BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

شماره ۱۶ – اردیبهشت ماه ۱۳۹۷

تفاوت بین تمرین قدرتی و استقامتی و نیاز به هردو

بیوگرافی: درک لانسفورد

مربیان آنلاین

9 برنامه ی تغذیه ای

دریافت برنامه آنلاین

تاثیر تکنولوژی در بدنسازی

۹ اشتباه در مورد حرکت اسکات

نحوه کنترل هزینه های تبلیغات باشگاه

۵ نکته در مورد تمرینات بدنسازی

دستگاه های بدنسازی

www.BODYFULL.ir

بــادی فــول مجلــه الکترونیــک بدنســازی ایران

Pain is temporary pride is forever

www.BODYFULL.IR

تــلاش مقطعــی و موفقیــت بــرای تمــام عمراســت (محمــود علــی)

WWW.BODYFULL.IR

دستـــگاه هــای بدنســازی تکنوجیــم

TECHNOGYM

The Wellness Company

خریــد و اطلاعــات بیشــتر

تمــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

WWW.BODYFULL.IR

بسم الله الرحمن الرحیم

7 نحــوه کنتــرل هزینـــه هـــای تبلیغـــات باشـــگاه

10 تفــاوت بیــن تمریــن قدرتــی و اســتقامتی و نیــاز بــه هــردو

13 برنامــه تمرینی کششــی

20 بیوگرافــی: درک لانســفورد

42 ۵ نکتـــه در مـــورد تمرینـــات بدنســـازی

مجلــه بدنســازی بــادی فــول

صاحــب امتیــاز: اصغــر مــرادی

مــدیر مسئــول: سیــد محمــد مهــدی علــوی

طــراح: نــوا صالحــی نــژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

پیام رسان سروش: SAPP.IR/BODYFULL.IR

حرف اول

امروزه بسیاری از جوانان و حتی خانواده ها در منزل، قهوه خانه و پارک ها عادت به استفاده از قلیان با تنباکوی اسانس شیمیایی دارند.
استفاده بی رویه از دخانیات در سال های اخیر می تواند به سونامی عجیب و غریب بیماری های قلبی و ریوی در آینده نزدیک تبدیل شود که البته در همه فامیل ها صدای این بیماری ها شنیده میشود.
به نظر می رسد همین مقدار که این روزها ضد تلگرام در صدا سیما تبلیغ میشود باید زمانی هم این تبلیغات ضد قلیان بسیج شود تا شاید این بلای جدید کنترل شود.

در روزگاری که با افراط در مصرف فست فودها موج سرطان های گوراشی به راه افتاده، با مصرف بی هدف بنزین، آلودگی هوا و بدنبال آن بیماری قلبی و ریوی فراوان شده و با تغییر در طبیعت و محیط زیست توسط ما کم آبی وخشکسالی، ما را به نابودی نزدیک میکند، خانواده ها بخصوص جوانان در استفاده از فست فود ها، کشیدن قلیان و تخریب طبیعت با هم رقابت میکنند و نصیحت کارشناسان کمتر موثر بوده است. و هنوز هم با کمال تعجب همه ادعا میکنیم ایرانیان در تمدن فلان و در هوش چنان...
بخصوص که نسل جدید با وجود این همه هشدار و اعلام خطر هنوز هم مایل است خود همه چیز را تجربه کند و بیشتر ادعا میکند و کمتر گوش شنوا دارد. البته همه افراد جامعه این گونه نیستند ولی برای همین تعداد هم امیدوارم زود دیر نشود.

اصغر مرادی

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

PDF
DOWNLOAD

www.BODYFULL.ir

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

PDF
DOWNLOAD

نحوه کنترل هزینه های تبلیغات باشگاه:

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید WWW.BODYFULL.IR

تبلیغات جزء هزینه های لاینفک و بالا برای هر باشگاهی محسوب می شود، اما در بازار پر رقابت کنونی نمی توان این امر مهم را نادیده گرفت.

تبلیغات مداوم برای باشگاه های کوچک و متوسط هزینه های کمرشکن را به دنبال دارد، قرارداد با شرکت های تبلیغاتی مناسب و کاهش نرخ تبلیغات از راههای مختلف راه گریزی برای این مهم است.

در این مقاله به بررسی ۳ نکته اساسی برای کاهش هزینه های تبلیغاتی می پردازیم:

اولین نکته این است که در صورت امکان باهمکارانتان تبلیغات مشترک انجام دهید، ممکن است بگوئید که تبلیغ همکاران کنار یکدیگر که رقیب شما حساب می شوند کار عاقلانه ای نیست. منطق شما درست و عقلانی است، احتمالا از این طریق بازده تبلیغات شما و تاثیر آن کاهش پیدا خواهد کرد. اما با این ترفند می توانید هزینه تبلیغات خود را به نصف قیمت کاهش دهید. و در طولانی مدت می تواند روش مناسبی برای تداوم تبلیغات باشگاه شما با هزینه خیلی مناسب خواهد بود.

دومین نکته هم این است که باید تبلیغاتی برای باشگاه خودتان انتخاب کنید که دفعات آن کم باشد، اما مخاطبان زیادی آن را مشاهده کنند. به این دلیل که شما با این کار می توانید هزینه ها را کاهش دهید و افراد بیشتری را برای انجام فعالیت های ورزشی به عضویت در باشگاهتان ترغیب کنید. اگر از رسانه ای عمومی مثل تلویزیون استفاده می کنید تعداد دفعات پخش آگهی خود را پائین بیاورید. اما روش تبلیغات تلویزیونی را به دلیل اینکه مخاطبان زیادی دارد و رسانه ای مناسب در این تبلیغات عمومی است راتغییر بدهید.

سومین مسیر برای کاهش هزینه ها استفاده از ابزار رایگان که در قرن حاضر بسیار بر آن تاکید می شود یعنی روابط عمومی است.

شما به عنوان باشگاه فعال همواره ارتباط پایدار و مداوم خودتان را با رسانه ها، روزنامه های محلی حفظ کنید ودر مورد فعالیت ، خدمات ویژه و جدید باشگاهتان اطلاعات مفیدی را به آن ها منتقل کنید. قطعا مشتریان بالقوه را عضو باشگاه نیز از این فعالیت آگاه خواهند شد و برای آنها قابل توجه خواهد بود.

با این روشها می توانید تا حد قابل توجهی هزینه های تبلیغات باشگاهتان را کاهش دهید و در عین حال بازدهی بهتری داشته باشید.

آیا لزومی به هزینه های بالا برای تبلیغات دارید؟

شاید تا به حال به این قضیه فکر نکرده باشید که می توانید از روشهای خوب وموثر با هزینه بسیار کم استفاده کنید و همیشه دغدغه مالی برای تبلیغات گران قیمت دارید اما باید بگوئیم که راههای قابل تامل و هست که می توانید برای تبلیغات با هزینه فوق العاده پائین و حتی مجانی از آنها استفاده کنید.

۱- آیا باشگاه شما سایت یا کانال اختصاصی دارد؟ در صورتی که جواب شما مثبت است می توانید از همکاران و دوستانی که حتی در رتبه غیر مرتبط با کار شما به فعالیت مشغول هستند درخواست کنید که تبلیغ باشگاه شما را در سایت یا کانال کسب و کارشان قرار دهند و شما هم در عوض همین اقدام را برای آنها انجام دهید.

۲- می توانید از مجله های محلی استفاده کنید واگر ترس کار، فعالیت و خدمات منحصر به فرد باشگاهتان را برای آنها ارسال کنید . سطح مجلات اهمیت چندانی ندارد در صورت موافقت مجلات راه خوبی برای تبلیغ عمومی پیدا کرده اید.

۳- می توانید مجله یا روزنامه داخلی برای باشگاهتان تهیه کنید وعلاوه بر اعضاء ثابت باشگاهتان، برای مشتریان وعلاقمندان ورزش ایمیل کنید سعی کنید از مطالب آموزنده و مفیدی در روزنامه استفاده کنید. کمیت روزنامه اصلا اهمیتی ندارد اما کیفیت آن بسیار مهم و قابل توجه است.

۴- سمینار و همایشهای کوچک و رایگان یکی از راههای تبلیغاتی برای باشگاه شما است. در مورد ورزش و موضوعات قابل توجه مرتبط می توانید به سخنوری بپردازید.

۵- از طریق پست آدرس مخاطبان احتمالی را پیدا کنید و بروشوری یک صفحه ای تهیه کنید وبرای حداقل هزار نفر ارسال کنید.

۶- می توانید از کاتولوگهای تبلیغاتی باشگاهتان در اماکن عمومی استفاده کنید. اما فراموش نکنید خدمات رایگاه را جز خدمات ویژه خودتان قرار دهید و برای افرادی که در مسافت نزدیکی از باشگاه شما هستند خدمات رایگان کوچکی را ارائه کنید.

WWW.BODYFULL.IR
برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۳ قدم اشتباه که منجر به اضافه وزن می شود

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دور ماندن از چربی ها

از چربی ها نترسید قطعا کاهش مصرف چربی موجب افزایش شاخص توده بدن (BMI) می شود. یکی از مهمترین مطالب مربوط به تغذیه این است که رژیم حاوی چربی منجر به چاقی می شود. این مطلب نمی تواند زیاد از حقیقت دور باشد. اما اگر ما مقدار چربی مصرفی خود را کم کنیم اغلب کربوهیدرات را برای جبران آن افزایش می دهیم و می دانیم که کربوهیدرات زیاد منجر به چاقی بیشتر می شود اما مصرف چربی های تک اشباعی سالم مثل آواکادو ، آجیل ها، تخمه ها و روغن زیتون در واقع افزایش وزن را کنترل می کند.
چربی بخور تناسب اندام داشته باش!

تبدیل غذاهای سالم به ناسالم

همگی می دانیم زمانیکه غذاهای سالم را با روش غلط اماده می کنیم تبدیل به یک غذای ناسالم می شود. مثل غلتاندن سینه مرغ در آرد سوخاری، ماهی سرخ شده در روغن، سالاد با روغن سویا. حتی سالم ترین مواد غذایی های سرشار از کالری مثل سالمون، گردو و یا آواکادو که اگر بیش از حد خورده شوند موجب چاقی می شوند.
« همه چیز در حد اعتدال»

استفاده از نمک دریایی

امروزه مد شده در غذاها از نمک دریایی استفاده شود. این نمک برای دور کمر مناسب نیست. نمک دریایی فاقد ید ، عنصر حیاتی برای غده ی تیروئید است. تیروئید ترموستات بدن است مستقیما روی متابولیسم بدن کنترل دارد. کمبود ید برابر با اضافه وزن است. به جای نمک دریایی از نمک یددار معمولی استفاده کنید.

تفاوت بین تمرین قدرتی و استقامتی و نیاز به هردو

مفید وقتی نوبت به تمرین قدرتی می شود چند نکته کوچک وجود دارد که باید موقع اجرای برنامه تمرینی خود بدانید. اول از همه به منظور داشتن یک برنامه تمرینی متعادل باید برنامه شما شامل تمرین قدرتی باشد. تمرین قدرتی شامل فواید زیر می باشد :

افزایش قدرت استخوان و عضلات، افزایش حجم عضلات و البته مزیت دیگری که دارد این است که لباس ها به تن شما می نشینند و قطعا با داشتن قدرت بیشتر احساس بهتری نیز خواهید داشت.

خواه خودتان تمرین کنید یا مربی داشته باشید باید مطمئن شوید که برنامه متعادلی دارید. تمرینات شما باید شامل حداقل دو روز تمرین قدرتی و حداقل ۳ روز کاردیو باشد اما اگر هدفتان کاهش وزن است حداکثر ۵ روز کاردیو را در برنامه خود باید داشته باشید. تمرینات قدرتی می تواند شامل موارد زیر باشد:

وزنه زدن هم آزاد و هم با دستگاه، TRX، پیلاتس و تیوب های مقاومتی.

مثل هر برنامه ای باید این تمرینات را ترکیب کنید و سعی کنید در برنامه ی خود گزینه های متفاوتی داشته باشید. تمرکز تمرینات قدرتی روی وزنه بیشتر و تکرار کمتر است و تمرکز تمرینات مقاومتی روی وزنه کمتر و تکرار بیشتر است. اگر بخواهیم روی قدرت عضله متمرکز شویم شاید یک وزنه ی چالش برانگیز برای ما یعنی ۳ ست با ۸ تکرار برداریم، اگر بخواهم بر استقاومت عضله روی همان عضله کار کنیم پس یک وزنه سبک تر بر می داریم اما ۳ ست با ۱۵ تکرار برای آن تمرین ترتیب می دهیم. در هر دو مورد باید مطمئن شوید که مقدار وزنه ای که بر میدارید بر روی عضله طوری کار کند که تا اخرین ست خسته شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

منبع : www.abcnews.go.com

تمرین عضلات بوسیله هر دو روش بسیار مهم است به طوری که می توانید نتایج آن را ببینید. بهتر است به مدت ۴ تا ۶ هفته همین روش را ادامه دهید و سپس روش دیگری را امتحان کنید. تمرینات خود را هوشمندانه انجام دهید تا بهترین بازدهی را از آنها دریافت کنید.

تفاوت تمرینات مقاومتی و قدرتی در بیماران قلبی

تمرینات مقاومتی به تمرینات ایروبیک اشاره می کند که شامل دوچرخه سواری، پیاده روی، تردمیل و شنا می باشد.
در مقابل تمرین قدرتی به گفته آرنولد شوارتزنگر شامل پمپاژ خون است و قدرت و مقاومت آن را بهبود می بخشد.
هر دو تمرین برای بیماران قلبی بسیار مفید هستند. نشان داده شده که ورزش ایروبیک ظرفیت عملکرد را تا حد زیادی بهبود می بخشد. از طرف دیگر تمرین قدرتی قدرت عضلات را بالا می برد. تمرین قدرتی مقاومت عضله را نیز بهبود می بخشد. مهمتر از همه حجم بدن بدون چربی را افزایش می دهد یا آن را حفظ می کند که می تواند برای برنامه کاهش وزن باشد.

طرز تهیه جوجه سوخاری ترش

مواد لازم

یک عدد سینه مرغ
آرد سوخاری به مقدار لازم
یک عدد تخم مرغ
مواد لازم سس مرغ
۴ قاشق سس سویا
۲ قاشق غذاخوری عسل
۴ قاسق غذاخوری سرکه
۱ قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده
۱ قاشق غذاخوری سس تند
۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ابتدا سینه مرغ را خرد کرده کمی نمک و فلفل به مقدار لازم به آنها می زنیم سپس داخل تخم مرغ به مدت یک دقیقه می خوابانیم و بلافاصله در آرد سوخاری آنها را می غلتانیم. پس از آن تکه های سینه مرغ را در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم.

طرز تهیه سس مرغ:

تمام مواد ذکر شده برای سس را در یک ظرف مخلوط می کنیم و روی شعله ملایم قرار میدهیم. به محض جوش آمدن سینه های مرغ را که از قبل تهیه کردیم در آن می ریزیم. بعد از به خورد رفتن سس در سینه ی مرغ آنها را بیرون می آوریم و با تزیین دلخواه میل می کنیم.

نوش جان!

دنیس ولف در المپیای ۲۰۰۶ در رده بندی قرار نگرفت، سال بعد پنجم شد و در سال ۲۰۰۸ به مقام چهارم رسید. اما در سال ۲۰۰۹ با افتی شدید اوت شد و همه فکر کردند دیگر دوران او به پایان رسیده، اما ۲۰۱۰ با کسب مقام پنجم و تکرار آن در ۲۰۱۱ خودش را به عنوان یک مدعی به صحنه بازگرداند. سال ۲۰۱۲ ششم شد و ۲۰۱۳ با مقام سوم بسیار خوشحال شد و در سالهای ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ هم به مقام چهارم رسید.

فشاری - کششی

۳ روز تمرین، اروز استراحت

روز اول : فشاری

عضلات سینه، دلتوئید جلویی و میانی، پشت بازو

روز دوم : پا

عضلات پشت، دلتوئید پشتی، کول جلو بازو، ساعد

روز سوم:استراحت

برنامه تمرینی کششی

پشت:

زیر بغل سیم کش از جلو ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲تایی

زیر بغل پارویی با هالتر خم ۴ ست با تکرار های ۸ تا ۱۲ تایی

زیر بغل پارویی با دمبل تک دست ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

زیر بغل پارویی با سیم کش از نقطه بالا ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۵ تایی

دلتوئید پشتی:

نشر خم با دستگاه (فلای معکوس) ۴ ست ۱۰ تا ۱۵ تایی

کول:

شراگ با دمبل ۴ ست با تکرار های ۱۰ تا ۱۲ تایی

جلو بازو:

جلو بازو با هالتر لاری ایستاده ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

جلو بازو با هالتر لاری روی میز ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

جلو بازو دمبل تناوبی ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

www.BODYFULL.ir

برنامه تمرینی کششی

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ساعد:

چرخش ساعد معکوس ۳ ست با تکرارهای ۱۲ تا ۱۵تایی

چرخش ساعد ۴ ست با تکرارهای ۱۲تا ۱۵تایی

برنامه تمرینی فشاری

سینه:

پرس سینه با هالتر ۴ ست با تکرار های ۸ تا ۱۲ تایی

پرس بالا سینه با دمبل ۴ ست با تکرار های ۸ تا ۱۲ تایی

فلای سینه با دمبل ۴ ست با تکرار های ۱۰ تا ۱۲تایی

دلتوئید جلویی و میانی:

پرس سر شانه با هالتر ۴ ست با تکرار های ۸ تا ۱۲ تایی

نشر جلو با دمبل ۳ ست با تکرار های ۱۰ تا ۱۲ تایی

نشر جانب با دمبل ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

نشر جانب با دمبل ۵ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۵ تایی

پشت بازو :

پشت بازو خوابیده با هالتر ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

پشت بازو سیم کش ۴ ست با تکرار های ۱۰ تا ۱۲ تایی

اصول پایه ای فشاری - کششی

این سیستم برای برنامه های تمرینی که همه عضلات شما را به سه قسمت در سه روز تقسیم میکنند ایده آل است. ماهیچه های فشاری (سینه، دلتوئید جلویی و پشت بازو) را به یک جلسه تمرینی و ماهیچه های کششی (پشت، دلتوئید پشتی، کول و جلو بازو) را به یک جلسه تمرینی دیگر اختصاص دهید.

هر جلسه تمرینی باید به این ترتیب اجرا شود : سینه یا پشت، عضلات سرشانه، پشت بازو یا جلو بازو.

عضلات دلتوئید میانی که در حرکت پرس سرشانه کمک میکنند، باید در جلسه تمرینی فشاری تمرینی فشاری تمرین داده شوند.

نکاتی درباره سیستم فشاری - کششی

بسیاری از افراد دوست دارند که بعد از یک روز استراحت بر روی پاها تمرین کنند با این وجود برای به حداکثر رساندن میزان استراحت ماهیچه های بالاتنه تان، جلسه تمرینی پا را در بین جلسه های فشاری و کششی بچینید.
اگر شما به جای سه روز، به مدت چهار روز متوالی تمرین میکنید، باز هم میتوانید از سیستم کششی - فشاری استفاده کنید. جلسه فشاری را (بدون پشت بازو) و جلسه کششی را (بدون جلو بازو و ساعد) در دو روز اول اجرا کنید، حداقل یک روز استراحت کنید و بعد دوباره تکرار کنید.
عضلات پا هم میتوانند به جلسه های تمرینی فشاری (چهار سر ران) و کششی (همسترینگ) تقسیم بندی شوند.
ماهیچه های شکم و ساق میتوانند در هر کدام از این سه روز تمرین داده شوند.

DHZ FITNESS EQUIPMENT

دســـتگاه های بدنســازی

دی. اچ. زد

برای تماشــای تمامــی تصاویــر اینجا را **لمس** کنید

تمــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

WWW.BODYFULL.IR

۳ برنامه ی رژیمی برای افزایش وزن

۱– می توانید یک روز را در رژیم خود تقلب کنید.

به یاد داشته باشید که شما فقط نمی خواهید وزن خود را افزایش دهید بلکه می خواهید آن را به درستی بدست آورید. بنابراین، اگر چه خوردن غذاهای فست فود چند بار در هفته ممکن است وزن شما را چندین کیلوگرم افزایش دهد اما فراموش نکنید که تمام این اضافه شدن وزن چربی است. بنابراین، مانند همه ی رژیم های تناسب اندام، در این رژیم غذایی نیز یک روز «تقلب» وجود دارد که هر چند وقت یکبار اتفاق می افتد. بنابراین به این دلیل که شما دنبال اضافه کردن وزن خود هستید نمی توانید که هر چیزی را که می خواهید بخورید و برای شما به درستی عمل کند. کلین در این باره می گوید: «این نوع رژیم در واقع مانند یک برنامه کاهش وزن است، اما دقیق عکس آن . تمرکز همیشه باید روی انجام کارها به شیوه های سالم وجود داشته باشد.

۲– هر چند هفته یا بیشترخود را ارزیابی کنید.

استفان و کلین هر دو بیان می کنند که هنگامی که شما یک استراتژی صحیح برای افزایش وزن خود داشته باشید، مهم است که برنامه خود را هر سه هفته تا یک ماه دوباره ارزیابی کنید. اگر فواصل زمانی ارزیابی شما کم باشد احتمالا تغییر زیادی در بدنتان حس نمی کنید، بنابراین این ارزیابی ها را از دست ندهید؛ فراموش نکنید که نمی توانید وزن تدریجی خود را به صورت روزانه افزایش دهید. هنگامی که به وزن ایده آل خود نزدیک شدید، می توانید راه هایی برای حفظ وزن در بهترین حالت ممکن ایجاد کنید.

۳– با غذاهای مقوی ادامه دهید.

انتخاب های مختلف می توانند وجود داشته باشند، اما همیشه به دنبال غذاهای غنی از مواد مغذی و همچنین کالری ها بروید. کلاین پیشنهاد می کند که گوشت و بلغور جو دوسر به عنوان یک کربوهیدرات که دارای چگالی خوبی نیزهست همراه با برنج قهوه ای و کره بادام زمینی می تواند برای بدن شما مفید باشد و به شما کمک می کند تا وزن خود را افزایش دهید. پروتئین ها و چربی های موجود در آجیل و ماهی، مرغ و تخم مرغ علاوه بر این که وزن را افزایش می دهند دارای مواد مغذی نیز می باشند.

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران
www.BODYFULL.IR
“It took me 20 years of hard training to get the physique I have today. What you need is what I had
- belief in yourself!
Branch Warren
بیست سال است که تلاش کرده ام تا به موفقیت امروزم برسم. چیزی که
شما نیاز دارید همون چیزیه که من داشتم . خودتون را باور داشته باشید!

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۷ اقدام ضروری برای مدیریت باشگاه:

www.BODYFULL.ir

به عنوان یک مدیر قابل، باید و نبایدهایی وجود دارد که اجتناب ناپذیر هستند و همیشه رعایت آنها ضروری است. همانقدر که کارهایی برای انجام ضرورت دارید تا باشگاه شما پر رونق باشد نبایدهایی هم هست که ملزم به رعایت آنها هستید. در این مقاله به بررسی ۷ باید باشگاه داری می پردازیم:

۱- کارهای ضروری تان را اولویت بندی کنید.

آیا اقدامی برای کسب و کارتان در نظر دارید که مدتی است فکر شما را به خود مشغول کرده است و دغدغه ذهنی شما شده؟ اما برای انجام آن پیش خودتان بهانه های مختلفی می آورید، فکر می کنید زمان آن نرسیده که این کار ضروری را انجام دهید و از بهانه تراشی دست بردارید؟
اما قبل از اینکه روی این کار متمرکز شوید برآورد نهایی را انجام دهید که آیا این کار به رونق کار باشگاه شما کمک می کند و انجام دادنش ضروری است یا خیر. اگر به این نتیجه رسیدید که ضروری است راههایی که ممکن است بتوانید این کار را از راه آسانتری انجام دهید را بررسی کنید و دست به کار شوید.

۲- به مسئول دفترتان وظایفی را واگذار کنید.

شما به عنوان مدیریت باشگاه باید فکری آزادتر داشته باشید تا به کارهایی که کسی غیر از خود شما نمی تواند انجام دهید رسیدگی کنید. بنابراین مسئول دفترتان گزینه مناسبی است که تنظیم ملاقات ها و جلسات کاری، بخش مشتری فروش محصولات ورزشی باشگاهتان، پیگیری پیشنهادات و نظم دادن به مدارک مشتریان و باشگاه را به او بسپارید و در صورتی که برای امور مالی حسابدار استخدام نکرده اید کارهایی مثل حقوق کارمندانتان را هم به او واگذار کنید.

۳- وقت شما گرانبهاست.

افقی که برای باشگاه خود در نظر گرفته اید قطعا افق طلایی و زیبایی است. پس وقت شما ارزشمند است و فقط برای کارهایی باید صرف شود که شما را یک قدم به هدف تجاری خودتان نزدیکتر کند. بنابراین فقط در جلساتی شرکت کنید که ضروری هستند و برای شما سوء و نتیجه ای به همراه دارد.

۵– سعی کنید برخورد محترمانه داشته باشید.

ایـن بـاور غلـط را در ذهـن خودتـان تصحیـح کنیـد کـه هـر چقـدر مهربانتـر و خـوش رفتارتـر باشید کارمندان کار را بهتـر انجـام مـی دهیـد، مـی توانیـد مهربـان و خـوش رفتـار باشـید امـا شـما مدیـر هسـتید و در برخـی مـوارد بایـد تصمیمـات مهمـی در مـورد برخـی کارمنـدان و اعضـاء بگیریـد. سـعی کنیـد متعـادل رفتـار کنیـد تـا کارهـا بهتـر وسـریعتر پیـش بـرود.

۶– بـا قـدرت اهدافتـان را تعییـن کنیـد و بـرای تیمتـان توضیـح دهیـد.

کارمنـدان بـرای انجـام کارهـا بایـد هـدف معینـی داشـته باشـند وگرنـه وقـت کاری خـود را بـه بطالـت مـی گذراننـد. بنابرایـن دلیـل و اهـداف را بـرای آنهـا تشـریح کنیـد و حتمـا اولویـت کاری را بـرای آنهـا توضیـح دهیـدو آنهـا را بـا اهـداف خـود همسـو کنیـد.

۴– وقت کافـی بـرای کارمنـدانتان صـرف کنیـد.

شـاید بـه عنـوان مدیریـت مشـغله کاری بـه شـما ایـن فرصـت را ندهـد تـا بـه اهـداف گروهـی بـا کارمندانتـان رسـیدگی کنیـد امـا بـه ایـن نکتـه توجـه کنیـد تـا زمانـی کـه وقـت نگذاریـد و بـه بررسـی کارهایـی کـه قبـلا تعییـن کـرده اید کـه بـا کارمندانتـان انجـام دهیـد تـا بـه هـدف مشـترک برسـید راه بـه جایـی نخواهیـد بـرد و کارمنـدان شـما نمـی دانـد کـه دقیقـا کار را بـه چـه روال بایـد انجـام دهـد. حتـی اگـر هـم مشـغول پـروژه تیمـی باشـد نمـی دانـد در صورتـی کـه بـه مشـکلی برخـورد، چگونـه آن را حـل کنـد. چـرا کـه فقـط شـما هسـتید کـه از جزئیـات طـرح تیمـی خبـر داریـد و مـی توانیـد مشـکلات کارمنـدان را حـل کنیـد. پـس بـرای آنهـا و پیشـبرد کارهـای تیمـی باشـگاهتان زمـان صـرف کنیـد. سـاده تریـن راه حـل ایـن اسـت کـه در طـول روز یـا هفتـه سـاعاتی را مشـخص کنیـد تـا کارمنـدان بـه شـما مراجعـه کننـد و حرفهـا و مشکلاتشـان را مطـرح کننـد. بـا ایـن اقـدام بـه دو هـدف مـی رسـید. اول اینکـه مشـکلات و رونـد کار گروهـی را متوجـه مـی شـوید و دوم اینکـه بـا خیـال راحـت بـه سـایر مسـائل مـی پردازیـد. و دغدغـه وقـت صـرف نکـردن بـرای کار تیمـی شـما را درگیر خـود نخواهـد کرد.

۷– در استخدام افراد باهوش باشید.

زمانهایـی در سـال کاری وجـود دارد کـه حجـم کاری خیلـی زیـاد مـی شـوید و شـما را بـه ایـن نتیجـه مـی رسـاند کـه نیـروی انسـانی خـود را افزایـش دهیـد امـا حجـم کاری نبایـد موجـب اسـتخدام شـتابزده افـراد شـود. در اسـتخدام از افـراد کارآمـد، بـا صلاحیـت کافـی، سـرعت عمـل بـالا اسـتفاده کنیـد تـا رونـد کاری شـما سـرعت وکیفیـت بیشـتری پیـدا کنـد. افـرادی را اسـتخدام کنیـد کـه نیـاز بـه آمـوزش نداشـته باشـند و باعـث هـدر رفتـن وقـت و هزینـه بـرای باشـگاهتان نشـوند و وجـود آنهـا باعـث تاثیـر مثبـت روی کارمنـدان دیگـر شـود نـه بالعکـس.

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجـا را لمـس کنید

WWW.BODYFULL.IR

درک لانسفورد

در سن بسیار پایین به رشته بدنسازی علاقه بسیار زیادی پیداکرد. از آن جائیکه او یک پسر جوان بود در یک محیط رقابتی رشد کرد-شهرتی برای خود به عنوان کشتی گیر قوی و بازی کن فوتبال در طول دوران دبیرستان خود ساخت. هم چنین، سفر و فعالیت های او در زمینه بدنسازی به محض ترک دبیرستان جهات متفاوتی به خود گرفت. در طی دوران کالج کشتی گیری ورزشی نبود که در جایی که او درس می خواند باشد. با وجود این، این قهرمان هم چنان با تمام علاقه به عنوان یک فعالیت سبک زندگی، راهش را ادامه داد. در همین موقع او ورزش های پرورش اندام را فراگرفت.

در اول راه، درک لانسفورد چندان موفق نبود، اما زمانی که او مربی شخصی اش جیمس براون را دید همه چیز تغییر کرد. وی راه درست و صحیح را به درک نشان داد و او را راهنمایی کرد پس از آن به مدت کوتاهی، درک در کنار تصاویر اشخاصی مانند جی کاتلر و فیل هث خود را مشاهده می کرد و آنها را الگوی خود قرار داده بود. او با الهام از فیزیک باور نکردنی بدن آنها با اشتیاق فراوان می خواست تا شبیه آنها شود.

بخاطر قدرت و اراده اش، او در مراحل بدن سازی موفقیت هایی را بدست آورد. در فرایندها و فعالیت های خودش او یک هیکل فوق العاده ای ساخت. تا سال ۲۰۱۷ او به نقطه اوج رسید. و کارت فدراسیون جهانی بدن سازی و تناسب اندام (IFBB) را در کمیته بدن سازی قهرمانی(بزرگترین سازمان پرورش اندام آمریکا NPC) دریافت کرد. و به او شانسی برای دستیابی به درجات بیشتر در رشته بدن سازی عرضه کردند.

این داستان درک بود.

زندگی نامه

آغاز فعالیت های ورزشی درک

در ایندیانا متولد و بزرگ شده است. درک لانسفوردفعالیت ها و سبک زندگی اش را تماما در دوران جوانی اش شکل داد. در زمان بچگی اش، او هم چنین پس زمینه هایی از ورزش داشت، به تدریج در مسابقات ورزشی مانند کشتی گیری و فوتبال در آغازین روزهای دبیرستانش شرکت داشت.

اگرچه درک در آن روزها از کشتی خداحافظی کرد، و در زمان کالج تمایل به ورزش نداشت،اما در نتیجه سفر و فعالیت او در بدنسازی در مسیرهای متفاوت دیگری آغاز شد و در عوض در کلاس وزن (اتاق با تجهیزات آموزشی برای بدن سازی) تمایل پیدا کرد.

در طول دوران کالج او شروع به تمرین های ورزشی در باشگاه به طور منظم کرد. هدف او ساختن و تقویت بدنش به عنوان یک کشتی گیر بود. اگر چه در ابتدا تلاش های او برای ساختن عضلاتش بخاطر نبود یک راهنمای خوب برای تمرین ها و اطلاعات بسیار کم وی درباره تغذیه اش چندان نتیجه بخش نبود، اما یک روز همه چیز عوض شد، زمانی که او مربی شخصی اش جیمز براون را ملاقات کرد تمام چیزهایی که درک نیاز داشت تا بداند و به هدفش برسد را به او آموزش داد. و از آن موقع درک دانش بسیار زیادی در مورد بدنسازی پیدا کرد و روند پیشرفت او سریعا پیش رفت.

دستاوردها

موفقیت های حرفه ای

- بدنساز فدراسیون جهانی بدنسازی تناسب اندام
- ورزشکار حمایت شده

تاریخ رقابت ها

مسابقات ۲۰۱۷ جهانی بدن ساز ی و تناسب اندام IFBB، آقای المپیا-کلاس ۲۱۲- سکوی پنجم

مسابقات جهانی بدن سازی و تناسب ندام تامپا:کلاس ۲۱۲ - سکوی اول

مسابقات قهرمانی بدن سازی آمریکا-سنگین وزن -سکوی اول

۲۰۱۶

مسابقات جهانی قهرمانی بدن سازی آمریکا- متوسط وزن-سکوی دوم

مسابقات جهانی قهرمانی بدن سازی شهروندان جوان- متوسط وزن- سکوی اول

۲۰۱۵

مسابقات بدن سازی قهرمانی جوانان- در بخش سبک وزن سکوی اول

مسابقات بدن سازی قهرمانی ایندیاناپلیس: در بخش باز سبک وزن -سکوی اول

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ایجاد پیشرفت

کارهای سخت و تمرین های با ثبات درک در باشگاه باعث ایجاد پیشرفت های زیادی در عرض چند ماه شد. در این روند، درک شروع به ساخت هیکل ورزشی خود کرد. هم چنین علاقه و اشتیاق درک به بدن سازی زمانی که ویدئوهایی در یوتویپ درباره بدن سازان می دید بیشتر می شد و باعث الهام بخشیدن او از هیکل های باور نکردنی بدن سازان معروفی مانند فیل هیث، جی کالتر می شد.

بعد از پیشرفت سریع در اتاق وزن، درک می خواست که جای پای بدن سازان معروف بگذارد بعد از آن، وی دیدگاه خود را برای دستیابی به مراحل بدن سازی تنظیم کرد.

رقابت های او به عنوان یک بدنساز اولین رقابت درک در سال ۲۰۱۵ ظاهر شد. او در مسابقات قهرمانی ایندوپلس شرکت کرد، و دررتبه اول در رده سبک وزن مردان آن را به پایان رساند. از این لحظه به بعد، حرفه بدنسازی رقابتی درک بخاطر اجرای فوق العاده اش شروع به شکل گرفتن کرد. درک به جلو حرکت کرد و مشتاق تکرار اجرای فوق العاده اش در مسابقات بعدی بود.

با ظاهر شدن در مسابقات جهانی قهرمانی جوانان در دسته مردان سبک وزن، درک به جایگاه اول رسید و ثابت کرد که او پتانسیل بسیار زیادی در بدن سازی دارد.

تا سال ۲۰۱۷، درک جایگاه اول دسته مردان سبک وزن را در مسابقات قهرمانی جهانی آمریکا به پایان رساند و جایزه اجرای فدراسیون جهانی بدن سازی و تناسب اندام را برد. تنها چند هفته بعد او به جایگاه اول کلاس ۲۱۲ مردان در مسابقات تامپا بدن سازی و تناسب اندام رسید و این باعث شد که لیاقت درک برای آقای المپیا ۲۰۲ را نشان دهد وی جایگاه پنجم دسته ۲۱۲ را به پایان رسانید.

این روزهـای درک لانسـفورد

درک واقعـا در شـگفت اسـت کـه در ایـن مـدت زمـان کوتـاه چطـور سـفر و فعالیـت تناسـب انـدام او بـه نتیجـه رسـیده اسـت. بعـد از دریافـت کارت فدراسـیون جهانـی بـدن سـازی و تناسـب انـدام، درک واقعـا نـام خـود را بـه عنـوان یـک بـدن سـاز حرفـه ای سـاخته اسـت. بـه عنـوان نتیجـه در موفقیـت هـای او در رقابـت هـای حرفـه بـدن سـازی، شـرکت هـای تناسـب انـدام توجـه بیشـتری بـه او کردنـد. بـه زودی تبدیـل بـه یـک ورزشـکار اسـپانسـر شـده شـد، و ایـن پیشـنهاد او را بـرای پیشـرفت در حرفـه تناسـب انـدام آمـاده کـرد. عـلاوه برایـن، انگیـزه هـای او را بـرای ایجـاد کارایـی خـوب در حرفـه بـدن سـازی را فراهـم کـرد. همزمـان هـدف او بـرای تاثیـر گـذاری مثبـت بـه دیگـران بـرای دسـتیابی بـه موفقیتـی کـه او بدسـت آورده بـود هـم بـود.

به دنبال گفته های او:

«هـدف بلنـد مـدت مـن رسـیدن بـه بلندتریـن جایـگاه در پیشـه بـدن سـازی اسـت. تـلاش مـی کنـم کـه یـک مـدل و الگـوی بـرای دیگـر رقبـای جـوان ماننـد آنهایـی کـه مـن داشـتم باشـم».

تمریـن ها

گرم کردن

درک تمامـی تمریـن هـای خـود را بـا اجـرای حرکـت مجـزا ماننـد تمریـن عضـلات و تمریـن قفسـه سـینه انجـام می دهـد. او تمامـی تکرارهـای خـود را بـا حرکـت هـا و وزنـه هـای سـبک اجـرا مـی کنـد، معمـولا ۲-۴ سـت حداقـل در ۱۵ تکـرار، کـه ایـن باعـث مـی شـود عضلـه هـای او بـرای برداشـتن وزنـه هـای سـنگین گـرم شـود و بخاطـر ایـن گـرم کـردن قبـل از ورزش، درک از صدماتـی کـه ممکـن اسـت در اتـاق ورزش بخاطـر گـرم نکـردن اتفـاق بیفتـد جلوگیـری مـی کنـد.

بلند کردن وزنه های سنگین

بعـداز اینکـه درک تمریـن هـای مجـزای خـود را انجـام داد، او وزنـه هـای مرکـب ماننـد اسـکوات، دد لیفـت(کـه در آن هالتـر یـا نـوار بارگیـری شـده از سـطح زمینـی بـه سـطح باسـن برداشـته مـی شـود و سـپس بـه زمیـن مـی آیـد) همـراه بـا نیمکـت پـرس تخـت انجـام مـی دهـد. زمانـی کـه ایـن تمرینـات را انجـام داد او از وزنـه هـای سـنگین بـا تکـرار کـم کار مـی کنـد کـه ایـن باعـث مـی شـود ماهیچـه هـا بـا هـر تکـرار منقبـض نشـوند. هـم چنیـن او تاکیـد بـر اهمیـت فـرم صحیـح مـی کنـد و در ایـن رابطـه مـی گویـد:

«هرگـز بـرای وزنـه هـا قربانـی نشـوید، ایـن تفاوتـی اسـت کـه میـان بدنسـازان کـه سـالها فعالیـت شـان را ادامـه میدهنـد و کسـانی کـه همیشـه صدمـه و آسـیب مـی بیننـد اسـت.»

اجـرای تمریـن هـای سـوپرس Supersetd و dropsets

درک از تمریـن هـای Supersetd و dropsets معمـولا در تمریـن هـای خـودش اسـتفاده مـی کنـد و تمریـن هـای بـا تایـم زمانـی نزدیـک بـه هـم را انجـام مـی دهـد. او مـی توانـد بـه طـور پیوسـته تـوده عضلانـی بـدون چربـی بسـازد.

بعـلاوه اجـرای dropsets هـا بـه درک اجـازه مـی دهـد کـه او تمریـن هـای لیفـت هـا را تـا زمانـی کـه ماهیچـه هـا کامـلا خسـته نشـده انـد را انجـام دهـد.

تغذیه

درک یـک برنامـه غذایـی کـه در آن ۲ هـر ۲ – ۳ سـاعت مـی خـورد را دنبـال مـی کنـد بـه ایـن هـدف کـه ۵۰-۶۰ گـرم پروتئیـن روزانـه در هـر وعـده غذایـی دریافـت کنـد.

بعـد از اینکـه برنامـه رژیـم خـود را بعـد از چندیـن بـار تغییـر داد، دریافـت کـه ایـن روش تغذیـه بهتریـن روشـی اسـت کـه او مـی توانـد بـه تمامـی اهـداف بدنسـازی و تناسـب انـدام خـود برسـد.

عـلاوه بـر ایـن، درک بایـد اطمینـان حاصـل کنـد کـه نیازهـای روزانـه ریـز مغـذی هـای اش فراهـم شـده اسـت کـه ایـن باعـث مـی شـود بعـد از تمریـن هـای سـخت بـدن او سـریعا بازیابـی و ریـکاوری شـود. بعضـی از غذاهایـی کـه بـه درک بـه طـور منظـم بـه عنـوان رژیـم غذایـی مصـرف مـی کنـد شـامل مـوارد زیـر اسـت:

پروتئین
- مـرغ
- سفیـده تخـم مـرغ
- ماهـی

چربـی های سالم
- زرده تخـم مـرغ
- بادام ها
- آووکـادو
- روغـن نارگیـل

غذاهـای دیگـر
- برنـج
- میکـس سبزیجـات

هیکل ها و تاثیرات

پیشـرفت هـای سـریع درک در حرفـه بدنسـازی اش بـه تاثیـرات کـه مربـی شـخصی اش جیمـس بـراون بـر او گذاشـت بسـتگی داشـت. بـا راهنمایـی هـا و مشـاوره هـای جیمـس، درک شـروع بـه ایجـاد یـک پیشـرفت ثابـت در اتـاق وزن داشـت و یـک هیـکل عالـی را در ایـن فرآیندهـا ایجـاد کـرد.

بعـلاوه، جـی کالتـر، فیـل هـث وجـوز رایمونـد الگوهایـی بودنـد کـه درک بسـیار از آنهـا الهـام گرفـت.

هـم چنیـن وی از آنهایـی کـه در بیـرون از بـدن سـازی موفقیـت هایـی را بدسـت آورده بودنـد الهـام مـی گرفـت در ایـن رابطـه او مـی گویـد:

«مـن همیشـه بـه آدم هـای موفـق و نـه تنهـا بـدن سـازان بـه طـور عمومـی بـه تمـام زندگـی شـان نـگاه کـرده ام، انسـان هایـی کـه سـخت کار مـی کننـد تـا نامشـان معـروف شـود همیشـه الهـام بخـش مـن بـوده انـد»

چـه چیـزی را مـا مـی توانیـم از درک لنزفـورد یـاد بگیریـم:

درک لنزفـورد فعالیـت هـای بدنسـازی خـود را از کشـتی گیـری و فوتبـال در دوران دبیرسـتان آغـاز کـرد. هـم چنیـن هنگامـی کـه او کالـج را شـروع کـرد فهمیـد کـه بـدن سـازی چیـزی اسـت کـه بـه آن علا قـه دارد.

بعـد از آن او بیـش از پیـش بـه قـدرت رسـید و نـام خـود را در حرفـه بـدن سـازی ثبـت کـرد. در ایـن فرآیندهـا، او یـک هیـکل بـاور نکردنـی بـا کار و تـلاش سـخت زمانـی کـه در باشـگاه بـود سـاخت.

اگـر یـک چیـز باشـد کـه درک بخواهـد بـه مـا یـاد بدهـد، ثبـات در تمریـن و پشـتکار او بـرای ایجـاد یـک هیـکل عالـی اسـت، بـا پیگیـری یـک دیدگاه بـه بدنسـازی و فعالیـت هـای درک، شـما هـم همچنیـن دارای یـک پتانسـیل بالقـوه بـرای رسـیدن بـه تمـام اهـداف تناسـب انـدام هسـتید درسـت شـبیه او.

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجـا را لمـس کنید

دریافت برنامه بدنسازی و تغذیه آنلاین

برای دریافت **برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی** به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

کمبود وزن اغلب به اندازه ی اضافه وزن جدی گرفته نمی شود و خطرات ناشی از اضافه وزن تیتر تمام سرفصل ها شده است. این امر واقعیت دارد که ما در چنگال بیماری مسری چاقی هستیم و خطرات سلامتی بیش از چاق بودن نیز به خوبی منتشر شده است. با وجود اینکه بسیاری از ما در حال تلاش برای کاهش وزن هستیم به این معنا نیست که کمبود وزن داشتن چیزی است که ما به آن حسودی کنیم. برای بسیاری از افراد وزن اضافه کردن بسیار سخت تر از وزن کم کردن است.

تحقیقات در مورد وزن بدن معمولا با اندازه گیری به نام BMI اشاره می شود. این اندازه گیری با تقسیم وزن (کیلوگرم) فرد بر مجذور قد (متر) او محاسبه می شود. نتیجه عددی است که دکترها به عنوان یک راهنما در چندین دسته استفاده می کنند: کمبود وزن، وزن سالم، اضافه وزن، چاقی یا چاقی مفرط وزن مناسب در BMI بین ۱۸,۵ و ۲۴,۹ است. شماره ۲۵ BMI یا بیشتر به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می شود و کمتر از ۱۸,۵ در دسته ی کمبود وزن قرار می گیرد.

دلایل کمبود وزن

دلایل و علت های زیادی برای کمبود وزن وجود دارد. ممکن است ژنتیکی، به خاطر بیماری یا وضعیت پزشکی و یا از طریق کمبود غذا باشد. ممکن است به علت ژن لاغری شما باشد بعضی از مردم به طور طبیعی لاغرتر از دیگران هستند. معمولا هیچ گونه نگرانی از لحاظ سلامتی برای این افراد نیست اما شاید بخواهند کمی وزن اضافه کنند.

می تواند علت آن به خاطر بیماری باشد یک تیروئید پرکار منجر به لاغری بیش از حد می شود. مشکلات گوارشی مثل سندروم روده متحرک و بیماری کرون نیز ممکن است منجر به کاهش وزن شود. سرطان نیز به کمبود وزن افراد منتهی می شود.

برخی از شرایط باعث از دست دادن اشتها می شود اگر افسرده یا استرس داشته باشید بر روی اشتهای شما اثر می گذارد و باعث کم

کمبود وزن

منبع : www.webmd.boots.com

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

یا زیاد خوردن می شود. مسایل عاطفی مثل عزاداری یا برهم زدن یک رابطه نیز ممکن است به خاطر عدم توجه به خورد و خوراک منجر به کاهش وزن شود.

دلیل دیگر برای کمبود وزن ممکن است به خاطر رژیم شدید و مسایل اجتماعی مثل بیش از حد لاغر بودن در جامعه باشد. کنترل بیش از حد در مصرف غذا باعث اختلال در غذا خوردن می شود.

خطرات ناشی از کمبود وزن

اگر احساس می کنید کمبود وزن دارید و علتش را نمی دانید حتما با یک پزشک مشورت کنید و انجام چند تست مورد نیاز خواهد بود.

قطعا خطرات سلامتی مشخصی با کمبود وزن وجود دارد، احتمال دارد به خاطر ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن دچار عفونت شوید و بیشتر در معرض خطر سرماخوردگی و آنفولانزا قرار بگیرید.

احتمال از دست دادن ویتامین ها و مواد معدنی بدن، که برای سلامتی و قوی بودن بدن ضروری هستند، وجود دارد. و اگر در حال رشد باشید این موضوع اهمیت بسیار زیادی پیدا می کند.

اگر کلسیم کافی نداشته باشید بر روی استخوان های شما اثر می گذارد و مواد معدنی مهم بدن برای قوی و سالم نگه داشتن استخوان ها از بین می رود.

کمبود آهن در بدن منجر به آنمی می شود که احساس خستگی و بی حالی در فرد بوجود می آورد.

چگونه اضافه کردن وزن

اگر کمبود وزن داشته باشید قطعا دکتر یا متخصص تغذیه به شما رژیمی سرشار از کالری توصیه می کند.

کالری برای اضافه کردن وزن بسیار موثر و مفید است اما باید مغذی باشد. تنها شکلات، کیک و دیگر تنقلات کالری بالا و پر از چربی های اشباع نشده و دارای شکر نخورید. این مواد غذایی به جای عضله سازی در بدن تنها چربی بدن شما را بالا می برند. به جای این مواد برنامه رژیمی خود را بر پایه اصول سالم غذا خوردن قرار دهید.

کربوهیدرات های نشاسته ای مثل ماکارونی سبوس دار، پنج وعده میوه و سبزی در روز میل ، پروتئین های بدون چربی را انتخاب و سه بار در روز لبنیات مصرف کنید.

راه های زیادی برای اضافه کردن کالری به غذا و میان وعده های شما وجود دارد. یک متخصص تغذیه خوب می تواند راه سالم افزایش وزن را برای شما تجویز کند.

9 برنامه ی تغذیه ای

خوشبختانه شما نیازی ندارید که برای یافتن رژیم غذایی متناسب با سبک زندگیتان اینترنت را زیر و رو کنید ما به شما پیشنهاد می دهیم که پیج اینستاگرام دایان جانسون را دنبال کنید.
طبق تحقیق اخبار ایلات متحده و گزارش جهانی ما ۳۸ عدد از معروف ترین رژیم های غذایی را موجب تجزیه و تحلیل قرار دادیم و بهترین های آن را انتخاب کردیم. و نقاط قوت، ضعف و اهداف آن را مشخص کردیم.

طبق گزارش جهانی آمریکا، ازبهترین رژیم های غذایی که موجب از بین رفتن بیماری ها و داشتن زندگی سالم تر می شود می توان به رژیم هایی که در زیر آمده است اشاره کرد.
امروزه رژیم های زیادی در شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام ارائه می شوند که می توان گفت هر کدام دارای عیب و نقص های فراوانی هستند.
قبل از هر اقدامی برای گرفتن رژیم غذایی باید به این نکته اشاره کرد که تغییر ناگهانی رژیم غذایی موجب بروز بیماری های مختلف و افسردگی می شود. خوردن، نیز یک عادت است مانند عادت های دیگر. بنابراین رژیمی را انتخاب کنید که هدف صحیحی را دنبال می کند و متناسب با سبک زندگی و اهداف شما باشد و همیشه برای یافتن رژیم صحیح تحقیقات لازم را انجام دهید و مطمئن شوید که موجب بهبود شما می شود و اگر این چنین بود آن را دنبال کنید.

۱. رژیم غذایی مراقب وزن (برای اولین بار با HMR گره خورده است)

هدف: کم کردن وزن – هر هفته ۴۴۰ گرم
نقاط قوت: این برنامه ی غذایی انعطاف پذیر است و شما می توانید از مواد غذایی معادل استفاده کنید و شما نسبت به آنچه که می توانید بخورید و یا نمی توانید بخورید محدودیت ندارید. شما از مواد مغذی بیشتری استفاده می کنید که این امر موجب می شود انرژی بیشتری در مدت زمان طولانی تری داشته باشید. (به عبارت دیگر این نوع رژیم دارای قند و چربی های اشباع شده ی کمتر و پروتئین بیشتری می باشد.)
نقاط ضعف: این رژیم غذایی گران است.

۲. منابع مدیریت بهداشت (HMR)

هدف: بین ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته به طور متوسط به میزان ۱۰ کیلوگرم در طی ۱۲ هفته اول کاهش می یابد؛ حفظ وزن یک اولویت اصلی است.
نقاط قوت: محرک این رژیم غذایی غذای جایگزین است که گفته می شود نسبت به رژیم های سنتی ۳ برابر بیشتر وزن کاهش پیدا می کند. شما به جای وعده های غذایی و میان وعده های دیگر، غذاهای کم کالری غلات و حبوبات ، میوه ها و سبزیجات خواهید داشت. شما همچنین می توانید غذا را برای ۳ هفته اول استفاده کنید تا به سرعت به وزن دلخواه خود برسید. سپس، شما به فاز دوم رژیم خود وارد شوید به این صورت که وعده های غذایی ساده تری را می خورید و علاوه بر آن می توانید به صورت تلفنی از مربی خود مشاوره بگیرید.
نقاط ضعف: مرحله اول ممکن است سخت پیش برود. این احتمال وجود دارد که رژیم برای شما گران تمام شود مخصوصا اگر سبزیجات و میوه های مورد نیاز خود را به صورت عمده تهیه نکنید.

۳. رژِیم غذایی کم کننده ی وزن شدیدتر

هدف: کم کردن وزن بدون بروز هر گونه بیماری
نقاط قوت: برنامه ی غذایی ۶ هفته ای شما را وارد به عادتی می کند که مرتبا غذا بخورید اما غذاهایی که پر از میوه ها، سبزیجات و غلات می باشد. در این حالت می توانید آن چه را که می خورید کنترل کنید و تمام آن ها را به صورت روزانه ثبت کنید و یک برنامه ای بچینید که برای تکمیل کردن رژیم خود به تمرین و ورزش نیز بپردازید.
نقاط ضعف: محدودیت کالری در طولانی مدت می تواند دشوار باشد. فرض کنید شما مانند یک شرکت کننده ی مسابقات در تلویزیون هستید که مرتبا از طریق کارشناسان هدایت می شوید ... و یک دوربین تمام حرکات شما را ثبت می کند.

www.BODYFULL.IR

۴. رژیم غذایی مراقب وزن (برای اولین بار با حجم سنجی گره خورده است)
هدف: کاهش ۵۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم در هفته.
نقاط قوت: پروفسور تغذیه دانشگاه ایالتی پنوماتیک، حجم سنجی را رویکردی برای خوردن غذای سالم معرفی کرده است. بر این اساس، حجم سنجی را شما یاد خواهید گرفت که غذاهای کم چگالی را شناسایی کنید و اولویت بندی کنید به این صورت که چه مواد غذایی دارای کالری کم ولی حجم زیادی است (مانند: هویج). این نوع رژیم غذایی مقرون به صرفه است، زیرا شما کتاب، برنامه یا مواد خاصی را خریداری نمی کنید. شما هم گرسنه نخواهید شد.
نقاط ضعف: از آنجایی که آزادی عمل در این برنامه زیاد است ممکن است شما به بیراهه روید و رژیم غذایی خود را از دست دهید.

۵. رژیم غذایی جنی کریگ
هدف: کاهش قطعی ۱ کیلو وزن در هفته
نقاط قوت: طبق این نوع رژیم غذایی هر وعده ی غذایی کاملا مشخص شده است و شما به هیچ عنوان نباید مواد غذایی دیگری را استفاده کنید. و می توانید به صورت دلخواه یک برنامه ی تمرینی خاصی را انتخاب کنید و در کنار رژیم غذایی خود انجام دهید. در کنار خود یک مشاوره ی شخصی خواهید داشت که به شما کمک می کند تا انگیزه ی خود را هرگز از دست ندهید.
نقاط ضعف: طبق این نوع رژیم شما مجبور خواهید بود که هزینه ی زیادی را صرف کنید . به این صورت که برای شرکت در این نوع رژم غذایی باید ۹۹ دلار و حداقل ۲۰ دلار برای دسترسی به تمام برنامه های جنی کریگ و ۱۵ الی ۲۰ دلار نیز هزینه ی غذا در هر روز را بپردازید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۶. رژیم غذایی سرعتی
هدف: کاهش فشار خون و تشویق برای کم کردن وزن
نقاط قوت: بسیار آسان و سرراست است. میوه ها، سبزیجات، غلات، پروتئین و لبنیات کم چرب بیشتری مصرف می کنید در عین حال گوشت قرمز، نمک، شیرینی و شکر کمتری استفاده می کنید. علاوه بر آن موسسات بین المللی قلب، ریه و خون مشاورات رایگانی را در این زمینه ارائه می دهند.
نقاط ضعف: لزوما شما به اندازه ی رژیم های غذایی دیگر کاهش وزن نخواهید داشت چرا که بیشتر هدف این نوع رژیم حول محور سلامتی می چرخد.

۷. رژیم غذایی مدیترانه ای
هدف: از بین برنده ی چربی ها و جلوگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان ها و دیابت.
نقاط قوت: شما در این رژیم غذایی می توانید مرغ، تخم مرغ، پنیر و ماست ، شیرینی و گوشت قرمز را در موارد خاص، شراب قرمز با میوه ها، سبزیجات، دانه های غلات، لوبیا، آجیل، حبوبات، روغن زیتون و غذاهای دریایی داشته باشید. تحقیقاتی مبنی بر حمایت از این رژیم نیزوجود دارد.
نقاط ضعف: شما باید میزان کالری مصرفی خود برای کم کردن و یا حفظ وزن خود را بدانید، و همچنین تمرینات متناسبی را با آن انتخاب کنید.

۸. رژیم غذایی ذهنی
هدف: جلوگیری از بیماری آلزایمر.
نقاط قوت: این ترکیبی از رژیم های غذایی سرعتی و مدیترانه ای است، به طوری که شما می توانید غذاهایی مصرف کنید که برای مغزتان مفید ا ست .
نقاط ضعف: یک برنامه ی واقعی برای دنبال کردن این نوع رژیم وجود ندارد و یافتن آن می تواند یک مقداری سخت باشد.

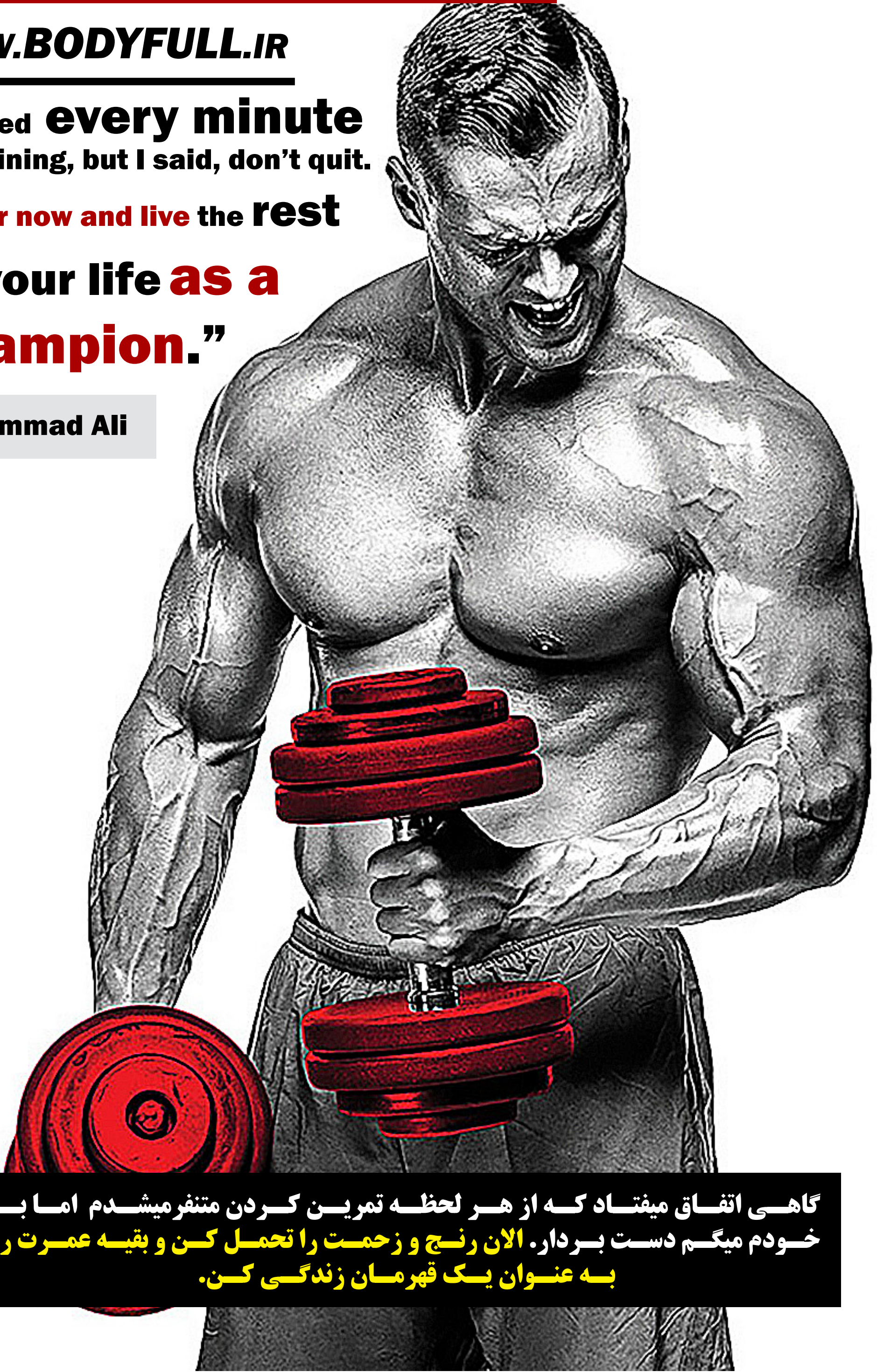
۹. رژیم غذایی اورنیش
هدف: از دست دادن وزن و همچنین جلوگیری از دیابت، کاهش فشار خون و کلسترول و جلوگیری / درمان پروستات یا سرطان پستان
نقاط قوت: شما می توانید مواد غذایی را در ۵ طیف از بیشترین (گروه ۱) تا کمترین (گروه ۵) را انتخاب کنید. شما انتخاب می کنید که چگونه می خواهید سبد خرید مواد غذایی خود را با این گروه ها پر کنید.
نقاط ضعف: برای انتخاب گزینه های سالم تر، زمان بیشتری را صرف خواهید کرد و ممکن است دشوار باشد که بیماری مانند بیماری قلبی را بهبود ببخشید.

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

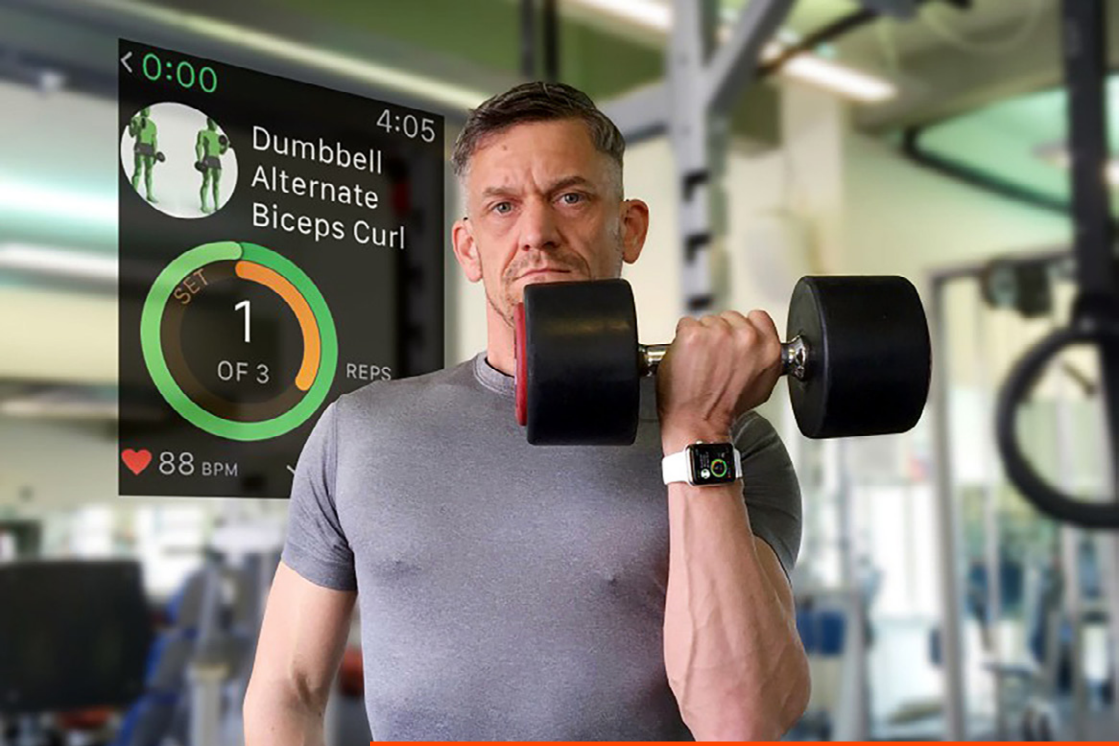
WWW.BODYFULL.IR

"I hated every minute of training, but I said, don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion."

Mahummad Ali



گاهی اتفاق میفتاد که از هر لحظه تمرین کردن متنفرمیشدم اما با خودم میگم دست بردار. الان رنج و زحمت را تحمل کن و بقیه عمرت را به عنوان یک قهرمان زندگی کن.



تاثیر تکنولوژی در بدنسازی

WWW.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

بدنسازی یکی از موثرترین ورزشهایی است که افراد برای رسیدن به تناسب اندام انجام می دهند. تجهیزات و تکنیک های مختلفی وجود دارد که نقش مهمی در افزایش توانایی شما در این ورزش دارند. علاوه بر این استرئیدها به عنوان مکمل در افزایش عملکرد ورزشی مورد استفاده قرار می گیرد. در عین حال که تمرینهای ورزشی را انجام می دهید نیاز دارید تا از آخرین میزان کالری ها برای کنترل فعالیتهای خودتان استفاده کنید. دراین جا چند روش برای استفاده از تکنولوژی با هدف تغییر در تجربیات پرورش اندام ارائه شده است.

معرفی تجهیزات بدنسازی:

زمانی که می خواهید عضله سازی کنید نیاز خواهید داشت تا به باشگاه بروید یا سایر تجهیزات مرتبط بدنسازی استفاده کنید تا به نتیجه بهتر برسید. آخرین تجهیزاتی که در این ورزش وجود دارد به شما امکان این را می دهد تا فعالیت های خودتان را ضبط کنید و روند پیشرفت خود را زیر نظر داشته باشید و شدیدتر تمرین کنید. با استفاده این تکنولوژی سریعتر از زمان مورد انتظارتان به هدف خودتان می رسید، از دستگاه کنترل ضربان قلب استفاده می کنید تا آهنگ ضربان قلب شما حفظ شود. در مارکت پرورش اندام ابزار مختلفی وجود دارد تا به شما در رسیدن به سطح آمادگی مورد نظرتان کمک کند.

استروئیدها:

استروئیدها به عنوان عامل مهمی در افزایش عملکرد ورزشکاران استفاده می شود. دلیل استفاده از استروئید در ورزشکاران این است که حتی در آزمایش مواد استفاده از استروئید کشف نخواهد شد و این دلیل واضحی برای استفاده است.

استفاده از ردیاب های تناسب اندام در بدنسازی:

همچنان که به تمرین مشغول هستید مطمئنا میخواهید که ترفندهایی در فعالیت ورزشی تان داشته باشید تا زودتر به نتیجه برسید، بنابراین نیاز دارید که از آخرین پیشرفت ها به عنوان مثال ثبت کننده ضربان قلب، ساعتهای کنترل ضربان قلب و ساعت کنترل کالری استفاده کنید. با استفاده از این ابزارها شما قادر خواهید بود تا بررسی کنید که آیا هیچ پیشرفتی داشتید یا خیر. علاوه بر این، این نسبت کننده های جدید به شما کمک می کنند که انگیزه بیشتری برای تمرین کردن داشته باشید. این ثبت کننده ها کنترل سوخت کالری، سرعت و زمان پیشرفت شما نسبت به دیگران به شما کمک می کند.

تمرین با دوستان به صورت آنلاین:

در حال حاضر آیا می توانید از تکنیکهای جدید و جذابی برای اینکه سطح تمرینات خودتون را بالا ببرید، استفاده کنید؟ قطعا جواب شما مثبت است، و این به دلیل وجود ابزاری است که در سایتهایی مثل یوتیوب ودیگر سایتهای اینترنتی وجود دارد. علاوه بر این گروههای مجازی آنلاین به انگیزه دادن به افرادی که در منزل تمرین می کنند کمک می کند. بنابراین این روش باعث می شود تا شما همیشه در منزل تمرین کنید و در عین حال که به باشگاه نمی روید به اهدافتان در تناسب اندام برسید.

مربیان آنلاین:

به عنوان یک فرد مبتدی، همیشه نیاز دارید تا بهترین تکنیک های تمرینها را کشف کنید و ابزاری که شما را به پیشرفت بهتری می رساند را شناسایی کنید، یکی از ابزارهای جذاب مربیان پرورش اندام آنلاین است که می توانند شما را راهنمایی کنند تا موثرترین تمرینات پرورش اندام را انجام دهید و به نتایج خوبی برسید. این، به این معنا است که می توانید در عرض مدت کوتاهی از طریق مسیر هوشمند مربیان آنلاین از یک ورزشکار آماتور به یک حرفه ای تبدیل شوید. به طور کلی در دو حیطه تجهیزات و پشتیبانی های انسانی پیشرفت قابل توجهی در ابزار و تکنولوژی به وجود آمده است. که ورزشکاران با استفاده از آنها می توانند خیلی سریعتر به هدف خود برسند. براساس مجموعه اهدافی که برای خودتان مشخص کرده اید، قادر خواهید بود تا از بهترین ابزار آنلاین و آخرین تجهیزات برای پیشرفت خودتان کمک بگیرید.

WWW.BODYFULL.IR

SportsArt
FITNESS

CORE HEALTHY & FITNESS

طراحـــی نـــو همـــراه بـــا اســـتحکام و زاویـــه هـــای اســـتاندارد

دســـتگاه هـــای بدنســـازی اســـپرت آرت

خریـــد و اطلاعـــات بیشـــتر

تمـــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR TELEGRAM: @BODYFULL_IR INSTAGRAM: BODYFULL.IR

بادی فول

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح استاندارد بین المللی

www.BODYFULL.IR

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

قسمت اول

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 خیریه ها:

بهترین روش برای این کار این است که خیریه یا انجمنی را انتخاب کنید و تبلیغات کوتاه مدت و بلند مدت را انجام دهید. بعد یک روز خاص را انتخاب کنید و شروع به ثبت نام کنید و اعلام کنید که درآمد 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 خیریه به ثبت نام مشغول شوید.

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 بیلبورد متحرک تبلیغاتی تبدیل کنید. نیازی نیست که این ورزشکاران خیلی هم حرفه ای باشند، بلکه همینطور که در مسابقاتی 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 با 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.

ادامه مقاله در شماره بعدی

۹ اشتباه در مورد اسکات زدن

منبع: www.muscleandfitness.com

WWW.BODYFULL.IR

اگر می خواهید نتیجه فوق العاده ای از باشگاه بگیرید و عضلاتتان سفت تر شود، اسکات بهترین گزینه است. اسکات با هالتر سنگین تقریبا به تمام عضلات در بدن ضربه می زند و موجب رشد و پاسخ هورمونی زیاد آنها می شود.

اما اکثر تمرینات پیچیده دارای خطا و اشتباهات زیادی هستند که ورزشکاران مرتکب می شوند و اسکات نیز از این قاعده مستثنی نیست.

در اینجا ۹ اشتباه رایج وجود دارد که مردم موقع اسکات زدن با آنها روبرو می شوند

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

۴–استفاده از یک نوع اسکات زدن

به جای انجام یک نوع اسکات، چند نوع اسکات متنوع انجام دهید تا عضلات مختلف بدن مورد هدف قرار گیرند و از یک سطح بودن جلوگیری شود.

برای مثال با اسکات گابلت به مدت چند هفته کمر خود را موقع اسکات بچرخانید تا فعال سازی عضلات مرکزی بهبود داده شود، عضلات چهار سر ران تقویت شوند و فشار روی پایین کمر کاهش پیدا کند.

۵–استفاده نکردن از میله و خرک ایمن

اگر با هالتر اسکات می زنید همیشه از میله ها و خرک هالتر ایمن استفاده کنید.

وقتی به انتهای اسکات خود می رسید خرک را بصورت درازا تنظیم کنید درست جایی که هالتر باید قرار بگیرد. در این روش وقتی خسته می شوید میله هالتر را روی خرک مطمئن قرار دهید و از زیر آن خارج شوید.

۶– گود کردن پایین کمر

همیشه زمان اسکات زدن کمر خود را صاف و طبیعی نگه دارید. اگر پایین کمر خود را گرد کنید فشار خطرناکی روی ستون فقرات وارد می کنید. در اسکات این کار چشمک (باز و بسته کردن) عضلات باسن نامیده می شود زیرا همانطور که به صورت موازی پایین می روید باسن شما به داخل کشیده می شود و پایین کمرتان گود می شود.

اغلب ورزشکاران پاشنه ی پای خود را موقع نشستن بلند می کنند. این کار جهت وزنه را تغییر می دهد و سختی آن را افزایش می دهد و بر زانوهایتان فشار وارد می کند برای سریع ثابت شدن در اسکات، انگشتان پای خود را به سمت بالا خم کنید تا به شما نیرو دهد از پاشنه هایتان استفاده کنید. همچنین قبل از اسکات مچ پاهایتان را با چند حرکت گرم کنید زیرا بلند کردن پاشنه نشانه ی مچ سفت پا است.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

برای جلوگیری از گرد کردن پایین کمر، قوز نکنید. به جای آن هالتر را از خرک در آورید در جای خود بیاستید، نفس عمیق بکشید و تا جایی که می توانید نفس خود را بیرون دهید. باید حس کنید قفسه سینه تان پایین می افتد و لگن شما به بالا کشیده می شود. با حفظ این حالت اسکات بزنید. با انجام این کار کل عضلات مرکزی خود را برمی افروزید و فشار روی کمر را کم می کنید.

۷– استفاده نکردن از عضلات باسن

عضلات باسن قویترین عضلات ماهیچه های پایین تنه می باشند . موقع اسکات از آنها استفاده کنید. همانطور که به پایین حرکت می کنید تصور کنید با پاهایتان دارید زمین را پهن می کنید این کار عضلات باسن شما را فعال می کند و قدرت شما را بالا می برد. در آخر، عضلات باسن را جمع کنید تا به طور کامل عضلات پشت ران کشیده شوند.

۸– بلند کردن سریع ران و باسن

بسیاری از افراد ران و باسن خود را سریعتر از شانه هایشان بلند می کنند. این حرکت مثل یک دفعه از خواب بیدار شدن است. با کشیدن عضلات کمر، به ستون فقرات شما فشار وارد می شود. پس ران ها و شانه های خود را همزمان بلند کنید.

۹– استفاده از دستگاه اسمیت

هرگز با دستگاه اسمیت اسکات نزنید. این دستگاه شما را در یک حالت دو بعدی و الگوی حرکتی غیر طبیعی ثابت نگه می دارد و مانع سود بردن از منافع اسکات می شود. یکی از دلایلی که شما اسکات می زنید این است که شما را وادار می کند خودتان وزنه را ثابت نگه دارید. تحقیقات نشان داده عضلات نسبت به اسکات با دستگاه اسمیت به طور متوسط ۴۳ درصد بیشتر با اسکات با وزنه آزاد فعال می شوند.

اینستاگرام بادی فول

Instagram?

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

TWITTER: TWITTER.COM/BODYFULL_IR

BODYFULL.IR

در پیج اینستاگرام

بادی فول

شما میتوانید از تصاویر،
اخبار و مطالب ویژه
استفاده کنید

آموزش استفاده از پروبیوتیک ها

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

این گروه از مکمل ها نوعی باکتری مفید هستند - دقیقا مانند همان هایی که در روده یافت می شود - که به سلامت اندام داخلی کمک می کند و سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. شما می توانید پروبیوتیک ها را با خوردن ماست، شیر تخمیر شده و غنی شده، میسو، تمپوه و بعضی از آبمیوه ها و نوشیدنی های سویا در رژیم غذایی خود جای دهید. با این حال، اگر شما این غذاها را به طور منظم استفاده نکنید، مکمل پروبیوتیک را با حداقل ۱۰ میلیارد باکتری زنده از یک یا چند خانواده لاکتوباسیلوس مصرف کنید. معمولا بهتر است که یک کپسول از این مکمل را قبل از خواب بخورید.

چگونه خرما می تواند باعث کاهش وزن شود ؟

منبع : www.stylecraze.com

ما همگی از این حقیقت آگاهیم که خرما منبع غنی از مواد مغذی می باشد. اما آیا این میوه طبیعی را به عنوان غذای کاهش وزن در نظر گرفته اید؟ می خواهید که گرسنگی را از خودتان دور کنید؟ این غذای خوشمزه را بجوید قطعا شما را سیر می کند و به مدیریت کاهش وزن شما کمک می کند. این تکه های مغذی علاوه بر اکسیر سلامتی بودن، قادر به پاکیزه کردن بدن شما نیز می باشد و کمک می کند آن وزن اضافی کم شود. حتما تعجب می کنید که چطور میوه ای با این کالری بالا باعث کاهش وزن می شود. خوب حقیقت این است که این میوه نه کمکی به برنامه یا رژیم کاهش وزن شما می کند و نه آن را از بین می برد، بلکه خرما به شما کمک می کند یک پازل برای رژیم خود داشته باشید. برای اینکه بدانید خرما چطور باعث کاهش وزن می شود ادامه مطلب را بخوانید.

چطور خرما می تواند جوابگوی کاهش وزن شما باشد

• دلیل اینکه چطور خرما می تواند به شما در وزن مطلوب کمک کند تنها دو کلمه است و آن کلمه « انرژی زا بودن» است، بله ، خرما منبع ویتامین ها، مواد معدنی، فیبرهای محلول و نامحلول و کالری ها می باشد. ویژگی غنی از فیبر بودن این میوه به طور خاصی برای شما ضروری است چون می تواند شکم گرسنه شما را خیلی سریع سیر کند و انرژی زیادی نیز به شما بدهد. این روش ولع و اشتهای کاذب شما را کور می کند و به مدیریت وزن شما کمک می کند.

• این میوه برای حرکات سریع روده نیز مفید می باشد. به یاد داشته باشید که وزن شما تنها با کالری تعیین نمی شود بلکه با کیفیت کالری که می خورید اندازه گیری می شود. خرما کالری لازم را بر حسب کمیت و کیفیت به شما می دهد.

• میوه هایی که کالری بالایی دارند قطعا سریعتر معده ی شما را پر می کنند و به شما احساس سیری کامل می دهند. اگر به دنبال رژیم کاهش وزن هستید پس توصیه می شود برنامه کاهش وزن سالم شامل ۵۰۰ کالری از کل مصرف کالری خود را هر روز که به طور طبیعی در روز مصرف می کنید کم کنید. یعنی شما حدود نیم کیلو در هفته کم می کنید.

• سلامت ذهن خود آگاه شما قطعا خرما را به لیست غذاهای سالم اضافه خواهد کرد زیرا خرما عاری از کلسترول و چربی های ترانس می باشد. خرما بدن شما را با آهن، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و ویتامین غنی سازی می کند.

خرما به کاهش وزن کمک می کند – روش های استفاده از خرما در برنامه غذایی

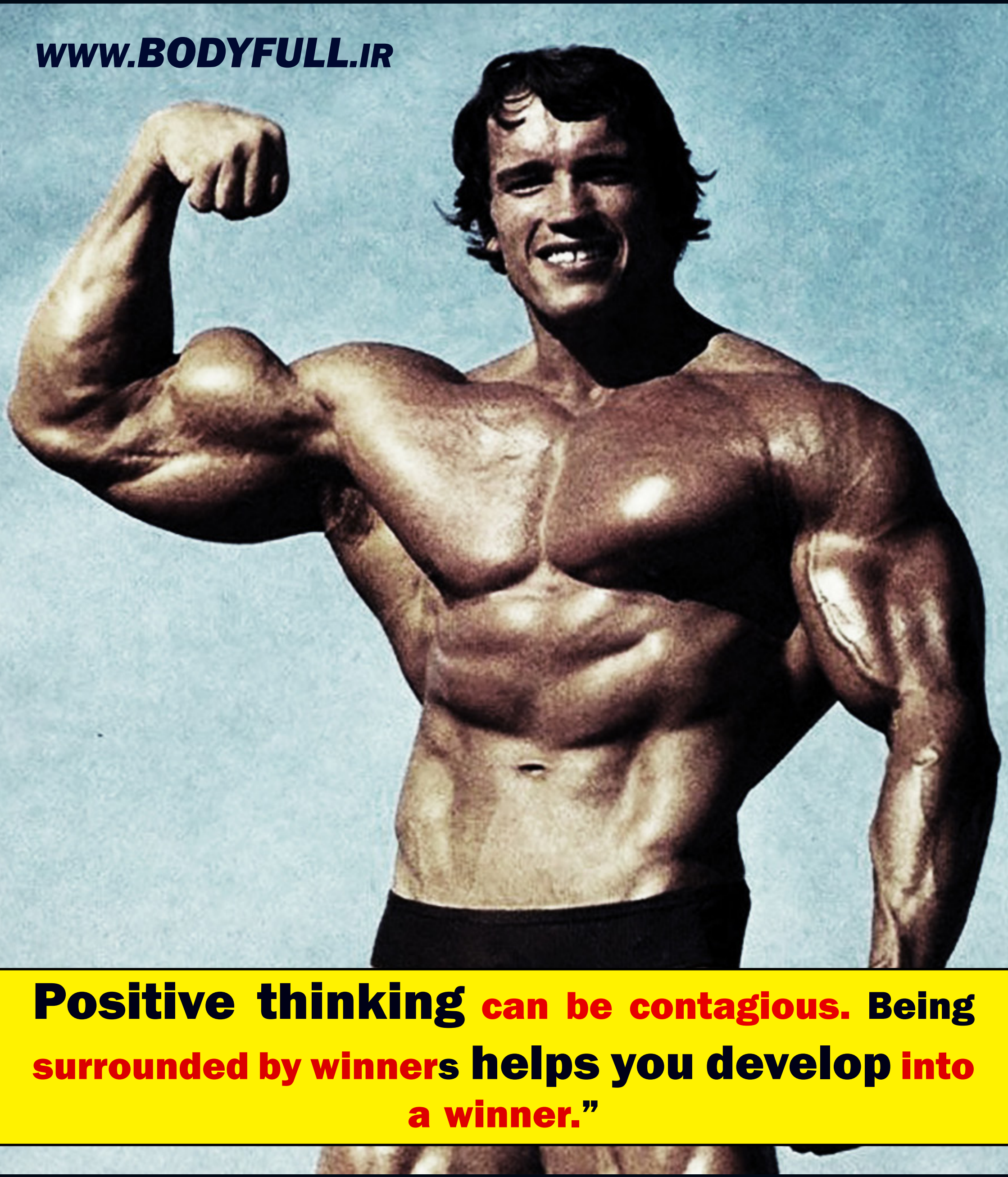
• یک روش خوب برای خرما خوردن، در آوردن هسته ی آن و قرار دادن گردو یا بادام در خرما است زیرا طعم دلپذیری به آن می دهد.

• اضافه کردن خرمای له شده به سالاد میوه یا دسر یک میان وعده ی عالی برای شما خواهد بود.

• می توانید خرما را در سبزیجات، ظرف برنج یا آرد مخلوط کنید و یک غذای مقوی درست کنید. یک روش رایج برای خوردن خرما مخلوط کردن آن در شیر است.

ارزش غذایی هر دانه خرما

کالری : ۲۳
چربی : ۱ گرم
چربی اشباع شده : ندارد
کلسترول : ندارد
کربوهیدرات : ۶۱ گرم
پروتئین : ۲ گرم
فیبر رژیمی : ۶ گرم
سدیم : ۲ میلی گرم
نیاسین : ۱ میلی گرم
پانتوتونیک اسید : ۱ میلی گرم
ویتامین ب ۶ : ۱ میلی گرم
کلسیم : ۳۲ میلی گرم
مس : ۱ میلی گرم
آهن : ۱ میلی گرم
منیزیم : ۳۶ میلی گرم
پتاسیم : ۵۴۱ میلی گرم
ویتامین کا : ۲,۲میلی گرم



Positive thinking can be contagious. Being surrounded by winners helps you develop into a winner.”

تفکر مثبت یک جریان مسری است، اطراف خودتا ن را با آدم های برنده پر کنید تا شما هم به یک برنده تبدیل شوید.

آرنولد شواتزینگر

مربیـــان آنلایـــن

WWW.BODYFULL.IR

چگونـه مـی تـوان یـک مربـی خـوب آنلایـن بـود؟

نکاتـی کـه بایـد بـه آن توجـه داشـته باشـید:

۱– اگـر تجربـه مربیگـری در دنیـای واقعـی را نداشـتید باید بهتـون بگـم کـه مربـی آنلایـن بـودن خیلـی سـخت تـر از مربـی بـودن در باشـگاه اسـت.

۲– اینکـه بخواهـید یـک مربـی خـوب باشـید.

۳– خـوب بـه نظـر رسـیدن در شـبکه هـای اجتماعـی ترفنـد خـاص خـودش را دارد تمـام چیـزی کـه نیـاز داریـد مـدل مـوی مرتـب، و زاویـه دوربیـن مناسـب اسـت.

۴– مربیگـری آنلایـن بـه شـما ایـن امـکان را نمـی دهـد تـا بـه سـرعت فـرم هـا یـا تکنیـک هـای خـود را بـرای مشـتریانتان تنظیـم کنیـد، و نمـی توانیـد بـه صـورت مسـتقیم بـه شـاگردانتان انگیـزه بدهیـد و یـا سـرعت تمریـن را بـه آنهـا دیکتـه کنیـد.

۵– یـک مربـی آنلایـن خـوب هـر هفتـه چندیـن سـاعت را بـه شـاگردش اختصـاص مـی دهـد.

مربـی آنلایـن از تجزیـه وتحلیـل تصویـری بـه صـورت هفتگـی(فیلـم ویدیویـی) اسـتفاده مـی کننـد و برنامـه آموزشـی مرتـب بـرای شـاگردش فراهـم مـی آورد.

۶–حواسـتان باشـد اکثـر مربیـان آنلایـن کلاهبـرداری مـی کنـد.

بـدون شـک بسـیاری از مـردم از مربیـان آنلایـن خسـته مـی شـوند. از جملـه افـرادی کـه من بـه آنهـا احتـرام می گـذارم.

امـا مـن بـا بسـیاری از متخصصـان و مربیـان آنلایـن مخالـف هسـتم. اغلـب آنهـا تحـت عنـوان متخصصـان آمـوزش آنلایـن هسـتند و اغلـب افـرادی هسـتند کـه فیزیـک بدنـی خـوب دارنـد، نمایـش خـوب بلدنـد و در مهارتهـای بازاریابـی ماهـر هسـتند و آنهایـی کـه واقعـا بـه فکـر تمریـن و آمـوزش واقعـی افـراد هسـتند خیلـی کـم هسـتند.

آنهـا منتظـر افرادآسـیب پذیـر و جـوان مـی شـوند کـه مـی خواهنـد انـدام خـود را تغییـر دهنـد یـا وزن کـم کننـد و آنهـا را شـکار مـی کننـد.

بـه شـما راه درسـت را نشـان خواهـم داد. تعـداد بسـیار کمـی از مـردم تجربـه، مهـارت، صبـر و تعهـد لازم را دارنـد تـا بتواننـد یـک مربـی آنلایـن پـرورش انـدام خـوب باشـند.

هیـچ کـدام از ایـن مربـی هـای بیسـت و چنـد سـاله ای کـه تعـداد زیـادی طرفـدار در اینسـتاگرام دارنـد هیـچ تجربـه ای در مربیگـری واقعـی ندارنـد.

تنهـا افـرادی مربیـان آنلایـن خوبـی مـی شـوند کـه سـالها تجربـه کاری بـا صـد نفـر دارنـد و تجربیـات در محیـط واقعـی بـه دسـت آورده انـد، آنهـا در محیـط واقعـی بـا خیلـی از مشـکلات شاگردانشـان روبـرو شـده انـد و زمانـی کـه بـه صـورت آنلایـن کار کننـد نـه تنهـا مـی تواننـد مشـکلات شاگردانشـان در آمـوزش و مسـائل مرتبـط بـا تمریـن را حـل کننـد بلکـه حتـی مـی تواننـد از بـه وجـود آمـدن مشـکلات جلوگیـری کننـد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

راه کار داشتن شکمی صاف برای خانم ها

قطع مصرف هله هوله

دکتر "لزلی بونسی" از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: "بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند."

بدوید (در حدود ۲ کیلومتر)

دکتر "دیانا تیلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: "ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند."

در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم می سازد. یک قاشق سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

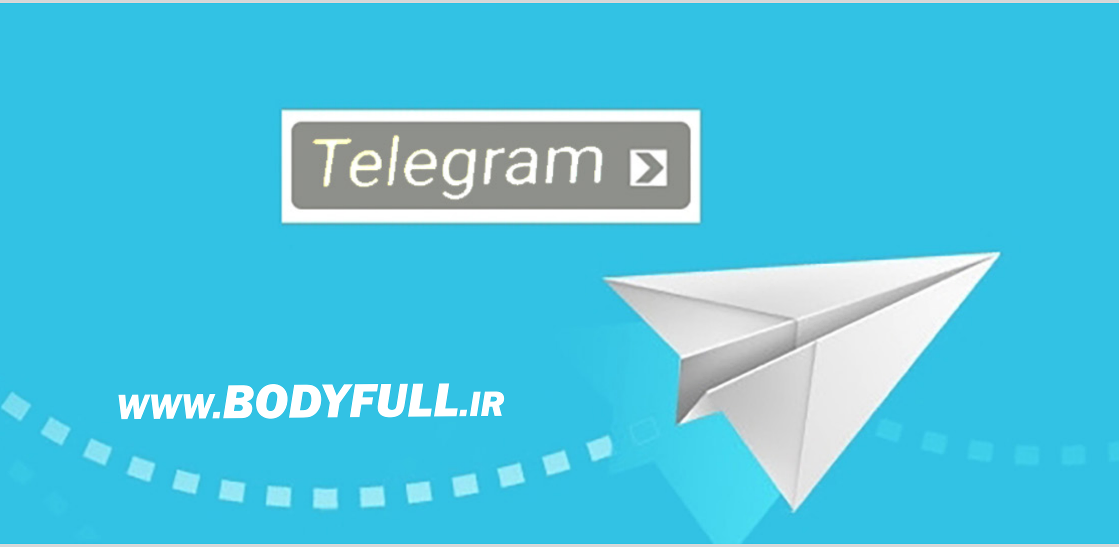
پتاسیم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلاس پیدا کنید.

H2O بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

کانال های تلگرام ما



@BODYFULL_IR
کانال عمومی

@BODYFULL_MAG
کانال مجله

@BODYFULL_CO
کانال دستگاه های بدنسازی

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

آموزش استفاده از
مولتی ویتامین ها

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

هیچ علم خاصی در این باره وجود ندارد، اما تعجب آور است که افراد زیادی وجود دارند که از مولتی ویتامین ها تا به حال استفاده نکرده اند. کلید اصلی در استفاده از این مکمل ها این است که به صورت مداوم از آن ها استفاده شود. ضرب المثلی در این باره وجود دارد که می گوید: به جای بلا استفاده گذاشتن یک بطری در یک قفسه، می توانید از آن استفاده های گوناگونی بکنید. این اطمینان در مورد مولتی ویتامین ها وجود دارد که مولتی ویتامین ها دارای دو عنصر کلیدی هستند: سلنیوم (دارای خاصیت ضد سرطانی) و روی (که به تولید اسپرم کمک می کند). با بررسی اندازه و دوز کپسول ها می توانید آن ها را درست مصرف کنید.

۵ نکته در مورد تمرینات بدنسازی

تمرینات اساسی که هر کسی باید آن ها را کامل بداند.

از این بابت مطمئن شوید که شما می توانید تمام این حرکات بنیادین و اساسی را به بهترین نحو ممکن انجام دهید – آنها پایه و اساس قدرت خود و دستاوردهای عضلانی را شکل می دهند.

نوشته شده توسط متیو باسو– ماهیچه و تناسب اندام

برای اولین بار اکثر کسانی که به ورزشگاه می روند، معمولا فقط به اطراف نگاه می کنند، و افرادی که اکثرا در ورزشگاه حضور دارند را تماشا می کنند و دقیقا کارهایی را که آن ها انجام می دهند را تقلید می کنند که معمولا با پایان سختی همراه خواهد بود. آنها ماه ها را به همین طریق پشت سر می گذارند در حالی که هیچ گونه شناخت واقعی از حرکات و برنامه ها ندارند و فقط به خودشان آسیب می رسانند. واضح است که مردم در هنگام شروع فعالیت خود در زمینه ی تناسب اندام، اشتباهات مشابهی را انجام می دهند. این که آیا شما مبتدی هستید یا فقط می خواهید توانایی و قدرت فنی خود را در زمینه ی وزنه برداری بهبود بخشید، باید پنج تمرین زیر را برای ایجاد یک پایه قوی انجام دهید.

WWW.BODYFULL.IR

۱. اسکوآت

شما الگوهای رفتاری مختلفی را دیده اید: افراد معمولا راغبند که به دوستانشان در باشگاه کمک کنند. اما در میان آن ها کسانی بوده اند که از نظر زیبایی شناختی دستگاه اسکوآت را جز اولویت های آخر خود محسوب کرده اند. اگر تنها یک تمرین وجود داشته باشد که به شما اجازه بدهند در کل زندگیتان انجام دهید، نباید کار با دستگاه اسکوآت را از دست بدهید. عملا، این دستگاه کل بدن شما مخصوصا قسمت میان تنه را به چالش می کشد و شما را قادر می سازد که حرکات موثری را انجام دهید. شما اگر از این دستگاه به درستی استفاده کنید راحت تر می توانید کارهایی مانند ایستادن، قدم زدن، دویدن و پریدن را انجام دهید. بنابراین همیشه سعی کنید که کار با این دستگاه را در برنامه ی خود داشته باشد.

۲. پرس بالاتنه در حالت ایستاده

کلمه ی کلیدی در این جا «ایستاده» است. وقتی که نشسته اید، می توانید به صندلی فشار وارد کنید و از آن برای کمک به تثبیت بدن و فشار دادن وزن استفاده کنید. هنگامی که شما بدون هیچ تکیه گاهی ایستاده اید و انرژی خود را از چیزی جز سطح زمین دریافت می کنید، باعث می شود که هر عضله ای را در بدن خود به کار بگیرید. اگر می خواهید قسمت بنیادین و مرکزی بدن خود را پرورش دهید، سعی کنید وزنه سنگین را در بالای سر خود نگه دارید.

۳. تمرینات کششی (از پایین به بالا کشیدن طناب)

بسیاری از افراد از چنین تمریناتی متنفرند چرا که بسیار سخت هستند. ولی همه ی ما خوب می دانیم که ممانعت از انجام تمرینات سخت موجب ضعف ما و داشتن جسمی نحیف خواهد شد. از آن جایی که این جز مهمترین تمرینات مربوط به قسمت بالاتنه ی اندام ما می باشد به مدل های مختلفی دیده شده اند مثلا دارای نیمکت، پرس شانه ی دارای صندلی، یا ردیف های دارای صندلی می باشند. چرا به این شکل ها وجود دارد؟ به خاطر اینکه تمرین را از حالت سخت تر به راحت تر تبدیل کند.

۴. پلانک ها (تخته ها)

ای کاش یک نفر بود تا روش استفاده ی صحیح از این دستگاه را مدت ها پیش به من آموزش داده بود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

به نظر ساده می آید اما بعضی اوقات پلانک ها به درستی عمل نمی کنند.

۵. کشش انعطافی پشت

تحرک باید اولویت در برنامه تناسب اندام همه باشد. گرمایش، کشش و تحرک اغلب مورد بررسی قرار گرفته است. اگر شما نمی توانید هر تمرینی را با طیف وسیعی از حرکات انجام دهید، به شدت به مشکل بر می خورید. از بین تمام عضلات بدن شما فلکسورها جز مهمترین ها می باشند وقتی که آنها بیش از حد کار می کنند، ضعیف و یا باریک می شوند و باعث درد پشت و تحرک عمومی می شوند. عدم توانایی حرکت درست تمرین شما را خراب می کند و درد پشت باعث خراب شدن کل روز شما خواهد شد. یاد بگیرید که فلکسورها را بکشید و به یاد داشته باشید که آن کار را مرتبا تکرار کنید. هنگامی که شما هر چیز جدیدی را شروع می کنید، در ابتدای راه ممکن است خسته کننده به نظر برسد. شروع ساده با یک اصول درست مهمترین کاری است که می توانید انجام دهید. این تمرینات مهم و ساده را کامل انجام دهید تا بتوانید از طریق برنامه خود به راحتی پیشرفت کنید.

آیا کار مانع تناسب اندام ما می شود ؟

منبع : fitnesspromag.com.au

عادات کاری ناسالم نتیجه هشدار دهنده ای در کشور استرالیا داشته است. تحقیقی که توسط مرکز فیتنس و سلامت انجام شده بیان کرده که بزرگ ترین رویداد در نوع خودش در نیمکره ی جنوبی نشان داده که شغل ما اثر منفی روی سلامتی و فیتنس ما دارد بسیاری از مردم استرالیا تمام روز خود را بر روی کارهای کم تحرک سپری می کنند.

یک بررسی ملی بر بیش از ۱۱۰۰ استرالیایی نشان داد که ۵۱ درصد از ما هرگز وقت صرف ناهار نمی کنیم یا گاهی اوقات یکبار وقت می گذاریم و ۵۵٫۶ درصد از مردم را روی میز کار خود یا در ماشین خود و یا در اتاق غذاخوری محل کار نهار خود را می خورند. تنها ۳۳ درصد از پاسخ دهندگان وقت ناهار خود را برای ورزش یا پیاده روی استفاده می کنند.

بیش از ۷۲ درصد از پاسخ دهندگان باشگاه یا برنامه انجام فیتنس در محل کار خود ندارند و تنها ۱۳٫۳ درصد دسترسی به تیم ورزشی در کار خود دارند، اما چهار یا ۵ تن از پاسخ دهندگان گفتند اگر چنین خدماتی به ما بدهند از آنها استفاده می کنیم.

این پژوهش همچنین نشان داده که " سن طلایی " برای کسانی که احساس بیشترین تناسب اندام در عمر خود را داشته اند سن ۲۲ بوده است. که بعد از سن ۲۲، سن های ۳۰، ۲۸، و ۲۵ بیشترین آمار بودند. ۴۲٫۲ درصد از آنها که بچه داشته اند می گویند قبل از بچه دار شدن بیشتر تناسب اندام داشتند.

زمانیکه به بدن خود توجه می کنیم بدترین نواحی مشکل ساز بدن شکم (۶۱٫۳ درصد)، ران ها (۴۶٫۹ درصد)، باسن (۲۳٫۱ درصد) و بازوها (۶۱٫۱ درصد) می باشد. ۴۵٫۲ درصد از مردم اقرار کرده اند که وقتی ورزش می کنند اینکه چطور بنظر برسند بر انتخاب نوع ورزش آنها تاثیر گذاشته است. اکثر پاسخ دهندگان موافقند که وقت گذاشتن برای فیتنس به معنای فداکاری می باشد و بیشترین آنها گفته اند که باید اوقات فراغت (۲۸ درصد)، لذت غذا خوردن (۲۵ درصد)، اوقات فراغت با خانواده (۲۳٫۵) و اوقات فراغت با دوستان (۲۳٫۵ درصد) را فدای ورزش کنند.

تقریبا ۳۸ درصد از پاسخ دهندگان اقرار کرده اند که تجهیزات ورزشی در منزل خریده اند اما کمتر از ده بار از آن استفاده کرده اند. بررسی سالانه نشان می دهد که تمرین در باشگاه هنوز محبوب ترین گزینه تمرین برای مردم استرالیا است. رنج سنی شرکت کنندگان بدین صورت بود : زیر ۲۵ سال (۲۴ درصد) ، ۲۵ – ۳۴ سال (۴۱ درصد)، ۳۵ – ۴۴ (۲۵ درصد) و بالای ۴۵ سال (۱۰ درصد).

چهار حرکت شکم که معجزه می کند!

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

شش تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود :

۱– برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب " تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید."

۲– تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

دلیل: کیلر معتقد است "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالا حرکات را اشتباه انجام می دهید. نحوه انجام دادن حرکات را مجددا بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

۳– دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر میکند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلا سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن که انجام نمیدهید.

۴– بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخرتمرین ها می باشد

دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نبراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمیکند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد." بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامی که خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

۵– با انجام حرکات پیلاتس نمی توانید شکم خود را ۶ تکه کنید

دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی در لوس آنجلس معتقد است که : "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن های تان ارتباط پیدا می کند."

۶– بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت هایی که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"،مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازهایی را برای ما فاش می کند:

حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بیایید و با چهار شماره به حالت اول باز گردید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.

حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیما بر روی شکم وارد شود.

شکم خود راصاف کنید: انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکم تان را لاغر تر کنید. در حالی که صورت تان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه بازگردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.

soroush-app

iGAP

Limitless Connection

RooyeKhat Media Co Ltd

برای دسترسی لینک های مربوطه را لمس کنید

پیام رسان سروش: https://sapp.ir/bodyfull.ir

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

www.BODYFULL.IR

خستگی مقاومت و قدرت عضله

منبع: www.healthyliving.azcentral.com

در اصطلاحات ورزشی، قدرت به میزان نیرویی که دارید اشاره می کند، مقاومت به شما اجازه می دهد فعالیت فیزیکی را بارها تکرار کنید و خستگی به نقطه ای اشاره می کند که در آن توانایی فیزیکی شما شروع افت می کند. دانستن نقش آنها در طول تمرین به شما کمک می کند شرایط فیزیکی خود را به حداکثر برسانید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

قدرت عضله

قدرت عضله توانایی شما برای به کارگیری عضلات خود در برابر مقاومت است. مقاومت ممکن است با وزنه یا طناب های ورزشی باشد که نیاز به بلند کردن آن داشته باشید. برای قدرت سازی، در عضلات خود استقامت ایجاد کنید تا حدی که باعث پارگی کوچکی در فیبرهای عضلانی شما شود. با بازسازی این پارگی ها، عضلات بزرگتر می شوند و به شما قدرت بیشتری می دهند. بدنسازان اغلب تمریناتی با استفاده از حداکثر قدرت می سازند تا بتوانند ست ها را با وزنه های سنگین انجام دهند. برای مثال، اگر شما بتوانید هالتری با وزن ۲۰۰ پوند قبل از خستگی عضلات بزنید یعنی این حداکثر وزنه ای است که می توانید بلند کنید. اگر بخواهید از ۶۰ درصد حداکثر وزنه ی خود استفاده کنید تا گرم شوید باید ۱۲۰ پوند بر روی هالتر خود قرار دهید.

استقامت عضله

مقاومت عضله ای به شما کمک می کند از عضلات برای مدت زمان طولانی تری استفاده کنید. قدرت کمک می کند وزنه سنگین با یک حرکت قدرتی بلند کنید در حالیکه استقامت به شما کمک می کند چند ساعت فوتبال یا تنیس بازی کنید. استفاده طولانی از عضلات به جای مقاومت شدید به شما کمک می کند استقامت شما بالا رود. نیازی نیست از وزنه برای بهبود استقامت خود استفاده کنید فعالیت هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، ایروبیک، استفاده از دستگاه های کاردیو برای دوره های طولانی مدت، تمرینات استقامتی را بوجود می آورند.

خستگی عضله

وقتی عضله شما نمی تواند دیگر کار انجام دهد حرکاتی که برای حداکثر کارایی لازم دارید شروع به خسته شدن می کنند. خستگی عضله موقعی رخ می دهد که دیگر عضلات نتوانند منقبض شوند. این می تواند به عواملی مثل افزایش لاکتیک اسید در عضلات باشد، این عامل زمانی رخ می دهد که مدت طولانی از عضلات خود کار بکشید.

مرتبط با تمرینات

اگر هدف شما قدرت سازی باشد تمرینات شما متشکل از وزنه های سنگین خواهد بود که طی چند حرکت کوتاه با تکرار کم شما را خسته می کنند. بسته به میزان وزنی که بکار می برید این وضعیت ممکن است از ۳ تا ۱۲ تکرار فرق کند. اگر هدف شما ایجاد مقاومت عضله است باید مقدار وزنه را کاهش دهید به طوری که بتوانید با انجام تکرارها در طول دوره ی تمرین بدون خستگی ادامه دهید، به تمرین به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید. می توانید در هر ۳۰ الی ۶۰ ثانیه تمرین را به تمرین دیگری تغییر دهید تا تمرینات مقاومتی بسازید یا تمرینی مثل پیاده روی تند انجام دهید.

بـــادی فـــول مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایـــران

WWW.BODYFULL.IR