کل این مقاله داشته باشید، خواهید دید که نام گوشت قرمز به دفعات به عنوان یک ماده ارزشمند ذکر شده است و در نتیجه این منبع غذایی در صدر لیست بهترین غذاها برای بدنسازان و رشد عضلات قرار دارد.

منابع خوب غذایی: صدف خوراکی، گوشت قرمز، مرغ

بهترین انتخاب برای بدنسازان، در صدر لیست هدف خوراکی قرار دارد. هیچ غذای دیگر مثل صدف سرشار از روی نمی باشد. گوشت قرمز در رده دوم است. تحقیقات نشان داده که یک رژیم غذایی که محتوای چربی آن خیلی کم است شاید باعث کاهش سطح تستوسترون خون شود بنابراین در دوران رژیم هم بدن نیاز به مقداری چربی دارد. برای کامل شدن چرخه تولید تستوسترون روی در بدن مورد نیاز است، گوشت قرمز یکی از بهترین انتخاب ها برای تأمین روی است.

آهن: مقدار پیشنهادی RDA ۸ میلی گرم برای مردها و ۱۸ میلی گرم برای خانم ها

آهن چیست؟ آهن به تنظیم رشد سلول ها کمک می کند و اغلب از آن به عنوان ماده معدنی سازنده خون یاد می شود چرا که تقریباً دو سوم آهن در بدن به صورت هموگلوبین یافت می شود (هموگلوبین پروتئین موجود در سلول های قرمز خون است که اکسیژن را به بافت ها می رساند).

مقادیر کوچک آن به صورت میوگلوبین پیدا می شود که یک پروتئین است که اکسیژن را در عضلات ذخیره می کند. این ماده چه می کند؟ آهن سطح انرژی بدن را به واسطه افزایش دادن هموگلوبین و میوگلوبین حمایت می کند. فقدان این ماده معدنی می تواند باعث کاهش شدت تمرین شود.

منابع خوب غذایی: ۲ نوع آهن رژیمی داریم: خونگزا و غیر خونگزا

آهن خونگزا از هموگلوبین به دست می آید و در غذاهای حیوانی که منشاء هموگلوبین هستند مثل گوشت قرمز، ماهی و بوقلمون موجود است. آهن موجود در غذاهای گیاهی در یک ساختار شیمیایی قرار دارد به نام آهن خونگزا، آهن خونگزا بهتر از غیر خونگزا جذب می شود. از منابع خوب آهن خونگزا می توان به گوشت گوساله، پرندهگان و ماهی اشاره کرد. منابع خوب آهن غیر خونگزا هم عبارتند از اسفناج، عدس و لوبیا.

هر عضله چند ست وزنه:

یکی از اصول طراحی برنامه تمرین در نظر گرفتن تعداد ست های تمرین است که برای هر گروه عضلانی وابسته به بزرگی یا کوچکی بودن فرق دارد. البته ضعیف یا قوی بودن آن عضله هم در تعیین تعداد ست های تمرینش تأثیر دارد. صدور رای قطعی در این رابطه که برای هر یک از گروه های عضلانی بدن چند ست باید تمرین کنید کار دشواری است. افراد مختلف دارای توانایی های مختلفی در ریکاوری هستند و همچنین شدت اجرای تمرین یکی از فاکتورهای بسیار مؤثر در تعیین مقدار تمرین است.



wiseGEEK

برای هر عضله چند ست وزنه بزنیم؟

در ادامه اشاره به تعداد ست پیشنهادی برای هر یک از

عضلات بدن داریم:

عضلات ران	۸ الی ۱۲ ست
عضلات زیر بغل	۸ الی ۱۲ ست
عضلات سینه	۸ الی ۱۲ ست
عضلات سرشانه	۸ الی ۱۰ ست
عضلات پشت پا	۵ الی ۸ ست
عضلات پشت بازو	۵ الی ۸ ست
عضلات جلو بازو	۵ الی ۸ ست
عضلات کول	۳ الی ۶ ست
ساق و شکم و فیله	۳ الی ۶ ست

۲ بار در هفته

نویسنده: اریک پروسر

به عنوان مثال اگر همه طول روز را روی یک صندلی پشت میز کار بنشینید آیا هیچ تلاش فیزیکی قابل توجهی انجام داده اید؟ علاوه بر این برای تعیین تعداد ست های تمرین شما باید عضلات قوی و ضعیف بدن خود را نیز شناسایی کنید. به عنوان مثال اگر عضلات سینه ای دارید که به راحتی رشد می کنند و در عوض سرشانه هایی دارید که سخت رشد هستند و نسبت به دیگر گروه های بدن عقب افتاده اند، ممکن است بخواهید چند ست اضافی برای شانه ها انجام دهید و در عوض مقدار تمرین روی عضلات سینه را کاهش دهید تا به تناسب کلی برسید. در این حالت مقدار تمرین ثابت باقی می ماند و بدن توان ریکاوری شدن را دارد و در عین حال عضله دیر رشد تمرین بیشتری می کند. برای تعیین تعداد ست های تمرین برای هر عضله باید رژیم غذایی و مکمل های غذایی مورد استفاده هم در نظر گرفته شود. با دانستن این موضوعات می توان حدودی را برای تمرین هر گروه عضلانی بیان کرد. آنچه در ادامه به عنوان تعداد ست پیشنهادی ارائه می شود بیشتر برای بدنسازانی که به صورت طبیعی کار می کند و توانایی ریکاوری عادی دارند مؤثر است نه برای آن هایی که به رژیم غذایی و مکمل های خود توجه فراوانی دارند.

**YOU ARE NOT BORN A WINNER
YOU ARE NOT BORN A LOSER
YOU ARE BORN A CHOOSER.**



شما نه برنده به دنیا اومدین و نه بازنده. شما با قدرت انتخاب به دنیا اومدین.

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران

Matt Duvall



توصیه حرفه ای ها: مت دووال

از بارفیکس آویزان شوید تا رشد کنید!

یکی از اولین بدنسازی‌ها که من ملاقات کردم لی هنی بود، سمیناری بود که به خاطر حضور او ترنسپ داده شده بود و او می گفت وقتی جوان بود، یکی از حرکات مورد علاقه اش برای رشد و تقویت عضلات پشت این بود که تنها از میله بارفیکس آویزان شود و با فاصله زیاد با کم بین دست ها تا وقتی که سوزش در عضلات او آتشد زیاد شود که به ناچار میله را رها کند. من هم در سال های ابتدایی تمرینم از این روش استفاده می کردم و نتیجه اش، هم افزایش پهنای عضلات پشم بود و هم افزایش جزئیات.

اصول جلو بازو

" نمی توانید اصول را نادیده بگیرید. در سال های ابتدایی تمریناتم مقالات بسیاری را در مجلات بدنسازی می خواندم از زبان قهرمانان که همگی صحبت مشابهی در مورد افزایش حجم بازو داشتند مبنی بر اینکه: "به حرکات پایه بایستد باشید!" این توصیه با ارزشی بود. جلو بازو هاتلتر، دمبل لاری و جلو بازو دمبل در انواع مختلف - اینها چیزهایی هستند که بازوهای بزرگی می سازند. سیم کش و دستگاه های مختلف برای ایجاد کیفیت در حجم عضلانی شما مناسبند، ولی ابتدا باید آن حجم را بسازید تا بعد به آن کیفیت دهید! به حرکات پایه در تمرین بازو بایستد باشید، از دمبل ها و هاتلترهای سنگین استفاده کنید، و در این صورت خواهید توانست به تمام حجمی که بدنالتش هستید دست یابید. این شیوه ای بود که من هم استفاده می کردم. من با انجام حرکات پایه شروع کردم، و هنوز هم از حرکات پایه استفاده می کنم."

برنامه سینه یاروسلاو هوروات

تکرار	ست	حرکت
-------	----	------

۸-۱۰	۴	پرس سینه دمبل
------	---	---------------

۸-۱۰	۴	پرس بالا سینه با هالتر
------	---	------------------------

۸-۱۰	۴	قفسه سینه با دمبل
------	---	-------------------

۸-۱۰	۳	پارالل
------	---	--------

نکته: هوروات سه ست ۱۰ تا ۱۲ تکراری قفسه پا دستگاه پک دک با کراس اور را در طول ۱۶ هفته مانده به رقابت به برنامه خود می افزاید.

Instagram



برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

در پیج اینستاگرام **بادی فول**

شما میتوانید از تصاویر، اخبار و مطالب ویژه استفاده کنید

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

توصیه های تغذیه



عضلات شما برای رشد احتیاج به تغذیه خوب دارند. در تغذیه علمی باید تمام نیازهای بدن برطرف شود که این مواد شامل:

پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین و مواد مغذی می باشد. مواد فوق باید طبق نیاز بدن در ۶ الی ۷ وعده صرف شود. کسانی که حرفه ای تمرین می کنند حتی با از دست دادن یک روز از تغذیه صحیح می توانند یک مدال عقب بیفتند. در زیر به فواید و مقدار نیاز بدن به مواد فوق می پردازیم.

پروتئین ها
این مواد به ۲ دسته حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند پروتئین های حیوانی منشاء حیوانی دارند مثل انواع گوشت، شیر، کشک و ... پروتئین های گیاهی منشاء گیاهی دارند مثل سویا، عدس، لوبیا (البته عدس و لوبیا حاوی مقدار چشمگیری کربوهیدرات هم می باشند).

آگاهی از خواص مهمترین نتایج پروتئین گیاهی
خاطر نشان می شود که جنس عضله از پروتئین می باشد. عضلات بعد از تحریک یا وزنه برای رشد نیاز به پروتئین دارند اگر شما در این زمان مقدار پروتئین کافی مصرف نکنید عضلات شما تحلیل می روند و اگر مصرف پروتئین به اندازه کافی باشد عضلات در مسیر رشد قرار می گیرند. روزانه حداقل بایستی ۶ وعده از این مواد مصرف نمایید.



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

چربی ها

این مواد با دارا بودن اسیدهای چرب و ویتامین های محلول در چربی برای بدن مفید هستند بعضی ها مصرف این مواد را قطع می نمایند که کاری اشتباه می باشد نسبت به ذخیره چربی بدن این مواد را به صورت کنترل شده مصرف نمایید و تا حد امکان از روغن زیتون یا مایع در حد کنترل شده استفاده نمایید.

ویتامین و مواد معدنی

همانطور که می دانید این مواد برای تمامی ساول های بدن ضروری و لازم هستند در تمامی انواع تمرین و تمام سنین این مواد باید جایگاه خاصی در برنامه غذایی داشته باشند این مواد را می توانید در میوه و سبزیجات و صیفی جات و اکثر غذاها یافت نمایید. روزانه حداقل ۴ وعده از این مواد مصرف نمایید.

کربوهیدرات ها (قندها)

این مواد به ۲ نوع مرکب و ساده تقسیم می شوند. قندهای ساده عبارتند از انواع شیرینی جات (قند، شکر، نوشابه ...) بهترین زمان صرف این مواد بلافاصله بعد از تمرین می باشد. بعد از این زمان مصرف این مواد مضر می باشد. دسته دوم قندهای مرکب که عبارتند از سیب زمینی، برنج، ماکارونی، نان.

هر دو دسته مواد فوق برای تأمین نیاز انرژی برای بدنسازها مفید می باشد. کربوهیدرات های مرکب یک انرژی طولانی مدت را در زمان تمرین در اختیار شما قرار می دهند توصیه می کنیم حدود ۲ ساعت قبل از تمرین از این نوع کربوهیدرات استفاده نمایید و زمان تمرین نتیجه آن را خواهید دید.

ترجیحاً افرادی که بدنشان مستعد در ذخیره چربی است بعد از ساعت ۱۷ پاستی مصرف کربوهیدرات های ساده را کنترل کنید و همچنین در مصرف قندهای ساده دقت نمایند که فقط در زمان بعد از تمرین می تواند مفید باشد بعد از بیدار شدن از خواب شبانه هم می تواند برای شما مفید باشد در گذشته مصرف قندهای ساده برای بدنسازها به هیچ وجه توصیه نمی شد!



DHZ
FITNESS

دستگاه های بدنسازی طرح دی اچ زد

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

مکملگی به نام

HICA

در سال های اخیر، دانشمندان تحقیقات زیادی را در مورد آثار عضله ساز مشتقات لیوسین، از جمله HICA (آلفا-کتوبیزو کاپروات) و HMB (بتا-هیدروکسی بتا-متیل بوتیرات) انجام داده اند. حالا یکی دیگر از مشتقات لیوسین، بنام HICA (آلفا-هیدروکسی کاپروئیک اسید) هم توانایی زیادی را در زمینه ارتقا ریکاوری در پی تمرینات سنگین از خود نشان داده.

در میان تمام آمینو اسیدهای تشکیل دهنده پروتئین ها "لیوسین" آتابولیک ترین آنها بشمار می آید.

لیوسین بعنوان ماده آتابولیکی قدرتمند شناخته می شود چون می تواند پروتئین های سلولی را فعال کند و به رشد عضلانی بیانجامد. وقتی لیوسین در یافت عضلات سگسته می شود، ترکیبات مختلفی را شکل می دهد (از جمله HICA و HMB) این ترکیبات هم هر یک بعنوان مکمل های رایجی شناخته شده اند، چون مطالعات نشان داده که می تواند تجزیه علات را کاهش داده و همزمان به افزایش قدرت کلی و حجم عضلاتی کمک کند. HICA، زمانی که لیوسین بطور کامل تجزیه می شد شکل می گیرد و گزارش شده که با ممانعت از عملکرد ترکیبات خاص کاتابولیک، باعث ممانعت از تجزیه عضلات می شود.

اولین مطالعه ای که آثار مکمل HICA را مورد آزمایش قرار داد روی کشتی گران رقابتی انجام شد. در طول شش هفته تمرینات سنگین کشتی به هر کشتی گیر روزانه ۵٫۵ گرم HICA داده شد. در انتهای این دوره، این کشتی گران حدود یک کیلوگرم عضله بر بدن خود افزوده بودند. شاید این مقدار خیلی زیادی نباشد، ولی نتیجه چشمگیری است زمانی که بدانید، آن ها تا ۵ ساعت در روز تمرین می کردند، یعنی مقدار زمانی که باید انتظار از دست دادن عضله را هم داشته باشند. کشتی گران همچنین درد عضلانی بسیار کمتری را پس از تمرین گزارش کردند نسبت به شش هفته پیش از آن، که بدون دریافت این مکمل تمرین کرده بودند.

مطالعه ای دیگر:

بر اساس این نتایج امیدوار کننده اولیه بر روی کشتی گران، محققانی از فنلاند مطالعه دومی را روی بازیکنان فوتبال انجام دادند. در یک گروه به ورزشکاران سه بار در روز و هر بار ۵۰۰ میلی گرم از مکمل HICA داده شده؛ و به گروه دوم ماده ای بی اثر. همه ورزشکاران تحت برنامه تمرین شدیدی قرار گرفتند، شامل چهار جلسه تمرین، یک روز مسابقه و دو جلسه تمرین با وزنه در هر هفته به مدت چهار هفته.

نتایج:

طبق گزارش ا ارائه شده، ورزشکارانی که HICA دریافت کرده بودند، حجم عضلاتشان افزایش یافت و تقریباً ۱ کیلوگرم عضله تنها بر پاهایشان افزوده شد. گروهی که ماده بی اثر دریافت کرده بودند در پی این مقدار تمرین با حجم بالا و کالری مصرف شده مقداری عضله هم از دست دادند. کوفتگی عضلانی پس از تمرین هم بطور محسوسی در گروهی که HICA دریافت کرده بودند کمتر از گروه مقابل گزارش شد. علاوه بر این مشخص شد در خنثی سازی ترکیباتی که باعث آسیب عضلات می شوند موثر است، بنظر می آید HICA از طریق تبدیل دوباره به آمینو اسید لیوسین هم بخشی از نقش مثبت خود را ایفا می کند.

دز مصرف:

در هر دو این مطالعات از ۵۰۰ میلی گرم HICA سه بار در روز استفاده شد، که بنظر می آید دز موثری است. اما، HICA را فعلاً بسختی می توان بدست می آورد. اما با وجود این دو تحقیق معتبر می توانید بزودی شاهد رواج این ماده باشید. تا آن زمان مقدار زیادی لیوسین که جزو آمینواسیدهای شاخه دار است، مصرف کنید. ۵ تا ۱۰ گرم BCAA به همراه صبحانه، وعده قبل و پس از تمرین، و وعده پیش از خواب دریافت کنید. وقتی HICA رواج بیشتری پیدا کرد می توانید، ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم از آنرا به همراه هریک از دزهای BCAA خود استفاده کنید.



کانال های تلگرام ما

کانال
عمومی

@BODYFULL_IR

کانال
مجله

@BODYFULL_MAG

کانال
دستگاه
های
بدنسازی

@BODYFULL_CO

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

تغذیه

رژیم غذایی براساس گروه خونی A

گروه خونی A

همانطور که در قسمت اول این مقاله ذکر شد، محقق و پزشک برجسته کانادایی (دکتر آدامو) پس از تحقیقات چندین سال بر روی گروه های خونی به نتایج فوق العاده مفیدی در نوع رژیم غذایی اشخاص با توجه به گروه خونی خاص آنها دست یافت. در این قسمت سعی داریم تا شما را با خصوصیات اشخاص دارای گروه خون A آشنا سازیم.

راهنمای رژیم غذایی براساس گروه های خونی A

در نتیجه تحقیقات، شواهدی وجود دارد که نشان داده خوردن یک سری غذاهای خاص در رژیم غذایی و دوری از یک سری مواد غذایی می تواند به افراد در عدم ابتلا به بیماری ها کمک کند و سلامت عمومی شما را ارتقا دهد.

دکتر کترین دی استانو می گوید: مردمان دارای گروه خونی A خون غلیظ تری نسبت به سایر گروه های خونی دارند و مصرف بی رویه گوشت قرمز در این افراد می تواند حتی باعث غلیظ تر شدن خون ایشان شود و متأسفانه عدم رعایت نکات خاص در رژیم غذایی می تواند باعث شود تا ایشان مرگ زودتری داشته باشند. گروه خونی A گروه موسوم به کشاورز

• غذاهایی که باعث افزایش وزن در افراد دارای گروه خونی A می گردد: گوشت، شیر، لوبیا، باقلا و کندم غنی شده

• غذاهایی که باعث کاهش وزن در افراد دارای گروه خونی A می گردد: انواع سبزیجات، سونا، روغن های گیاهی و آناناس.

A+

توصیه های غذایی مجاز در گروه خونی A

- سعی کنید مقادیر زیادی «میوه، سبزیجات، غلات و حبوبات» را در رژیم غذایی خود داشته باشید.
- ماهی را در مقادیر کم مصرف کنید و از مصرف ماهی های شبیه به ماهی حلوا پرهیز کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید؛ به خصوص گوشت های نمک زده، سوسیس و گوشت های چرخ کرده
- از مصرف شیر و فرآورده های آن پرهیز کنید.
- مصرف سویا و فرآورده های آن برای شما بسیار مفید و سودمند است.
- از مصرف غذاهای چندان گرم شده، پرهیزید.
- در رژیم غذایی، به طور مرتب از روغن های گیاهی استفاده نموده و از آجیل پرزلی پرهیز کنید.
- از مصرف میوه هایی چون انبه و پرتقال پرهیز کنید.
- مصرف محصولاتی که با آرد گندم تولید شده اند را نیز کاهش دهید.

مشخصه های گروه خونی A

قدیمت گروه خونی موسوم به کشاورز به ۱۰ هزار سال قبل باز می گردد و بشر به خاطر آغاز زراعت و کشاورزی، مدیون آن می باشد.

مقادیر اسید معده ایشان متغیر است و خودش را با مقدار مصرف غلات تطبیق می دهد. اشخاص دارای گروه خونی A مشکل اساسی در هضم پروتئین حیوانی دارند. محققان دریافته اند که بسیاری از گیاهخواران دارای گروه خونی A هستند.

نمیرینات و ورزش های توصیه شده برای گروه خونی A

تحقیقات نشان داده که اشخاص دارای گروه خونی A زمانی در بهترین حالت خود به سر می برند که فعالیت های فیزیکی ریلکس و آرامش بخشی چون «یوگا، تای چی، دوچرخه سواری، شنا و ورزش های تفریحی» انجام دهند.

نکته آخر در مورد گروه خونی A

- اشخاص دارای گروه خونی A باید از غذاهای تازه و ارگانیک استفاده کنند.
- این اشخاص متأسفانه مستعد ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان هستند.
- اشخاص دارای گروه خونی A اغلب دچار آلرژی فصلی می شوند؛ چرا که دارای سیستم ایمنی حساسی هستند.



تمرینات هوازی در بدنسازی

- شام: این وعده بایستی حاوی ۳۰ درصد کربوهیدرات، ۶۵ درصد پروتئین و ۵ درصد چربی
- ساعت ۵/۵: یک وعده غذایی حاوی ۶۰٪ کربوهیدرات، ۳۰٪ پروتئین و ۱۰ درصد چربی.
- ساعت ۱: ناهار حاوی ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۴۵ درصد پروتئین و ۵ درصد چربی.
- ساعت ۲: واحد میوه + نصف پاک MRP
- قبل از تمرین: مکمل های انتخابی قبل از تمرین را در این وعده غذایی مصرف می کنید.
- ساعت ۷/۳۰ تا ۷/۱۵: تمرین
- پس از تمرین: مکمل های انتخابی پس از تمرین که قبلا به آن ها اشاره کردیم.
- شام: این وعده بایستی حاوی ۳۰ درصد کربوهیدرات، ۶۵ درصد پروتئین و ۵ درصد چربی باشد.
- هنگام خواب: پروتئین کازئین

رود، اما اگر این تمرینات هر روز و مستمر بدون استراحت ادامه یابد دچار افت محسوسی در این سطوح خواهید شد. میزان تستوسترون بدن ارتباط مستقیمی با چربی های غیر اشباع اثر نامطلوب و معکوسی را بر روی تستوسترون بدن باقی می گذارند، بنابراین گنجاندن مواد غذایی همچون روغن زیتون یا روغن هسته انگور و آجیل (همچون پسته و بادام زمینی) سبب کمک به افزایش سطوح تستوسترون در بدن شما بخصوص در هنگام تمرینات هوازی خواهد شد. **نمونه ای از برنامه غذایی برای دو جلسه تمرین (هوازی و یا وزنه) به صورت زیر می باشد:**

- ساعت ۷ تا ۶/۳۰: تمرینات
- ساعت ۷ تا ۶/۴۵: تمرینات شکم، زیر شکم و پهلو
- پس از تمرین: مکمل های انتخابی پس از تمرین که قبلا به آن اشاره کردیم.

در شماره های قبلی در ارتباط با اهمیت تمرینات هوازی و بخصوص اثر آن بر روی سطوح تستوسترون، هورمون رشد و انسولین و نیز اثر کاهشدهنده کورتیزول (هورمون مخرب بافت های عضلانی) صحبت شد و گفتیم که اهمیت این تمرینات تا جدی است که بایستی ورزشکارانی که در رشته بدنسازی فعالیت می کنند، تغذیه قبل و بعد از آن را همانند جلسات تمرینی یا وزنه اهمیت داده و در موارد لزوم از مکمل هایی که به آن ها اشاره کردیم استفاده نمایند. در ادامه بحث تغذیه مرتبط با تمرینات هوازی در بدنسازی می توان به نکته ای بسیار با اهمیت در ارتباط با سطوح تستوسترون در بدن اشاره نمود. هنگامی که شما تمرینات شدید با وزنه را انجام می دهید و یا یک جلسه تمرین هوازی دارید سطوح تستوسترون شما در حین و پس از تمرین بالا می

در انتهای این بخش جا دارد مسائل مهمی همچون تعداد دفعات و جلسات هوازی، مدت زمان آن ها و شدت شان را به صورت کاملاً خلاصه مورد بررسی قرار دهیم.

البته بایستی متذکر شویم که برنامه فوق برنامه ای کاملاً کلیشه ای و کلی است که هرگز وارد جزئیات تغذیه نشده است ولی برای دادن یک مسیر کلی و عمومی جهت تنظیم دقیق نیازهای روزانه پروتئینی و کربوهیدراتی ورزشکاران با نیازهای مختلف و سطوح ورزشی متفاوت بسیار مناسب خواهد بود.

سنجش جسمی میزان فعالیت:

سنجش جسمی میزان فعالیت مناسب و یا شدت کافی بدین صورت انجام می گیرد که هنگامی که شما در حال انجام تمرین هوازی (دو، دوچرخه، طناب و غیره هستید) سرعت تنفس شما به قدری افزایش یابد که بدون نفس نفس زدن قادر به ادامه تمرین نباشید و یا به نحوی باشد که به راحتی نتوانید با دوستان در حین تمرین صحبت کنید.

مدت زمان تمرین:

به طور کلی برای تمرینات هوازی مدت زمان توصیه شده ۲۴ تا ۳۲ دقیقه می باشد. اما به بیکاره نباید با حداکثر زمان تمرین کنید بلکه بایستی تمرینات و هدف زمان آن ها را به مرور افزایش دهید مثلاً با ۱۵ دقیقه شروع کرده و طول زمان کم کم آن را به ۳۲ دقیقه رسانده و شدت تمرینات را نیز افزایش دهید. اما اگر هدف شما چربی سوزی است بایستی مدت زمان بیشتر و شدت کمتر را در تمرینات هوازی در نظر بگیرید. زمان پیشنهادی برای تمرینات هوازی خاص چربی سوزی ۴۸ دقیقه است که این میزان به صورت پیش فرض در دستگاه های خانگی هاریزون در نظر گرفته شده است و برای دستگاه های حرفه ای و باشگاهی جانسون خودتان می توانید آن ها را تعیین نمایید.

تمرینات کششی:

تمرینات کششی فواید بسیار زیادی دارد که شرح آنها در بحث ما نمی گنجد اما برای جلوگیری از هر نوع آسیب احتمالی در حین تمرینات هوازی بهتر است که ۳ تا ۵ دقیقه قبل از شروع تمرینات هوازی را به کشش اختصاص دهید. این کشش سبب آمادگی هر چه بهتر و بیشتر عضلات شما قبل از شروع تمرینات می باشد که احتمال آسیب دیدگی را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

گرم کردن:

آنها ۵ دقیقه اولیه تمرین را به گرم کردن اختصاص دهید، این مدت زمان جدای از مدت زمان، مربوط به کشش در عضلات می باشد. گرم کردن باید به گونه ای صورت گیرد که شدت آن کمتر از نصف شدت تمرین شما و حتی در حدود ۳۰٪ حداکثر شدت تمرین در نظر گرفته شود.

سرد کردن:

هرگز نباید تمرینات هوازی را به بیکاره قطع کنید. قطع کردن بیکاره تمرینات هوازی سبب آسیب دیدگی و وارد آوردن فشار مضاعف به شما گردد. به خصوص که این فشار به قلب شما نیز وارد می شود بنابراین ۵ دقیقه آخر تمرینات هوازی را به سرد کردن اختصاص دهید تا ضربان قلب شما به تدریج ضربان طبیعی و حد استراحت خود برگردد و پس از آن تمرینات هوازی را قطع کنید.



جلسات تمرینات هوازی در بدنسازی:

به طور کلی توصیه می شود که هر ورزشکاری حداکثر ۳ تا ۴ جلسه در هفته را به تمرینات هوازی اختصاص دهد و یا در کنار تمرینات خاص رشته خود این ورزش ها را نیز بگنجانند. اما این مسئله کاملاً نسبی است و به هدف شما از تمرینات هوازی نیز بستگی دارد. برای مثال اگر شما یک بدنساز هستید و قصد افزایش حجم دارید و در این دوره به سر می برید بایستی تمرینات هوازی آن را به حداکثر دو جلسه در هفته محدود کنید اما بایستی آن را قطع نمایید وکی هنگامی که شما قصد چربی سوزی دارید و می خواهید بدنی تنگیک شده و فیتنس داشته باشید می توانید این تمرینات را در دو جلسه در روز نیز انجام دهید و این بستگی به موقعیت تمرینی و برنامه تنظیمی شما دارد.

شدت تمرینات هوازی در بدنسازی:

شدت تمرینات هوازی نیز بستگی به هدف شما دارد. اصولاً بر روی دستگاه های هوازی همچون تردمیل یا حتی دوچرخه ساخت شرکت جانسون و یا هاریزون آیتم های برنامه ریزی شده ای برای تمرینات مختلف همچون چربی سوزی، اینتروال و غیره وجود دارد که پس از اعلام وضعیت موجود خود دستگاه بر اساس برنامه ای که از پیش در حافظه آن قرار داده شده است شدت تمرینات هوازی را تعیین می نماید. برای محاسبه میزان فشار تمرینات هوازی نیز که در افراد مختلف و با سطوح آمادگی مختلف کاملاً متفاوت است شما می توانید از سنسورهای ضربان قلب دستگاه و یا در صورت عدم وجود این سنسورها و یا عدم استفاده شما از دستگاهی خاص به کمک سنجش حسی میزان فعالیت تان فشار وارده در تمرینات هوازی را تعیین کنید.

خانه بدنسازی ایران

دریافت برنامه آنلاین

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

برای دریافت برنامه های بدنسازی

و رژیم غذایی به صورت آنلاین

اینجا را لمس کنید



خانه بدنسازی



**GROWTH
AND
COMFORT
NEVER
COEXIST**

رشد و راحتی

هرگز یکجا با هم زندگی نمی کند

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ابران

BODYFULL



TELEGRAM: @BODYFULL_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران

رعایت چند نکته بعد از دوران رژیم



بعد از دوران رژیم به مدت یک هفته تمرینات با وزنه را قطع نمایید و بعد از یک هفته عضلات بدن را به چهار قسمت تقسیم کنید بر روی هر قسمت یک بار در هفته تمرین نمایید. برای عضلات بزرگ سه حرکت ۸ الی ۱۰ تکرار و برای عضلات کوچک دو حرکت ۶ الی ۸ تکرار را در نظر بگیرید و این برنامه را به مدت یکماه ادامه دهید.

برنامه پیشنهادی برای بعد از دوران رژیم

قسمت اول: پرس سینه هالتر ۳×۸؛ قفسه بالا سینه دمبل ۳×۱۰؛ شنا سوئدی ۳×۱۰؛ جلو بازو هالتر ۳×۷؛ جلو بازو دمبل خم ۳×۸.

قسمت دوم: جلو پا ماشین ۳×۱۰، هاک پا ماشین جمع ۳×۸، هاک پا دمبل از وسط باز ۳×۱۰، پشت پا ماشین ۳×۱۰؛ ساق پا ۳×۱۵.

پیشنهاد میکنیم تمرینات هوازی را بعد از رژیم حفظ نمایید، یک روز در ن صبح قبل از صرف صبحانه به مدت ۲۰ دقیقه تمرینات را انجام دهید.

برنامه های تغذیه

سعی نمایید یک الی دو هفته بعد از انرژی مصرف چربی را تا حد امکان پایین نگه دارید، مصرف کربوهیدرات از صبح تا ۵ بعد از ظهر از ظهر مانعی ندارد به دلخواه تا حدی که دستگاه گوارش شما مورد آزار قرار نگیرد می‌توانید مصرف نمایید و همچنین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن یک گرم پروتئین مصرف نمایید مصرف میوه و سبزیجات خصوصا انواع تریب جهت بهبود کار کبد و دستگاه گوارش توصیه می‌شود.

قسمت سوم: صلیب طرفین دمبل ۳×۸؛ سرشانه دستگاه اسمیت نشسته ۳×۱۰؛ نشر از جلو دمبل و ۳×۸؛ نشر خم دمبل شیب دار ۳×۱۰؛ کول هالتر ۳×۸؛ پشت بازو هالتر خوابیده ۳×۷؛ پشت بازو دمبل تک دست ایستاده ۳×۷.

قسمت چهارم: بارفیکس ۳×۷؛ سیم کشی پشت کردن عمود ۳×۸؛ زیر بغل دمبل خم ۳×۱۰؛ زیر بغل پل آرد دمبل ۳×۸؛ قیله دستگاه ۳×۱۰.

تمرینات هوازی

چون در زمان رژیم دریافت کالری کاهش پیدا کرده و به دنبال آن متابولیسم بدن شما کند می‌شود و در هفته اول و دوم به بعد از رژیم بدن فوق العاده مستعد برای ذخیره چربی می‌باشد به شما

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا فاطمة يا فاطمة يا فاطمة
يا فاطمة يا فاطمة يا فاطمة



شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) تسلیت باد

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران