

دریافت
برنامه
آفلاين

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران شماره ۹ مرداد ماه ۱۳۹۶ به دوزبان فارسی و لاتین

BODYFULL.IR

muscle-building summer salad recipe

اسکات در مقابل دلیفت

SERGI
BIOGRAFİ:

CONSTANCE

سرجی کنستانس

3 SCIENTIFICALLY
PROVEN BENEFITS
OF INTERVAL
WORKOUTS

دونده های
کم وزن یا
در معرض خطر
آسیب دیدگی
هستند

چرا گرسنگی
کمکی به
کاهش وزن
شما نمی
کند؟

JAPANESE
WASABI
COCKTAIL

مدیران باشگاه ها بخواهند

باز کردن یک
باشگاه سلامتی

برنامه تمرینی ساق پا

معرفی مکمل کپساکسین برای
کاهش آشتها و مصرف کمتر کالری

از پیتزا
نترسید

فروش دستگاه های
بدنسازی

رضا سلطانی: بازیگنی فنی مسافران جهانی ۶ شهریور ماه در یک مرحله انجام می شود



خبر جدید مدیر تیم های ملی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام از برگزاری جلسه بازیگنی فنی انتخابی تیم ملی در روز دوشنبه ۶ شهریور ماه خبر داد.

رضا سلطانی در گفتگو با سایت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام درخصوص انتخابی تیم ملی پرورش اندام، بادی کلاسیک و فیزیک جهت حضور در رقابت های جهانی ۲۰۱۷ اسپانیا اظهار کرد: پس از برگزاری مسابقات قهرمانی کشور طی روزهای اول تا ۳ شهریور ماه و شناخته شدن نفرات برتر اوزان ۴ گانه پرورش اندام، ۵ دسته قدری بادی کلاسیک و فیزیک جلسه بازیگنی فنی روز دوشنبه ۶ شهریور ماه برگزار خواهد شد.

سلطانی با تأکید بر این موضوع که مدعیون به اردوی انتخابی تیم ملی باید پاسپورت با ۹ ماه اعتبار همراه خود داشته باشند افزود: نفرات اول این دوره از رقابت های کشوری و مداد آوران مسابقات جهانی ۲۰۱۶ اسپانیا به صورت مستقیم و سایر مدعیون با انتخاب و نظر کمته فنی وارد اردوی بازیگنی می شوند. در پایان جلسه، ترکیب تیم اعزامی پرورش اندام و بادی کلاسیک به رقبت های جهانی ۲۰۱۷ مشخص می شود.

مدیر تیم های ملی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام با اشاره به اینکه از منتخبین تیم ملی بلافضله پس از جلسه فنی تست دوینگ گرفته خواهد شد، خاطرنشان کرد: ورزشکاران باید با بالاترین سطح آمادگی خود در اردو حضور داشته باشند، چرا که در رقبتها درون اردویی هیچ اغماضی وجود ندارد و کادر فنی بدون در نظر گرفتن نام و سوابق افراد، بهترین ها و آماده ترین را برای رقبتهای جهانی گزینش خواهند کرد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

MBH FITNESS

Make Body Healthy

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰



WWW.BODYFULL.IR

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

پاستا با سبزیجات

9

سرجی کنستانس

15

باز کردن باشگاه سلامتی

23

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

مترجم: فتحیه شیخ زاده

پشتیبانی: جواد میرزاییان

اسکات در مقابل ددليفت

45

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR



بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران



حرف اول

بسال رفتن میانگین سنی جوامع شری به طبع افزایش بیماریها و محدودیت های بدنی مشکلات زیادی برای دولتها و خانواده ها ایجاد نموده است.

امروزه در کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی با ابتکاری جالب باشگاه های بدنسازی، ساعت فعالیتی مخصوص و حتی باشگاه های مجرزا برای افراد مسن در نظر گرفته اند. در کشور ما هم زنگ هشدارها برای بالا رفتن میانگین سنی به صدا در آمدده است. باشگاه های ورزشی بخصوص سالان های بدنسازی و ورزش های گروهی باید فضای و برنامه های ورزشی مربوط به این افراد ایجاد نمایند و برای این منضل برنامه ویژی کنند.

پیشنهاد میشود مدیران باشگاه ها ساعات وکلاسهایی را در موقع خلوت بودن باشگاه با در نظر گرفتن تخفیف به افراد مسن اختصاص دهند و با تبلیغ در این زمینه سرویس دهی ویژه ای به این جوانان دیروز نخواص دهنند.

حتی مریانی که موقیت کنتری در کسب درآمد دارند می توانند به این بازار دست نخورده و بکر فکر کنند و با خدمات دهی با روش های تمرينی خاص به این قشر از جامعه، هم خدمت کنند و هم کسب درآمد.

پیشنهاد دیگر به همه هموطنان این است که بدر و مادر خود را به ورزش و تحرک تشويق کنید حتی اگر شده روزی ۳۰ دقیقه با آن ها در پیاده روتند همراه شووند. منتظر نشودند تا آن ها خدای ناگردد بیمار شوند و بعد... با آرزوی عمر باعزت و سلامتی برای همه پدران و مادران عزیز.

اصغر مرادی

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



ADOBEE READER® X

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



چند نکته مهم برای افزایش سوددهی باشگاه داران

مدیران
باشگاه ها
بخوانند

استراتژی ۱

فعال نگه داشتن و با انجیزه کردن اعضای باشگاه

زمینیکه ورزش برنامه روتین، خسته کننده و بدین هدف باشد مردم علاقه شان را به ورزش از دست می دهند، وقتی امن امر اتفاق بیافتد شما نیز آنها را از دست می دهید. اما اگر تمرين کردن مفرح باشد و اعضا خودی اگر کوچکترین پیشرفتی نسبت به هدف خود داشته باشند خیلی راحت نیز می توانید آنها را مشغول نگه دارید.



چکونه امن کار را انجام دهیم؟

برای اعضا حذف تعیین نیست تا پیشرفت خود را دنبال کنند تعیین اهداف قابلیت برای هر یک از مشتریان و سپس دنبال کردن مشوار کار و تمرینات شنای اکثره کنده داشتن آنها یکی از راه کارهای اساسی است. زمینیکه شما بیکسر میتوانید آنها در باشگاه می شوید نشان می دهید که به آنها اهمیت می دهید که در باشگاه پاسخ دهند. اگر اعضا باشگاه شما داشتند که حضور آنها برای شما مهم است زمینیکه بزرگ شویل و کسل هستند پیشتر علاقمند به آمدن به باشگاه نیستند.



دنبال کردن تمرینات نیز عالی می باشد زیرا اطلاعات را اوانه می دهد که به شمشیر نشان می دهد آنها در حال پیشرفت هستند. این اطلاعات به عنوان یکی از بهترین همکار های انجیزه برای تمرين کرده در آینده است. خلی می مم است که داده های دنبال تمرين را هر ماه با جنسی هنگفتگی با شمشیری شروع کنید. وقتی شما این کار را اسرای آنها یکی بگردید موجب می شود صدف و پیش فشان هر روز تراوه و سروز سود.

در صورت پیشرفت موافقشان را تبریک بگویید و آنها را در کل تمرینات تشوق کنید. همچنان برآنامه و هدیه بسیاری از آنها تقدیر کنید که ادامه دار باشند. یعنی طوری نوشته اید که شمشیری بس از رسیدن به هدف خود علاوه این را ایشان نیز می دست دهد. می توانید یک وابسته نسبت نیز می داشته باشند و پیشرفت هر یک را روی آن برویسید و تبیه پیشرفت آنها را با بدیکار مقایسه کنید. این کار موجب رقابت منبت نیز می شود.

استراتژی ۲

ساخت یک انجمان کامل و قوی

امروزه راه های ارتقاء برقرار کردن با دیگران از طبقه موبدال و برنامه های مجازی آن راحت تر شده است. چیزی که باشگاه ها بیشتر از هر چیزی به آن زیارت دارند تا یک انجمان جامع و کامل با مشتریان خود تشکیل دهند. با حمایت کردن و سایر میتوانند میتوانند میتوانند یک انجمان بهتر می توانند آنها را حفظ کنند و تبدیل به مشتری دائمی کنند.

امروزه برنامه نلکرایم بسیار در بین مردم رایج است شما نیز می توانید یک گروه بزرگ و اعضا باشگاه را در آن غصه کنید. تأمین اخسار همین مربوط به باشگاه، تقریباً همه تسوق ها، برنامه های آموزشی، مطالع آموزنده و حقیقتی مطالب سرگرم کننده را در کمال خود قرار دهید.

"Train Smart.
Eat Right.
Sleep 10 Hours a Day."



تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

Superior BCAA+B6 contains three essential amino acids leucine, isoleucine and valine in 2:1:1 ratio. Superior BCAA+B6 includes vitamin B6 which also contributes to normal energy-yielding metabolism and to the reduction of tiredness and fatigue. Vitamin B6 plays a role in normal protein and glycogen metabolism and in the normal function of the immune system. *

SUPERIOR BCAA +B6

BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS
WITH VITAMIN B6



*These statements have been scientifically proven by the European Food Safety Authority EFSA and authorised by the European Commission EC.

پاستا با سبزیجات

طرز تهیه:

۱. طبق دستور العمل پاستا، پاستارا بپرسید.
۲. لوبیا سبز را حدود یک دقیقه در میکرووووو قرار دهید.
۳. دوغین زیتون را در ظرفی روی حسارت مایوس قرار دهد. پیاز و فلفل دلمه را به آن اضافه کنید و نفت دهید.
۴. اوبیا سبز و زیتون را به آنها اضافه کنید و دربوش ظرف را بگذارید. حدود ۵ الی ۷ دقیقه احازه دهد
۵. پاستای بخته شده و پیز بیترزا را به میکس سبزیجات اضافه کنید و بخوبی هم بزنید.
۶. در آخر نسک و فلفل ویرایی تریس نهارا به آن اضافه کنید.

کالری: ۳۱۱
بروتین: ۱۰ گرم
چربی: ۱۳ گرم
کربوهیدرات: ۴۱ گرم
کربوهیدرات: ۵ گرم



۱۸۰ گرم (یک و نیم فنجان) پاستا

۲۵۰ گرم لوبیا سبز زیتون

۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون

۱/۴ پیاز خورده شده

یک عدد فلفل دلمه ای قمرز خورد شده

۱/۲ فنجان زیتون خورد شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

۶۰ گرم پیز بیترزا

۱/۴ فنجان جعفری خرد شده

چطور با پیاده روی کالری بیشتری بسوزانید

پیاده روی: پژوهشکار زیادی پیاده روی را پیشنهاد می‌کنند. تحقیقات بسیاری فواید آن را بیان کرده‌اند. پیاده روی یک ورزش فوق العاده مؤثر است. همچنین در زندگی روزمره به راحتی می‌توانید آن را انجام دهید. در اینجا می‌توانید یک پیاده روی ساده را به یک تمرین چالش برانگیز برای کالری سوزی، کاهش وزن و سفت کردن بدن تبدیل کنید.

ژست بدن:

شانه ها به سمت عقب و آرام باشند.
چشم ها به سمت جلو و جانه بالا.

وزن:

از یک جلقه‌ی وزنه‌ای یا یک کوله بشتی استفاده کنید.
از وزنه‌هایی که در دست قرار می‌گیرد خودداری کنید.

چرخش دست:

آرنج را در زاویه ۹۰ درجه خم کنید و بازوها را به سمت جلو و پشت ببرغایتید.

سفت گردن باسن:

عضلات باسن را همزمان که به سمت جلو قدم بر میدارید متفاوت کنید.

پشت پا:

ناحیه پشت پا، همترینک و باسن شما را سفت می‌کند. همچنین به طور قابل توجهی کالری سوزی شما را افزایش می‌دهد.

شست پا:

با پاشنه پا روی زمین راه بروید.
از قوس پا به سمت جلو قدم ببرید و از شست پا استفاده کنید.

WWW.BODYFULL.IR
بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

تغییر روش پیاده روی

ضربان قلب:

ضربان قلب خود را بالا ببرید.
با سرعتی قدم ببرید که آنگار دیرتران شده است.

شکم:

غمضات شکم خود را به داخل فروبرید تا سکمی سفت بسازید و کالری بیشتری بسوزانید.

بلند کردن زانو:

انترووال اضافه کنید، زانو را قفسه سینه بالا ببورید و با گام های سریعی ببرید. (زانو ها را به سمت جلو رواست کنید).

برداشتن گام های بلند:

طول گام های خود را بیشتر کنید تا عضلات بیرونی و داخلی ران مورده هدف فوار بگیرند.

ناحیه ناهموار:

روی سطوح ناهموار مثل سن، ماسه، جاده ریگی، برقی یا سنتی های نسبتاً نرسکی، پیاده روی کنید. این کار باعث سفت شدن عضلاتان می‌شود.

یک دققه انترووال با قدم زدن به عقب انجام دهید.
به سمت عقب به آرامی روی یک سطح صاف بدون ماشین رو و پائی قدم بزیند.

انترووال های کوتاه انجام دهید. سرعت خود را بالا ببرید (سرع تر قدم بزنید و با سرعت آرام ببورید).
جاده دققه به سمت تنه با روی باله هابروید.

یک دققه انترووال با غیر طرفین انجام دهید.
سرعت جب و راست حرکات غیر معمول موجب به چالش کشیدن بلند و سفت شدن عضلات می‌شود.

با ۶ حرکت ساده سیکس پک بسازید



مشخصه تناسب اندام داشتن یک سیکس پک خوب است زیرا آن تنها سطح مشخص از تلاش در باشگاه را نشان می‌دهد بلکه درصد چربی بدن را نسبتاً بایین نمی‌دارد. به همین دلیل هم رژیم و هم ورزش نقش مهمی دارد اما پایاداش آن عضلات شن تکه شکم است که همه در حسارت آن می‌باشند. در اینجا ۶ تمرین برای شکم ارائه داده ایم تا به آن چیزی که می‌خواهید تا حدی برسید.

برنامه تمرینی :

هر سه از تمرینات را سه بار در هفته انجام دهید. این تمرینات به اندازه کافی سخت هستند که یک سمت آن برای شروع خوب باشد. الی ۱۲ بار حرکت را تکرار کنید. اگر نوشتید بدون خستگی ۱۵ بار حرکت را بینید یک سمت دیگر به تمرینات خود اضافه کنید.

منبع: www.muscleandfitness.com
ترجمه: تجمیع سخن زاده



تمرين ۱

پايد

به بيشت دراز بکشيد پاها صاف، دست ها در کسار و گفت دستان رو به زمين باشد. همزمان باها و بالاتنه خود را تا زاويه ۷۵ درجه بالا بياوريد (بايد مثل شكل ۷ قوار بگيريد). تا جايسي كه می توانيد دستان خود را به اهانتان برسانيد بدون گرفت گردن گمر. نکته: اين حرکت سختي است اما بر روی عضلات شکم تمرين گز کييد و بدين تسان را حرکت دهد.

تمرين ۲

پهلو سيمكش

بيک دسته D شكل را به سيمكش از پايسين وصل کييد و سمت چپ تسان رو به خرك وزنه ها باشد. دسته را با دست چپ بگيريد بازو تسان جسيده به پهلويان باشد و دست راست را روی گمر تسان قرار دهد. به آرامي به سمت چپ خسم شويند، دوساره ياستند و ۱۸ الی ۱۲ بار حرکت را تكرار کييد سپس برای سمت دیگر بدن حرکت را تكرار کييد.

نکته: پهلو ها جز شکم محسوب نمي شوند اما اين حرکت بخشن جايسى ناپذير تمرينات شکم می باشد.



زمان استراحت بين هر تمرين ۹۰ الى ۱۲۰ ثانие است.



تمرين ۳

کرانج با وزنه

دراز بکشيد پاهای را تا زانو خم کييد بالا تنه خود را ببالا بياوريد دستانگان به سمت زانوهاتان بالا بروند بيكصفه وزنه سبک را با دو دست خود بگيريد. و حرکت دراز تنشت را انجام دهد. نکته: دوساره روی عضلات شکم در حین حرکت تمرين گز کييد. از وزنه سبک استفاده کييد در صورت نياز باهيتان را به جايسي قفل کييد.

تمرین ۴

کرانچ بالا سر

به همان حالت کرانچ با وزنه دراز بکشید دستان خود را در هم قفل کنید و در امتداد سر دراز کنید. یعنی بازوها بینان باید در امتداد گوش هایتان قرار گیرد. به آرامی سر و شانه های خود را بالا بیاورید و دوباره به حالت اول برگردید.

نکته: اگر این حرکت را بلا فاصله بعد از تمرین کرانچ با وزنه انجام دهید موجب چربی سوزی بیشتر می شود.



تمرین ۵

پلانک روی توپ

روی توپ ورزشی به حالت شنا سوئنی قرار بگیرید: دستان خود را به عرض شانه باز کنید و پاهای را صاف بکشید. در یک خط مستقیم از سر تانوک اکشان را قرار بگیرید یک حرکت شنا بزنید و در حالت برگشت به حالت اول ۶۰ ثانیه تعادل خود را به همان حالت حفظ کنید.

نکته: این حرکت ساده ای نیست تمام عضلات میانی تان در پایان حرکت باید به درآمده باشند.



زمان استراحت بین هر تمرین ۱۹۰ الی ۱۲۰ ثانیه است.

تمرین ۶

حرکت برف پاکن

به بشت دراز بکشید و دستان خود را زیر کمرتان قرار دهید پاهایتان را جفت کنید و آنها را بالا بیاورید طوری که پاشنه پاهایان رو به سقف باشد. کمی باین خود را همزمان با پاهایتان نیز باید به سمت چپ چپ بچرخانید. جست پاهایتان نیز باید به سمت چپ باشد. سپس به حالت اول برگردید و دوباره حرکت را برای سمت راست تکرار کنید.

نکته: این حرکت بهترین تمرین برای برای حرکات شکم است. اگر برایتان حرکت سختیست برای شروع باسن خود را بالا ببرید و فقط پاهایتان را به سمت چپ و راست بچرخانید.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳



A black and white photograph of a muscular Black man with long, dark dreadlocks. He is wearing a white tank top with a purple winged heart logo on the chest. He is standing with his hands on his hips, looking directly at the camera. The background is plain and light-colored.



تربولوس
محصول شرکت ریل فارم
تعداد: ۱۵۰ کپسول ۱۰۰۰ میلی گرمی

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

constance

سرجی کنستانس

سرجی مردی خوشیپ از اسپانیا است که با ظاهر شدن در رسانه های اجتماعی بازار ویژه ای در صنعت بدنسازی و همچنین در رقابت های بدنسازی برای خود ساخته است. او دارای وب سایتیست که رازهای تمرین های خود و نکات فیتنس را همراه با ویدئو به طرفداران خود ارائه می دهد.



نام : سرجی کستانس
تاریخ تولد : ۱۴۲۵ ۱۹۸۸
قد : ۱۸۵ سانتی متر
وزن : ۹۴ کیلو
منبع در آمد : بدنسازی
حقوق سالانه : ۱۲۵ هزار دلار
ملیت : اسپانیایی
نژاد : سفید پوست



با وجود اینکه جوان و جذاب است اما او هر چیزی که از زندگی خواسته را با تلاش بدست آورده است. او در رقابت های بدنسازی بسیاری شرکت کرده که تقریباً با آنها را برده با جزء نظر اول بوده است. چهره و فیزیک اندام او توجه بسیاری از محلاًت معروف را به خود جلب کرده است. ایندا مدل جلد مجله ماسل اند فیتنس در سال ۲۰۱۲ و یکسال بعد مدل جلد مجله آیرون من معرفی شد.

سرچی در والسپا اسپانیا در سال ۱۹۸۸ بدنی امده. همان حس ارزش نشاد و تمرینات فیتنس را از سینین نوجوانی شروع کرد. دارای تحصیلات کارشناسی علوم فیزیک و روزش می باشد. او دارای کمپانی لوازم ورزشی Be Legend Collection می باشد. سرجی مجرد است و به همراه خانواده خود در عمارت مجلل خود در والسپا زندگی می کند.

امثال او با کسب کارت حرفة ای وارد مسابقات ماستر المپیا ۲۰۱۷ خواهد شد. سرچی و بلای تویز میز می باشد. او در وب سایت خود نیکات مربوط به سلامت و فیتنس و داشتن فیزیکی مثل خودش را در اخبار عموم می گذارد. او یک شرکت ورزشی دارد که انسان را از لباس، ساک ورزشی و گفتگو اسبرت را راهنمایی می دهد. این مخصوصاً لات هم بصورت آتلانتیک و هم در فروشگاه هن پیشواز می رساند.

او میلون ها طرفدار دارد که در شبکه های اجتماعی اوا دنبال می کند و برنامه تمرینی ورزشی خود را از سرچی کستانس در خواست می گفند. برای هر کسی که می خواهد قدرت، سایز و زیبایی اندام خود را بپسود بخشد سرجی می تمرین را توییز می کند که همیشه در ذهن داشته باشید تا به این اهداف برسید.

نوصیه های سرجی
پرسن سینه روی میز شیبدار: «این تمرین به بالانه شما بیماز عالی می دهد و همین‌تین مرای ساخت عضلات بالا سینه که اکثر آن بی بهره اند سیپار خوب است.

اسکان: «برای داشتن اندامی زیبا باید پاهای خوبی داشته باشید و اسکان پادشاه تمامی تمرینات باشد.»

ددیقت: «این نیز تمرین فوق العاده دیگرست که عضلات گروهی زیادی مثل هسترنک، عضلات باسن، گمر و زیر بغل را تقویت می کند.»

کاردو: برای کاردو، سرجی کاردو بوساندت

پایین را توییز می کند که برای

گاهش وزن مناسب است. او سه بار در

هفته به مدت ۳ الی ۴۵ دقیقه روی

تردمیل تمرین تمرینات هوازی اجسام

می دهد.

برنامه تمرینی سرچی کنستانتس

شنبه: عضلات چهارسران و ساق با

جلو با دستگاه 20×5

اسکات 10×4

پرس نا 15×4

جلو با تک پا 200×3

ساق با نشسته 10×4

ساق با ایستاده 12×8

پنکش: سنه، پشت بازو، نکم

پرس بالا سینه 20×5

پرس بالا سنه چکشی 15×4

فلای دمبل 10×4

پرس زیر سینه 12×8

دیپ 10×3

پشت بازو دمبل 10×3

پشت بازو هالتر خواهید روی میز شب 10×4

دوش: پشت و جلو بازو

لت دست باز 10×4

بارویو 10×3

جلو بازو دمبل تک دست $15 \times 10 \times 3$

لت دست مکوس $15 \times 10 \times 3$

ددلیفت 10×4

جلو بازو دمبل چکشی $15 \times 10 \times 3$

دمبل لاری تک دست $15 \times 10 \times 3$

سه شنبه: استراحت

چهارشنبه: شانه و زیر بغل

پرس شانه دمبل نشسته $20 \times 10 \times 4$

نشتر جانب نشسته $20 \times 1 \times 4$

بک فلای دستگاه $20 \times 10 \times 4$

کول هالتر $20 \times 10 \times 4$

شرک دمبل $20 \times 10 \times 4$

پنج شنبه: همترینگ و شکم

پشت با خواهیده دستگاه $20 \times 15 \times 4$

ددلیفت پشت با سفت هالتز $12 \times 6 \times 4$

پشت با تک دستگاه $20 \times 10 \times 4$

کرانچ 15×4

زیر شکم 20×3

جمده: استراحت

مکمل ها

مولتی ویتامین

Bcca

کلواتامین

نیترول اکسید

وی بروتین ایزوولد

بروتین کاربن

رزیم غذایی سرچی

وعده اول: جو دو سر، ۲ تخم مرغ و ۶ عدد

سفیده تخم مرغ

وعده ۲: ۶ عدد کیک بربخی و کوشت قرمز

و گرد و

وعده ۳: بیرون سفید، مرغ، گوجه و گرد و

وعده ۴: ۲ عدد کیک بربخی، شکم بروتین،

بروتین ایزوولد و گلوتامین

وعده ۵: ۳ نهانی، سبزیجات و گرد و

وعده ۶: ۲ ماهی سالمون، سبزیجات و گرد و

نمای هدف سرچی این است که روزی بهترین فیزیک دنیا را در مسابقات از آن خود کند و سرای رسیدن به هدف خود هر روز سخت تمرین می کند. او می گوید و تقدیم هدفی برای خود تیزین می کنم هر کاری می کنم تا بایه آن برسم و در این سفر هواهار ایام به من بسیار انگریزه می دهد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

منابع:
www.sergiconstance.com
www.greatestphysiques.com
wikinetwork.com
www.whatnetwork.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

افتخارات سرجی کنستانس

2017

- 1st - Chicago Wings of Strength - IFBB PRO Mens Physique
- 2016
 - Launched BeLegend Collection
- 2015
 - 1st - NPC Flex Lewis Classic and Overall Champion Mens Physique.
 - 1st - NPC Chicago Wings of Strength and Overall Champion Mens Physique.
 - 1st - NPC West Coast Classic and Overall Champion Mens Physique.
- 2013
 - Champion «Muscle and Fitness Covermodel Search» at Mr.Olympia Weekend
 - 1st - Mens Physique NPC Tampa Wings of Strength Championship. Fl., USA and Overall Champion Mens Physique.
 - 2nd - Mens Physique NPC Southern States Championship, Fl., USA
 - 1st - Mens Physique I.F.B.B. La nucia xperience championship, Spain
 - 1st - Mens Physique I.F.B.B. Noray trophée championship, Spain
 - 1st - Mens Physique I.F.B.B. Bigastro trophée championship, Spain
 - 1st - Mens Physique I.F.B.B. Callosa de segura championship, Spain
 - Iron Man magazine cover
 - Solid Homme magazine cover
 - Wire magazine cover
- 2012
 - Muscle and Fitness magazine cover
 - Body Fitness Muscle Show magazine cover



دستگاه های بدنسازی ایمپالس

im impulse



بادی فول الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

میوه هایی که در تابستان شما را خنک می کنند

هندوانه

هندوانه میوه دودی با جاذبه قایق هندوانه کامل نمی شود. پا خوردن هندوانه بدن لطف سیار زیستی می کند. خوردن هندوانه در تابستان مثل یک گلور درون بدن عمل می کند همانطور که در زمستان غذایی گرم مثل گوشت، فلفل و سبزیجات روش دار مثل یک هنر داخلی کار می کنند.

خیار

خیار سشار از آب می باشد و بدن را در ماه های گرم هدایت نمی دارد. یک آب میوه طبیعی خیار با لیمو بهترین راه برای خنک ماندن و هیدراته کردن بدن می باشد.

سیب

دو عدد سیب با گره بادام زیستی یک میان وحده عالی برای شماست و علاوه بر سیر گردن شما بدن شما را خنک خواهد کرد. سیب حاوی حدود ۴ گرم فیبر و حدود ۹۵ کالری می باشد. علاوه بر این سیب دارای فیبری به نام پتکین است که علاوه بر حس سیری موجب کاهش وزن بیز می شود.

هلو

هلو در اصل در چین گشت می شود اما یکی از نژاره های خنک گننده قلل عرومات نه تنها در این نقص از سال خوشمزه هست بلکه حاوی ویتامین C و A می باشد که برای اسلامی بیوتی نیز سیار مفید است و با داشتن ۳۷۵ تا ۵۰۰ کالری پنجه بین دسر محاسبه می شود.



بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

قند موجود در نوشابه موجب افزایش چربی بدن
کلسترول، قند فون و همچنین گرسنگی می شود

معرفی مکمل کپسایسین برای کاهش اشتها و مصرف کمتر کالری



CAPSAICIN

Brings the Heat as a Disease-Fighting Powerhouse



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

افاضه کردن کمی تندی به برنامه مکملی خود می تواند اشتهای شما را کم کند و این کار را کپسایسین منع حرارت در فلفل قرمز برای شما انجام می دهد.

مردان و زنان ورزشکار هر روز به مدت ۱۲ هفته ۴ میلی گرم کپسایسین مصرف کردند و طبق تحقیقات منتشر شده در مجله *appetite* حدود ۲۵۰ گرم کالری روزانه کمتر مصرف کردند. در این تحقیق حدود ۲۳ درصد از شرکت کنندگان افت شاخص گلیسمی با دوز ۴ میلی گرم در روز گزارش دادند. حتی افرادی که دور سیار باشند این مکمل را مصرف می کنند به ظور متوسط ۱۲۲ گرم در روز کالری کمتر مصرف می کنند. برای شروع مصرف این مکمل با ۲ میلی گرم شروع کنید.

فاسیس یک باشگاه بدنسازی



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

اگر موفق به برنامه ریزی نشوید برای شکست برنامه ریزی خواهد کرد.

اینها تعداد محدودی از سوالاتی است که باید قبل از باز کردن یک باشگاه به آنها جواب دهید. بیست سال پیش با جند تا دستگاه در یک فضای تواسیند راحت گار کنید و موفقیت توان مشکلی نداشت اما امروزه بسیار در آوردن در صنعت فیتنس کار ساده ای نیست. بیرون برنامه ریزی صحیح کسب و کار روایی تان تبدیل به یک کابوس شبانه خواهد شد.

فاسیس کردن یک باشگاه شاید یکی از بهترین تجربه های زندگی یک فرد باشد اما بدون برنامه ریزی درست قطعاً موفقیت در آن سخت خواهد بود. امروزه در صنعت فیتنس و سلامتی به این سادگی ها نیست که بتوانید یک باشگاه باز می کنید و شتری ها خودشان می آیند. باز کردن یک باشگاه به برنامه ریزی زیاد ساعت ها تعقیق، سرو و طاقت و توانایی تشخیص فرست های خوب و بد نیاز دارد.

- چگونه سرمایه کاران را یمه می کنند؟
- آیا تا کنون کار خود را تجزیه تحلیل کرده اید؟
- چه شخص هایی باعث شده شما قبول کنید که این مکان برای باشگاه خوب است؟
- آیا تا کنون تجزیه و تحلیل گسترده برای رقابت خود انجام داده اید؟
- آیا برنامه کاری دارید؟ (با بهتر بکویم آیا برنامه تان خوب است؟)
- آیا راجح به طراحی و برنامه باشگاه برنامه ریزی کرده اید؟
- پیشنهاد ویژه تان برای اعفاء باشگاه جست؟
- آیا نیازهای بازار مورد نظر خود را می دانید؟



۳ روز با تمرينات HIIT

روز سوم: ۲۰ دقیقه کات کردن

تمرين جرسي سوچي شدید که تنجيچه فروق
الصاده اي به ارغفان می آورد تمرينات زمز
می باشند. دو دور تمرينات را انجام دهيد.

پرش جک: ۵۰ ثانية - ۱۰ ثانية استراحت

بری: ۵۰ ثانية - ۱۰ ثانية استراحت

بارفکن: ۵۰ ثانية - ۱۰ ثانية استراحت

پلانک پک طرف: ۵۰ ثانية (برای هر طرف)

- ۱۰ ثانية استراحت

مونتن کلامبر: ۵۰ ثانية - ۱۰ ثانية استراحت

بالا بردن را تو: ۱۰ ثانية استراحت

پرش اسکات: ۵۰ ثانية - ۱۰ ثانية استراحت

لائچ برش: ۵۰ ثانية (برای هر طرف -

۱۰ ثانية استراحت

به مدت ۱ الی ۲ دقیقه استراحت کنید و

تمرينات را دوباره تکرار کنید.

روز دوم: فول بدنه

برای سالا بردن متابولیسم، این تمرين

HIIT می تواند برای افرادی که به

دنیال سفت کردن بدن و همچنین لاغر

کردن بدن برای تأسیستان هستند بسیار

عالی است

از درصد توان خود برای این

تمرينات استفاده کنید. ۳۰ ثانية بین هر

ست استراحت کنید.

۵۰ دواز نشست

۵۰ دواز نشست

۴۰ برش اسکات

۴۰ برش اسکات

۳۰ شنا

۳۰ شنا

۲۰ لاج برش

۳۰ لاج برش

۱۰ دب پشت بازو

۱۰ دب پشت بازو

۳۰ ثانية بربی

روز اول: تمرين برای کل بدن

این پیترین گزینه برای کسانی است
که دسترسی به تجهیزات پاشکاهی
ندازند و می خواهند واقعاً ضربان
قلب خود را سالا ببرند و روی قدرت و
عملکرد بدن خود کار گنند.

تجهیز: دو دور تمرينات

استراحت تا حد ممکن کم باشد

روز اول

۳۰ اسکات بدون وزنه

۱۰ **شنا سوندی** (باها روی میز با

صدلکی قرار گیرد)

۳۰ لاج (برای هر دو طرف)

زیر حمل خوابیده (دراز کشیدن زیر

میز یا میله بارفکس)

۳۰ پرش چشم خود فرار دهید و

(یک وسیله روش روی خود فرار دهید و

با پاهای چفت به سمت هر دو طرف

و سلسه بیرسد)

۱۰ زیر بغل خوابیده دست رو

۳۰ بارفکن دست بسته

۱۰ زیر بغل دست باز

۳۰ برش دست باز

۱۰ بربی

۳۰ لاج ضربدری

منبع: www.muscleandfitness.com

برای دریافت مقایلات بیشتر اینجا را المسا کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



برای دریافت برنامه های بدنسازی و رژیم غذایی به صورت آنلاین لینک زیر را المس کنید

WWW.BODYFULL.IR



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

نارازیم اویی بر روی رژیم دوستی انسوی نگذارد. سوخت و سار بدن هر یک از شرکت کنندگان انداده کیسی شد سبیس از آنها خون گرفته شد تا باور لیسم و تیسراوات هر موتوسی در آنها رانشان هدند. محققان در افتاده غذا خودون در اوایل شب موجوب افزایش وزن و کاهش جرسی سوزی افساد شده است. سطح انسولین، قند خون ناشناه، گلسترول و قری گلیسرید نیز در طبلو برنامه غذایی دوهنگام به هم رخته بودند. برنامه خواب شرکت کنندگان یکسان بود. بین خودون در هر هفتم میتوان امورات منطقی روی وزن انسوی و نشانکرهای هورمون داشت باشد به طوری که موجب بیال و قن کلسترول و انسولین میشود که در دنیا نقش دارند و گلسترول و قری گلیسرید که با مشکلات غرقوسی و دیگر بیماری های مربوط بیان هستند.

در حالیکه خواب کافی بیک نسروت غفله سایر سلا منازع است، خواه قبل از آن مجبور شوید جیزی بخوردید سانه، موضوع سیار مهمی است. یاقنه های جدید داشتگاه پنیسیلووا شان می دهند افرادی که معمولاً اوایل شب عذر می خونند بیشتر در عرض حلق شدن و سلا رفتن انسولین و گلسترول می باشند و متابولیسم جریی باشی دارند.

در این تحقیق ۹ فرد سالم هشت هفته را با برنامه غذایی در طبلو روز سبیری کردند که تمام وعده های غذایی بین خودون در هر هفتم میتوان امورات منطقی روی وزن هشت هفته را با برنامه غذایی دوهنگام دنال کردند یعنی وعده های آنها بین ۸ صبح تا ۷ بعد از ظهر میل کردند سبیس خود را بین ۸ صبح تا ۱۲ ظهر تا ۱۱ شب بود. در بین این دو دوره دو هفته باکسازی انجام گرفت



WWW.BODYFULL.IR

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**BETTER
NOT LESS**

آموزش پرسنل



مدیران
باشگاه‌ها
بخوانند

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

ترجم: نجمه شیخ زاده

علاوه بر این آنها باید در تعامی رمنه‌ها آموزش بینند. اکثر کارمندان باشگاه کارایی ندارند نه به خاطر اینکه تبلیغ هستند بلکه به این خاطر که به آنها گفته نشده چه کاری را باید دقیقاً انجام دهن و چطور آن را انجام دهند.

کارمند شما اولین و آخرین بوداشتی است که اعضای باشگاه از باشگاه شما هر روز دارند. پس دقت در انتخاب کارمند درست یکی از کلیدهای اصلی موفقیت یک باشگاه است.

در ادامه مباحث مقالاتی در مورد آموزش کارمندان به شما ارائه خواهیم داد.

داشتن کارمند بسیار نهایی کافی نیست. هر یکی از آنها باید وظیفه خود را بداند و باید برای موفقیت و پیشرفت باشگاه تلاش کنند.

مدیران، منشی‌ها، مربیان باید اهمیت نقش خود را در باشگاه بدانند. باید از هدف و مأموریتی که شما برای باشگاه تعیین کردید ایجاد آگاه باشند. یک فرد خوش برخورده بشت میز با یک مردمی با یک کلیپ بورده در دست برای باده اشت و ضعیت اعضای باشگاه قرار نیست باشگاه شما را از سایر رقبای خود جدا کند. کارمند شما چهره باشگاه شما است پس باید اهمیت جایگاه خود را بدانند.



چرا گرسنگی کمکی به کاهش وزن شما نمی‌کند؟

می‌کند. اما برای انجام این کار باید از گروهیدرات انرژی تپیه کنید تا آسیدهای جرب را به میتوکندری بفرستید. بدون گروهیدرات هیچ جربی سوزانده نمی‌شود.

پیامدهای ناشی از کنترل از حد سوخت رسانی به بدن: اگر قند خونتان خیلی کم شود، با سیل مسلکالاتی مثل افزایش اشتها و پر خوری، خواب کم، که موجب بالارفتن کورتیزول می‌شود و منجر به اشتهاي کاذب و از یعن رفتن عضلات می‌شود، و خستگی روی رو خواهد شد.

بهترین راه برای کم کردن کالری چیست؟

ترفند کاهش وزن مطلوب خوردن کالری به اندازه کافی است تا سطح قند خون در رینه نرمال حفظ شود متاولیسم چربی و RMR افزایش باید و مانع بروز مشکلات شود.

قانون کلی این است که حدود ۲۵ درصد از کالری رژیم خود را کم کنید یعنی از مصرف روزانه ۲۰۰۰ کالری حدود ۵۰۰ کالری کم کنید.

به طور کلی این روش برای کاهش وزن کافی است اما نه به مقدار زیاد که زنگ هشدار گرسنگی به صدا در آید.

منبع: www.mensfitness.com
ترجمه: نجمه شیخ زاده

مغز شما با گلوکز تغذیه می‌کند، مولکول قند، که از طریق غذا خوردن تهییم می‌کند تا بدن شما برای کاری می‌کند تا مغز سر برای باشد و کار کند. اگر به این مصرف بایسین غذا پیش از یک روز ادامه دهید، بدن شروع به تجزیه بافت عضلات می‌کند تا به آمنشو اسدید ذخیره شده دسترسی بیدا کند چون آینه اسید تبدیل به گلوکز (قند) می‌شود.

یه جمله قدیمی نیز هست که می‌گوید «چربی در شعله گروهیدرات می‌سوزد»، یعنی بدن شما چربی را از طریق اکسیده کردن آن در میتوکندری، منبع نیروی سلول ها، تجزیه

از پیتزا نترسید

یک پیتزا عالی نیازی نیست دارای جسم زیادی مواد چرب و عاری از کالری باشد. در حقیقت با انتخاب مواد درست مثل کلم، سبزی زمینی شیرین، مندام (شابانک) و بادام می توانید مطمئن شوید که شکم را با چیزی بر می کنید که نه تنها اعلمه ساز و افزایش دهنده سیستم ایمنی بدن است بلکه حتی چربی سوز نیز باشد. شما می توانید با چند مواد ساده یک پیتزا خانگی درست کنید و بعد از تمرینات آن را میل کنید.

کالری ۴۶۲
پروتئین ۳۳ گرم
چربی ۱۰ گرم
فیبر ۶۳ گرم

پیتزا سبزی زمینی شیرین و قارچ سرخ کرده

سبزی زمینی شیرین حاوی فیبر،
ویتامین C، A، و B6 و حتی پروتئین
است. برخی از این مواد مغذی
در پوست آن موجود می باشند.

مواد لازم:

- ۱۰ قاشق چایخوری روغن زیتون خالص
- ۱ عدد بیان زرده متوسط خورده شده
- ۲ فنجان قارچ
- خمیر پیتزا آماده
- یک و نیم فنجان سبزی زمینی شیرین بخته له شده
- ۱۲ گرم پنیر موتزارلا
- ۱ فنجان سس سرکه ای مندام

منبع: www.muscleandfitness.com
ترجمه: نجمه شیخ زاده

دستور پخت:

۱. فر را از قفل در درای ۴۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید.
۲. دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در یک تابه بزرگ بر روی حرارت متوسط بروزیرد. پیازرا اضافه کنید و سرخ کنید. مرتب هم بزنید تا طلازه شوند. قارچ هارا اضافه کنید و به مدت چند دققه آنها در روغن سرخ کنید.
۳. روی سینه تیزیز فر خیز پیتزا را بهن کنید و روی آن را با باقی مانده روغن چرب کنید و کسی نمک به آن بزنید. حدود ۵ دققه آن را در فر پخت دهد تا قهوه ای شود.
۴. با استفاده از یک قاشق بزرگ سبزی زمینی له شده را روی خیز بهن کنید و مواد آسانه شده فارج و پیاز را روی آن بروزیرد سپس را لایه ای از بین آن را برشابد. در طبقه وسط فر رهی سه ۱۱۱۰ دقيقه آن را فرار دهد تا زمانی که خیز ترد و کاملاً پخته شود. سپس با سس سرکه ای مندام آن را میل کنید.

برای دریافت مقایلات بیشتر اینجا را المسا کنید

برنامه تمرینی ساق پا

تمرینات قدیم ساق پا

منبع: www.muscleandfitness.com

سالهاست که روش تمرینی سبک وزن و سنتکن وزن به عنوان بهترین فرمول برای ساق پیادی بزرگ در نظر گرفته شده است. عضلات ساق پیادی گاستروک نیپوس و سولتون تشکیل شده که برای هر کاری مثل قدم زدن، بالا رفتن از بله ها یا ایستادن روی نوک پای به آنها نیاز است پس متعاقباً است که این عضلات نیاز به حجم بیشتری دارند تا پیش کار گنند. تمرینات کمی سنتکن هستند باید دامنه هر حرکت را کامل انعام دهید و در نفعله بالایی حرکت سعی کنید عضلات را منقبض کنید. اگر جند سال است که برآنرا تمرینی تان برای ساق پا تکرار زیاد حرکت است این تمرین سنتکن بسا تکرار باشی می تواند یک شوک خوب برای رشد عضلات پا می باشد.

ساق پا ایستاده

۳ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



ساق پا نشسته

۳ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



ساق پا دانکی

۵ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



پرس پا خواهید

۳ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

روش جدید تمرینات ساق پا

تمرین گرم کردن ۲

پرش روی جعبه

۳ سet ۵ تکرار ۲۰ ثانیه



تمرین گرم کردن ۱

پرش با طناب

۳ سet ۳۰ ثانیه



ساق پا نشسته

۴ سet ۸-۶ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



پرس پا

۴ سet ۸-۶ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



ساق پا ایستاده

۳ سet ۸-۸-۱۰ تکرار ۶۰ ثانیه استراحت



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

این تمرینات در سطح فیتنس پیشرفته می باشند.



HIIT

منبع: www.muscleandfitness.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

برای افزایش حجم

چندین تحقیق از جمله تحقیقات دانشگاه مک ماستر کانادا نشان می دهند که HIIT موجب تحریک بسیاری از سیرهای سلولی می شود که اثرات مفیدی همراه با تمرینات مقاومتی و افزایش ظرفیست اکسیداتیو عضلات اسکلتی دارد. بهانه وقت ورزش ندارم برای این تمرینات بی مورد است زیرا تمرینات HIIT مناسب برای تمام سنین و انجام آن در هر جای ممکن می باشد.

۴۵ ثانیه استراحت سپس دو دور دیگر تکرار شوند.

- (۱) ۳۰ ثانیه حرکت کوهنوردی
- (۲) ۳۰ ثانیه پرش پلی اسکوات
- (۳) ۳۰ ثانیه فلاکر کیک
- (۴) ۳۰ ثانیه شنا سوئنی
- (۵) ۳۰ ثانیه لانج همراه با جلو بازو دمیل

۳۰ ثانیه استراحت و تکرار دو دور دیگر

تمرینات HIIT

- (۱) ۳۰ ثانیه پرش از روی جعبه
- (۲) ۳۰ ثانیه چرخش کتل بل
- (۳) ۳۰ ثانیه پرس دمیل کلن
- (۴) ۳۰ ثانیه برپی
- (۵) ۳۰ ثانیه دیپ

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را المسو کنید

TECHNOGYM®

The Wellness Company



WWW.BODYFULL.IR

TECHNOGYM



دستگاه های بدنسازی
تکنو جیم ایتالیا

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

We can help attract new customers while keeping existing members loyal. we can even generate further business opportunities with a unique wellness experience both inside and outside your facility.

ENGAGE AND RETAIN YOUR MEMBERS

برای تماشای تمامی تصاویر [اینجا](#) را لمس کنید

سادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.IR

***** 9:41 AM 100%

BODYFULL.IR

سادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

شماره ۸ نوامبر ۱۳۹۶ سه دوزسان شارس و لایس

۷ استراتژی ضروری برای
حفظه مشتری در باشگاه

دوچرخه سواری تا محل کار

۳۰ روش فوق العاده
برای کاهش چربی شکم

اسموتی موز و کیبوی

عوارض مکمل های بدنسازی

دستگاهی بدنسازی

دریافت برنامه آنلاین

فروش

دوچرخه سواری

بیوگرافی:
رایان تری

DO
MULTIVITAMINS
WORK?

Straight Up Triceps: THE TRIED-AND-TRUE ARM WORKOUT

چونه سود دهی باشگاه
دانای ۹۵٪ افزایش دهم

INSTAGRAM: BODYFULL.IR

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

TELEGRAM: @BODYFULL_IR

BODYFULL.IR



منبع: WWW.MUSCLE AND FITNESS.COM

ترجمه: تجمیع شیخ زاده

دونده های کم وزن بیشتر در معرض خطر آسیب دیدگی هستند

طبق تحقیقات جدید خانم های دونده با فرم بدنسی لاغر فشار شکستگی بیشتری به بدن واره می کنند و درمان آنها بیشتر از دیگران طول می کشد. شاید سبک بودن وزن یک عویض برای دوندگی

باشد اما طبق تحقیقات دانشگاه پزشکی ایالت اوهاوس دوندگان زن مستعد شکستگی های ناشی از فشار و تنفس می باشند. وقتی که شاخص حجم بدن (BMI) بسیار پایین باشد و حجم عضله ضعیف باشد هیچ چیزی مثل دوندگی نمی تواند شوکی به استخوان ها وارد کند. تازمانیکه حجم عضله افزایش نیابد و BMI مطلوب و منوسط نشود دوندگان در معرض خطر شکستگی قرار دارند.

طی بیک دوره سه ساله دکتر نیموتسی میلر استادیار بالنسی جراحی ارتوپد و طب ورزشی به همراه تیمش ده ها زن دونده و آسیب هاشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند زنانی که دچار شکستگی شده اند دارای شاخص حجم بدن کمتر از 19 بودند و نسبت به سایر خانم ها با شاخص بالاتر از 19 درمان طولانی تری داشته اند.

دانشتن عضله کافی برای محافظت از استخوان بـا در حین برخورد با زمین موجب آسیب به استخوان یا هاشاده و تکرار این حرکات بیشتر باعث صدمه و آسیب می شود. دکتر میلر می گوید ضروری است که تمامی خانم ها BMI خود را بدانند و تا حدی که برای سلامتی آنها مفید است ورزش و تمرین کنند. آنها باید تمرینات استقامتی را وارد برنامه تمرینی خود کنند تا عضلات پای خود را در مقابل آسیب دیدگی قوی تر کنند.



انکور فرنگی هندی

(Amalaki)

درخت انکور فرنگی هندی در مناطق نیمه حاره ای رایج است و از قدیم برای تحریک رشد عضله بکار برده می شد. چوب قرمز، پوست خاکستری و میوه های سبز روشن دارد بخش هایی از این درخت برای تقویت قوای جسمی، بهتر شدن سلامت فردی، افزایش دهنده انرژی و بیوود عملکرد کبد، فرمال کردن اسید معده و حفظ درخشندگی مو استفاده می شود. درخت انکور هندی همچنان کمک می کند سنتز بروتین افزایش باید، رشد عضلات بدون جربی را ارتقا می دهد و موجب بیوود، سفت شدن عضلات و افزایش قدرت عضله می شود.



منبع: www.healthydietbase.com
ترجمه: مجید شیخ زاده

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را المسا کنید

شنبلیله

فوگریک یک داروی گیاهی مشهور است که معمولاً در طب آیورودا برای خستگی سلامتی و عملکرد طیبی بیان استفاده می شود. **شنبلیله همچنین موجب تحریک رشد عضله می شود زیرا حاوی آمنتو اسید می باشد که بالوک های بروتینی در بدن می سازد.**

شنبلیله سرشوار از آینینه اسید تریتووفان، هیدروگلکسی سلوسین ناسین، کولین، تاتامی و ونامین C می باشد که همکنی موجب تقویت بافت های عضلانی، افزایش انرژی و مقاومت و همچنین محافظت از بدن در مقابل رادیکال های آزاد می شوند.





WWW.BODYFULL.IR

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

**YOU ARE WHAT
YOU EAT**

EAT SHIT . LOOK SHIT . FEEL SHIT

OR

EAT GOOD. LOOK GOOD. FEEL GOOD

چنگال هپی HapiFork



مبلغ: www.hapi.com/product/hapifork

آیا می توانید بسا اراده‌ی راستخ
اندازه غذاهای خود را کنترل کنید؟
تند‌غذا خوردن منجر به هضم بد
غذا و عدم کنترل وزن می شود.

ابزاری است که می تواند به شما کمک کند سرعت
غذا خوردن را کنترل کنند.
سنسورهای آن شما را با لرزش‌های
کوچک متوجه می کنند که شما در
حال تند غذا خوردن هستید. این
ابزار همچنین می تواند مدت غذا
خوردن شما را پیگیری کند.
تمامی اطلاعات را برآمده همراه و
انتقال آنها با یک USB کوچک
HapiFork رديابی می شوند. مغز
در بدنه‌ی آن مخفی شده و برای
شنسته قابل جدا شدن می باشد.
قیمت این محصول در بازار ۹۹ دلار
می باشد.



سلامتی قلب

140



HEART RATE



www.mensfitness.com

مترجم: نجمہ شیخ زادہ

ویتامین D و درزش را با هم ترکیب کنید تا قلبی سالم برای خود بسازید.

حقوقات نشان می دهد و این طبقه مستقیم بین ورزش و یوتاپین D موجب کسب فواید سلامتی زیادی از هر دو عامل می شود. تحقیقات راجح و یوتاپین D و چونکی تأثیر آن بر سلامتی به تازگی روی غلطک افتداد است. برخی می گویند مقدار زیاد یوتاپین خورشید می واند خطر سرطان را کاهش دهد و موجب عمر طولانی می شود سرماخوردگی و آتفولانزا را از بین می کند عغونت های نشستی را کاهش می دهد و سر دردها را تسکین می دهد. اما هنوز این مزایا برای نور خورشید ثابت نشده است.

کس کاملاً مطمئن نیست که ونایمن D می‌تواند با سیاری از بیماری ها مقابله کند اما دانشمندان دانشگاه جان هاپکینز به تازگی تحقیقی صورت گرفته بر روی ۱۰۰۰۰ آمریکایی طی ۲۰ سال منتشر کردند. آنها بر روی سطح ونایمن D و میران تائیر ورزش و درمان ملائم پذیر تحقیق کردند و در اینستد که رابطه مستقیمی بین وزن و ونایمن D وجود دارد که حاکی از این فایده سلامتی است این داده ای عاملی را می‌دانند که درست است.

ویژگی های مخصوص انسان
بر اساس احساس می کند می خواهد سرما بخورید فسرا یک قفس و یا میامن D بخورد. حتی وینامین خود نور خوشبینی مفاسد است و تأثیر دارد. اولین بخش تعزیه ها و تحلیل داده ها نشان داد که هر چه افراد بیشتر وزرش کند و یا میامن D بیشتر آنها جریان پیدا می کند. دومین بخش نشان داد که افراد فعال و با تحرک بیشتر، که میزان بیشتری معمول معرف می کند کمتر دچار خطر یماری های قلبی در آینده خواهند شد.

این حرکت هم زمان روی باسن پاها و شکم تان موثر است



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



WWW.BODYFULL.IR

منبع: www.womenshealthmag.com
متوجه: نجمه شیخ زاده

حرکت پاباتوب مقاومتی

این حرکت در واقع حرکت بالا بردن باسن است اما ۱۰۰۰ برابر سخت تر است. با اضافه کردن

توب مقاومتی به تمرین مزیت های زیادی برای بدنه ارمغان می آورد.

A. به پشت دراز بکشید و پاهای خود را روی توب قرار دهید.

B. باسن خود را از زمین بلند کنید و هم زمان با پاهای خود توب را به سمت باسن خود بکشید و سپس به حالت اول برگردید. این یک تکرار حرکت است در حد توان این حرکت را تکرار کنید.

کانال های تلگرام ما

@bodyfull_ir

کانال عمومی

کانال مجله

@bodyfull_mag

@bodyfull_co

کانال دستگاه های
بدنسازی

کانال مکمل

@bodyfull_sup

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR



GLUTAMINE



کلوتامین ۵۰۰ گرمی طعم دار
محصول شرکت ریل فارم

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را المس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

اسکات در مقابل دد لیفت:

کدام یک ابتدا باید انجام شود؟

اگر می خواهید هر دو تمرین را در یک روز انجام دهید به شما می گوییم ابتدا کدام را انجام دهید.

ابتدا با لیفت تمرین را شروع کنید که در آن ضعیف تر هستید. اما با طور کلی اسکات لیفتی کمی نزدیک است که بساز نه توجه شتری به حریفات آن دارد. همچنین توجه داشته باشید که انفال بار در هر دو تمرین زیاد است و در حین انجام آنها قسمت تحتانی کمر در گیر می شود. اما با طور معمول انجام هر دو تمرین در یک روز را پیشنهاد نمی دهیم. شاید برای وزنه بردارانی که به دنبال بهبود و پیشرفت در وزنه برداری باشند مزیت های زیادی داشته باشد چون انجام این تمرینات مهارت وزنه برداران را افزایش می دهد. در صورت انجام هر دو تمرین در یک روز بار وزنه ای که انتخاب می کنید بین ۷۳% تا ۹۳% از حد قوان شما باشد.



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را المیں کنید

تمرين کامل برای مبتدیان



به عنوان یک مبتدی باید به تمریناتان مثل آماده شدن برای یک سفر فکر کنید. در حالکه ممکن است چهار جفت کفتش داشته باشد اما ساک نان حای کافی نماید و شما مجبورید یک جفت کفتش که برای همه مکان ها مناسب است را انتخاب کنید. تمرین کردن نیز مثل همین است. شاید توهین هر روز سرای سنته و شکم چهار تمرین انجام دهید اما تنها یک تمرین اختجاج دارد. شاید بگویید تمرینات خود را با انتخاب درست انجام دید. تا به سر زمین حجم ها وارد شوید.

در نهایت می خواهید کل بدن را نیز در هر جا سه تمرین هدید تا تناسب در کل بدن یکسان باشد و از توانایی قان برای رسکاوری سرتاسری سرعتر و تمرین همان عضلات هر روز رشد سریعتر لذت ببرید. این روش تمرینی موجب حداکثری کالرسی سوزی در هر تمرین می شود. هر تمرین (روز ۱، ۲ و ۳) را یک بار در هفته انجام دهید یک روز بین هر جلسه استراحت کنید.

منبع: www.mensfitness.com

نحوه انجام: تمرینات را بصورت مداری انجام دهید هر ست ۸ تا ۱۲ نایس را انجام دهید یعنی هر ست به اندازه ای که نیاز است استراحت کنید. بعد از آن این مدار را ۳ الی ۵ سار انجام دهید. وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید تعداد تکرارهای کفته شده را انجام دهید. هر چند وزنه را اضافه کنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

DAY 1 WORKOUT

روز اول_تمرین ۱

پرس بالا سینه

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



اسکات از جلو

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



جلو بازو دبل

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



ددلیفت رومانی

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



غلق شکم

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

DAY 11 WORKOUT

روز دوم _ تمرین ۲

لانج دمبل

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



جلو پاشسسه

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



پرس سینه

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



لت رو به پایین

۳ ست، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



پشت بازو سیم کش

۳ ست، ۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

DAY III WORKOUT III

روز سوم _ تمرین ۳

پرس دمبل بالا سر

۳ سet، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



ددلیفت

۳ سet، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



پشت بازو خوابیده دمبل

۳ سet، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



پرس پا

۳ سet، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



ساق پا ایستاده

۳ سet، ۱۲-۸ تکرار، استراحت به اندازه نیاز



برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را کنید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

اگر می خواهید به چیز هایی برسید که تا کنون نرسیده اید
باید کسی شوید که تاکنون نبوده اید

WWW.BODYFULL.IR

FOCUS ON
HEALTH
NOT WEIGHT

**DON'T
WISH FOR A
GOOD BODY
WORK
FOR IT**



تا زمانی که نا امید نشده اید شکست ناپذیر هستید

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

JAPANESE WASABI COCKTAIL

THIS KILLER COCKTAIL does not just pack a punch in terms of flavor.

Thanks to wasabi powder, it also provides a serious health boost. Wasabi is known to reduce blood pressure, improve bone strength and liver function, and kill cancer cells. It also goes perfectly with a serving of pork and scallop dumplings.

Source: www.mensfitness.com



THYME

MAKES 1 SERVINGS

Prep Time:

5

Cook Time:

0

Ingredients:

- 1 bar spoon wasabi powder
- 2 oz water
- 2 oz sake
- Juice of 2/1 lime, plus lime hull
- 2/1 oz wasabi water
- 3 thyme sprigs

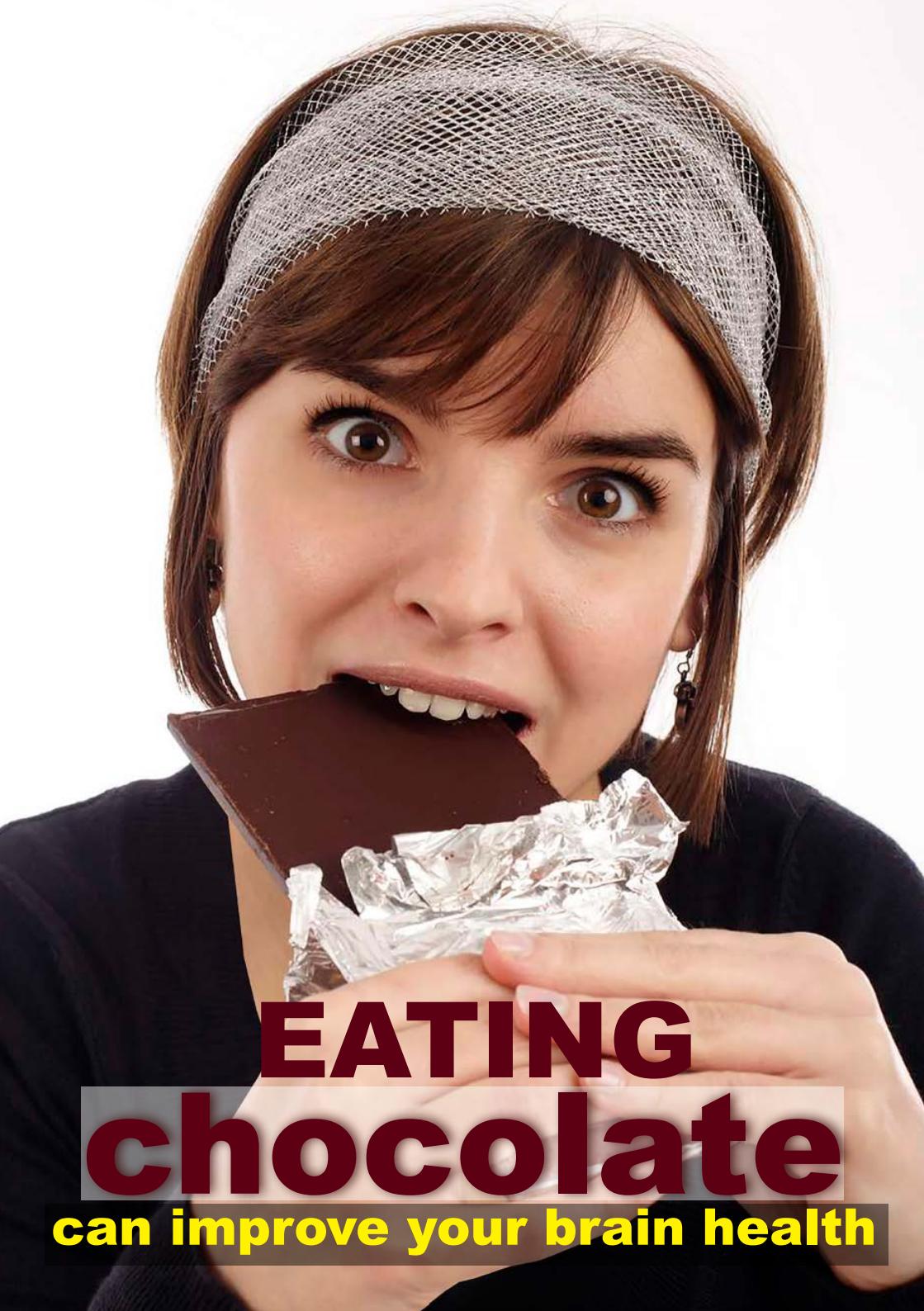
How to make it

Mix together wasabi powder and water, stirring well to dissolve.

Add sake, lime juice and hull, wasabi water, and 2 thyme sprigs to shaker half-filled with ice, and shake well.

Strain into a Collins glass over ice and garnish with remaining thyme sprig.





EATING
chocolate
can improve your brain health

AMONG THE MANY amazing health benefits that chocolate has been found to give—lowered risk of heart disease, reduced blood pressure, and even better athletic performance—the most intriguing is the reams of research that demonstrate the dark treat can help improve brain functioning. The research found that the flavanols in chocolate can boost blood flow to the brain, increasing cognition. A new review just out in the journal *Frontiers* has established that chocolate can indeed be a potent brain tonic.

The analysis revealed that the majority of studies done on chocolate and the brain have shown that it can enhance memory, improve visual information processing, and increase cognition, but they are mostly focused on older people.

“If you look at the underlying mechanism, the cocoa flavanols have beneficial effects for cardiovascular health and can increase cerebral blood volume in the dentate gyrus of the hippocampus,” said study authors Michele Ferrara, Ph.D., and Valentina Socci, a Ph.D. student from the University of L’Aquila in Italy. This structure is particularly affected by aging, and therefore the potential source of age-related memory decline in humans.»

Even though most of the benefit comes from research on the elderly, the fact that chocolate, and especially dark chocolate, are packed full of antioxidant plant compounds like flavanols shows that the special treat is still something you should make a part of your diet every day, but just make sure it’s a few squares of at least %70 cocoa chocolate and not a whole bar, or a Snickers. Saith the researchers: «Dark chocolate is a rich source of flavanols. So we always eat some dark chocolate. Every day.»

Source: www.mensfitness.com



FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)

Today's Workout 91: The -3move circuit to light up your leg muscles

WHEN IT COMES to firing up your legs, you can not hold anything back—and this circuit doesn't leave anything out.

Burn up your quads, hamstrings, and glutes with back-to-back rounds of barbell hack deadlifts and reverse lunges—these are the big-gun exercises that'll take your legs from scrawny to substantial. A finishing round of alternating shoulder taps provides a solid finisher for your core, and will also work your glutes, as well.

Directions

You'll do this workout as a circuit, meaning you'll complete each exercise consecutively without rest. Once you've finished all exercises, rest for 30 to 60 seconds. Repeat the entire circuit for 5 to 10 rounds.

Depending upon your ability, you may shorten or lengthen the rest period. You may also complete more or fewer rounds.

1. BARBELL HACK DEADLIFT

Reps: 10 Rest: 0 sec



2. REVERSE LUNGE

Reps: 10



3. ALTERNATING SHOULDER TAPS

Reps: 20 Rest: 60-30 sec



FOR MORE DETAILS PLEASE [CLICK HERE](#)



Ingredients:

5 cups chopped **baby spinach** (or regular spinach with stems removed)
6 oz lean **grilled turkey breast** (or turkey deli meat), chopped
1 Tbsp real bacon bits
2 Tbsp reduced-fat crumbled **blue cheese**
2 hard-boiled egg whites, chopped
1 small **tomato**, cored and chopped
4 **black olives**, chopped
2 Tbsp reduced-fat blue cheese dressing

How to make it:

Put all ingredients except dressing in a large bowl. Just before eating salad, add dressing and toss using salad tongs, two forks, or two wooden spoons.

Nutrition Information
(per serving)
474 calories
60g protein
21g carbs
17g fat
7g fiber

Cook Time: 0
MAKES 2
SERVINGS
Prep Time: 10

muscle-building summer salad recipe

Chopped spinach Cobb salad

Eating a salad does not have to mean sitting down to a big bowl of lettuce. It is all about the balance between veggies, proteins, and good fats. For this relatively healthy take on the classic Cobb salad, focus on the fact that you are getting 60g of protein and only 17g of fat. It is all in the proper ratio. Check out the recipe for chopped spinach Cobb salad here.

EATING A SALAD does not have to mean sitting down to a big bowl of lettuce. It is all about the balance between veggies, proteins, and good fats.

For this relatively healthy take on the classic Cobb salad, focus on the fact that you are getting 60g of protein and only 17g of fat. It is all in the proper ratio.

3 scientifically proven benefits of interval workouts

Source: www.mensfitness.com

1. You'll keep burning the calories for hours

"HIIT burns more calories during and after a workout than continuous aerobic training," says exercise

physiologist and athletic trainer Scott Weiss, C.S.C.S. "The bursts of increased intensity simply increase the caloric expenditure; thus, more total calories are burned, aiding in better body composition." Even more: You burn more calories for about two hours after exercise, adding to the greater caloric burn, he explains. Exercise post-oxygen consumption is the body's natural ability to return to homeostasis after exercise. «With HIIT, the total calories burned is greater in EPOC than with continuous exercise,» he says.



2. You're more likely to stick to it

"HIIT is more enjoyable than low-intensity, steady-state exercise," says Tom Holland, C.S.C.S., an exercise physiologist. Science backs this up: People enjoy HIIT far more than vigorous-intensity exercise and continuous moderate-intensity exercise, one study found. But beyond getting a kick out of your workout, you'll also be more likely to stick to a workout you love, Holland says.

3. HIIT workouts can boost your endurance

Next time you're slogging on a run, pick it up—just for 60 seconds. Just one minute of high-intensity working during an otherwise not-so-hard workout can boost your endurance and your overall health (according to measures like improved blood pressure and higher counts of mitochondria, which help fuel your body and brain), according to a study in PLoS ONE. That improved endurance will carry over to your more moderate-intensity runs, rides, and other workouts.



FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

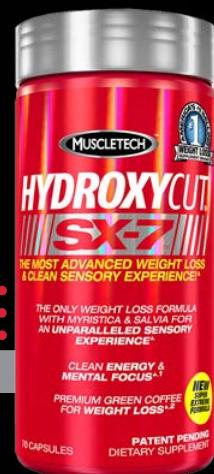
WWW.BODYFULL.IR



HYDROXYCUT™

SX-7™

**ADVANCED & CLEAN
SUPER-EXTREME FORMULAS**



هیدروکسی کات اس ایکس ۷

جزئی سوز حرفة ای

محصول شرکت ماسل تک

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۲

DRINK MORE WATER

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR



میزان انرژی در کسانی که روزانه به مقدار کافی آب می‌نوشند نسبت به افرادی که بدنشان با کمیود آب روپرتوست، از سطح بالاتری برخوردار است. کم آبی در بدن می‌تواند منجر به سستی و خواب آلودگی و در نهایت ضعف عضلات و سردرد شده و همچنین سوخت و ساز بدن را کاهش دهد.