

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران شماره ۵_ فروردین ماه ۱۳۹۶ به دو زبان فارسی و لاتین

دريافت برنامه آنلاين

صلاحیت و مهارت
یک مربی

۱۰ حقیقت
در مورد
فیتنس

همه چیز در
مورد کراپین

تمرين با

TRX

Asian chicken burger

حقیقت هایی
در مورد
سلامتی و تغذیه

جلوگیری از آسیب ورزشی

فروش دستگاه های بدنسازی

آماده سازی
برای مسابقات

بیوگرافی:
اولیس جونیور





دستگاه های بدنسازی

DHZ

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

لَهُ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Bodyfull



مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

مترجم: نجمه شیخ زاده

پشتیبانی: جواد میرزاییان

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR



حرف اول

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

در سال ۹۵ چهار شماره از مجله منتشر شد. مجله الکترونیک بادی فول زیر مجموعه شرکت بادی فول است که در سایت ما، شبکه های اجتماعی موبایل منتشر می شود. محتویات آن اطلاع رسانی به روز از بدنسازی ایران و جهان، و معرفی خدماتی است که اهالی بدنسازی نیاز مند آن هستند.

در سال ۹۵ سایت بادی فول با طراحی جدید و سیستم مدرن بازسازی شد. سیستم برنامه دهی آنلاین آن به روز رسانی و در حال تست می باشد که به زودی رونمایی می شود. سیستم آنلاین آموزش مدیران باشگاه ها، مریبان و ورزشکاران در ایندادی ارديبهشت آغاز به کار می کند. همه این خدمات ارائه شده برای پوشش و سرویس دهی به نیاز های اهالی بدنسازی و سرویس اندام می باشد. امدواریم هر چه سرعتی خدمات و سرویس دهی خود را به تمامی مخاطبان این رشته های ورزشی معرفی نماییم.

و اما سال جدید سالی که انشا الله برای عموم مردم ایران سالی پر از سلامتی و برگت واقعی باشد، امید است وضعیت میشود مردم، سلامت و محیط زیست در سال ۹۶ کلام متحول شود و امید است بدنسازی بدون دارو به عنوان بک ورزش سالم و زیبا جایگاه بیتری در جامعه پیدا نماییم.

اسیدوارم سال ۹۶ سال ظهور تمامی خوبی ها در زندگی فردی و اجتماعی ما و شما و تمامی جهانیان باشد.

در صورت فعال نشدن

لینک صفحات مجله

مجله را با نرم افزار
ادوب آکرودبات
باز کنید



Adobe Acrobat

قتل مکتوبیان بعد از راه یابی به تیم ملی



مناسفانه در روزهای پایانی سال ۹۵ خبری شد که کشته در شبکه های اجتماعی منتشر شد و آن هم قتل خانوادگی دوست قدیمی محسن مکتوبیان بود. این اتفاق نهاد ۲۴ ساعت بعد از اخبار او در تیم ملی برای مسابقات آسیا می‌گرفتار شد. مکتوبیان سال ها حرصت کشید تا به قسم ملی راه یافته. در کارنامه‌ی وزشی او ۵ بار قهرمان استان اصفهان، ۲ بار قهرمان کشور و دو بار اول اصفهان به جسم می‌خورد. در مسابقات کشوری رشت چالانی بی نظیر، استان زیما و مناسب او تحصین تعماًی اهل فن را در بی‌دانست و گرسی نمود که انسان از آمادگی فوق العاده او سخن نکوید. با توجه به این که او نوانسته بود بی‌بر مداد آوار جهانی غلبه کند قهرمانی آسیا و مداد جهانی او قابل پیش‌بینی بود و لی متاسفانه او را از سمت مدالیم و ساعت ۱۲ شب ۱۳۹۵/۱۲/۲۱ با چاقویی در قلب در بیمارستان کاشانی اصفهان به دیوار حق شناخت. روحش شاد و بادش گرامی باد. مجله بادی فول این ممیت بزرگ را انسدا به جامعه بزرگ پیروزش اندام سپس به خانواده مکتوبیان و یخصوصی به جناب آسمای مرتضی فاتحی مریضی دلسوز و بیار همشگی محسن مکتوبیان تسلیت عرض می‌نماید و از خداوند بزرگ برای بازماندگان صبر و برای روح آن مرحوم آرامش ابدی نمایم.

اصغر مرادی

صلاحیت و مهارت یک مربی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

یکی از پهلوین دلایل انتخاب شغل مربیگری این است که هر کسی با سایه های گوناگون می تواند وارد این حرفه شود. برخی ممکن است مربی شوند چون خودشان وزن زیادی را کم کردند و آن می خواهند به دیگران به همان روش همکار کنند. برخی دیگر ممکن است خودشان در باشگاه اینقدر تمرین کرده اند که می خواهند تجربه و دانش خود را در اختصار دیگران بگذارند و آنها نیز به اهداف خود برسنند. حلقه صلاحیتی که باید در این شغل داشته باشد گذراندن امتحان فدراسیون و گرفتن کارت مربیگری است. اما هر چه اطلاعاتی پیشتر باشد و در کلاس های آموزشی، حضور در کنفرانس های علمی و نمایشگاه های مربوط به این صنعت شرک کنید مشتری های پیشتر به سمت شما جذب می شوند.



مربی یک شغل پر ارزش و مسئولیت پذیری است. بیشتر از یک شغل معنا دارد، مربی بودن یعنی نماینده ای شوهر یک زندگی سالم، با تنوعی دیگران و آموزش دادن به آنها برای نخود درست سالم زندگی کردن، تائیر سازی روی جامعه خواهد گذاشت. روز به روز میزان جاذیت افزایش می باید و نهداد کسانی که به دیاست مبتلا می شوند بالا می رود، تائیر شما بزر روی زندگی آنها واقعاً قابل قیمت گذاری نیست.

هدف اصلی یک مربی باید کمک به مردم برای سالم زندگی کردن باشد. این هدف باید از طریق ارائه برنامه خوب، توصیه های غذایی، آموزش و انجیزه دادن به آنها محقق شود. بسیاری از افرادی که با به باشگاه می گذارند انجام درست حرکات رانمی دانند و احتمال آسیب زدن به خودشان سیار بالا است. برخی از آنها نهاده هوازی کار می کنند و برخی دیگر نهاده تمرین را وزنه. شما به عنوان یک مربی باید برنامه تمرینی درستی روای آنها بتوسید که ترکیبی از تمرینات هوازی و تمرینات با وزنه باشد. همچنین باید نحوه انجام صحیح حرکات را با دقت به آنها آموزش دهید تا از آسیب های احتمالی جلوگیری کنید.

LIQUID AMINO ACID FORMULA

LIQUID AMINO

ENHANCED WITH VITAMIN B

with sweeteners



آمینو مایع بیوتچ

• محصول شرکت بیوتچ USA

• مقدار: ۱ لیتر

• جذب در سریع ترین زمان ممکن، امکان مصرف حتی در حین تمرین

12 G OF AMINO ACID
PER SERVING

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

منبع: Muscleandfitness
متوجه: نجفه شیخ زاده

یک و عده پروتئینی بدون گوشت



کالری: ۴۷۹
پروتئین: ۲۸ گرم
چربی: ۲۸ گرم
کربوهیدرات: ۳۲ گرم

انرژی دوز خود را از این میانه عطی ساز و خوشمزه بگیرید.
یک عدد فلفل دلمه ای دو برایسر و تامسون C مزود نیاز دوزانه شمارا قائمی می کند همین‌ها فلفل دلمه ای همراه سایه پیاده روی روزانه سلامتی قلب شما سیار موثر است.

صبح خود را با یک صبحانه سبزیجات حاوی پروتئین C و ویتامین C شروع کنید.



برای دریافت اطلاعات بستر اینجا را لمس کنید

- مواد لازم
- ۱. فاشق غذاخوری رogen زیتون
 - ۲/۱ فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
 - ۲/۲ فلفل دلمه ای زرد خرد شده
 - ۳/۱ بیاز گوچ خرد شده
 - ۳ عدد تخم مرغ
 - ۴. فاشق غذا خوری پیشرفتا
 - دو نان تست
 - ۵. فاشق غذاخوری کره بادام زمینی

- دستورالعمل
- ۱. رogen موسوط روی شمه ملاس کریم کنید. فلفل دلمه ها و بیاز را اضافه کنید و حدود سه دقیقه هم بزینید.
 - ۲. تخم مرغ ها را در ظرفی جدا از بشکنید و بخوبی هم بزینید و درون ماهیتابه بزینید.
 - ۳. روی آن پیش فتسا (بیسرویتزا) بزینید. حدود ۳ دقیقه اجازه دهد بیزد تا زمانیکه تخم مرغ ها کاملاً بخته شود.
 - ۴. آن را روی نان تست بزینید و در صورت تعایل کرده باadam زمینی روی نان تست خود بزینید و میل کنید.
 - ۵. نوچه و شکر جان

۱۰ حقیقت در مورد فیتنس

۱

نهایا کاهش ۵۰۰
کالری در روز ^۱ بوند
(نیم کیلو) در هفته
وزن کم می کند

۲

زمانیکه ورزش را گذار
می گذارید ^۲ برابر
بیشتر زمان می برد تا
عضله جدید از یین برود

۳

^۳ نوع فیرهای عضله
اسکلتی داریم نوع
۱، نوع A-۲، و نوع
B-۲ که شناخت هر
یک می تواند فیزیک
شما را بهتر کند

۴

سیگاری ها ^۴ برابر
بیشتر از دیگران بعد از
خواب شبانه احساس
بی قراری می کنند

۵

خوردن ۶-۵ و عدد
غذا در روز برای کاهش
وزن بگ افسانه است

۶

عصر بهترین زمان
ورزش و تمرین است.
ین ساعت ^۶ قدرن
عضلات و سرعت بدن
به اوچ خود می رسد

WWW.BODYFULL.IR

ساده فول اونلاین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

۷

۳ بار در هفته برقاری
رابطه جسمی با همسر
خود حدود ^۷ ۵۰۰ کالری
در سال می سوزاند.
معنی تقریباً برابر با
۱۲۰ کیلومتر دو می باشد

۸

تحقیقات نشان می
دهد از هر ده نفر
^۸ نفر از گسانی
که تازه شروع به
ورزش می کنند آن
راترک می کنند

۹

یک پوند عضله حدود ^۹
کالری در روز می سوزاند
و یک پوند چربی تها ^۲
کالری می سوزاند.

۱۰

نهایا کاهش ۳ درصد آب
در عضلات می تواند
موجب ^{۱۰} درصد افت
قدرت عضله شود.

حرکت دبیل کلین

Dumbbell Clean



مراحل تمرین:

- پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- بنشینید و سمت دبیل ها را بگیرید.
- آنها را مساوی عرض شانه ها از زمین بلند کنید.
- قوس کمرستان را حفظ کنید.
- پاها و شانه ها همراهان لذت می شوند.
- یک پرش انجام دهید.
- حرکت شرایط انجام دهد.
- مانند اسکات دبیل ها را تا سر شانه بالا ببرید.
- زمانی که دمبل ها روی شانه قرار می گرفند پاها و زانو ها باید کاملاً گشیده و مسافت شده باشند.
- می توانید دست ها را نیز تا سایه سر صاف کنید.
- حرکت را از نو تکرار کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

همه چیز در مورد کراتین

بعدن شما باید طور طبیعی کراتین تولید می کنند بنا در غذاهایی مثل گوشت قرمز یا قاتل می شود اما مقدارش بسیار کم است. مصرف ۲ تا ۵ گرم کراتین در روز بصورت مکمل پسوردی قابل و بعد از تمرین بآشند بالا، می توانند سوخت اضافی به عضلات شما برسانند.

ها یا عضلات جذب کنند. به همین دلیل است که موجب ورم در بدن یا گرفتگی عضله می شود. زمان ایده آن مصرف کراتین بالا فاصله بعد از تمرین است.

آراث جانبی کراتین

ترنر وزن نسبت نا خردی به کردن این اصلی کراتین اضافه خاطر افزایش حجم عضلات و تا حدی به خاطر حجم شدن آب اضافی در سالو های عضلات. پس این مکمل برای ورزشکاران مثل رشته بوکس چنان مناسب نیست. گزارش های مورودی در مورد فارغ التحصیلی "واروشی" ، کم آبی بدن، آسیب عضلات و نازاختی کلیه داده شده است اما شواهد پژوهشی دال بر تایید این اظهارات بافت شده است. گزارش هایی هم رسیده که معرف کراتین موجب افزایش خشم و صباپس در فرد می شود اما هیچ تحقیقی ثابت نکرده که کراتین موجب چیزی غلط شده باشد.

بسیار مهم است که کراتین خود را بطور کامل هم توزیند و از نوشیدن پسورد کراتینی که هنوز با آب ترکیب و حل شده اجتناب کنید. در این حالت کراتین بطور کامل حل شده آب بدن شما را به خود جذب می کند تا بصورت محلول در بدن در آید.

با سلولا ۱۹۹۲ قرار گرفت. گزارش شد که فهرمان دو ۱۰۰ متر لینفورد کروستی از ماده ای قاتونی استفاده کرده و سه او گمک گرد طلای دو استفات ۱۰۰ متر را کسب کند.

مدتی کوتاه پس از این گزارش شرکت های ورزشی تقدیمه شروع به تولید تکمیلی تجارتی کردند و این مکمل از آن زمان مثل بمب صد کرد.

آیا باعث افزایش حجم می شود؟

شاید از مصرف کننده های کراتین شنیده باشید که مدتی کوتاه بعد از مصرف کراتین به یک حجم کوتاه مدتی می رسد اما این بس از آن محققان فحاش کراتین حدود ۲ گرم آب بصورت ادار در روز دفع می شود پس شما هرگز نقش کلیدی در سوخت و ساز عضلات اسکلتی تقویت کردند و بعد این مدتی می رسد اما این این اسال طول کنید وارد فرهنگ عامه ای مردم شود. کراتین ایندا مورد توجه المپیک از استفاده طولانی مدت کراتین موجس ستر پروتئین می شود.

زمان مصرف کراتین چه موقع است؟

پلاکامله بعد از تمرینات، زمانکه از کراتین استفاده می کنید زمانیستی بسیار مهم است از مصرف کراتین قبل از تمرینات اجتناب کنید زیرا عملکرد یک تکه از این کراتین کند و می تواند آب را از درون دستگاه گوارش و خون را از بافت

تاریخچه کراتین

ساقه کراتین به دوران اجدادی

سایر پیشگردد. ماده کراتین به

طور طبیعی در مهره داران تکشید

می شود. قلب مکمل آن پیشتر

برای حفظ و ذخیره آن در بدن

است.

در سال ۱۹۱۱، محققان از دانشگاه

هاروارد ساخته شده از آرژنین،

تلکسین و متیونین است که به طور

طبیعی توسعه بدن به میزان ۲-۱

گرم در روز تولید می شود و در

حدود ۲ گرم آب بصورت ادار در

روز دفع می شود پس شما هرگز

کراتین را در بدن خود ذخیره نمی

کنید. کراتین مولکول تولید کننده

آنروزی است که به طور وسیع مورد

بررسی و آزمایش قرار گرفته است.

منبع: www.coachmag.co.uk
ترجمه: مجید شیخ زاده

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



اولیس جونیور

منع: www.greatestphysiques.com

از مسابقات دیبرستان گرفته تا رقابت های بدنسازی، اولیس جونیور از زمانی که وزنه برداری را از دوران نوجوانی خود شروع کرده قوی تر و قوی تر شد.

اولیس که به خاطر ۸ یک خود معروف است در دستیابی به پترین فیزیک در دنیا به موفقیت رسیده است. او باتبدیل شدن به یک تندیس، از باورهای غلطی که در مورد بدنسازان طبیعی وجود دارد دفع کرد. او چندین رقابت بدنسازی را روشنده شد. پس از سالها سخت کار کردن، اولیس جونیور با استفاده از تجربه اش کار موبایلی را شروع کرده تا به مردم تجربه خودش را آموزش دهد.

بیوگرافی

اولیس در قلب شهر نیویورک بدنیا آمد و از همان بچگانه برای تناسب اندام شمر و انتیاق داشت. در دوران دیبرستان هم در فوتبال و هم در دو میدانی رقابت می کرد. اما به نسوان کوچکترین عضو تیم بود به همین دلیل تضمیم گرفت کاری کند که تائیر چشمگیری روی تیم داشته باشد. همین موضوع باعث شد اولیس با اشتیاق شروع به تمرین در باشگاه کند. نه تنها در ورزش بسیار پیشرفت کرده بلکه سور شووفن برای تمرینات باشگاهی نیز بیشتر شد. همین امر موجب شد دریابد که از تئر فیزیکی توانایی قابل چشمگیری دارد و می تواند در آن پیشرفت کند.

در سن ۱۹ سالگی اولیس به پیشرفت خود ایمان داشت که می تواند در بدنسازی آینده ای درخشان داشته باشد. او جای تر شروع به تمرین کرد و مشتاق بود بینند این راه او را به کجا خواهد برد.

نام کامل: اولیس ویلام جونیور

وزن: ۸۸,۵ - ۹۳ کیلو گرم

قد: ۱۷۷,۵ سانتی متر

تاریخ تولد: ۱۹۷۶

سن: ۴۱ سال

ملیت: آمریکایی

باشگاه خصوصی: مدل فیتنس، مربی بدنسازی و مسابقات، مدیر



اویسین در قلب شهر تیوبورک بدبنا آمد و از همان جاکس برای تابعیت اندام شور و اشتیاق داشت. در دوران دیروزان هم در فوتبال و هم در دو میدانی رقابت می کرد. اما به عنوان کوچکترین عضو نیم بود به همین دلیل تصمیم گرفت کاری کند که تأثیر چشمگیری روی نسبت داشته باشد.

همین موضوع باعث شد اویسین با اشتیاق شروع به تمرین در باشگاه کند، نه نهاده در ورزش بسیار پیشرفت کرده بلکه شور شوتش بسیار تمنانات باشگاهی نیز بیشتر شد. همین امر موجب شد دراید که از نظر فیزیکی توانایی قابل چشمگیری دارد و می تواند در آن پیشرفت کند.

در سن ۱۹ سالگی اویسین به پیشرفت خود ایمان داشت که می تواند در دنیا زیسته ای درخشان داشته باشد. اجده تر شروع به میزان کرده و مشتاق بود بینند این راه او را به کجا خواهد برد.

اویلین رقابت و شروع کار مدیلینگ

بس از دو سال تمرین، فیزیک بیند کان شده خود را توسعه داد و بک او به عنوان علامت تحاری مورد کافیون توجه همکنی قرار گرفت. اگرچه در اویسین رقابتی برقده نشده اما بیشتر مشتاق شد تا به the city gym boys شروع بکار کرده که همین افق موقوفیت برداشت. چند بعد او در مرکز مدیلینگ

شروع کرد که پیشین شود.

خانی زد پیش از مجلات به عنوان مدیلینگ شد و درست ۵ سال بعد از شروع اویسین وزن تازه کاران ان وی سی مقام اول دسته نیمه سنگین وزن تازه کاران ان وی سی در سال ۲۰۰۸ شد.

بعد از کسب کارت حرفة ای در سال ۲۰۰۴ این سیز تا ۸ سال پیش ادامه افاقت در سال ۲۰۱۳ اویسین به عنوان هترین فیزیک طبیعی سال ساخته شد و MEN'S HEALTH: MUSCLE & FITNESS شد، او تبدیل به FLEX MAGAZINE و FITNESS شد. بک تندیس در ضعف فیتنس شد.

تفذیبه

اویسین همیشه بر این بناور است که «طبیعت تذذبه است». او به طور مرتباً و عده غذاهای از مواد آنلاین در روز می خورد و از غذاهای سرخ گردی و غذاهای آساده بپرسی پیش از خود را بخورد و غذاهایی که بسیاری از همیشه می خوردند. اما در هنله پیک روز، روز تاکل دارد تا هوش بدنش را برای میل به پیشزا و هیبرگر بر طرف کند. زمان مساقات اویسین همیشه از کوشت فرمیز و گوشت خوش بخورد می پرسی می شد و تهی شاست قیل از مسابقات استینک می خورد و تا بدوز شد. در عرض گروهیدرات و بروتین بدنو چری یعنی جو دو سر، برقچ قهوه ای برای گروهیدرات و جوجه و ماهی سفید به عنوان بروتین می خورد.

تمارین

اویسین همیشه عادت دارد تمریناتش را ترکیب کند تا به غفلاتش شوک وارد کند این کار باعث می شود اندن به طور مداوم بدانه بیسح خود را باز روزنی رشد کند. او تمرینات ترکیبی خود را با طبق تکار رایال - ۱۱ تا ۱۵ تکرار برای هر سی انجام می دهد. او رایال بسیار در میان قلسی و ابجاد استقامت در بین عاشق سبورت و درواب سی باشد. برخلاف سایر بدنسازان اویسین هوازی زیاد، هرگز کار فصی کند. از سال ۲۰۱۵ او کار خود را ایسر مبنای رژیم سالم و تمرین سخت باشند

نمونه برنامه غذایی اویسین

و عده اول. ۴۰ گرم بروتین ایزو لوله وی و یک فنجان چای سبز و عده دوم، ۶ عدد سفیده تخم مرغ پخته، ۱/۲ فنجان جو دو سر، ۱/۲ گریپ فروت و ۱ وعده BCAA

وعده سوم. ۴۰ گرم بروتین ایزو لوله وی و عده چهارم، ۱۴۰ گرم سینه مرغ و ۱/۲ فنجان برجن قبوه ای

و عده پنجم. ۱۸۰ گرم تن ماهی، ۲ فنجان اسناغ، ۱ موز کوکج و روغن دانه کتان

و عده ششم. شیک بی بعد از تمرین: ۵۰ گرم بروتین ایزو لوله وی، بک پیمانه وینار گو، بک پیمانه ال گلوتامین، BCAA مولوسی و تامین و تامین C

و عده هفتم. ۱۴۰ گرم ماهی نیایله، ۲ عدد سب زمینی شیرین، ۱ فنجان اسناغ

و عده هشتم. ۲ فاش روتین کازنین، ۱ پیمانه روغن ماهی و یک پیمانه گلوتامین

و هر ماهانه ۱۰۰ گرم سیکلین، ارتوکلین، شوارتزنکر و سرچی نترت هستند او از این دو فرم اسان همینه

الیاکام گرفته البته بدنسازانی مثل لی هنی، فلکس ویلس و شاؤون ری را به خاطر بایه و فندانسون این صفت سفتانش می کند.

مشوق اصلی وی خانواده و دوستان و طرفدارانش هستند. دوستی که او همیشه از آن تعریف و قدردانی می کند سامون پاسدا است.

اویسین ثابت کرده هر کسی می تواند به نقطه ای اوج برسد مهم نیست از کجا شروع می کند.

نمونه برنامه تمرینی او

روز اول - با

روز دوم - غلات بشت

روز سوم - سنه

روز چهارم - شانه

روز پنجم - بازوها

روز ششم - عملات شکم

روز هفتم - استراحت



**چربی
۱۱ گرم**

**پروتئین
۲۵ گرم**

**کربوهیدرات
۱۰ گرم**
**کالری
۲۶۵ گرم**

برگ رو نانی

سس زاتزیکی

- ۱ فنجان ماست یونانی
- ۱/۲ خیار رنده شده
- ۱ قاشق جایخوری شوید خشک شده
- ۱ قاشق جایخوری آب لیموی تازه
- ۱ نمک و فلفل به مقدار کافی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۱۲ دقیقه

تعداد: ۴ نفر

دستور پخت:

۱. در یک کاسه کوچک مساد سس را مخلوط کنید و با یک نایلون سرو آن را برشانید و در یخچال قرار دهید.
۲. در یک ظرف متوسط، گوشت گرد، یونه، ریحان، آویشن، بودریساز، بودر سیر، نمک و فلفل را مخلوط کنید. این ترکیب را به چهار لایه گوشت نازک قسمی کنید.
۳. گویل را از قل روش کنید.
۴. بیاز قرمز را به چهار قسť قسمی کنید و روی آنها روغن زیتون بزنید.
۵. برگ ها را در یک طرف گویل قرار دهید و بیاز ها را در طرف دیگر، درب گویل را بنددد.
۶. برگ ها را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای پخت نیمه خام، ۱۰ دقیقه برای پخت کامل کباب کنید. روی هر طرف برگ ها بپرس فتا بپرسید تا روی آن آب شود.
۷. بیاز قرمز را به مدت ۳ الی ۴ دقیقه برای هر طرف ان کباب کنید.
۸. برگ ها را با بیاز های کباب نموده، کوچه، کاهو و سس زاتزیکی می کنید.

مواد اولیه:

- ۱/۱ کیلو گوشت کاو گرد شده
- ۱/۲ قاشق جایخوری بودر یونه
- ۱/۳ قاشق جایخوری ریحان خشک شده
- ۱/۴ قاشق جایخوری آویشن خشک شده
- ۱/۵ قاشق جایخوری بودر بیاز
- ۱/۶ قاشق جایخوری بودر سیر
- ۱/۷ قاشق جایخوری نمک
- ۱/۸ قاشق جایخوری فلفل قرمز
- ۱/۹ عده بیاز قرمز کوچک
- ۱/۱۰ روغن زیتون
- ۱/۱۱ فنجان پنیر فتا رنده شده



100 % WHEY

وی پروتئین کامبت

محصول شرکت mp

افرازیش حجم خشک عضلانی و

بیبود عملکرد ورزشی

تامین پروتئین مورد نیاز عفلات

جهت رشد حداقلی

وزن: ۲۲۶۹ گرم



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

آماده سازی برای مسابقات

FLEX MAGAZINE منبع:

توسط اریک مرلین براسنتر

حروفه ای ها بخوانند

هیچ شکی نیست که آماده سازی برای مسابقات جه پرورش اندام چه فیزیک، کاملاً ترسناک است بخصوص اگر بار اول تان باشد، عوامل حاتمی بسیار زیادی لازم است تا بتوانید روی انتیج بدنسی کات شده، حیجم، و عضلانی داشته باشید.

در این مقاله می خواهم برنامه ای پایه نویسم که به هر ورزشکاری کمک خواهد کرد یا نوع فیزیکی که دارد و چه داوران را بخود جلب کند.

دوره آماده سازی ۱۲ هفته ای

قبل از شروع توضیحات می خواهم نکته ای را راجع به فصل استراحت (off-season) را بآذوقی ننمایم. من بر این باورم که افرادی که در مورد رقابت و حرکت به سوی بالاترین سطح ورزش جدی هستند باید طوری چربی بدن خود را متعادل کنند که بتوانند کمتر از ۱۲ الی ۱۶ هفته برای مسابقات آماده شوند. من ترجیح می دهم ۴ هفته اول (هفته ۱۲ تا ۱) مرحله شکست رژیم غذایی باشد (یعنی حذف تمامی مواد غذایی ناسالم) و همزمان ۷ وعده غذایی را در برنامه ای روزیمی خود قرار دهید. با متعادل نکه داشتن چربی بدن در طول سال نه تنها برای مسابقات از لحاظ روحی و جسمی بدون خستگی و راحت تر آماده می شوید بلکه حجم عضلات خود را تا حد اکثر ممکن حفظ می کنید.





رزیم غذایی

DIET



منبع: FLEX MAGAZINE

اکنون که لیست خوبی از مواد غذایی را یکجا داریم اجازه دهد بیک شمال بزنیم که بیک فرد ۲۰۰ گرم بدی در هفته اول آساده سازی مکن جانبد. همین طور که جلو می رویم غذاهای پیشتری حذف می شوند و میزان درشت مفیده ها معادل خواهد شد.

بروتین:

- پروتئین: کوکو شکر باudون چربی ۹۳٪ کوشش ببدون چربی ۹۳٪ بوقلمون، سینه بوقلمون، سینه مرغ، استیک، سفیده تخم مرغ، کوشش حیوانات شکاری ماهی سفید، سالمون، پیشر کائیچ ببدون چربی، پودر بروتین.
- (این مواد غذایی می توانند به عنوان سه وحده غذایی در روز استفاده شوند) **کربوهیدرات:**

برنج قهوه ای، برنج سفید، سبز زینی شیرین، سبز زینی مومولی نان سوسوس دار، بلфор جو، کوکو، کیک برنجی، پاستا، پودر کربوهیدرات.

سبزیجات:

- تمامی میوهات و سبزیجات چربی ها: گردد، بادام زمینی، بادام، آووکادو، پیشر چدار، روغن زینتون، روغن ماهی، روغن کشان، روغن فازکیل، کربوهیدرات، ۲۸ گرم چربی سالم.

برای دریافت مقایلات بیشتر اینجا را لمس کنید

CARDIO

کاردیو (هوایی) قبل از مسابقات

فقط چند نفر هستند که ژنتیک خوبی دارند که به طور طبیعی متابولیسم بالایی دارند و نیازی ندارند از کاردیو به عنوان ایزاری برای جریان سوزی استفاده نکنند. اما برای باقی افراد کاردیو بالاگبار لازم است. ولی باشد گفت نیازی به کاردیوی پیش از حد نیست زیرا موجب عفله سوزی می شود. یکی از مهمترین ، نتکات برای آماده شدن قبل از مسابقات این است که هرگز به خودتان اجازه ندهید در قسم استراحت ناشایست انسام تان بهم بخورد. برای شروع آماده سازی برای مسابقات ابتدا با مقدار پایه کاردیو تمرین کنید سپس به تدریج در هر هفته شدت آن را افزایش دهید. تجربه نشان می دهد هوایی سریع در میان تمرین چرسی سوزی بدن برای هدف اصلی شما می باشد.



۱۲ هفته مانده به مسابقات

در روزهای جدا از تمرینات با وزنه حدود ۳۰ دقیقه تمرینات پایه هوایی را انجام دهید.

۱۱ هفته قبل از مسابقات

۳۰ دقیقه در روزهای استراحت و ۱۵ دقیقه در روزهای تمرین

۱۰ هفته قبل از مسابقات

۳۵ دقیقه در روزهای استراحت ۱۵ دقیقه در روزهای تمرین

۹ هفته قبل از مسابقات

۳۵ دقیقه در روزهای استراحت ۲۰ دقیقه در روزهای تمرین

مکمل ها

وقتی نوبت به مکمل ها می رسد پادتان باشد که مهم نیست چه مقدار مصرف می کنید مهم این است که با رژیم غلط و برنامه نادرست مصرف نشود. با این وجود اگر جیز دیگری مم نظر باشد پس قطعاً مجموعه ای مخصوصات عالی در بازار است که به شما کمک می کند به بهرین شرایط بدنی بررسید. در این مرحله آماده سازی این مکمل ها را به شما توصیه می کنم :

مولتی ویتامین ، مواد معدنی ، رونگ ماهی ، ال لوسین ، بنا-آلانین BCAAs ، کراین ، بتا-آلانین



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تمرين

P/RR/S Shock یا مخفف آن Shock شناخته شده است. در این مقاله نمی شود در مورد جزئیات این برنامه تکست و اینکه چرا سیار کاربری دارد. من تنها یک برنامه تمرینی نوونه که می توانید برای ۲ هفته اول استفاده کنید را به شما ارائه می دهم. شما می توانید در صورت لزوم تمرین ها را تغییر دهید اما با اینکه باشد طیف نکرا، سرعت اکرار، مدت استراحت و ساختار اولیه آن را تغییر ندهید. در هفته های ۱۲ تا ۹ در مرحله اول برنامه P/RR/S به قدرت تمرین خواهد کرد.

هدف از آمساده سازی قبلاً از مسابقات این است که هر گرم از ضعلاست که روی آنها به سخن کار کرده اید در فصل استراحت بـ وزن آنها اضافه شود. لـه مثلاً انجام این کار، باید با شدت پیشتری به تمرین ادامه دهد و همین‌روش هایسان متفاوت باشد لـه طوری که هر روش تحریکی برای هیبریزووفی باشد. در ۱۲ هفته مانند بـ رفتار، عضولاً شروع میکنم بـ استراحت از برنامه‌ی تمرینی که می سال 2000 نوشتم که در ذنب به نام Power/Rep Range/

تمرين هفتگي آمادگي برای مسابقات

شنبه

تمرين	ست	تکرار	تمپو	استراحت
سینه				
پرس سینه دمبل قخت	۶	۶-۴	x/۰/۴	۴-۳ دقیقه
پرس اسمیت شب دار	۳	۶-۴	x/۰/۴	۴-۲ دقیقه
فلای دمبل شب دار	۳	۶-۴	x/۰/۳	۳ دقیقه
جلو بازو				
جلو بازو دمبل متناوب	۶	۶-۴	x/۰/۳	۳ دقیقه
جلو بازو هالتر لاری	۳	۶ - ۴	x/۰/۴	۳ دقیقه
پشت بازو				
ساعدهالتر نشسته	۲	۶-۴	x/۰/۲	۳-۲ دقیقه
بازو چکشی	۲	۶ - ۴	x/۰/۳	۳-۲ دقیقه
شکم				
کرانج دستگاه یا کرانج سیم کش	۳	۱۲-۱۰	۱/۰/۲	۳-۲ دقیقه
بالا اوردن پا بصورت درازکش	۲	حداکثر	۱/۰/۳	۳-۲ دقیقه

یکشنبه

تمرين	ست	تكرار	تمپو	استراحت
چهار سردان				
جلو پا دستگاه	۳	۶-۴	x/۰/۳	۳ دقيقه
هک اسکات	۴	۶-۴	x/۰/۴	۴-۳ دقيقه
پرس پا تک پا	۳	۶-۴	x/۰/۳	۴ دقيقه
همستريينگ				
ساق پا نشسته	۴	۶-۴	x/۰/۳	۳ دقيقه
پشت پا خوابide تک پا	۴	۶-۴	x/۰/۴	۳ دقيقه
ساق پا				
پرس پا	۳	۶-۴	x/۱/۲	۳-۲ دقيقه
ساق پا نشسته	۲	۶-۴	x/۱/۲	۳-۲ دقيقه

سه شنبه

تمرين	ست	تكرار	تمپو	استراحت
پشت				
پارويي	۴	۶-۴	x/۰/۲	۴-۳ دقيقه
بارفيكس دست باز	۳	۶-۴	x/۰/۳	۴-۳ دقيقه
تى بار (هالتر ميان پا)	۳	۶-۴	x/۰/۲	۴ دقيقه
ددليفت	۴	۶-۴	x/۱/۲	۴ دقيقه
شكم				
درازكش، پا جمع، باسن بالا	۳	۱۲-۱۰	۱/۰/۲	۳-۲ دقيقه
وزنه آويزان به پا				
دراز نشست روی ميز شيب دار	۲	۱۲-۱۰	۱/۰/۳	۳-۲ دقيقه
با وزنه در دست				

چهارشنبه

تمرين	ست	تکرار	تمپو	استراحت
شانه				
نشر خم دمبل نشسته خم	۳	۶-۴	x/۱/۲	۳ دقیقه
پرس سر شانه نشسته	۳	۶-۴	x/۰/۴	۴-۳ دقیقه
کول هائز	۳	۶-۴	x/۱/۲	۳ دقیقه
کول				
شراگ هائز	۴	۶-۴	x/۰/۴	۳ دقیقه
پشت بازو				
پشت بازو خوابیده دمبل روی میز شبک	۴	۶-۴	x/۰/۴	۳ دقیقه
دیپ با وزنه	۳	۶-۴	x/۰/۳	۳ دقیقه
ساق پا				
ساق پا نشسته	۳	۶-۴	x/۰/۲	۳-۲ دقیقه
ساق پا ایستاده	۲	۶-۴	x/۰/۲	۳-۲ دقیقه



اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران به دو زبان فارسی و لاتین



WWW.BODYFULL.IR

BODYFULL

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR](https://www.facebook.com/BODYFULL.IR)

TELEGRAM: @BODYFULL_IR

INSTAGRAM: BODYFULL.IR



دريافت برنامه آنلاين

سيستم نوين دريافت برنامه آنلاين بادى فول به زودى رو نمایي می شود.

بادى فول اولين مجله الکترونيک بدنسازی ايران

در آدرس زير منتظر شما هستيم

WWW.BODYFULL.IR

لینک معرفی محصولات
بدنسازی طرح پاور لایف

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۷۴۳۸۰



دستگاه های بدنسازی وزنه آزاد طرح پاور لایف ایرانی



- زاویه های کاملا استاندارد
- بدنده فوق محکم و متعادل
- ونگ و روکش متمایز از دیگر برندها

POWERLIFE
EQUIPMENT

تحویل فوری

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

میگو کبابی تن و آتشین



زمان آماده سازی: ۱۲ دقیقه
زمان بخت: ۴ دقیقه
کل زمان: ۱۶ دقیقه
 عدد سیخ

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دستور:

۱. گویل فر را از قسل روشن کنید.
۲. در یک ظرف نامیس مواد، بجز میکوها را باهم ترکیب کنید.
۳. میکوها را در نایلوونی قسرار دهید و یک قاشق از سسن مسادی که درست گردید را روی آنها بریزید. یکسه مواد را برای دفعات بعدی نگه دارید.
۴. هر ۵ میگو را در یک سیخ جای دهید.
۵. سیخ ها را درون فر داغ شده به مدت ۱۲ الی ۳ دقیقه بگذارید.
۶. آنها را با برنج یا ماکارونی میل کنید.

مواد اولیه:

- ۱۰۰ عدد میگو بوزت کنده
۱/۲ قاشق چایخوری نمک
یک قاشق چایخوری فلفل
یک قاشق چایخوری بسود سیر
یک قاشق چایخوری بسود ییاز
یک قاشق فلفل قرمز هندی
۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز
۱ قاشق چایخوری آویشن
۱ قاشق چایخوری بسته

۱/۲ قاشق چایخوری بوزتی فلفل قرمز

AMP UP GROUP TRAINING



دستگاه های بدنسازی CYTECH

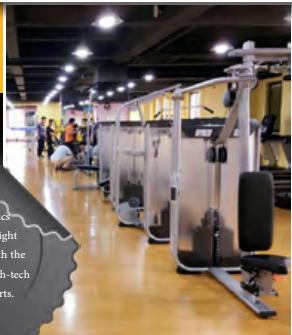
تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

fitness

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

Cytech courses encompass the basics of cycle mechanics right through to dealing with the most advanced and high-tech components and parts.



Cytech is owned by the UK cycle industry via the Association of Cycle Traders (ACT) and was developed over 25 years ago.

Cytech delivers training and promotion of technical skills to the cycle trade and enthusiasts worldwide.

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید



جلوگیری از آسیب ورزشی

متعادل
نکه داشتن حروات
بدن مهمنتوان کاری
است که می توانید در
طول زمستان برای حفظ
سلامتی خود اینجا
بهداشت.

وقی در زمستان ورزش می کنیم باید خیلی هراقب سلامتی مان باشیم و از آسیب دیدن در امان بمانیم. پس برای به حداقل رساندن اختلال آسیب دیدگی در روزهای سرد، ۵ نکته ساده زیر را در نظر داشته باشید.

من: Muscleandfitness
ترجم: مجید شیخ زاده

می کند. بدانید درد عضله طبیعی چیست و کدام درد موجب می شود. شما چند هفته از ورزش دور بمانید. با روش های پیشگیری از آسیب و کاهش است آشنا شوید. برخی از این روش ها ممکن است در اینجا مذکور نباشند.

۱. از وزنه های بسیک استفاده کنید

از اینکه از وزنه های بسیک استفاده کنید بخوبی تکشید. به خاطر اینکه وزن وزنه را کم می کنید به این معنا نیست که شدت تمرینات تان کاهش پیدا می کند. وزنه های سنتگین به مقامی که در زمستان بخوبی گرم نشاند اشاره زیادی وارد می کنند. از طریق سوپرستیگ که با وزنه های سیک، می توانید بسیک بهترانه غایلی بروجود آورید و همان درد عضلاتی که موقع وزنه سنتگین زدن احساس می کنید، را در خود بوجود آورید.

۲. گفت

وقتی تمرین می کنید، اسید لاکتیک در عضلات شما تراشی می شود که منجر به درد و حساسیکی عضلاتی می شود. **تفشی بعد از تمرینات به کاهش خستگی عضلات کمک می کند.** همچینین چون عضلات شما گرم می شوند بروجود بالا در فین گزند خود خود را باید شود. کشش به عضلات کمک می کند بعده از یک تمرین سخت سرعت ریکاوری شوند. کشش عضلات، همچنین باعث می شود که احساس درد بعد از تمرین داشته باشید و مانع آسیب دیدگی در جلسات بعدی تمرین می شود.

از اصول مقامات شروع می کیم. همینه موقع ورزش کردن در هوای سرد کلاه، گرف و گرم کن پوشید. نه بخطاب اینکه هوای سرد است بلکه به این خاطر که ۱۰٪ لایه حرارتی براز جلوگیری از آسیب و بیماری می باشد. پس دلیل اینکه ۱۰٪ درصد از گزند می باشد از طریق سر اینسان خارج می شود و تنها ۳۰٪ درصد بدن شما گرم می باشد. متعادل نکه داشتن حروات بدن مهمنتی دارد که می توانید در طول زمستان برای حفظ سلامت خود اینجا بدهید.

۳. گرم گرفن
در هر چاله تمرینی باشد اول و آخر تمرینات بدن خود را گرم و سرد نگذسد. یکی از بهترین حرکات برای گرم کردن بدن پیشکال است. دوچرخه الیکتریکی کل بدن را گرم می کند و جریان خود بدن را بالا می برد. ثیله پوش با طناب بین سوار عالی می باشد. نه تنها کل عضلات را آگرم می کند بلکه دهن را منمکن و آماده برای تمرینات بعدی خواهد کرد.

۴. از نوع آسیب ها مطلع باشید

علالت اصلی شارکل از بارگذاری می باشد. همینه بدانید بدن شما چگونه کار



اینستاگرام بادی فول

Instagram

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را المس کنید

تخفیفات و مطالب ویژه سایت بادی فول
 فقط در اینستاگرام اطلاع رسانی می شود.

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

در این پیج شما می توانید از تصاویر، اخبار و مطالب
ویژه استفاده کنید.

BODYFULL.IR



CARNITINE MTX



120
کپسول

کارنیتین MTX

ال کارنیتین مخصوص شرکت اینفینیت

بز INFINITE LABS

تأثیرگذاری فوق العاده در کاهش

بافت چربی و وزن بدن بدلیل دارا

بودن ۵ نوع ال کارنیتین مختلف

DIETARY
SUPPLEMENT
FAT BURNER
120 CAPSULES



تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

روغن کانولا با چربی دور شکم

ماراژه می کند:

تحقیقات شان می گند که چربی های اشباع نشده در روغن کانولا ممکن است به طور خاص چربی های احتشامی که دور شکم جمع شده اند را مسوزاند، محققان آزمایش کردند چگونه روغن های کانولا، کانولا با اسید اولنیک بالا، کانولا و اسید اولنیک را اسکا DHA 3، روغن ذرت و روغن کتان بر مقدار چربی شکمی در ۱۰ فرود طی ۴ هفته اثر گذاشته است. اثراوای که این روغن ها را با کانولای موجود در آن مصرف کردند حدود بیک چهارم چربی شکم خود را کم کردند.

حقیقت هایی در مورد سلامتی و تغذیه



توت چربی قهوه ای بدن را

فعال می کند:

چربی قهوه ای - یافته چربی که موحب نولد گرما در بدن می شود - به دلیل توانایی آن در بالا سرعت سوخت و ساز بدن به تازگی تیر خبرهای زیادی فرار گرفته است این مطلب که تنه راه معلمین برای فعال کردن آن به کاربری آن در هوای سرمه است. اما تحقیقی در دانشگاه علوم چین شان داد نتایجی نیست بدن خود را سرمه کنید تا این چربی موحب سوخت و ساز بدن شما شود تمام چربی که نیاز دارید عماره توت می یابند.

■ ماده طبیعی توت، می تام روغن، می توائد گرمازایی چربی چربی که موحب افزایش سوخت و ساز و کاش و ز خواهش می شود.



تخم مرغ در سالاد موجب افزایش ویتامین E

می شود:

مصرف سه عدد تخم مرغ بخشه در سالاد بصورت روزانه می تواند جذب ویتامین E را هفت برابر بالاتر ببرد، و ویتامین E بیشتر در سبزیجات دارای بزرگ های سرمه، روغن های دانه ها و آجیل یافته می شود که دارای آنتی اکسیدان و خواص ضد التهابی می باشد و محفوظ بیستم اینتی بدن است و از بیماری های قلبی بیشگیری می کند. شما می توانید بدن را استفاده از مکمل و ویتامین E با مصرف روزانه تخم مرغ این ویتامین را جذب کنید.



حشرات سرشار از موارد

معدنی و قابل خوردن:

دانشگاه کینگ لندن

محظوای موارد معدنی

حشرات خوارکی را برسی

کردنده و یک تقدیره مفید

را معرفی کردند، حشراتی

مثل ملخ و براپر بیشتر

از گوشتش حسای آهن می

باشند و موارد معدنی قابل

جذب مانند مسن، کلسم،

منزیم و زنک بسیاری

دارند. بسزودی شکلان

هایی با طعم حشرات به

بازار خواهند آمد.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

خطرات سم زدایی

منبع: Muscleandfitness

ترجمه: مجید شیخ زاده

درست مثل سایر فرآندهای بدن هر کسی دارای توانایی متفاوتی در سم زدایی می باشد که بستگی به محيط و شیوه زندگی فرد دارد.



۵ علایم اثرات مخرب سم زدایی نادرست

۱. خستگی و اختلالات در خواب
۲. سر درد

۳. تکرر ادرار، اسهال و ناراحتی گوارشی

۴. استفراغ و حالت تصویع

۵. ولع و هوس برای خودروان

و در موارد شدیدتر تشننج، ریزش مو و افسردگی را نیز به دنبال خواهد داشت.

بدن همیشه اندتوکسین سم هایی که از فرآیند سوخت و ساز درون بدن بوجوده و افزونگویی آیند و افزونگویی سم هایی که توجه خوردن توپیدن، تنفس و حذف بوسی می باشد - رایداش می کند و از بدن خارج می کند. درست مثل سایر فرآندهای بدن هر کسی دارای توانایی متفاوتی در سم زدایی می باشد که بستگی به محيط و شیوه زندگی فرآورده. سایر افراد ادعای می کنند می توانند قابلیت سم زدایی بدن را بالای بینند. امروزه در سر جایی پنهانی شبکه های اجتماعی حرک از پاکسازی اندامی شنیده می شود که ادعای می کنند زندگی شما را تغیر می دهند. با وجود همه این ها متخصصان مشاهدان می دهند بسیاری از افرادی که ادعای می کنند متخصص سم زدایی هستند قابل اعتماد

شاید سال جدید سال خوبی برای سم زدایی بدن باشد اما شاید بخواهد از سوء ایران آن نیز آنکه شود از اینست که اگر این کار را بدیرست اهمام نماید ناسی بسی روی بدن خواهد گذاشت. زن ۴۷ ساله ای که برای سال جدید می خواست سم زدایی کند مدت گوناگون بعد از سم زدایی بسی ره دلیل نمود سیدم میلار تندیده چیز تشننج با همان همتوانی نشد. ظاهر از اینست ضرر عالمان و داروهای گیاهی علت این امر بوده است.

بسیاری از افراد سعی می کنند پاکسازی و سم زدایی کند تا وزن کم کنند و احساس بهتری داشته باشند اما این کار به سادگی که بمنظور می رسید نیست. سم زدایی بسیار زیر نظر متخصصی بودن ریسک بسیار بالایی دارد.





Intensive training program

یک برنامه تمرینی فشرده ۳ روزه برای افزایش قدرت بدن و لاغر شدن



زمان استراحت بین هر سرت و تمرین

اگر پیوشهید بدنهان را سرفت کنید بین هر سرت و ورزش بالاید ریکاوری شود. هر چه کمتر استراحت کنید کالری پیشتری می سوزانید. اما اگر ۲۰ ثانیه استراحت کنید شما به اندازه ۹۰ ثانیه ای که باید استراحت کنید بازدهی خواهید داشت. تا برایین در این تمرین شما بین هر سرت ۲۵ ثانیه الی ۷۵ ثانیه استراحت می کنید و بین هر تمرین مجزاً دوقیمه.

برنامه تمرینی شدید

در اینجا شدیده معنای برنامه تمرینیست که شامل سه دو زوره و یک روز تمرین هیت HIIT می باشد. بعد از این دو روز تمرین بین به برنامه تمرینی عادت می کند بنابراین پس از تدریج آن را تغییر دهیم. بعد از ۶ هفته توصیه می کنیم حتی شدت تمرینات خود را بیشتر کنید.

چند گلهه راجع به سوپرست

وقتی شما دو یا چند تمرین را بخشت سر هم انجام می دهید اصطلاحاً سوپرست می گویند. در این برنامه تمرینی سه روزه چند تمرین سوپرست می باشد. در این سوپرست می گفته سر هم انجام داشت S، مخفف سوپرست است. برای مثال اگر دو بار S1 نوشته شده باشد یعنی این دو تمرین را باهم و پشت سر هم انجام می دهید.

طیف تکرار حرکات

خانم ها باید برای تقویت در بدن خود طیف تکرار ۱۲-۸ را انجام دهند. برای اینکه بتوانید به هدف قدرت بدن دست باید برای تمامی عضلاتتان بجز عضلات پستان ۱۲ تکرار انجام دهید. تحقیقات نشان داده که اگر شما برای بدست آوردن این طیف تکرارها تلاش نکنید جم عضلاتی بدون جریب بدهست خواهید آورد. در طول این تمرین می طیف تکرارها را با توجه به تمرینات به مظآخر شوک دادن به بدن منتسب کردیم.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

منبع: www.gymaholic.co



یک برنامه تمرینی فشرده ۳ روزه برای افزایش قدرت بدن و لاغر شدن



- چهارشنبه: با پاپسن و ساق پا
- ددلیفت هالتر گرم کردن: ۲ سمت *
- تکرار ۲۰-۱۵
- ددلیفت هالتر: ۴ سمت *
- تکرار ۱۲-۸
- S1 پل با پاسن: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S1 اسکات با وزن بدن: ۳ سمت *
- تکرار ۱۵-۱۲
- S2 لایچ مکسوس: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S2 اسکات پوشی: ۳ سمت * ۱۲-۱۰ تکرار
- S3 ساق پا ایستاده: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S3 اسکات دیواری: ۳ سمت * ۲۰-۱۵ تکرار
- تکرار ۴۵ ثانیه استراحت

برنامه تمرینی
شنبه: پاپسن و پاسن
اسکات بدن و زنگ بدن: ۲ سمت ۲۰-۱۵ تکرار
اسکات هالتر دست بساز: ۴ سمت * ۱۲-۸ تکرار
اسکات سووم دیسل: ۳ سمت * ۱۲ تکرار
کیک بک پاسن: ۳ سمت * ۱۲ تکرار
تکرار ۱۵ تکرار (برای هر پا) * ۱۵-۱۲ ددالیفت رومانی: ۳ سمت
تکرار ۱۵-۱۲ پل پاسن: ۳ سمت * ۱۲ تکرار
تکرار ۱۵ سلام زانی: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
تکرار ۱۵-۱۲ پشت با خوابیده: ۳ سمت *



هوایی
HIIT - تردیل / دوچرخه: ۱۰ راند - ۲۰ ثانیه کار - ۴۰ ثانیه استراحت

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



- دوشنبه: هساواری
- S1 جک پوشی گرم کردن: ۲ سمت * ۱۰ تکرار
- S1 برس از جمیه گرم کردن: ۲ سمت * ۱۰ تکرار
- S2 بوس: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S2 اسکات پوشی: ۳ سمت * ۱۵-۱۷ تکرار (برای هر پا)
- S2 برس اسپلیت: ۳ سمت * ۱۵-۱۷ تکرار
- S3 شاسوندی (زانو): ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S3 حرکت گوهنوره: ۳ سمت * ۱۵-۱۲ تکرار
- S3 کرانج دوچرخه: ۳ سمت * ۱۵ تکرار (برای هر پا)
- دیپ روی زمین: ۳ سمت * ۱۵-۱۷ تکرار

کانال های تلگرام ما

کانال عمومی **@bodyfull_ir**

@bodyfull_mag

کانال
مجله

@bodyfull_sup

کانال
مکمل

@bodyfull_co

کانال دستگاه های
بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را المس کنید

آگهی در سایت بادی فول

www.BODYFULL.IR

بادی فول
اولین مجله
الکترونیک بدنسازی
ایران

خدمات پلیمیک

مدیران باشگاه ها (۰۸۰۰۰۸۰۰۰۰۰۰)
د سال پیامک اینووه به

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید



MUSCLE ON



ماسل آن

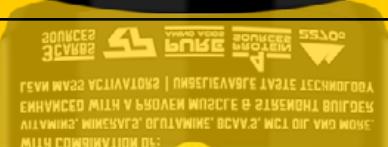
- محصول شرکت ریل فارم
- پودر افزایش وزن و جسم
- با ترکیب استثنای ۵۰٪ برووتین
- کربوهیدرات ۵۰٪ برووتین
- وزن: ۲۷/۲ KG

محصول شرکت ریل فارم REAL PHARM

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



تمرین با TRX



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تکرار ۳	تکرار ۸
تکرار ۳	تکرار ۸
تکرار ۳	تکرار ۸
تکرار ۳	۱ تکرار ۸
تکرار ۴	تکرار ۸
تکرار ۳	تکرار ۱۰-۸
تکرار ۳	تکرار ۸

تمرین
پرس سینه دست مکوس TRX
جلو بازو تک دست TRX
اسکات بالای سر TRX
نشر از جانب TRX
پرس بالا سینه TRX
پایک TRX
پلانک TRX
پشت پا TRX
فلای سینه TRX

برس سینه دست مکوس TRX

طول طناب را به اندازه یک سوم طول اصلی آن کوتاه کنید، دسته‌ی طناب را در دست بگیرید و به آرامی پاها خود را عقب ببرید تا جایی که نیم تنہ تان در جهت افقی بازیم قرار گیرد.
از عضلات لست خود استفاده کنید لبه‌های شانه خود را به عصب جمع کنید و خودتان را به بالا بکشید بطوری که قفسه سینه تان به دسته‌های طناب برسد. دستان خود را به آرامی بکشید تا به حالت اول برگردید.



جلو بازو تک دست TRX

طناب را تا جایی که می‌توانید کوتاه کنید هر دو دسته را در یک دست بگیرید و خود را به سمت عقب ببرید تا به نقطه لنگر مانند برسید. قل از اینکه دستان به آرامی به حالت اول برگردد در انتهای حرکت کمی مکث کنید.



طناب را با طبل متوسط تنظیم کنید دستان خود را در پشت دسته ای طناب خود قرار دهید. دستان خود را بالا بریس در حالی که در حالت اسکات نشسته اید. برای برگشت به حالت ایستاده، از روی پاشنه ای با باند شوید و عضلات باسن خود را جمع کنید. در طبل حرکت دستانهای کشیده باشد.



نشر از جانب TRX

با طبل متوسط طناب حرکت را شروع کنید هر دو سر طناب را با یک دست بگیرید و یک گام دور تر از محل اتصال طناب گام ببرید. دستی طناب را بآن گرفته اید بکنید و نیم تنخ خود را است نکه دارید طوری که انگاره سک نقطه نکته داده اید. دستی که طناب در دست دارد را خم کنید، بالا نمای خود را صاف نکه دارید و مچ خود را به سمت قفسه سینه ببرید. قیل از برگشت دست به حالت اول کمی مکث کنید.



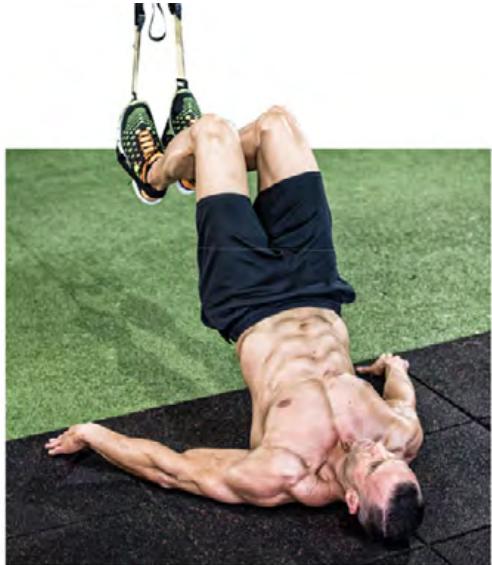
پرس بالا سینه شب دار TRX

طناب را تا زیر زانو تنظیم کنید و بای خود را تا ساق درون دسته ها قرار دهید. به حالت شنا پاستند سک برا درون دسته ای طناب قرار دهد و از دستان و بای آزاد خود برای کمک استفاده کنید پایی که در دسته ای طناب است باید بالاتر از پسر شما قرار بگیرد.

همانند حرکت شناسی معمولی آرنج خود را خم کنید و نیم تنخ خود را به زمین نزدیک کنید و سپس به حالت اول برگردید.

باک TRX

طناب را به اندازه متوسط تنظیم کنید هر دو پای خود را درون دسته های طناب آویزان کنید و در وضعیت شنا سوئی قرار بگیرید. شکم خود را سفت کنید. باسن خود را خم کنید زانوها را به سمت جمع کنید و تا جایی که می توانید باسن خود را به سمت بالا خم کنید. زانوها را خم نمود.



پشت با TRX

طناب را تا زبر زانوی خود تنظیم کنید. به پشت بخوابید و باهای خود را درون دسته های طناب قرار دهید. دستتان را در پهلوی خود قرار دهید. پاشنه ای پای خود را باین یکشید باسن را به سمت سقف بالا ببرید درست مثل حالت پل زدن. سپس باسن را به حالت اول برگردانید.



فلای سینه TRX

طناب را با حداکثر طولش تنظیم کنید. هر دو دست را دست بگیرید و دستان خود را مقابل خود داراز کنید کف دست ها را روی روی هم باند. یک گام عقب بروید دستان خود را اصوات حالت اساز کنید و به سمت زین آرام پایین باید آرنج تان گمی خم شود در این حالت گمی مکث کنید سپس دستان خود را به سوی هم جمع کنید و دوباره به حالت اول بگردید و حرکت را تکرار کنید.





مزایای مولتی ویتامین

بادی فسول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

زمان مصرف مولتی ویتامین:

برخی از ریز مغذی ها محلول در چربی هستند، باید با غذا میل شوند. توصیه می شود بعد از صبحانه و یک عدد بعد از شام مصرف شود.

منیزیم، آهن و زینک: منیزیم عنصری ضروری برای تولید انرژی (ATP) و سنتر پروتئین مورد نیاز است و کمک می کند خواب بهتری داشته باشید. آهن در فایده رساندن اکسیژن به سلول ها و بافت های عضلانی جاتی می باشد. زینک نیز تواند در بدن ذخیره شود می صرف روزانه ی آن بسیار مهم است. زینک برای الیتمام زخم ها و آسیب ها نیاز است. همچنین به آینه های بدن، سوخت و ساز، و سنتر پروتئین و DNA کمک می کند.



چند مزیت مولتی ویتامین:
شما را سرگال و زنده نگه می بینید
بیوود همه غذا
افزاش سطح انرژی
تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین C (همچنین
ویتامین E: سلیوم):
ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که رسکوارد را بالا می برد و از پروتئین ها در مقابله ایمنی ادیکمال های ازاد حافظت می کند. این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود بنابراین لازم است که به صورت دو روزانه مکمل آن را مصرف کنید.

ویتامین B۶ ویتامین B۱۲
(همچنین ویتامین B۱، B۲، B۳):
بساده این ویتامین ها در تناوبیسم کربوهیدرات ها، چربی ها و سوخت و ساز را بتوانند. این ویتامین های از خود را بخواهد. همچنین بیانی می کند که مولتی ویتامین های این مقدار مفید نیستند.

اووات جانبی مولتی ویتامین
به مواد توجه شده روی جبهه فرسخ ها توجه کنید. موادی ویتامین های قابلیت ضرور است اما در صورت عدم خوب نیازی نیست مصرف آن را زیاد نکنید. مصرف بیش از حد برخی از ویتامین های ارات بتفی دارد. ویتامین C و ویتامین B۵ مثلاً اگر ویتامین C زیاد مصرف کنید درد معده باشهو غم می توانند اثرات بدتر داشته باشند. موادی ویتامین برای مردان و زنان مردان و زنان تأثیرهای متفاوتی به موادی ویتامین دارند موادی ویتامین مخصوص خود را بخوردید. کیفیت مولتی ویتامین بزرگ سیار مهم است قبل از خرید، مخصوصاً مورد نظر را چک کنید.

مولتی ویتامین هایه اندازه ای که باید توجه نمی شوند بدون این مکمل نمی توانید بدن آنها تعاملی میزد های داشت. ویتامین ها و مواد معدنی برای رشد و توسعه بین و خفظ سلامت ضروری می باشند. وزشکاران به دلیل فعالیت زیاد آنها به ویتامین ها و مواد معدنی بشریتی نیاز دارند.

مکمل های زیاد حاگرزن کامل مواد غذایی شوند آنها تعاملی میزد های داشت. را برای بدن فراهم نمی کنند پس حتماً تقدیمه سالم خود را خفظ نمی کنند. مولتی ویتامین ضروریست زیرا با مصرف غذای وزانه ممکن است برای شخصی که فعالیت داشته باشد زیاد تر تعاضی و ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای بدن تأمین شود.

هر ویتامین ها و مواد معدنی بزم را در میان میانه های بینی و بینی و بینی و بینی دارند. این بینی و بینی های برای فرآیند سنتر بود. بروتین، کنترل سالم از این روش را باشید. عضلانی و خلیل چیزهای دیگر مورد ساز است.

جه ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند. بازی از ویتامین ها و مواد معدنی بزم هستند. بدن بهم می باشند اما بینی از آنها تقاضا نماید ای دارند.

ویتامین D (همچنین ویتامین A و K): همکنی ویتامین D و ویتامین A است. اینها را می دانیم زیرا کمک می کند کلیسم جلد بینی را بسیار خوب کند. این ویتامین هایی که از پروتئین ها در های ازاد حافظت می کنند. این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود بنابراین لازم است که به صورت دو روزانه مکمل آن را مصرف کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

یک سنسور واپلس پیشرفته که از طریق بلوتوث به گوشی شما متصل می شود به شما می گویند جهه موقع آب بدنتان کم است و نیاز به آب دارید.

تکنولوژی ورزشی جدید که آب رسانی بدن را اندازه می گیرد

منبع: Muscleandfitness

اندازه گیری مقدار آب بدن بوسیله سنسور



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

عصر گفته تا یک محیط خشک در بیرون از خانه به کار برده شود.
قیمت این محصول چندان زیاد نیست مثل سایر محصولات ورزش سنسوری بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ دلار بیزودی به بازار عرضه خواهد شد.



چی بهتر از این که در هوای سرد را یک فنجان هات چاکلت خوشمزه بدن را گرم کرده؟ اما جدای این هات چاکلت یک نوشیدنی سالم نیز می باشد البته اگر کافی تو آن زیاد برهازش نشده باشد و در کافی شاپ یا یک خروار چکر آن را مخلوط نکنند. بهترین روش برای استفاده از این نوشیدنی سالم این است که خودتان بودر کاکائوی که بر جسم «خمام» یا «شیرین شده» روی آن است را بخورد. با این کار شما یک بسته حاوی آنتی اکسیدان خالص خرد کرده اید. معجون داشکاکا کورنل نشان دادند که که فنجان آب داغ با دو قاشق بودر کاکائو غلطی یشتری از آنکی اکسیدان نسبت به یکیهایی چای سبز یا یک لیوان شراب قرمز دارد.

هات چاکلت

Hot Chocolate Recipes



قابل توجه است که یکی از آنتی اکسیدان های اصلی در کاکائو، به نام ایسی کنیجن، نقش مهمی در کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری گرفتگی عروق کلی میان مسنین دارد. برای درست کردن یک فنجان چاکلت گرم و خوشمزه، یک فنجان شیر بدام نشیر نشده ۱/۴ قاشق چایخواری دارچین و ۱/۲ در یک شیر حسوش بریزیس. اگر می خواهید کمی مزه تندی دهد یک مقدار ناجیز قفل به آن اضافه کنید. یک قاشق غذا خوری بودر کاکائوی طبیعی و ۱/۲ شکلات تلخ خرد شده به آن اضافه کنید. به آنکی آن را هم بزنید تا شکلات آب شود و روی آن گرفت اینجا شو. آن را درون فنجان بزبرد و نوش جان کنید. اگر می خواهید به جای آب جوسن از شیر استفاده کنید از شیر غیر لبنی مثل شیر بدام یا نارگیل استفاده کنید زیرا بروتین موجود در شیر گاو اینکو جذب آنتی اکسیدان در کاکائو و چای را کاهش می دهد.

DON'T DRINK YOURSELF FAT

I COULD KILL YOU

BUT I CHOOSE NOT TO



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



DON'T FIND
TIME TO EXERCISE
MAKE TIME
TO EXERCISE

WWW.BODYFULL.IR

WWW.BODYFULL.IR

THE GYM WHERE FAT IS BURNED AND PRIDE IS EARNED

باشگاه جایی است که چربی از بین می رود و غرور و افتخار به دست می آید

بادی فول اولیسی مجله الکترونیک بدنسازی ایران

10 AMAZING HEALTH BENEFITS OF HERBAL TEAS

Source: Mensmuscleandhealth



What's the first thing you look forward to in the morning? If you're like most people, a steaming hot cup of tea is the answer. However, most people drink artificially flavoured teas and add copious amounts of sugar, negating any benefits they might have derived from their morning ritual. Thankfully, there's a solution. Herbal teas are perfect for anyone looking to improve their health. Herbal teas are derived from a herb, fruit seed, or root. Their exact chemical compositions vary depending on the type of tea, but these drinks are usually full of antioxidants and other medicinal properties that promote health. What are some of these health benefits you ask? Keep reading to find out.

1. Soothes A Common Cold

Herbal teas are great for treating a cold. The elder tree herb is one of the most effective, as it possesses decongestant properties. This helps clear nasal passages, reduce a heavy cough, and may even reduce asthma symptoms.

2. Anti-Aging

Because herbal teas are so rich in antioxidants, they are effective anti-aging agents. Antioxidants prevent free radical damage and reduce cell aging.

3. Anti-Nausea

People who regularly suffer from nausea and vomiting will find herbal teas to be quite beneficial. Because provides almost instant relief from nausea, pregnant women should drink a couple of glasses of herbal tea every day.

4. Acts As A Stress Buster

For most people, tea has a comforting effect, which helps reduce stress levels. Studies have shown that certain herbal teas can even help people suffering from insomnia and other anxiety-related conditions. Chamomile tea is one of the best stress relievers.

5. Improves Digestion

Another happy side effect of herbal teas is their ability to improve digestion. They help in the breakdown of fats in your digestive tract and facilitate fast waste removal. They also help relieve constipation and other digestive problems.



6. Blood Sugar Regulator

Diabetic patients who are not dependent on insulin have noticed significant improvements when they consumed certain types of green tea. In particular, bilberry and sage help lower blood sugar levels. They are also prominently used in diabetic neuropathy.

7. Anti-Inflammatory

Because of its nutrient density, people have found relief from inflammation when they regularly consumed green tea. It also provides relief from rheumatic aches. People diagnosed with arthritis have noticed reduced pain when drinking ginger tea.

8. Better Kidney Health

Herbal tea has a detoxifying effect on the body, and hence, can help to effectively flush the kidneys. This removes toxins and improves kidney functioning.

9. Antidepressant

Because herbal teas can have a comforting effect, as well as helping to reduce stress, they can also act as natural antidepressants.

10. Lowered Blood Pressure

High blood pressure is a major problem for a lot of people. It can negatively affect the heart and kidneys and cause cardiovascular complications. Herbal tea can help deter these diseases naturally. Most herbal teas have little to no caffeine. Instead, they are packed with phenols and flavonoids that are powerful antioxidants.

So, there you have it — 10 of the best reasons to include herbal tea in your daily diet. Make sure to drink at least a few cups a day to make the most of all those wonderful benefits.

Asian chicken burger



Prep time: 10 minutes

Cooking time: 5 minutes

Serving: 4

INGREDIENTS

1 lb. lean ground Chicken

1 tbsp. lemon Juice

1 clove garlic, Minced

2 green onions, finely chopped

2 tbsp. low sodium soy sauce

½ tsp. ground ginger

1 egg white

4 multigrain buns

DIRECTIONS

1. In a large bowl, combine chicken, lemon juice, garlic, onions, soy sauce, ginger, and egg white. Shape into 4 patties. Refrigerate for 1 hour.

2. Preheat the George Foreman Grill to °160F. Put burgers on grill for 5 minutes, or until done.

3. Serve on buns with your choice of condiments.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

3 Peanut Butter Alternatives To Go Nuts For!

Source: www.bodybuilding.com

3. Walnut Butter

While not as common as other nut butters, the walnut variety is worth seeking out for its rich, slightly bitter flavor profile and impressive nutritional resume. Among nuts, walnuts lead in respect to omega-3 fatty acid. That means that when you spread this nut butter on your morning toast or atop apple slices, you'll add a dose of this desirable fat to your diet. Research published in the Journal of the American Heart Association found that a high-fat diet rich in walnuts (35 percent of total calories from fat, 1.5 ounces of walnuts per day) had a favorable impact on blood cholesterol in insulin-sensitive overweight women, resulting in lower LDL «bad» cholesterol levels and higher HDL «good» cholesterol levels.

2. Sunflower Seed Butter

You don't have to have a child who attends a peanut-free school to keep your kitchen stocked with this nut butter alternative. Gleaned from the seeds of the sun-worshiping plant, sunflower butter has a texture surprisingly similar to that of ye olde peanut butter. Nutritional highlights include high levels of physique-friendly unsaturated fats along with a range of minerals including manganese, copper, phosphorus, and magnesium. It's also a great source of vitamin E. A 2-tablespoon serving contains a whopping 27 percent of your daily needs! This is good news, given the strong antioxidant properties vitamin E has.



A large review study (over 4,000 subjects) looking at the impact different macronutrient ratios had on blood glucose control discovered that replacing about 5 percent of daily calories from carbohydrates or saturated fats with those from monounsaturated or polyunsaturated fats may have favorable effects on overall blood sugar control. Swap out that heavily processed vending-machine snack for a cashew butter sandwich!

Peanut butter is great, but why stop there? You need to try these three delicious, health-hiking nut and seed butters! When growing up, I had two options when it came to which nut butter I spread on my breakfast toast: creamy or crunchy peanut butter. Unfortunately, much of what was on the market at the time was full of sugar and hydrogenated oils—trans fats. But then came along almond butter, and suddenly, the peanut version had some much-needed competition.

Nowadays, store shelves are stocked will all sorts of ground nut and seed options, each offering unique flavor and nutritional profiles. Here are three alternative butters worth going nuts for!



**HOMEMADE
Extra Creamy
Sunflower Seed Butter**

1. Cashew Butter

When you grind up cashew nuts, you're left with a velvety spread that has a buttery, almost indulgent taste. Fatty in a good way, nearly 70 percent of the fat calories in cashew butter come from monounsaturated and polyunsaturated fats. These are the fats you want.



Forget the dumb rumors you've heard about bloating and weight gain. Here's the truth about how and why women should use creatine.

Why Women Should Take Creatine



Thanks in large part to the misinformed media and lousy reporting, many women still believe creatine is a «guys only» supplement. To make matters worse, supplement companies routinely leave creatine out of their women's supplements, further reinforcing the gender divide.

As a fit-minded woman and scientist, I get annoyed with the anti-creatine absurdity. Creatine is one of the most researched supplements out there. Studies have shown time and time again that creatine can enhance strength, increase lean body mass, and improve exercise performance—regardless of sex. I'd argue it has something to offer nearly everybody. Yet even with hundreds of published studies lauding its praises, many women who train regularly don't take creatine. I've recommended the supplement more times than I can count, but I always hear the same excuses. These are the three most common, as well as my responses.

1. «It'll Make Me Bulk Up»

I hear it all the time: Creatine is a supplement you only take when you've got a first-class ticket on the gain train. Sure, you may notice a small weight change with initial use, but there's no reason to believe it'll cause you to instantaneously resemble the Hulk. Adding serious, long-lasting mass comes from eating a lot and lifting heavy weights religiously. Talk to anyone who's followed a bulking program, and they'll tell you adding muscle takes a lot more work than just supplementing with creatine. Let's face it ladies: We have significantly lower levels of testosterone, the hormone most responsible for muscle growth, than men do, making it extremely difficult to put on a large amount of muscle mass.

So let's put this one to rest. Creatine alone will not

make you have better workouts overall, which will help just about any goal.

2. «It'll Make Me Feel Bloating»

There's a huge fear that creatine will cause you retain water, feel bloated, and have GI distress. It's bad enough that we have to deal with bloating and cramps during certain times of the month, so why makes things worse with a supplement?

Believe it or not, research shows that men using creatine tend to experience more water retention and weight gain than women.^[1,2] Women may experience some water retention, but only during a loading protocol of 20 grams of creatine per day for 7-5 days, and even this diminishes over time.

Luckily, you don't need to load creatine in order for it to work! Any advantage

of loading over a single daily dose is negligible in the long term. As long as you stick consistently to a low-dose protocol (5-3 grams daily), it's highly unlikely you'll see any change in your weight or any unpleasant side effects.

3. «It's Not Safe»

First and foremost, I want to point out that creatine is in no way, shape, or form an anabolic steroid. It boasts more data on safety and effectiveness than popular women's supplements like CLA, carnitine, and glutamine. It's not considered a banned substance by any sport-governing body, either, so it won't make you fail a test if you compete at your sport. Some people believe that creatine can cause kidney damage or even liver failure. I'll spare you the nitty-gritty research studies, but I want to put

your mind at ease: In the hundreds of studies done on the safety of creatine, none have ever shown it poses any type of health risk.

Not only is it considered safe to take, your own body actually produces it! Moreover, you probably consume it in your diet without even knowing it. Eat meat or fish? Then you're consuming creatine. Trust me. A properly dosed creatine supplement is perfectly safe for women.

What Creatine Can Do For You!

Although the majority of research has been conducted on men, there's strong evidence that women can increase strength without gaining weight when supplementing with creatine.

Here's how it works: In order for a muscle to contract, the cellular fuel molecule adenosine triphosphate (ATP) must break off a phosphate group, leaving behind adenosine diphosphate (ADP). Your body can't use ADP. Luckily, the ADP borrows a phosphate molecule from your body's store of creatine phosphate (PCr) to form more ATP.

Supplementing with

creatine allows for more creatine phosphate to be available to replenish ATP stores. When your body can replenish energy more easily like this, you can train at higher intensities and with higher volume without fatiguing as quickly.

Studies have shown that both untrained and resistance-trained women can significantly increase both upper-body and lower-body strength when supplementing with creatine. Additionally, a 2003 review study found that women have greater relative improvements in strength compared with men: 14.8 percent versus 5.5 percent.

Creatine has also been shown to benefit athletes outside of the weight room. It improved sprint and agility performance in elite soccer athletes preparing for the Olympics and decreased recovery time for cyclists. That's part of why creatine was my surprising top choice for the supplements endurance athlete

should take. Regardless of your goals—improving strength and power, increasing muscle mass, decreasing body fat, or just getting better at the physical activities you love—the ability to train harder and with more energy will help you achieve them.

What Type And How Much To Take

Creatine monohydrate is the most researched and supported type of creatine available on the market. Although there are other forms of creatine such as creatine ethyl ester, creatine HCl, or creatine nitrate, no research thus far suggests that any of these forms have any benefit over creatine monohydrate.

I recommend taking 5-3 grams of creatine per day. As I mentioned before, there's really no reason to load creatine. Stick with a lower dose for about a month, and you'll still maximize stores. There's also no need to cycle off creatine. I've been taking creatine every single day for the last five years.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

Building The Perfect Body At Home!

Full Body Split Beginner Workout Program

Perform all exercises in perfect form. If you are not sure about the form of the exercise check out the exercise guides on [Bodybuilding.com](https://www.bodybuilding.com).

The Beginner Full Body Workout



1 Barbell Squat 2 sets, 12 reps	4 One-Arm Dumbbell Row 3 sets, 12 reps	7 Side Lateral Raise 2 sets, 15-12 reps
2 Dumbbell Lunges 2 sets, 12 reps	5 Pushups 3 sets (to failure)	8 Lying Triceps Press 2 sets, 12 reps
3 Barbell Seated Calf Raise 2 sets, 15 reps	6 Arnold Dumbbell Press 2 sets, 12-10 reps	9 Barbell Curl 2 sets, 12 reps

Upper Lower Split Intermediate Workout Program

The upper lower split is usually the next step after the full body split. An upper lower split offers a little more variety in exercise choice as your entire body is now broken into 2 different workouts. Perform the upper body exercises on Mondays and Thursdays and lower exercises on Tuesdays and Saturdays.

Upper Body

Source: www.bodybuilding.com



1
Barbell Bench Press - Medium Grip
4 sets, 8 reps

2
Bent Over Barbell Row
4 sets, 8 reps

3
Pushups
2 sets

4
Standing Military

Press
2 sets, 12-8 reps
5
One-Arm Side Laterals
2 sets, 12 reps

6
Close-Grip Barbell Bench Press
3 sets, 8 reps
7
Dumbbell Bicep Curl
3 sets, 10 reps

Lower Body
1
Barbell Deadlift
4 sets, 8-6 reps
2
Front Barbell Squat
4 sets, 8-6 reps
3
Dumbbell Step Ups
3 sets, 12 reps

4
Barbell Lunge
3 sets, 25 reps
5
Freehand Jump Squat
3 sets, 25 reps

6
Standing Barbell Calf Raise
3 sets, 15 reps

[FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE](#)

Body Part Split Advanced Workout Program

Finally we arrive at the body part split which is the most advance of the workout splits. Each day is dedicated to one or two muscle groups so you can put maximum energy and use plenty of variety to hit each muscle group.



[FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE](#)

Monday: Arms

1 Barbell Curl
3 sets, 8 reps

2 Close-Grip Barbell Bench Press
3 sets, 8 reps

3 Dumbbell Alternate Bicep Curl
2 sets, 10 reps

4 Seated Triceps Press
2 sets, 10 reps

5 Concentration Curls
2 sets, 15 reps

6 One Arm Pronated Dumbbell Triceps Extension
2 sets, 15 reps

Tuesday: Chest

1 Barbell Incline Bench Press Medium-Grip
3 sets, 15 reps

2 Dumbbell Bench Press
3 sets, 12-8 reps

3 Dumbbell Flyes
3 sets, 12 reps

4 Pushups
2 sets (to failure)

Wednesday: Off

Thursday: Back

1 Bent Over Barbell Row
2 sets, 8 reps

2 Reverse Grip Bent-Over Rows
2 sets, 8 reps

3 Bent Over One-Arm Long Bar Row
3 sets, 12 reps

4 Bent Over Two-Dumbbell Row
3 sets, 12 reps

5 Stiff Leg Barbell Good Morning
3 sets, 10 reps

Friday: Shoulders

1 Dumbbell Shoulder Press
3 sets, 12-8 reps

2 Side Lateral Raise
3 sets, 12 reps

3 Seated Bent-Over Rear Delt Raise
3 sets, 12 reps

4 Bradford/Rocky Presses

3 sets, 12-8 reps
5 Barbell Shrug
3 sets, 8 reps

Saturday: Legs

1 Barbell Squat
3 sets, 8-5 reps

2 Barbell Deadlift
3 sets, 8-5 reps

3 Dumbbell Rear Lunge
2 sets, 12 reps

4 Barbell Lunge
2 sets, 12 reps

5 Dumbbell Step Ups
3 sets, 15 reps

6 Standing Dumbbell Calf Raise
4 sets, 15 reps

More Tips For Building Muscle

Source: www.bodybuilding.com



- Recruit a training partner to spot you, push you to do a few extra reps, and otherwise elevate your training intensity to a level you likely couldn't achieve on your own.
- Find a hardcore gym. When you want to gain muscle, nothing beats an inspiring environment.
- Track your progress. Carefully monitor your workouts by logging your exercises, load, and sets and reps in a notebook, or use an app to do it for you. It is the careful manipulation of training variables that, over time, helps you maximize your strength and size gains.
- Devise a training split that works for you. We've provided a body-part split that works all of your major muscle groups once every seven days using a two-days-on, one-day-off split. But that may not work for you. Find what does.

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

BioTech USA



برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

TESTANDROL

تستندرول

- بروهورمون و تستوسترون بوستر
- ۱۰۰٪ گیاهی و بدون عوارض جانبی
- جهت افزایش سطح تستوسترون بدن
- افزایش قدرت عضلانی، بهبود عملکرد ورزشی
- محصول شرکت بیوتچ USA



آیا میدانستید؟

شکر عامل اصلی چاق شدن است؟

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

HAVE YOU BEEN EATING TOO MUCH

SUGAR

LATELY?



ولادت حضرت علی (ع) و روز در به تمام شیعیان جهان مبارک باد

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

