BODYFULL.IR

شمـاره ۲۰ – شهریور ماه ۱۳۹۷

بـادی فـول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران

مربـی آنلایـن

رایمونـد کوئریـدو

دسـتگاه هـای بدنسـازی

مصاحبـه:

دوون دامینیشـن

Dohne Domination

دسـتورالعمل هـای ابتدایـی بـرای تمریـن بـا یـک مربـی

5 پیشـنهاد سـازنده بـرای عضلـه سازی سـریعتر

دریافت برنامه آنلاین

۱۰ مزیتـی کـه مربـی خصوصـی مـی توانـد فراهم سـازد

ایـده هـای بازاریابـی درعصـر دیجیتـال

۸ اسـتراتژی بازاریابـی موثـر کـه مربیـان شـما بتواننـد مشـتریان بیشـتری را جـذب کننـد

بـادی فول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایران

www.BODYFULL.IR

قـدم کوچیـک برداشـتن تو مسـیر درسـت، بهتـر از اینه کـه تو مسـیر اشـتباه قدمـای بزرگ بـرداری.

Small steps in the right direction
are better than big ones in the wrong direction

خرید و اطلاعات بیشتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

www.BODYFULL.ir

دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

بسم الله الرحمن الرحیم

8 ۳ مکملی که به چربی سوزی کمک می کنند

10 5 پیشنهاد سازنده برای عضله سازی سریعتر

14 مصاحبه با دوون دامینیشن

19 ۱۰ مزیتی که مربی خصوصی می تواند فراهم سازد

31 انگیزه بخشی در حین تمرین: به مربی خود بگویید بس کن.

38 دستورالعمل های ابتدایی برای تمرین با یک مربی

48 می توانم مربی خصوصی شوم؟

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز: اصغر مرادی

مدیر مسئول: سید محمد مهدی علوی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

پیام رسان سروش: SAPP.IR/BODYFULL.IR

حرف اول

این روزها که متاسفانه قیمت اجناس رشد چند صد درصدی نموده و هر روز هم در حال اضافه شدن هست خوشبختانه هزینه داروهای دوپینگ و مکمل ها بدنسازی هم بسیار رشد کرده و از دسترس خرید بسیاری از نوجوانان و جوانان خارج شده است.

شاید این رشد قیمت ها ترمزی باشد بر سرعت بی حد حصر مصرف این مواد که موجودیت رشته بدنسازی را تهدید می نمود و میکنند.
بسیار زشت است که نوجوانان قبل از یادگیری اصول اولیه تمرین دنبال مصرف دارو و مکمل اند، از آن زشت تر تمرکز مربیان و باشگاهداران روی فروش مکمل بیشتر است تا کسب درآمد از طریق جذب بیشتر ورزشکار!
بسیار متاسفم که عرض کنم بدنسازی از مسیر و اصالت اصلی خود که سلامتی و زیبایی اندام است خارج شده و در ذهن بیشتر افراد جامعه به ورزشی گره خورده با مصرف دارو نقش بسته و بیشتر مردم فکر میکنند تمرین بدون دارو و مکمل بی فایده است که این تصور برای بقای این ورزش بسیار خطر ناک است.

نویسنده: اصغر مرادی

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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

DOWNLOAD
HERE

WWW.BODYFULL.IR

(یک لیستی تهیه کنید که حداقل ۵۰ کسب و کار محلی را شامل شود و شما را با مخاطبان خود نزدیک کند. می توانید با صاحبان مشاغلی مانند آرایشگاه ها، مدرسان، مربیان، کافی شاپ ها و... ارتباطاتی را برقرار کنید. بهترین راه برای متقاعد کردن آن ها دادن پورسانت می باشد.)

۸ استراتژی بازاریابی موثر که مربیان شما بتوانند مشتریان بیشتری را جذب کنند

۱_ از خود یک قهرمان ویدیویی بسازید.

(اکنون زمانی است که می توانید از رسانه های مختلفی برای کسب و کار خود استفاده کنید. نکته ی مهم این است، که در کار خود تداوم داشته باشید و از ویدیوهای مختلف برای افزایش مخاطبان خود استفاده کنید. حتما از تمرینات خود ویدیوهای زنده تهیه کنید و حتی می توانید از پشت صحنه ی تمرینات و یا زندگی خصوصی خود ویدیوهایی را ارائه دهید، تا اعتماد اطرافیان را جذب کنید.)

۲_ منبعی رایگان و با کیفیت باشید.

(زمانی که در حال رقابت با مربیان خصوصی دیگر هستید بسیار مهم است که با مخاطبان خود یک رابطه پراعتماد بسازید. اگر یک وب سایتی تهیه کنید که به نظر خوب باشد، اما مطالب با ارزشی را ارائه ندهد و ایمیلی برای تبادل نظر با مخاطبانتان نداشته باشید، در واقع صلب اعتماد خواهید کرد.)

۳_ با کسب و کارهای محلی وارد همکاری شوید.

(یک لیستی تهیه کنید که حداقل ۵۰ کسب و کار محلی را شامل شود و شما را با مخاطبان خود نزدیک کند. می توانید با صاحبان مشاغلی مانند آرایشگاه ها، مدرسان، مربیان، کافی شاپ ها و... ارتباطاتی را برقرار کنید. بهترین راه برای متقاعد کردن آن ها دادن پورسانت می باشد.)

۴_ در جلسات و مراسم های مختلف حضور پیدا کنید.

(هرچقدر هم در شبکه های اجتماعی حضور پیدا کنید، باز هم مانند ارتباطات نزدیک با افراد نخواهد بود. برای اینکه از جلسات و مراسم مختلف اطلاعات لازم را پیدا کنید، می توانید به وب سایت های مختلف مراجعه کنید و مواردی را که مرتبط با شغل شما هست را رزرو کنید.)

(هرچقدر هم در شبکه های اجتماعی حضور پیدا کنید، باز هم مانند ارتباطات نزدیک با افراد نخواهد بود. برای اینکه از جلسات و مراسم مختلف اطلاعات لازم را پیدا کنید، می توانید به وب سایت های مختلف مراجعه کنید و مواردی را که مرتبط با شغل شما هست را رزرو کنید.)

۵_ به جای برگزاری یک جلسه رایگان، جلسه ای رایگان برای مشاوره در نظر بگیرید.

(با برگزاری جلسات مشاوره ی رایگان برای مشتریان و مخاطبان باشگاه خود، می توانید درآمد خود را افزایش دهید.)

۶_ تبلیغات معنا دار ارائه دهید.

(یکی از بهترین راه ها برای جذب مشتریان جدید، تبلیغات معنا دار می باشد. مراسم مختلف مانند تاریخ های تولد، ولنتاین و مراسم فرهنگی را فراموش نکنید.)

۷_ تبلیغات فیس بوکی کار آمد بسازید.

(اکثر افراد با تبلیغات فیس بوکی مشکل دارند، چرا که مفهوم دقیق آن ها را متوجه نمی شوند. بنابراین تبلیغات مناسب تهیه کنید که افراد تنها با یک نگاه بتوانند کل مطلب را درک کنند.)

۸_ خودتان باشید و نقش بازی نکنید.

(در عصری که هیکل های زیبا و زندگی های ایده آل جز مهم ترین اهداف افراد شده اند، افراد به دنبال کسی هستند که بتوانند، با آن در ارتباط باشند. یکی از بهترین مواردی که شما می توانید انجام دهید، این است که با مخاطبان ارتباط مستقیم برقرار کنید و در واقع با این کار یک بازاریابی خلاقانه اجرا می کنید. آنچه که شما در این راستا به دست می آورید این است که، افراد به طور طبیعی با شما در ارتباط می شوند و سپس یک فرصت مناسب به شما می دهند، تا بتوانید آن ها را به عنوان یک مشتری در مرکز خود ثبت نام کنید.)

۳ مکملی که به چربی سوزی کمک می کنند

آیا به دنبال کمکی هستید که چربی های اضافی بدنتان را از بین ببرد؟ احتمالا بعضی از این مکمل ها، بتوانند به شما کمک کند. شاید باورتان نشود که سالانه در آمریکا ۲ میلیارد دلار صرف مکمل های چربی سوزی می شود که بیشتر آن ها ناکارآمد هستند. ۱۵% از کل آمریکایی ها به دنبال مکمل های چربی سوزی هستند. در زیر به مکمل هایی اشاره شده است که، در چربی سوزی بسیار موثرند.

۱- آهن

آهن، جز یکی از بهترین مکمل هایی است که، در چربی سوزی نقش مهمی را ایفا می کنند. منظور از آهن، قرص های آهن موجود در داروخانه ها نیست، بلکه آهنی است که در باشگاه ها وجود دارد و به عنوان وزنه از آن ها استفاده می کنید تا ماهیچه ها و عضلات خود را بسازید. وزنه برداری در چربی سوزی نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. این ورزش، برای تمام افراد، حتی کسانی که دیابت نوع دوم دارند، بسیار مفید است.

۲- کافئین

کافئین جز یکی از مکمل هایی است که، بیشترین مطالعات بر روی آن انجام گرفته است. بنابراین اسناد و مدارک بسیاری در این باره وجود دارد که، اکسیداسیون چربی ها را افزایش می دهد و در نهایت موجب چربی سوزی می شود. در اینجا به نکاتی درباره ی کافئین اشاره شده است که دانستن آن ها خالی از لطف نیست.

۱. اکثر اسیدهای چرب که از سلول های چربی در زمان مصرف کافئین آزاد می شوند، دوباره بازیافت می شوند. در حقیقت تنها ۲۵% از آنچه که آزاد شده اکسید می شود.

۲. افزایش دقیق اکسیداسیون اسیدهای چرب، همیشه به معنای کاهش وزن نیست. در بعضی از مواقع دیده شده است که، هیچ کاهش وزنی را شامل نمی شود.

۳. افرادی که به سرعت به مصرف کافئین عادت می کنند، در واقع هیچ تاثیری بر روی بدن آنها نخواهد داشت.

۴. کافئین می تواند به طور موقتی میزان انسولین خون را ثابت نگه دارد. به نظر می رسد که کافئین، اگر درست مصرف شود، باعث کاهش چربی می شود. با این حال، مصرف طولانی مدت آن، کارآیی نخواهد داشت و موجب چربی سوزی یا ثابت نگه داشتن وزن نخواهد شد. بنابراین اگر شما قصد دارید از کافئین برای کاهش چربی استفاده کنید، می توانید در یک مدت زمان کوتاه و در مواقعی که واقعا به آن نیاز دارید (مثلا برای آمادگی قبل از مسابقات) استفاده کنید.

۳- عصاره ی چایی سبز

در ابتدا، این مکمل برای من گیج کننده بود، زیرا اسناد و مدارک زیادی در رابطه با تاثیرات آن وجود نداشت. اما بعدها با تحقیقات بسیار دریافتم که عصاره ی چایی سبز تاثیرات بسیار فوق العاده ای بر روی چربی سوزی دارد و متابولیسم های چربی سوزی بدن را افزایش می دهد. نوشیدن چایی سبز در مقابل نوشیدن عصاره ی آن بسیار متفاوت است. نوشیدن ۴ الی ۵ فنجان چایی سبز تاثیر مشابهی با نوشیدن تنها ۳۰۰ میلی گرم عصاره ی آن دارد.

3 دستور غذایی حاوی پروتئین بالا همراه با کدو تنبل

نوشته شده توسط تام ونوتو

من امروز قصد دارم تا به شما ۳ دستور غذایی سالم، خوشمزه و مناسب برای فصل را ارائه دهم. بهترین ویژگی این غذاها این است که : همگی دارای پروتئین بالا هستند، بنابراین آنها کاملا به "سوختن چربی" و عضله سازی کمک می کنند! شما کدام یک را اول انتخاب می کنید: پنکیک کدو تنبل (کیک پودری)، مخلوط پروتئین کدو تنبل یا بلغورجو دو سرکدو تنبل؟

www.BODYFULL.IR

پنکیک کدو تنبل

۷,۵ اونس (۲۱۲ گرم) کدو تنبل کنسرو شده
۳/۱ فنجان (۲۷ گرم) بلغور جو دوسرپخته شده
۳/۱ فنجان (۴۰ گرم) آرد گندم یا دانه های دیگر
۱ قاشق چایخوری (۲۶ گرم) پودر پروتئین وانیل (یا ساده)
۴ عدد سفید سفید تخم مرغ
۱ قاشق چایخوری عصاره وانیل
۱ قاشق چایخوری جوز هندی
۱ قاشق چایخوری زنجبیل
۲ قاشق چایخوری دارچین
شیرین کننده ی کم کالری یا فاقد کالری (اختیاری)
تمام این مواد برای درست کردن ۲ پنکک بزرگ (که هر کدام ۱۲ سانتی مترپهنا دارند) استفاده می شود. همه ی این مواد را با هم مخلوط کنید و درون تابه ی مخصوص پنکیک یا داخل فر به مدت ۳ دقیقه با حرارت ملایم قرار دهید.
اطلاعات تغذیه برای ۲ پنکیک بدون افزودنیهای شیرین کننده:
کالری: ۵۰۷
پروتئین: ۴۴,۱ گرم.
کربوهیدرات: ۶۹,۷ گرم.
چربی: ۵ گرم.

مخلوط پروتئین کدو تنبل
۷,۵ اونس (۲۱۲ گرم) کدو تنبل کنسرو شده
۱ فنجان شیر کم چرب
۱ قاشق پودر پروتئین کازئین
مقداری دارچین
شیرین کننده کم / فاقد کالری (اختیاری)
اطلاعات تغذیهای:
کالری: ۲۸۳
پروتئین: ۳۵ گرم.
کربوهیدرات: ۳۲,۵ گرم.
چربی: ۲,۳ گرم.

بلغورجو دو سرکدو تنبل
۷,۵ اونس (۲۱۲ گرم) کدو تنبل کنسرو شده
۳/۲ فنجان (۵۴ گرم) بلغور جو دوسر
۱ قاشق چایخوری (۲۶ گرم) پودر پروتئین وانیلی
۲ قاشق چایخوری دارچین
۱ قاشق چایی خوری عصاره وانیل چای سیاه (اختیاری)
شیرین کننده کم / فاقد کالری (اختیاری)
بلغور جو را با ۴ لیوان آب به همراه کنسرو کدو تنبل و بقیه ی موارد به مدت ۴۰ دقیقه بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود سپس سرو کنید.
اطلاعات تغذیه ای:
کالری: ۳۹۳
پروتئین: ۴۲,۸ گرم.
کربوهیدرات: ۳۵,۳ گرم.
چربی: ۱۱,۸ گرم.
نکته نهایی: بهتر است از کدو تنبل تازه استفاده کنید. کدو تنبل کنسرو شده کاربرد آسانتر دارد و تقریبا به همان اندازه مغذی است.

5 پیشنهاد سازنده برای عضله سازی سریعتر

صحبت های زیادی در این باره در اینترنت و شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام وجود دارد، که همه از تکنیک های سخت و فشرده پیروی می کند، اما در حقیقت هیچ بحث و تبادل نظری درباره ریکاوری ماهیچه ها به میان نیامده است. اگر ورزشکاران و یا افرادی که به سختی تمرین می کنند، در مورد برنامه هایشان در روزهای استراحت همانند روزهای تمرین خود صحبت می کردند و اطلاعاتی را در این باره به اشتراک می گذاشتند مطمئنا افراد مهارت های بهتری را در زمان تمرین بکار می گرفتند. مقوله ریکاوری، ارتباطی با صعنت ندارد و در واقع می توان گفت یکی از مباحثی است که تقریبا در زمینه تناسب اندام نادیده گرفته شده است.

۱.کاهش وزن بدون رژیم گرفتن

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

۲.تغذیه قبل از تمرین خود را بهینه سازید.

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

۳.خواب کافی داشته باشید.

بارها در مورد نیاز بدن به خواب کافی شنیده ایم و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به سختی تمرین می کنید، سعی کنید خواب کافی داشته باشید. هم کیفیت و هم کمیت خواب نقش بسزایی در متابولیسم چربی سوزی و ریکاوری بدن دارد.

مطالعه ای در این باره نشان داده است که کمبود کیفیت و کمیت خواب منجر می شود که متابولیسم گلوکز به درستی صورت نگیرد و اشتها افزایش دهد و در مقابل سطح انرژی کاهش یابد.

۴.مکمل های مناسب استفاده کنند.

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

۵.ریکاوری فعال

من روزهای استراحت بسیاری در طول هفته دارم که مطمئن هستم این روزها برای داشتن نتایج مثبت بسیارموثراست.

از دیدگاه قدیمی ، روز استراحت منظوراین است که بر روی کاناپه بنشینید و نوشیدنی های پروتئینی میل کنید که این کار هیچ کمکی به ریکاوری ماهیچه ها ی شما نخواهد کرد. در زمانی که هوا گرم است، بیرون بروید و فعالیت های فیزیکی مانند قدم زدن یا باغبانی انجام دهید. اگر هوا سرد است، فعالیت ها و تمرینات بیشتری را انجام دهید تا جریان خون شما افزایش یابد.

شنا کردن و یوگا نیز برای روزهای استراحت خوب هستند، پس تا می توانید فعالیت کنید.

آیا به دنبال این هستید که عضلات شکمی برجسته و یا سیکس پک داشته باشید؟ تمریناتی که در این مقاله آمده است، را انجام دهید تا به هدفتان نزدیک تر شوید.

۱– تمرینات دراز نشست

- بالا آوردن پاها در حالت خوابیده
۳ست هر بار ۱۵ عدد
- حرکت بدنسازی کرانچ
۳ست هر بار ۱۵ عدد
- حرکت کراس بادی کرانچ
۳ست هر بار ۱۵ عدد

۲– حرکات شکمی با استفاده از توپ

- حرکت کرانچ روی توپ
۳ - ۴ ست هر بار ۱۲–۱۵ عدد
- حرکات چرخشی با استفاده از توپ
۳ست هر بار ۱۰ عدد
- حرکات چرخشی باسن با استفاده از توپ
۳ست هر بار ۱۵ عدد
- حرکات ضربه ای باسن بر روی توپ
۳ست هر بار ۱۵ عدد
- حرکات شنا رفتن بر روی توپ
۳ ست (هر بار، هر تعدادی که در توان هست)

۳– تمرینات سخت تر برای عضلات کوچکتر شکم

- کرانچ شکم دوچرخه ای
۲ - ۴ ست هر بار ۳۰– ۶۰ ثانیه
- بالا آوردن پا خوابیده روی زمین متناوب
۲ - ۴ ست هر بار ۳۰– ۶۰ ثانیه
- حرکت ایستاده تماس با انگشتان پا
۳ - ۴ ست هر بار ۳۰– ۶۰ ثانیه
- حرکت خلاء شکم
۳ - ۴ ست هر بار ۳۰– ۶۰ ثانیه

۵ تمرین مناسب برای داشتن سیکس پک

۴– تمرینات عضله سازی کمر

- حرکات دراز و نشست بر روی نیمکت خمیده ۴ست
هر بار ۸ - ۱۰ عدد
- شکم با دمبل
۳ ست هر بار ۱۰ - ۱۲ عدد
- حرکات کنار خم
۳ ست
هر بار ۱۰ عدد
- حرکت تخته
۳ ست هر تعداد که در توان است

۵– تمرینات شکمی با تکرارهای زیاد

- حرکت کرانچ با طناب
۴ ست هر بار ۲۵ عدد
- حرکت نیمکت پا به بداخل
۵ ست هر بار ۲۰ عدد
- حرکت چرخش ایستاده مقاومتی
۱ ست ۱۰۰ عدد

8 اصل برتر تمرینات آرنولد

آرنولد بر اساس تصادف یکی از بزرگترین بدن سازان جهان نشده است. در اینجا ۸ تا از بهترین اصول تمرینی آرنولد ذکر شده است.

وزنه برداری کردن نیازمند کار مغزی هم است.

آرنولد همیشه درباره نقش مغز درباره بدن سازی گفته است. زمانی که او تمرین می کند ۱۰۰ درصد بر روی کارش تمرکز داد که همین باعث می شود حتی بتواند به راحتی به سطح های سخت و بالاتر دست یابد.

اولین گام این است که واقعا باور داشته باشیم می توانیم تبدیل به انسان بزرگ و قدرتمند شویم و این امکان پذیر است. به همان شیوه شما می توانید به ماهیچه هایتان برای بلند کردن وزنه های سنگین دستور بدهید حتی زمانی که همه چیز یا همه کس به شما می گویند نمی توانید، بنابراین می توانید به صورت ذهنی ریشخند ماهیچه هایتان را بکنید تا بزرگ تر و قوی تر شوند.

آرنولد از یک تکنیک بصری بسیار معروف استفاده می کند، او معمولا عضله دو سر خود را بسیار با عظمت تصور می کند و تصورات ذهنی خود را تحت کنترل خودش در می آورد تا ساختمان بدن خود را به بهترین وجه به بالاترین درجات برساند.

تمرینات سخت تر از هر بدن دیگری

هدف آرنولد بهتر شدن از هر کس دیگری است، پس او می داند که باید بیشتر تر و سخت تر از بقیه تمرین کند. در واقع زمانی که آرنولد تمرین می کند تمام باشگاه می ایستند و او را تماش می کنند و او فقط به تمرین تمرکز می کند. او توانایی در شدت تمرینش از طریق اتصال ذهن خود به هر یک از عضله هایش را به کار می گیرد.

مرحله بعدی تمرین بسیار سخت است. تمرکز بر حرکت های پایه ای. تمرین بیشتر بر روی دمبل ها و هالترها به جای کابل ها و دستگاه ها. یکبار آرنولد گفت: تمرین کردن با تمرکز زیر ۱۰۰ درصد در واقع هدر دادن زمان در باشگاه است.

نکاتی در رویکرد تمرین های آرنولد

برنامه تمرینی آرنولد با حجم بالایی از استاندارهای امروزه در نظر گرفته شده است. او در ست های ۲۶ تایی بسیار سخت بر روی ماهیچه های پشت، سینه و شانه کار می کند. و از آنجاییکه او تمرین پاهای خود را به عضلات عقب ران به صورت چهار گانه تقسیم کرده است اغلب در ست های ۶۱ تایی بر روی پاها در یک روز کار می کند. زمانی که از او می پرسند این رویکرد قدیمی شده است می گوید این چیزی است که برای من جواب می دهد و برای من کار می دهد.

علاوه براین، آرنولد معمولا تمرینات گروهی در سه روز هفته بر روی ماهیچه ها دارد، تمرینات سینه و پشت ران در دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام می دهد و معمولا تمرینات پاها را در بعد از ظهر همان روز. کاملا واضح است که این حجم بسیار بالای تمرین برای اکثر تمرین کنندگان مناسب نیست، اما آرنولد یک بدن ساز است که تمام وقت کار می کند و می تواند بقیه روز را به رژیم غذایی و نیروی تازه گرفتن برسد.

تمرینات مناسب را انتخاب کنید

اآک فقط سخت تمرین نمی کند، بلکه با هوش تمرین می کند برای بزرگ شدن شما باید قوی شوید. بدن سازان تازه کار و متوسط نباید تمرین ها و اصلاحات شان بسیار سخت برای رشد و قوی تر شدن باشد.

به این معنا که تمرکز کمتری بر روی یک مفصل واحد یا حرکات جدا داشته باشند و باید تمرینات چند مفصلی انجام دهند. تخت پرس، اسکوات، پرس بالای سر، ردیف خمش است تمامی این ها نمونه هایی از تمرینات چند گانه مفاصل هستند که گروهی از ماهیچه ها را باهم به صورت هماهنگ به حرکت در می آورد. در حالی که کارهای سختی انجام می دهید آنها مزایای بیشتری به شما ارائه می دهند و شما را قادر می سازند تا تمرینات سنگین تری با عضلات خود انجام دهید و آنها را تقویت کنید. بر این حرکات مسلط شوید و خود را با وزنه های سنگین به چالش بکشید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

استفاده از وزنه های سنگین برای تکرار کمتر

برای آرنولد نه تنها انتخاب بهترین تمرین درست مهم است، بلکه انتخاب بار درست مهم است. بعد از همه، مجموعه ای از ۸ تکرار با اسکواش با وزنه های ۳۶۵ پوند که منجر به شکست می شود بسیار بهتر از مجموعه ست ۱۳۵ پوند با ۴۰ تکرار منجر به شکست است. بسیار خوب بدنتان را گرم کنید نه اینکه تمریناتی که منجر به شکست در عضله ها می شود را انجام دهید.

و اهرم ها را از یک سمت به سمت بعدی آرام بالا ببرید و تکرارهایتان را کاهش دهید تا میزان شکست تان کاهش یابد.

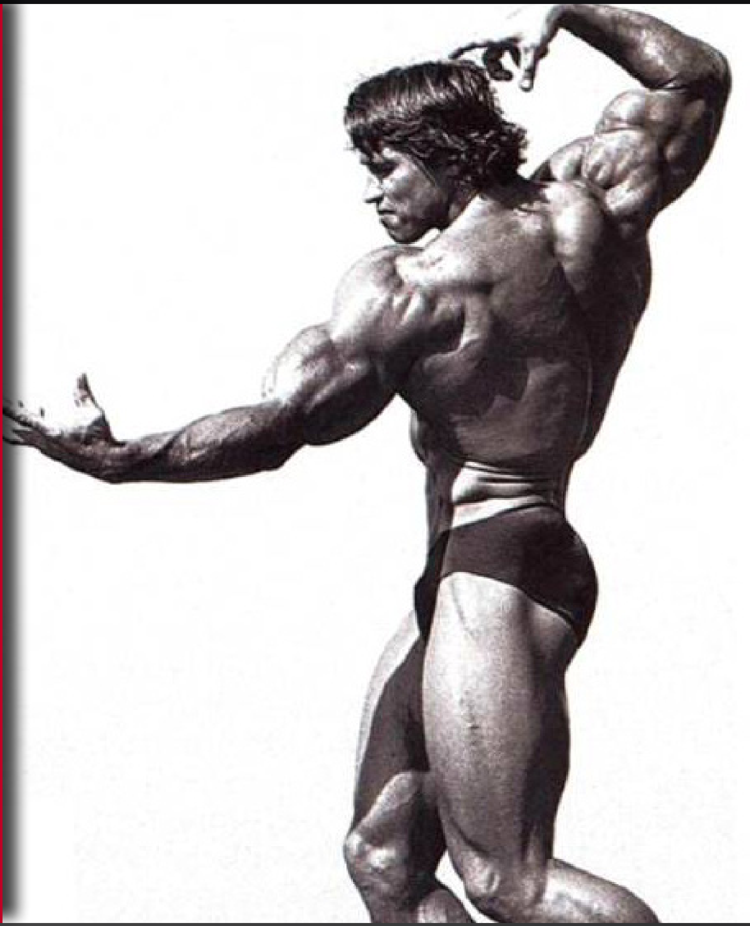
برای آرنولد، درحالی که تمرکز او بر حس کردن وزنه ها است، او می خواهد تا اطمینان حاصل کند که باری که به شکست ماهیچه ها منجر می شود در چه رنج خاصی اتفاق می افتد.

آرنولد می گوید: من هرگز ۶ تکرار را در هر ست با بیشترین حرکات را زمانی که مطمئن باشم آن مهم و لازم است را انجام نمی دهم یک قانون را برای تمامی قسمت های بدنم بکار می برم.

تمرینات خود را عوض کنید

اگر تمرینی را برای مدت زمان طولانی بدون هیچ تغییر قابل توجهی انجام می دهید بدانید ارزش آن در طول زمان از بین می رود و این زمانی است که بدن سازان به یک تمرین عادت کرده باشند.

آرنولد می گوید: درون یک چارچوب اساسی من به طور مداوم تمریناتم را عوض می کنم دوست دارم به ماهیچه هایم شوک



وارد کنم و اجازه نمی دهم که آنها در یک روال ثابت قرار بگیرند.

آرنولد تکالیفش را در زمانی که به جلسات تمرین می آید کامل و بدون نقص انجام می دهد. اگر بفهمد که تمریناتش مثل قبل جواب نمی دهد، آن ها را عوض می کند. هرگز از رو در رو شدن یا تجربه کردن تمرینات جدید یا روش های جایگزین ترسی نداشته باشید، آرنولد همیشه در جست وجوی روش های جدید برای تبدیل شدن به ورزشکار نیرومند و بهتر است.

در پمپ کردن عضله ها آرنولد می گوید: اگر عضله های نیرومند وجود نداشته باشد و آنها را تقویت نکنید رشد نمی کنند.

آرنولد می گوید که پمپ کردن مانند ارگاسم جنسی بسیار لذت بخش است.

اولویت بندی نقاط ضعف

اگر شما سینه های برجسته و ورزشکاری بدست آورده اید طبیعی است که بخواهید آن را به نمایش بگذارید و در نتیجه در باشگاه تمرین کمتری می کنید. اما آرنولد دقیقا یک رویکرد مخالف دارد یک بار عضله های ساق پای او در مقایسه با کل هیکلش پیشرفت خوبی نداشت، او به جای پنهان کردن ضعف هایش خیلی راحت یک شورت کوتاه به پا کرد که ضعف هایش را به خودش یادآوری کند و تلاش بیشتری برای رشد و قوی تر شدن ساق پایش داشته باشد. او تمرینات ساق پا را اول صبح و در آغاز تمریناتش که سرحال بود به طور مرتب انجام می داد.

به دست آوردن دانش و استفاده از غریزه طبیعی خود

آرنولد می گوید: بهترین روش برای موفقیت چه در بدن سازی و چه در مسائل دیگر به دست آوردن دانش است. با جست و جو و به روز رسانی اطلاعات و آزمایش کردن رویکردهای جدید، بهتر می توانید تشخیص دهید که چه کاری را باید انجام دهید تا زمانتان هدر نرود. و بخاطر اینکه هر کس منحصر به فرد است و توانایی خاص خودش را دارد قطعا تمرینات روزانه و روتین آقای المپیا بهترین روش برای شما نخواهد بود.

امروزه روش های بسیاری برای پیدا کردن اطلاعات در وب سایت ها وجود دارد. بهترین کار این است که شما سایت ها را همیشه چک کنید و ایده های جدید را امتحان کنید و ببینید کدام مناسب شما هستند. درست مانند آرنولد، شما می توانید بر روی فیزیک خود آزمایش و تمرین کنید.

مصاحبــــه بـــا دوون دامینیشـــن

با توسعه ی صنعت تربیت بدنی، مصاحبه با بدنسازان و ورزشکاران، متخصصان و متبحران این حرفه یکی از سرگرمی های افراد شده است. در این شماره از مجله ما سعی کرده ایم که با یکی از بهترین بدنسازان به نام دوون دامینیشن مصاحبه ای داشته باشیم.

به ما در مورد رقیبانی که تا به حال، با آن ها مسابقه داده اید بگویید؟ اکثر افرادی که با آن ها رو به رو شدم باعث افتخار بنده هستند مانند ایوان سنتوپانی، برنج وارن و دکستر جکسون. تمام این افراد آدم های خوب و راحت هستند. من تا به حال با کسی مسابقه ای نداده ام که از او خوشم نیاید. من زمانی که با کسی مسابقه می دهم تنها به وظیفه ای که در دستانم هست دقت می کنم.

شما پاهای تماشایی و قدرتمندی دارید. **فلسفه شما در پرورش این قسمت از بدنتان چیست؟** من معتقدم که پرورش پاها بسیار سخت است چرا که آن ها بزرگترین قسمت بدن انسان است و تمرینات زیادی را می توان برای آن ها در نظر گرفت. من سه روز در هفته را به تمرین پاها اختصاص می دهم.

مسابقات آرنولد کلاسیک در کلمبوس یعنی دومین رقابت معتبر در کل بدنسازی به چه صورت بود؟ این یک امتیاز بزرگ برای من بود که در کنار بزرگترین افراد در دنیای بدن سازی قرار گرفتم.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

آیا می توانید نمونه ای از رژیم قبل از مسابقه خود را به ما بدهید؟

بدن من بهترین زمانیکه واکنش خوب نشان می دهد آن موقعی است که میزان کربوهیدراتم را بالا نگه می دارم. سعی می کنم تا جایی که ممکن است میزان کربوهیدرات بدنم را بالا نگه دارم اما در مقابل نیز میزان پروتئین مصرفی خود را افزایش می دهم. سرعت متابولیسم بدن من بسیار بالاست و معتقدم زمانی که میزان کربوهیدرات بدنم بالاست عملکرد بدنم نیز بهتر است .

وعده غذایی اول: ۸ عدد سفیده تخم مرغ و ۱۵۰ گرم جو

وعده غذایی دوم: ۲۵۰ گرم مرغ و ۴۰۰ گرم برنج

وعده غذایی سوم: ۲۵۰ گرم ماهی و ۴۰۰ گرم برنج

وعده غذایی چهارم: ۷ سفیده تخم مرغ و ۱۵۰ گرم جو

وعده غذایی پنجم: ۲۰۰ گرم مرغ و ۴۰۰ گرم برنج

وعده غذایی ششم: ۲۵۰ گرم ماهی و مارچوبه

5 پیشنهاد سازنده برای عضله سازی سریعتر

www.BODYFULL.IR

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

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

۱.کاهش وزن بدون رژیم گرفتن

تقریبا می توانم بیان کنم که هیچ یک از مربیان و یا مختصصان تغذیه در مورد کاهش وزن بدون رژیم غذایی برای افزایش ریکاوری ماهیچه ها صحبت نکرده اند.

بافت های چربی می توانند میزان آنزیم آروماتا را با استفاده از تستسترون و تبدیل آن به استروژن افزایش دهند. در این مواقع هر چقدر میزان چربی بدن بیشتر باشد میزان استروژن نیز افزایش می یابد.

۲.تغذیه قبل از تمرین خود را بهینه سازید.

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

۳.خواب کافی داشته باشید.

بارها در مورد نیاز بدن به خواب کافی شنیده ایم و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به سختی تمرین می کنید، سعی کنید خواب کافی داشته باشید. هم کیفیت و هم کمیت خواب نقش بسزایی در متابولیسم چربی سوزی و ریکاوری بدن دارد.

مطالعه ای در این باره نشان داده است که کمبود کیفیت و کمیت خواب منجر می شود که متابولیسم گلوکز به درستی صورت نگیرد و اشتها افزایش دهد و در مقابل سطح انرژی کاهش یابد.

۴.مکمل های مناسب استفاده کنند.

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

۵.ریکاوری فعال

من روزهای استراحت بسیاری در طول هفته دارم که مطمئن هستم این روزها برای داشتن نتایج مثبت بسیارموثراست.

از دیدگاه قدیمی ، روز استراحت منظوراین است که بر روی کاناپه بنشینید و نوشیدنی های پروتئینی میل کنید که این کار هیچ کمکی به ریکاوری ماهیچه ها ی شما نخواهد کرد. در زمانی که هوا گرم است، بیرون بروید و فعالیت های فیزیکی مانند قدم زدن یا باغبانی انجام دهید. اگر هوا سرد است، فعالیت ها و تمرینات بیشتری را انجام دهید تا جریان خون شما افزایش یابد.

شنا کردن و یوگا نیز برای روزهای استراحت خوب هستند، پس تا می توانید فعالیت کنید.

۵ نصیحــت تغذیــه ای بــرای کاهــش چربــی

(نوشــته شــده توســط نویســنده ای کــه قبــلا چــاق بــوده اســت.)

در اینترنـت نصایـح مختلفـی بـرای کاهـش چربـی وجـود دارد. بـا ایـن حـال مـا در ایـن مقالـه مـواردی را جمـع آوری کـرده ایـم، کـه قبـلا توسـط خـود فـرد نویسـنده مـورد اسـتفاده قـرار گرفتـه اسـت. در سـن ۱۷ سـالگی ۲۴۰ پونـد وزن داشـتم کـه بعـد از گذشـت ۴ سـال، توانسـتم بیـش از ۱۰۰ پونـد کـم کنـم و در کلاس هـای آرنلنـد کلاسـیک شـرکت کنـم. امـروز قصـد دارم کـه ۵ مـوردی کـه شـخصا خـودم از آن هـا نتایـج بسـیار خوبـی بدسـت آوردم را در اختیـار شـما قـرار دهـم.

۱– رژیم غذایی در مقابل سبک زندگی

بسـیار دیـده شـده افـرادی کـه قصـد دارنـد وزن خـود را کاهـش دهنـد میـزان کالـری دریافتـی بـدن خـود را بـه طـور چشـمگیری کاهـش مـی دهنـد، و یـا یـک رژیـم غذایـی سـختی را دنبـال مـی کننـد. منظـور مـن از ایـن جمـلات ایـن نیسـت کـه کاهـش کالـری دریافتـی بـدن، کاهـش وزن شـما را متوقـف مـی سـازد، بلکـه ایـن فرآینـد موجـب مـی شـود کـه بـدن شـما بـه حالـت کاتابولیـک تبدیـل شـود (منظـور از کاتابولیـک ایـن اسـت کـه عـلاوه بـر کاهـش چربـی هـای بـدن، بافـت ماهیچـه ای بـدن نیـز کاهـش مـی یابـد). اکثـر افـراد زمانـی کـه رژیـم هـای غذایـی سـخت را اجـرا مـی کننـد، نمـی تواننـد در مـدت زمـان طولانـی آن هـا را ادامـه دهنـد، زیـرا ایـن نـوع رژیـم هـا بـرای مـدت زمـان طولانـی سـاخته نشـده اسـت. آن هـا در مـدت زمـان هـای کوتاهـی تاثیـرات خـود را نمایـان مـی کننـد و مطمئنـا بعـد از یـک مـدت بـه حالـت اولیـه ی خـود بـاز مـی گردیـد. بـه منظـور کاهـش وزن و تـداوم آن، شـما بایـد یـک طـرح و پـلان تغذیـه ای بـرای خـود داشـته باشـید، تـا بتوانیـد آن را دنبـال کنیـد و یـا ایـن طـرح بـه گونـه ای باشـد کـه بـه بخشـی از زندگـی روزمـره ی مـا تبدیـل شـود، نـه بـه صـورت یـک رژیـم بسـیار سـخت کوتـاه مـدت باشـد.

۲– اولویت پروتئین نسبت به هر چیز دیگر

پروتئیـن نـه تنهـا بـرای عضلـه سـازی ضـروری اسـت، بلکـه بـرای کاهـش وزن نیـز نقش بسـزایی دارد. زمانـی کـه بـدن کمبـود کالـری را حـس مـی کنـد، بـه دنبـال انـرژی مـی گـردد و در صـورت نیـاز از خـود بـدن بـه عنـوان یـک منبـع سـوخت اسـتفاده مـی کنـد. بـه طـور طبیعـی بـدن، در صـورت نیـاز از خـود، بـه عنـوان یـک منبـع سـوخت اسـتفاده مـی کنـد و بـرای دریافـت انـرژی در ابتـدا از منابـع چربـی و سـپس از بافـت ماهیچـه هـا اسـتفاده مـی کنـد. مصـرف کافـی پروتئیـن هـا، نقـش اساسـی بـرای عضلـه سـازی دارد، چـرا کـه پروتئیـن هـا بـه آمینواسـید تبدیـل مـی شـوند و ماهیچـه هـا بـرای رشـد و ترمیـم خـود از آن هـا اسـتفاده مـی کنـد. مخصوصـا در زمـان کاهـش وزن، نقـش پروتئیـن بسـیار مهـم اسـت، زیـرا بـه حفـظ تـوده ی عضلانـی کمـک مـی کنـد. عـلاوه بـر ایـن نقـش پروتئیـن هـا در زمـان کاهـش وزن، بسـیار چشـمگیر اسـت زیـرا بـه عنـوان منبعـی از کالـری در زمانـی کـه چربـی هـا و کربوهیـدرات هـا بـه پاییـن تریـن حـد خـود رسـیده انـد، عمـل مـی کنـد.

۳– کربوهیــدرات هــا را نادیــده نگیریــد.

اصلـی تریـن منبـع سـوخت ماهیچـه هـا، کربوهیـدرات هـا هسـتند. بـدن مـا کربوهیـدرات هـا را مـی شـکند و بـه گلیکوژن تبدیـل مـی کنـد. گلیکـوژن بـه عنـوان انـرژی اسـتفاده مـی شـود. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه کربوهیـدرات هـا نقـش حیاتـی را چـه در کاهـش وزن و چـه در عضلـه سـازی ایفـا مـی کنـد. نکتـه ی اصلـی در مصـرف کربوهیـدرات هـا در زمـان رژیـم ایـن اسـت که، تعـادل مناسـبِ در ایـن بـاره پیـدا کنیـد. دریافـت بیـش از حـد نیـاز بـدن بـه کربوهیـدرات هـا موجـب افزایش چربـی در بـدن خواهـد شـد. در مقابـل اگـر کربوهیـدرات اندکـی بـه بـدن برسـانید، بـدن از تـوده هـای عضلانـی بـه عنـوان سـوخت اسـتفاده مـی کنـد. بنابرایـن بایـد بـه انـدازه ای کربوهیـدرات مصـرف کنیـد تـا سـوخت کافـی بـه ماهیچـه هـا برسـد و بـه شـکل چربـی در بـدن ذخیـره شـود.

۴– از نوشــیدن کالــری هــای مایــع پرهیــز کنیــد.

آیـا از نوشـیدن یـک لیـوان پـر آبمیـوه در صبـح هـا لـذت مـی بریـد؟ یـا شـاید دوسـت داریـد زمانـی کـه از سـرکار بـر مـی گردیـد یکـی دو فنجـان قهـوه بـا خامـه و شـکر میـل کنیـد؟ یـا شـاید یـک بطـری نوشـابه را در شـب ترجیـح مـی دهیـد؟ تمـام ایـن نوشـیدنی هـا شـامل کالـری هـای بسـیاری هسـتند کـه خیلـی سـریع جـذب مـی شـوند. تمـام نوشـیدنی هـای دارای شـکر ماننـد نوشـابه و آبمیـوه هـای مصنوعـی در هـر ۱۲ اونـس ۲۵۰ کالـری دارنـد. تصـور کنیـد کـه تمـام ایـن نوشـیدنی هـا در بسـته بنـدی هـای ۲۰ اونسـی، ۴۸ اونسـی، ۱ لیتـری و دو لیتـری وجـود دارنـد کـه خیلـی راحـت مـی توانیـد بیشـتر از آنچـه تصـور مـی کنیـد در یـک روز کالـری وارد بـدن خـود بکنیـد.

۵– در یــک وعــده ی غذایــی تقلــب کنیــد.

چـه کسـی وجـود دارد کـه یک قـاچ پیتـزا خوشـمزه را دوسـت نداشـته باشـد؟ زمانـی کـه در رژیـم غذایـی هسـتید، داشـتن یـک وعـده ی غذایـی ابـزار بسـیار مناسـبی خواهـد بـود. ایـن امـر باعـث مـی شـود شـود کـه از لحـاظ ذهنـی، فـرد تامیـن شـود و همچنیـن فرصتـی بـرای خـوردن غذاهـای مـورد علاقـه و خـلاف رژیـم غذایـی مـا اسـت. در واقـع ایـن فرآینـد باعـث مـی شـود کـه یـک سـبک زندگـی سـالم را بـه خودمـان هدیـه دهیـد. و در کنـار تمـام ایـن مـوارد، زمانـی کـه بـدن مـا سـعی مـی کنـد تـا تعـادل ایجـاد کنـد، ایـن عمـل ماننـد ابـزار شـک دهنـده مـی باشـد تـا بـدن را بـرای ورود بـه مراحـل دیگـر رژیـم غذایـی آمـاده کنـد.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

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.

در مراکـز فیتنـس، سـوالی کـه در بیشـتر مواقـع توسـط شـاگردان و مشـتریان مـا شـده اسـت، ایـن اسـت کـه "آیـا واقعـا افـراد بـه یـک مربـی خصوصی نیـاز دارنـد؟ " بـرای پاسـخ بـه ایـن سـوال بایـد مزیـت هایـی کـه مربیـان خصوصـی بـرای مشـتریان خـود فراهـم مـی سـازند اشـاره کـرد.

10 مزیتـی کـه مربـی خصوصـی مـی توانـد فراهـم سـازد

۱. آن شـخص در ایـن زمینـه تحصیـلات لازمـه را دارد. یکـی از دلایـل اولیـه کـه شـخص بایـد مربـی خصوصـی داشـته باشـد، ایـن اسـت کـه آنهـا آمـوزش هـای لازمـه را در زمینـه چگونگـی تدریـس تمریـن هـا و ورزش هـا دیـده انـد و از آنجایـی کـه تمرینـات ورزشـی جـز فیتنـس محسـوب مـی شـود و بـا تغذیـه و سـبک زندگـی نقـش مهمـی در زندگـی فـرد ایفـا مـی کنـد، بایـد بـه بهتریـن روش آمـوزش داده شـود.

۲. آنهـا بـه بهتریـن نحـو بـه شـما کمـک مـی کننـد. داشـتن یـک مربـی خصوصـی بـرای شـما ایـن امـکان را فراهـم مـی سـازد، تـا حـرکات و تکنیـک هـا را بـه بهتریـن نحـو بـه شـما آمـوزش دهـد و مطمئنـا بـا انجـام حـرکات و تکنیـک هـای صحیـح، نتایـج خـوب و مثبتـی عایـد افـراد خواهـد شـد. زمانـی کـه تمرینـات بـه شـکل صحیـح انجـام نشـود، آسـیب هـای جسـمانی بـه همـراه خواهـد داشـت و در نهایـت فـرد را از رسـیدن بـه اهـداف فیتنـس و تناسـب انـدام دور مـی کنـد.

۳. آنهـا بـه شـما بـه عنـوان فـردی منحصـر بـه فـرد کمـک خواهنـد کـرد. هـر فـرد دارای توانایـی هـای منحصـر بـه فـرد در زمینـه ی انجـام تمرینـات ورزشـی مـی باشـد. ایـن امـر شـامل حـرکات مختلـف از جملـه حـرکات اصلاحـی بـرای درمـان صدمـات وارده بـه بـدن مـی باشـد.

۴. آن هـا بـه شـما کمـک میکننـد تـا یـک هـدف واقـع گرایانـه بـرای خـود تعییـن کنیـد. هـر شـخصی دوسـت دارد کـه خیلـی راحـت بـه اهـداف خـود برسـد. ایـن اهـداف مـی توانـد کاهـش وزن، عضلـه سـازی، یـا افزایـش تـوان بدنـی باشـد. امـا ایـن اهـداف همیشـه دسـت یافتنـی نیسـتند و اگـر فـرد بـه دلایلـی نتوانـد بـه یکـی از آن هـا دسـت یابـد، ممکـن اسـت نـا امیـد شـود و بـرای همیشـه ورزش را کنـار بگـذارد.

۵. آن هـا بـه طـور تخصصـی بـه شـما کمـک مـی کننـد. از آنجایـی کـه بـه مشـتریان خـود کمـک مـی کننـد تـا اهـداف واقـع گرایانـه ای را در نظـر بگیرنـد، مربیـان خصوصـی نیـز مـی تواننـد کمـک کننـد تـا اهـداف را بـه صـورت تخصصـی دنبـال کننـد. ایـن موضـوع بـرای کسـانی کـه مـی خواهنـد بـه صـورت تخصصـی در یـک رشـته فعالیـت کننـد، بسـیار مفیـد اسـت.

۶. شـما را متعهـد بـه انجـام ورزش مـی کننـد. تـا بـه حـال چندیـن بـار اتفـاق افتـاده اسـت کـه بـه خـود گفتـه ایـد کـه، از فـردا صبـح زود بیـدار مـی شـوید و قبـل از رفتـن بـه سـرکار ورزش مـی کنیـد. امـا بـاز هـم طبـق معمـول خـواب را ترجیـح مـی دهیـد. اگـر مربـی خصوصـی داشـته باشـید، شـما را مجبـور مـی کنـد کـه نسـبت بـه اهـداف زیبایـی انـدام خـود متعهـد باشـید و بـه طـور منسـجم بـه برنامـه هـای آن عمـل کنیـد.

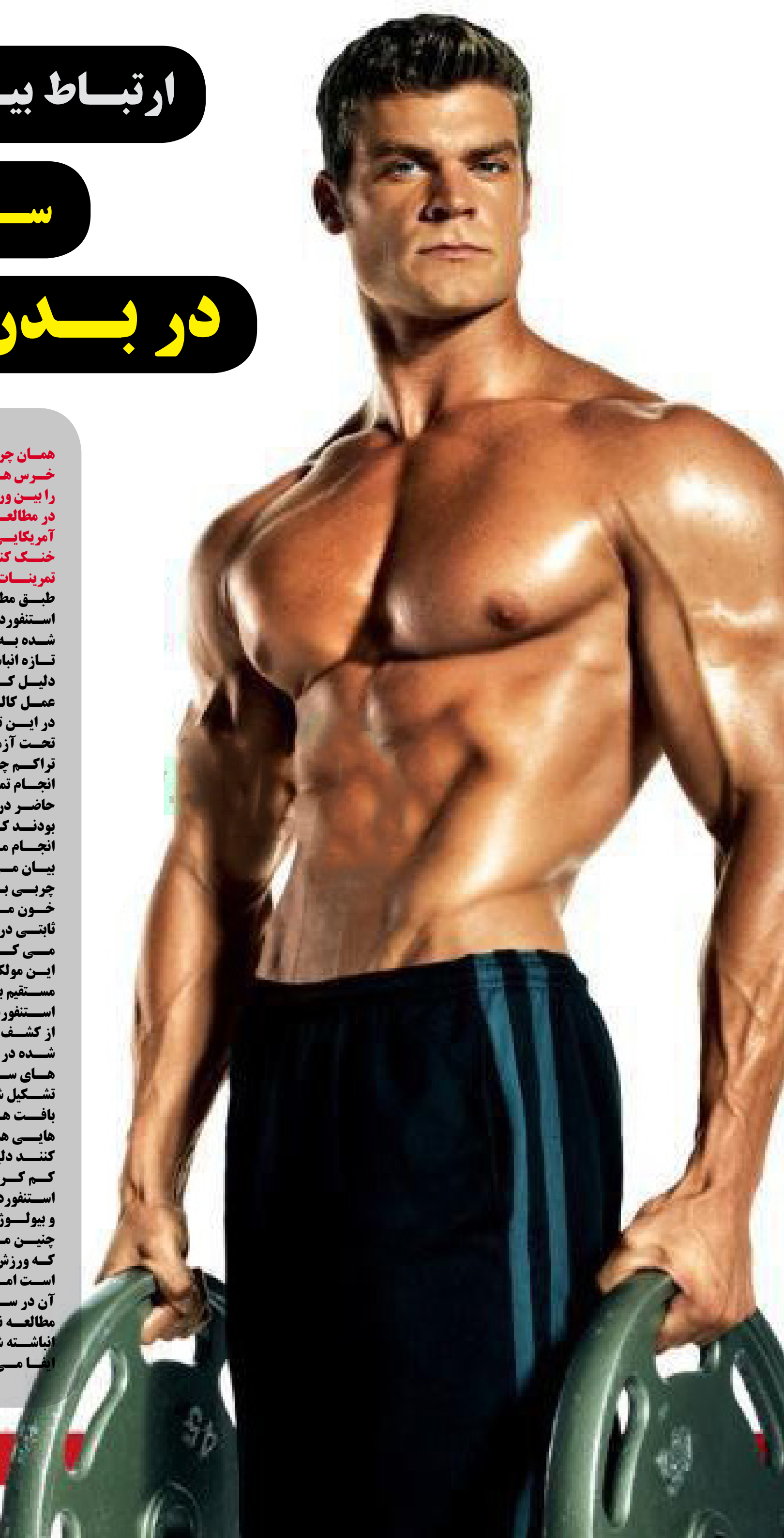
۷. داشـتن مربـی خصوصـی باعـث می شـود کـه حداکثـر اسـتفاده را از حداقـل زمـان ببریـد.

۸. آن هـا تنهـا در زمینـه ی فیتنـس بـه شـما کمـک نمـی کننـد. زمانـی کـه گواهـی مربیگـری درجـه ۳ را در زمینـه ی زیبایـی انـدام دریافـت کردیـد، مـی توانیـد بـه هـر یـک از شـاگردان خـود برنامـه هـای تغذیـه ای ارائـه دهیـد. مربیـان خصوصـی کـه گواهـی مربیگـری درجـه ۴ را دریافـت مـی کننـد، اطلاعـات بیشـتری را در زمینـه ی تغذیـه دریافـت مـی کننـد. بنابرایـن بـا انتخـاب مربیانـی کـه مـدرک تخصصـی در زمینـه ی تغذیـه دریافـت کـرده انـد، مـی تواننـد راهکارهایـی مناسـب در ارتبـاط بـا تغذیـه و رسـیدن بـه اهـداف مـورد نظـر خـود ارائـه دهنـد.

۹. آن هـا باعـث بهبـود سلامـت ذهنـی شـما خواهنـد شـد.

۱۰. آن هـا ماننـد یـک تراپیسـت عمـل مـی کننـد. اکثـر مـا زمـان هایـی کـه بـا یـک مربـی خصوصـی ارتبـاط برقـرار مـی کنیـم در مـورد اتفاقـات روزمـره ی خـود بـا آن هـا صحبـت مـی کنیـم. بسـیار دیـده شـده اسـت، مربیـان خصوصـی در بسـیاری از مسـائل زندگـی افـراد نقـش مثبـت داشـته انـد و بـه آن هـا کمـک کـرده انـد.

ارتباط بین چربی های سفت شده (پی) در بدن و ورزش



همان چربی هایی که باعث گرم نگه داشتن خرس ها در زمستان می شوند، نقش اصلی را بین ورزش و متابولیسم افراد ایفا می کند. در مطالعه ای جدید، گروهی از محققان آمریکایی دریافتند که مولکول چربی نقش خنک کننده ی دمای خون، بعد از انجام تمرینات ورزشی را دارد.

طبق مطالعه ای که رهبری آن را کریستین استنفورد به عهده داشت، چربی های سفت شده به طور معمول خود را از چربی های تازه انباشته شده جدا می کند به این دلیل که بتواند گرما ایجاد کند. به این عمل کالری سوزی نیز گفته می شود.

در این تحقیقات جدید، دو گروه از افراد، تحت آزمایش خون قرار گرفتند تا میزان تراکم چربی خون را در هر کدام بعد از انجام تمرینات سخت مشخص کنند. افراد حاضر در این گروه ها شامل سنین مختلف بودند که فعالیت های ورزشی مختلفی را انجام می دادند. استنفورد در این باره بیان می کند: " یک نوع از مولکول های چربی به سرعت به بالاترین حد خود در خون می رسید. که در این حالت الگوی ثابتی در افزایش میزان چربی خون ایجاد می کرد. در واقع می توان گفت که این مولکول چربی همانی ست که ارتباط مستقیم با سرد کردن دمای بدن دارد".

استنفورد همچنین بیان کرد که : " قبل از کشف جدید در مورد چربی های سفت شده در بدن، تمام تمرکزمان را بر بافت های سفید در بدن (یا چربی های تازه تشکیل شده) معطوف کرده بودیم. این بافت های سفید در واقع همان چربی هایی هستند که اکثر افراد فکر می کنند دلیل چاقی آن ها هستند و برای کم کردن وزن باید آن ها را از بین برد".

استنفورد به عنوان استادیاربخش فیزیولوژی و بیولوژی سلولی در دانشگاه ایالت اهیو چنین می گوید: " همه ی ما می دانیم که ورزش و تمرین برای متابولیسم بدن مفید است اما ما دقیقا نمی دانیم که عملکرد آن در سلول ها به چه صورت است. این مطالعه نشان داد که سوزاندن چربی های انباشته شده در بدن نقش بسیار مهمی را ایفا می کند".

www.BODYFULL.ir

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

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

دریافت برنامه آنلاین

چاق اما خوش اندام

شما لازم نیست که همیشه وزن خود را کم کنید تا سالم باشید.

کوک بیان می کند: "چاقی تنها مربوط به افرادی است که بدن سالم و خوش اندام ندارند. همه ی ما می دانیم زمانی که BMI و یا اضافه وزن ما به بیش از ۴۰ برسد خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز افزایش می یابد. بنابراین این مطالعه نشان داد که داشتن سطح تناسب اندام ایده آل هنوز هم مهم و کارآمد است و در واقع به اهمیت داشتن تناسب اندام تاکید فراوانی داشته است."

طبق پیشنهاد کوک در مورد فعالیت های تمرینی و ورزشی، که به ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته تاکید می کند، افراد چاق می توانند به بهبود سلامت خود کمک کنند اگرچه که ممکن است کاهش وزن در این افراد به کندی صورت گیرد.

کوک و همکارانش بر روی یک سری از بیماران کانادایی در کلینیک های مختلف مربوط به مدیریت وزن، آزمایشاتی را انجام دادند. بر روی شرکت کنندگان این آزمایش، تست های کلینیکی مختلفی صورت گرفت به گونه ای که میزان قند خون افراد سنجیده شد و علاوه بر آن تست های مقاومتی آن ها نیز بر روی تردمیل انجام شد. در این حالت محققان توانستند که یک پایه و اساس کلی در مورد شرکت کنندگان پیدا کنند.

آن ها نتایج بدست آمده بعد از انجام برنامه های مربوط به مدیریت وزن را با اندازه های ثبت شده قبل از انجام آزمایشات را مورد مقایسه قرار دادند و توانستند تاثیر ورزش و تمرین را بر روی سلامت کلی افراد شرکت کننده، مشخص کنند.

تمام چیزی که شما نیاز دارید انجام دهید این است که ورزش کنید و خوش اندام باقی بمانید. این ها تمام یافته های جنیفر کوک است، زمانی که او در حال تلاش برای یافتن مزیت های فیتنس هوازی از راحت ترین تمرینات ورزشی تا شدیدترین آن ها بر روی قلب و سلامت دستگاه گردش خون بود. کوک کشف کرد که افراد دارای اضافه وزن (BMI) ۴۰ (چاق ترین افراد) هنوز هم می توانند خوش اندام و سالم باشند به این صورت که مرتب ورزش کنند.

www.BODYFULL.ir

اهمیت خواب برای بدنسازان

در این مقاله به مراحل متعدد خواب و ضرورت خواب برای بدنسازان خواهیم پرداخت. همچنین مزایای خواب با توجه به بهبود و رشد عضلانی مشخص می شود.

ما نیز همانند بدنسازان دائم به دنبال راهکارهای جدید و موثر برای تقویت عضله می باشیم.جدیدترین مکمل،یک تمرین سخت روزمره، یک رژیم غذایی جدید.تمامی این موارد از اهمیت خاصی برخوردارند اما مهم ترین آنها خواب است.

بهترین تمرین روزمره،رژیم غذایی و برنامه ی مکمل نمی تواند جبرانی برای استراحت ناکافی باشد، و خواب بهترین گزینه است، همچنین در (چند نمونه)،راه استراحت کردن عنوان شده است.پروفسور مایکل کولگان معتقد است که: حتی اگر تمرینات و برنامه رژیم غذایی تان به بهترین نحو پیش رود، بدون خواب کافی به هدفتان نخواهید سید.

هنگام خواب،هورمون های رشد تولید می شوند و ترکیب پروتئین (پروتئین تولید شده قبل از خواب مصرف می شود.) رخ می دهد.کاهش مصرف انرژی و شارژ دوباره ی سلول های مغزی، هر دو از جوانب حائز اهمیت برای بدنسازان به شمار می رود.

در این مقاله به مراحل متعدد خواب و لازمه ی خواب برای بدنسازان خواهیم پرداخت. همچنین مزایای خواب با توجه به بهبود و رشد عضلانی مشخص می شود.

چرا می خوابیم؟

خواب نقش های حیاتی بسیاری را اعمال می کند. برای بدنسازان نقش عمده ی رشد و هوشیاری ذهنی را ایفا می کند.خواب مستقیما این تاثیرات را با خود به همراه دارد.با خواب ناکافی، شما در باشگاه عملا وقت خود را هدر داده اید.در ادامه با هم به مرور نقش های حائز اهمیت خواب می پردازیم.

بازسازی عضلات و سایر بافت ها و جایگزینی سلول های پیر و مرده :

شبها بین ۸ تا ۱۰ ساعت خواب مانند روزه داری ست و موجب کاتابولیک(سوزی) رشد عضله می شود. با این وجود، خوردن قبل از خواب می تواند این فرایند را معکوس کند و موجب افزایش ترکیب پروتئین شود. اگر قبل از خواب چیزی نخورید در خواب ترکیب پرتئین رخ می دهد اما این فرایند در دستگاه گوارش رخ می دهد نه در عضلات.

تحت چنین شرایطی عضلات از پای در می آیند تا هنگام قحطی زدگی و گرسنگی شدید آمینو اسید معده را تولید کنند. در نتیجه خوردن قبل از خواب از اهمیت بالایی برخوردار است. در برخی گزارش ها توصیه شده نصفه شب از خواب بیدار شوید و چیزی بخورید(خوردن شبانه).

همچنین هنگام خواب هورمون های رشد انسان رها می شوند. در مردها روزانه بین ۶۰ تا ۷۰ درصد هورمون رشد در لحظات ابتدایی خواب که معمولا عمیق ترین خواب می باشد، ترشح می شود.خواب بی کیفیت می تواند تاثیر منفی بر سطح هورمون رشد انسان بگذارد. خواب تاثیر بسزایی در رشد عضلات و سلامت جسمانی دارد.

تحقیقات حاکی از این است که هنگام خواب REM (حرکت سریع چشم: که بعدا به آن اشاره خواهیم کرد) بدن قادر به بازیابی اعضا،استخوان ها و بافت ها می باشد؛سلول های ایمنی بدن تازه می شوند و هورمون رشد انسان را به گردش در می آورند.

موقع خواب مصرف انرژی کاهش می یابد

کاهش مصرف انرژی یک مکانیسم زیستی برای حفظ منبع به شمار می رود.اگر خواب کافی نداشته باشیم روزانه نیازمند غذای بیشتری(بیش از ۴تا۶ وعده ی غذایی معمول برای بدنسازان) هستیم؟ برای بدنسازان مسابقات ورزشی به معنای افزایش وزن است،بنابراین حفظ انرژی خارج از باشگاه از اهمیت والایی برخوردار است. وعده های غذایی متعدد در طول روز به رشد کمک می کنند، و خواب جایگزینی انرژی به جای غذا و بازسازی عضله (وعده ی غذایی قبل از خواب و خوردن شبانه به تشدید تاثیر آن کمک می کند) را تضمین می کند.

خواب مغزمان را شارژ می کند

آدنوزین(یک انتقال دهنده ی عصبی ATP، مولکول ذخیره ی انرژی که بیشتر واکنش های بیو شیمی یا زیست شیمی سلول های داخلی را به وجود می آورد) به عنوان یک سیگنال استفاده می شوند تا به مغز بگویند نیاز به استراحت دارد.

افزایش و کاهش غلظت آدنوزین حاکی از آن است که در واقع مغز دارد استراحت می کند در موقع خواب ترشح آدنوزین بازتابی از فعالیت مغز است.

در موقع خواب سطح آدنوزین کاهش می یابد. انسداد آدنوزین در مغز افزایش هوشیاری را نشان می دهد، بنابراین به شارژ شدن مغز در موقع خواب اشاره می کند.در طول روز بالا رفتن سطح آدنوزین به خصوص در آخرین ساعات روز نشان می دهد مغز دارد خسته می شود. استراحت مغز پیامدهای مشهودی برای بدنسازان دارد که هوشیاری ذهنی در طول روز یک نمونه ی مطلوب است به خصوص هنگام ورزش کردن.سطوح انگیزه بالاترین جایگاه را هنگام هوشیاری ذهنی دارند. مطالعات نشان می دهد هنگام خواب REM عملکرد مغز و هوشیاری را تعدیل می کنند.

مراحل خواب و چرخه ی خواب و بیدار

موقع خواب مغز چرخه ی خواب وبیدار را طی می کند که هر یک بین ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه طول می کشد. خواب دو نوع متفاوت دارد آر ای ام (حرکت سریع چشم) و غیر آر ای ام. **یک چرخه ی خواب با ۴ مرحله از خواب غیر آر ای ام آغاز می شود این فرایند قبل از معکوس شدن خواب آر ای ام(اختلال حرکت سریع چشم) آغاز می شود.بیشتر افراد این چرخه ی خواب را شبی ۵ بار تجربه می کنند.**

دانستن مراحل خواب برای بدنسازان حائز اهمیت استهمانطور که مراحل خواب به طور معمول این چرخه را دنبال می کنند و به اندازه ی کافی بازیابی می کنند(خوب می خوابند و رشد می کنند)

مغز باید تمامی این مراحل را سپری کند.

فقدان آر ای ام و مرحله ی سوم و چهارم خواب مشکل ساز است زیرا آر ای ام طی این مراحل روی می دهد که بدن و مغز کاملا در حال استراحت هستند(مرحله ی سوم و چهارم) و موجب تثبیت حافظه می شود که آر ای ام رخ می دهد.طی مراحل سوم و چهارم بدن و مغز در حال استراحت اند و فعالیت مغزی کند می شود.

به دلیل فعالیت فراسان عصبی استیل کولین در پل مغزی که بصل النخاع را موقع خواب آر ای ام فعال می کند، بدن را از کار می اندازد. زیرا بصل انخاع نورون های حرکتی را مهار می کند و موجب سستی می شود(سستی مطلق). ۵۰ درصد از خواب شبانه ی نوزادان آر ای ام می باشد. این میزان در دوران بزرگسالیکاهش می یابد و آر ای ام ۲۰ تا ۲۵ درصد خواب شبانه را تشکیل می دهد. پدیده ی رشد در مرحله ی تغییر کودک در دوران کودکی رخ می دهد، پس در دوران بزرگسالی آر ای ام برای رشد مفید است. تحقیقات خواب در این مقطع قطعی نشده اما بسیاری از بدنسازان مزایای خواب کامل به صورت مداوم در شب(۸تا ۱۰ ساعت) را تایید می کنند.

مراحل خواب

- مرحله اول: مرحله ی تغییر حالت خواب کامل به بیداری، در مرحله ی اول خواب آر ای ام کوتاه ترین مدت زمان خواب(۲تا ۵ درصد) در چرخه ی خواب و بیدار می باشد.
- مرحله دوم: مبنای عنصر خواب مورد توجه قرار گرفته است، مرحله ی دوم خواب غیر آر ای ام بین ۴۵ تا ۶۰ درصد خواب را تشکیل می دهد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

- مراحل سوم و چهارم: مدت زمان خواب دلتا، مراحل سوم و چهارم خواب غیر آر ای ام بیش از ۴۰ درصد از مدت زمان خواب را شامل می شود.این مراحل عمیق ترین و نیرو بخش ترین مراحل خواب برای مغز می باشند.
- خواب آر ای ام: فعال ترین مرحله خواب آر ای ام نرمال شبی بین ۲۰ تا ۲۵ درصد می باشد. نفس کشیدن،ضربان قلب و فعالیت مغز در این مرحله سریع تر می شود.

خواب کافی

اغلب خوب خواب در شب سخت است. حتی هنگامی که به خواب می رویم ممکن است نتوانیم خوب بخوابیم.در ادامه راهکارهایی برای یک خواب خوب شبانه و سپس مزایای آن به شما ارائه داده ایم.

۱-هرگز دیر از خواب بیدار نشوید: دیر بیدار شدن ممکن است موجب تغییر زمانی چرخه ی خواب شود.که موجب می شود بسیار سخت تر به خواب بروید.

۲-دوش آب گرم: یک دوش آب گرم آرامش بخش است. با این وجود یک دوش گرفتن می تواند تاثیری معکوس داشته باشد پس از دوش گرفتن خودداری کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید www.BODYFULL.ir

۳–ورزش: ورزش کردن به ویژه ایروبیک در طول روز موجب خستگی می شود و شما شب ها سریع تر به خواب می روید.

۴– از مصرف نوشیدنی های الکلی،کافئین و تیروزین–غذاهای مقوی در شب پرهیز کنید: کافئین موجب بیش فعالی و بیداری می شود. تیروزین–غذاهای مقوی محرک مغز هستند و باعث بیداری فرد می شود. نوشیدنی های الکلی قاعدتا با مختل شدن مراحل خواب منجر به اختلال در خواب می شود.

۵– از خوردن قرص خواب دوری کنید. قرص ها در کوتاه مدت عملکرد خوبی دارند اما در طولانی مدت الگوی خواب را مختل می کند.

۶–جای خواب مناسب: اتاقتان را به اندازه خنک کنید(حدود ۶۰ درجه).رطوبت خوابتان را مختل می کند.یک پنکه روشن و یا یک موسیقی ملایم می تواند به آرام شدن شما کمک کند تا بتوانید بخوابید.

۷– بعدازظهر ها آرام باشید و استرس نداشته باشید.

۸–در رختخواب تلویزیون تماشا نکنید.این کار باعث می شود هوشیاریتان افزایش یابد. ممکن است مغز شما فکر کند ساعت خوابیدن تان برای تماشای تلویزیون است و با خوابیدنتان مخالفت کند.

نتیجه گیری

طبق تحقیقات به عمل آمده، خواب به هر دلیلی حائز اهمیت است. به خصوص برای بدنسازان خواب از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا عملکرد و هوشیاری مغز را در آمادگی برای جلسات تمرینات سخت بازیابی می کند.
همچنین خواب بازیابی عضلانی را از طریق سنتز پروتئین و رهاسازی هورمون رشد انسان افزایش می دهد.
اگر هر شب بین هشت تا ده ساعت خوب بخوابید علاوه بر تندرستی موجب ترقی در این عوامل می باشد. اگر خواب را در اولویت قرار ندهید بازیابی یک گام به عقب باز می گردد، پس اگر می خواهید رشد کنید خوب بخوابید.

www.BODYFULL.IR
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
He who is not courageous enough to take risks will accomplish nothing in life
کسی که به اندازه ی کافی شهامت ریسک کردن را ندارد تا آخر عمرش هیچ چیزی را بدست نخواهدآورد.

بهترین زمان برای تمرین و کاهش وزن چه موقع است؟

www.BODYFULL.IR

کسانی که ورزش و تمرین می کنند می خواهند به بهترین صورت از زمانشان استفاده کنند و از جلسه های ورزشی شان بهترین بهره را ببرند. دانستن بهترین زمان در ورزش برای کاهش وزن می تواند نتایج بهتری را در زمان کمتری به شما بدهد. گفته های بالا شاید برای ورزشکاران حرفه ای صدق نکند اما برای افراد معمولی که می خواهند از ورزش برای وزن کم کردن یا تناسب اندام استفاده کنند صدق می کند.

زمان یکی از فاکتورهایی است که بر روی عملکرد تمرین شما تاثیر می گذارد:

همانطور که در زیر مطالعه می کنید، تحقیقاتی وجود دارد که نشان می دهد بهترین زمان در روز برای ورزش کردن چه موقع است و چه موقعی چربی سوزی بهتری صورت می گیرد و نتایج بهتری برای ساختن ماهیچه انجام می شود اما زمان تنها یکی از فاکتورهایی که می تواند بر روی عملکرد تمرین شما تاثیر بگذارد نیست، بسیاری از فاکتورهای دیگر مانند شدت و مدت زمان تمرین نقش بسیار مهمی را بازی می کند و از آن ها نباید چشم پوشی کرد.

بهترین زمان برای چربی سوزی در صبح است. زمانی که شما درصبح ورزش می کنید بدن شما تمایل بیشتری به چربی سوزی دارد. مهم ترین دلیل برای این موضوع این است که:

فشار قندخون پائین بدن را مجبور می کند که دیگر منابع انرژی را جست و جو کند بنابراین شروع به تبدیل چربی به انرژی می کند.

بعضی از هورمون ها که باعث سرعت بخشیدن به چربی سوزی می شوند (مانند کلسترول) صبح ها در بالاترین سطح خود هستند.

مزایای ورزش کردن در صبح

کسانی که در مطالعات تاثیر ورزش در صبح شرکت می کنند بعد از انجام ورزش صبحگاهی شان احتمالا بیشتر می خواهند که به ورزش و تمرین در صبح بپردازند. به عبارت دیگر کسانی که می توانند صبح ورزش کنند می توانند آن را تبدیل به یک روتین کنند و آن را برای مدت زمان طولانی دنبال کنند.

برای بعضی از مردم بسیار راحت تر است که در صبح ورزش کنند چرا که ورزش در بعد از ظهر آنها را خسته می کند و تمایلشان برای تمرین را از دست می دهند که این باعث ایجاد استرس و فشار در بدن می شود البته شاید در تمامی افراد اینطور نباشد اما بستگی به سطح هورمون هایی که شما ممکن است برای تمرین در صبح به دست بیارید باشد.

ورزش شدید صبحگاهی بعضی اوقات منجر به از بین رفتن ماهیچه ها می شود در عوض اینکه چربی ها بسوزاند. اگر شما با شکم خالی ورزش کنید و با تمرین های شدید و سختی که انجام می دهید بدن توده عضلانی را برای ایجاد انرژی از دست می دهد. اگر شما برنامه تمرینی سختی در صبح دارید باید صبحانه پروتئینی بسیار خوبی مصرف کنید و این بسیار مهم است. اگر شما قبل از صبحانه ورزش کنید سطح انرژی تان پائین می آید و قادر به ورزش کردن سخت نمی باشید.

بهترین زمان برای تمرین در بعد ازظهر:

ورزش در بعد ازظهر می تواند کارایی بهتری در مقایسه با ورزش در صبح به شما بدهد. بسیاری از تحقیقات کارایی بسیاری از مردمی را که در صبح ورزش می کردند و کسانی که در بعد ازظهر ورزش می کردند را تجزیه و تحلیل کرده اند.

جلسات بعد ازظهر نتایج بهتری را در قدرت و استقامت نشان می دهد و شرکت کنندگان اظهار داشته اند که واکنش های بدن بهتر است و آنها بهتر از صبح می توانند این تمرینات را دنبال کنند.

بهترین زمان برای تمرین و کم کردن وزن برای شما چه موقع است؟

تحقیقات سودمند بسیار زیادی وجود دارد که می تواند شما را برای یافتن بهترین تصمیم یاری کند اما تصمیم با شما است که چه موقع را برای تمرین انتخاب کنید.

بعضی از نکات که به شما کمک می کند:

۱- سعی کنید بعضی از تمرینات کاردیو را صبح ها انجام دهید(مثلا صبح ها به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید) و ببینید حال شما چگونه است. اگر فکر می کنید که این چیزی است که شما می توانید برای مدت زمان طولانی آن را انجام دهید سعی کنید پیاده وری تان را در برنامه ورزشی تان بیشتر و بیشتر کنید.

۲- اگر با شکم خالی ورزش کردید و ضعیف و خسته شدید اول صبحانه بخورید و سپس ورزش کنید.

۳- شما همشه می توانید تمرینات صبح و بعد از ظهرتان را برای نتایج بهتر با هم ترکیب کنید مثلا می توانید پیاده روی سریعی در صبح داشته باشید و سپس ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع تری در بعد ازظهر داشته باشید. که این هم چنین می تواند تاثیر مثبتی بر EPOC بگذارد(Excess post exercise oxygen consumption)

۴- ورزش های سخت را صبح بدون خوردن یک صبحانه خوب انجام ندهید همانطور که در بالا توضیح داده شد این باعث از بین رفتن ماهیچه ها می شود که اصلا توصیه نمی شود.

۵- در نظر داشته باشید که تمرین های بسیار سخت در اواخر بعد ازظهر باعث تاثیر منفی بر روی خواب می شود، بهتر است حداقل ۴ ساعت قبل از خواب ورزش کنید.

۶- نکات تناسب اندام ما را برای گرفتن ایده های بیشتر برای ساختن تمرینات کارآمد تر را بخوانید. ورزش کردن برای سلامتی و کاهش وزن بسیار مهم است و شما حتما باید ساعاتی در روز را برای آن چه در صبح و چه در بعد ازظهر به آن اختصاص دهید.

شاید کسی به شخصه ترجیح دهد که در صبح ورزش کند و این به او کمک می کند که صبح زودتر بیدار شود و در کل روز انرژی داشته باشد اما شاید برای همه مردم اینطور نباشد.

بهترین زمان و روشی را که برای شما مناسب است را بیابید و برای چند هفته به آن بچسبید تا نتایج آن را ببینید.

درنهایت طبق بخش سلامت آمریکا زمان پیشنهاد شده ای که شما باید در فعالیت های ورزشی طی کنید ۱۵ دقیقه در هفته یا ۷۵ دقیقه در هر هفته برای ورزش خوب و سودمند می باشد.

خرید و اطلاعات بیشتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

www.BODYFULL.ir

impulse

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

دستگاه های بدنسازی طرح ایمپالس

تولید ایران

بـــــادی فول

www.BODYFULL.IR

اولیـــن مجلـــه الکترونیک بدنســـازی
در ســـطح اســـتاندارد بیـــن المللـــی

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

انگیزه بخشی در حین تمرین:
به مربی خود بگویید بس کن.

برای دریافت مقالات بیشتر ایجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

حقایقی در مورد تمرینات ورزشی وجود دارد، که احتمالا موقع شنیدن آن ها، شکه خواهید شد.

- تو می تونی !
- فقط یکی دیگه مونده !
- خوبه !
- انجامش بده! انجامش بده !
- آفرین، داری تمومش می کنی !

این جملات، نمونه هایی از مکالمات یک مربی است که در حین تمرین، برای انگیزه بخشی به شاگردانش استفاده می کند. انگیزه، یکی از اصلی ترین دلایلی است که، افراد مربی خصوصی می گیرند و هزینه های سنگینی را برای آن می پردازند. تحقیقی به رهبریت براندون ایروین، استادیار گروه کینزیولوژی دانشگاه کانزاس، صورت گرفت که طبق آن مشخص شد بکارگیری کلمات انگیزه بخش برای افراد، در حین تمرین و ورزش، موجب عملکرد بهتر آن ها نخواهد بود. او همچنین بیان کرد " که ما انتظار چنین نتایجی را نداشتیم، اما نتایج بدست آمده کاملا واضح و شفاف بودند، تشویق های مداوم تاثیر مثبتی در عملکرد افراد در حال نخواهد داشت ."

به عنوان بخشی از این مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد تا در دو گروه شروع به انجام فعالیت های ورزشی کنند. شرکت کنندگانی که تشویق کنندگانی داشتند، توانستند تمرینات را در ۲۲% بازه ی زمانی و افرادی که تشویق کننده نداشتند و یا اگر داشتند ساکت بودند تمرینات را ۳۳% بازه ی زمانی انجام دهند، یعنی گروه دوم موفقیت بیشتری کسب کردند، بنابراین اگر می خواهید به هدف خود بیشتر نزدیک شوید، از مشوقان ساکت و یا مربیانی که شما را تشویق نمی کنند، استفاده کنید.

مصاحبه با مربی آنلاین

(رایموند کوئریدو)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.IR

- تاریخ تولد: ۱۸ اکتبر ۱۹۸۳
- وب سایت: The Online Coach
- زمینه های ورزشی: بدنسازی و وزنه برداری
- وزن مسابقات: ۱۵۵ پوند

_ چگونه وارد عرصه ی بدنسازی شدید؟

بسکتبال جز اولین اهداف من بود. زمانی که کوچکتر بودم و وارد دبیرستان شدم، در رشته ی بسکتبال فعالیت می کردم. بعد از آن شروع به کم کردن وزنم کردم تا سرعت عمل و ژست ورزشی خودم را ارتقا دهم. زمان زیادی نگذشت که نتایج خوبی بدست آوردم. من عاشق این جمله هستم: هر چقدر بیشتر تلاش کنید، بیشتر موفق خواهید شد. بعد از آن از مادرم خواستم که مرا در یک باشگاه زیبایی اندام ثبت نام کند. بعد از اتمام دوره ی دبیرستان از رشته ی بسکتبال کناره گیری کردم چون شرایط فیزیکی متناسب با این ورزش را نداشتم و قدم کوتاه بود، بنابراین در رشته ی بدنسازی شروع به فعالیت کردم.

_ شما هم بدنسازی و هم وزنه برداری را انجام می دهید. چه چیزی باعث شده که به این دو علاقه پیدا کنید و کدامیک را به دیگری ترجیح می دهید؟

به نظر من در وزنه برداری و بدنسازی هر دو دست را بکار می گیرید و هر دو دست با هم کار می کنند. من هم مانند بقیه ی مردم مجبورم که هر کاری را انجام می دهم تا مرا به موفقیت نزدیک تر کند.

وزنه برداری یکی از بهترین راه ها برای افزایش قدرت جسمانی است و جز یکی از مهمترین بخش ها برای افزایش ماهیچه هاست. قدرت جسمانی هم شاخصی برای افزایش حجم ماهیچه هاست. هر چقدر شما قوی تر شوید و وزنتان را افزایش دهید در این حالت بدن شما هیچ چاره ای به جز عضله سازی نخواهد داشت. از طرف دیگر، اساس بدنسازی افزایش حجم ماهیچه هاست و در اصل به فیزیک بدن با جزئیات بیشتری اهمیت می دهد. با بدنسازی شما می توانید بیشتر بر روی ضعف هایتان تمرکز کنید و بر روی هر کدام با دقت بیشتری کار کنید. کمک به پیشرفت دیگران و دیدن موفقیت آن ها بیشتر به من انگیزه می دهد.

حال اگر شما در حال افزایش قدرت و توان جسمانی خود با وزنه برداری هستید، می توانید در کنار آن از رشته ی بدنسازی نیز استفاده کنید چرا که در این حالت شما می توانید وزن خود را با افزایش حجم کاری افزایش دهید، بنابراین دو رشته ی ورزشی هم راستا هم بدن و هم توان جسمانی آن را تقویت می کند.

_آیا دلیل خاصی وجود دارد که شما از رژیم غذایی IIFYM (رژیم انعطاف پذیر) استفاده می کنید؟

خب - سه سال اولی که وارد مسابقات شدم از رژیم های غذایی سنتی استفاده می کردم. منابع غذایی آن خیلی محدود بود (مثل ماهی تیلا پیلا– جوجه - سفیده ی تخم مرغ، بروکلی و ...) به نظر من خیلی رژیم حیوانی و وحشی صفتی بود ... خخخخ .... این همیشه برام سوال بود. به دید من، به عنوان یک مسابقه دهنده، هیچ تعادلی بین آن رژیم نبود. فکر کردم که باید یک راه بهتری باشد. بنابراین شروع به تحقیق کردم که در آن موقع بود فهمیدم میلیون ها رژیم غذایی متفاوت وجود دارد. بعد از آن لیست منابع غذایی ام را گسترش دادم. از افراد مختلفی مانند لیان نورتن، کین سومابات و آلن آراگون کمک گرفتم. آنها اطلاعات بسیاری را در مورد رژیم های غذایی متنوع در اختیار من گذاشتند و هر آن چه که آن ها گفتند را انجام دادم. بعد از آن شروع به اجرا در زندگی شخصی و حتی بین مشتریانم کردم.

_دیده شده که حتی شکلات هم در رژیم غذایی ات استفاده می کنید. ۵ تا از شکلات های مورد علاقت را نام ببر و دلیل اینکه داخل رژیم غذایی ات هست را توضیح بده؟

خخخخ ... بله شکلات جز کربوهیدرات ها محسوب میشه. از شکلات های مورد علاقه ام می توانم به ترولی اگز، ساور پتچ کیدز، گامی برز، داتس و نرد اشاره کنم. هر نوع از شکلات های میوه ای جز منبع غنی از کربوهیدرات ها هستند و دارای حداقل چربی اند.

_مکمل های مورد علاقت چه چیزهایی هستند؟ چرا؟

مکمل های قبل از تمرینی که MAN Sports ارائه می دهد، به نام گیم دی هم از لحاظ کاربردی و هم از لحاظ مزه ای عالی هستند. به نظر من محرک های قوی در این مکمل ها وجود دارد و انرژی کاملی را برای بدنتان فراهم می سازد. REM PM هم مکمل مورد علاقه ام است که این این را هم MAN Sport ارائه داده است. این مکمل باعث می شود تا خواب کافی داشته باشید و صبح ها سر حال و پر انرژی شروع به فعالیت کنید.

_در حال حاضر شیوه ی تمریناتت به چه صورت است؟

در حال حاضر من در قسمت بالاتنه و تا حدودی پایین تنه کار می کنم به این صورت:

- روز اول: تمرینات قدرتی – بالاتنه
- روز دوم: تمرینات قدرتی – پایین تنه
- روز سوم: استراحت
- روز چهارم: عضله سازی بالاتنه
- روز پنجم: عضله سازی پایین تنه
- روز ششم: روز بدنسازی
- روز هفتم: استراحت

_چه چیزی شما را پر انگیزه نگه می داردتا سخت کار کنید و ادامه دهید؟

کمک به دیگران و دیدن موفقیت آن ها باعث می شود تا انگیزه ی بیشتری پیدا کنم و عامل دیگری که باعث می شود انگیزه ی بیشتری پیدا کنم شبکه های اجتماعی است که در حال حاضر نیز نقش فعالی در آنها دارم. زمانی که یک نفر به من می گوید انگیزه بخش آن ها هستم و آن ها خیلی چیزها از من یاد گرفته اند، انگیزه ی بیشتری برای ادامه پیدا می کنم.

_بهترین نصیحتی که به یک نفر می توانید بکنید چیست؟ اینکه بگویید ورزش کنند؟

تا جایی که می توانید یاد بگیرید ... یاد بگیرید ... یاد بگیرید ... دانش، بهترین ابزار برای بهترین شدن است.

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

5 مکمل مفید برای عضله سازی

اگر شما به طور منظم ورزش می کنید، مطمئنا دوست دارید که حداکثر استفاده را ببرید. یکی از مهمترین مزایای ورزش کردن، عضله سازی و افزایش قدرت و توان جسمانی است. داشتن ماهیچه های سالم به شما این اجازه را می دهد تا بهترین عملکرد را در حین ورزش و فعالیت های روزانه داشته باشید.

سه فاکتور مهم برای عضله سازی وجود دارد: خوردن غذاهایی با کالری بیشترنسبت به کالری مصرفی بدن، خوردن پروتین بیشتر نسبت به آنچه بدن مصرف می کند و انجام تمریناتی که ماهیچه های شما را به چالش می اندازد. اگرچه که این امکان وجود دارد که این سه فاکتور را بدون مصرف هیچ گونه مکمل برای بدن خود ایجاد کنید، با این حال مصرف مکمل ها می تواند برای رساندن شما به هدفتان کمک بسزایی کند. دراین مقاله به ۵ مکمل اشاره شده است. شما می توانید با مصرف این مکمل ها در کنار یک برنامه تمرینی منظم، به عضله سازی بدنتان کمک کنید.

۱.کراتین

کراتین جز یکی از بهترین مکمل ها برای عضله سازی می باشد. تحقیقات بسیاری ثابت کرده است که کراتین موجب افزایش حجم عضلات بدن می شود.

۲.مکمل های پروتینی

میزان مصرف کافی از پروتین ها، برای افزایش حجم ماهیچه ها بسیار مفید می باشد. اگر به مقدار کافی پروتین در رژیم غذایی شما وجود دارد استفاده از مکمل های پروتینی امری ضروری نیست.

۳. افزایش دهنده های وزن

این نوع مکمل ها، محصولاتی با کالری بالا هستند و به گونه ای طراحی شده اند که به شما در مصرف کالری بیشتر و پروتین ها کمک می کنند. مصرف این مکمل ها زمانی که شما نتوانید کالری کافی از غذای خود دریافت کنید توصیه شده است.

۴.بتا – آلانین

این مکمل نوعی آمینو اسید می باشد که برای رشد ماهیچه ها نقش ضروری دارند. این مکمل ها در اکثر مواد غذایی یافت می شوند. مصرف بتا – آلانین، در زمانی که پروتین کافی دریافت می کنید کارآمد خواهد بود.

HMB.۵

این مکمل برای افزایش حجم ماهیچه های افراد تازه وارد به عرصه بدنسازی که از برنامه های تمرینی استفاده می کنند، مفید می باشد و در مقابل برای کسانی که مدت زمان بسیاری در زمینه بدنسازی فعال بوده اند نامناسب خواهد بود.

چندین مکمل دیگر وجود دارد که باعث افزایش حجم ماهیچه ها خواهند شد. از این مکمل ها می توان به اسید های ترکیبی لینولییک ،افزایش دهنده های تستسرون، گلوتامین و کارنتین اشاره کرد. به غیر از این مکمل، موارد دیگری وجود دارند که ادعا میکنند باعث افزایش حجم ماهیچه ها و عضله سازی می شوند، اما شواهد بسیاری وجود دارد که سلامت افراد را به خطر انداخته است.

توصیه غذایی آماندا کارل سون

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

شما سعی می کنید که همیشه غذاهای سالم بخورید، اما بعضی وقت ها ممکن است در کنار مواد مغذی لغزشی داشته باشید و پیتزا و ... را مصرف کنید. بنابراین با توجه به این اتفاقات، تمام مواد مغذی را به بدن خود وارد نمی کنید که در این مورد شما تنها نیستید. آیا کسی را می شناسید که در طول روز نه وعده میوه و سبزیجات مصرف کند؟ در اینجاست که کپسول ها و پودرهای مکمل می توانند به شما کمک کنند. آماندا کارل سون مدیر اجرایی تغذیه ی ورزشکاران در آریزونا بیان می کند که: مکمل ها نمی توانند عادات بد غذایی را جبران کنند اما آن ها حداقل می توانند به بهتر شدن رژیم غذایی افراد کمک کنند. به عبارت دیگر در مواقعی که بدن شما نیاز به میوه و سبزیجات دارد اما بیشتر به سمت غذاهای غیر مفید می روید با خوردن مکمل ها می توانید کمبودهای مواد مغذی خود را جبران کنید.

پلان های اساسی تغذیه عبارتند از:

۱- مولتی ویتامین ها
۲- روغن ماهی
۳- پروبیوتیک
۴- ویتامین D
۵- گلوکوزامین و کندرویتین
۶- کوآنزیم Q10
۷- پالمتو
۸- اسید آلفا لیپوئیک
۹- استیل L کارنیتین، فسفاتید لیرین و گلیسرو فسفول کولین (GPC)
۱۰- B12
۱۱- گینکو بیلوبا (افشره ی نوعی درخت چینی)
۱۲- سلنیوم

تکنولــوژی آینــده ی فیتنــس: در ســال ۲۰۱۸ چــه چیــزی اتفــاق مــی افتــد؟

www.BODYFULL.ir

بعضــی از رشــته هــای ورزشــی در آینــده رشــد بســیاری خواهنــد داشــت و بعضــی دیگــر از دور خــارج خواهنــد شــد. مــا تلاشــمان را خواهیــم کــرد تــا رشــد مثبــت و پیشــرفت هرچــه بیشــتر در زمینــه ی فیتنــس اتفــاق افتــد.

آنچه که در آینده اتفاق خواهد افتد به این صورت خواهد بود:

۱. کراس فیت معروفیت خود را از دست خواهد داد.

۲. وزنه برداری مشهوریت بیشتری خواهد یافت.

۳. روش های قدیمی تمرینی از دور خارج خواهند شد.

۴. مجــلات ورزشــی دوبــاره روی کار مــی آینــد: (مــا در ایــن مقالــه در رابطــه بــا پیشــرفت تکنولــوژی صحبــت مــی کنیــم، پــس چــرا مجــلات دوبــاره روی کار مــی آینــد؟ اگــر چــه در ســال هــای اخیــر پرینــت و کاغــذ هــا از دور خــارج شــده انــد.)

۵. اکثر افراد در خانه تمرین و ورزش می کنند.

۶. فیتنس را خودتان انجام دهید:

(اکثــر صنایــع و کســب و کارهــا بــه گونــه ای پیــش خواهنــد رفــت کــه خــود افــراد در مــکان هــا و منــازل خــود انجــام مــی دهــد و فیتنــس هــم در ایــن زمینــه اســتثنا نیســت. دســتگاه هــای ورزشــی نیــز بــه گونــه ای طراحــی شــده انــد کــه افــراد بتواننــد در منــازل خــود اســتفاده کننــد. بــرای پیشــرفت کســب و کار خــود در زمینــه ی فیتنــس کلمــه ی (DIY (do it yourself را فرامــوش نکنیــد.

۷. ظهــور فنــاوری هــا در لبــاس هــا و پوشــش هــا: (تکنولــوژی بــه گونــه ای پیشــرفت مــی کنــد کــه حتــی در پوشــش هــا و لبــاس هــای افــراد نیــز پدیــدار مــی شــود. در زمینــه ی فیتنــس نیــز لبــاس هایــی تولیــد مــی شــوند کــه نســبت بــه کالــری هــای مصرفــی و ســوخت و ســاز بــدن حســاس مــی باشــند.)

۸. پادکســت هــا: (ســال هاســت کــه متخصصیــن ایــن مقولــه دســت بــه دســت هــم داده انــد و موســیقی هایــی تولیــد مــی کننــد کــه کارآیــی افــراد در تمرینــات ورزشــی را افزایــش مــی دهنــد و موجــب موفقیــت بیشــتر آن هــا خواهــد شــد.)

دستورالعمل های ابتدایی

برای تمرین با یک مربی

www.BODYFULL.IR

فرض را بر این می گذاریم که یک مربی خصوصی مناسب را پیدا کردید، پس از دستورالعمل های زیر استفاده کنید:

۱– متعهد باشید.

مسیر رسیدن به اهداف فیزیکی و جسمی، یک مسیر ذهنی و عاطفی نیست. زمانی که شما با یک مربی خصوصی وارد همکاری می شوید، باید ۱۰۰ درصد تلاش خود را بکار بگیرید. شما در حال سرمایه گذاری بر روی سلامت خود هستید و برای دریافت یک سری از خدمات، که از طرف فردی متخصص است، هزینه پرداخت می کنید.

۲– صادق باشید.

کار با یک مربی مانند رفتن پیش یک پزشک است. اگر شما در مورد یک سری از مسائل، مانند دردها و آسیب های جسمانی خود، مدت زمان تمرین خود، مقدار غذایی که در یک هفته مصرف کرده اید و میزان خواب خود صادق نباشید، او نمی تواند به شما کمک کند و تمام تخصص خود را در این باره بکار گیرد. یک مربی خوب دلایل عدم پیشرفت شما را می فهمد. او نباید به قضاوت شما بپردازد، بلکه فقط باید مربی شما باشد.

۳– منظم باشید.

همیشه در جلسات خود سر وقت حضور پیدا کنید. زمان برگزاری جلسات باید به گونه ای باشد که، شما بتوانید حضور مستمر داشته باشید. اتومبیل خود را در جلوی در ورودی پارک نکنید و بی تفاوت به تمرین خود بپردازید. اگر مجبور بودید که کلاس خود را کنسل کنید، حتما از قبل به مربی خود اطلاع دهید.

۴– واقع گرا باشید.

اگر شما برای سالیان سال با بدن خود به روشی نادرست رفتار کرده اید، انتظار نداشته باشید که بتوانید در عرض ۱۲ هفته به شکلی ایده آل، آن را تغییر دهید.

به یاد داشته باشید که تغییر فرم بدن یک فرآیند زمان گیر است، نه یک اتفاق، که بتوان در یک لحظه انجام داد. با توجه به مورد دوم اگر شما از طرح و برنامه ای که برایتان در نظر گرفته شده، پیروی نکنید فقط اتلاف وقت را داشته اید.

۵– شجاع باشید.

مربی فردی است که، در رسیدن به اهداف به شما کمک می کند. ممکن است در ابتدا انجام بعضی از حرکات، باعث خجالت شما شود. اما سعی کنید با کمک مربی، آن ها را درست انجام دهید.

۶– مثبت باشید.

ذهن بسیار قوی است. با ذهنی باز به جلسات تمرین خود بروید و خود را به چالش بکشید.

۷– با جدیت تمام ادامه دهید.

شما در جلوی چشمان یک متخصص در حال ورزش هستید و هر بار بیشتر از قبل و با شدت بیشتر آموزش داده می شوید. تمرکز و قدرت خود را حتی در زمان هایی که مربی کنار شما نیست، حفظ کنید و با جدیت هر چه بیشتر، زمان خود را صرف ورزش کنید.

۸– دقیق باشید.

بعضی مواقع تمریناتی را خواهید داشت که، بهتر است تحت نظر خود مربی انجام دهید. پس با این کار از آسیب های احتمالی جلوگیری خواهید کرد. سعی نکنید که خود را مانند افراد با تجربه نشان دهید. موارد بسیاری وجود دارد که، مربی در کنار شما نیست و باید تا زمانی که شکل صحیح تمرینات را فرا نگرفته اید بسیار محتاطانه عمل کنید، در غیر این صورت آسیب خواهید دید. در زمان تمرین بهتر است که، از نکات مهم یادداشت برداری کنید تا در صورت نیاز از آن ها استفاده کنید.

کانال های تلگرام ما

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

کانال عمومی @BODYFULL_IR

کانال مجله @BODYFULL_MAG

کانال دستگاه های بدنسازی @BODYFULL_CO

3 ویتامین و مواد معدنی ضروری برای وزنه برداری و بدنسازی

یکی از اتفاقاتی که من بارها و بارها شاهد آن بوده ام این است، اکثر افرادی که تمرینات ورزشی بسیاری انجام می دهند و سعی می کنند پروتئین بسیاری را به بدن خود برسانند، هرگز به این فکر نمی کنند که از مکمل ها یا غذاهایی با تاثیر مثبت بر تمریناتشان استفاده کنند. بنابراین، ما در این مقاله سعی کرده ایم که به سه ویتامین و مواد معدنی ضروری که مطمئنا به عملکرد شما در باشگاه کمک می کنند اشاره ای اجمالی داشته باشیم.

من شخصا از این مکمل ها استفاده کرده ام و در آن زمان بود که متوجه شدم استقامت بدنم افزایش یافته است و من که همیشه از میگرن رنج می بردم خیلی کمتر دچار این بیماری شدم. هیچ یک از افراد سعی نمی کنند که برای سلامتیشان هزینه های زیادی در نظر بگیرند اما فردی که وارد عرصه ی بدنسازی و وزنه برداری می شوند باید به سلامت کلی بدن خود اهمیت دهند، که در این مورد مواد معدنی نقش بسزایی را ایفا می کند.

منیزیم

جز یکی از مواد معدنی حیاتی است که بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی را در بر می گیرد. دیده شده است که اکثر رژیم های غذایی غربی فاقد منیزیم هستند، که این امر موجب افزایش فشار خون، کمبود خواب و حرکات مناسب ماهیچه ها و رایج ترین آن ها تحریکات عصبی و سردردهای مزمن است. غذاهایی مانند مغزه ها، سبزیجات با برگ های سبز، دانه ها و آب های معدنی دارای منیزیم هستند. اما پیشنهاد شده است، افرادی که در حال تمرین و ورزش هستند باید از مکمل های منیزیم استفاده کنند، زیرا رژیم های غذایی امروزه (حتی غذاهای ارگانیک گران) دارای سطح کمی از منیزیم هستند.

بنابراین استفاده از مکمل ها، راحت ترین راه برای افزایش سطح منیزیم بدن است. پیشنهاد شده است که در روز ۴۰۰ میلی گرم منیزیم استفاده کنید. می توان این مکمل ها را به راحتی از مغازه های مربوط به سلامتی و تندرستی، از آمازون و یا داروخانه ها با قیمتی مناسب تهیه کرد. پیشنهاد می کنم که منیزیم را هم صبح ها و هم عصرها مصرف کنید.

ویتامین D

این ویتامین اغلب به عنوان هورمون بین متخصصان تغذیه شناخته می شود، چرا که در فرآیندهای هورمونی بدن مورد نیاز است. مانند منیزیم، اکثر رژیم های غذایی غربی نیز فاقد ویتامین D هستند. (حتی اگر به اندازه ی کافی در معرض خورشید قرار بگیرید) ممکن است ویتامین D به دلیل عملکرد بسیار بالایی که در تولید تستسترون در بدن دارد مشهوریت فراوانی بین افراد داشته باشد. افزایش ویتامین D در رژیم غذایی موجب می شود که تولید تستسترون در بدن نیز افزایش یابد که این امر موجب قوی تر شدن بدن و رشد بیشتر عضلات می شود و عوارض سنگ کلیه را در پیری و میانسالی کاهش می دهد. بنابراین بهتر است که مکمل ویتامین D را استفاده کنید که علاوه بر ویتامین D، ویتامین K را نیز دارا هستند. علاقه ی شخصی من در مصرف این ویتامین آمینومن است زیرا همزمان با مصرف ویتامین D، ویتامین K و زینک (روی) را نیز دریافت می کنید. شما می توانید این محصولات را در آمازون و یا در داروخانه ها با قیمتی مناسب تهیه کنید.

کلسیم

کلسیم نیازی به معرفی ندارد چرا که از همان سنین کودکی به ما گفته اند که کلسیم برای افزایش توان استخوان ها مفید است. اما موردی که کمتر به آن اشاره شده است این است که کلسیم کاملا برای انقباضات عضلانی و برای افراد ورزشکار، بدنساز و وزنه بردار امری بسیار حیاتی است. از بهترین منابع کلسیم می توان به سبزیجات با برگ های سبز، بروکلی و محصولات لبنی اشاره کرد. بدنسازان قدیمی مانند آرنلد و فرانکو در مورد مزایای مکمل های کلسیم بسیار نوشته اند، اما در حال حاضر ما می دانیم که مصرف کلسیم به همراه ویتامین K بسیار ضروری است زیرا این مکمل برای حفظ و سلامت رگ ها و سرخرگ ها بسیار مناسب هستند.

WWW.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

Obstacles don't have to stop you. If you run into a wall, don't turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it.

Michael Jordan

موانع نمی توانند سد راه شما شوند. اگر دویدید و به دیوار برخورد کردید، نا امید نشوید، به این فکر کنید که چطور می توانید از آن بالا روید، از روی آن عبور کنید و یا از آن استفاده کنید. (مایکل جوردن)

قـــدم بعـــدی: ۶ تمریـــن متوســـط بـــرای حجم ســـازی

خلاصه ی تمرین:

- هدف اصلی: عضله سازی
- نوع تمرین: اسپیلیت یا چند قسمتی
- سطح تمرین: متوسط
- طول مدت برنامه: ۶ هفته
- تعداد روزهای تمرین در هفته: ۴ روز در هفته
- طول مدت تمرین: ۵۴ الی ۶۰ دقیقه
- تجهیزات مورد نیاز: هالتر، وزنه، کابل، دمبل، دستگاه های مختلف
- مناسب برای: آقایان
- مکمل های پیشنهادی: تیتانیوم وی (جو) – BCAA افزایشی – لانچ ریلودد
- نویسنده: تیم SAN

روز اول: DAY 1

۱. اسکوآت	۳ ست	۸ – ۱۲ بار
۲. هک اسکوآت	۳ ست	۸ – ۱۲ بار
۳. سی سی اسکوآت	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۴. کشش پا	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۵. حرکات لانچ	۳ ست	۱۰ بار
۶. حرکت ددلیفت پاها باز	۴ ست	۸ – ۱۲ بار
۷. حرکات پشت ران	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۸. حرکات ساق پا ایستاده	۴ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۹. حرکات بلند کردن ساق پا چهار پا	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۱۰. حرکات بلند کردن ساق پا نشسته	۳ ست	۱۲ – ۱۵ بار

روز دوم: DAY 2

۱– پرس سینه	۳ ست	۸ – ۱۲ بار
۲– پرس بالا سینه با دمبل	۳ ست	۱۰– ۱۲ بار
۳– فلای دمبل	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۴– کراس آور با کابل	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۵– حرکات پشت بازو هالتر خوابیده	۳ ست	۱۰ بار
۶– حرکت پشت بازو جفت دمبل روی نیمکت	۴ ست	۸ – ۱۲ بار
۷– حرکات پشت بازو دمبل خم	۳ ست	۱۰ – ۱۲ با

DAY 3 روز سوم:

۱. ددلیفت	۳ ست	۸ – ۱۲ بار
۲. سیم کش میله	۳ ست	۸ – ۱۲ بار
۳. پلاور	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۴. بدنسازی عضلات پشت	۳ ست	
۵. حرکات کابلی دمبل خنثی	۳ ست	۱۰ بار
۶. حرکت بالا آوردن سیم کش جانبی	۴ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۷. حرکات هالتر خمیده	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۸. حرکات جلو بازو خوابیده	۴ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۹. حرکات جلو بازو دمبل تک خم	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار

DAY 4 روز چهارم

۱. پرس شانه	۴ست	۸ – ۱۲ بار
۲. بالا آوردن جانبی دمبل خوابیده	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۳. حرکات بلند کردن سیم کش عمودی	۳ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۴. بالا آوردن جانبی دمبل	۳ ست	۱۵– ۱۲ بار
۵. حرکات شراگ دمبل	۳ ست	۱۰–۱۲ بار
۶. حرکت بلند کردن پاها	۴ ست	۱۰ – ۱۲ بار
۷. حرکات دراز نشست	۳ ست	۱۵ – ۱۲ بار
۸. حرکات پلانک	۲ ست	۶۰ ثانیه

www.BODYFULL.ir

تمرینات ۱۲ هفته ای چربی سوزی

خلاصه ی تمرین:

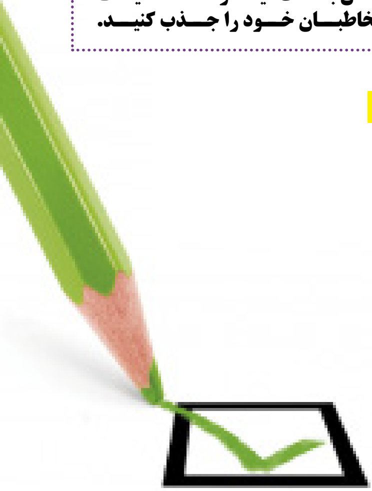
- هدف اصلی: کاهش چربی
- نوع تمرین: اسپلیت یا چند قسمتی
- سطح تمرین: متوسط
- طول مدت برنامه: ۱۲ هفته
- تعداد روزهای تمرین در هفته: ۴ روز در هفته
- طول مدت تمرین: ۴۵ الی ۶۰ دقیقه
- تجهیزات مورد نیاز: هالتر، وزنه، کابل، دمبل، نوار EZ، دستگاه های مختلف
- مناسب برای: آقایان و خانم ها
- مکمل های پیشنهادی: ایزوفلکس، آمینو کاتس، ریپدکاتس، ایمپکت ایگنیتر، ویتاساتاک

نویسنده: اریک بروسر

www.BODYFULL.IR

همانطور که روزهای گرم آفتابی در حال سپری شدن هستند و هر روز دمای بیرون رو به افزایش است، ما دوست داریم که لباس های کمتری بپوشیم. این مواقع بهترین زمان برای نشان دادن اندام خود در پارک ها، باشگاه ها و دورهمی های دوستانه است. بنابراین قبل از اینکه برای خرید لباس های مورد علاقتان اقدام کنید، **بهتر است که تمرینات چربی سوزی ۱۲ هفته ای را انجام دهید و تا جایی که می توانید بدن خود را از چربی های اضافی پاک کنید. زیرا همانقدر که عضلات قوی و متراکم فاکتور عالی برای زیبایی بدن محسوب می شوند، چربی های اضافی نقش عکس آن را ایفا می کنند.** قبل از اینکه تابستان شروع شود و به پایان برسد، برنامه ریزی کنید. از تمرینات ۱۲ هفته ای استفاده کنید، تا بتوانید در استخرها با اعتماد به نفس حضور پیدا کنید.

ایده های بازاریابی
در عصر دیجیتال



با استفاده از بازاریابی باشگاه خود، چه چیزهایی را بدست می آورید؟ آیا می خواهید تعداد مشتریان باشگاه خود را افزایش دهید؟ آیا می خواهید باشگاه خود را برجسته و برند کنید؟ آیا می خواهید مشتریان خود را برای زمان طولانی حفظ کنید؟ کافی است قلم و کاغذ خود را برداشته و اهداف خود را یادداشت نمایید. دانستن آنچه در آینده می خواهید بدست آورید بخشی مهم از کسب و کار شما محسوب می شود و به شما کمک خواهد کرد تا تکنیک های مناسبی برای بازاریابی باشگاه خود بکار گیرید. زمانی که اهداف خود را مشخص کردید، قدم بعدی این است که درباره ی مخاطبان خود ، اطلاعات بیشتری کسب کنید. این باعث میشود که تکنیک های بازاریابی شما را تحت تاثیر قرار دهد و به راحتی بتوانید مخاطبان خود را جذب کنید.

- **علاوه بر موارد گفته شده به فاکتورهای زیر نیز دقت لازم را بکنید:**
- برای هر نوع بازاریابی زمان مناسب در نظر بگیرید.
- فعالیت های آنلاین داشته باشید.
- حضور در شبکه های اجتماعی، فیس بوک، تویتر، اینستاگرام داشته باشید.
- یک نرم افزار قابل نصب برروی موبایل ها برای باشگاهتان تهیه کنید.

سخن آخر

امیدواریم که از خواندن این مقاله نهایت استفاده را برده باشید و تکنیک های بازاریابی را برای ارتقای باشگاه خود بکار گیرید. به یاد داشته باشید که ایده های بازاریابی، هر روز در حال تغییرهستند، بنابراین ایده های بازاریابی خود را به روز کنید.

دستور العمل های رژیم غذایی متناوب

پایه و اساس این نوع رژیم های غذایی به این صورت است:

۱. مدت زمانی که بدن شما صرف اکسید کردن چربی ها می کند را افزایش می دهد.
۲. به طور کلی کاری می کند، که میزان ترشح انسولین در بدنتان کمتر شود.
۳. سطح انرژی شما را افزایش می دهد.
۴. طول عمر را نیز افزایش می دهد.

زمان مصرفی وعده های غذایی

بر خلاف دیگر رژیم ها و یا برنامه های غذایی، این نوع از رژیم ها، بیشتر از همه، بر روی دفعات مصرف غذاها و مواد غذایی تاکید دارد. به طور کلی در این نوع رژیم های غذایی معمولا ۱۶ ساعت هیچ گونه مواد غذایی مصرف نمی شود و ۸ ساعت باقیمانده ی آن صرف خوردن مواد غذایی مختلف می شود. اکثر افراد ۱ الی ۲ وعده ی غذایی کامل را در ۸ ساعت مصرف می کنند، در صورتی که می توانند چندین وعده ی غذایی کوچک را به دفعات بیشتری مصرف کنند. مدل دیگر این رژیم غذایی به این صورت است که یک روز کامل، که معادل ۲۴ ساعت است، هیچ مواد غذایی مصرف نمی شود و در مقابل روز بعد آن امکان خوردن هر مواد غذایی خواهد بود.

این نوع رژیم غذایی برای چه افرادی مناسب است؟

این رژیم غذایی مناسب برای افرادی است که، پرمشغله هستند و وقت کافی ندارند و همچنین ۱ الی ۲ وعده ی غذایی کامل را به جای وعده های غذایی کوچک ترجیح می دهند. همچنین ممانعت از خوردن غذاها می تواند برای افرادی که می خواهند علائم و نشانه های گرسنگی خود را مدیریت کنند و عادات غذایی خود را ترک کنند، بسیار مناسب است. این نوع رژیم غذایی می تواند به افراد برای کنترل کالری ها کمک کند، به این صورت که افراد در هر بار مقدار مواد مصرفی خود را کاهش می دهند و این امر موجب کاهش کالری های مصرفی کل بدن آن ها خواهد بود.

مزایای کاهش چربی

یکی از ادعاهای این نوع رژیم غذایی این است که بهترین ابزار برای کاهش چربی می باشد. مطالعات بسیاری در این باره صورت گرفته است که نشان داده، وعده های غذایی متناوب، موجب کاهش چربی خواهد شد. پروتکل های مختلفی از این نوع رژیم در شبکه های اجتماعی و برنامه های تناسب اندام موجود است.

مزایای عضله سازی

زمانی که از نزدیک به تاریخچه ی این نوع رژیم نگاه می کنیم، متوجه خواهیم شد، زمانی که سطح کالری یکسان باشد، عضله سازی صورت نمی گیرد. اما گفته شده است که مصرف نکردن مواد غذایی برای یک بازه ی زمانی، موجب افزایش کیفیت بافت عضلانی و فرآیندهای سلولی خواهد شد. با این حال، این تحقیقات در مرحله ی اولیه می باشند و ممکن است در آینده نتایج متفاوت و یا مشابه بیشتری از خود نشان دهند.

نتیجه گیری

رژیم غذایی متناوب، رویکردی است که از لحاظ مصرف مواد غذایی انعطاف پذیر است و ممکن است دارای مزایای متابولیکی منحصر به فردی برای سلامتی و طول عمر باشد. اگر از دید کاهش چربی به آن نگاه کنیم، متوجه خواهیم شد که ابزار بسیار مناسبی خواهد بود، چرا که کالری های مصرفی بدن را کنترل می کند. یکی از متداول ترین روش ها در این نوع رژیم غذایی به این صورت است که، در یک روز ۱۶ ساعت غذایی مصرفی نکنید و در ۸ ساعت باقیمانده ی آن غذاهای مختلفی را مصرف کنید. روش دیگر آن به این شکل است که یک روز کامل یعنی ۲۴ ساعت هیچ غذایی مصرف نکنید و در مقابل روز بعد چندین وعده ی غذایی کوچک و مداوم را مصرف کنید. اجرای چنین رژیم های غذایی بسیار آسان است، چرا که هیچ گونه محدودیت غذایی ندارید و می توانید غذاهای متنوعی را مصرف کنید.

سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی

بــرای دسترســـی لینک هـــای مربوطـــه را لمـــس کنید

پیـــام رســـان ســـروش: **https://sapp.ir/bodyfull.ir**

پیـــام رســـان آی گـــپ: **https://profile.igap.net/bodyfull**

soroush-app

iGap

www.BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
www.BODYFULL.IR
EVERYONE WANTS SUCCESS. FEW WORK FOR IT.
همه موفقیت میخوان, اما تعداد کمی براش تلاش میکنن

نسبت به اینکه در بهترین کلاس مربیگری شرکت می کنید، مطمئن شوید و در مورد این مسئله تحقیقات لازم را انجام دهید. در این مقاله سعی کرده ایم که مطالبی در مورد فاکتورهای لازم برای مربی خصوصی شدن، از لحاظ شغلی و فرصت های شغلی جمع آوری کنیم. طبق گزارشات جامعه ی آماری تناسب اندام انگلیس، در سال ۲۰۱۶، جمعیت انگلیس بیش از ۹ میلیون نفر بوده است که ۶۵۰۰ باشگاه تناسب اندام و مراکز تفریحی در آن وجود دارد. به این معناست که به ازای هر ۷ نفر بزرگسال، ۱ مرکز تفریحی و یا باشگاه ورزشی وجود دارد. طبق گزارشات، مشخص شده است که آموزش خصوصی جز پر درآمدترین شغل هاست و هر روز رو به افزایش است. بنابراین بهترین فرصت است که شغل مربیگری، مخصوصا مربیگری خصوصی را انتخاب کنیم.

می توانم مربی خصوصی شوم؟

WWW.BODYFULL.IR

۱. آیا باید مربی خصوصی شوم؟

اگر از مربیان خصوصی درباره ی دلیل انتخاب این شغل سوال کنید، اکثر آن ها علاقه و اشتیاقشان را مهمترین فاکتور در انتخاب این شغل بیان می کنند. با این تفاسیر اگر شما می خواهید که به عنوان مربی خصوصی فعالیت کنید، می توانید در کلاس های فیتنس و بدنسازی شرکت کنید و علاوه بر آن آموزش های لازم در مورد تمرینات مختلف و آناتومی بدن را ببینید. یکی دیگر از مهمترین دلایلی که مربیان خصوصی شغل خود را دوست دارند این است که، از رسیدن افراد به اهدافشان لذت می برند. به عنوان مثال زمانی که می بینند، فردی موفق به کم کردن وزن خود شده که قبلا هرگز قادر به انجام آن نبوده و یا توانایی های لازم برای انجام یک سری فعالیت های فیزیکی را به دست آورده که در گذشته از انجام آن ها ناتوان بوده است، همه ی این ها، احساس رضایتی است که یک مربی می تواند نسبت به شغلش داشته باشد. اگر شما به دنبال شغلی هستید که چنین احساسی را در شما ایجاد کند می توانید شغل مربیگری را انتخاب کنید.

۲. چگونه می توانم یک مربی خصوصی شوم؟

اولین قدمی که باید در این مسیر بردارید این است که، مهارت های لازم در این عرصه را کسب کنید. دومین مرحله این است که، گواهی های لازم نسبت به آن حیطه ای که قصد دارید فعالیت کنید را بدست آورید. برای دانستن جزئیات هر مرحله، لازم است که تحقیقاتی را نسبت به استانداردهای موجود در محل کسب و کار خود صورت دهید.

۳. چه زمانی می توانم در زمینه ی مربیگری خصوصی شروع به مطالعه کنم؟

هر زمانی که در کلاس های مربیگری شرکت کردید، می توانید هم از طریق اینترنت و هم از طریق نرم افزارهای مختلفی که بر روی تلفن همراه نصب می شوند، مطالعات لازم را انجام دهید. شما هم می توانید به صورت تئوری، هم از طریق دیدن کلیپ های آموزشی و انیمیشن، اطلاعات لازم در زمینه ی فیتنس و زیبایی اندام بدست آورید.

۴. در چه جاهایی می توانم به عنوان مربی خصوصی شروع به کار کنم؟

هنگامی که دوره های مربیگری را به پایان رساندید، معمولا دو گزینه ی شغلی وجود دارد که می توانید یکی از آن ها را انتخاب کنید. اولین مورد این است که یک حقوق ثابت بدون در نظر گرفتن تعداد شاگردان از مدیر باشگاه و یا مرکز تناسب اندام دریافت کنید. دومین گزینه این است که، قسمتی از یک باشگاه را اجاره کنید و در آن شروع به فعالیت کنید. در این حالت شما کارفرمای خود هستید و افراد مستقیما شهریه ی کلاس را به شما پرداخت می کنند. در این حالت هر چه تعداد شاگردان و کلاس هایتان بیشتر باشد مطمئنا درآمد بیشتری خواهید داشت.

۳ روش تمرینی

برای جلوگیری و یا تسکین درد زانوها

دردهای زانو می توانند مانند یک مانع در رسیدن به اهداف بدنسازی افراد باشد. در این مقاله به چگونگی انجام تمرینات که از آسیب های احتمالی زانو جلوگیری می کند

و همچنین به تسکین دردهای آن کمک می کند، پرداخته ایم.

www.BODYFULL.IR

۱- از انجام حرکت لانچ به جلو ممانعت کنید. این نوع حرکت یکی از تمریناتی است که برای قسمت هایی پایینی بدن انجام می شود. اما از آنجایی که فشار بر روی زانوها است، آسیب های بسیاری را به دنبال خواهد داشت. اگر بعد از یک روز تمرین پا، متوجه دردهایی در قسمت مفاصل پاهای خود شدید، حتما نسبت به این که تمرینات و حرکات را به شکل صحیح انجام داده اید، اطمینان حاصل کنید. از الزاماتی که در این تمرینات حتما باید مد نظر داشته باشید، می توان به توانایی کنترل موقعیت زانوها و همچنین به موقعیت قسمت های مرکزی بدن در تمام حرکات لانچ، اشاره کرد. در زمان انجام حرکات لانچ نباید زانوها خیلی جلوتر از انگشتان پا حرکت کنند، چرا که این امر نه تنها موجب افزایش فشارهای وارده بر زانو می شود، بلکه موجب آسیب جدی بر کاسه ی زانو خواهد شد.

۲- انجام حرکات درست اسکوآت را در اولویت قرار دهید. برای افرادی که از زانو درد رنج می برند، حرکات اسکوآت می تواند گیج کننده باشد. اگر خود را مجبور می کنید، که نوعی از حرکات اسکوآت را انجام دهید به گونه ای با وضعیت جسمانی شما متناسب نیست، در واقع باعث درد مضاعف مفاصل و مخصوصا زانوهای شما خواهد شد.

۳- ممانعت از انجام حرکاتی که موجب آسیب به مفاصل می شود. به نظر می رسد که این مسئله ی عادی و پیش پا افتاده باشد، اما با این حال ما به بررسی آن پرداخته ایم. اگر زانوان شما آسیب ببیند، دویدن را جز آخرین حرکات، در تمرینات هوازی خود بگنجانید. من مخالف دویدن نیستم، اما مخالف نوع دویدنی هستم که در آن، عدم هماهنگی وجود داشته باشد. چرا که این نوع دویدن سر آغازی برای آسیب های جدی زانوها، مخصوصا در افرادی که در انجام تمرینات خود پر اراده هستند، می باشد.

عید سعید غدیر خم مبارکباد

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.IR