BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
شماره ۲۶ – اسفند ماه ۱۳۹۷

رازهایی در مورد کالری سوزی بیشتر

10 پیشنهاد بازاریابی برای باشگاه

بیوگرافی: لوک شرر

Luke Scherer

چند راهکار که بتوانید امسال را بهترین سال خود بسازید.

دستگاه های بدنسازی

دریافت برنامه آنلاین

WWW.BODYFULL.IR

YORK
25KG
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
www.BODYFULL.IR
Motivation is what gets you started, habit is what keeps you going.
انگیزه، آن چیزی است که باعث شده شما شروع کنید،
اما عادت آن چیزی است که باعث می شود ادامه دهید.

دستگاه های بدنسازی طرح سالتر

خرید و اطلاعات بیشتر	تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

WWW.BODYFULL.IR

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

بسم الله الرحمن الرحیم

15 بیوگرافی: لوک شرر

24 پیشنهاد بازاریابی برای باشگاه

29 مدیریت اعضای باشگاه

39 تمرینات بدنسازی حجمی و قدرتی

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

روزی که فدراسیون جهانی بدنسازی و پرورش اندام رشته بادی کلاسیک را به منظور کاهش انتقادها به پرورش اندام در مورد مصرف بیش از حد پتاید ها و دارو های هورمونی ایجاد کرد اهالی بدنسازی بسیار خوشحال شدند که افراد و علاقمندان بیشتری با مصرف داروی کمتر جذب این رشته خواهند شد و فضای این رشته سالم تر خواهد شد.

چندی بعد رشته فیزیک هم به منظور رقابت و نمایش بدن های ساحلی و شبه مانکن ایجاد شد تا اینجا عملکرد آنها قابل درک بود.

ولی این اواخر چند رشته دیگر هم اضافه نمودند که نه دلیل و نیازی احساس میشد نه هیچ فلسفه و توجیهی دارد و حتی این رشته های جدید موجب تخریب و بی محتوا کردن قهرمانی رشته های قبلی میشود.

فیزیک کلاسیک و ماسکولار فیزیک و احتمالا رشته های بعدی شور و نشاط قهرمانی و جذابیت رقابت ها را گرفته است به شکلی که امروز شاهدیم نفرات مسابقات بدنسازی با همان تعداد شاید هم کمتر در چندین رشته تقسیم میشوند و این یعنی کمیت ثابت و کیفیت بسیار ضعیف.

به نظر میرسد داوران هم در قضاوت گیج شده اند که تفاوت رقابت در آنها چیست؟ و برای چه این رشته های اضافه شد فلسفه آن چیست؟

اگر به گفته مسولان فدراسیون جهانی کشور ما پایتخت بدنسازی آماتور جهان است و در مسابقات اکثر شهرها بزرگ و مطرح آن در هر دسته وزنی ۴ نفر شرکت کننده باشند و ۳ نفر مدال بگیرند این مدال ها چه ارزشی دارد آیا معنی مسابقه بدنسازی "مدال برای همه" شده؟

اساساً این همه رقابت در سطح جهان با عناوین مستر المپیا و ... هم نیازی نیست و باعث کاهش ارزش قهرمان شدن است .

به نظر میرسد فدراسیون جهانی بدنسازی برای افزایش جذابیت و کسب درآمدهای از دست رفته حرفه ای به خطای فاحشی دچار شده که باید هرچه زود تر آن را اصلاح کند تا بلایی که سر کاراته آمد و صد رشته و سبک شد به سر بدنسازی نیاید.

نویسنده: اصغر مرادی

بادی فـول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایران

Adobe™ Acrobat™

WWW.BODYFULL.IR

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

آنچه که شما باید درباره ی مدیریت باشگاه بدانید.

(قسمت دوم)

بازاریابی باشگاه

بازاریابی باشگاه به خودی خود، یک صنعت مجزاست. شما می توانید از یک سری تکنیک برای بازاریابی باشگاه خود استفاده کنید تا افراد بیشتری را جذب کنید. رویکرد مناسب و صحیح، بسته به نوع مشتریانی است که شما قصد جذب به باشگاه خود دارید و در عین حال بسته به خدماتی که می خواهید ارائه دهید. در زیر به ۶ روش بازاریابی اشاره شده است. شایان ذکر است که ترتیب این روش ها مهم نیست و شما می توانید از هر کدام در هر زمان استفاده کنید.

- طرح های بازگشت مجدد به باشگاه: اجازه دهید که مشتریان شما برای بدست آوردن امتیازاتی، سخت تلاش کنند.
- بهینه سازی موتورهای جستجو: با کمی آموزش و تلاش بسیار، شما می توانید از گوگل به عنوان ابزاری برای جذب مشتریان جدید استفاده کنید.
- تبلیغات: حتی با بودجه کم هم می توان تبلیغاتی برای جذب مشتریان جدید به باشگاه خود صورت داد.
- رسانه های اجتماعی و بازاریابی تاثیرگذار: می توانید از اینستاگرام، فیس بوک و توییتر برای تبلیغ باشگاه خود و معروفیت کسب و کار خود استفاده کنید.
- بازاریابی از طریق ایمیل: زمانی که برای کسب و کار خود یک ایمیل رسمی راه اندازی کردید، می توانید بیشتر بازاریابی خود را از طریق ایمیل های اتوماتیک برای دیگران ارسال کنید. در واقع می توان گفت که این روش، جز یکی از کانال های بازاریابی رایگان است.
- نمایش در فضای باز: اگرچه که این یک روش قدیمی است، اما هنوز هم کارآیی دارد. شما می توانید از بعضی از فضاها در باشگاه ها و سالن های بیلیارد برای تبلیغات خود استفاده کنید.
- بیمه کردن باشگاه: مانند استفاده ی همزمان از آب گرم و کولر که با هم ارتباطی ندارند و حتما یکی از آن ها باید وجود داشته باشد، بیمه و هزینه های مخرب نیز به همین شکل می باشند. در بعضی از مناطق، شما باید از قانون پیروی کنید و باشگاه خود را بیمه کنید و در بعضی مناطق دیگر، نیازی به نقض قانون نیست و خیلی راحت می توانید از بیمه استفاده نکنید، اما در عین حال به استقبال هزینه های مخرب بروید. شما می توانید از دو نوع بیمه استفاده کنید تا کلیه ی جوانب باشگاه خود را تحت پوشش بگیرید. بیمه ی کسب و کار: این نوع بیمه، ساختمان باشگاه و کلیه ی تجهیزات آن را تحت پوشش قرار می دهد و دیگری بیمه ی مسئولیت است که کلیه ی اعضا، کارمندان و افرادی که به باشگاه می آیند را در مقابل هر گونه صدمه تحت پوشش قرار می دهد. شما همچنین می توانید در کنار بیمه ها از بیمه ی شخص ثالث نیز استفاده کنید.

۴ مزیت وزنه برداری بر اساس نظرات بدنسازان

در حال حاضر، در اکثر باشگاه ها دستگاه های هوازی فراوانی وجود دارد که موجب بهبود سلامت قلب و عروق افراد می شود و اهداف فیتنس و تناسب اندام را به دنبال دارند. زمانی که افراد بخواهند کاهش وزن داشته باشند، از تردمیل استفاده می کنند و در زمان استفاده از این دستگاه ها تعرق زیاد می کنند، اما آن ها فراموش کرده اند که تمرینات مداوم و پشت سر هم، مزیت های بیشتری خواهند داشت. تمرینات وزنه ای دارای مزیت های شُکه کننده ای هستند که بیشتر افراد از آن ها غافل اند. در زیر به تعدادی از این مزیت ها اشاره شده است.

- **چربی سوزی بعد از تمرین**

بعد از تمرین، بدن شما هنوز هم چربی سوزی خواهد داشت. اگر تمرینات وزنه انجام دهید، بدن شما تا ۳۶ ساعت بعد از انجام این تمرینات، هنوز هم چربی سوزی خواهد داشت. بنابراین، با انجام تمرینات وزنه ای تاثیر تمرینات را بیشتر کنید.

- **حجم ماهیچه هایتان را افزایش دهید.**

تمرینـات وزنـه، نـه تنهـا باعـث عضلـه سـازی مـی شـود، بلکـه متابولیسـم بـدن بـرای شـکل گیـری ماهیچـه هـا را نیـز تنظیـم مـی کنـد. تمرینـات هـوازی، بـه کاهـش وزن شـما کمـک مـی کنـد، امـا ایـن کاهـش وزن نـه تنهـا باعـث از بیـن رفتـن چربـی هـای بـدن مـی شـود، بلکـه باعـث از بیـن رفتـن ماهیچـه هـا نیـز مـی شـود.

- **سلامت استخوان ها را بهبود می بخشد.**

عـدم فعالیـت هـای فیزیکـی، باعـث کاهـش سـلامت اسـتخوان هـا خواهـد شـد. تحقیقـات ثابـت کـرده انـد کـه تمرینـات وزنـه باعـث افزایـش تراکـم اسـتخوان هـا مـی شـود. هـم تمرینـات هـوازی و هـم تمرینـات وزنـه، هـر دو باعـث تاثیـرات مکانیکـی بـر اسـتخوان هـا مـی شـوند، امـا طبـق تحقیقـات انجـام شـده، تاثیـرات تمرینـات وزنـه، خیلـی بیشـتر از تمرینـات هـوازی خواهـد بـود.

- **موجب بهبود سلامت قلب می شوند.**

تمرینـات هـوازی و تمرینـات وزنـه، هـر دو بـر سـلامت قلـب، فشـار خـون، کنتـرل وزن، قـدرت ماهیچـه هـا و متابولیسـم بـدن تاثیـر مـی گذارنـد. بـا ایـن حـال، تحقیقـات منتشـر شـده در مجلـه ی پزشـکی ثابـت کـرده اسـت کـه، انجـام تمرینـات وزنـه، ۳ بـار در هفتـه، باعـث کاهـش بیمـاری هـای قلبـی مـی شـوند.

www.BODYFULL.IR

منبع: www.independent.co.uk

هر شب این ۸ مورد را انجام دهید، تا وزن بیشتری کم کنید.

WWW.BODYFULL.IR

(قسمت ۱)

۱. شام بخورید، نه میان وعده

به جای خوردن میان وعده های سریع بعد از آمدن به خانه، مدتی بعد یک وعده غذایی کامل بخورید و سپس قبل از رفتن به رختخواب یک میان وعده ی کوچک و مختصر بخورید. سعی کنید که بر خوردن یک میان وعده ی غذایی کامل در شب، تمرکز کنید و با انجام آن به بدن خود سلامتی ببخشید.

۲. میزان شام خود را کوچک کنید.

برای اکثر افراد، شام یکی از بزرگترین و پرکالری ترین وعده های غذایی روزانه ی آن ها محسوب می شود. اما مطمئنا برای اینکه به اهداف کاهش وزن خود برسید، نباید به این صورت باشد. اگر در حال حاضر، بیش از یک سوم کالری های روزانه ی خود را با شام تامین می کنید، شما می توانید خطر ابتلا به چاقی خود را با حذف این مورد کاهش دهید و بیش از یک سوم کالری های خود را تا قبل از ظهر بسوزانید. اگر بتوانید در غذاهای مصرفی خود تغییراتی ایجاد کنید، مطمئنا احساس انرژی بیشتری می کنید و در طول روز احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت و در مقابل، مشکل بیخوابی در شما حل خواهد شد و در نهایت در طول انجام تمرینات خود احساس قدرت بیشتری می کنید.

۳. برای صبحانه ی خود برنامه ریزی کنید.

اگر شام سبک تری مصرف می کنید، مطمئنا در صبح، زمانی که از خواب بیدار می شوید، احساس گرسنگی بیشتری خواهید داشت. بدون خوردن صبحانه بدن سوخت کافی نخواهد داشت و به سراغ کالری های ذخیره شده خواهد رفت و این عمل باعث می شود که بدن به گونه ای عمل کند که در زمان بعدی، غذای بیشتری مصرف کند تا جبران کالری های از دست رفته، شود. در شب، چند دقیقه ای را صرف برنامه ریزی برای خوردن صبحانه کنید. مطمئن شوید که پروتئین هایی مانند تخم مرغ یا خامه، سبزیجات، میوه های تازه و کربوهیدرات های پیچیده مانند نان تست دارید. همچنین نسبت به داشتن قهوه نیز اطمینان حاصل کنید. حتی می توانید در شب، زمانی را صرف آماده کردن آن بکنید.

۴. زمان خواب خود را مشخص کنید و آن را دنبال کنید.

در واقع، یک خواب شبانه ی با کیفیت، می تواند کاهش چربی را به حداکثر برساند. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ صورت گرفت، نشان داده شد که، خواب ناکافی می تواند بر کاهش وزن تاثیر منفی بگذارد. به این صورت، افرادی که ۹ ساعت در شب را خوابیده اند، در مقایسه با خانم هایی که تنها ۵ ساعت خوابیده اند، کالری بیشتری مصرف کرده بودند و کاهش وزن بیشتری داشتند. بنابراین، یک زمان خواب مناسب، بین ۷ تا ۹ ساعت انتخاب کنید و نسبت به آن متعهد باشید و آن را دنبال کنید.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
www.BODYFULL.IR
Failure is not falling down
but refusing to get up.
شکست، زمین خوردن نیست بلکه، ممانعت از بلند شدن از زمین است.

آیا ورزش بدنسازی بر سلامت بدن، قلب، استخوان ها، ماهیچه ها و ریه ها تاثیر گذار است؟

منبع: www.medicaldaily.com

بدنسازی جز ورزش های بصری است، به گونه ای که بدنسازان هرگز نمی توانند فیزیک و ظاهر خود را نادیده بگیرند. اگرچه چنین ورزشکارانی مدت زمان طولانی را در باشگاه می گذرانند و رژیم های غذایی خاص خود را دارند، اما چگونه می توانند سلامت کلی خود را تضمین کنند؟

تمرینات وزنه و قدرتی که بدنسازان انجام می دهند، تغییرات بسیاری بر بدن آن ها اعمال می کنند و آن ها را قوی تر و عضلانی تر می کند. عضله ساز،ی علاوه بر مزیت های کوتاه مدت بر سلامتی افراد، مزیت های طولانی مدت نیز دارد. همانطور که می دانید با افزایش سن، ماهیچه های افراد تحلیل می رود، حال اگر عمل عضله سازی صورت گیرد، این کاهش عضلات دیرتر و با سرعت کمتری صورت می گیرد. اگر عضلات سالم داشته باشید، در مقابل نیز، استخوان های سالم دارید، که این مسئله موجب کاهش پوکی استخوان نیز خواهد شد. متاسفانه، در حالی که بدنسازی بر سلامت ماهیچه ها و استخوان ها می افزاید، باعث کاهش سلامت قلب نیز خواهد شد. البته این مسئله، مربوط به کسانی است که تمرینات شدید انجام می دهند. کسانی که تمرینات متوسط انجام می دهند، قلب، عروق و ریه های آن ها سالم تر خواهد بود. همیشه تمرینات وزنه، در کنار رژیم های غذایی خاص به منظور عضله سازی و کاهش چربی صورت می گیرد. اما متاسفانه بسیاری از بدنسازان برای رسیدن به اهداف خود، از رژیم های غذایی ناسالم پیروی می کنند، که این امر موجب به خطر انداختن سلامت فرد شود.

WWW.BODYFULL.IR

تاثیر گرما بر چربی های شکم

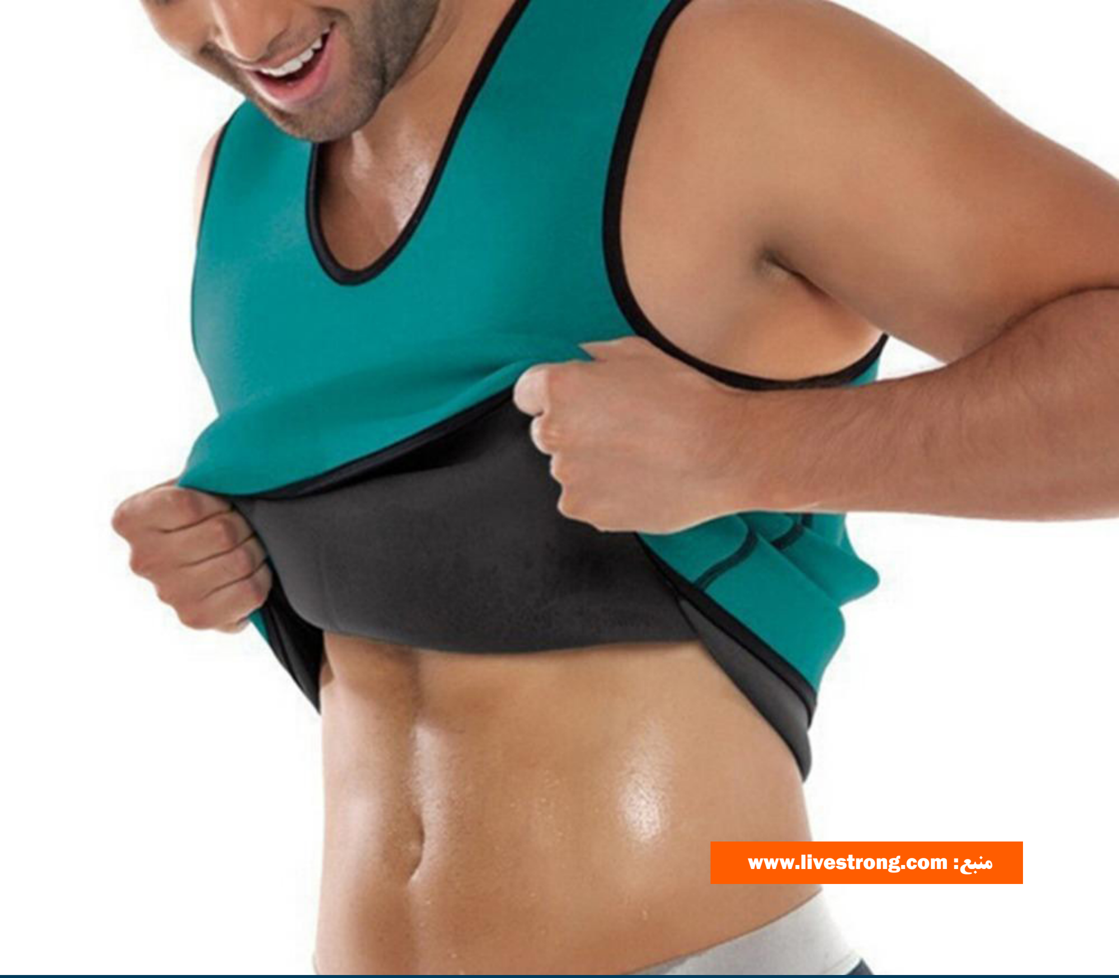
بارها عبارات مختلفی از طرف بازاریابان محصولات لاغری شنیده اید که ادعا می کنند با کمربندهای الکتریکی لاغری، گرما را به سلول های چربی وارد می کنند و باعث از بین رفتن چربی های شکم می شوند. اگر شما جز افراد چاق هستید و یا دارای اضافه وزن هستید، باید رژیم غذایی مناسب را انتخاب کنید و تغییراتی را در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

عدم ایجاد تاثیرات کمربندهای لاغری بر چربی های شکم

تولید کنندگان کمربندهای لاغری ادعا می کنند که این کمربندها، وسایلی هستند که موج الکتریکی به شکم و چربی های آن وارد می کنند و موجب گرم کردن آن ها می شوند. آن ها همچنین مدعی هستند که با افزایش دمای سلول های هدف و چربی های شکم با استفاده از کمربندهای لاغری، موجب کاهش وزن و کاهش چربی می شوند و در نتیجه یک شکم عضلانی محکم، را برای شما به ارمغان می آورند. با این حال، محققان دریافتند که با بکارگیری روشی که در دفترچه ی راهنمای این وسایل آمده است، هیچ تاثیری بر چربی های شکم مشاهده نشده است. دانشمندان این وسایل را برای گروهی از داوطلبان سالم مورد آزمایش قرار دادند و علی رغم بکارگیری این وسیله در هر هفته، متوجه شدند که هیچ تاثیری بر روی شکم و چربی های آن از خود باقی نگذاشته است.

تکنولوژی حرارتی موجب از بین رفتن چربی های شکم خواهند شد.

متخصصان این زمینه یک نوع تکنولوژی حرارتی را ابداع کرده اند، که به موجب آن موج های رادیویی گرمازا را به شکم وارد می کنند و موجب از بین رفتن سلول های چربی می شوند. این گرمای کنترل شده، سلول های چربی را از بین می برد. بنابراین بدن می تواند یا آن ها را دفع کند یا کاملا از بین ببرد. مطالعه ای در این زمینه در سال ۲۰۱۵ در مجله ی تحقیقاتی F۱۰۰۰ منتشر شد، نشان داد که این نوع تکنولوژی، چربی های شکم را کاملا از بین می برد.



منبع: www.livestrong.com

www.BODYFULL.IR

آکادمی آمریکایی حرارت شناسی در این رابطه نوشت، متخصصین توانستند با به کارگیری چنین تکنولوژی از شر چربی های سرسخت شکم رها شوند. البته ناگفته نماند، این موسسه هنوز به طور رسمی نتوانسته چنین ادعایی را ثابت کند. تکنولوژی گرما و حرارت برای اضافه وزن مناسب نیست. فرکانس های رادیویی چربی سوزی نمی توانند چربی ها را به طور کلی از بین ببرند. اگر شما از آن دسته از افراد هستید که چربی های زیادی دارید شما احتمالا باید از روش های سنتی تر برای کاهش وزن استفاده کنید. AAD در این رابطه نوشت، تکنولوژی گرمایی وسیله ای برای کاهش چربی در یک نقطه ی مشخص است و برای افرادی که اضافه وزن دارند، مناسب نیست و به جای آن باید از رژیم غذایی و تمرینات مناسب استفاده کنند. بهترین روش برای خلاص شدن از شر چربی ها، کاهش وزن کلی است که این مهم، تنها از طریق رژیم غذایی و تغییراتی در سبک زندگی افراد فراهم می شود. کاهش وزن مربوط به کل بدن است. زمانی که شروع به کاهش وزن می کنید، شما چربی های موجود در کل بدن خود را از دست می دهید نه تنها یک نقطه ی مشخص از آن را.

راه حل هایی برای چربی های شکم افراد چاق

از رژیم های غذایی متناسب و همچنین تمرینات مناسب استفاده کنید. انجام تمرینات هوازی به همراه رژیم غذایی می تواند تغییرات چشمگیری در چربی های شکم ایجاد کند. طبق تحقیقات انجام شده، مشخص شد که انجام تمرینات هوازی، موجب ایجاد تغییراتی در سایز سلول های چربی در ناحیه ی شکم می شود. در حالی که این اتفاق تنها با گرفتن رژیم غذایی بدون انجام تمرینات صورت نمی گیرد.

استراتژی دیگر که می توان در این مورد در نظر گرفت این است که میزان کربوهیدرات های وارده را به حداقل برسانید. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۵ صورت گرفت و در روزنامه ی تغذیه در همان سال منتشر شد، معلوم شد که حتی کاهش بسیار کم کربوهیدرات هات های وارده به بدن، تغییرات چشمگیری در وزن افراد ایجاد می کند.

مصاحبـــه ای بـــا بدنســـاز حرفه ای لوک شـــرر

لـــوک شـــرر، جـــز افـــرادی است کـــه از فوتبـــال بـــه سمت بدنســـازی حرفـــه ای، روی آورده است و در عـــرض ۲ سال توانســـته است قهرمانـــی NPC را کســـب کنـــد و در مســـابقات ملـــی، مقـــام هـــای بســـیاری را بدســـت آورد.

- نام: لوک شرر
- متولد: ۱۹۸۶/۱/۱۰
- ساکن: جمهوری دومینیکن
- قد: ۱۸۰ سانتی متر
- رشته ی ورزشی: بدنسازی
- وزن: ۲۶۵ پوند
- وزن مسابقات: ۲۲۴ پوند
- مدت زمان تمرین: ۲ سال
- مقـــام هـــای کســـب شـــده: قهرمـــان NPC در ســـال ۲۰۱۲ و ۱۰ مقـــام برتـــر در ایـــالات متحـــده ی آمریـــکا
- اسپانســـر: LEXX APPEAL ، HOTBODZ X2X

پیـــش زمینـــه ی ورزشـــی شـــما بـــه چـــه صـــورت است و چگونـــه پـــا بـــه عرصـــه ی بدنســـازی گذاشـــتید؟

ماننـــد خیلـــی از ورزشـــکاران در ایـــن رشـــته، در کل زندگـــی ام ورزشـــکار بـــوده ام و همیشـــه بیســـبال و فوتبـــال بـــازی مـــی کـــردم. بعـــد از دبیرســـتان وارد کالـــج میلدبـــری شـــدم و از بورســـیه ی فوتبـــال اســـتفاده کـــردم و ســـپس بـــه دانشـــگاه تمپـــل وارد شـــدم و در تیـــم آوول شـــروع بـــه فعالیـــت کـــردم. بعـــد از فوتبـــال، مـــن بـــه ســـمت موســـیقی رفتـــم و یـــک ســـال در ســـبک راک فعالیـــت کـــردم. بعـــد از آن تصمیـــم گرفتـــم کـــه بـــه عنـــوان مربـــی خصوصـــی فعالیـــت کنـــم، امـــا صادقانـــه بگویـــم کـــه دلـــم بـــرای مســـابقات و رقابـــت هـــا تنـــگ شـــده بـــود. از آنجایـــی کـــه هیکلـــم خـــوب بـــود، خـــودم را بـــرای شـــو آمـــاده کـــردم. در آن زمـــان بـــود کـــه بـــا همســـرم آشـــنا شـــدم. بعـــد از مدتـــی کوتـــاه، کـــه آمـــوزش هـــای مختلفـــی را بـــه خانـــم هـــا و آقایـــان در فیلادلفیـــا دادم، ســـعی کـــردم یـــک تیـــم آمـــاده کنـــم و بـــا دیگـــران بـــه رقابت بپـــردازم. بهتریـــن چیـــزی کـــه مـــن نســـبت بـــه ورزش دوســـت دارم، ایـــن است کـــه همـــه جـــا حضـــور دارد و بـــا کمـــی علاقـــه و تـــلاش مـــی تـــوان بـــه اهداف خـــود رســـید و در عیـــن حـــال بـــه دیگـــران نیـــز کمـــک کـــرد.

چه چیزی باعث می شود که بیشترین انگیزه، در شما ایجاد شود؟

بسیار سخت است که بتوان انگیزه را در یک چیز خلاصه کرد. به نظر من جزئیات بسیاری وجود دارد که کلیات را می سازد. کسب مقام قهرمانی در مسابقات NPC و همچنین ۱۰ مقام برتر ملی که بدست آوردم، در من این احساس را بوجود آورد که می توانم فرصت های بهتری را در پیش رو داشته باشم و بتوانم در این ورزش موفق شوم. در کنار تمام موفقیت هایم، حضور پررنگ همسرم دونا نیز به من انگیزه ی بیشتری داده است. او از لحاظ تغذیه ای و همچنین از لحاظ ایجاد امید به زندگی، از من حمایت های بسیاری کرده است. ما از یکدیگر، مخصوصا در زمان مسابقات، حمایت می کنیم و با هم یک تیم فیتنس خوبی ساخته ایم. مطمئنا او باعث ایجاد یک پایه و اساس مشخصی در من، برای حضور در مسابقات IFBB شده است.

چه چیزی همیشه شما را پرانگیزه نگه می دارد؟

بدنسازی، یک سفر است که هرگز پایانی ندارد. در این سفر شما با افراد مختلفی آشنا می شوید و فرصت هایی برای پیشرفت خود پیدا می کنید و این چیزی است که من را هر روز هیجان زده می کند، حتی در روزهایی که مجبورم رژیم های سخت غذایی بگیرم.

چند وقت یکبار تمرینات هوازی انجام می دهید؟

من معمولا چربی های بدنم را با رژیم غذایی ام کنترل می کنم. برای حفظ سیستم های تنفسی و قلبی و عروقی خود، من در هر هفته ۲ الی ۳ بار تمرینات هوازی انجام می دهم که با بالاترین میزان شدت در انجام تمرینات فیزیکی صورت می گیرد. همانطور که من به مسابقات شو، نزدیک تر می شوم، میزان تمرینات هوازی خود را افزایش می دهم، چرا که در این صورت، تمام چربی های اضافی خود را به حداقل می رسانم.

چند وقت یکبار، برنامه ی تمرینی خود را تغییر می دهید و آن ها را اولویت بندی می کنید؟

بدن انسان با سرعت خارق العاده ای قادر به تطبیق دادن خود به محیط اطراف و شرایط آن است و این مسئله را در تمام دوران های زندگی، چه عصر یخبندان و چه الان شاهد بوده ایم. این مسئله در مورد بدنسازی به این سرعت اتفاق نمی افتد، اما آن هم قابل تطبیق است. در مورد خودم می توانم بگویم که یک سری از فاکتورها هستند که هرگز قابل تغییر نیستند، مثلا تعداد روزهایی که تمرین می کنم را نمی توانم تغییر دهم، اما هر چیز دیگر به غیر از آن قابل تغییر است. اخیرا من سرعت و تعداد تمریناتی که انجام می دهم را تغییر داده ام و آن ها را سبک تر انجام می دهم. این کار فرصت هایی را برای بدنم ایجاد می کند تا ریکاوری های لازم بعد از سال ها تمرینات سخت را فراهم سازد.

نظر شما در مورد تمرینات هوازی پرسرعت یا HIIT چیست؟

با توجه به اینکه اصول این نوع تمرینات برای همه ی افراد آشکار نیست و از تمام جوانب آن با خبر نیستند. به نظر من، راه مناسبی برای کاهش وزن و کاهش چربی در بین ورزشکاران نیست. علم ثابت کرده است که کاهش مقدار مشخصی از چربی، بیشتر از چربی فردی که پروتئین وی یا BCAA مصرف می کند، نیست. علاوه بر آن، انرژی کلی کمتر می شود، در نتیجه تاثیرات تمرینات نیز کاهش می یابد. تاثیری که تمرینات با معده ی خالی، بر من ایجاد می کند را تا به حال حتی با تمرینات هوازی پرسرعت، مشاهده نکرده ام.

احتمالا من با این گفته ام رکوردشکنی می کنم، اما جالب است که بدانید بیشتر افرادی که قصد عضله سازی و یا کاهش وزن و چربی سوزی دارند، به اندازه ی کافی غذا نمی خورند. یک رژیم غذایی سالم با مواد مغذی کافی، مهمترین فاکتور در ساخت بدن رویایی شماست. هر زمان که می خواهید عضله سازی داشته باشید ۱٫۵ گرم پروتئین ۲ الی ۴ گرم کربوهیدرات و ۰٫۸ گرم چربی مصرف کنید. افراد حساس به کربوهیدرات، ممکن است رژیم های غذایی با کم تر یا بیشتر را انتخاب کنند.

بهترین پیشنهاد شما برای کسی که می خواهد بدن فاقد چربی و یا عضلات سیکس پک داشته باشد، چیست؟

به نظر من رژیم غذایی ۱۰۰ درصد تاثیرگذار است و باید در هر روز ۶ وعده ی غذایی متعادل مصرف کنید.

تغذیه و مکمل های مصرفی شما بعد از تمرین به چه صورت است؟

من از ۳ روش استفاده می کنم. اولین کاری که انجام می دهم این است که بعد از تمرین، از آمینواسیدها استفاده می کنم، سپس یک موز یا شیک پروتئین وی استفاده می کنم. برای غذای اصلی ام معمولا از گوشت قرمز به همراه شیک پروتئینی کراتین با مقداری کربوهیدرات مانند سیب زمینی یا برنج در طول یک ساعت، استفاده می کنم.

برنامه ی غذایی شما در فصل غیر از مسابقات به چه شکل است؟

مربی نابغه ی من، مایک ویدنباخ، به حجم سازی اعتقادی ندارد. بنابراین، من هم به این مسئله اعتقادی ندارم. برنامه ی حجم سازی بدن من، در فصل مسابقات و در فصل غیر از مسابقات، تفاوت عمده ای ندارد. من معمولا میزان پروتئین مصرفی ام را افزایش می دهم و کربوهیدرات های پیچیده ی بیشتری مصرف می کنم. هفته ای یکبار یک وعده ی غذایی به طور دلخواه مصرف می کنم، که این وعده ی غذایی شامل سوشی یا غذاهای دیگر است.

وعده های غذایی خود را چگونه آماده می کنید؟

خب در این باره می توانم بگویم که من فرد خوش شانسی هستم، چرا که در خانه حمایت می شوم. همسرم، دونا، با کمک های بسیاری در آماده سازی وعده های غذایی به من می کند. او متخصص تغذیه است و علاوه بر من، برای مشتریان بسیاری نیز برنامه های غذایی تضمینی، تهیه می کند.

آیا شما به عضله سازی در حین کاهش وزن معتقد هستید و مانند همه ی مردم فکر می کنید که این کار سخت است؟

من بارها شاهد این اتفاق بوده ام اما این کار مستلزم برنامه های غذایی بسیار دقیق و دانش کافی در زمینه ی تمرینات می باشد. بهترین روش این است که، برنامه ی غذایی چرخشی کربوهیدرات متناسب با تمرینات تهیه کنید و آن را اجرا کنید. از برنامه های غذایی کربوهیدراتی می توان به این نوع اشاره کرد: ۴ روز در هفته، حداقل کربوهیدرات مصرف شود و در کنار آن تمرینات با شدت بالا انجام شود و بعد از کمی استراحت تمرینات قدرتی صورت گیرد. این روش برای مواقعی که قصد عضله سازی دارید نیز مناسب است. برای مطالعات بیشتر، پیشنهاد می کنم که (رژیم آخر) نوشته شده توسط لیل مک دونالد را مطالعه کنید.

غذاهای مورد علاقه ی شما که در زمان های تقلب در رژیم غذایی استفاده می کنید، کدامند؟

سوشی، بستنی، پیتزا، کتف و بال و همچنین گوشت چرخ کرده با سس کچاپ

اگر قرار باشد که در یک روز جای یک ورزشکار و یا یک شخص دیگر قرار بگیرید، چه کسی را انتخاب می کنید؟ چرا؟

لبرون جیمز – برای اینکه ببینم یک پادشاه چگونه زندگی می کند. در واقع من او را به خاطر مقام هایی که کسب کرده تحسین نمی کنم، بلکه بخاطر آنچه که او انجام داده است، تایید می کنم. او هیچ چیز منفی در زندگی اش ندارد و تمام کارهایی که انجام داده همه از روی صداقت و درستی بوده است. مشکلاتی که از سنین نوجوانی بر سر راه او قرار گرفته است و نتوانسته او را شکست دهد، همه برای من الهام بخش هستند.

چه کارهایی در زمان فراغت خود و زمان هایی که دور از باشگاه هستید انجام می دهید؟

من در یک گروه موسیقی ضرب و تنبک می نوازم و به غیر از آن عاشق وقت گذراندن در کنار خانواده ام هستم.

شوها و برنامه های تلویزیونی مورد علاقه ی شما کدامند؟

مستند نسل آهن که در مورد ورزش بدنسازی است، یکی از برنامه های مورد علاقه ی من است، زیرا نشان می دهد که برای ساختن یک فیزیک ایده آل، افراد تا چه اندازه باید بجنگند و با اراده پیش بروند. فیلم بریکینگ بد، هم از فیلم های مورد علاقه ی من است.

کدام یک را ترجیح می دهید و چرا؟ تمرینات هوازی متداوم یا HIIT؟

من بیشتر مواقع تمرینات هوازی HIIT را ترجیح می دهم، زیرا تمرینات متداوم برای من خسته کننده هستند. تمرینات HIIT به زمان کمتری نیاز دارد، با این وجود زمانی که من تمرینات پاها را دوبار در هفته انجام می دهم، من نوع تمرینات خودم را به تمرینات متداوم تغییر می دهم. زمانی که من تمرین پاها هفته ای دوبار انجام می دهم، من سعی می کنم که به منظور جلوگیری از انجام تمرینات بیش از حد، نوع تمریناتم را تغییر دهم. شما بدون از دست دادن ماهیچه های خود، می توانید تمرین کنید و در عین حال چربی سوزی موثرتری از طریق تمرینات هوازی متداوم داشته باشید.

آیا پیشنهادی در زمینه ی تمرینات برای کسانی که می خواهند لاغر، در عین حال خوش اندام باشند، دارید؟

در واقع تفاوت های بسیاری بین کسانی که می خواهند ظاهر خوب داشته باشند، با کسانی که می خواهند به صورت حرفه ای به رقابت بپردازند، وجود دارد. به این صورت، فردی که می خواهد حرفه ای در این زمینه فعالیت کند، باید بتواند رژیم های غذایی سخت تر را تحمل کند و در مقابل فردی که تنها می خواهد در ساحل با لباس شیک قدم بزند و اندام خوبی داشته باشد، باید روش های دیگری را دنبال کند. بنابراین، با توجه به مطالب گفته شده، سعی کنید که یک برنامه ی تمرینی مشخص را به همراه رژیم غذایی متناسب با خود و خواب کافی در شب داشته باشید و در کنار این موارد، آب کافی بنوشید و مکمل های متناسب استفاده کنید.

اضافه وزن تا چه اندازه برای برای عضله سازی مهم است؟

در واقع پاسخ این سوال توسط که از ورزش فوتبال رو به بدنسازی آورده است تا حدودی خنده دار است، اما با این وجود می توانم به این موارد اشاره کنم، گذراندن سال های متمادی دی این راستا، مهم است اما هر زمان که بدن شخص دچار آسیب شود، نمی تواند تمرین کند. آنچه که در این بین مهم است، وزن فرد است که چگونه بر جسم و نوع تمرینات انجام شده تاثیر می گذارد. هر اندازه که جسم فرد، سالم تر باشد فرآیند عضله سازی، راحت تر صورت می گیرد و بدن قوی تر خواهد بود.

رایج ترین اشتباهاتی که افراد در زمان عضله سازی یا کاهش وزن، انجام می دهند کدامند؟

(قسمت اول)

6 دلیل اثبات شده که نشان می دهد

رژیم غذایی کتو، برای شما خوب نیست.

www.BODYFULL.IR

هر روزه تعداد افرادی که از رژیم های غذایی کتوژنیک پیروی می کنند و تحقیقات اینترنتی در این راستا انجام می دهند رو به افزایش است. یک رژیم غذایی کتوی معمولی، ۷۵ درصد کالری های مصرفی روزانه ی خود را از چربی ها، ۲۰ درصد آن ها را از پروتئین ها و ۵ درصد آن را از کربوهیدرات ها تامین می کنند. متخصصان در این باره می گویند: استفاده از این نوع رژیم غذایی مستلزم تلاش بسیار است، چرا که تمام تمرکز خود را بر افزایش چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها معطوف کرده است و در مقابل هیچ کالری از آن کم نمی کند. طبق گفته ی تیلور والیس، پروفسور علوم تغذیه در دانشگاه جورج میشن، زمانی که شما به یک رژیم غذایی استاندارد بر می گردید، شاهد کاهش متابولیسم بدن خود نخواهید بود.

خبر بد در این رابطه این است که، مانند هر برنامه ی غذایی که توسط متخصصان تثبیت شده یا نشده است، رژیم غذایی کتو، برای هر شخصی مناسب نیست. به ادامه ی این مقاله دقت کنید، در این صورت نسبت به این رژیم محتاط تر عمل خواهید کرد.

۱. اگر شما باردار هستید:

به منظور حفظ رژیم غذایی کتو، فرد مستلزم است که میزان غلات و سبزیجات مصرفی خود را محدود کند، چرا که این مواد غذایی حاوی مقادیر بسیار زیاد کربوهیدرات می باشد و از آنجایی که در زمان بارداری مصرف مقادیر مشخص کربوهیدرات و دیگر مواد مانند ویتامین ها برای رشد جنین ضروری است، نمی توان این رژیم غذایی را در زمان بارداری ادامه داد. والیس، در این باره چنین می گوید: من همیشه نسبت به خانم های باردار محتاط عمل می کنم، اگرچه که محدود کردن کربوهیدرات های مصنوعی راهکار خوبی است، اما این افراد نمی توانند با محدود کردن میوه ها و سبزیجات، وزن خود را کاهش دهند. به منظور تثبیت این گفته، تحقیقی در سال ۲۰۱۳ بر روی موش ها صورت گرفت و در مجله ی BMC که مرتبط با دوران بارداری و تولد کودکان بود منتشر شد. این تحقیق نشان داد که بچه موش هایی که مادران آن ها در دوران بارداری رژیم غذایی کتو داشته اند، قلب های بزرگتر و مغزهای کوچکتری نسبت به بچه موش های دیگر داشته اند. والیس می گوید: اگرچه که این مطالعه بر روی موش ها صورت گرفته، نه بر روی انسان ها، اما نباید چنین ریسکی را امتحان کرد.

www.BODYFULL.IR

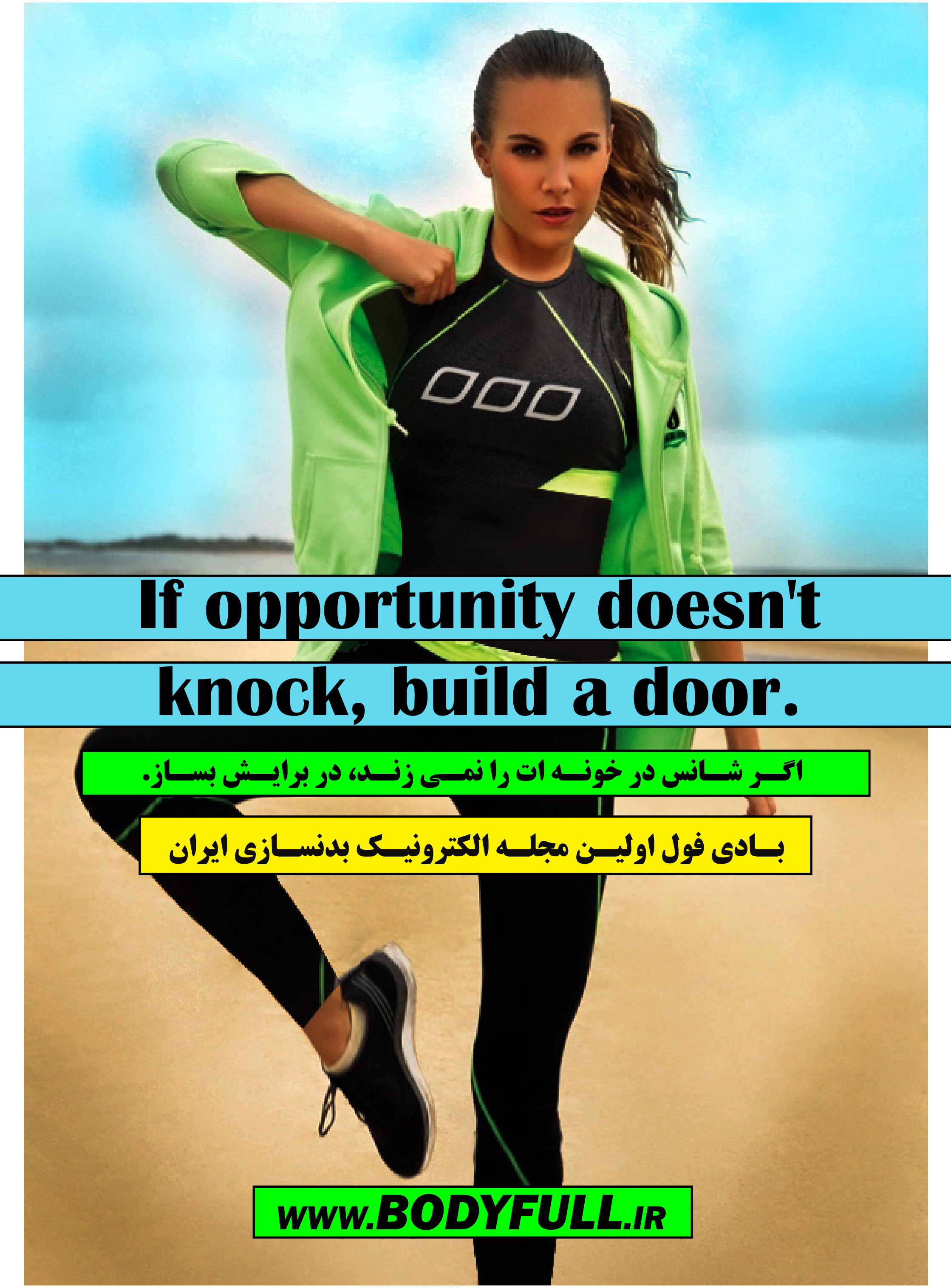
۲. اگر شما گیاهخوار هستید:

همانطور که گفته شد، در رژیم غذایی کتو میزان مصرف میوه ها، سبزیجات و غلات، محدود می شود که این مورد، دقیقا نقطه ی عکس رژیم غذایی گیاهخواری است.

با این حال، در بسیاری از موارد تصور شده که اگر شما تخم مرغ و لبنیات را در رژیم غذایی کتویی خود قرار دهید، همزمان که یک گیاهخوار هستید، می توانید یک رژیم غذایی کتو داشته باشید. طبق گفته ی والیس، افراد گیاهخوار به سختی می توانند آهن کافی، ویتامین B12 و پروتئین دریافت کنند.

۳. اگر شما مایل نیستید که کاری انجام دهید.

پروفسور تیلور والیس می گوید: بارها افراد مختلفی را دیده ام که غذاهای فست فود و برگرهای مختلف را سفارش می دهند و در مقابل به آن ها کتوژنیک یا افرادی که رژیم غذایی کتو دارند، گفته می شود. اگر شما می خواهید که یک رژیم غذایی کتو داشته باشید، باید نسبت به چربی های اشباع شده ی مصرفی خود اطلاعات کافی داشته باشید، چرا که به مرور زمان آسیب های جدی به قلب شما وارد می کند. صرفا، به دلیل اینکه رژیم غذایی شما شامل پروتئین و چربی است، به این معنا نیست که شما می توانید چیزبرگر و فست فودهای مختلفی را در طول روز مصرف کنید. شما باید چربی های اشباع شده ی مصرفی خود را کمتر از ۱۰ درصد در رژیم غذایی خود کاهش دهید، که این مسئله بیش از ۲۰۰ کالری در هر روز و یا ۲۰۰۰ کالری در یک رژیم غذایی نخواهد بود.


If opportunity doesn't
knock, build a door.
اگـــر شـــانس در خونـــه ات را نمـــی زنـــد، در برایـــش بســـاز.
بـــادی فول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایران
www.BODYFULL.IR

در مواقعی که مشتریان یا شاگردانمان در تعطیلات هستند، چکار کنیم؟

منبع: www.nfpt.com

چگونه می توانیم درآمد خود را حفظ کنیم، در حالی که مشتریانمان در تعطیلات هستند یا در کلاس شرکت نمی کنند؟ همیشه در طول سال، زمان هایی وجود دارد که افراد به تعطیلات و یا به خارج از شهر می روند. این مواقع ممکن است بعد از اتمام زمستان، در تابستان یا حتی در بهار و پاییز باشد. واقعیت این است افرادی که می توانند هزینه های کلاس های خصوصی و مربیان خصوصی را پرداخت کنند، مطمئنا می توانند از پس هزینه های مسافرت و رفتن به تعطیلات نیز برآیند. در این مواقع است که شما چند انتخاب دارید. شما می توانید استراحت کنید و در واقع هیچ درآمدی نداشته باشید یا می توانید این زمان را به بازاریابی و تبلیغات خود اختصاص دهید، که مطمئنا گزینه ی دوم خیلی بهتر از گزینه ی اول است. در زیر به توصیف این موارد پرداخته ایم.

استراحت کردن

شما هم به دنبال مشتریانتان می توانید به نوع دیگری از تعطیلات بروید. مثلا فقط استراحت کنید و بخوابید. اما همانطور که می دانید، اکثر مربیان افراد پرانرژی و پرانگیزه هستند و زمانی که فعالیت نمی کنند، حس کسالت و خستگی بر آن ها غلبه می کنند. بنابراین، می توانید به پارک نزدیک محل زندگی و یا باشگاه خود بروید و در آن جا نرمش هایی انجام دهید تا حداقل، سیستم عصبی شما تا اندازه ای احساس راحتی کند. شما می توانید این زمان را مانند وقت هایی که بین تمرینات استراحت می کنید، در نظر بگیرید فقط تا اندحدودیطولانی تر. با این طرز فکر، می توانید به خود و سرزندگی خود، کمک کنید.

WWW.BODYFULL.IR

www.BODYFULL.IR

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

مرتبا برنامه های خالی خود را پر کنید.

این عمل، یک واکنش طبیعی برای همه ی مردم است. افراد دوست دارند زمان های خالی خود را با برنامه های مختلف جایگزین کنند. در این موقع شما می توانید مشتریان جدید جذب کنید یا حتی به عنوان تبلیغ کار خود، کلاس های رایگان برگزار کنید. با این کار احتما جذب مشتریان بیشتر را خواهید داشت. شما حتی می توانید با مربیان دیگر شوع به همکاری کنید. مثلا، در مواقعی که آن ها نمی توانند در کلاسشان حضور پیدا کنند، شما به جای آن ها بروید. اما، این کار تا حدودی ریسک دارد، زیرا ممکن است مشتری از مربی دیگر خوشش بیاید و ترجیح بدهد که در کلاس مربی دیگری شرکت کنید.

بازاریابی و تبلیغات

زمانی که شما ترجیح می دهید استراحت کنید، ممکن است ایده های جدید برای بازاریابی، به ذهن شما خطور کند. پیشنهاد می کنیم از قبل، برای روزهای استراحت خود، برنامه ریزی کنید و فکر کنید که چه کاری برای بازاریابی خود و جذب مشتریان جدید می توانید انجام دهید. بعد از مدتی این کار به یک عادت تبدیل می شود و حتی از این کار لذت خواهید برد. اگر کمی حرفه ای تر به این قضیه نگاه کنید، حتی کم درآمدترین زمان های برنامه ی خود را می توانید به پردرآمدترین آن ها تبدیل کنید و کسب و کار خود را گسترش دهید.

FITNESS

دریافت برنامه آنلاین

برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی

به صورت آنلاین اینجا را لمس کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir

10 پیشنهاد بازاریابی برای باشگاه

۱. تهیه ی یک پرسشنامه برای اعضایی که از آمدن به باشگاه صرف نظر می کنند - صنعت فیتنس و سلامت به طور معمول، گردش اعضای بسیار زیادی دارد. اکثر باشگاه ها در هر ماه ۵۰ الی ۱۰۰ عضو را از دست می دهند و در هر ماه ۵۰ تا ۱۰۰ عضو جدید را بدست می آورند. در این میان درصد بسیار کمی از باشگاه ها،علت از دست دادن اعضا را مورد بررسی قرار می دهند. اگر شما در این راستا یک پرسشنامه تهیه کنید، می توانید اطلاعاتی در مورد رضایت اعضای باشگاه، عملکرد کارکنان و بهره وری از امکانات را فراهم کنید. این نظرسنجی می تواند به عنوان جنبه ای از تکمیل پرونده ی فرد در نظر گرفته شود. ممکن است بعضی از افراد این فرم را پر نکنند، اما بسیاری از افراد این کار را قبول می کنند.

۲. راهنمایی های هفتگی فیتنس - اکنون که شما یک وب سایت حرفه ای و یک صفحه فیس بوک دارید، می توانید راهنمایی ها و اطلاعاتی مربوط به فیتنس را برای اعضای خود ارائه دهید. این اطلاعات می تواند یک راه عالی برای برقراری ارتباط با اعضا، اضافه کردن ارزش ها و حفظ انگیزه باشد.

۳. ایجاد چالش های ماهانه در بین اعضا - یک راه عالی برای حفظ انگیزه اعضا و تولید انرژی در بیشتر باشگاه ها اجرای چالش های منظم است. می توانید در باشگاه یا در کلاس خود یک تخته وایت برد نصب کنید و در هر ماه یک چالش را بر روی آن بنویسید و اجرا کنید و در هر ماه جایزه هایی برای هر رده ی سنی و هر رشته ی ورزشی در نظر بگیرید. جایزه ها می تواند شامل بطری های نوشیدنی، انواع تیشرت، کارت های تخفیف عضویت و ... باشند.

۴. برگزاری مراسم اجتماعی منظم

مراسم اجتماعی باعث ایجاد جو انگیزشی در باشگاه می شوند. این کار باعث می شود تا کارمندان و اعضای باشگاه در سطح دیگری در خارج از محیط باشگاه ارتباط برقرار کند. این کار نتایج خوبی به همراه خواهد داشت.

۵. وارد جوامع محلی شوید.

بسیار حیاتی است که بتوانید مرکز خود را با جوامع محلی درگیر کنید. یک روز را صرف راه رفتن در مراکز خرید و بازارهای آن منطقه کنید و کسب و کار خود را به صاحبان مشاغل معرفی کنید. می توانید به آن ها پیشنهاد عضویت با کمترین هزینه را بدهید و از آن ها خواهش کنید که آگهی تبلیغاتی شما را در پشت پنجره ی فروشگاه خود نصب کنند. می توانید در ازای این کار آن ها تخفیف هایی برای صاحبان فروشگاه در نظر بگیرید. اما در نظر بگیرید که هیچ تضمینی برای افرادی که از طریق آن آگهی آمده اند ارائه ندهید.

قوانین ۵ ثانیه ای برای تغییر زندگی

ما اغلب در لحظات تصمیم گیری، دچار تردید می شویم و نمی دانیم که کدامیک را انتخاب کنیم. آیا باید به باشگاه بروم و یا داشتن تنها یک مربی خصوصی کافی است؟ آیا باید در این رابطه بمانم یا برای همیشه از زندگی ام حذفش کنم؟ آیا باید تغییر شغل بدهم و یا با همین شغل ادامه دهم؟ بسیار طبیعی است که در تصمیم گیری های مختلف دچار تردید شویم و ندانیم که چکار کنیم. اما تسلیم شدن شما در مقابل چنین تصمیم هایی، انتخاب شماست. کل زندگی شما بر اساس فاصله ای که بین این دو سوال بوجود می آید، ساخته شده است که آیا انجام دهم یا انجام ندهم. رابینز در این باره چنین می گوید: این فاصله تنها ۵ ثانیه زمان می برد. تنها ۵ ثانیه بین انجام دادن یا انجام ندادن کاری طول می کشد. تنها ۵ ثانیه بین اعتماد به نفس و تردید فاصله است. این فاصله ی ۵ ثانیه ای به آنچه که موجب پیشرفت و ترس ما می شود، بر می گردد. زمانی که متوجه شدید، می توانید این شکاف را با تصمیم گیری های ۵ ثانیه ای که زندگی شما را گسترش می دهد، متوقف کنید. اکنون راز استفاده از توان بالقوه و تغییر زندگی خود را دریافتید.

سعی کنید که خودتان انجام دهید.

در مورد یک قسمت از زندگی خود که در حال تلاش برای تغییر آن هستید و یا عادتی که می خواهید تغییر دهید، فکر کنید. حال آن را به یک مفهوم کوچکتر تقسیم کنید و به این سوال پاسخ دهید: چه تصمیم ۵ ثانیه ای در هر روز می توانید انجام دهید و چه چیزی به شما کمک می کند که یک عادت جدید را رمز گذاری کنید؟ این تصمیم ۵ ثانیه ای زمانی اتفاق می افتد که شما به خودتان در انجام آن شک نداشته باشید. بنابراین، سعی کنید که خودتان آن را تجربه کنید. به عبارت دیگر، زمانی که شما در ذهنتان نسبت به انجام کاری تردید دارید تا ۵ را بشمارید و به عقب برگردید و سپس وارد عمل شوید و آن را انجام دهید.

اکنون شما قانون ۵ ثانیه ای را فرا گرفته اید.

به عنوان مثال، اگر شما می خواهید صبح ها به جای خاموش کردن زنگ ساعت برای سومین بار و خوابیدن دوباره، ورزش کنید تا ۵ را بشمارید و از رختخواب جدا شوید. زمانی را صرف توجیه کردن و دلیل و برهان آوردن برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری فراهم نسازید. از ۱ تا ۵ را بشمارید و وارد عمل شوید. اگر با نه گفتن در حال جنگ هستید، از قانون ۵ ثانیه ای استفاده کنید و از آن برای نه گفتن کمک بگیرید.

به عنوان مثال اگر شما فردی هستید که همکاران شما، وظایفشان را بر سر شما می ریزند و شما همیشه کارهای آن ها را قبول می کنید، از قانون ۵ ثانیه ای استفاده کنید. دفعه ی بعدی که همکارانتان به شما نزدیک شدند، یک نفس عمیق بکشید و از ۱ تا ۵ را بشمارید و مستقیما نه بگویید. اجازه ندهید طبق عادت همیشگی بله بگویید. بنابراین، با این قانون ۵ ثانیه ای زندگی خود را تغییر دهید. یا شاید شما می خواهید که بر روی یک پروژه کار کنید، اما از آنجایی که بعد از کار همیشه خسته اید، دلایل مختلفی برای انجام ندادن آن پیدا می کنید. بنابراین به محض اینکه به خانه رسیدید، تا ۵ را بشمارید و شروع کنید. نکته اینجاست: بهتر است به جای ۱ تا ۵ شمردن از ۵ تا ۱ بشمارید. زمانی که این کار را انجام می دهید مغز خود را بیشتر درگیر می کنید و این کار مانع دلیل آوردن برای انجام ندادن یک کار می شود. در این زمان است که شما یک قدم برای از بین بردن عادت های قبلی خود برداشته اید. علی رغم اینکه قانون بسیار ساده است، اما نتایج خوبی به همراه دارد. هر روز برای هر عادت خود یک قانون ۵ ثانیه ای را اعمال کنید و به این صورت به سوی موفقیت پیش خواهید رفت. نظر شما چیست؟ اکنون بزرگترین هدف شما چیست؟ چه عاداتی برای تغییر دادن در نظر دارید؟ آیا شما خود را به عنوان یک فرد پرانگیزه می شناسید یا یک فرد فاقد انگیزه؟ آیا خود را به عنوان یک مربی موفق می دانید یا یک مربی ناموفق؟ آیا برای کلاس های خود برنامه ای دارید؟ شما به عنوان یک مربی می توانید از قانون ۵ ثانیه ای برای بهبود عملکرد شاگردان خود استفاده کنید.

www.BODYFULL.IR

منبع: www.livestrong.com

دستگــاه هــای بدنســازی دی اچ زد

DHZ FITNESS EQUIPMENT

برای تماشـای تمامـی تصاویر اینجـا را لمس کنید

خریـد و اطلاعـات بیشتـر	تمـاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

www.BODYFULL.IR

www.BODYFULL.IR

بادی فول

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

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در سطح

استاندارد بین المللی

۴ کلید اصلی برای ساختن یک ساختار سازمانی موثر، مخصوص مدیران باشگاه

۱. مسئولیت های خود و تیمتان را مشخص کنید.

یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت یک باشگاه یا یک ورزشگاه آن است که یک تیم ایجاد کنید و همه ی کارمندان، برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش کنند. از کجا می خواهید شروع کنید؟ برای مبتدیان و کسانی که تازه وارد چنین شغلی شده اند، بهتر است وظایف آن ها به طور کامل و واضح مشخص شود و از آن ها خواسته شود که گزارش های روزانه ی خود را به طور کامل ارائه دهند.

www.BODYFULL.IR

۲. یک روش استخدامی ثابت و همچنین یک مسیر رشد مشخص، برای کارمندان خود تعریف کنید.

مدیرانی هستند که نحوه ی پرداخت را برای کارمندان خود مشخص کرده اند و آن چه که موجب افزایش انگیزه ی آن ها می شود را مشخص کرده اند. بنابراین، اگر مدیر یک مجموعه یا صاحب یک باشگاه هستید، قبل از انجام هر کاری، نسبت به مسائل فکر کنید و سپس تصمیم بگیرید که چه فاکتورهایی برای شروع، ادامه و پیشرفت شغلتان نیاز است.

۳. نسبت به تهیه ی یک چارت سازمانی اقدام کنید.

چارت سازمانی، نموداری است که ساختار یک سازمان را با نقش هر یک از افراد در آن مشخص می شود. بسیار دیده شده است که اکثر کسب و کارهای بزرگ چارت سازمانی دارند، اما آن را نادیده می گیرند. برای باشگاه خود، یک چارت تهیه کنید و آن را با مربیان و کارمندان مجموعه ی خود به اشتراک گذارید.

۴. مرتبا با اعضای تیم خود ارتباط برقرار کنید.

جلساتی را برگزار کنید و در آن نسبت به موضوعات مختلف به بحث و گفتگو بپردازید، در این زمان است که کارمندان دانش کافی نسبت به مسائل مختلف کسب می کنند و موجب پیشرفت آن ها می شود. نسبت به اینکه چگونه می توانید جلسات خود را پر بار و هدفمند کنید، فکر کنید. در این جلسات می توانید در رابطه با موضوعاتی مانند پیشرفت های شغلی یا شخصیتی و مسائل انگیزشی صحبت کنید. این موضوعات، افراد تیم را بر آن می دارد که در خارج از زمان کاری هم، بیشتر نسبت به شغلشان فکر کنند و ارزش قائل باشند.

مدیریت اعضای باشگاه، یک مشکل خوب است. این طور نیست؟ اگر شما اعضای باشگاه خود را مدیریت نمی کنید، احتمالا در حال مدیریت کارت های اعتباری آن ها هستید. اما با وجود اینکه این یک مشکل خوب است، هنوز هم مواردی وجود دارد که نیاز به حل شدن دارد. این مسئله ممکن است آنقدر ساده به نظر برسد که تنها با یک امضا، فرد جدیدی را به عضویت باشگاه خود در بیاورید و با دادن یک بطری آب، او را راهی کلاس کنید.

مدیریت اعضای باشگاه

در زیر جزئیات عضو کردن فرد جدید به باشگاه، نشان داده شده است:

. دریافت هزینه ی کلاس و حق عضویت باشگاه
. دریافت حق بیمه
. پر کردن فرم و یادداشت کردن تمام مشخصات فردی آن شخص، علاوه بر آن اگر فرد، بیماری داشته باشد باید نوع آن و نوع درمان آن در فرم ذکر شود.
. حفظ اطلاعات شخصی افراد
. بازاریابی
. استخدام کارمندان و مسائل مربوط به آن ها
. حفظ اطلاعات مربوط به باشگاه
. ارتباطات
. رزرو، برگزاری و لغو کلاس ها
. حسابداری
. پرداخت مالیات

فراموش نکنید که هر یک از مقوله های مذکور، مبحثی جداگانه است که باید به هر کدام جداگانه پرداخته شود.

مهمترین عامل در زمینه ی مدیریت باشگاه، این است که زمانی را به خود اختصاص دهید و بر اساس حس و علاقه ای که نسبت به مدیریت باشگاه دارید، بر آن متمرکز شوید. استعداد خود را بکار بگیرید تا بتوانید روش های جدید بکار بگیرید و اعضای بیشتری را جذب باشگاه خود کنید. در نتیجه، کلاس های بیشتری برگزار کنید، به کارمندان خود آموزش های لازمه را ارائه دهید و به اعضای باشگاه خود کمک کنید تا به اهداف خود برسند. مدیریت، بازاریابی و حسابداری، جز مهمترین مولفه ها در یک باشگاه هستند. اما اگر خود شخص شما بتوانید راهکارهای آسان برای انجام این موارد ارائه دهید، نتایج خوبی در کوتاه ترین زمان ارائه خواهید داد.

WWW.BODYFULL.IR

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

مربیان موفق دارای استانداردهای لازم هستند.

آیا هدف شما این است که یک مربی معمولی باشید یا در لیست بهترین مربیان باشید؟

برای اینکه جز بهترین مربیان باشید، باید یک سری از استانداردهای لازم را داشته باشید، چرا که با وجود این استانداردها هم شخص شما به عنوان مربی و هم مشتریانتان مد نظر گرفته می شوند. در این مقاله به ۳ استاندارد اصلی اشاره شده است که شما می توانید آن ها را به اجرا در بیاورید. آیا می دانید که متوسط مشتریان ۱۸۰ دقیقه در یک هفته، ۷۲۰ دقیقه در یک ماه و ۸۶۴۰ دقیقه در سال را با شما به عنوان مربی، می گذرانند؟ در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم، ایجاد تعادل، سخت است اما متاسفانه زمان کافی نداریم که بتوانیم بین کار و زمان هایی که با افراد می گذرانیم، تعادل ایجاد کنیم. به نظر شما این ۸۶۴۰ دقیقه باید به چه صورت باشد؟ آیا شما تمام آنچه که نیاز است را، در اختیار مشتریانتان قرار می دهید؟

آیا مشتریان نیز، در این بازه ی زمانی تمام تلاش خود را بکار می گیرند؟ آیا شما نسبت به این موارد مطمئن هستید؟ آیا شما استانداردهای لازم برای بکارگیری پتانسیل های موجود در خود و یا در وجود مشتریانتان را دارا هستید؟ اگر پاسخ شما مثبت است که بسیار خوب است، اما اگر چنین نیست، باید بتوانید راهکارهایی را بکار بگیرید تا بهترین کارآیی هم از طرف شما و هم از طرف مشتریانتان صورت گیرد.

ایجاد استانداردها، یک فاکتور حیاتی هم برای شخص شما، هم برای مشتریانتان و هم برای باشگاهی که در آن کار می کنید، می باشد. در ابتدا به منظور ایجاد استانداردها، شما باید بتوانید تعریفی از خودتان به عنوان یک مربی ارائه دهید. روش و رویکرد شما در این زمینه چیست؟ چه تعهداتی نسبت به مشتریانتان دارید؟

۳ استاندارد کارآمد برای مربیان، عبارتند از:

۱. مطمئن شویم که تیم ما با مربیگری ما، به جهتی مناسب پیش می رود.

۲. دومین استاندارد این است که مطمئن شویم همه چیز را در همه ی زمان ها تحت کنترل داریم.

۳. سومین استاندارد که مهمتر از دو مورد بالاست، این است که تکنیک مناسب داشته باشیم.

WWW.BODYFULL.IR

بهترین مکمل آهن برای سطوح فریتین

بخش دوم

انتخاب یک مکمل

بیشتر مکمل های آهن بدون نسخه ی پزشک در دسترس هستند و شما می توانید به راحتی از بین آن ها انتخاب کنید. شما می توانید از مکمل های آهن به شکل های مختلف مانند قرص، کپسول و یا شربت استفاده کنید. قرص های آهن، معمولا به شکل های فریک (ferric) یا رفوس(ferrous) ارائه می شوند. طبق گفته ی سایت anemia.org بدن شما فروس ها (ferrous) را بهتر جذب می کنند. فروس ها به شکل های مختلف مانند سولفات فروس، گلوکونات آروماتیک و فوماته آهن یافت می شوند. هر سه به راحتی جذب بدن می شوند، اما سولفات آهن کم هزینه تر است و از آن بیشتر استفاده می شود.

مصرف مکمل

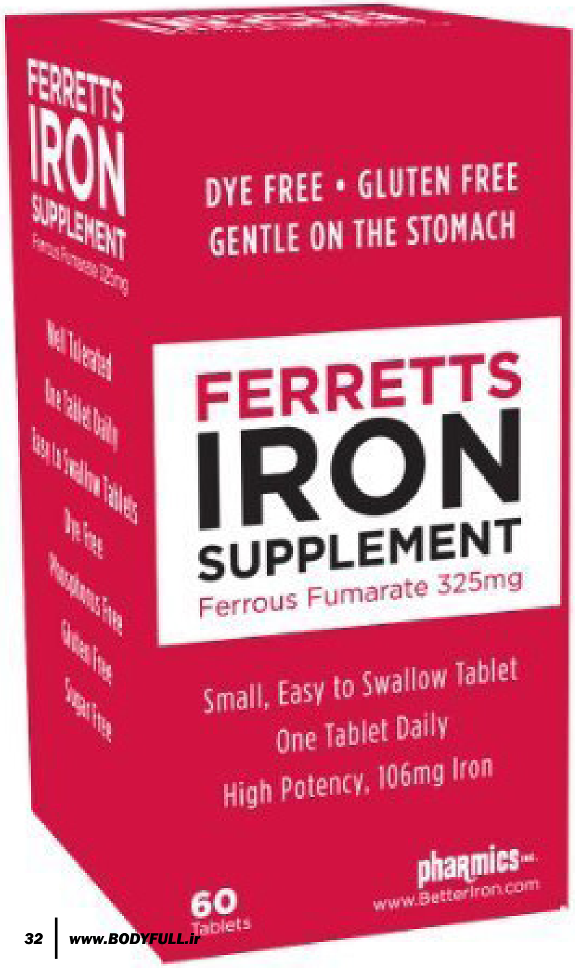
در هر روز ۲ الی ۳ بار از مکمل آهن استفاده کنید، زیرا اگر آهن بیشتری در یک بار استفاده کنید، جذب کمتری در بدن اتفاق م یافتد. معده ی شما نیاز دارد که مکمل آهن را بسیار سریع در آب حل کند. بنابراین، آهن می تواند در روده ی شما جذب شود. مکمل هایی که زمان طولانی برای هضم نیاز دارند، سریعا در معده حل نمی شوند و ممکن است به طور کامل بی استفاده باشند. غذاها و نوشیدنی هایی که شامل کافئین و کلسیم هستند با آهن تداخل دارند، اما در مقابل ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد. اگر دارویی مصرف می کنید، با پزشک خود در این باره مشورت کنید. بعضی از داروها از جمله آنتی اسیدها، مسدود کننده های H2 و مهار کننده های پمپ پروتون، جذب آهن را کاهش می دهند.

تاثیرات جانبی

مکمل های آهن ممکن است عوارض ناخوشایند گوارشی مانند تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و درد معده به همراه داشته باشند. مصرف آهن را در ابتدا با مصرف نیمی از دوز توصیه شده و سپس به آرامی به دوز کامل افزایش دهید. شما می توانید دوز پیشنهادی را با غذا مصرف کنید. مرکز مکمل های غذایی بیان می کند، پلی پپتیدهای هیم، آهن کربونیل، کلات های آهن پلی ساکارید، اثرات جانبی کمتری را به همراه دارند.

منبع: www.livestrong.com

www.BODYFULL.IR



۱۰ مـــاده ی غذایـــی مفیـــد، برای عضله ســـازی

قسمت اول

منبع: www.breakingmuscle.com

WWW.BODYFULL.IR

۱. گوشت گوساله

اگر قصد عضله سازی دارید، حتما از این نوع گوشت استفاده کنید. گوشت گوساله تمام مواد مورد نیاز برای عضله سازی، مانند آهن، روی و ویتامین های گروه B را فراهم می سازد. از همه مهم تر، با کیفیت ترین نوع پروتئین و آمینواسیدها را برای عضله سازی فراهم می سازد. برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند، گوشت گوساله بسیار مفید می باشد. ۳ اونس گوشت گوساله معادل ۱,۵ پیمانه لوبیا، پروتئین دارد، اما دقیقا نصف آن مقدار کالری تولید می کند.

۲. گوشت مرغ فاقد پوست

گوشت مرغ نیز همانند گوشت گوساله منبع غنی از پروتئین با کیفیت می باشد، که برای عضله سازی و ترمیم بافت های عضلانی، سلامت استخوان ها و حفظ وزن مفید است. در کنار این موارد، راه های مختلفی برای طبخ این ماده ی غذایی وجود دارد. اگر شما گوشت مرغ را به تکه های کوچک تقسیم کنید، به راحتی و به سرعت پخته می شود.

۳. پنیر فاقد چربی

علی رغم اینکه افراد، اطلاعات بسیاری در مورد این ماده ی غذایی ندارند، اما می توان گفت که پروتئین های بسیاری را برای عضله سازی فراهم می سازند. البته باید در نظر داشت که سرعت هضم پایینی دارد و این ویژگی برای حفظ عضلات بسیار مهم می باشد. پنیر برای افرادی که مجبورند مدت زمان طولانی غذا مصرف نکنند، بسیار مفید است. پنی،ر منبع ویتامین B12، کلسیم و دیگر مواد مغذی است.

۴. تخم مرغ

تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت بالا، ۹ آمینو اسید ضروری، کولین، چربی مفید و ویتامین D می باشد. آن ها ارزشی بیشتر از مقدار پولی که برای آن پرداخت می کنید، فراهم می سازند. تخم مرغ ها برای سلامتی شما مضر نیستند، چرا که مطالعات بسیاری در این زمینه صورت گرفته و این مسئله را ثابت کرده است.

۵. پروتئین وی

این نوع پروتئین با قیمت مناسب در دسترس همه می باشد. به همین دلیل، محبوب ترین مکمل در صنعت تناسب اندام، شناخته شده است. بدنسازان، بلافاصله بعد از تمرین یا با وعده های غذایی خود، از این مکمل استفاده می کنند. توصیه شده که بدنسازان از این نوع مکمل در کنار منابع غذایی دیگر استفاده کنند تا به نتایج بهتری دست پیدا کنند.

تاثیرات فیزیکی تکنولوژی بر کودکان

پیشرفت های بوجود آمده در تکنولوژی برای کودکان، این امکان را فراهم آورده است که به راحتی، به کامپیوترها و تلفن های همراه هوشمند دسترسی پیدا کنند. از جمله تکنولوژی هایی که بر کودکان و حتی بر بزرگسالان تاثیرگذار بوده اند می توان به تلویزیون، آی پد، MP3، DVD ها و بازی های کامپیوتری اشاره کرد. این موارد نه تنها توجه ی کودکان، بلکه بر پدرها ومادرها، معلمان و حتی افرادی که در زمینه های ورزشی فعالیت دارند را جلب می کند. این تکنولوژی ها، اگرچه که قادر به درگیر کردن ذهن افراد هستند اما جسم پویای آن ها را محدود می کنند. به همین دلیل است که با چاقی بیش از حد کودکان روبه رو هستیم. طبق تحقیقات انجام شده توسط سازمان ملی سلامت و تغذیه، مشخص شد که ۱۰٫۴ درصد از کودکان پیش دبستانی و ۱۹٫۶ درصد از کودکان بین ۶ تا ۱۱ سال، از چاقی و اضافه وزن رنج می برند. بعضی از کودکان، دچار درگیری های جسمی نامناسب می شوند و این زمانی رخ می دهد که به تماشای فیلم های خشن می پردازند.

مهارت های اجتماعی

نه تنها تکنولوژی باعث می شود که کودکان به یک آدم تنبل و بی حرکت تبدیل شوند، بلکه باعث می شوند که در مهارت های اجتماعی نیز ناتوان عمل کنند. طبق مطالعات انجام شده توسط سازمان کاسیر در سال ۲۰۱۰، مشخص شد که در روز به طور کلی ۱۰ ساعت و ۴۵ دقیقه را افراد در شبکه های اجتماعی و متوسط ۷ و نیم ساعت را در رسانه ها می گذرانند. در حالی که این مسئله برای کودکانی که در دهه ی ۱۹۵۰متولد شدند و بزرگ شدند برعکس بوده است. به این صورت که بین ۷ و نیم ساعت، را بچه ها با هم سن و سال های خود در بیرون از خانه به بازی و فعالیت می گذرانند.

عادات سالم در بکارگیری تکنولوژی

ایجاد تعادل بین تمرینات فیزیکی و استفاده از تکنولوژی یکی از مهمترین عادات سالم در زمینه ی تکنولوژی می باشد و این عادت را می توان از زمانی که کودک شروع به راه رفتن می کند به او آموخت. طبق نظر محققان، پدرها و مادرها بیشترین نقش در زندگی کودکان خود دارند. بنابراین، آن ها می توانند بهترین الگوی رفتاری در زمینه ی زندگی سالم را برای آن ها فراهم کنند. برای خود و کودکان خود قوانین رفتاری مناسب در نظر بگیرید. به عنوان مثال، در زمان غذا خوردن تلویزیون را خاموش کنید و یا زمان مشخص برای استفاده از کامپیوتر را در نظر بگیرید. بسیاری از والدین دریافتند که اگر کودکان خود را در کلاس های ورزشی مانند کلاس ژیمناستیک و یا فوتبال ثبت نام کنند، می توانند تا اندازه ای آن ها را از تکنولوژی دور کنند و مهارت های اجتماعی آن ها را بهبود بخشند.

از تکنولوژی برای ورزش استفاده کنید. ایجاد تعادل بین تکنولوژی و فعالیت های فیزیکی نتایج ایده آلی به همراه خواهد داشت. ویدئوهای آنلاین، ورزش هایی را ارائه می دهند که به کمک آن ها افراد، می توانند طریقه ی درست ورزش کردن را یاد بگیرند و در مقابل، کودکان برای انجام چنین ورزش هایی تشویق شوند. ورزش های مختلفی مانند بولینگ، بسکتبال، فیتنس، فوتبال، بدنسازی و ایروبیک از طریق اینترنت به اشتراک گذاشته می شود.

چند راهکار که بتوانید امسال را بهترین سال خود بسازید.

(قسمت دوم)

- **زمانی را به یادگیری خود اختصاص دهید.**

حتی بهترین مدرسان و اساتید، زمانی را به یادگیری خود اختصاص می دهند. بنابراین، بهتر است که شما هم، چنین روشی را پیش بگیرید. در بخش های مختلف روز، مانند زمان صبحانه خوردن، ۱۵ الی ۲۰ دقیقه را به یادگیری مطالب جدید در حوزه ی فیتنس و سلامتی اختصاص دهید. در این صورت تا پایان سال، آنقدر دانش در این زمینه کسب می کنید که به راحتی می توانید به دیگران مشاوره دهید.

- **آب را در اولویت قرار دهید.**

همه ی ما می دانیم که آب جز عناصر مهم برای حیات و بدن انسان است. بنابراین، هر روز تا جایی که می توانید آب بنوشید. نوشیدن آب در ابتدای صبح، نتایج بهتری به همراه خواهد داشت.

- **مکمل ها**

باید در مورد اینکه مکمل ها چه چیزی هستند و چه عملکردی دارند، اطلاعات کافی داشته باشید. مکمل ها، دقیقا آن کاری را انجام می دهند که باید انجام دهند. مکمل ها، متناسب با برنامه ی تمرینی و رژیم های غذایی است. اگر تغذیه ی شما به گونه ای باشد که نیاز به مکمل نداشته باشید یا برنامه ی تمرینی شما سخت نباشد که بخواهید مکمل استفاده کنید، عملا پولتان را در چاه می ریزید و استفاده از مکمل ها کارآمد نخواهد بود. مطمئن شوید، آنچه که می خرید و استفاده می کنید، شما را به هدفتان نزدیک تر می کند.

منبع: www.muscleandstrength.com

• آرام غذا بخورید.

ما در جهانی زندگی می کنیم که همه ی کارها به سرعت در حال انجام هستند. حتی در زمان غذا خوردن، مردم به فکر این هستند که هر چه سریعتر غذای خود را بخورند و به کارشان ادامه دهند. در این موقع است که سیستم گوارشی به درستی کار نمی کند. بنابراین، زمان کافی به غذا خوردن اختصاص دهید تا مواد مغذی به راحتی پردازش و جذب بدن شوند. در این صورت است که چربی سوزی بهتر صورت می گیرد و در طولانی مدت با یک بدن پر از چربی رو به رو نخواهید شد.

www.BODYFULL.IR

• از تمرینات خود فیلم بگیرید.

به نظر کار مسخره و کسل کننده ای خواهد بود. فوتبالیست ها در طول هفته، قبل از اینکه مسابقه داشته باشند، چکار می کنند؟ آن ها تمرین می کنند و در عین حال فیلم های مربوط به بازی ها را تماشا می کنند. این دقیقا کاری است که شما باید انجام دهید. اکثر شماهایی که در حال خواندن این مقاله هستید، دارای تلفن های همراه دوربین دار هستید. شما با دیدن فیلم تمرینات خود، به نقاط ضعف و قوت خود پی خواهید برد و نسبت به تصحیح آن ها اقدام خواهید کرد.

• هر از چند گاهی مدیتیشن انجام دهید.

همه ی ما می دانیم که فیتنس یک ورزش فیزیکی است و با بدن سر و کار دارد. اما حقیقت این است که بدن، ذهن را دنبال می کند و به هر سویی که ذهن حرکت کند، جسم هم به دنبال آن می رود. حتی برای چند دقیقه که شده، در یک اتاق آرام بنشینید و ذهن خود را پاک کنید. تنها چیزی که باید انجام دهید این است که بر روی هیچ چیزی متمرکز نباشید، راحت بنشینید و استراحت کنید. تضمین می کنم هر زمان که این کار را انجام دادید، تمرینات را بهتر انجام خواهید داد.

کانال های تلگرام ما

کانال عمومی @BODYFULL_IR

کانال مجله @BODYFULL_MAG

کانال دستگاه های بدنسازی @BODYFULL_CO

www.BODYFULL.IR

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

ترکیبات:

- ۶ پیمانه آب گوشت گوساله
- ۳۰ گرم گوشت چرخ شده
- دو بسته نودل
- مقداری زنجبیل
- دو عدد گل میخک
- ذرت فلفلی
- دو قاشق پودر نارگیل
- ۱ قاشق سس ماهی
- لیمو

نـــودل و گوشـــــت گوســـــاله

منبع: www.livestrong.com

نـودل یکـی از پرطرفدارتریـن غذاهـا در کل دنیاسـت، زیـرا دارای کالـری کـم، فاقـد کربوهیـدرات هـای خالـص و چربـی اسـت. در واقـع یـک غـذای شـکم پرکـن و سرشـار از فیبـر مـی باشـد. در سـوپر مارکـت هـا، جایـی کـه محصـولات توفـو را مـی فروشـند، مـی توانیـد ایـن غـذا را پیـدا کنیـد. در ایـن مقالـه طـرز تهیـه ی آن را شـرح مـی دهیـم.

دستورالعمل:

طبـق دسـتورالعمل پخـت بـر روی بسـته هـای نـودل، آن هـا را بپزیـد. گوشـت را در آب جـوش قـرار دهیـد. بعـد از آن زنجبیل، سـس ماهـی و پـودر نارگیـل را بـه آن اضافـه کنیـد. بـه آرامـی آن را هـم بزنیـد تـا پختـه شـود. بـه هـر کاسـه یـک فنجـان نـودل اضافـه کنیـد و بـا لیمـو میـل کنیـد.

تمرینـــات بدنســـازی حجمـــی و قدرتی

(قسمت اول)

تمرینات وزنه، هم از لحاظ حجم عضلات و هم از لحاظ قدرت جسمانی، برای بدن مفید هستند، در حالی که معمولا این نوع تمرینات با تکرارهای بسیار و آزمون های استقامت، همراه هستند. به عنوان مثال، می توان به تمرین دراز و نشست اشاره کرد که با تکرارهای بسیار موجب رشد عضلانی می شوند.

یکی دیگر از مزیت های تمرینات وزنه، این است که در هر مکانی می توان آن ها را انجام داد و تنها چیزی که برای انجام چنین تمریناتی نیاز است، خود شخص شما هستید. بنابراین، تنها با اراده ی محکم، با انجام این تمرینات، در مقایسه با تمرینات با دستگاه، از بُعد قدرتی و حجمی، پیشرفت چشمگیری خواهید داشت. برای شفاف سازی این مطلب، پیشنهاداتی ارائه شده است.

• زوایا، جهت ها و برنامه های ورزشی

اگر شما فقط به دنبال افزایش استقامت خود هستید، تا جایی که می توانید تمرینات را با تکرار انجام دهید و برنامه ای تنظیم کنید که تعداد تمرینات را در طی هر روز نسبت به روز قبل، افزایش دهید. اگر می خواهید قدرت و حجم عضلانی خود را افزایش دهید، حرکات تمرینی خود را تغییر دهید. به عنوان مثال، اگر در حال انجام دراز نشست هستید، می توانید با بالا آوردن پاهایتان تغییر حرکت دهید. با این کار ماهیچه های بیشتری از خود را درگیر می کنید و نتایج بهتری بدست خواهید آورد. در مقابل نیز، تغییر زوایای حرکتی، مستقیما بر میزان نیروی وارده تاثیر می گذارد و این موجب عضله سازی در قسمت های مختلف خواهد شد.

• تمرینات را پرتنش و با فشار بیشتری انجام دهید.

فشار و تنش، یکی از فاکتورهای مرتبط با رشد عضلات است. این عامل، یکپارچگی عضلات اسکلتی را مختل می سازد و موجب واکنش سلول ها می شود. فشار و تنش، اثر آنابولیک دارد و نقش اساسی در هیپوتروفی دارد، زیرا سنتز پروتئینی را افزایش می دهد. نتایج این فاکتور را می توانید در بدن بدنسازان و وزنه برداران مشاهده کنید، به این صورت که بدنسازان نسبت به وزنه برداران، بدن عضلانی تری دارند، زیرا آن ها به جای اینکه یک سری حرکات را به طور مداوم تکرار کنند، بر تنش عضلات خود، بیشتر تمرکز می کنند و مرتبا بر عضلات خود فشار وارد می کنند. تحقیقات انجام شده در این زمینه، نشان داده که هر چقدر یک ماهیچه تحت فشار باشد، رشد عضلات بهتر اتفاق می افتد. بنابراین، اگر می خواهید هیپوتروفی صورت گیرد، این حرکات را به آرامی انجام دهید. تنش و فشار مداوم تمرینات با سرعت متوسط، باعث بهبود اسکیمی، هیپوکسی و در نتیجه رشد عضلات می شوند.

www.BODYFULL.ir

• تمرین یک طرفه

مطالعه ای در سال ۲۰۰۴ صورت گرفت و در مجله ی فیزیولوژی کاربردی منتشر شد. این مطالعه به این صورت بود: در روز اول، قدرت دست چپ فرد مورد اندازه گیری قرار گرفت و سپس ۱۳ روز بعد، به انجام تمریناتی با دست راست فرد پرداخته شد، به این صورت که در هر روز، ۱۰ حرکت انقباضی توسط آن ها انجام می شد. زمانی که میزان قدرت دست چپ فرد دوباره مورد اندازه گیری قرار گرفت، ۴۳ درصد افزایش قدرت پیدا کرده بود. این مطالعه، ماهیت تمرینات یک جانبه را نشان می دهد. انجام تمرینات بدنی به صورت جداگانه، به جای درگیر کردن هر دو طرف بدن، تکنیک بسیار سودمندی خواهد بود. در حال حاضر، تمرینات یک طرفه، جز محبوب ترین برنامه های تمرینات قدرتی است. از مزایای دیگر این نوع روش های تمرینی، می توان به غلبه بر نقاط ضعف در یک طرف بدن و همچنین ایجاد تعادل بهتر در کل بدن، اشاره کرد. تمریناتی مانند لانگز، اسکوآت یک پا، بارفیکس تک دست جز تمرینات یک طرفه می باشند. اطمینان از اینکه سطوح قدرت در هر طرف بدن شما یکسان است، برای حداکثر عملکردها مهم است. حفظ قدرت در دو طرف بدن، عملی زمانبر می باشد. پس ناامید نشوید.

• نشستن ۹۰ درجه ای

اگر می خواهید هم میان تنه ی خود را تقویت کنید و هم تمرینات وزنه ای انجام دهید، تمرینات نشسته ی ۹۰ درجه را پیشنهاد می کنیم. این تمرین توانایی انجام تمرینات کششی و انعطاف پذیری را در فرد ایجاد می کند و میزان قدرت میان تنه ی فرد را افزایش می دهد که تمام این موارد، سلامتی فرد را به بهترین نحو تضمین می کنند. شما می توانید، با در نظر گرفتن اصول چنین تمریناتی، تغییرات جزئی بر آن ایجاد کنید. انجام تمرینات با حرکات متنوع موازی، مهارت های بدنسازی فرد را ارتقا می دهد. همانطور که در انجام تمرینات پیشرفت می کنید، می توانید میزان شدت تمرینات را نیز بیشتر کنید و خودتان را بیشتر به چالش بکشید.

رازهایی در مورد کالری سوزی بیشتر

(قسمت دوم)

۱. میان وعده ها را بخشی از برنامه ی غذایی خود در نظر بگیرید. خوردن بی دلیل بیسکویت ها و یا چیپس، قطعا منجر به افزایش وزن می شود. اما خوردن غذاهای سالم به طور استراتژیک، متابولیسم شما را بهبود می بخشد. بنابراین چربی سوزی در طول روز اتفاق می افتد.

۲. پروتئین زیاد مصرف کنید.

در همه ی گروه های غذایی، پروتئین ها جز یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش وزن است. آن ها، آمینو اسیدهایی که بدنتان برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی نیاز دارد را تامین می کند. آمینواسیدها، نقش حیاتی برای نگه داشتن متابولیسم بدن، در بالاترین سرعت نیاز است. بنابراین طبق گفته ی پوموری، هرگز از خوردن پروتئین ها دست بر ندارید.

۳. اجازه ندهید که کربوهیدرات ها، مانند دشمن شما عمل کنند.

پروتئین ها بسیار مهم هستند، اما به این معنا نیست که کربوهیدرات ها را نادیده بگیرید. کلید اصلی این است که از کربوهیدرات های پیچیده مانند برنج قهوه ای، سیب زمینی و نخود استفاده کنید. چرا که این مواد غذایی دارای فیبرهایی هستند که عمل هضم را کاهش می دهند و برای مدت زمان طولانی تری شما را پرانرژی نگه می دارند.

۴. از استرس بیش از حد دوری کنید.

پوموری دراین باره می گوید که نگرانی بیش از حد، موجب کاهش وزن شما نمی شود، بلکه اگر به روش صحیح و به اندازه نباشد نسبت به این موضوع نگران باشید. می توانید کاهش وزن را نیز تجربه کنید. هنگامی که احساس تنش می کنید، غده های آدرنال شما شروع به پمپاژ هورمون کورتیزول می کنند. حال اگر بیش از حد در معرض تنش و استرس قرار بگیرید، میزان سطوح کورتیزول در شما افزایش می یابد. در نتیجه، بدن به حالت ذخیره سازی چربی تبدیل می شود تا آماده ی بحران شود.

شاگردان خصوصی تان را در برنامه ی خود حفظ کنید.

حفظ شاگردان خصوصی در برنامه، آسانتر از آن چیزی است که گفته شده است. با کمی تلاش، می توانید کاری کنید که مشتریان یا شاگردان خصوصی تان از شما جدا نشوند. در این مقاله به استراتژی هایی اشاره شده، که با بکارگیری آن ها می توانید مانع از انصراف شاگردانتان شوید.

۱. در طول تمرین، موارد مختلفی را بررسی کنید.

هر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه، از افراد بخواهید تا برای هر تمرین از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهند. شما می توانید این کار را بعد از هر تمرین انجام دهید، اما ممکن است تکراری شود. به عنوان مثال، می توانید از افراد بخواهید تا گزارشی در ارتباط با ضربان قلبشان بدهند، از این طریق می توانید بفهمید که آیا این تمرین مناسب آنهاست یا خیر.

۲. پیگیری بعد از تمرین

همیشه بعد از اولین جلسه ی تمرین یا دو جلسه ی اول تمرین، به مشتریانتان زنگ بزنید و نظر آن ها را در مورد تمرین جویا شوید. همانطور که می دانید دردهای عضلانی، بعد از باشگاه و معمولا بعد از جلسات اولیه رخ می دهند و هیچ وقت فرد بخاطر این دردها به مربی خود زنگ نمی زند، اما اگر شما به عنوان مربی تماس بگیرید، باعث قوت قلب و افزایش انگیزه ی آن ها خواهید شد. بهتر است بجای ارسال پیام، به آن ها زنگ بزنید، چرا که تاثیر بهتری خواهد داشت.

۳. مشتریان را اولویت بندی کنید.

آنچه که نیاز دارید، در زمان بین جلسات تمرینی خود انجام دهید، در این صورت در طول جلسه ی تمرینی نیاز به تمرکز کمتری دارید و دچار سردرگمی نخواهید شد. به عنوان مثال، اگر در برنامه ریزی های خود ۱۰ دقیقه زمان، در بین جلسات تمرینی خود در نظر بگیرید، می توانید چشمانتان را ببندید و استراحت کنید، در این صورت برای جلسه ی تمرینی بعدی، انرژی پیدا می کنید. در این زمان ۱۰ دقیقه ای می توانید چیزی میل کنید، دستشویی بروید و یا حتی پیام های خود را چک کنید و نیازی نیست که در طول جلسه ی تمرینی این کارها را انجام دهید.

۴. مرتبا سلامتی خودتان را مورد بررسی قرار دهید.

اگر تنها به مشتریان خود بپردازید و به فکر خود و سلامتیتان نباشید، مطمئنا بعد از مدتی به مشکل بر می خورید. فراموش نکنید که شما علاوه بر ورزش، به خواب کافی و برنامه های تفریحی نیاز دارید. سعی کنید در تمام جوانب زندگی خود، تعادل ایجاد کنید. اگر از خودتان مراقبت کنید در مقابل از مشتریانتان نیز مراقبت خواهید کرد، زیرا حس منفی به آن ها منتقل نمی کنید.

۵. هر یک از مشتریان را به عنوان فردی مجزا در نظر بگیرید.

شخصیت افراد با یکدیگر متفاوت هستند. بعضی از تمرینات، برای بعضی از مشتریان مناسب و بعضی از تمرینات برای بعضی دیگر سخت خواهد بود. بنابراین، شما به عنوان مربی از این مسئله غافل نشوید.

بارها دیده شده که بعضی از مشتریان، در کنار انجام تمرینات باید به متخصصان تغذیه نیز مراجعه کنند. بسته به اینکه افراد چه هدفی داشته باشند و در چه موقعیتی باشند، باید برای آن ها برنامه ریزی کنید. بنابراین، با تصمیم گیری درست، برنامه ی صحیح به آن ها ارائه دهید.

۶. انتظارات افراد را شفاف سازی کنید.

اگر شما متوجه شدید که انتظارات فردی با توان بدنی و سلامت جسمانی او متناسب نیست، باید با دلایل علمی و دلیل و ملموس به آن ها بفهمانید که هدف آن ها برای شخص، غیر واقعی است. این مسئله جز یکی از مهمترین وظایف شما به عنوان مربی می باشد. شما در این زمینه متخصص هستید، بنابراین باید به بهترین نحو، به مشتریان خود کمک کنید.

WWW.BODYFULL.IR

دســـتگاه های بدنســـازی طـــرح دی اچ زد

خریــد و اطلاعــات بیشتــر	تمــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

www.BODYFULL.IR

بــرای تماشــای تمامــی تصاویــر اینجــا را لمــس کنید

راهنمای کامل غذایی در بدنسازی

بر خلاف وزنه برداری که با وزنه زدن، سلامت کلی و عضله سازی فرد تضمین می شود، در بدنسازی، عضله سازی تنها با تاکید بر ظاهر فرد در طول عملکرد آنها صورت می گیرد. این تاکید، ورزشکاران را بر آن می دارد که در ورزش بدنسازی با حفظ عضلات، ماهیچه های خود را به نمایش بگذارند. به این منظور، با تغذیه ی مناسب، متابولیسم چربی سوزی باید به بهترین نحو صورت گیرد. این بدان معناست که بدنسازی با دو هدف متقابل به صورت همزمان صورت می گیرد. این اهداف، عبارتند از افزایش توده های عضلانی و کاهش توده های عضلانی. به منظور دستیابی به این دو هدف متقابل، تمرینات باید در طول دو مرحله صورت گیرد:

حجم سازی و کاهش وزن

همه ی ما می دانیم که چربی سوزی سخت است، اما توده های عضلانی با معجزه به عضلات محکم و بدون چربی تبدیل نمی شوند. بنابراین، اگر شما بتوانید معنای بین عضله سازی و چربی سوزی را درک کنید، مطمئنا در جهت درست حرکت می کنند.

WWW.BODYFULL.IR

عضله سازی در مقابل کاهش چربی، با یک راه حل کارآمد

یـک رژیـم غذایـی سـالم پـرورش انـدام، تنهـا نسـبت بـه کالـری هـای مـازاد و کمبـود کالـری شـکل مـی گیرنـد. در عـوض، بدنسـازان بایـد بـر بکارگیـری روش هـای غـذا نخـوردن ناگهانـی و متنـاوب بـرای رسـیدن بـه اهـداف خـود، تمرکـز کننـد. الان، مطمئنـا شـما بـا تعجـب بـه خـود مـی گوییـد، چگونـه غـذا نخـوردن، مـی توانـد بـه عضلـه سـازی و شـکل سـازی فیزیـک بدنتـان کمـک کنـد. آیـا زمانـی کـه غـذا نمـی خوریـد بدنتـان بـرای تامیـن انـرژی بـه سـراغ چربـی هـای بـدن مـی رود؟ آیـا غـذا نخـوردن، عضلـه سـازی را سـخت نمـی کنـد و چربـی سـوزی را مشـکل تـر نمـی کنـد؟ در مـورد ایـن مسـئله فکـر کنیـد. اکثـر کسـانی کـه عضلـه سـازی را تجربـه کـرده انـد مـی داننـد کـه ماهیچـه هـای بـدن در بیـن تمرینـات، نیـاز بـه اسـتراحت دارنـد. اگـر بـر روی عضلـه سـازی خـود تمرکـز داریـد، حتمـا بعضـی از روزهـا را بـه وزنـه بـرداری و بعضـی دیگـر از روزهـا را نیـز بـه انجـام تمرینـات هوازی اختصـاص دهیـد. دلیـل ایـن کار ایـن اسـت کـه مـدت زمانـی را بـرای بـدن فراهـم مـی کنیـد تـا ریتـم بـه خصوصـی را دنبـال کنـد و بـه اهـداف بدنسـازی برسـید. غـذا نخـوردن در طـول مـدت زمانـی کـه بـه تمرینـات هـوازی اختصـاص دادیـد، موجـب مـی شـود کـه بـدن از چربـی هـای ذخیـره شـده، بـرای تامیـن انـرژی اسـتفاده کنـد. در حقیقـت، مطالعـات نشـان داده انـد کـه غـذا نخـوردن در بعضـی از روزهـا، موجـب کاهـش وزن مـی شـود. آنچـه کـه مهـم اسـت ایـن اسـت کـه، ایـن کاهـش وزن بـا افزایـش اکسیداسـیون چربـی هـا و کاهـش تـوده هـای چربـی در بـدن، صـورت مـی گیـرد.

بدنسازان چگونه می توانند با کالری کمتر، عضله سازی کنند؟

جـواب کوتـاه بـه سـوال ایـن اسـت: آن هـا نمـی تواننـد. همانطـور کـه بارهـا اشـاره شـده اسـت، بدنسـازان در بعضـی از مواقـع نیـاز بـه غـذا نخـوردن دارنـد. روزهایـی کـه بـه عضلـه سـازی اختصـاص داده مـی شـود، بسـیار ضـروری اسـت کـه بـرای بـدن سـوخت مناسـب در نظـر بگیریـد، بـه ایـن معنـا کـه کالـری هـای بیشـتر از آنچـه کـه بدنتـان مـی سـوزاند، فراهـم سـازید. هـدف اصلـی در تمرینـات بدنسـازی، رشـد ماهیچـه هاسـت. دو مولفـه در رشـد ماهیچـه هـا مهـم مـی باشـد: تحریـک ماهیچـه هـا و ترمیـم ماهیچـه هـا، کـه ایـن دو، تنهـا از طریـق تغذیـه ی مناسـب اتفـاق مـی افتـد. تحریـک ماهیچـه هـا، در زمـان تمریـن صـورت مـی گیـرد. عضـلات بـه طـور مـداوم در حـال تغییـر حالـت هسـتند. اگـر دقـت در انتخـاب وزنـه هـای مناسـب صـورت نگیـرد موجـب آسـیب هـای جـدی در بافـت هـای عضلانـی خواهـد شـد.

در زمـان ترمیـم ماهیچـه هـا، آن هـا باعـث هیپرتروفـی عضلانـی یـا رشـد مـی شـوند. ترمیـم عضـلات، تنهـا بسـتگی بـه در دسـترس بـودن اسـیدآمینه هـا دارد. هنگامـی کـه پروتئیـن مـی خوریـد، بـدن شـما آن را بـه اجـزای تشـکیل دهنـده، یعنـی اسـید آمینـه هـا تجزیـه مـی کنـد. دوبـاره ایـن اسـید آمینـه هـا در کنـار یکدیگـر قـرار مـی گیرنـد و پروتئیـن هـای جدیـدی را مـی سـازند در نتیجـه، بافـت عضلانـی را بزرگتـر مـی کنـد. بنابرایـن مـی تـوان گفـت، پروتئیـن جـز مهمتریـن فاکتـور بـرای عضلـه سـازی، در میـان بدنسـازان مـی باشـد. در ایـن زمینـه، دسـتورالعمل هـای ویـژه ی غذایـی بـرای بدنسـازان وجـود دارد کـه آن هـا بایـد رعایـت کننـد. افـراد بدنسـاز، بایـد ۵۵ تـا ۶۰ درصـد کالـری هـای خـود را از کربوهیـدرات هـا، ۲۵ تـا ۳۰ درصـد را از پروتئیـن هـا و ۱۵ تـا ۲۰ درصـد را از چربـی هایـی بـا کالـری هـای بسـیار زیـاد دریافـت کننـد. بـرای رسـیدن بـه ایـن تعـادل، بـه میـزان کمـی از غذاهـای پرچـرب، نیـاز اسـت.

ایـن نـوع رژیـم غذایـی، بایـد در طـول تمریـن حتـی در روزهایـی کـه نبایـد غذایـی مصـرف کنیـد، بایـد ثابـت بمانـد. بـه عبـارت دیگـر، در روزهـای اسـتراحت، غـذای مشـابه را بخوریـد، امـا کمتـر از آن اسـتفاده کنیـد.

soroush-app

www.BODYFULL.ir

بـــرای دسترســـی لینک هـــای مربوطـــه را لمـــس کنید

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

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

iGap

سروش

ارتباط، زندگی، سرگرمی

WWW.BODYFULL.IR
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
Change your life today.
don't gamble on the future.
Act now without delay.
تغییر در زندگی را از همین امروز آغاز کن، با آینده قمار نکن و بدون هیچ
تاخیری از همین الان شروع کن.

نقاط قوت و ضعف رژیم های غذایی بدنسازان

www.BODYFULL.IR

معمولا بدنسازان افرادی با رژیم های سخت، شناخته شده اند. آن ها مرتبا تمام جوانب مربوط به تغذیه هایشان را مورد اندازه گیری قرار می دهند. از بین این موارد، می توان به غذاهایی که می خورند، کالری هایی که مصرف می کنند و تعداد دفعات مصرف مواد غذایی آنها اشاره کرد.

- **رژیم غذایی یک بدنساز به چه صورت است؟**

مهم ترین مشخصه ی رژیم غذایی این افراد، سالم غذا خوردن در مقابل غذاهای ناسالم امروزی است. در غذاهای بدنسازان تمام فاکتورها از جمله، آماده سازی آنها تا زمان مصرف، مورد بررسی قرار می گیرد. اگرچه که در هر رژیم غذایی تفاوت های جزعی وجود دارد، اما اصول کلی این زاویه ها، در بین بدنسازان شبیه به هم می باشد.

بدنسازانی که از رژیم های خاص خود پیروی می کنند، مدعی هستند که رژیمی که آنها دارند، کاملا طبیعی و عاری از هرگونه مواد مصنوعی مضر برای بدنشان است و آنها را در مسیر شغلی خود حمایت می کند. این رژیم های غذایی، باعث می شود که دستاوردهای بسیاری را در میان رقبای خود پیدا کنند و در واقع گفته شده که موفقیت بدنسازان را تضمین می کند. ورزشکاران در هر رشته ی ورزشی، دارای رژیم غذایی منحصر به فرد هستند و از آن پیروی می کنند تا بتوانند در آن موفقیت کسب کنند.

- **تغذیه متداوم**

یکی از جنبه های رژیم های غذایی سنتی بدنسازی ، غذا خوردن متداوم می باشد. درباره ی زمانی ۳ الی ۴ ساعت، آنها باید غذا بخورند تا بتوانند به هدفشان دست پیدا کنند. به عنوان مثال: پروتئین ها، مانند کربوهیدراتها و چربی ها در مدت زمان طولانی در بدن ذخیره می شود. سنتز پروتئینی ماهیچه ها هر ۴ الی ۴/۵ ساعت صورت می گیرد، بنابراین تغذیه متداوم باید صورت گیرد.

نقاط ضعف رژیم های غذایی بدنسازی سالم، به دو جنبه ی جسمانی و ذهنی تقسیم می شود. سلامت جسمانی از طریق تغذیه و ورزش فراهم می شود، اما سلامت ذهنی با حضور در اجتماع شکل می گیرد. بنابراین، حضور در میان جمع دوستان در یک رستوران با داشتن رژیم غذایی خاص، کمی تناقض دارد و حفظ آن سخت خواهد بود.

- **رژیم غذایی بدنسازان - دیدگاه کلی**

چه شما رژیم غذایی بدنسازی را دنبال کنید و چه آن را رد کنید، باعث ایجاد مشکلات فردی خواهد شد. اگر شما یک فرد حرفه ای در زمینه بدنسازی هستید، باید با دقت هرچه تمام تر غذاهایی که مصرف می کنید را اندازه گیری کنید و این کار در مقایسه با یک مربی بدنسازی با دقت بیش تری انجام می شود. اگر شما قصد ندارید که در استیج زود به زود حاضر شوید، بنابراین رژیم غذایتان نیز باید نسبت آن برنامه ریزی شود. شمارش هرکالری در این زمینه، کارآیی نخواهد داشت. بنابراین، باید به جای این که بر روی کل موادغذایی تمرکز کنید، بر روی مواد مضر متمرکز شوید و از مواد غذایی متنوع استفاده کنید تا از داشتن رژیم غذایی خود لذت ببرید.

مکمل های غذایی: آنچه که شما باید بدانید.

(قسمت اول)

اکثر افراد بزرگسال در آمریکا، یک یا چند وعده مکمل غذایی در یک روز، مصرف می کنند. منظور از مکمل های غذایی، ویتامین ها، مواد معدنی، مواد گیاهی، آمینواسیدها، آنزیم ها و دیگر محصولات می باشد. مکمل های غذایی به شکل های مختلفی، مانند قرص، کپسول، پودر و همچنین نوشیدنی های انرژی زا وجود دارند. از معروف ترین مکمل های این نوع، می توان به ویتامین D و ویتامین E، مواد معدنی کلسیم و آهن و داروی گیاهی معروف سیر اشاره کرد. گلوکوزامین، پروبیوتیک و روغن ماهی از محصولات خاص در این زمینه هستند.

برچسب و لیبل مکمل های غذایی

تمام برچسب های مکمل ها و محصولات غذایی، شامل اطلاعاتی هستند که محتوا، مقدارو میزان مصرف در هر وعده ی غذایی و دیگر مواد افزودنی به آن ها را نشان می دهد. تولید کنندگان این محصولات، میزان مصرف آن ها را به شما پیشنهاد می دهند، اما ممکن است پزشک یا مربی شما مقادیر متفاوتی را نسبت به بدنتان تعیین کند.

کارآیی

اگر شما جز آن دسته از افراد هستید که به میزان کافی غذاهای مغزی مصرف نمی کنید، مصرف مکمل ها برای جبران آن ها پیشنهاد می شود. با این وجود، مکمل ها نمی توانند جای غذاها را بگیرند، چرا که غذاهای متنوع برای سلامتی شما ضروری است. برای یافتن اطلاعات کافی در زمینه ی غذاها و آنچه که باید مصرف کنید، می توانید به دستورالعمل های ارائه شده توسط سازمان غذا و دارو مراجعه کنید. شواهد علمی نشان داده اند که بعضی از مکمل های غذایی برای سلامت کلی و مدیریت شرایط سلامتی افراد ضروری هستند. به عنوان مثال، کلسیم و ویتامین □ برای تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوسیدگی آن ها مفید می باشد. اسید فولیک ها خطر سقط جنین را کاهش می دهند، امگا ۳ که از روغن ماهی بدست می آیند، به افراد با بیماری های قلبی کمک می کنند. مکمل های دیگر نیاز به مطالعات بسیاری دارند تا ارزش واقعی آن ها مشخص شود. سازمان غذا و داروی ایالات متحده ی آمریکا، مشخص نمی کند که آیا مکمل های غذایی قبل از اینکه وارد بازار شوند مفید هستند یا خیر.

کیفیت

مکمل های غذایی جز محصولات پیچیده هستند. معمولا سازمان های غذا و دارو، مکمل های غذایی مناسب با مقادیر مصرف و خالص بودن آن ها را ارائه می دهند. اگر مکمل ها، شامل ترکیبات نامناسب باشند سازمان غذا آن ها را تایید نمی کند. علاوه بر آن، سازمان های خصوصی دیگر وجود دارند که محصولاتی را برای تست کیفیت در اختیار افراد و تولید کنندگان می گذارند، تا طی آن مهر تایید دریافت کنید. این مهر تایید، صحت و درستی تولیدات و ترکیبات آن ها را مشخص و تایید می کند.

www.BODYFULL.ir

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.IR