



BODYFULL.IR

خانه بدنسازی

شماره ۲۸ - آذر ماه ۱۳۹۸



دستگاه های
بدنسازی

خانه بدنسازی ایران (بسی فول)

هر رژیم غذایی
می تواند کارآمد باشد.

چگونه می توان به

عنوان یک مربی خصوصی

درآمد خوبی داشت؟

دریافت برنامه آنلاین

راه کار که به

چربی سوزی

در خواب کمک

می کند.

5



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

کاری که امروز انجام میدی میتونه تمام فرداهای تورو بهتر کنه.

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران



**WHAT
YOU DO
TODAY**

CAN IMPROVE ALL OF YOUR TOMORROWS

دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

4

چگونه می توان به عنوان یک مربی خصوصی، درآمد خوبی داشت؟

11

تقدیمه ی سالم و مناسب برای ایام تعطیل بعضی از روزها را برای خود جشن بگیرید.

15

5 پیشنهاد سازنده برای عضله سازی سریعتر

22

3 روش مقرون به صرفه برای ارتقا کسب و کار باشگاه شما:

29

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



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



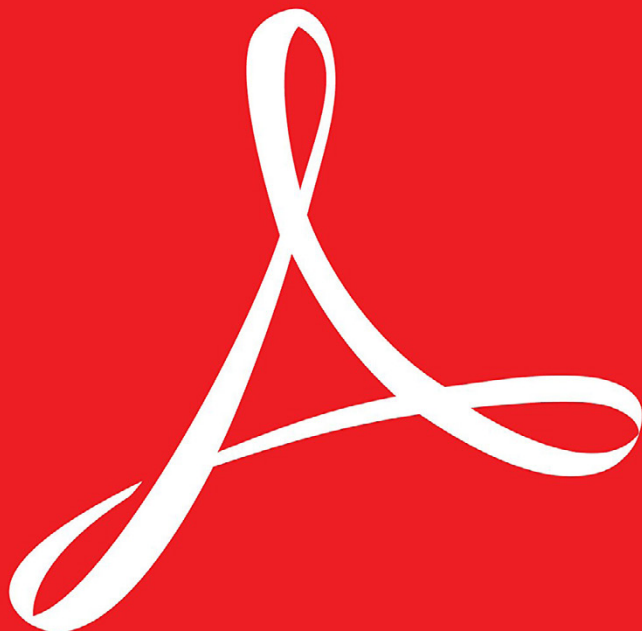
چند ماه گذشته در انتشار مجله وقفه افتاد، علت آن طی کردن مسیر اداری ثبت قانونی این مجله به عنوان اولین مجله الکترونیک بدنسازی بود، به همین دلیل و قوانین وزارت ارشاد جمهوری اسلامی ایران مجبور شدیم به جای اسم لاتین «بادی فول» اسم فارسی انتخاب کنیم و از این پس این مجله با نام «خانه بدنسازی ایران» منتشر خواهد شد.

تعداد زیادی از علاقمندان پیام های فراوانی ارسال کردند و پیگیر سرنوشت انتشار مجله بودند، جا دارد محبت و پیگیری شما دوستان را قدر بدانیم و با انتشار محتوای به روز و بهتر از شما تشکر کنیم.

در ضمن سایت رسمی مجله در آدرس زیر قابل دسترسی می باشد.

نویسنده: اصغر مرادی

WWW.KHANEBADANSAZI.IR



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

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



چگونه می توان به عنوان یک مربی خصوصی، درآمد خوبی داشت؟

چگونه می توان شغلی مناسب با درآمد خوب را شروع کرد؟

موفقیت و درآمد خوب، جز مواردی هستند که بسیار زمان نیاز دارند و به راحتی بدست نمی آیند و برای بدست آوردن آن ها باید به سختی کار کرد. در زیر به نکاتی اشاره شده است که طبق آن ها می توانید، موفقیت مالی در کسب و کار خود، به عنوان یک مربی خصوصی، بدست آورید.

۱. با افراد مختلف در ارتباط باشید.

چگونه می توان مشتریان خود را افزایش داد بدون اینکه هیچ ارتباطی با افراد مختلف نداشته؟ ممکن است شما دانش کافی و همه ی مهارت های موجود در دنیا را داشته باشید، اما چه کسی می تواند تنها با نگاه کردن به شما، به تمام این ها بی برده؟ با صحبت کردن و تعامل با افراد مختلف، آن ها شناخت بیشتری نسبت به شما پیدا خواهند کرد و در عین حال تمام مهارت ها و دانش شما را کشف خواهند کرد. به این فکر کنید که اکثر افراد در باشگاه بخواهند مربی خصوصی بگیرند، اما آن ها نمی دانند که از کجا شروع کنند و یا نسبت به اینکه به شما نزدیک شوند و سوالاتشان را بپرسند احساس اضطراب و خجالت بکنند. در این موارد، شما هستید که می توانید دیوار بین خود، مشتریان و اعضای باشگاه را بشکنید و تنها با گفتن یک کلمه ی سلام، به آن ها اجازه دهید تا احساس راحتی بکنند. ممکن است در همان ابتدا مشتری نداشته باشید، اما زمانی که آن ها آماده باشند به سمت شما خواهند آمد.

۲. مربی های مهارت های جدید را یاد بگیرید.
چندین بار تا به

حال این مطلب تکرار شده است، شما همیشه باید به دنبال یادگیری مهارت ها و تکنیک های جدید باشید. برای یک لحظه هم که شده خود را در جای مشتریان تصور کنید. کدامیک از مربیان را به عنوان مربی خود انتخاب می کنید؟ کسی که دوره های مهارت های مختلف مانند پیلاتس، کتل بل، ماساژ، وزنه برداری و ... گذرانده و یا کسی که تنها یک مدرک مربیگری دارد؟ مطمئنا مربی که تمام دوره های مهارت های مختلف را گذرانده جذاب تر به نظر می رسد، اما این دلیل بر داشتن دانش، نمی باشد. دانش مربیان زمانی نشان داده می شود که بیشترین تعداد شاگرد را در فرجه های زمانی مناسب داشته باشند.

۳. نسبت به شهریه و همچنین تمریناتی که در کلاس ها ارائه می دهید، انعطاف پذیر باشید.

بیشتر وقت ها دیده شده که مربیان نسبت به شهریه و یا مدت زمان کلاسی خود انعطاف پذیر هستند. بهتر است یک برنامه ی کلاسی تهیه کنید که برای تمامی افراد قابل استفاده باشد. بین جلسات کلاسی خود، ۴۵ دقیقه استراحت قرار دهید تا بازدهی بهتری داشته باشید. با این حال، در این موارد نمی توان استاندارد را مشخص کرد و بهتر است که، تمرینات سبک را ارائه دهید. منظور ما این نیست که زمان یک ترم را تا ۱۲ هفته ادامه دهید، بلکه بهتر است، برنامه ای تهیه کنید که بیشتر از ۴ هفته طول نکشد. در این موارد دیده شده است که افراد، بیشتر تمایل به حضور در کلاس دارند.

۴. نظرسنجی کنید.

برای نظرسنجی افراد، شما می توانید قسمتی را در وب سایت خود در نظر بگیرید، تا افراد بتوانند به راحتی نظرات خود را در مورد کلاس و موارد مربوط به آن با شما، به عنوان مربی خود، در میان گذارند. در این حالت شما می توانید دید کلی نسبت به مهارت ها و زمان کلاس های خود پیدا کنید و برای زمان های بعدی از آن استفاده کنید.

نوشیدنی های انرژی دهنده

نوشیدنی کاکائویی

۱ لیوان شیر

نصف موز رسیده

۲ قاشق چایخوری شکر

۲ قاشق چایخوری دانه کتان

همه را در ظرف مخلوط کن بریزید و با هم میکس کنید. با دو حبه یخ سرد میل کنید.

اسموتی برتقالی

دو فنجان خرد شده

یک فنجان هویج خرد شده

۲ قاشق چایخوری دانه کتان

۱ قاشق چایخوری زنجبیل خرد شده

در یک میکسر همه مواد را مخلوط کنید و اینقدر هم بخورد تا تمامی مواد یکدست شوند. به اندازه مصرف ۴ لیوان است به مقدار لازم آن را با چند حبه یخ سرد کنید و نوش جان کنید.



منبع: www.foodfood.com

اما با نگاهی دقیق تر نشان می دهد که وقت آن است که حال ها را قطع کنند. این ورزشکاران با مصرف نوشیدنی های انرژی زا بی خوابی، عصبانیت و اضطراب را نیز تجربه کردند. برخلاف نام آنها، نوشیدنی های انرژی زا در واقع به شما انرژی بیشتری نمی دهند بلکه تنها دوز بالایی کافئین وارد بدن شما می کنند که می تواند حتی منجر به عوارض جانبی منفی نیز شود. برای بالا بردن عملکرد بدن بدون تأثیرات مخرب این نوشیدنی ها را پیشنهاد می کنیم. این نوشیدنی های سالم و بالا برنده انرژی را امتحان کنید.

همه ما به دنبال بالا بردن عملکردمان هستیم اینک به بدنمان سوخت برساییم و تمام پتانسیل بدن خود را رها سازیم. اما بهترین راهکار چیست؟

بحث نوشیدنی های انرژی زا چندان جدید نیست. اما آیا آنها واقعا برای بدن مضر هستند؟ آیا عملکرد بدن را بالا می برند؟ تحقیقی منتشر شده در مجله تغذیه بریتانیا به این دو سوال جواب مثبت داده است. در این تحقیق ۴ ساله که بر روی ورزشکارانی انجام شده که قبل از رفتن به استیج مسابقات از نوشیدنی های انرژی زا استفاده می کردند صورت گرفت. در نگاه اول، نتایج امیدوار کننده بود. این ورزشکاران ۳-۷ درصد افزایش عملکرد داشتند و در قایبت ها احساس می کردند قویتر و نیرومندتر هستند.



راه کار که به چربی سوزی در خواب کمک می کند.

5



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۲- تکنولوژی را حذف کنید.

بسیار شنیده شده که تلفن های همراه، تبلت ها و تلویزیون، موجب می شود که شما در شب بیدار بمانید. نور آبی که این دستگاه ها از خود ساطع می کنند، باعث می شود که مدت زمان طولانی در شب بیدار بمانید و حتی در طول شب نیز موجب اختلال در خواب شما شود. با این تفاسیر، چکار می توانیم بکنیم؟ نا جایی که می توانید، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از این که به رختخواب بروید، با این وسایل کار نکنید و اگر نمی توانید که چنین کاری را انجام دهید، می توانید با نرم افزارهای موجود، رنگ صفحه نمایش آن ها را تغییر دهید و نور آن ها را کم کنید. در این صورت تا اندازه ای می توانید خواب خود را تنظیم کنید.

۳- یک غار برای خود درست کنید.

اتاق خوابتان باید شبیه به یک غار باشد. به طوری که در آن نور کم وجود داشته باشد و فقط برای خوابیدن مناسب باشد. در بقیه بخش های خانه می توانید از وسایل تکنولوژی مختلف و نور های مختلف استفاده کنید، اما اتاق خوابتان باید تنها برای خوابیدن باشد. همان طور که می دانید ساعت بدن نسبت به نور واکنش نشان می دهد و اگر در معرض نور قرار گیرید، مانع از داشتن خواب مناسب خواهید شد. بنابراین تا جایی که می توانید اتاق خوابتان را تاریک نگه دارید.

۴- از مکمل های مناسب استفاده کنید.

تقریباً می توان گفت همه می دانند که قبل از خواب نباید کافئین مصرف کرد. کافئین نه تنها باعث بیدار شدن شما می شود، بلکه باعث ایجاد اختلال در خواب شما نیز خواهد شد و در طول شب به دلیل بی خوابی و یا نداشتن خواب با کیفیت، مرتباً از یک پهلوی به پهلوی دیگر تکان خواهید خورد. نکته ی قابل توجه در مورد کافئین، این است که ۵ الی ۶ ساعت زمان می برد که از بدن دفع شود. به این معنا که اگر شما در عصر، یک فنجان قهوه بنوشید یا قرص های حاوی کافئین مصرف کنید، مطمئناً تأثیراتی بر خواب شبانه شما خواهد داشت. اگر شما با خواب شبانه ی خود مشکل دارید، مکمل هایی وجود دارند که به بهبود آن کمک می کنند. بعضی از این مکمل ها، باعث افزایش سطوح هورمون ها و مواد شیمیایی در بدن می شوند و ساعت خواب بدن را تنظیم می کنند، از جمله ی این مکمل ها می توان به ملاتونین اشاره کرد.

۱- قبل از این که به رخت خواب بروید، دوش آب گرم بگیرید.

تغییرات کوچک در دمای بدن، تأثیرات بزرگی بر عادات خواب شما خواهد داشت. یک دوش آب گرم قبل از خواب، دمای مرکزی بدن را موقتاً افزایش می دهد و زمانی که از حمام خارج می شوید و در دمای اتاق قرار می گیرید، دمای بدنتان دوباره کاهش می یابد. این عمل موجب می شود که سیگنال هایی به ساعت درونی بدن وارد کند و محیط درونی بدن را برای خواب شبانه ی بهتر فراهم سازد. دمای متعادل و مناسب اتاق، باید بین ۶۷-۶۹ درجه فارنهایت یا معادل ۲۰-۱۵ درجه سلسیوس باشد.

این دما موجب می شود که خواب عمیق تری داشته باشید، بنابراین قبل از خواب به دمای اطراف خود دقت کنید.



HARDCORE WORKOUT MUSIC

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

ترس جلوی مرگ رو نمیگیره جلوی زندگی کردن رو میگیره

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

خانه بدنسازی ایران

در اینجا منظور میزان غذای مصرف شده نیست، بلکه دلیل مصرف آن است. پر خوری زمانی اتفاسی می افتد که ما به واکنش های بدنمان گوش نمی دهیم و همچنان غذا می خوریم، که این عمل دلایل مختلفی دارد. یکی از این دلایل بیماری های روانی و اعصاب است. هدف از برنامه ی غذایی که برای روز جشن در نظر می گیریم، این است که از آنچه که می خورید، لذت ببرید.

breakingmuscle.com

در برنامه ای که تهیه کرده اید، بعضی از روزها را به جشن گرفتن اختصاص دهید، به این صورت که غذاها و خوراکی های مورد علاقتان را مصرف کنید. به این روزها به اصطلاح، روزهای قلب گفته می شود. بهتر است که این روزهای قلب را به ایام تعطیل و مناسبت ها اختصاص دهید تا با یک تیر دو نشان بزنید. دقت داشته باشید که روز جشن یا روز قلب، دلیلی نیست که بتوانید هر چیزی که می خواهید بخورید، بلکه منظور این است که از آنچه که می خورید، لذت ببرید و بدون نگرانی مصرف کنید. فراموش نکنید که نکته در اینجا افراط و تفریط است. نه آنقدر بخورید که افراط و زیاده روی محسوب شود و نه آنقدر نخورید که موجب سوء تغذیه شود. به عنوان مثال، خوردن پودینگ همراه بستنی، بعد از یک کباب خوشمزه و بعد از آن خوردن مایقی غذاهای مانده و دسرها، همگی زیاده روی محسوب می شود و با این کار، شما تمام رژیم غذایی که مدت ها برای آن زحمت کشیده اید، را از بین می برید.

Sblogilates

تغذیه ی سالم و مناسب برای ایام تعطیل

بعضی از روزها را برای خود جشن بگیرید.

CHALLENGE

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

کدام غذاها در رژیم های
غذایی مخصوص بدنسازان،
بهتر عمل می کنند؟





- سینه مرغ
- گوشت کوساله چرخ شده
- گوشت بوقلمون چرخ شده
- تن ماهی
- سالمون
- پنیر کم چرب
- ماهی ساردین
- لوبیا
- هفت مغز
- عدس
- کره ی بادام زمینی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

علاوه بر پروتئین ها، کربوهیدرات ها جز مولفه 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 نامین سوخت تمرینات استفاده می کند. خوردن کربوهیدرات بعد از تمرینات جایگزین این منابع می شود و به ریکاوری بدن کمک بیشتری می کند.

از کربوهیدرات های مفید می توان به میوه ها، بلغور جو، پاستا، 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.

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

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)

پیشنهاد سازنده برای عضله سازی سریعتر

5

مقوله ریکاوری، ارتباطی با صنعت ندارد و در واقع می توان گفت یکی از مباحثی است که تقریباً در زمینه تناسب اندام نادیده گرفته شده است.

۱. کاهش وزن بدون رژیم گرفتن

تقریباً می توانم بیان کنم که هیچ یک از مربیان و یا متخصصان تغذیه در مورد کاهش وزن بدون رژیم غذایی برای افزایش ریکاوری ماهیچه ها صحبت نکرده اند. یافتن های چربی می تواند میزان آنزیم آروماتاز را با استفاده از تستوسترون و تبدیل آن به استروژن افزایش دهند. در این مواقع هر چقدر میزان چربی بدن بیشتر باشد میزان استروژن نیز افزایش می یابد.

۲. تغذیه قبل از تمرین خود را بهینه سازید.

زمانی که با ورزشکاران صحبت میکنم و از آنها در مورد تغذیه قبل از تمرین آنها می پرسم جواب های آنها معمولاً به مواد خوراکی بر میگردند که در خانه دارند که این موارد شامل یک تکه موز یا پودرهای پروتئینی می باشد. این افراد دقیقاً مانند کسانی هستند که قبل از تمرین سعی میکنند کربن و یا مکمل های بعد از تمرین مصرف کنند. تغذیه قبل از تمرین باید با توجه به تمرین و اهداف آن مصرف شود تا نتایج خوبی داشته باشد.



صحبت های زیادی در این باره در اینترنت و شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام وجود دارد، که همه از تکنیک های سخت و فشرده پیروی می کنند، اما در حقیقت هیچ بحث و تبادل نظری در باره ریکاوری ماهیچه ها به میان نیامده است. اگر ورزشکاران و یا افرادی که به سختی تمرین می کنند، در مورد برنامه هایشان در روزهای استراحت همانند روزهای تمرین خود صحبت می کردند و اطلاعاتی را در این باره به اشتراک می گذاشتند مطمئناً افراد مهارت های بهتری را در زمان تمرین بکار می گرفتند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



WWW.KHANEBADANSAZI.IR

۳. خواب کافی داشته باشید.

بارها در مورد نیاز بدن به خواب کافی شنیده ایم و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به سختی تمرین می کنید، سعی کنید خواب کافی داشته باشید. هم کیفیت و هم کمیت خواب نقش بسزایی در متابولیسم چربی سوزی و ریکاوری بدن دارد. مطالعه ای در این باره نشان داده است که کمبود کیفیت و کمیت خواب منجر می شود که متابولیسم گلوکز به درستی صورت نگیرد و اشتها افزایش دهد و در مقابل سطح انرژی کاهش یابد.

۴. مکمل های مناسب استفاده کنند.

مکمل های بسیاری وجود دارند که ریکاوری ماهیچه ها را افزایش می دهند اما در میان این مکمل ها، تعداد محدودی هستند که واقعا کارآمد واقع شده اند.

۵. ریکاوری فعال.

من روزهای استراحت بسیاری در طول هفته دارم که مطمئن هستم این روزها برای داشتن نتایج مثبت بسیار موثر است. از دیدگاه قدیمی، روز استراحت منظور این است که بر روی کانایه بنشینید و نوشیدنی های پروتئینی میل کنید که این کار هیچ کمکی به ریکاوری ماهیچه های شما نخواهد کرد. در زمانی که هوا گرم است، بیرون بروید و فعالیت های فیزیکی مانند قدم زدن یا یوگای انجام دهید. اگر هوا سرد است، فعالیت ها و تمرینات بیشتری را انجام دهید تا جریان خون شما افزایش یابد. شنا کردن و یوگا نیز برای روزهای استراحت خوب هستند، پس تا می توانید فعالیت کنید.

چگونگی کاهش

چربی در

بدن خانم ها

www.breakingmuscle.com

میزان پروتئین مصرفی خود را افزایش دهید و از چربی ها نترسید. گوشت کوساله، گوشت مرغ، بوقلمون، ماهی و ... همه ی این ها منابع غنی از پروتئین هستند. تحقیقات جدید ثابت کرده اند که فقط نباید از گوشت فاقد چربی استفاده کرد. زیرا CLA بیان کرده است که چربی حیوانی که از علف ها تغذیه می کنند، محصولات آن ها مانند کره و روغن حیوانی، خاصیت ضد سرطانی دارند. افزایش میزان پروتئین های مصرفی، کمک به حفظ توده های عضلانی و ماهیچه های بدنشان می کند. هر چند متابولیسم بدنشان افزایش می یابد، شما باید بیشتر مراقب حفظ توده های عضلانی بدنشان باشید. اگر در هر روز ۴۰ درصد از پروتئین های مصرفی بدنشان را افزایش دهید، به نتایج عالی دست خواهید یافت.

تمرینات مداوم

خانم ها به دقت این جمله را بخوانید. اگر تمرینات مداوم داشته باشید، چاق نخواهید شد. در این صورت، ممکن است تغییرات وزنی و سایزی داشته باشید، اما در آن حد نیستید که لباسهایتان اندازه ی بدنشان نشوند. در حقیقت، اگر شما بدانید که چه غذاهایی مصرف کنید و تمرینات مداوم داشته باشید، به راحتی کاهش چربی و کاهش سایز خواهید داشت. اما در نظر داشته باشید، ورزش کردن دلیلی بر این نیست که هر چه می خواهید بخورید و باید نسبت به بدنشان کالری مصرف کنید. اگر میزان درصد چربی بدنشان زیاد است، این نشان می دهد که غذا زیاد می خورید، مگر اینکه دلیل جاقی شما، مصرف داروهایی باشد که بزنگ برایتان تجویز کرده است. با این وجود شما حتی می توانید برنامه ی غذایی خاصی تنظیم کنید تا متناسب با داروهایتان باشد و جاقی شما را افزایش ندهد.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



تمرینات مداوم دارای مزایایی هستند که در زیر به بعضی از آن‌ها اشاره شده است:

- باعث افزایش قدرت و توان ماهیچه‌ها می‌شود.
- مدیریت وزن
- باعث جلوگیری و کنترل بعضی از بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و آرتروز می‌شود.
- مدیریت درد
- باعث بهبود اندام‌های حرکتی و حفظ تعادل بدن می‌شود.
- حالت جسمانی بدن را حفظ می‌کند.
- موجب کاهش خطرات و صدمات جسمانی می‌شود.
- میزان تراکم و قدرت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد.
- چربی‌های بدن را کاهش می‌دهد.
- متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد.
- باعث بهبود الگوهای خواب می‌شود.
- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
- عملکرد فرد را نسبت به انجام کارهای روزمره بهبود می‌بخشد.

کانال های تلگرام ما

@BODYFULL_IR

کانال
عمومی

@BODYFULL_MAG

کانال مجله

@BODYFULL_CO

کانال
دستگاه های
بدنسازی

WWW.KHANEBADANSAZI.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

همیشه این مسئله وجود داشته است که، هر رژیم غذایی نسبت به رژیم های دیگر، خودش حقیقتی که در این باب وجود دارد، این است که، هر رژیم غذایی می تواند کارآمد باشد، که تا به حال داشته این، را به یاد بیاورید؟

با اینکه من کل زندگی ام را با صحت در مورد تغذیه، ورزش و تمرینات قدرتی گذرانده ام، نمی توانم تعداد رژیم هایی که تا به حال داشته ام، را به یاد بیاورم. مطمئناً افرادی در مورد این قضیه وجود دارد.

ما سعی نمی کنیم که رژیم غذایی خاصی را حمایت و یا رد بکنیم، بلکه صحبت این است که اکثر افراد، پیرو رژیم های غذایی خاصی، بدون هیچ منبع علمی می شوند و تنها به گفته ی اطرافیان خود بسنده می کنند. اولین و مهمترین مسئله این است که: هر رژیم غذایی می تواند تا اندازه ای مفید واقع شود. حتی اگر به صورت اتفاقی نیز انتخاب شوند، و فاقد منبع علمی باشند، میزان کالری های وارد به بدن را کاهش می دهند و به صورت غیر مستقیم باعث کاهش چربی می شوند.

هدف، داشتن یک رژیم غذایی کامل است و به همین دلیل باید بدانیم که چه نوع رژیمی، برای چه افرادی مناسب است. یک رژیم غذایی مناسب، به هدف مورد نظر فرد و اینکه سوابق پزشکی او به چه صورت است، بستگی دارد. باید اطلاعات جامعی، نسبت به فرد داشته باشیم و از این به بعد به جای سوال (چه رژیمی خوب است؟) از سوال (چه رژیمی نسبت به نیازها و اهداف فرد مناسب است؟) استفاده می کنیم.

هر رژیم غذایی

می تواند کارآمد باشد.

برنامه تمرینی PHA برای تفکیک شدن بدن



دریافت آنلاین برنامه

بدنسازي و تغذيه

یک نمونه از تمرین PHA :

اسکات هالتر ۱۰ تکرار

پرس نظامی ۱۰ تکرار

کرانچ شکم ۱۰ تکرار

ددلیفت رومانی ۱۰ تکرار

کرانچ معکوس ۱۰ تکرار

منبع: musclevelandfitness

ترجمه: بادی فول

PHA سیستم طراحی شده ای است که گردش خون را در سراسر بدن در طول کل تمرین حفظ می کند. این تمرین با وجود تمرین سخت مانع تولید اسید لاکتیک در بدن می شود و تمرینات بالا تنه و پایین تنه را به طور همزمان انجام می دهید. یک چرخه ۵ یا ۶ تمرینی را حدود ۴ الی ۵ دور اجرا کنید.



بازاریابی باشگاه روندی مداوم است. تبلیغات به صورت دوره ای و قطعی برای پر رونق ماندن کسب و کار باشگاه شما کافی نخواهد بود، بلکه باید همیشه در فکر ایده تبلیغات بهتر، شعار تبلیغاتی مناسب هم باشید. در اینجا راه حل هایی که به صرفه هستند و به شما در بهبود کسب و کارتان کمک می کند را ارائه می دهیم. ده راه حل مقرون به صرفه زیر برای کسب و کار شما ضروری است.

۱- حمایت از خیره ها:

بهترین روش برای این کار این است که خیره یا انجمنی را انتخاب کنید و تبلیغات کوتاه مدت و بلند مدت را انجام دهید. بعد یک روز خاصی را انتخاب کنید و شروع به ثبت نام کنید و اعلام کنید که در آمد حاصل از این دوره ثبت نام به عنوان مثال ۵۰ درصد آن صرف کار خیر مشخصی خواهد شد، حتی می توانید برای اینکه بیشتر به رسمیت شناخته شوید نام باشگاه خود را بر روی پوشاک (تی شرت) بزنید و در همان خیره به ثبت نام مشغول شوید.

3

روش مقرون به صرفه برای

ارتقا کسب و کار باشگاه شما:

۲- از یک ورزشکار، بدنساز حرفه ای که در باشگاه شما تمرین می کند حمایت کنید.

در ابتدای کار می توانید این کار را به روش های مختلفی انجام دهید. به عنوان مثال به آنها محصولات مارک ورزشی باشگاهتان را هدیه دهید تا استفاده کنند و اگر به مسابقه ای می روند لباس باشگاه شما را بپوشند. اما اگر متوجه نشدید که ورزشکار مورد نظرتان به استفاده از پوشاک با آرم باشگاه شما تمایل زیادی ندارد می توانید عضویت رایگان، ساک ورزشی به او هدیه دهید و از این روش او را به یک پیلوسورد متحرک تبلیغاتی تبدیل کنید. نیازی نیست که این ورزشکاران خیلی هم حرفه ای باشند، بلکه همینطور که در مسابقات شرکت کنند و آنجا از تبلیغات شما استفاده کنند کفایت می کند.

۳- ارسال مقالات مطبوعاتی

روزنامه های محلی را مرور کنید، برای این کار می توانید به وب سایت آنها بروید، اکثر این نوع روزنامه ها در سایتشون جایی برای ارسال مقاله مطبوعاتی یا فرستادن مطالب جدید را دارند. حداقل می توانید از راه ایمیل یا آنها در ارتباط باشید و مطالب مطبوعاتی را که نوشته اید را برای آنها ارسال کنید و از این روش برای تبلیغ خود و باشگاهتان استفاده کنید. البته نه به طور مستقیم، اما حداقل این کار باعث شناخته شدن شما در جامعه باشگاه داران می شود.



خانه بدنسازی

دریافت برنامه آنلاین



برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی

به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

خانه بدنسازی ایران



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

پیشنهادات تکنولوژیکی برای باشگاه داران و کسانی

که در زمینه ی فیتنس فعالیت می کنند.

نرم افزارهای مدیریت مالی هر کسب و کار، نیازمند جنبین جوانب هر کسب و کار موفق است. تکنولوژی هایی که در زیر به آن ها اشاره شده است، می توانند به شما در حفظ آن منافع و افزایش بازدهی مالی کسب و کارتان کمک کنند.

نرم افزارهای حسابداری هر کسب و کار، نیازمند جنبین نرم افزارهایی برای حفظ و انجام تبادلات مالی صحیح است. شما می توانید از به روزترین نرم افزارهای حسابداری استفاده کنید تا بتوانید اطلاعات مالی دقیقی داشته باشید.

- پردازنده ی Merchant – با استفاده از این تکنولوژی مشتریان خیلی راحت می توانند از کارت های اعتباری و کارت های هدیه استفاده کنند.

- دستگاه POS – با استفاده از دستگاه های کارت خوان، اعضای باشگاه به راحتی می توانند هزینه های مربوط به خدمات، محصولات و ... را پرداخت کنند.



A How-To Advertising Guide For Gyms and Fitness Businesses

Club^{OS}

- نرم افزار Payroll – با این نرم افزار جزئیات دقیق مربوط به ساعات کاری کارمندان و با استفاده ی دقیق اعضا از خدمات مرکز را می توان در اختیار داشت.
- نرم افزار Bill Payment – با استفاده از این نرم افزار، تمام صورتحساب های پرداخت ها در اختیار فرد قرار می گیرد و مشخص می شود که هر کدام در چه زمانی پرداخت شده اند.
- نرم افزار Receipt – اگر شما مجبور هستید که حتی در بیرون از باشگاه هزینه ها و پرداخت ها را تحت کنترل داشته باشید، می توانید از نرم افزارهایی که قابلیت نصب بر روی گوشی را دارند، استفاده کنید. در این صورت نرم افزار Receipt می تواند جز یکی از بهترین موارد عمل کند.
- ذخیره سازی اطلاعات در ایمیل – اگر تمام اطلاعات کاری خود را در ایمیل خود ذخیره کنید، هیچ گاه دچار مشکل نخواهید شد و آن ها را برای همیشه حفظ می کنید.

تکنولوژی مرتبط با بازاریابی

تکنیک های بازاریابی، هر روزه در حال تغییر هستند. حال اگر بتوانید از ابزارهای مناسب در این راستا استفاده کنید، این امکان وجود خواهد داشت که حتی با وجود کوچک بودن کسب و کار خود، بتوانید با کسب و کارهای بزرگ و مطرح به رقابت بپردازید. با استفاده از ابزارهایی که در زیر اشاره شده است، می توانید به تعداد بسیار زیادی از مشتریان دسترسی پیدا کنید.

منبع: www.bookkeepingexpress.com



* وب سایت - به راحتی می توان گفت که اکثریت افراد قبل از اینکه حضورا به مراکز مراجعه کنند، از طریق وب سایت ها، با آن ها آشنایی پیدا می کنند. بنابراین، هرگز این فرصت را از دست ندهید. با گذاشتن تصاویر و کلیپ های زیبا از باشگاه و یا مرکز خود، می توانید تعداد جذب اعضا را افزایش دهید. شبکه های اجتماعی - بسیاری از صاحبان کسب و کارها، می دانند که باید در شبکه های اجتماعی حضور پیدا کنند، اما مساله ای که وجود دارد این است که آن ها نمی دانند، چه چیزی را در آن شبکه ها به اشتراک بگذارند. باشگاه داران و مربیان و در کل کسانی که به نحوی با کسب و کارهای مربوط به فیتنس در ارتباطند، می توانند از عکس ها، متن ها و ویدئوهایی استفاده کنند تا به انگیزه بخشی افراد در انجام تمرینات و جذب به باشگاه کمک کنند.

* نرم افزار بازاریابی ایمیلی - ایمیل یک کانال ارتباطی قوی است که در آن می توان با افراد و مشتریان در ارتباط بود. با راه اندازی لینک ایمیل در وب سایت خود، می توان از هر دو در یک زمان استفاده کرد.



دستگاه های بدنسازی طرح دی اچ زد

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

خرید و اطلاعات بیشتر

خانه بدنسازی ایران

TELEGRAM: @BODYFULL_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

WWW.KHANEBADANSAZI.IR



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



عدم هضم صحیح

اگر در بعضی اوقات با بی نظمی هایی در سیستم گوارشی روبه رو می شوید، نگران نباشید. اما اگر این قضیه مرتباً تکرار شد، باید رژیم غذایی متناسب به همراه تغییراتی در نوع تمرینات ایجاد شود. مربی در این زمینه می تواند کمک شایانی به فرد کند.

عدم قاعدگی منظم در خانم ها

هر چقدر این قاعدگی نامنظم باشد، تغذیه متناسب و ورزش های منظم می تواند به این امر کمک کند، زیرا رژیم های غذایی و تمرینات منظم، می توانند بر هورمون ها تأثیر گذارند و موجب بهبود این ناهماهنگی شود.

مشکل در کاهش چربی بدن

آیا با وجود اینکه فرد تغذیه ی سالم و تمرینات منظم و خواب کافی دارد، باز هم در کاهش چربی بدن خود دچار مشکل است؟ اگر چنین مشکلاتی در فرد مشاهده کردید، مطمئن باشید که با موانع متابولیکی روبه رو است و بهتر است که با پزشک خود در این رابطه مشورت کند.

WEIGHT OF YOUR CHOICES



- با کاهش وزن عملکرد شناختی مغزتان بهتر انجام می شود.
- همچنین فشار روی مفاصل را کاهش می دهد.
- از دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند.
- سبب افزایش کلسترول خوب می شود.
- تری گلیسرید را کاهش می دهد.
- فشار خون را کاهش می دهد.
- سبب خواب راحت تر می شود.
- سبب تقویت روحیه می شود.

خانه بدنسازی ایران