BODYFULL.IR

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
شماره ۱۳ – آذر ماه ۱۳۹۶ به دو زبان فارسی و لاتین

بیوگرافی: الکسی لسکوف

دریافت برنامه آنلاین

چگونه مربی خصوصی خود شوید

این مواد غذایی شما را نصف می کنند!

فروش دستگاه های بدنسازی

آیا BCCA باعث افزایش سایز عضله وقدرت بیشتر می شود؟

بیوگرافی: محمود نامجو

امکانات حاشیه در باشگاههای بدنسازی

TECHNOGYM®

The Wellness Company

www.BODYFULL.ir

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

دستگاه های بدنسازی تکنوجیم

خرید و اطلاعات بیشتر تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

چگونه مربی خصوصی خود شوید 6

بیوگرافی: محمود نامجو 14

آیا مربیان بدنسازی ایرانی همه این سیستمها را میدانند؟ 18

تناسب اندام هوازی چیست ؟! 25

چه مکملی مصرف کنم؟ 36

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

حرف اول

پرورش اندام فیزیک و بادی کلاسیک ایران سالهای اخیر در همه مسابقه های کوچک و بزرگ جهان حضوردارد شرق، غرب، شمال، امریکا، اروپاو افریقا همه جا جوانان ایرانی نمایشهای درخشانی دارند در ده سال گذشته از بس مدالهای گوناگون گرفتند دیگر کسب قهرمانی جهان، آسیا، آرنولد کلاسیک کجا وکجا کم رنگ شده و از شنیدن اخبارش به وجد نمی آییم. روزگاری یک ایران بود ویک مدال برنز آسیایی یزدان راد اما درآن زمان احترام و ادب نسبت به بزرگتر ومربی بسیار بود چیزی که با زیاد شدن مدالها دیگر کمتر هست. مردم داری و افتادگی قهرمانان آن زمان کجا حالا کجا؟

مثل همه رشته ها با سرازیر شدن پول تجارت به ورزش احترام به جامعه ورزش و مربیان کم رنگ میشود و با این که درحال تسخیر سکوی همه مسابقات جهانی هستیم شان ورزش رعایت نمی شود.

مگرنه این که روح ورزش سلامت نفس و ادب است؟ پس چرا بعضی دوستان از مردم طلب کارند.

قهرمانان ریز درشت پرورش اندام به راحتی به انهای که کمکشان کردند کم لطفی میکنند ومردم و ورزش ومسولین را زیر سوال میبرند.

بهتراست همه قهرمانان بدانند این روزهای قهرمانی وحجم عضلات گذران است آنچه دریادها میماند ادب وجوانمردیست مردم و بزرگان اگر به قهرمانان عزت میگذارند لطف میکنند واگر آنها را پس میزنند باید عدم استقبال مردم را در رفتار خود جستجو کنند مثل غرور وخود خواهی. قهرمانان بدنسازی خود این سختی وهزینه ها را انتخاب کردند وبا همین مربیان ، مردم ومسولین بالا رفتند پس منتی بر کسی ندارند که هیچ منتی هم بگردن دارند.

اصغر مرادی

www.BODYFULL.ir

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

PDF
Adobe

www.BODYFULL.ir

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

چگونه مربی خصوصی خود شوید

همه مربیان خصوصی یک وجه تشابه دارند، آنها می دانند که چطور انگیزه شما را بالا ببرند. با مسلح کردن خود به اطلاعاتی که در ادامه در اختیار شما قرار می گیرد می توانید مربی خصوصی خود شوید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

همه ی ما دوست داریم که یک مربی خصوصی داشته باشیم. کسی که اعتماد به نفس ما رو بالا ببره، ما رو تشویق کنه، و به ما کمک کنه که به برنامه تمرینی مان پایبند باشیم. به نظر فوق العاده میاد، اما حقیقت اینه که شما می توانید رموز کار بهترین مربیان خصوصی دنیا که در زیر آمده را فرا گرفته و همین حالا در برنامه تمرینی خود از آنها استفاده کنید.

همه مربیان خصوصی یک وجه تشابه دارند، آنها می دانند که چطور انگیزه شما را بالا ببرند. با مسلح کردن خود به اطلاعاتی که در ادامه در اختیار شما قرار می گیرد می توانید مربی خصوصی خود شوید و این به مراتب بهتر از این است که یک مربی خصوصی استخدام کنید زیرا شما در ۷ روز هفته و ۲۴ ساعته با خودتان هستید.

سه راز تناسب اندام که مربیان خصوصی از آنها استفاده می کنند:

به قول ناتالی موس، مدیر عامل، نایب رییس و سخنگوی انجمن ورزش آمریکا، مربیان خصوصی استخدام میشوند تا شما را به آنسوی مرزهایی هل بدهند که خودتان بطور عادی قادر به عبور از آنها می باشید. اما چه اتفاقی می افتاد اگر شما می توانستید یاد بگیرید که چگونه از محدودیت های خود عبور کنید؟ اگر این کار را می کردید و خود را برای بیش از حد معمول پیش رفتن آموزش می دادید، دیگر به مربی خصوصی نیازی نداشتید، اینطور نیست؟

سه راز موفقیت مربیان خصوصی در اینجا آورده شده است. با استفاده از این سه راز و با بکار بردن آنها در برنامه تمرینی خود، همه ی ابزار لازم برای رسیدن به موفقیت را در اختیار خواهید داشت.

۱) به زمان بندی خود برای تمرین پای بند باشید.

مربیان خصوصی به خوبی می دانند که حتی از دست دادن تنها یک جلسه از تمرین می تواند نتایج هفته ها تلاش را بر باد دهد. مهمترین نکته برای داشتن تمریناتی موفق پشت کار می باشد. به تمام روز های برنامه تمرینی خود پای بند بوده و هیچ یک از آنها را از دست ندهید. برنامه تمرینی ای برای خود تهیه کنید که مناسب شما بوده و پای بندی به آن راحت باشید. به فکر این هستید که به یه بهونه ای از تمرین امروز خود فرار کنید؟ مسلماً خواهید توانست. اما اگر میخواهید که مربی خصوصی خود باشید، باید تمام آن بهانه ها را دور بریزید و یک کم به خودتان سخت بگیرید. بعد ها از خودتان به خاطر این سخت گیری ها تشکر خواهید کرد.

۲) پیوسته رکورد خود را افزایش دهید و از حدودتان فراتر روید.

برای رسیدن به نتایجی که دنبالش هستید، باید تا آنجا که می توانید به فکر افزایش توان خود در هر حرکت بوده و جلسه به جلسه پیشرفت کنید.

به یاد داشته باشید، همانطور که در نکته اول اشاره کردیم،

بـــرای دریافـــت مقـــالات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

ممکـن اسـت بـه فکـر بهانـه ای بـرای فـرار از تمریـن بیافتیـد، امـا نبایـد بگذاریـد کـه ایـن بهانـه هـا در شـما لغزشـی ایجـاد کننـد. نمـی خواهیـد تمریـن خـود را بـه طـور کامـل انجـام دهیـد؟ مـی خواهیـد خـود را از مهلکـه ی تمریـن نجـات دهیـد؟ اگـر بـه دنبـال کسـب نتیجـه هسـتید بایـد بـه تمـام ایـن وسوسـه هـا نـه بگوییـد. حـد و حـدود خـود در هـر حرکـت را آزمایـش کـرده و از آنهـا عبـور کنیـد! چطـور مـی توانیـد متوجـه شـوید کـه نهایـت حدتـان بـرای هـر حرکـت چـه میـزان اسـت؟ مـن خـودم بـه شـخصه از ایـن قانـون بـرای فهمیـدن حـدودم اسـتفاده مـی کنـم کـه اگـر بتوانـم دو تکـرار، اضافـی تـر از آنچـه کـه برنامـه ریـزی کـرده ام در آخریـن سـت از یـک حرکـت انجـام دهـم، حـد خـود را افزایـش مـی دهم. پـس تکرارهـا را تـا ناتوانـی عضلـه ادامـه مـی دهـم ، امـا بـرای جلسـه بعـدی تمریـن، وزنـه را افزایـش خواهـم داد. بـه یـاد داشـته باشـید کـه یکـی از مهمتریـن عوامـل بـرای رسـیدن بـه نتیجـه مطلـوب ایـن اسـت کـه هـر جلسـه نسـبت بـه جلسـه قبـل حـد خـود را افزایـش داده باشـید. انجـام حتـی یـک تکـرار اضافـی تـر نسـبت بـه جلسـه قبـل و بـا افزایـش وزنـه بـا اسـتفاده از آزمایشـی کـه توضیـح داده شـد باعـث گذشـتن از حـدود مـی شـود. یکـی از کارهایـی کـه مربـی خصوصـی انجـام مـی دهـد ایـن اسـت کـه در انتهـای هـر تمریـن بـه شـما کمـک مـی کنـد تـا بـا انجـام چنـد تکـرار اضافـی حـد خـود در آن حرکـت را پشـت سـر بگذاریـد.

۳) شکل صحیح انجام تمرینات

بیشـتر چیـزی کـه شـما از یـک مربـی خصوصـی یـاد مـی گیریـد نحـوه صحیـح انجـام تمرینـات مـی باشـد. اگـر حـرکات را بـه درسـتی انجـام دهیـد بسـیار سـریع تـر بـه اهـداف تناسـب انـدام تـان خواهیـد رسـید. بـه عنـوان مثـال تغییـرات کوچـک در نحـوه منقبـض کـردن عضلـه و یـا موقعیـت قـرار دادن پاهـا، تاثیـرات زیـادی روی نتیجـه تمریـن خواهـد داشـت. بـه جـای اسـتفاده از مربـی خصوصـی بـرای یادگیـری نحـوه صحیـح انجـام حـرکات، سـعی کنیـد ویدئوهایـی کـه نحـوه انجـام صحیـح تمرینـات را آمـوزش مـی دهنـد و یـا فیلـم تمریـن قهرمانـان بـزرگ دنیـا را تماشـا کنیـد. انجـام تمرینـات در مقابـل یـک آینـه تمـام قـد نیـز بـه شـما کمـک مـی کنـد تـا بـه نحـوه انجـام حرکـت بیشـتر دقـت کـرده و نتایـج بهتـری بدسـت آوریـد.

از ایـن سـه رازی کـه مربیـان خصوصـی از آنهـا اسـتفاده مـی کننـد پیـروی کنیـد و ببینیـد کـه نسـبت بـه گذشـته نتایـج بهتـر و سـریع تـری بدسـت خواهیـد آورد.

آیا BCCA باعث افزایش سایز عضله وقدرت بیشتر می شود ؟

تحقیقات اخیر در مورد نیازهای تغذیه ای ورزشکارانی که در انجام تمرینات پر شدت شرکت داشته اند نشان می دهد که استفاده از آمینو اسید ها بطور چشمگیری در افزایش سنتز پروتئین در عضله موثراست.

از هشت امینو اسید بسیار ضروری و حیاتی که وجود دارند ساختار زنجیری شاخه دار آمینو اسید های لوسین ، ایزولوسین و والین اهمیت آنابولیکی (عملکرد هورمون ها در ساخت توده عضلانی در بدن) ویژه ای دارند . در واقع مطالعات نشان می دهد که لوسین می تواند مکانیزم های گوناگونی که منجر به افزایش سنتز پروتئین در بدن می شوند را فعال کند. پژوهش های صورت گرفته در مورد افراد سالمندی که از درد مفاصل رنج می برند و از مکمل های حاوی BCAA استفاده کرده اند نشان می دهد که خوردگی مفاصل تقلیل پیدا کرده و سبب کاهش و تسکین درد برای این افراد شده است.استفاده از گروه های مکملی حاوی BCAA علائمی از افزایش ترشح هورمون تستوسترون همراه با کاهش سطح کورتیزول و آنزیم کراتین کیناز بوده که افزایش این آنزیم در بدن منجر به تقویت تخریب عضلانی و ایجاد فرآیند کاتابولیکی در بدن می شود.

پدیدار شدن اثرات آنابولیکی BCAA حاکی از آن است که سطح کورتیزول و کراتین کیناز در سطوح پایین نگه داشته شده است و حالت آنتی کاتابولیکی در بدن بصورت پیش فعال وجود دارد.

همانطور که میدانیم هورمون تستوسترون هورمونی جنسی است که بطور متوسط روزانه ۲٫۵–۱۱ میلی گرم در بدن یک مرد بالغ تولید می شود حال آنکه ترشح این هورمون در بدن زنان روزانه۰٫۲۵ میلی گرم می باشد عملکرد هورمون تستوسترون که خواص آنابولیکی قدرتمندی به دنبال دارد و مورد توجه ورزشکاران قرار دارد در فعال سازی گیرنده های آندروژنی در بدن می باشد که با ورود در سیتوسل ها یک مجموعه گیرنده ایجاد می کند که تاثیر این هورمون بر روی حجم عضلات به کمک فاکتور رشد شبه انسولین و البته بطور غیر مستقیم می باشد.

کورتیزول بالا در بدن سبب کاهش سطح سروتونین در مغز شده و بدن را از ویتامین ها و مینرال های مورد نیاز تهی می سازد و نیز تولید کلسترول و تری گلیسیرید را افزایش می دهد و کاهش DHEA(دی هیدرو اپی تستوسترون) را به دنبال دارد که بسیار مخرب است.بنابراین استفاده از BCAA برای ورزشکارانی که در آرزوی افزایش قدرت در حین تمرین و بدست آوردن جرم عضلانی بیشتر و دستیابی به ریکاوری بیشتر در تمرینات می باشند بسیار مفید است .

فرنجمشک

منبع: www.fa.wikipedia.org

گیاهی است پایا از تیره نعناعیان که ارتفاعش بین ۳۰ تا ۸۰ سانتیمتر است. این گیاه دارای شاخه‌های پرپشت و متعدد است و به حالت خودرو در اکثر نواحی معتدل آسیا و اروپا (از جمله ایران) می‌روید. برگ‌های این گیاه متقابل بیضوی و قلبی‌شکل و دندانه‌دارند. ریشه این گیاه کوچک و استوانه‌ای شکل و سخت و منشعب است. گل‌هایش سفید یا گلی رنگند که به تعداد ۶ تا ۱۲ در کناره برگ‌ها مجتمع گردیده‌اند. میوه‌اش فندقه و قهوه‌ای رنگ می‌باشد. این گیاه در طب به عنوان بادشکن و ضد تشنج و مقوی معده و معرق و زیادکننده ترشحات صفرا تجویز می‌شود. به علاوه در رفع سرگیجه، رفع حالت قی زنان باردار و بی خوابی و ضعف مصرف آن توصیه شده‌است. این گیاه قرن هاست که مورد استفاده قرار گرفته و در بهبود خلق و خوی افراد بسیار مفید واقع شده است.

مفیدترین بخش این گیاه برگ های آن است. از برگ این گیاه می توانید دمنوش درست کنید، به غذای خود طعم دهید، عطری خوشبو درست کنید یا حشرات را دفع کنید. برخی از افراد حتی از این گیاه برای ساخت خمیر دندان خانگی استفاده می کنند.

۹ فایده ی گیاه فرنجمشک

۱. محافظت از قلب و رفع اختلالات کبد
۲. عامل ضد باکتری طبیعی
۳. بهبود دیابت
۴. بهبود خواب، تمرکز و خلق و خو
۵. مقابله با تبخال
۶. آنتی اکسیدان و ضد التهاب قوی
۷. تنظیم تیروئید پرکار
۸. بهبود سیستم گوارشی در هضم غذا
۹. تسکین درد ناشی از قاعدگی خانم ها

موارد منع مصرف

معمولا این گیاه برای افراد معمولی بسیار مفید است و منع مصرفی ندارد اما افراد دارای کم کاری تیروئید نباید این گیاه را مصرف کنند و زنان باردار و شیرده نیز باید قبل از مصرف با دکتر خود مشورت نمایند.

این گیاه را میتوان بصورت خشک شده، تازه، و یا روغن و پماد آن در بازار پیدا نمود.

6 فوایـــد خـــوردن مـــوز

BANANA BENEFITS

1. افزایـــش انـــرژی
2. منبع غنـــی از پتاســـیم
3. کمـــک بـــه بهبـــود عملکرد گـــوارش
4. بهبـــود و تقویـــت خلق و خوی شـــما
5. منبـــع غنـــی از منگنـــز بـــرای ســـلامت پوســـت، مغـــز و اســـتخوان ها
6. کمک بـــه کاهـــش وزن

تکنیک تکرار های تحمیلی

به جرات می توان گفت که تکنیک تکرار های تحمیلی یکی از پر مصرف ترین تکنیک هایی است که ورزشکاران سطوح پیشرفته و حتی ورزشکاران سطوح متوسط به صورت آگاهانه و یا ناخود آگاه از آن بهره می گیرند. در این تکنیک که از تکنیک های پیشرفته تمرین با وزنه نیز محسوب می شود فرد برای تمرین دادن عضلات خود از وزنه هایی استفاده می کند که تمرین با آنها در حالت عادی و با این شدت و تعدادی که در اجرای این تکنیک انجام می دهد برای وی ممکن نبوده است و به به عبارت ساده تر می توان گفت که فرد به کمک اجبار و تحمیلی که بر خود روا می دارد و همچنین به کمک مختصر نیرویی که از یار کمکی دریافت می کند تمرین با این تناژ از وزنه و تمرین با این تعداد و تکرار را بر بدن و بر عضلات خود تحمیل می کند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

گفته می شود که بسیاری از توانایی های جسمی و ذهنی انسان، زمانی که وی مجبور به انجام دادن کاری شده و یا در شرایط دشوار پیش بینی نشده ای قرار گرفته باشد رخ می نماید. انسان در حالات عادی از عهده انجام برخی از امور بر نمی آید اما زمانی که همین امور بر وی تحمیل می گردند به هر زحمتی که شده باشد از عهده انجام آنها بر می آید و فلسفه اصلی این تکنیک نیز بر این اصل اثبات شده و پذیرفته شده استوار است.

عضلات آدمی در حالت عادی و در شرایطی که تحت فشار غیر منتظره و تحمیلی قرار داده نشوند توان تمرین با وزنه هایی که در این تکنیک مورد استفاده قرار می گیرد را نخواهند داشت اما زمانی که در شرایط فیزیکی و در شرایط روحی اجرای این تکنیک قرار می گیرد به هر زحمتی که شده باشد تکرارها را به پایان برده و از این آزمایش و از این تمرین نیز سر بلند بیرون می آیند. ناگفته نماند که در این تکنیک، فرد برای کامل کردن تعداد تکرارهایی که باید انجام دهد و همچنین برای تضمین امنیت جانی خود نیاز به کمک گرفتن از مساعدت های یار کمکی با تجربه خواهد داشت.

حال که با اصول کلی این تکنیک آشنا شدیم حتماً شما نیز تصدیق می کنید که در برخی موارد و بی آنکه ذهن شما متمرکز تکنیک خاصی شده و یا اصولا به این موضوع فکر کرده باشید که از تکنیک تکرارهای تحمیلی استفاده می کنید از این تکنیک بهره گرفته اید اما این مهم را نیز باید مد نظر داشت که اجرای صحیح حرکات تمرینی در این تکنیک از اهمیت بسیار زیادی برخوردارست و تمام لطف و مزیت این تکنیک نیز به اجرای صحیح و عاری از اشتباه آن است.

www.BODYFULL.ir

مـــوارد مهـــم در اجـــرای ایـــن تکنیـــک

اصلی ترین اشتباه در اجرای این تکنیک زمانی رخ می دهد که ورزشکار در انتخاب وزنه ای که باید در این تکنیک با آن تمرین کند دچار خطای سهوی و یا عمدی شده و از تناژ هایی به مراتب زیادتر از آنچه که باید انتخاب شود استفاده کرده و در نتیجه سهم عمده ای فشار تمرین را بر دوش یار تمرینی می نشاند. فراموش نکنید که یار کمکی، تنها برای کمک کردن به شما در صحنه حضور دارد نه برای مشارکت در بالا بردن وزنه ها!!! به اندازه ای وزنه ای انتخاب کنید که تکرارهای تحمیل شده بر عضلات را به کمک توان عضلات خود و با اندک کمکی که از یار کمکی می گیرید به انجام برسانید.

به یاد داشته باشید که هر تکنیکی برای همه قسمت های بدن مناسب نیست. بیشترین مورد استفاده این تکنیک در حرکاتی همانند پرس سینه، اسکوات پا، جلو بازو با هالتر و حرکات مشابه بوده است.

از این تکنیک می توان به تناوب و در طی برنامه های مختلف و بر روی قسمت های مختلف بدن استفاده کرد. در صورتی که تمامی قسمت های بدن را در یک برنامه تمرینی و با استفاده از این تکنیک مورد تحت فشار تمرین قرار دهید چه بسا که فرآیند ریکاوری دچار اختلال شده و شما نیز با عارضه تمرین زدگی و یا مصدومیت روبرو شوید.

این تکنیک در عین حالی که در موارد حرفه ای بسیار کارآمد ظاهر شده است بسیار مصدومیت زا نیز بوده و برای کسانی که سابقه چندانی در تمرین با وزنه های سنگین نداشته و اصول کار با این تکنیک را به درستی بلد نبوده و یا این اصول را رعایت نمی کنند توصیه نمی شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

یار تمرینی که در این تکنیک از وی استفاده می کنید باید آشنا به اصول علمی کمک بوده و بیشتر از نیروی عضلات خود، از تکنیک های انگیزش روانی و از تکنیک های تلقین برای کمک کردن به شما استفاده کند. در صورتی که وزنه را به کمک نیروی روانی تزریق شده از طرف یار کمکی بالا ببرید می توان گفت که تکنیک تحمیلی را به درستی به جای آورده اید اما اگر از نیروی فیزیکی یار کمکی استفاده کرده باشید یقین بدانید که کاری به جز خسته کردن خود و اتلاف توان یار کمکی کاری صورت نداده اید.

تمیز کردن کلیه

www.BODYFULL.ir

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

سالها یکی پس از دیگری میگذرند و کلیه های ما خون ما را با دفع نمک ، سم و هر گونه شیء ناخواسته که وارد بدن ما میشود فیلترمیکنند. با گذشت زمان ، نمک تجمع می یابد و این نیاز به تمیز کردن توسط عملیات نظافتی دارد. چگونه می خواهیم بر این مشکل غلبه کنیم؟

بسیار آسان است ، اول یک دسته جعفری را برداشته و تمیز بشویید.

سپس آن را در تکه های کوچک بریده و آن را در یک قابلمه بریزید و با آب تمیز به مدت ده دقیقه بجوشانید و بگذارید سرد شود و سپس فیلترش کنید و آن را در یک بطری تمیز ریخته و در داخل یخچال بگذارید تا خنک شود. با نوشیدن یک لیوان روزمره شما متوجه خواهید شد که تمام نمک و دیگر سموم انباشته شده در کلیه شما خارج میشود. هنگام ادرار کردن هم شما متوجه تفاوتی خواهید شد که هرگز قبلا احساس نکرده اید.

جعفری به عنوان بهترین تمیز کننده کلیه شناخته شده و طبیعی است به ورزشکارانی که از مکملهای پروتئینی استفاده میکنند توصیه میکنم این نوشیدنی را جدی بگیرند!

www.BODYFULL.ir

محمود نامجو در سال ۱۲۹۷ شمسی در محلهٔ استاد سرای رشت به دنیا آمد. پدرش مشهدی تقی به کار تجارت اشتغال داشت. او علاوه بر وزنه‌برداری در ورزش زورخانه‌ای، ژیمناستیک، بدنسازی و کشتی نیز فعالیت داشت در ۱۸ سالگی عنوان قهرمانی کشور در رشتهٔ کشتی را به دست آورد. او در دهه چهل قهرمان وزنه برداری و پرورش اندام ایران، آسیا، جهان و المپیک بود. محمود نامجو سرانجام در سی‌ام دی ماه ۱۳۶۸ در بیمارستان مهر تهران بر اثر عوارض ناشی از تمرینات سنگین ورزشی و کهولت درگذشت و در قطعهٔ ۲۲ بهشت زهرا تهران به خاک سپرده شد. از او چهار دختر و یک پسر به جا مانده است.

روحش شاد

محمود نامجو

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

دستگاه های بدنسازی سای تک

www.BODYFULL.ir

cytech
training

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

خرید و اطلاعات بیشتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

میزان مصرف آب روزانه یک ورزشکار

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

همه ی مردم می دانند که آب برای بدن مفید است ولی مشکل اینجاست که افراد به اندازه کافی آب نمی نوشند. تقریبا همه ی ما میدانیم که نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز برای ما ضروری است و اینکه نوشیدن آب قبل و بعد از تمرین بسیار اهمیت دارد.

قهوه یا چای به حساب نمی آیند زیرا کافئین می تواند موجب از دست رفتن آب بدن شود. و اینکه نمی توانید به میزان تشنگی خود برای مصرف آب اعتماد کنید زیرا اگر تشنه باشید یعنی اینکه کلی آب از دست داده اید.

بـادی فـول مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایران www.BODYFULL.ir

IF YOU QUIT ONCE IT BECOMES A HABIT

اگـه یبـار تسـلیم بشـی، بـرات تبدیـل بـه عـادت میشـه...
پـس هیـچ وقـت تسلیـم نشـو

بـــرای دریافـــت مقالات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

آیـــا مربیـــان بدنســـازی ایرانـــی همـــه ایـــن سیســـتمها را میدانند؟

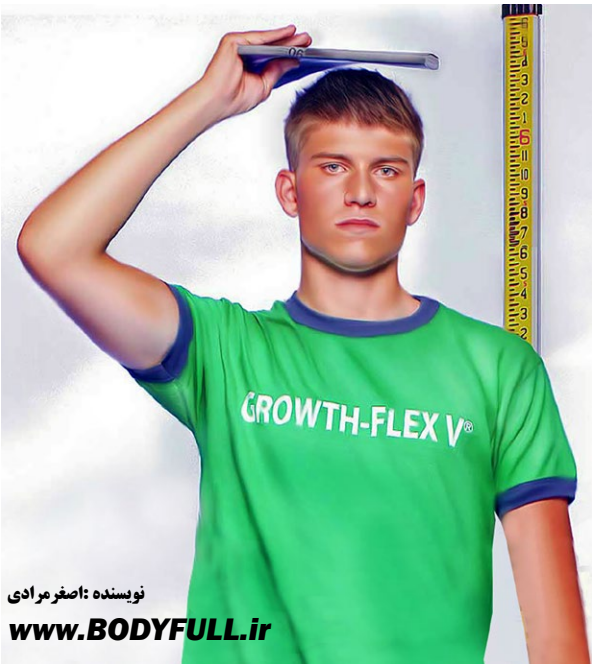
در بدنســـازی بیـــش از ۶۰ سیســـتم اصلـــی وفرعـــی وجـــود دارد در زیـــر بـــه تعـــدادی از آنهـــا اشـــاره میکنیـــم:

۱:سیستم غریزی (حسی)
۲:سیستم اولویت (تقدمی)
۳:سیســـتم پیـــش خستگی۴:سیســـتم تـــری ست
۵:سیستم ماموت ست
۶:سیستم (ست)های ادامه دار
۷:سیستم ضربه زدن(تقلب)
۸:سیستم ترکیبی
۹:سیستم هرمی
۱۰:سیستم هرمی معکوس
۱۱:سیستم صدتایی
۱۲:سیستم (۳x۶)
۱۳:سیستم دایره ای
۱۴:سیستم منزر (حد سنگین)
۱۵:سیستم R.T.P
۱۶:سیستم سوپر ست
۱۷: سیستم جاینت ست
۱۸:سیستم کمکی
۱۹:سیستم تقلبی
۲۰:ســـت هـــای کـــم کردنـــی (ادامـــه دار)
۲۱:سیستم منفی
۲۲:سیستم تکرار های نیمه
۲۳: سیستم تکرار کم
۲۴ : سیستم تکرار متوسط
۲۵ :سیستم تکرار زیاد
۲۶ :سیستم ست های عظیم
۲۷ :سیســـتم منقطع(وزنـــه از بـــدن جـــدا مـــی شـــود)
۲۸ :سیســـتم منقطـــع (وزنـــه از بـــدن جـــدا نمـــی شـــود)
۲۹ :سیستم انقباضی ۳/۴
۳۰ :سیستم سوزشی
۳۱ :سیستم ۱/۸ اسکوات
۳۲ :سیستم ۱۰۰ تائی
۳۳ :سیستم انقباضی بدون وزنه
۳۴ :سیستم تکرار های شکسته
۳۵ :سیستم کیفیتی
۳۶ :سیستم اسپیلت یا تقسیمی
۳۷ : سیستم ۵ × ۵
۳۸ : سیستم Hit
۳۹ : ...

هـــر کـــدام ازایـــن سیســـتم هـــا زیـــر شـــاخه هـــای خـــود رادارنـــد کـــه درســـایت بـــادی فـــول بـــه ان خواهیـــم پرداخـــت.

بـــه جـــرات میتوانیـــم بگوییـــم دربدنســـازی ایـــران سیســـتمها وعلـــوم اولیه بدنســـازی جایگاه کمـــی دارد و بـــه جـــای آن ســـلیقه هـــا وسیســـتم هـــای مـــن درآوردی فراگیـــر شـــده کار در ایـــن رشـــته بـــه جـــای بدتـــر از فوتبـــال رســـیده زیـــرا همـــه بـــا یکمـــاه تمریـــن دســـت پـــا شکســـته در بدنســـازی صاحـــب نظـــر میشـــوند، برنامه میدهنـــد دارو تجویـــز میکننـــد و.... مـــا بنـــا داریـــم در ایـــن ســـایت در اصـــلاح ایـــن مشـــکل تـــلاش کنیـــم.

آیا بدنسازی و حرکات پا برای رشد قد مضر است



نویسنده :اصغر مرادی

www.BODYFULL.ir

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

در مورد بدنسازی و رشد قد هر روز ده ها سوال در زیر مقالات سایت بادی فول گذاشته می شود که میپرسند آیا بدنسازی برای سن ۱۳ سال یا ۱۴ سال .... مضر است یا آیا بدنسازی برای این سنین باعث کوتاهی قد می شود یا نه؟

به نظر می رسد نوجوانان و جوانان بدنساز عصر حاضر بسیار زود دست به کار بدنسازی شده اند البته این خبر جالب و خوبیست. ما در سایت بادی فول برنامه های مخصوص این سنین را طراحی می نماییم ولی قبل از آن نیاز است که چند نکته را بدانند. بانوان در ۹ سالگی و آقایان ۱۵ سالگی به بلوغ می رسند و رشد استخوان های آنها تا چند سال بعد هم ادامه دارد طی تحقیقات علمی دانشمندان معتقدند قد هر نوجوان وابسته به قد پدر و مادر قابل پیش بینی می باشد ولی غیر از آن عوامل محیط زندگی نیز در رشد قد آنها موثر است. حدودا با یک رقم کلی می توانیم بگوییم ۸۰ درصد رشد قد به ژنتیک و ۲۰ درصد به محیط و شرایط دیگر وابسته است. تغذیه استراحت ورزش و شرایط زندگی نقش مهمی در رشد قد یک نوجوان دارد.

شایعه ای فراگیر در ایران منتشر شده که ورزش بدنسازی قد را کوتاه میکند و یا باعث جلوگیری از رشد قد می شود این شایعه کاملا اشتباه این است اولا قد انسان بعد از رشد با حرکات ورزش کوتاه نمی شود و دوم این که ورزش و فعالیت بدنی بخصوص حرکات کششی و کشش باعث تحریک استخوان ها به رشد ترشح بیشتر هورمون رشد می شود البته اگر فرد در سن و سال رشد قرار داشته باشد. در تحقیقات اخیر دانشمندان در مورد حرکات قدرتی بخصوص تمرین با وزنه در مورد رشد قد دریافتند که این گونه تمرین باعث خواب عمیق تر و ترشح سوماتروپین (همان هورمون موثر در رشد) خواهد شد و بخصوص حرکات قدرتی پا باعث ترشح هورمون مردانه تستسترون خواهد شد و در بالا بردن سوخت و ساز مواد در بدن تاثیر بیشتری دارد که این خود کمک میکند رشد قد در افراد نوجوان و جوان سرعت بیشتری بگیرد.

البته نکته قابل توجه که نوجوانان و جوانان باید بدانند مقدار ورزش و روزهای تمرین بدنسازی برای آنها حد و اندازه ای دارد و تمرین قدرتی بیش از حد از کیفیت رشد آنها جلوگیری می کند.

خواب عمیق و به موقع و کافی یکی از عواملی است که در رشد قد موثر است. همانطور که ذکر شد هورمون سوماتروئین در خواب بخصوص خواب عمیق بیشتر ترشح می شود و در همان خواب باعث رشد اندام ما می شود بعضی از افراد تصور می کنند قد در هنگام ورزش بدنسازی می خواهد رشد کند و فشار وزنه ها مانع رشد آن می شود بخصوص تصور می کنند در هنگام حرکات پا مثل اسکات پرس پا یا هاک پا می باشد که این کاملا اشتباه است و قد در خواب رشد می کند نه در سالن بدنسازی.

افراد زیادی در شبکه های مجازی پول های نجومی می گیرند و داروهای ناشناخته و بدون مجوزی را تحت عنوان رشد قد تبلیغ می کنند که نوجوانان باید مواظب این کلاهبرداران باشند ولی قابل ذکر است که مکمل آرژنین در صورتی که با مشورت پزشک مصرف شود و صفحه رشد استخوان های شما بسته نشده باشد در رشد قد موثر است البته با تجویز پزشک و آزمایشات لازم.

باز دسته ای از افراد مدعی هستند که با حرکات اصلاحی و حرکات درمانی باعث رشد قد می شوند و با هزینه های گزاف حرکات تکراری و بی خاصیت را به شما آموزش می دهند که نهایت این کار این است که شما کمی بدون قوس کمر و کشیده می نشینید و می ایستید و ۲ سانت قد بلند می شوید در حالی قبلا در همین سایز قد بوده اید. نکته جالب این است که این افراد سود جو قد همه افراد در تمامی سنین را قابل رشد می دانند.

نکته نهایی که می توانیم به آن اشاره کنیم این است که قد دختران تا ۱۸ و قد پسران تا ۲۰ سال در حال رشد است و ۳ عامل حرکات ورزشی حساب شده و منظم تغذیه مقوی بخصوص کلسیم دار و استراحت بموقع شب باعث حداکثر رشد قد خواهد شد.

دریافت برنامه آنلاین

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

علـت واقعی خـواب آلودگـی بعـد از ناهار چیسـت؟

خیلـی از مـا یـا بهتـر بگوییـم همـهٔ مـا بعـد از غـذا خـوردن بـه خصـوص بعـد از وعـده ناهـار خـواب آلـود می‌شـویم و اگـر سـر کار ناهـار بخوریـم دلمـان می‌خواهـد دور از چشـم همـکاران و صـد البتـه رییـس چرتـی کوتـاه بزنیـم! در ایـن سـاعات کـه معمـولا بیـن یـک تـا دوی عصـر اسـت، کار کـردن برایمـان سـخت‌تر می‌شـود و ممکـن اسـت در کارمـان اشـتباه کنیـم. گاهـی اوقـات ایـن خـواب آلودگـی بـه قـدری زیـاد اسـت کـه حتـی نمی‌توانیـم چشـمان خـود را باز نگـه داریـم و آرزو می‌کنیـم کاش کنـار اتـاق کارمـان تخت‌خوابـی هـم بـود و اجـازه داشـتیم بـدون دردسـر و تـرس از توبیـخ رییـس نیـم سـاعتی چـرت بزنیـم. البتـه ایـن خـواب آلودگـی بـا احسـاس تـرس و گنـاه هـم آمیختـه می‌شـود.

از ایـن می‌ترسـیم کـه مبـادا مدیرمـان ناگهـان درون اتـاق سَـرَک بکشـد و مـا را ببینـد کـه سـخت خمیـازه می‌کشـیم و آب از چشـمانمان راه افتـاده اسـت یـا بدتـر از آن، اینکـه ممکـن اسـت در کارمـان اشـتباه کنیـم و از ایـن احتمـال احسـاس گنـاه می‌کنیـم. بـه عبارتـی در ایـن سـاعات پایانـی کار کـه معمـولاً تـا سـاعت چهـار یـا پنـج عصـر طـول می‌کشـد، مـدام بـه سـاعت نـگاه می‌کنیـم و منتظـر هسـتیم کـه سـاعات کاریمـان تمـام شـود و از ایـن حالـت خـلاص شـویم.

علـت واقعـی خـواب آلودگـی بعـد از ناهـار چیسـت؟

۱- غـذای چـرب و سنگیـن و کاهـش اکسیـژن خـون

متأسـفانه بیشـتر مـا در وعـده ناهـار غذاهـای سـنگین و چـرب می‌خوریـم کـه حجـم آن هـم کـم نیسـت. بـه همیـن علـت وقتـی ایـن غذاهـا وارد روده می‌شـوند، خـون بیشـتری روانـه ایـن قسـمت از بـدن می‌شـود تـا ایـن همـه مـواد غذایـی سـنگین را هضـم کنـد. بـه طـور طبیعـی پـس از اینکـه خـون بیشـتری وارد دسـتگاه گـوارش و روده‌هـا می‌گـردد، از حجـم خونـی کـه بـه مغـز وارد می‌شـود کاسـته خواهـد شـد و بـه همیـن جهـت میـزان اکسـیژن در مغـز پاییـن خواهـد آمـد و همیـن باعـث می‌شـود احسـاس خسـتگی کنیـم.

بـــرای دریافـــت مقالات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

۲- تغییـــرات در PH خون

در طـــی فرآینـــد هضـــم غـــذا اســـید بیشـــتری در خـــون ترشـــح می‌شـــود کـــه PH خـــون را تغییـــر داده آن را آلکالیـــن می‌کنـــد. همیـــن آلکالینـــه شـــدن خـــون هـــم می‌توانـــد باعـــث خـــواب آلـــود شـــدن مـــا شـــود. اگـــر خـــوب دقـــت کنیـــد متوجـــه خواهیـــد شـــد کـــه وقتـــی غذاهـــای بســـیار شـــیرین و دارای کربوهیـــدرات زیـــاد می‌خوریـــد، ایـــن حالـــت خـــواب آلودگـــی و سُســـتی بیشـــتر خواهـــد شـــد.

ایـــن غذاهـــا قنـــد خـــون را بـــه یکبـــاره بـــالا می‌برنـــد و همیـــن باعـــث می‌شـــود کـــه پانکـــراس (لوزالمعـــده) مقـــدار زیـــادی انســـولین ترشـــح کنـــد. ایـــن مقـــدار فـــراوان انســـولین، پروتئینـــی بـــه نـــام «تریپتوفـــان» را بـــه ســـوی مغـــز می‌رانـــد و ایـــن مـــاده در مغـــز بـــه ســـروتونین تبدیـــل می‌شـــود. ایـــن مـــاده شـــیمیایی کـــه مســـئولیت رســـاندن پیام‌هـــای عصبـــی از یـــک ســـلول عصبـــی بـــه دیگـــری را بـــر عهـــده دارد، در شـــکل‌گیری فرآینـــد خـــواب هـــم نقـــش مهمـــی ایفـــا می‌کنـــد. وقتـــی میـــزان ایـــن مـــاده در مغـــز افزایـــش می‌یابـــد، مـــا خـــواب آلـــود می‌شـــویم.

چـــه کنیـــم کـــه بعـــد از غذا خـــوردن خوابمـــان نگیـــرد؟

* یـــک پیـــاده روی کوتـــاه پـــس از ناهار بـــه کاهـــش ایـــن خـــواب آلودگـــی و سُســـتی کمـــک می‌کنـــد. ایـــن کار جریـــان خـــون را در بـــدن افزایـــش می‌دهـــد کـــه ســـطح قنـــد خـــون را محـــدود می‌کنـــد و میـــزان انســـولین خـــون را نیـــز پاییـــن نگـــه مـــی‌دارد.

* یـــک راه حـــل مفیـــد دیگـــر ایـــن اســـت کـــه مراقـــب غـــذا خـــوردن خـــود باشـــید. از خـــوردن غذاهایـــی ماننـــد ســـیب زمینـــی، برنـــج، نـــان بـــه مقـــدار زیـــاد یـــا پاســـتا بـــه عنـــوان ناهـــار و همچنیـــن از خـــوردن دســـرهای دارای قندهـــای ســـاده ماننـــد شـــیرینی، شـــکلات و بســـتنی خـــودداری کنیـــد. ایـــن خوراکی‌هـــا دارای قندهـــای ســـاده هســـتند کـــه خوردنشـــان بـــا بـــالا بـــردن ناگهانـــی قنـــد خـــون موجـــب ترشـــح زیـــاد انســـولین در خـــون، افزایـــش میـــزان ترشـــح ســـروتونین در مغـــز و در نهایـــت خـــواب آلودگـــی شـــما می‌شـــود.

* در وعـــده ناهـــار کمتـــر غـــذا بخوریـــد. صبحانـــه‌ای حـــاوی غذاهـــای پرپروتئیـــن بخوریـــد و بـــه عنـــوان می‌ان‌وعـــده یـــک خوراکـــی ســـبک و مفیـــد ماننـــد میـــوه یـــا ماســـت کـــم چـــرب میـــل کنیـــد و وعـــده ناهـــار را مختصـــر صـــرف کنیـــد. بـــا ایـــن کار ســـطح قنـــد خـــون متعـــادل می‌مانـــد و از ترشـــح بیـــش از حـــد انســـولین جلوگیـــری خواهـــد شـــد.

اگـــر خـــوب دقـــت کنیـــد متوجـــه خواهیـــد شـــد کـــه وقتـــی غذاهـــای بســـیار شـــیرین و دارای کربوهیـــدرات زیـــاد می‌خوریـــد، ایـــن حالـــت خـــواب آلودگـــی و سُســـتی بیشـــتر خواهـــد شـــد

* نوشـــیدنی‌های کافئیـــن‌دار کمتـــر بنوشـــید. اکثـــر مـــا پـــس از ناهـــار یـــک فنجـــان چـــای یـــا قهـــوه می‌نوشـــیم تـــا بـــه گمـــان خـــود ســـرحال بیاییـــم، شـــاید تعجـــب کنیـــد ولـــی در واقـــع ایـــن نوشـــیدنی‌ها فقـــط بـــرای مـــدت کوتاهـــی مـــا را ســـرحال می‌آورنـــد و اندکـــی بعـــد دوبـــاره همـــان رخـــوت و سُســـتی بـــه ســـراغمان خواهـــد آمـــد. برخـــی افـــراد هـــم بـــه نوشـــیدن چـــای یـــا قهـــوه معتـــاد می‌شـــوند و بـــدون نوشـــیدن آن پـــس از ناهـــار همچنـــان چـــرت می‌زننـــد و گاهـــی ممکـــن اســـت پشـــت میـــز کار یـــا حـــین رانندگـــی خوابشـــان ببـــرد. بـــه جـــای نوشـــیدن چـــای یـــا قهـــوه می‌توانیـــد چـــای ســـبز بنوشـــید کـــه هـــم کافئیـــن کمتـــری دارد و هـــم بـــه آن معتـــاد نخواهیـــد شـــد.

چـــه زمانـــی بایـــد بـــه پزشـــک مراجعـــه کـــرد؟

* در حالـــت عـــادی خـــواب آلودگـــی بعـــد از غـــذا خـــوردن طبیعـــی اســـت، ولـــی اگـــر دیدیـــد کـــه بـــا ایـــن خواب‌آلودگـــی اســـهال هـــم داریـــد و نفـــخ کرده‌ایـــد دقـــت کنیـــد، چـــون ممکـــن اســـت نشـــانه‌ای از آلـــرژی غذایـــی یـــا عـــدم تحمـــل بـــه یکـــی از مـــواد موجـــود در غـــذا باشـــد.

* گاهـــی اوقـــات هـــم نشـــان‌دهنده مشـــکلاتی اســـت کـــه ممکـــن اســـت همـــراه بـــا ترشـــح انســـولین در بدنتـــان ایجـــاد شـــود. ایـــن اختـــلال می‌توانـــد بـــا حـــس گیجـــی، ســـردرد و احســـاس ضعـــف خـــودش را نشـــان دهـــد.

ایـن مـواد غذایـی شـما را نصـف مـی کنند!

گوشت برای چربی‌سوزی
گوشت کباب شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. محققان دریافته‌اند نوعی از اسید چرب به نام سی ال آ که به‌طور طبیعی در گوشت گاو، گوسفند و لبنیات یافت می‌شود عاملی برای دفع چربی است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد، افرادی که به‌مدت ۶ ماه این اسید چرب را در غذای خود دریافت کردند، ۴ درصد کاهش در توده چربی داشته‌اند که این کاهش عمدتا در ناحیه پاها بوده است بنابراین کباب را دریابید!

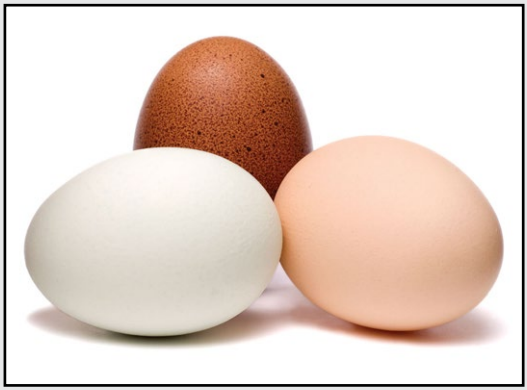
اسفناج برای لاغری
هیکل ملوان زبل را به یاد بیاورید واسفناج را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید. اسفناج جدا از اینکه منبع غنی آهن به شمار می‌آید حجم بسیار زیادی هم فیبر دارد. فیبر موجود در اسفناج ۲ برابر اغلب سبزی‌ها به بدن کمک می‌کند تا چربی‌ها را به شکل موثرتری متابولیزه کند. تحقیقات نشان داده، افزودن اسفناج به برنامه غذایی روزمره تا ۷درصد کالری دریافتی را کاهش می‌دهد چون عبور غذا از دستگاه گوارش را کندتر می‌کند. پنجاه و هفت درصد مقدار کاهشی است که بنا بر تحقیقات دانشمندان انگلیسی درصورت خوردن اسفناج در توده چربی بدن اتفاق می‌افتد.

در این‌جا چند غذا به شما معرفی می‌کنیم که نیمی از مشکل اضافه وزن شما را حل می‌کند البته برای حل نصفه دیگر باید زحمت بکشید و کمی هم ورزش کنید!
برای وزن کم کردن و سوزاندن کیلوهای اضافی ۲ راه بیشتر وجود ندارد؛ سوزاندن کالری بیشتر یا کمتر خوردن.
هیچ‌کس هم خوشش نمی‌آید که به او بگویند کمتر بخور! خوشبختانه کنترل وزن فرمول‌هایی دارد که با کمک آن‌ها کار ساده‌تر می‌شود. حجم غذای موجود در دهان، شکم و دستگاه گوارش پیام‌هایی به مغز ارسال می‌کند. غذاهایی هستند که این پیام‌ها را تحت‌تاثیر قرار داده و به ما کمک می‌کند تا کمتر غذا بخوریم یا کالری بیشتری بسوزانیم اما چربی سوزی درازمدت نیاز به چیزی فراتر از چند روز رعایت و مراعات دارد.

www.BODYFULL.ir

نخود برای سیری
نخود و نخود فرنگی غنی از فیبرهای قابل جذب هستند که شما را سیر نگه می‌دارند. البته ممکن است مقداری مزاج شما را هم به‌هم بریزند. مطالعه‌ای که توسط دانشمندان اسپانیایی روی ۲۰۰ نفر بیمار که اضافه وزن داشتند انجام گرفته نشان داد وقتی این افراد به‌مدت ۴ ماه از یک رژیم غذایی با درصد فیبر بالا (متکی بر نخود) پیروی کردند ۵ کیلو وزن از دست دادند. این مقدار وزن فقط به واسطه خوردن نخود واقعا چشمگیر است.

بـــرای دریافـــت مقالات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید



فلفل برای رفع گرسنگی

شـاید سـوزاندن زبـان بـا یـک سـس تنـد و آتشـین کاری ظالمانـه و بی‌رحمانـه به‌نظـر برسـد ولـی ایـن کار مبنـای علمـی کامـلا قدرتمنـدی دارد. نتیجـه مطالعـه‌ای در ژورنـال تغذیـه بالینـی نشـان داده، چنـد داوطلـب شـجاع دانمارکـی بعـد از خـوردن مقـداری کاپسائیسـین (مـاده موثـر فلفـل) تمایـل زیـادی بـه خـوردن غـذا نداشـته‌اند. دو ممیـز دو دهـم کیلـو گـرم مقـدار وزنـی اسـت کـه اگـر یـک چهـارم قاشـق غذاخـوری فلفـل تنـد بـه هـر وعـده غذایـی خـود اضافـه کنیـد از دسـت خواهیـد داد.

تخم‌مرغ برای سیری

پیراشـکی و نـان شـیرینی را بی‌خیـال شـوید و سـراغ تخم‌مـرغ برویـد. نتایـج مطالعـه‌ای در ژورنـال تحقیقـات تغذیـه ایـن نکتـه را بـر مبنـای مقایسـه خـوردن صبحانه‌هـای مختلـف نشـان داده اسـت. نـان و کیک‌هـای شـیرین جـدا از محتـوای چربـی خـود، باعـث بـالا رفتـن سـطح قنـد خـون شـده و در نتیجـه فـرد را وادار می‌کننـد تـا بیشـتر بخـورد. در عـوض خـوردن تخم‌مـرغ به‌دلیـل کمیـت و کیفیـت بـالای پروتئیـن خـود دریافـت کالـری روزانـه را کاهـش داده و به‌مـدت طولانی‌تـری شـما را سـیر نگـه مـی‌دارد.

پاستا برای حفظ وزن

یکـی از بدتریـن عـوارض وزن کـم کـردن کاهـش حجـم عضـلات اسـت؛ خوشـبختانه مطالعـه‌ای کـه در ژورنـال دیابـت، چاقـی و متابولیسـم بـه چـاپ رسـیده نشـان داده، غذاهایـی بـا مقـدار نشاسـته پاییـن (آن‌هایـی کـه قنـد خـون را بلافاصلـه بـالا نمی‌برنـد) بـا حفـظ تـوده عضلانـی بـه کاهـش وزن کمـک می‌کننـد. بنابرایـن خـوردن پاسـتا، سـیب‌زمینی آب‌پـز یـا تنـوری، نـان جـو و نان‌هـای سـبوس‌دار عضـلات شـما را حفـظ می‌کنـد.

پروبیوتیک برای تعادل

دانشـمندان آلمانـی دریافته‌انـد، افـراد چـاق در دسـتگاه گـوارش خـود بـا مشـکل تعادل‌نداشـتن میـان باکتری‌هـا روبـه‌رو هسـتند کـه باعـث دریافـت کالـری بیشـتری در بـدن آن‌هـا می‌شـود امـا در افـراد لاغـر باکتری‌هـا کالـری بیشـتری مصـرف کـرده و کالـری دریافتـی فـرد را کاهـش می‌دهنـد بنابرایـن خـوردن روزانـه محصـولات پروبیوتیـک به‌ویـژه ماسـت تعـادل باکتریایـی دسـتگاه گـوارش را برقـرار خواهـد کـرد. پنج درصـد مقـدار چربـی شـکمی در عـرض ۱۲ هفتـه بعـد از خـوردن محصـولات پروبیوتیـک از بیـن خواهـد رفـت.

www.BODYFULL.ir

www.BODYFULL.ir

بـــادی فـــول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایـــران

GROWTH TAKES PLACE WHEN YOURE DOWN...

NOT WHEN YOU FEEL GOOD

IF YOU WANNA WIN, PISE WHEN YOUR DOWN

رشـــد وقتـــی اتفـــاق میفتـــه کـــه زمیـــن خـــوردی، نـــه وقتـــی حـــس و حالـــت خوبه!
اگـــه میخـــای برنـــده باشـــی وقتـــی زمیـــن خـــوردی بلنـــد شـــو و بایســـت.

تناسب اندام هوازی چیست ؟!

تناسب اندام یا سلامتی که از راه فعالیت ها و تمرینات هوازی به دست می‌آید را تناسب اندام هوازی می‌نامند. واژه هوازی (ایروبیک) صِفتی است که معمولاً به چیزی که به هوا نیاز دارد مرتبط است.

بعد از تعریف تناسب اندام هوازی می‌توانیم به سراغ اطلاعات مربوط به تمرینات و تست‌های آن برویم. با افزایش بیماری‌های قلبی-عروقی در دنیای مدرن امروز، نیاز به مراقبت بیشتر از تناسب اندام هوازی خود امر مهمی است. فعالیت‌های مختلف که تحت تمرینات قلبی-عروقی دسته بندی می‌شوند شامل دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری و امثال این می‌شود. این تمرینات (و شدت، تکرار و طول مدت آنها) باید برحسب سطح تناسب اندام فرد انجام گیرد.

دو ساعت قبل تست چیزی بخورد. یک سطح صاف برای دویدن و دو نرم انتخاب می‌شود. برای انجام تست نیاز به کرونومتر (گام شمار) است. زمانی که برای تمام کردن فاصله ۱/۵ مایل لازم است توسط کرونومتر ثبت می‌شود. اگر مقدور نباش که ۱/۵ مایل را با دویدن/ دویدن نرم تمام کرد، فرد می‌تواند با فعالیت‌های هوازی با شدت کمتر مثل راه رفتن آن را تمام کند.

شنا کردن :

تست شنا کردن که ۱۲ دقیقه طول می‌کشد هم یکی از تست‌های استاندارد است. شنا کردن بهترین ورزش هوازی برای کم کردن وزن است. کسانیکه به طور مرتب شنا می‌کنند باید این فعالیت را ادامه دهند. تست شنا برای افراد مبتلا به آرتروز شانه مطوب نیست. شنا کردن برای ۱۲ دقیقه متوالی برای مبتدیان آسان نیست، حتی اگر به‌طور مرتب ورزش کنند. در تست اصلی، فرد باید تعداد دورهایی که طی ۱۲ دقیقه تکمیل می‌کند را بشمارد. برحسب تعداد دورهایی که طی این مدت انجام شود، سطح تناسب‌اندام فرد تعیین می‌شود.

چطور می‌توان تناسب اندام هوازی را تقویت کرد؟

در زیر به بررسی تست‌های لازم برای تعیین تناسب اندام هوازی و تمریناتی که برای تقویت سطح تناسب اندام انجام می‌گیرد، می‌پردازیم. داشتن اطلاعات درمورد تست‌های مختلف و استفاده از آن ر انجام تمرینات بسیار مفید است.

تست‌های تناسب اندام هوازی

تست‌های تناسب اندام هوازی برای تعیین سطح تناسب اندام با استفاده از تمریناتی مثل دویدن نرم یا پیاده روی انجام می‌گیرد. معمولاً در چنین تمریناتی از فعالیت راه رفتن ۱/۵ مایل با سرعت متوسط و ثابت استفاده می‌شود.

تست راه‌رفتن :

فعالیت راه رفتن یکی از بهترین تمرینات هوازی به شمار می‌رود. فرد نباید

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

تست دوچرخه‌سواری :

تست دوچرخه برای تعیین سطح تناسب اندام طی دوچرخه سواری استفاده می‌شود. فعالیت دوچرخه زدن باید برای ۶ دقیقه با یک مقاومت مشخص ادامه یابد. توصیه می شود که ضربان قلب در هر دقیقه ثبت شود. برای محاسبه اکسیژن مصرفی می‌توان از نوموگرام استفاده کرد.

تمرینات تناسب اندام هوازی

براساس تعریف ارائه شده از کالج پزشکی ورزشی امریکا (ACSM)، تمرین هوازی فعالیتی است که شامل حرکات ریتمیک و مداوم گروه‌های عضلانی بزرگ بدن می‌شود. قلب و ریه ها باید بالاتر از سطح عادی فعالیت کنند. تعیین ضربان قلب هدف قبل از شروع هر تمرین هوازی مفید است. ضربان قلب هدف افراد از لحاظ دامنه محاسبه می‌شود. برای محاسبه این دامنه از فرمول زیر استفاده می‌شود:

ضربان قلب مینیمم = (سن – ۲۲۰) × ۰/۶۰

ضربان قلب ماکسیمم =(سن – ۲۲۰) × ۰/۹۰

عددی که توسط این فرمول‌ها به دست می‌آید باید ضربان قلب هدف شما درنظر گرفته شود. برخی از نمونه‌های فعالیت هوازی برای حفظ سطح تناسب‌اندام عبارتند از: ایروبیک دنس ، پیاده روی ، دو نرم ، دویدن ، دوچرخه سواری ، شنا ، پله نوردی ، طناب زدن ، اسکیت ، اسکی و از این قبیل.

دستگاه های بدنسازی دی. اچ. زد

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

خرید و اطلاعات بیشتر

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

DHZ FITNESS EQUIPMENT

بـــادی فول

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

اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی بـــه دو زبان فارســـی و لاتین در ســـطح اســـتاندارد بیـــن المللی

www.BODYFULL.IR

در باشگاه بدنسازی به چه کسی اعتماد کنیم

www.BODYFULL.IR

نویسنده :اصغر مرادی ۱۳۹۱/۶/۲۰

امروزه در باشگاههای بدنسازی گفته های پسر خاله ودختر دایی بیشتراز توصیه های مربیان کاربرد دارد
بسیاری از افراد به جای هماهنگی 100%بامربی باشگاه (که ان هم برای خود شاخصهای خاصی دارد) از هرکسی درکوچه وبازار راهنمای برنامه ونسخه میگیرند.

به نظرمیرسد بدنسازی عمومی وفوتبال حرفه ای ما برعکس همه عالم حرکت میکند بدنسازان امروزی اگر کسی یک کلمه بگوید فلان حرکت برای رشد قد مضر است تمام عمربه حافظه میسپارند وبرای همه تکرار میکنند .

اما هر انچه مربیان میگویند را بی اهمیت میشمارند بدنسازی هم در جامعه ایرانی مثل فوتبال شده وهمه به خود حق میدهند در مورد تمام جزئیات ان نظر بدهند در واقع بدنسازی ورزشی بی رکورد وبی رده وکمربند است وهر کس چندروزی به باشگاه رفته ویا احتمالا چند عدد هورمون مصرف میکند خود را متخصص وصاحب نظر میداند و درهمه باشگاها هم از این گونه افراد وجود دارد حتی باشگاه بانوان.

اعتماد به این افراد بسیار خطر ناک است در حالی که مربیان اگاه این رشته کم نیستند که به جای اسیب ودل سردی از ورزش سلامتی وتناسب به شما هدیه خواهند داد در قرن ۲۱ همه به متخصص مراجعه میکنند شما چطور؟اگر بغیر از این است دقت کنید که ماجرای سلامتی درمیان است.

به قول حافظ :

نه هر که چهره برافروخت دلبری داند/ نه هر که آینه سازد سکندری داند
نه هر که طرف کله کج نهاد و تند نشست/کلاه داری و آیین سروری داند.

دلیل صدای مفاصل

صدا دادن مفاصل بسته به شرایط سنی و شرایط مفاصل ممکن است بیماری باشد اما در بیشتر موارد این صداها نشانه بیماری نیست و دلایل دیگری دارد.

دکتر تقی بغدادی متخصص ارتوپدی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: در افرادی که رباط های نرم تر یا نرمی مفاصل و یا انعطاف پذیری مفاصل دارند صدای مفصل بیشتر است.

وی خاطر نشان کرد: صدای مفاصل در سنین پایین اگر همراه با درد نباشد بیماری نیست اما در افراد مسن وقتی ساییدگی مفاصل یا همان آرتروز پیش می آید باید به پزشک مراجعه کنند.

وی ادامه داد: در سنین بالا غضروف ها از بین می روند، فاصله غضروفی کم می شود و استخوان زیر غضروف ساییده می شود و صدا می دهد که این صداها همراه درد می باشد و یکی از علائم آرتروز محسوب می شود.

وی افزود: در افراد جوان و به خصوص کودکان اگر این صداها همراه درد نباشد بیماری نیست و نیاز به پیگیری ندارد اما در برخی موارد صدا ناشی از جابجایی تاندون هاست که ایجاد درد می کند که در این صورت بعد از تشخیص باید درمان شود.

وی اذعان داشت: تمامی مفاصل ممکن است صدا بدهند اما صداهایی که ناشی از بروز آرتروز است بیشتر در زانو دیده می شود.

بغدادی در پایان متذکر شد: صدای مفصل هیچ ارتباطی به کمبود ویتامین ندارد و نمی توان گفت به دلیل کمبود ویتامین خاص مفاصل صدا می دهند اما ممکن است افرادی که مبتلا به آرتروز هستند پوکی استخوان داشته باشند که در این صورت باید طبق نظر پزشک از داروهای مکمل استفاده کنند.

Instagram

bodyfull.ir

اینستاگرام بادی فول

www.BODYFULL.IR

در پیج اینستاگرام بادی فول شما می توانید از تصاویر اخبار ومطالب ویژه استفاده کنید

برای اطلاعات بیشتر لینک زیر را لمس کنید

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

چند حقیقت کوتاه از مواد غذایی

۲۵ گرم فیبر مصرف کنید، حتی مقدار زیادی از نوشیدنی هایی که در طول روز می نوشید توسط فیبرها جذب شده و با از بین بردن مواد زائد، سلامت سیستم گوارش را حفظ می کند.

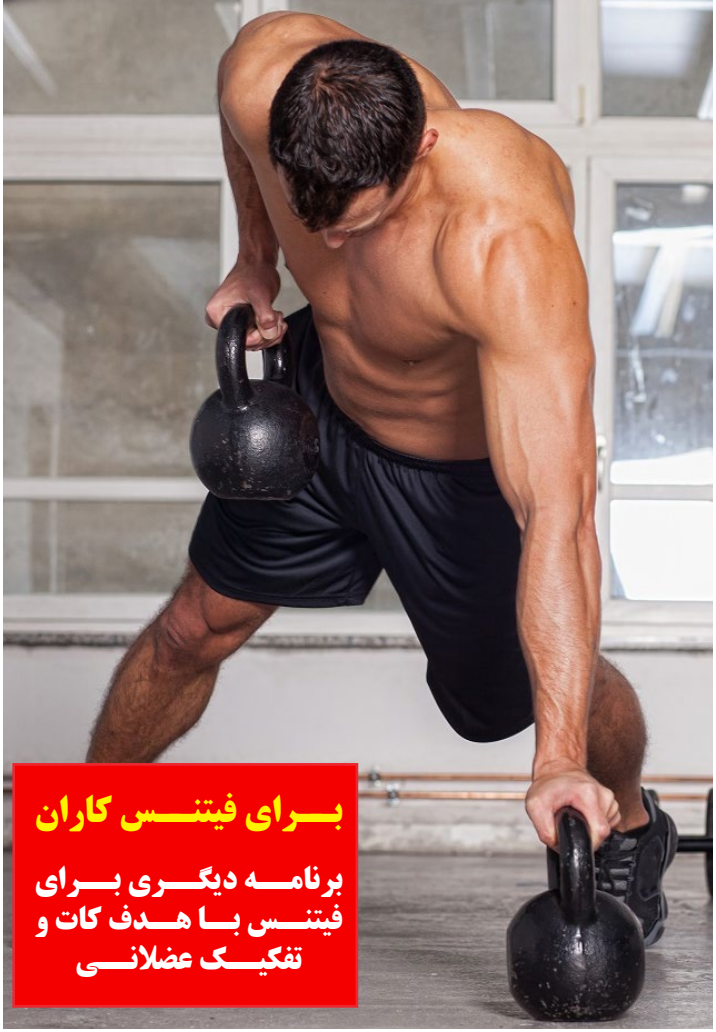
چای به نابودی بیماری ها کمک کرده و آرامش روحی را به ارمغان می آورد. برای کسب اطمینان از اثر بخشی آن ، در ابتدا حداقل برای ۵ دقیقه آنرا در آب جوش دم کرده و پس از آن نوش جان کنید. با اضافه کردن چند قطره آب لیموی تازه، خواص آنتی اکسیدانی این محصول طبیعی را دو چندان کنید.

تخم مرغ منبع عظیمی از مواد مغذی است که برای بهره گیری از دامنه وسیعی از مواد داخلش باید سعی کنید تخم مرغ های تولید شده توسط مرغ های آزاد (وحشی) را نسبت به تخم مرغ های پرورشی ترجیح دهید. تخم مرغ های بدست آمده از مرغ های وحشی ویتامین E و اسید های چرب امگا ۳ بسیار بیشتری را در خود گنجانده اند.

تمشک قادر است قدرت باکتری های موجود در ماست را برای بهبود شرایط دستگاه گوارشی افزایش دهد. فیبرهای موجود در این میوه، باکتری های پروبیوتیک را آسان تر وارد سیستم بازسازی روده ها خواهد کرد و به نوعی آنها را به راحتی در اختیار سلامت بدن می گذارد.

امگا - ۳ موجود در روغن ماهی، آجیل ها، روغن زیتون و سبزیجات سبز برگ ،عنصر مهمی برای سلامت بدن به حساب می آید. تحقیقات انجام شده در کالج سلامت عمومی دانشگاه هاروارد نشان می دهند که غیبت این اسید چرب ضروری در رژیم های غذایی، همه ساله موجب بروز ۹۶۰۰۰ مرگ زودرس در افراد جامعه می شود.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید



برای فیتنس کاران

برنامه دیگری برای فیتنس با هدف کات و تفکیک عضلانی

روز اول:

جلو بازو با سیم کش جفت + جلو بازو با دمبل تکی ۱۲*۴
جلوبازو هالتر لاری + جلو بازو دمبل چکشی ۱۲*۴

پشت بازو هالتر خوابیده رو صورت + پشت بازو سیمکش دو دستی ۱۲*۴
پشت بازو هالتر پرسی + پشت بازو دمبل جفت از پشت گردن ۱۲*۴

ساعد با هالتر استاده از پشت ۴ ست تا نهایت خستگی

روز دوم :

پرس سینه با هالتر + قفسه سینه با دمبل ۱۵*۴
پرس بالا سینه با دمبل + کراس زیر سینه با سیمکش ۱۵*۴
کراس اور ۴ ست تا نهایت خستگی

زیر بغل سیمکش از جلو + پلاور با دمبل ۱۵*۴
زیر بغل هالتر خم + زیر بغل سیم کش روئنیک ۱۵*۴
زیر بغل سیمکش از پشت ۳ ست تا نهایت خستگی

روز سوم :

سرشانه با هالتر از پشت + سرشانه با دمبل خمیده ۱۵*۴
نشر سرشانه با دمبل + سرشانه دمبل جفت (موازی) ۱۵*۴

اسکوات پا با هالتر + جلو پا با ماشین ۱۵*۴
هالک با دستگاه + پشت پا با ماشین ۱۵*۴
ساق استاده ۴ ست تا نهایت خستگی
کول با هالتر + شروگز با دمبل ۱۵*۴
شکم+کرانچ+زیر شکم بعد از تمرین ۴ ست تا نهایت خستگی
وزنه ها نسبتا سبک و استراحت بین ستها ۳۰ ثانیه

مکمل ها:

lipo6آمینو , پروتئین whey و چربی سوز و انواع ویتامین ها

تمرینات هوازی ۳ روز در هفته ۳۰ دقیقه اینتروال

رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات کم

تمرین پشت پا خوابیده

این تمرین فشار مناسبی را در صورت اجرای صحیح بر عضلات همسترینگ وارد می کند و به طبع ستون فقرات نیز متحمل فشار زیادی می شود .
برای انجام حرکت روی نیمکت دستگاه دراز کشیده و دستان خود را بر میله محکم قفل کنید و اهرم پایی را طوری تنظیم کرده که پاشنه پاها زیر آن قرار بگیرد توجه داشته باشید که زانوها بیرون نیمکت باشد تا به کشکک زانوها فشار وارد نشود .
حرکت را از پایین ترین نقطه شروع کرده و اهرم دستگاه را تا زمانی که به باسن برخورد کند بالا برده (از بالا بردن باسن تا حد ممکن خودداری کنید چون باعث کاهش فشار بر عضلات پشت پا میشود) و با چند ثانیه مکث حرکت را بازگردانده و فاز منفی را تا قبل از قفل شدن زانوها متوقف کنید . این تمرین چون توسط اغلب ورزشکاران در انتهای تمرینات پا قرار دارد از کیفیت کمتری برخوردار است بنابراین بهتر یا در روزهای جداگانه و یا در ابتدای تمرینات پا این حرکت را انجام داد .

۵ تمرین برای تعریف دلتوئید

برای داشتن شانه های زیبا و جذاب، باید هر سه عضله ی در راس را تقویت و پرورش دهید: عضلات جلویی، میانی، پشتی و عضلات روتاتور کاف که از مفصل ها محافظت می کند. اگر این عضلات را به خوبی تمرین ندهید شانه شما تخت به نظر می رسند. تقویت این عضلات همچنین مانع آسیب دیدگی می شود. تمرینات زیر هم در تقویت عضلات و هم در زیبایی عضلات شانه های شما بسیار موثر می باشند.

www.womenfitness.net

۱. پرس سر شانه نشسته
۳ ست ۱۲ تکرار ۹۰ ثانیه استراحت

۲. نشر از جانب ایستاده
۳ ست ۱۲ تکرار ۹۰ ثانیه تکرار

۳. نشر از جلو
۳ ست ۱۲ تکرار ۹۰ ثانیه تکرار

۴. سرشانه سیم کش
۳ ست ۱۲ تکرار ۹۰ ثانیه تکرار

۵. سر شانه دمبل با مکث
۳ ست ۱۲ تکرار ۹۰ ثانیه تکرار

حرکات ضروری

- بعد از هر جلسه تمرینات بالا تنه عضلات شانه ی خود را کشش دهید، نه قبل از تمرین.
- شراگ انجام ندهید. زمانیکه پرس سرشانه یا نشر انجام می دهید فشار آوردن به گردن و کول کار راحتیست. انجام فشار به دلتوئید می تواند بعدا موجب رگ ب رگ شدن گردن شود.
- موقع بالا بردن دمبل در پرس سر شانه بیشتر از شصت به نکه داشتن انگشت های کوچک خود دقت کنید تا فشار بیشتری به عضلات دلتوئید خود وارد کنید.. در لاین اصلی حرکت قرار بگیرید. موقع اجرای نشر از جانب با دستان یا آرنج خود دمبل ها را بالا نبرید بلکه دلتوئیدهای خود را درگیر حرکت کنید.
- وقتی پرس سرشانه انجام می دهید آرنج خود را در آخر حرکت قفل نکنید.

کانـــال هـــای تلگـــرام مـــا

کانال عمومی

@BODYFULL_IR

کانال مجله

@BODYFULL_MAG

کانال
دستگاه های
بدنسازی

@BODYFULL_CO

www.BODYFULL.IR

بـــرای عضویـــت لینـــک مربوطـــه را لمـــس کنید

منبع: www.mensfitness.com

چــه مکملــی مصــرف کنم؟

مکمـل هـای زیـادی وجـود دارنـد کـه زندگـی مـردم را تغییـر مـی دهنـد امـا مکمـل هـای فراوانـی نیـز وجـود دارنـد کـه پـول زحمـت کشـیده مـردم را بـه بـاد مـی دهنـد. رسـانه هـا، مربیـان، متخصصـان تغذیـه و حتـی محققـان اغلـب قـادر نیسـتند بگوینـد کدامیـک سـالم هسـتند و کدامیـک خیـر. در ایـن مقالـه کـه از مجلـه men's fitness ترجمـه شـده صحبتی بـا آقـای کمـال پاتـل مدیـر وبسـایت exemaine.com ، سـایت مرجـع اطلاعـات در مـورد مکمـل هـا و تغذیـه داریـم تـا بفهمیـم چـه نـوع مکملـی واقعـا بـه بـدن جـواب مـی دهـد.

چـرا اینقـدر اطلاعـات غلـط در مـورد مکمـل هـا وجـود دارد؟

کمـال پاتـل : قطعـا اطلاعـات ناقـص زیـادی موجـود مـی باشـد امـا بـه دلیـل ناسـازگاری رسـانه هـا در مـورد یافتـه هـا و جزئیـات مطالعاتـی تصـور غلطـی در مـورد تحقیقـات نامناسـب وجـود دارد. بـرای مثـال اگـر یـک مکمـل در مـوش هـای آزمایشـی امیـدوار کننـده باشـد قبـل از آزمایـش بـر روی گـروه کنتـرل بـزرگ ، ممکـن اسـت آزمایشـی کوچـک روی انسـان هـا انجـام دهنـد و سـپس آن را روانـه بـازار کننـد.
مشـکل ایـن اسـت کـه برخـی از مـردم سـریعا بـه یـک تحقیـق انجـام شـده یـورش مـی برنـد و آن را در یـک مقطعـی متوقـف مـی کننـد و بـه عنـوان تحقیـق تمـام و کمـال معرفـی مـی کننـد و مـی پذیرنـد.

بـه نظـر شـما کـدام مکمـل بیشـتر از همـه تبلیـغ اشـتباه مـی شـود یـا راجـب آن اشـتباه فکـر مـی کننـد؟

کاذب تریـن تبلیغـی کـه در حـال حاضـر رایـج شـده عصـاره دانـه هـای قهـوه سـبز اسـت کـه توسـط دکتـر Oz بـه عنـوان معجـزه چربـی سـوز مطـرح شـده اسـت. در واقـع ایـن از آن دسـته تحقیقاتـی اسـت کـه تنهـا یکبـار انجـام شـده و نشـان داده موثـر مـی باشـد ولـی در واقـع داده هـای جعلـی بیـش نیسـتند.
در مـورد مکمـل هـای بدنسـازی، کراتیـن یکـی از مکمـل هایـی اسـت کـه مـردم بـه اشـتباه از آن بـد برداشـت کـرده انـد. خیلـی از افـراد هنـوز فکـر مـی کننـد کراتیـن بـرای کلیـه هـا ضـرر دارد (اینطـور نیسـت) و مصـرف آن دوره ای اسـت (خیـر اینطـور نیسـت) این اسـتروئید اسـت کـه مضـر اسـت (حتـی نبایـد نزدیکـش شـد). کراتیـن در غذاهای روزانـه شـما یافـت مـی شـود در واقـع کراتیـن منبـع انـرژی مـی باشـد. در مقایسـه بـا سـایر محصـولات مکمـل کـه در غـرب بـه وفـور بـه فـروش مـی رسـد کراتیـن بـی خطرتریـن آنهـا مـی باشـد.

چـرا شـما فکـر مـی کنیـد مجـلات ورزشـی و رسـانه هـا تحقیقـات را بـد تفسـیر مـی کننـد و بـرای جلوگیـری از اینـکار چـه بایـد کـرد؟ صادقانـه بگویـم خوانـدن و درک تحقیقـات علمـی یـک نـوع هنـر اسـت. تجربـه و دانـش نقـش بزرگـی در ایـن بـاره دارد. بنابرایـن وقتـی شـما کمتریـن تجربـه را بـا یـک مهلـت عجولانـه ترکیـب مـی کنیـد، کاری کـه خبرنـگاران و مجلـه داران مـی کننـد، همـه چیـز در انتقـال آن گـم مـی شـود. حتـی درک زبـان پایـه تحقیقـات نیـز زمـان مـی بـرد چـه برسـد آنهـا بخواهنـد سـریعا آنهـا را ترجمـه کننـد و منتشـر کننـد.

بـا توجـه بـه مبحـث عضلـه سـازی و چربـی سـوزی کـه اکثـر ورزشـکاران دنبـال آن هسـتند چـه پیشـنهادی بـرای خوانندگان ایـن مقالـه داریـد؟

پروتئیـن بـه انـدازه کافـی بخورنـد تـا حـدودی کراتیـن مصـرف کننـد و بـه انـدازه کافـی بخوابنـد. واقعـا تعجـب مـی کنـم افـرادی کـه ۵ سـاعت در شـبانه روز مـی خوابنـد بعـد از مـن سـوال مـی پرسـند چـه مکملـی بایـد مصـرف کنـم؟

خـوردن قهـوه قبـل از تمرینـات ممکـن اسـت عملکـرد تمرینـی شـما را بـالا ببـرد، برخـی دیگـر از مکمـل هـا نیـز احتمـالا نیـروی شـما را تقویـت کننـد امـا عضلـه در آشـپزخانه تقویـت مـی شـود و در خـواب سـاخته مـی شـود. چربـی در درجـه اول بـا تغییـر عـادات غذاخـوری شـما آب مـی شـود نـه توسـط مکمـل هـای مضـر.

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

۷ علایم رایج گردن درد

چگونه به طور طبیعی گردن درد را مداوا کنیم

www.BODYFULL.ir

۱ درد، تیر کشیدن یا سفت شدگی گردن

۲ به سختی حرکت دادن گردن بدون درد

۳ راحت نبودن موقع خواب

۴ سر دردهای تنشی و شدید

۵ شانه درد

۶ بازو درد

۷ فقدان دامنه حرکات طبیعی بدن (مثلا عدم حرکت دادن چانه به سمت قفسه سینه یا چرخاندن گردن در زاویه ۹۰ درجه)

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

عوامل گردن درد

زیاد از حد نشستن + بد نشستن + استرس

5 راه طبیعی برای درمان گردن درد

1 ماساژ درمانی

2 ورزش

3 پوزیشن درست خواب

4 داشتن رژیم غذایی ضد التهاب

5 درمان های خانگی (روغن های تسکین دهنده، ماساژ، استراحت)

بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir

امکانـــات حاشـــیه در باشـــگاههای بدنســـازی

اگـــر مدیـــران و مربیـــان باشـــگاههای ایـــران روی یـــک نکتـــه تمرکـــز داشـــته باشـــند و آن هـــم ایـــن کـــه ورزشـــکاران بدنســـازی بـــرای تفریـــح، بـــا هـــم بـــودن و خـــوش بـــودن هـــم بـــه باشـــگاه مراجعـــه میکننـــد نـــه فقـــط بـــرای بدنســـازی.

پـــس بایـــد دقـــت کننـــد کـــه امکاناتـــی بـــرای نشســـتن، مطالعـــه، بازیهـــا، اینترنـــت و... هـــم بـــرای آنهـــا فراهـــم کننـــد .
شـــاید بعضـــی از مدیـــران بـــر ایـــن عقیـــده باشـــند کـــه ایـــن امکانـــات ورزشـــکاران را از ورزش دور میکننـــد امـــا بایـــد عـــرض کنـــم امـــروزه در تمامـــی دنیـــا کانونهـــای ارائـــه خدماتـــی مثـــل باشـــگاهها بـــرای جلـــب مشـــتری بیشـــتر و پاســـخ بـــه حداقـــل خواســـته هـــای مشـــتری انـــواع امکانـــات رفاهـــی بـــی ربـــط بـــه اصـــل خدمـــات خـــود را هـــم اضافـــه میکننـــد و تجربـــه بســـیار موفقـــی هـــم داشـــته انـــد.
در واقـــع امـــروزه رقابـــت در دنیـــا بـــر ســـر امکانـــات حاشـــیه باشگاههاســـت تـــا دســـتگاههای بدنســـازی .

نویسنده :اصغر مرادی

www.BODYFULL.ir

بـــرای دریافـــت مقالات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

خطرات ورزش کردن با لباسهای نایلونی

ورزش کردن با لباسهای نایلونی حرارات بدن را به طور غیر عادی بالا می برد و این امر می تواند خطرناک بوده و منجر به ایست قلبی بشود.

حدود ۸۰ درصد از انرژی آزاد شده بدن در طول ورزش به صورت حرارت از بدن خارج می شود. در ازای هر ۵ دقیقه ورزش دمای بدن ۱۰ درجه بالا می رود. از طرفی مهم ترین راه از دست دادن حرارت، تعریق می باشد. به ازای هر لیتر عرق در حدود۶۰۰ کیلو کالری از انرژی بدن خارج می شود و این رطوبت باعث کاهش دفع حرارت می شود.

حالا اگر افراد در هنگام حرکات ورزشی از لباسهایی با پوشش پلاستیکی استفاده نمایند، میزان رطوبت به حدی زیاد می شود که عرق روی بدن جریان می یابد و حرارت اتلاف نشده و افزایش می یابد.

این مسئله منجر به صدمات ناشی از حرارت شده و خستگی زیاد به ویژه در هوای گرم و مرطوب را به دنبال دارد.

پس نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود بلکه چنانچه میزان این عرق بیشتر از مایعات دریافتی بدن باشد سبب کاهش حجم پلاسمای خون شده و با افزایش دمای بدن کاهش توانایی قلب و کاهش تحمل فرد را نیز در پی دارد.

به همین دلیل برخی از افراد در حال انجام حرکات ورزشی دچار مشکلات حاد قلبی و بعضاً ایست قلبی می شوند. کارشناسان معتقدند که استفاده از لباسهای نایلونی در سونای بخار نیز همین اندازه خطر دارد.

www.BODYFULL.ir

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

www.BODYFULL.ir

امروزه مدرک گرفتن از موسسات معتبر اهمیت پیدا کرده است اما دلیل مهمتر گرفتن مدرک مربیگری در اینجا ممکن است کمی متفاوت باشد.

چهار دلیل برای ضرورت داشتن کارت مربیگری

منبع: www.clubindustry.com

۱. اعتبار

یکی از اولین سوالاتی که در مصاحبه استخدام مربی پرسیده می شود این است که «از کجا کارت مربیگری گرفته اید؟» پس داشتن کارت یعنی اینکه شما شایسته هستید اما اینکه مدرک تان را از کجا گرفته اید آیا مهم است یاخیر؟ تا حدودی بله مهم است زیرا باید مدرکتان از یک سازمان معتبر صادر شده باشد. چرا که صاحب باشگاه ها معمولا برایشان مهم است از کجا مدرک گرفته اید.

ولی مشتریان شما تنها کارت داشتن برایشان اهمیت دارد نه اینکه از کجا گرفته اید زیرا افراد عادی تفاوت بین آنها را نمی دانند.

۲. متفاوت بودن

با وجود اینکه داشتن کارت بسیار اهمیت دارد اما اینکه در چه زمینه ای فعالیت و مربیگری می کنید نیز بسیار حائز اهمیت است. این بدین معناست که مربیان باید فراتر از اصول اولیه مربیگری را بدانند و در زمینه های خاص مدرک گرفته باشند مثلا کار با افراد مسن، کار با افراد دارای دیابت آرتروز یا افراد دارای مشکلات تنفسی و قلب و عروقی. دانستن این گونه تخصص ها موجب متفاوت بودن شما می شود و قطعا نسبت به مربیان معمولی موفق تر خواهید بود. حتی مربیگری با زمینه خاص باشگاه را نیز خاص می کند و بازار رقابت را داغ تر می کند.

۳. بروز بودن

وقتی صاحب باشگاهی مربی را استخدام می کند قطعا کسی را انتخاب می کند که دوره آموزش وی جدید و بروز باشد. روش های جدیدی برای پیشرفت و بهبود نتایج تمرینی وجود دارد سمینارهای بسیاری برای معرفی تمرینات جدید و روش های تمرینی متفاوت و ... برگزار می شود منابعی از قبیل کتاب، اینترنت، همایش، سمینار و ... می تواند در این راستا به مربیان کمک کند تا کاملا بروز باشند.

۴. کم کردن ریسک مسئولیت

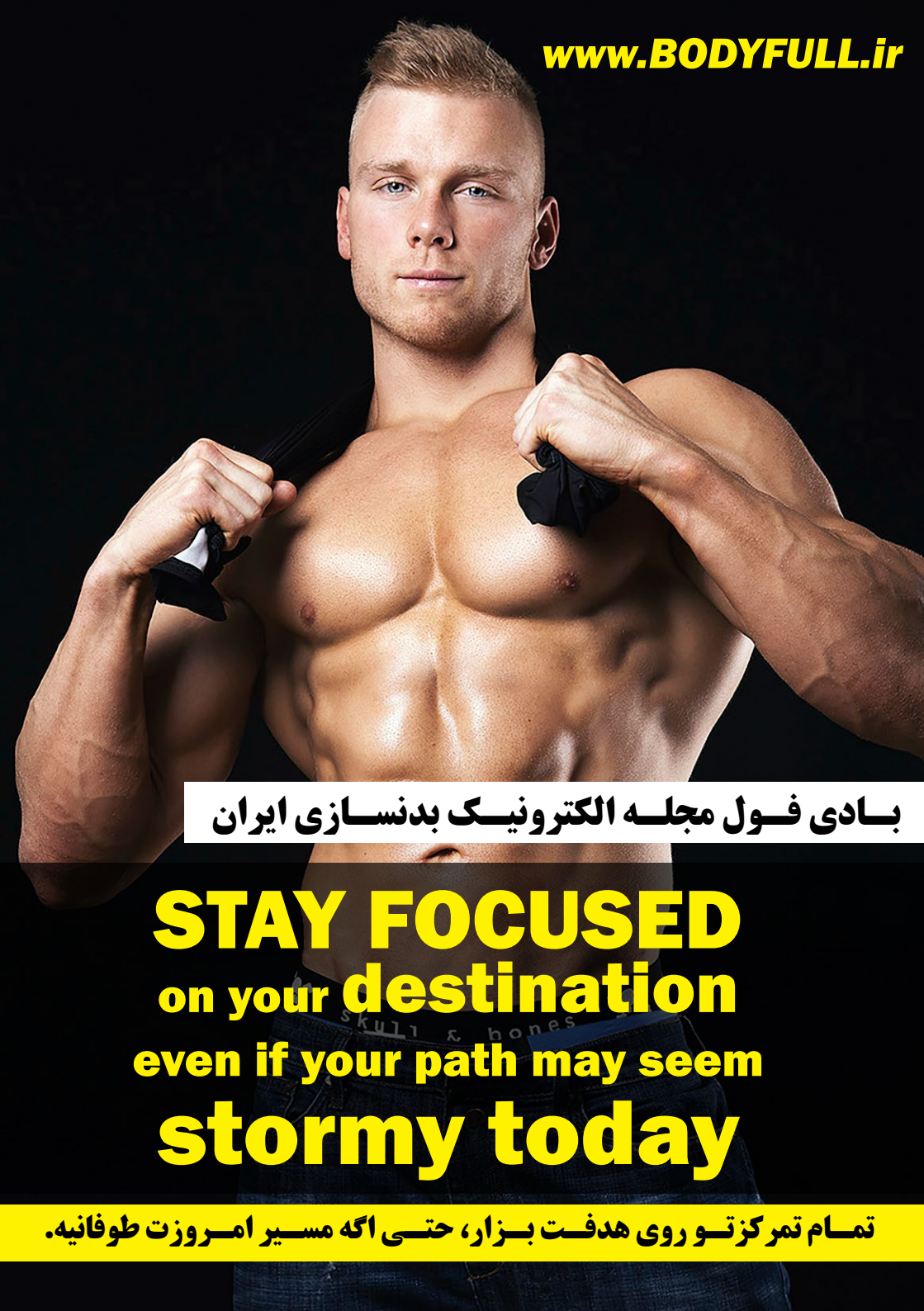
وظیفه مربیان کمک به مشتریان است تا به اهداف خود برسند و این را باید به آنها نشان دهند اما اگر مربی فراتر از اهداف جسمانی برود یعنی شروع به دادن پیشنهاد برای درمان روحی روانی احساسی یا رژیم غذایی کند باید دارای صلاحیت و مدرک آن نیز باشد داشتن این گونه مدارک موجب بالا رفتن شایستگی و تخصص مربی می شود و خطر مسئولیت وی را در زمان تمرینات فوق العاده کم می کند.

Alexey Iesukov

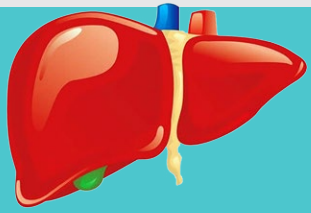
www.BODYFULL.ir

الکسی لسکوف

نام : الکسی لسکوف (Alexey Iesukiv)
اهل : روسیه
محل تولد : آپاتی تی (منطقه مورمانسک)
تاریخ تولد : ۶ می ۱۹۸۸
قومیت : قفقازی
رنگ چشم : آبی
رنگ مو : بلوند
قد : ۱۶۹سانتی متر
وزن زمان حجم : ۱۱۳ کیلو گرم
وزن زمان کات : ۹۲–۹۹ کیلو گرم
دور بازو : ۵۴ سانتی
دور سینه : ۱۴۱سانتی متر
دور ران : ۷۷ سانتی متر
رکورد پرس : ۲۰۰ کیلو در ۶ تکرار
لیفت تا بالای زانو : ۲۶۰کیلو۸ تکرار
علاقه به موسیقی : پیانو میزند و فارغ التحصیل رشته موسیقی
ورزش دیگر : از کودکی شنا
عناوین قهرمانی :
بدنسازی که تازه به دنیای بدنسازی معرفی شده
کارت حرفه ای خود را با قهرمانی در مسابقات آماتوری آرنولد کلاسیک ۲۰۱۱ دریافت نموده است
استیل زیبا و ژنتیک خوبی دارد.


www.BODYFULL.ir
بادی فول مجله الکترونیک بدنسازی ایران
STAY FOCUSED
on your destination
even if your path may seem
stormy today
تمام تمرکزتو روی هدفت بزار، حتی اگه مسیر امروزت طوفانیه.

چگونه از کبـــد خود مراقبـــت کنیم؟



فعالیـت مناسـب و سـالم کبـد بـرای زنـده مانـدن انسـان امـری حیاتـی اسـت چـون کبـد یکـی از مهمتریـن وظایـف یعنـی خـارج کـردن سـموم از بـدن را بـر عهـده دارد.

کبـد عـلاوه بـر دفـع سـموم، همچنیـن بـه بـدن مـا امـکان می‌دهـد کـه مـواد مغـذی و حیاتـی را از غذاهایـی کـه می‌خوریـم، جـذب کنـد. بـا توجـه بـه ایـن وظایـف مهـم، مراقبـت از کبـد ضـروری و بسـیار حائـز اهمیـت اسـت.

بـه گـزارش سـایت اینترنتـی هلت مـی آپ، در ایـن مقالـه چنـد توصیـه مهـم و اثرگـذار مطـرح شـده که بـه فعالیـت مناسـب کبد و همچنیـن پیشـگیری از بیمـاری و نارسـایی کبـد کمـک می‌کنـد.

در ایـــن مقالـه تاکیـد شـده اسـت:

۱- حتمـا وزن خـود را کنتـرل کنیـد چـون چاقـی و اضافـه وزن از عوامـل مهـم بـروز بیمـاری کبد چـرب غیرالکلـی هسـتند. از طریق مشـورت بـا پزشـک متخصـص می‌توانیـد از راه کارهایـی اطـلاع پیـدا کنیـد کـه در کاهـش خطـر بـروز کبـد چـرب غیرالکلـی نقـش دارنـد. بـه طـور کلـی اضافـه وزن تاثیـر سـوء روی سـلامت کبـد دارد.

۲- حتمـا واکسـن‌های مربـوط بـه بیماریهـای مختلفـی را کـه روی کبـد تاثیـر می‌گذارنـد، تزریـق کنیـد. واکسـن‌های موجـود بـرای ایـن منظـور شـامل هپاتیـت A و B هسـتند. ایـن واکسـن‌ها بـرای اکثـر مـردم در دسـترس هسـتند امـا تزریـق آنهـا بـرای افـرادی کـه سیسـتم ایمنـی بـدن آنهـا بـه دلایـل مختلـف ضعیـف شـده، ضـروری اسـت.

۳- از عـوارض داروهایـی کـه مصـرف می‌کنیـد حتمـا مطلـع شـوید. برخـی داروهـا مثـل اسـتامینوفن اگـر بـه طـور صحیـح اسـتفاده نشـوند سـطح سـموم موجـود در کبـد را افزایـش می‌دهنـد. بـه گفتـه کارشناسـان کلینیـک کلیولنـد مصـرف بیـش از حـد اسـتامینوفن مهمتریـن عامـل نارسـایی شـدید کبـدی اسـت. بنابرایـن قبـل از مصـرف هـر دارویـی حتـی داروهـای غیرنسـخه‌ای (OTC) بـا پزشـک مشـورت کنیـد.

۴- روابـط جنسـی نامشـروع و کنتـرل نشـده از عوامـل جـدی ابتـلا بـه هپاتیـت B و C هسـتند کـه در نهایـت کبـد را مـورد حملـه قـرار می‌دهنـد. ویـروس هپاتیـت وارد سـلولهای کبـدی می‌شـود و در آنجـا تکثیـر می‌کنـد.

۵- از سـموم استنشـاقی پرهیـز کنیـد. کبـد مـواد سـمی را از بـدن خـارج می‌کنـد بـه همیـن ترتیـب تمـاس زیـاد بـا ایـن مـواد می‌توانـد فعالیـت کبـد را مختـل کـرده و کاهـش دهـد. بـرای حفاظـت از کبـد از قـرار دادن آفـت کش‌هـا و سـایر مـواد شـیمیایی سـمی بـه طـور مسـتقیم بـر روی پوسـت جـدا خـودداری کنیـد. هنـگام اسـتفاده از اسـپری‌های شـیمیایی بایـد از نواحـی اسـتفاده کنیـد کـه هـوا بـه خوبـی تهویـه شـود و ماسـک صـورت را نیـز فرامـوش نکنیـد.

Sports benefits
for the elderly

پژوهشگران می‌گویند افزایش سن دلیل کاهش قدرت عضلانی در افراد مسن نیست بلکه ورزش نکردن علت آن است .

بر اساس تحقیقات دانشمندان دانشگاه نیوهمپشایر در آمریکا که در مجله "پزشکی و علم در ورزش" به چاپ رسیده است، زنان سالمند نیز همانند جوانان می‌توانند قدرت ماهیچه‌ای خود را افزایش دهند ولی با این حال ضعیف هستند و همین ضعف شرایط را برای زمین خوردن آنها فراهم می‌کند. داین لاروش استاد حرکات ورزشی در دانشگاه نیوهامپشیر پس از مقایسه قدرت ماهیچه‌ای ۲۵ زن جوان ۱۸ تا ۳۳ ساله با ۲۴ زن سالمند ۶۵ تا ۸۴ اعلام کرد قدرت ماهیچه‌ها با بالارفتن سن کاهش نمی‌یابد بلکه دلیل کاهش آن متوقف کردن حرکات ورزشی است.

حال زنان سالمند نمی‌توانند قدرت خود را افزایش دهند و در حالی که قدرت عضلانی آنها حتی پس از ورزش ۱۰ درصد افزایش می‌یابد قدرت زنان جوان پس از ورزش با افزایش ۵۰ درصدی روبه رو است. زمین خوردن از جمله حوادثی است که برای ۴۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال معمولا پیش می‌آید و دلیل آن نیز ضعف عضلانی و نداشتن تعادل است. برای کاهش دادن این ضعف نیز پزشکان توصیه می‌کنند در تمام طول عمر انجام حرکات ورزشی را مدام ادامه دهید و آن را تنها مختص به دوران جوانی یا پیری نکنید.

اگر شما فکر می کنید که سنتان بالا رفته و دیگر توانایی ورزش کردن را ندارید کاملا در اشتباه هستید.

بدنسازی رشته ای است که محدودیت سنی ندارد و شما می توانید بدن خود را باتمرینات خوب و سالم شاداب و جوان نگه دارید برای این کار باید حتما تحت نظر مربی و پزشک همزمان تمرینات خود را ادمه دهید و مطمین باشید که دچار مشکل نخواهید شد.

ورزش نکردن قدرت عضلانی سالمندان را کاهش می‌دهد.

چگونه فیزیک یک ورزشکار را ارزیابی نماییم؟

در بررسی فیزیک یک ورزشکار داور باید با استفاده از یک روش متداول بتواند به شناخت جامعی از فیزیک ورزشکار دست یابد.

به هنگام ارزیابی فیگورهای اجباری داور ابتدا باید گروه های عضلانی اصلی را در نظر بگیرد. سپس به بررسی فیزیک کلی ورزشکار بپردازد و این مرحله را با ارزیابی قسمتهای مختلف بدن شامل گروه های عضلانی بالا تنه ، حجم عضلات ، توازن عضلانی (بالانس فیزیکی) ، تراکم عضلانی و ظاهر آن شروع می نماید .

ارزیابی قسمتهای بدن از بالا به پایین باید از ناحیه سر ، آغاز سپس گردن ، شانه ها ، عضلات سینه ، کلیه عضلات دست ، قسمت فوقانی عضلات سینه ، اتصال ناحیه شانه و سینه ، عضلات شکم ، مچ دست ، ران و به ساق پا ختم گردد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

به همین روش برای قسمت های پشت بدن شامل عضلات ترابز ، گرد پشتی ، تحت خاری ، عضلات صاف کنندهٔ ستون فقرات ، کلات ، گروه عضلات دو سر پشت ران ، ساق پا و خود پا عمل میگردد. بررسی کلی و موشکافانه باید در هنگام انجام رقابت صورت پذیرد که این کار داوران را قادر می سازد تا شکل و حجم عضلات را به خوبی مقایسه نمایند و میزان رشد متعادل ورزشکار را بررسی نمایند . در بررسی فیگورهای اجباری باید از توجه افراطی به آنها خودداری گردد ، زیرا این امر داوران را قادر می سازد تا میزان برتری یک ورزشکار از لحاظ حجم عضله و توازن عضلانی نسبت به سایر ورزشکاران را تعیین نماید .

www.BODYFULL.ir

آمینو اسیدهای زنجیره دار یا شاخه ای شامل لوسین، ایزولوسین، و والین هستند. در بسیاری از باشگاه ها به نظر میرسه که اکثر افراد به دلیل توجه زیادی به کراتین، از آمینو اسیدهای زنجیره در جهت رشد عضله غافل شده اند. دقت کنید که کراتین درسته که یک محصول عالی هست ولی هیچ اثری در تولید پروتئین بعد از تمرین نداره. این در حالیست که تاثیرات آمینو اسیدهای زنجیره در روی رشد عضله، سنتز پروتئین و رکاوری غیر قابل انکار هست.

در تحقیقی نشان داده شد که مصرف این آمینو اسیدها قبل از اجرای یک ساعت دویدن موجب رکاوری بصورت افزایش سطح هورمون رشد و تستوسترون شد. میزان تستوسترون در طول تمرین تغیری نکرد ولی در طول مرحله رکاوری بعد از مصرف آمینو اسیدهای زنجیره دار افزایش یافت.

این آمینو اسیدها جهت نگهداری بافت عضلانی مورد نیاز هستند و همینطور موجب حفاظت از ذخیره گلیکوژنی عضلات میشوند. همچنین این آمینو اسیدها در طول تمرین از تجزیه پروتئین های عضلات جلوگیری میکنند.

سنتز پروتئین در عضلات اسکلتی توسط مصرف غذاها و عمدتا به دلیل این آمینو اسیدهای شاخه دار هست. برای مثال، مشاهده شده که تزریق مخلوطی از آمینو اسیدها که حاوی تمامی آمینو اسیدها بجز آمینو اسیدهای شاخه دار بود، هیچ تاثیری بر روی سنتز پروتئین نداشت.

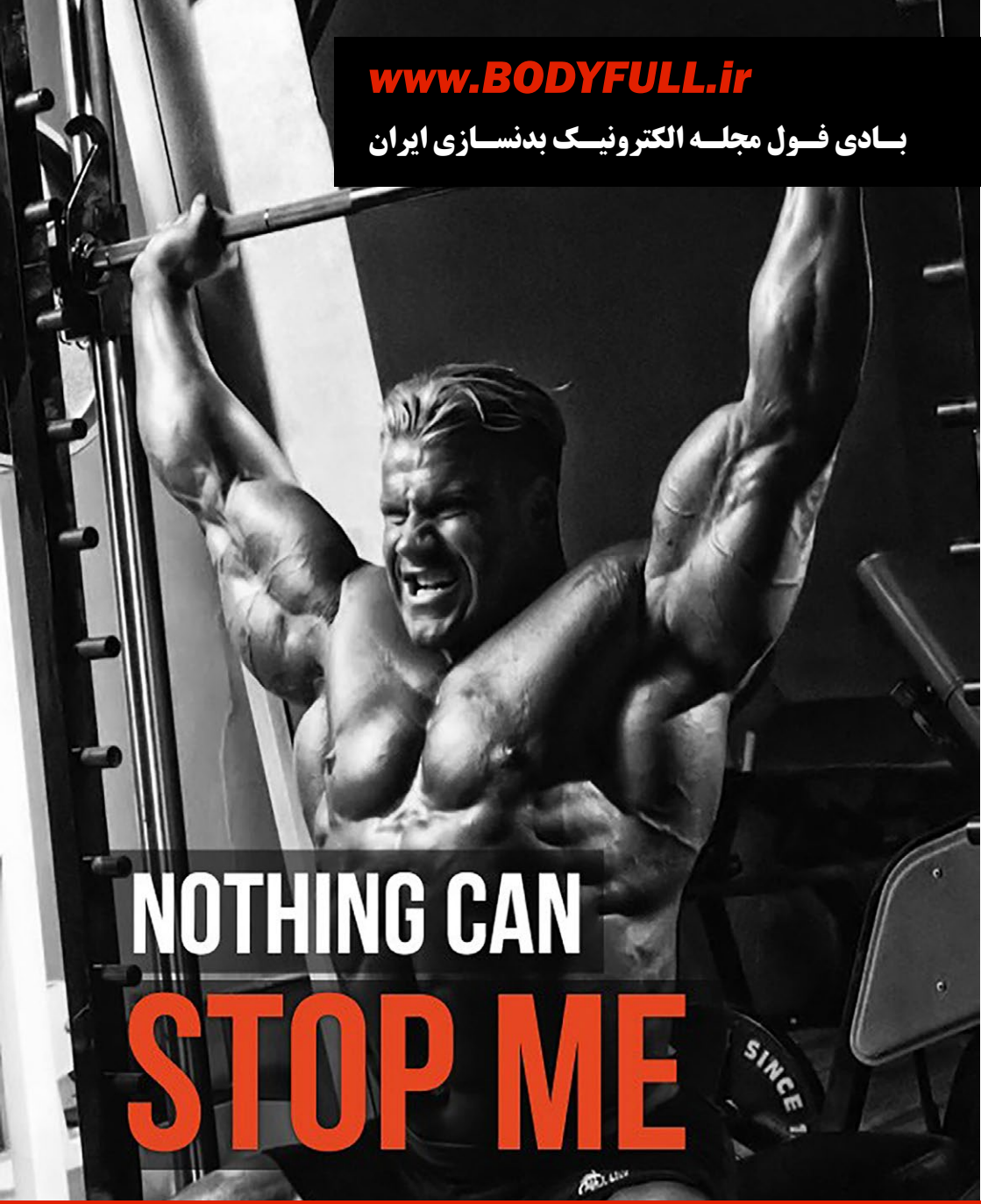
مزیت آمینو اسیدهای زنجیره دار برای کسی که میخواهد عضله اضافه کند ولی در حال رژیم است این است که این آمینو اسیدها اولان کالری بسیار کمی تولید میکنند و دار ضمن منحصرا در عضلات به مصرف میرساند بنا بر این بسیار آنابولیک هستند.

از سه آمینو اسید زنجیره دار، لوسین مهمترین تاثیر رو در تحریک پروتئین سازی دارد. تحقیقات جدید نشاند داد که موثرترین آمینو اسید از این گروه، همان لوسین هست که موجب افزایش سنتز پروتئین میشود. در مقایسه با مصرف تنها والین یا ایزولوسین، لوسین بی همتا هست زیرا که تنها تنظیم کننده سنتز پروتئین در عضلات اسکلتی هست. در حقیقت در تحقیقی وقتی لوسین به تنهائی به خورد موشهای گرسنه رسید نشاند داد شد که تاثیرش در سنتز پروتئین در عضلات مانند دادن غذای کامل به موشها بوده هست.

مطالعات دیگر که منحصرا روی عضلات جدا شده انجام گرفته نشاند داد که لوسین منحصرا برای تولید پروتئین کافی میباشد.

چیزی که در مورد لوسین جالبتر به نظر میرسه اینه که لوسین منحصرا پروتئین سازی رو در عضلات اسکلتی انجام میده نه در بقیه نقاط بدن. مثلا مصرف لوسین تاثیری در سنتز پروتئین در کبد مثل بقیه آمینو اسیدها نداره. این بدین معنی هست که عضلات اولین اولویت رو در جذب لوسین دارند. در مقایسه بقیه آمینو اسیدها در دستگاه گوارش هضم و جذب میشوند. بنا بر این به نظر میرسد که نقش تنظیم کنندگی لوسین منحصر به عضلات باشه. لوسین بیشترین تاثیر رو در شرکت در عضله سازی عضله نسبت به دیگر آمینو اسیدها داره. یک تحقیق در سوئد گزارش کرد که وقتی به بیماران لوسین تزریق شد و سپس از بافت عضلانی آنها بیوپسی (نمونه) گرفته شد، میزان لوسین داخل سلولی نسبت به دیگر آمینو اسیدها ۳ برابر افزایش یافته بود ولی میزان دیگر آمینو اسیدهای داخل سلول تغیری نکرده بودند و این در حالی بود که سنتز پروتئین عضلانی نیز افزایش یافته بود.

www.BODYFULL.ir
بـادی فـول مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایران



آدم هـای موفـق تـرس دارنـد، آدم هـای موفـق تردیـد و نگرانـی دارنـد. ولـی آدم هـای موفـق توقـف نمـی کنند.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

www.BODYFULL.ir