www.takbook.com

کراس فیت

آشپزی ورزشی

علم و عضله

سال ششم-شماره بیست و سوم- فروردین ماه ۱۳۹۶ -قیمت رایگان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

بدنسازی با حداقل امکانات

ساخت پک کامل شکم با ۲ بار تمرین در هفته

آبجو و ریکاوری!

توصیه های طلایی ویژه بدنسازان مبتدی

ترکیبی کوچک با نتایجی بزرگ

غیر ممکن که ممکن شد!

www.takbook.com

علم و عضله

با علم، عضله بسازیم.

کلام امیر

حضرت علی علیه السلام:

أَکبَرُ العَیْبِ أنْ تَعیبَ مَا فیکَ مِثْلُهُ

بزرگترین عیب آن است که

چیزی را که در خود داری بر دیگران عیب بشماری.

۴ اخبار

- سالی که حرفه ای گذشت!

۴ تمرین

- بدنسازی با حداقل امکانات
- ساخت پک کامل عضلات شکم
- ۴ هفته تا بازوهای حجیم
- سال نو با عضلات نو
- غیر ممکنیکه ممکن شد!
- آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر
- یک پوستر، یک تمرین

۲۰ تغذیه

- توصیه های طلایی
- آبجو و ریکاوری عضلات!
- قهوه و چربی زدایی

۲۵ مکمل ها

- ترکیبی کوچک با نتایجی بزرگ

۲۶ بانوان

- ۱۰ حرکت ترکیبی برای تجربه بالاترین نرخ چربی سوزی در کوتاه ترین زمان ممکن

۳۲ علم و عضله پلاس

- کراس فیت
- آشپزی ورزشی

علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا تیم علم و عضله

نویسندگان این شماره:

داود جعفری

حسین ریاحی

مریم رجایی

علی جعفری

محمد زیوه

ویراستار:

صدیقه نانکلی

وب و ایمیل:

elmoazole.ir

elmoazole@gmail.com

شماره تماس

۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱

۰۹۱۰۶۹۴۹۱۵۱

سال ۹۵ سالی پر از موفقیت برای بدنسازان ایرانی بود، در این سال پرورش اندام ایران توانست با کسب ۶ کارت حرفه ای و ۲ جواز حضور مستقیم در مسترالمپیا ۲۰۱۷ ، سال حرفه ای را پشت سر بگذارد.

در سالی که گذشت اسحاق قویدل در رقابتی سخت و با پشت سر گذاشتن حریفان قدرتمند خود با کسب عنوان اورالی مستر المپیا آماتوری کویت موفق به دریافت کارت حرفه ای شد. اسحاق قویدل از تیم باشگاه اکسیژن در این

رقابت ها حضور داشت که سرانجام توانست با کسب مقام اورالی به هدف دیرینش که دریافت کارت حرفه ای و حضور در مسابقات حرفه ای است دست یابد. اسحاق این روزها با جدیدت به تمرینات خود ادامه می دهد تا بتواند اولین رقابت حرفه ای خود را با موفقیت تجربه کند.

مهرماه همچنین دومین دوره رقابت های بین المللی جام الماس خلیج فارس برگزار شد که با حضور دکتر رافائل سانتونجا رئیس فدراسیون

DIAMOND SERIES by IFBB

جهانی بدنسازی و پرورش اندام، پاول فیلبورن رئیس کمیته داوران IFBB، ناصر پروعلی فرد رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ایران با هدف معرفی برترین های فیزیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام و اهدا ۴ کارت حرفه ای کار خود را آغاز کرد که در نهایت محمد کاشانکی (دسته قدی +۱۸۱ سانتی متر) و مهدی شرافت (دسته قدی ۱۷۸ سانتی متر) با کسب اولی و دومی اورالی جام الماس خلیج فارس به جمع حرفه ای های فیزیک پیوستند.

در ادامه همین رقابت در رشته بدنسازی و پرورش اندام، در عصر روز جمعه ۳۰ مهر ماه با کسب عنوان اول جعفر غفرنژاد و مقام دوم محمود کافی به عنوان قهرمان قهرمانان جهان و اخذ کارت حرفه ای به پایان رسید.

آبان ماه نیز با برگزاری هفتادمین دوره از مسابقات پرورش اندام قهرمانی جهان در اسپانیا همراه بود که از بین ۵ ایرانی طلایی در ۹ وزن حاضر برای رقابت های اوورالی، بهروز تابانی موفق شد مقام قهرمان قهرمانان را در اولین حضورش در تیم ملی بزرگسالان به نام خودثبت کند. تابانی با کسب مقام اورالی این دوره از رقابت ها به جمع حرفه ای های جهان پیوست.اما این پایان افتخارات بدنسازان ایرانی در جهان نبود، در ادامه با حضور پر قدرت امید جبلی که چندی قبل به جمع داوران حرفه ای جهان پیوسته بود، در نشست کنفدراسیون آسیا که با حضور رافایل رییس فدراسیون جهانی و پاول رییس کمیته داوران این فدراسیون برگزار شد، حکم نایب رییسی خود را دریافت کرد. جبلی پیش از این عضو شورای داوری فدراسیون جهانی بوده و ریاست کمیته داوران فدراسیون

بدنسازی کشورمان را به عهده داشت.

در ادامه این افتخار آفرینی امید جبلی این بار در جایگاه رئیس انجمن فدراسیون کارگری با تیمی قدرتمند شامل ۳۱ ورزشکار ایرانی در مسابقات پرورش اندام مستر المپیا آماتوری مسکو، که هفته نخست آبان ماه به میزبانی روسیه برگزا شد در قالب تیم منتخب کارگران کشورمان به نمایندگی از ایران در این رویداد بین‌المللی شرکت کردند. که حاصل آن ۲ مدال طلا و یک نقره و یک برنز در رشته فیزیک همراه بود که با اورالی مجدد و دریافت کارت حرفه ای

کاشانکی همراه بود، این دومین اورالی کاشانکی در یک ماه گذشته بود که می تواند یک رکورد جالب در نوع خود محسوب شود.

در رشته پرورش اندام بدنسازان ایرانی طوفان

بپا کردند، با کسب ۳ مدال طلا، ۴ مدال نقره و ۲ برنز ژنتیک برتر ایرانی را به رخ سایر ورزشکاران کشیدند. هادی چوپان قهرمان دسته ۱۰۰ کیلو گرم شد و همچنین تواسنت مقام اورالی این مسابقات را از آن خود کند.او را سال آینده در مسترالمپیا خواهیم دید. چوپان و کاشانکی با این اورالی جواز حضور مستقیم در رقابتهای مسترالمپیا را بدست آوردند.

آذر ماه با رقابتهای شرو کلاسیک درست یک

روز بعد از مسابقات اماتوری فیتنس اکسپو دوبی همراه بود که هادی چوپان با حضور در این مسابقات رسما با دنیای آماتور ها خداحافظی کرد و به جمع حرفه ای های این رشته پیوست.

پیش از این او با اتکاء به اورالی در مسترالمپیا آماتوری مسکو جواز حضور مستقیم در مسترالمپیای حرفه ای ۲۰۱۷ را بدست آورد. دسته وزنی چوپان به ۲۱۲ پوند نزدیک است اما او ترجیح داد در شرو کلاسیک با سنگین وزنها رقابت کند. رقابت او با رولی وینکلار دیدنی بود.

در این مسابقات رولی وینکلار اول و چوپان به مقام نایب قهرمانی دست یافت.

به امید کسب موفقیت های روز افزون بدنسازان حرفه ای ایران در مسابقات حرفه ای سال ۲۰۱۷.

بدنسازی با حداقل امکانات

این برنامه تمرینی به نحوی طراحی شده که با کمترین تجهیزات و تنها با استفاده از هالتر،دمبل و چند کیلو وزنه در باشگاه یا منزل قابل اجرا باشد.

برنامه تمرینی پیش رو با تکیه بر اصول تمرین با حداکثر توان در جهت دستیابی به فیزیک عضلانی خیره کننده در سال جدید توسط برد بورلند طراحی شده است. این برنامه تمرینی به صورت ۸ هفته ای برنامه ریزی شده است و هدف دستیابی به تناسب، در کوتاه ترین زمان ممکن میباشد. این برنامه تمرینی به نحوی طراحی شده که با کمترین تجهیزات و با استفاده از هالتر،دمبل و چند کیلو وزنه در باشگاه یا منزل قابل اجرا باشد.

شرح تمرین:

هدف تمرین: ساخت عضله
نوع تمرین: چند بخشی
سطح تمرین: مبتدی
روزهای تمرین در هفته: ۴ روز
تجهیزات تمرین: هالتر،دمبل، وزن بدن
جنسیت مخاطب: آقا و خانوم
نویسنده: برد بورلند؛ کارشناس ارشد حرکت شناسی و تغذیه ورزشی، سردبیر سایت ماسل استراگ و بنیان گذار workoutlab.

سال جدید، فیزیکی جدید!

سال جدید را با چه هدفی آغاز کردید؛ می خواهید نتایج دست یابی به هدف را دیده و احساس کنید؟
آیا سال جدید را به گونه متفاوتی آغاز کرده اید یا هنوز تصمیم جدی نگرفته اید.
اگر هنوز تصمیم قطعی نگرفته اید، نگران نباشید ما قصد داریم در مدت کوتاه با کمترین تجهیزات آن هم ظرف مدت ۸

هفته تمامی خواسته های شما را برآورده کنیم.

در این مدت چه اتفاقی خواهد افتاد؟

مدت زمان تمرین در هر جلسه زمانی نزدیک به ۴۵ دقیقه خواهد بود، شاید این زمان تنها یک عدد بنظر برسد، اما همین مدت برای به چالش کشیدن شما کافی است.

تغییرات کوچک اما موثر آنهم به صورت برنامه ریزی شده در مدت ۸ هفته می تواند تغییرات واقعی را برای شما نمایان سازد. این برنامه تمرینی همچون ابزار بالقوه قدرتمند به نحوی طراحی شده است تا بتوانید با کمترین امکانات به فیزیک برتر دست یابید.

افزایش تمرکز بر روی انجام صحیح برنامه تمرینی هر روز و هر هفته باعث کسب نتایج چشم گیرتر خواهد شد با پشتکار،صبر و تلاش می توانید این پیشرفت را تضمین کنید.

چینی ها یک ضرب المثل در این مورد دارند: مسیر هزار مایلی هم با یک قدم کوچک آغاز می شود.

تغییرات مستمر هر اندازه کوچک هم که باشد می تواند نتایج قابل توجهی را به همراه داشته باشد. همین تلاش های کوچک شما، در مرور زمان در کنار هم قرار گرفته و در پایان یک تحول بزرگ را برای شما رقم می زند.

این برنامه ۸ هفته ای بر پایه تغییرات کوچک اما مستمر طراحی شده است. تا شما بتوانید به مرور زمان و افزایش تمرکز قدم در این راه طولانی بگذارید. پاداش پیمودن این راه دشوار تنها پس از ۸ هفته پایبندی به اصول، قابل مشاهده خواهد بود.

*آماده سازی قبل از شروع:

اولین قدم همیشه دشوارترین قدم، برای آغاز تغییرات بزرگ می باشد. اما تمرکز بر تغییرات کوچک ولی مستمر بهترین شیوه برای دستیابی به موفقیت است، تجربه نشان داده که تغییرات بزرگ در کوتاه مدت جوابگو نبوده و نتیجه ای جز شکست به همراه نخواهد داشت.

پیش از آغاز برنامه تمرینی می بایست یک هدف دقیق را برای خود تعیین کنید. یک هدف باید واقع بینانه باشد و از اهداف کلی و مبهم همچون"کسب حجم عضلانی خشک! " پرهیز شود و به جای آن می توان گفت " هدف من سوزاندن ۵ پوند چربی و افزایش جزئیات عضلات در این ۸ هفته است.

برنامه تمرینی با حداقل تجهیزات، تنها به ۴ روز در هفته نیاز دارد که در مقایسه با برنامه های غریزی که ۶ روز تمرین در هفته را به مدت ۲ ساعت به خود اختصاص می دهند، شاید کمتر به نظر برسد، اما نکته مهم در نحوه چینش حرکات در برنامه پیش رو است که تمایز بین ۴ روز تمرین سخت و نفس گیر را با تمرین ۶ روز تمرین کسل کننده را برای ما آشکار می سازد.

همواره به یاد داشته باشید که این باور شماست که پیروزی شما را رقم می زند. حتی با داشتن بهترین برنامه تمرینی دنیا هم نمی توان بدون باور و اعتقاد به هدف، به موفقیت دست یافت. پس تمامی شایعات و افکار منفی را کنار بگذارید و با تکیه بر باور قوی و پایبندی به اصول تمرینی قدم در راه موفقیت بگذارید.

صبور باشید در کوتاه ترین زمان ممکن شاهد تغییرات بزرگی خواهید بود که باعث تحسین همگان خواهید شد، زمان را از دست ندهید، همین امروز تصمیم بگیرید.

*طرح ۸ هفته برنامه تمرینی شروع سریع

در این برنامه برخی از حرکات با وزن بدن انتخاب شده تا توان هماهنگی عصب و عضله در بدنسازان مبتدی تقویت شده و در انجام حرکات دیگر مهارت لازم را کسب کنند. احساس آزادی در تمرینات و انتخاب حرکات مد نظر برد بورلند می باشد. برنامه تمرینی پیش رو بر پایه چهار روز تمرین و با الویت زمان بندی شما طراحی شده است. شما می توانید بسته به نوع مشغله شغلی یا تحصیلی خود روزهای هفته را تغییر داده و به تمرین بپردازید.

به عنوان مثال دوشنبه،سه شنبه،پنج شنبه و جمعه(A,B,C,D) در نظر گرفته است، یک روز میان روزهای تمرینی هفته و دو روز به عنوان تعطیلات آخر هفته برای اختصاص به زمان استراحت در نظر گرفته شده است. البته چینش روزهای تمرین و استراحت از یک روش خاص پیروی نمی کند و با توجه به شرایط شما قابل تغییر است.

نکته مهمی که نباید از یاد ببرید این است که پیروی از یک الگو تمرینی ثابت، تضمین کننده پیشرفت شما می باشد.

جلسات تمرینی شما نباید بیش از یک ساعت به طول بیانجامد. استراحت بیش از حد ما بین ست ها یا اتلاف وقت بی مورد مانند صحبت کردن در باشگاه تنها باعث انحراف شما از مسیر پیشرفت خواهد شد.

صبور باشید، تغییر و پیشرفت مستلزم پایبندی به اصول تمرینی در مدت زمان مشخص می باشد، چالش های جدید تنها راه دستیابی به فیزیک برتر در مدت هشت هفته می باشد.

روز اول

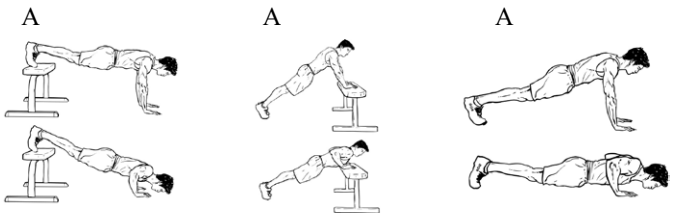
تمرینات ۸ هفته ای

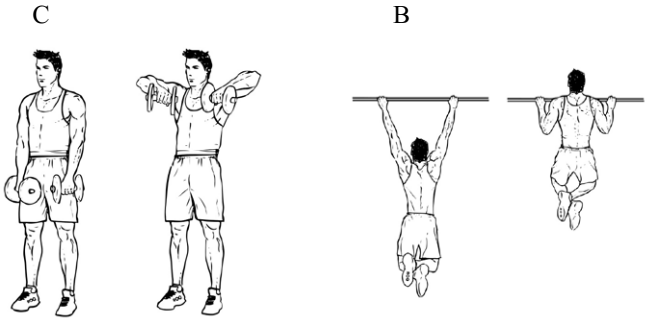
تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
شنا سه حالته A	۱ ست ۱۰ تکرار	۵ ست / ناتوانی	۱ دقیقه
بارفیکس دست باز B	۱ ست ۱۰ تکرار	۵ ست / ناتوانی	۱ دقیقه
کول دمبل از جلو C		۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
جلو بازو دمبل متوالی	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
شنا سوئدی دست جمع D	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست / ناتوانی	۳۰ ثانیه
کرانچ مولری E		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)		۲۰-۲۵ دقیقه	

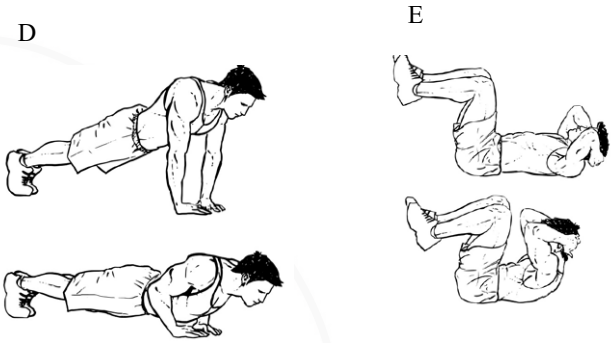
روز دوم

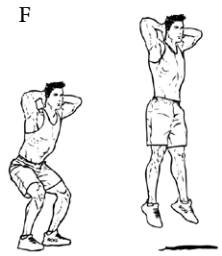
تمرینات ۸ هفته ای

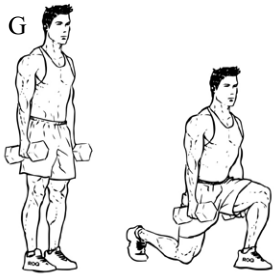
تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
تمرین هوازی	۵ دقیقه		
اسکات پرشی F		۵ ست / ناتوانی	۱ دقیقه
لانگز راه رفتنی G		۳-۵ ست ۱۰ تکرار برای هر پا	۱ دقیقه
ساق پا دمبل H	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
پشت پا هالتر رومانیایی I		۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
زیرشکم نوک میز J		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی اینتروال ۲ دقیقه آرام،۱ دقیقه سریع	۳ دقیقه	۱۲- ۱۵ دقیقه	

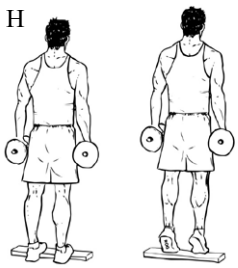


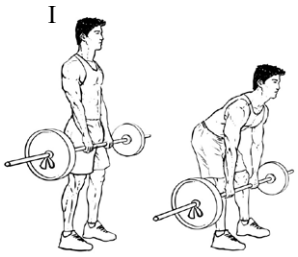


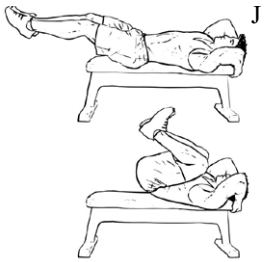




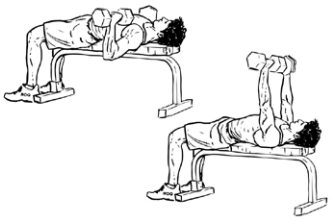




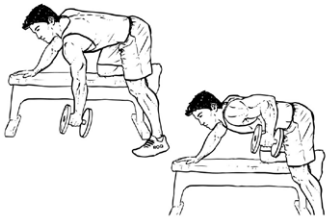




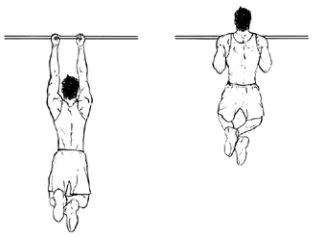
K



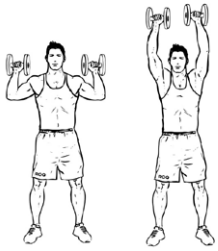
L



N



M



O

P

روز سوم

تمرینات ۸ هفته ای

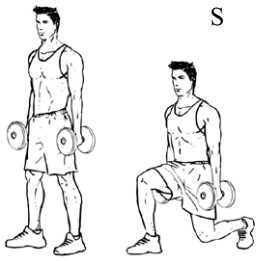
تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
پرس سینه دمبل K	۱ ست ۱۰ تکرار	۵ ست ۸–۱۲ تکرار	۱ دقیقه
زیربغل دمبل تک خم L	۱ ست ۱۰ تکرار	۵ ست ۸–۱۲ تکرار	۱ دقیقه
پرس سرشانه هالتر از جلو M		۳ ست ۸–۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
بارفیکس دست جمع معکوس از جلو N	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست / ناتوانی	۳۰ ثانیه
پارالل O	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست / ناتوانی	۳۰ ثانیه
زیر شکم با بارفیکس P		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)		۲۰–۲۵ دقیقه	

روز چهارم

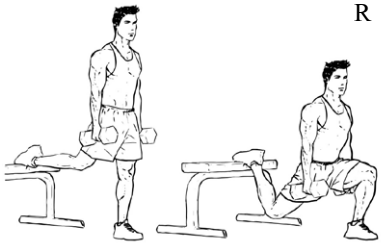
تمرینات ۸ هفته ای

تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
تمرین هوازی	۵ دقیقه		
اسکات هالتر از جلو Q	۱ ست ۱۵ تکرار	۵ ست ۸–۱۲ تکرار	۱ دقیقه
اسکات دمبل تک پا روی نیمکت R		۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا	۱ دقیقه
بک لانگز S		۳ ست ۱۲–۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
ساق پا تک تک T		۳ ست ۱۲–۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
کرانچ مولری U		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی اینتروال ۲ دقیقه آرام،۱ دقیقه سریع	۳ دقیقه	۱۲– ۱۵ دقیقه	

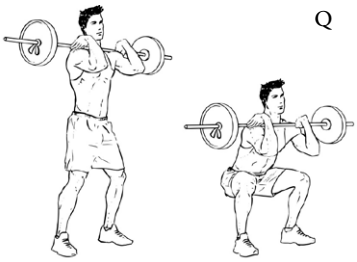
S



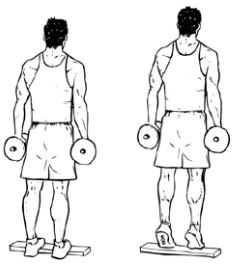
R



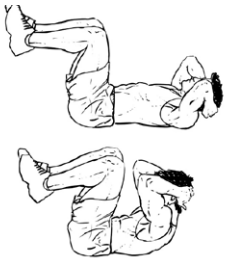
Q



T



U



ساخت پک کامل شکم با ۲ بار تمرین در هفته

پرسش:
بسیار شنیده ام که پک کامل عضلات شکم در آشپزخانه ساخته می شود و نه در باشگاه. آیا انجام تمرینات اختصاصی بر روی شکم لزومی دارد؟

پاسخ: باید بگویم که پیروی از رژیم غذایی سالم با کالری کنترل شده یک الزام برای دستیابی به پک کامل عضلات شکمی می باشد، اما رژیم غذایی تنها یک بخش از سه بخش اصلی دستیابی به این هدف می باشد.

همانطور که می دانید برای نمایان ساختن پک کامل عضلات شکم می بایست از میزان چربی انباشته شده در بدن بکاهید. تمرینات ویژه بر روی شکم می تواند در هر چه نمایان تر شدن این عضلات تاثیر داشته باشد. عضلات شکم همچون عضلات دیگر، نیازمند انجام تمرینات در زوایا مختلف با هدف تقویت و به حداکثر رساندن رشد و توسعه در این بخش می باشد.

انجام تکرارهای بی شمار برای این عضلات جزء اشتباهات رایج میان بدنسازان می باشد. برای تحت فشار قرار دادن این گروه عضلانی نیاز به تکرارهای بیشمار نیست، استفاده از دامنه حرکتی کامل با رنج ۱۰ الی ۱۵ تکرار با حفظ مقاومت آهسته و سنگین می تواند فشار مضاعفی را به عضلات وارد کند. یکی دیگر از اشتباهات رایج انجام هر روزه تمرینات شکم می باشد. این باور غلط نه تنها شما را به اهداف تان نزدیک نمی کند بلکه احتمال تمرین زدگی نییز شما را تهدید می کند. عضلات شکم همچون عضلات دیگر نیازمند اختصاص زمان ریکاوری و استراحت می باشند تا بتواند به ترمیم بافت های آسیب دیده و توسعه دست یابند. برای دستیابی به بهترین نتیجه انجام ۲ بار تمرین در هفته توصیه می شود.

بخش آخر و کلید اصلی نمایان ساختن پک کامل عضلات شکم، بکارگیری تمرینات هوازی می باشد. برای دستیابی به نقطه چربی سوزی علاوه بر پیروی از یک رژیم غذایی سالم و کاهش کالری دریافتی می بایست تمرینات هوازی مستمر با شدت بالا را با تکنیک اینتروال در دستور کار خود قرار دهید. برای جلوگیری از تخریب عضلات دریافت یک وعده سرشار از پروتئین بعد از انجام تمرینات توصیه می شود.

برنامه تمرینی پیشنهادی:

روز اول: پلانک چرخشی ۳ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار

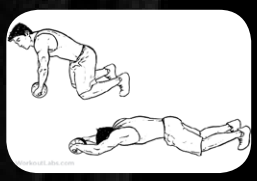
زیرشکم آویزان از بارفیکس ۴ ست / ۱۲-۱۵ تکرار

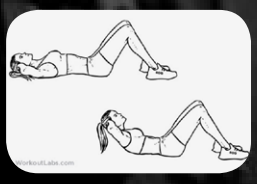
روز دوم: کرانچ سیم کش ۳ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار

کرانچ استاندارد (روی زمین) ۳ ست /۱۲ الی ۱۵ تکرار

نویسنده و منبع:

Flex Staff
Flex Magazine





www.takbook.com

۴ هفته تمرین تخصصی برای دستیابی به بازوهایی حجیم

٤ هفته از تمرینات خود را به Justine weltering بسپارید تا با طراحی تمرینات اختصاصی در سریع ترین زمان ممکن بازوهایی حجیم و چشم نواز را برای شما به ارمغان بیاورد.

خلاصه تمرین:

هدف اصلی: ساخت عضله
نوع تمرین: چند بخشی
سطح تمرین: مبتدی تا پیشرفته
تعداد روز در هفته: ۲ روز
تجهیزات مورد نیاز: هالتر، وزن بدن، سیم کش، دمبل، هالتر EZ، ماشین
جنسیت مورد هدف: آقا و خانم
نویسنده: Justin weltering
مترجم: داود جعفری

توضیحات تمرین:

اهمیت ساخت و توسعه عضلاتی همچون سینه، سرشانه، چهارسر ران و پشت بر کسی پوشیده نیست، اما برجسته ترین بخش از عضلات که همیشه در اولین نگاه جلب توجه می کنند، عضلاتی جز بازوهای حجیم نیست. در ادامه مقاله به برنامه تمرینی ۴ هفته ای خواهیم پرداخت که با اعمال فشار بی وقفه بر این عضلات چاره ای جز رشد برای عضلات باقی نخواهد گذاشت. پس اگر تصمیم گرفته اید بقدر کافی پول برای خرید لباس جدید پس انداز کنید چون لباس های قدیمی را باید کنار بگذارید!

تقسیم بندی:

شدت تمرین ویژگی اصلی برنامه های تمرینی برای عبور از نقاط ضعف میباشد. انتخاب حرکات مناسب و پایبندی به اجرا و فرم صحیح انجام حرکات تمرینی ویژگی های دیگر برای به چالش کشیدن عضلات میباشد. برنامه تمرینی پیش رو به نحوی طراحی شده است که با اختصاص دو روز تمرین در هفته به عضلات بازو با نهایت شدت، شرایط رشد را در روزهای پس از تمرین فراهم می کند.
شیوه تقسیم بندی پیشنهادی برای تمرین به شرح زیر می باشد:

روز اول: بازو (برنامه اول)
روز دوم: پا
روز سوم و ششم: استراحت
روز چهارم: سینه و سرشانه
روز پنجم: بازو (برنامه دوم)
روز هفتم: پشت

نگران نباشید! اختصاص یک روز تمرین به عضلات سینه و سرشانه مانع پیشرفت شما نخواهد شد. با افزایش زمان تمرین می توانید تعداد زیادی ست برای عضلات سینه و سرشانه انجام دهید.
همانطور که می دانید تمرینات عضلات سینه با کمک عضلات سرشانه صورت می پذیرد که براحتی می توان با انجام تمرینات سرشانه فشار دوچندانی را به این عضلات وارد کنید. انتخاب دو حرکت پرسی، یک حرکت سیم کش و چند حرکت با دمبل پیشنهاد می شود. با بکارگیری این روش هم فشار تمرینی را حفظ کرده اید و هم زمان بیشتری برای انجام تمرینات بازو در طی هفته فراهم ساخته اید و از همه مهم تر استراحت ۲ روز در هفته زمان مورد نیاز برای ریکاوری هرچه سریعتر را در اختیار بدن قرار می دهید.
روز تمرین پا و عضلات پشت را به طور معمول می توانید انجام دهید. اسکات، ددلیفت، پرس پا، زیربغل سیم کش، بارفیکس و هالتر خم توصیه می شود. نکته مهم اطمینان از انجام تمرینات در بالاترین شدت ممکن میباشد، همواره به یاد داشته باشید که هیچگاه رشد نخواهید کرد جز زمانی که قدرت و حجم کلی عضلات بدن افزایش یابد. پس می بایست تمامی روزهای تمرین را جدی بگیرید، بدون اینکه وقت خود را برای بهانه های پیش پا افتاده هدر دهید.
برای کسب آمادگی پیش از انجام برنامه تمرینی اصلی بازو می بایست ۵۰ الی ۱۰۰ تکرار را وزنه های سبک با هدف دستیابی به نهایت پمپاژ خون در نظر بگیرید. پمپاژ خون حاصل از این شیوه باعث انجام ست های اصلی با نهایت وزنه خواهد شد. استفاده از وزنه های سنگین در این بخش از تمرین باعث بروز خستگی و عدم انجام برنامه اصلی با شدت لازم خواهد شد، پس از انجام حرکات با وزنه سنگین اجتناب کنید.

تغذیه و رشد!

مهم نیست که در حین انجام تمرینات به چه اندازه ای از پمپاژ خون در عضلات دست می یابید، این افزایش حجم موقتی بوده و بعد از انجام تمرینات با کاهش پمپاژ خون، متعاقبا حجم عضلات نیز کاهش می یابد. برای تجربه رشد و افزایش حجم عضلات هیچ مولفه ای به اندازه غذا خوردن و استراحت کردن نمی تواند موثر باشد. همچون دیگر عضلات بدن، بازو نیز برای رشد و افزایش حجم عضلانی نیازمند دریافت مواد مغذی سالم و اختصاص استراحت کافی می باشد که منجر به بازسازی عضلات تخریب شده، رشد و توسعه عضلات و در نتیجه افزایش قدرت و وزن عضلانی بدن می شود.
با پیروی از یک رژیم غذایی سالم با وعده های مکرر غذایی می توانید زمان دستیابی به عضلات حجیم را در طول ۴ هفته به نهایت برسانید و عضلات چشم گیری را به خود بیفزائید و همه را شگفت زده کنید.

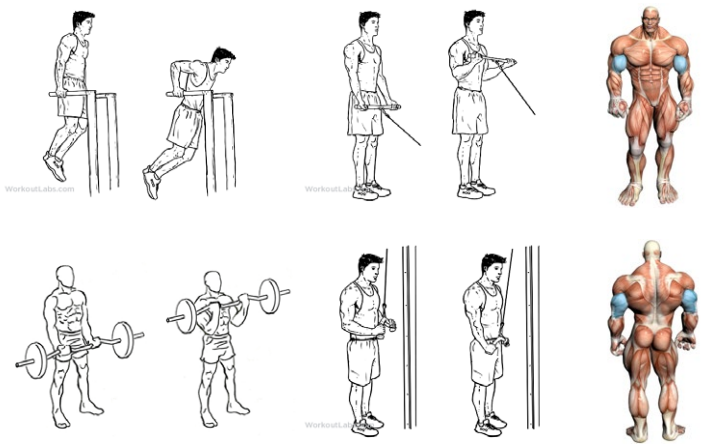
تکنیک های شدت دهنده:

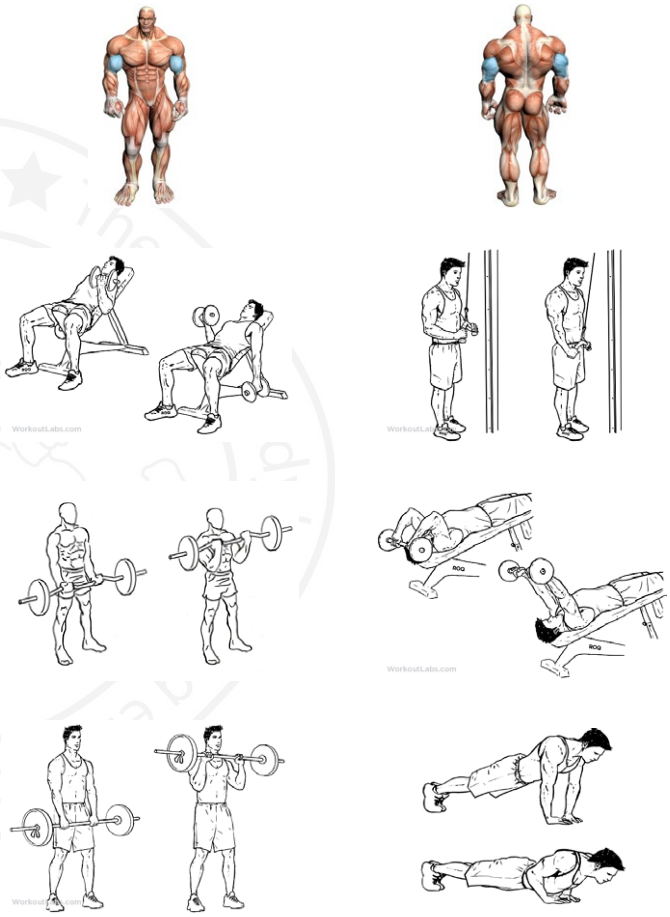
رست پاز: سیستم رست پاز (استراحت، توقف) مدلی از تکنیک های شدت دهنده تمرین می باشد که در آن ابتدا تا ناتوانی یک حرکت را انجام دهید و به دنبال آن یک استراحت کوتاه ۱۰ ثانیه ای (نه بیشتر) خواهید داشت. یک بار دیگر تمرین را با تعداد تکراری که می توانید ادامه می دهید تا به ناتوانی دست یابید. این فرآیند میتواند برای حداکثر تاثیرگذاری فرم تمرین به دلخواه ادامه داشته باشد. سیستم تمرینی رست، پاز فواید زیادی از جمله بهبود پمپاژ خون به عضلات برای انجام فعالیت بیشتر و بهبود مسیرهای متابولیکی مانند ATP دارد.
سوپرست: انجام پشت سر هم ۲ حرکت از یک یا دو گروه عضلانی با استراحت اندک یا بدون استراحت بین آنها با هدف بالا رفتن پاسخ هورمونی حین و بعد از تمرین.

تمرین اول

هفته اول

تمرین	ست	تکرار
سوپرست		
پشت بازو سیم کش ایستاده	۳	۲۰
جلوبازو سیم کش ایستاده	۳	۲۰
پارالل (با وزن بدن، تمرکز بیشتر برای اعمال فشار به عضلات پشت بازو)	۳	تا ۵۰
جلوبازو ایستاده هالتر EZ(اطمینان حاصل کنید که با عضلات جلوبازو حرکت را انجام می دهید)	۳	۱۰

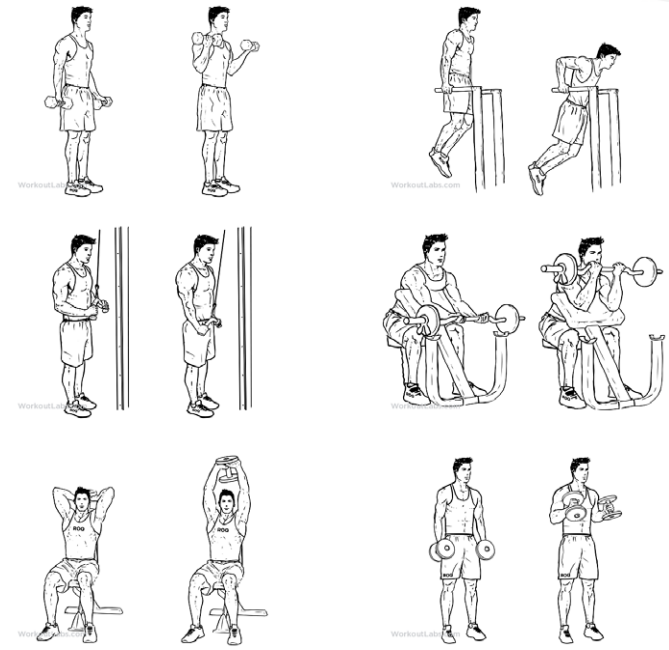




تمرین دوم

هفته اول

تمرین	ست	تکرار
جلوبازو دمبل میزشیبدار	۱	مجموعا ۲۰ الی ۳۰ تکرار (با استفاده از تکنیک استراحت- توقف با حفظ فرم سخت)
پشت بازو سیم کش طنابی	۱	مجموعا ۳۰ الی ۴۰ تکرار (با استفاده از تکنیک استراحت- توقف با مکث تعیین شده در اوج حرکت)
سوپرست (استفاده از یک مقدار از وزنه در هر دو حرکت برای دستیابی به نهایت خستگی عضلانی)		
پشت بازو خوابیده هالتر EZ	۳	۱۰ الی ۲۰ تکرار
جلوبازو هالتر EZ ایستاده دست جمع	۳	۱۰ الی ۲۰ تکرار
سوپرست		
جلوبازو هالتر دست برعکس (پیچش مچ در اوج حرکت برای اعمال فشار بیشتر به ساعدها)	۳	۱۲
شنا دست جمع	۳	تا ناتوانی کامل



تمرین اول

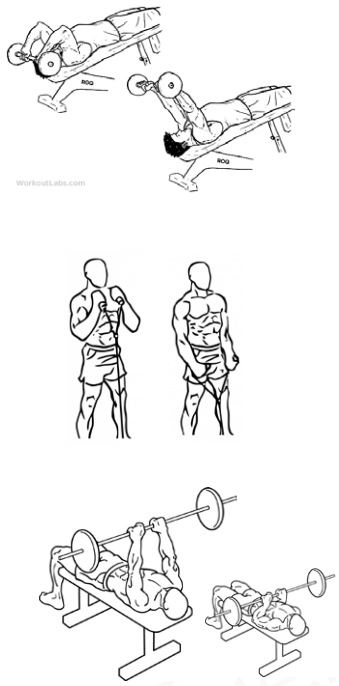
هفته دوم

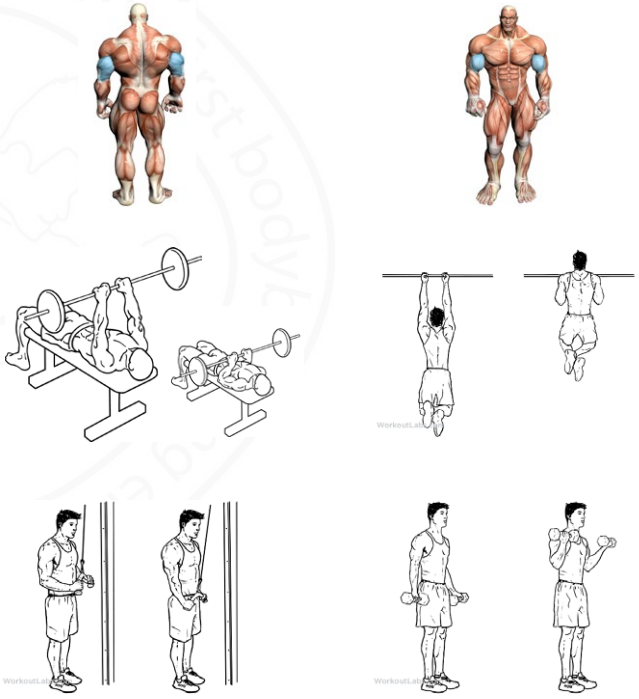
تمرین	ست	تکرار
پارالل یا دیپ (با وزنه اضافه در صورت لزوم)	۳	۸
جلوبازو دمبل ایستاده (متوالی)	۳	۱۰
سوپرست		
جلوبازو لاری دستگاه	۴	۲۰
پشت بازو سیم کش ایستاده با میله V شکل	۴	۲۰
سوپرست		
جلوبازو دمبل چکشی	۳	۱۲
پشت بازو دمبل نشسته	۳	۱۲

تمرین دوم

هفته دوم

تمرین	ست	تکرار
پشت بازو هالتر EZ خوابیده میز شیبدار	۲	تا ناتوانی (انجام ۱۰ الی ۱۵ تکرار در اولین تکرار، مکث کوتاه و ادامه تکرار تا دستیابی به ناتوانی)
جلوبازو لاری با هالتر (تغییر شیب نیمکت برای اعمال فشار بیشتر)	۲	تا ناتوانی (انجام ۱۰ الی ۱۵ تکرار در اولین تکرار، مکث کوتاه و ادامه تکرار تا دستیابی به ناتوانی)
سوپرست		
پشت بازو سیم کش طنابی	۳	۲۰
جلوبازو سیم کش طنابی	۳	۲۰
سوپرست		
پشت بازو پرسی دست جمع	۴	۱۰
جلوبازو لاری دستگاه	۴	۱۰

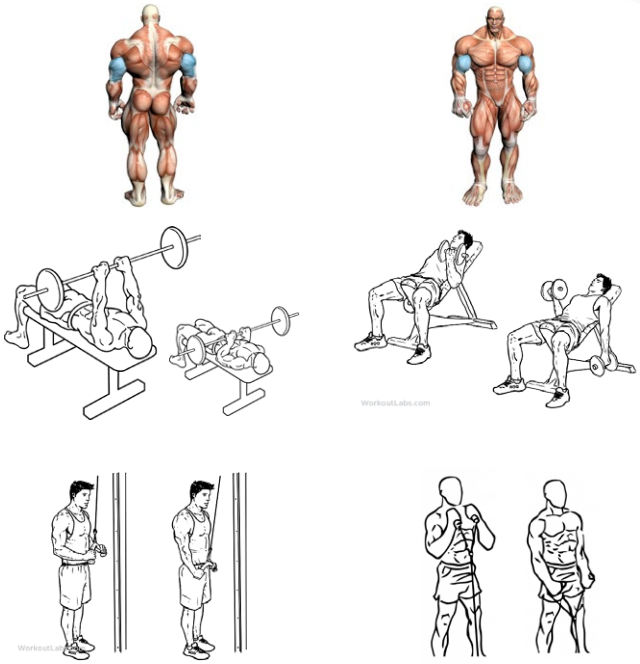




تمرین اول

هفته سوم

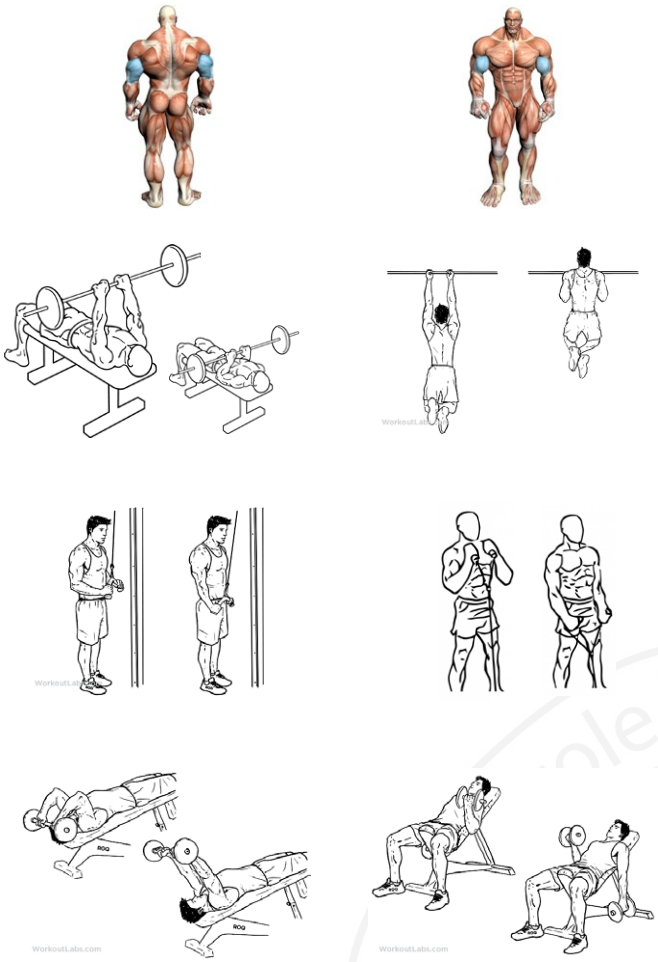
تمرین	ست	تکرار
پشت بازو پرسی دست جمع	۵	۵ تکرار (سعی کنید مقدار وزنه در تمام ست ها یکسان باشد)
بارفیکس دست جمع معکوس	۵	۱ تکرار کمتر قبل از رسیدن به ناتوانی
سوپرست		
پشت بازو سیم کش ایستاده با میله V شکل	۵	۱۵
جلوبازو دمبل ایستاده (متوالی)	۵	۱۵



تمرین دوم

هفته سوم

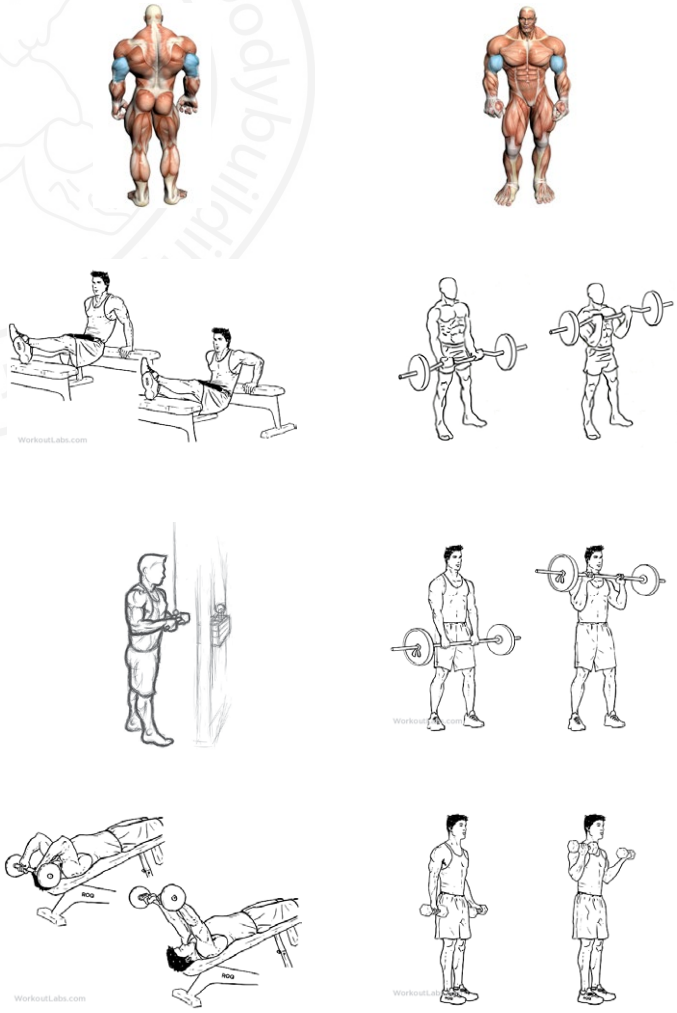
تمرین	ست	تکرار
پشت بازو پرسی یا پرس سینه نیمه (با استفاده از پاور راک، سعی کنید مقدار وزنه در تمام ست ها یکسان باشد)	۵	۵ تکرار
جلوبازو دمبل میز شیبدار	۳	ناتوانی (وزنه ای انتخاب کنید که با ۱۰ الی ۱۵ تکرار به ناتوانی دست یابید)
سوپرست		
پشت بازو سیم کش طنابی	۵	۲۰
جلوبازو سیم کش طنابی	۵	۱۵



تمرین اول

هفته چهارم

تمرین	ست	تکرار
پشت بازو پرسی دست جمع	۵	۱۰ تکرار (سعی کنید مقدار وزنه در تمام ست ها یکسان باشد)
بارفیکس دست جمع معکوس	۵	۵ تکرار (سعی کنید حرکت را با یک مقدار ثابت از وزنه اضافه انجام دهید)
سوپرست		
پشت بازو سیم کش طنابی	۳	۲۰
جلوبازو سیم کش ایستاده	۳	۲۰
سوپرست		
پشت بازو هالتر EZ خوابیده نیمکت	۴	۲۰
جلوبازو دمبل میز شیبدار	۴	۲۰



تمرین دوم

هفته چهارم

تمرین	ست	تکرار
دیپ یا پارالل کم کردنی	۱	تا ناتوانی (انجام یک ست ۵ تکراری با وزنه برای شروع، کاهش ۵۰ درصدی وزنه و انجام ۵ تکرار دیگر، در آخر انجام تکرار بدون وزنه و تنها با وزن بدن تا دستیابی به ناتوانی)
جلوبازو هالتر EZ ایستاده	۱	۲۰ الی ۳۰ تکرار (یک بار استفاده از تکنیک استراحت، توقف با مکث تعیین شده در اوج حرکت)
سوپرست		
پشت بازو سیم کش میله صاف	۳	۱۵
جلوبازو هالتر EZ ایستاده دست بر عکس	۳	۱۵
سوپرست		
پشت بازو هالتر EZ خوابیده نیمکت	۳	۱۵
جلوبازو دمبل (متوالی)	۳	۱۵

هدف ساده است، فقط رشد کن!
دلتوئیـــــد هایی
حجیـــم، گـرد
و کـات!

www.takbook.com

سال نو با عضلات جدید!

سال نو، همیشه نوید بخش افکار نو و تصمیم های نو برای آینده است. اما برای بدنسازان تنها هدف؛ رشد و پیشرفت عضلات در سال نو می باشد. اگر شما هم به دسته بدنسازان سخت کوش تعلق دارید، قبل از قدم گذاشتن در باشگاه و تحریک عضلات به رشد می بایست یک برنامه تمرینی مناسب برای خود فراهم کنید.
آزمون و خطا در کنار تجربه کردن تمامی حرکات تمرینی با استفاده از سیستم های مختلف تمرینی برای دستیابی به یک برنامه تمرینی عالی، امری غیر ممکن بنظر می رسد. پیشنهاد ما استفاده از تجربیات و برنامه های تمرینی قهرمانان دنیای پرورش اندام می باشد. بی شک تجربه قهرمانان راه گشا ما در دستیابی به رشد و پیشرفت عضلات در سال نو خواهد بود.

دکستر جکسون ملقب به « تیغ » بدنساز حرفه ای در حالی توانست به قهرمانی در مسابقات ۱۹۹۸ آمریکای شمالی در دسته وزنی آزاد دست یابد که تنها ۱۰۶ کیلوگرم وزن داشت، تقارن مثال زدنی، عضلاتی بی عیب و نقص به همراه بالاترین میزان تفکیک عضلانی جای هیچ شکی را برای داوران باقی نگذاشت در حالی که دست کم ۲۰ کیلوگرم از رقبا سبک تر بود توانست با دلتوئیدهایی حجیم و گرد بر رقبا غلبه کند.
سالها حضور در مسابقات مسترالمپیا و تجربه شکست های متعدد پایان راه او نبود، دکستر با تلاش و پشتکار سرانجام در سال ۲۰۰۸ توانست با غلبه بر جی کاتلر به عنوان قهرمانی و مجسمه ساندو دست یابد و نام خود را در تاریخ ثبت کند.
این کهنه سرباز دنیای بدنسازی اخیرا توانسته با کسب هفتمین عنوان قهرمانی در رقابت های آرنولد کلاسیک به عنوان پرافتخارترین بدنساز حال حاضر در این رقابت ها دست یابد.
ویژگی بارز دکستر، توسعه عضلات دلتوئید از نمای روبرو و پشت میباشد، گردی و حجم عضله در بخش جانبی دلتوئید، تفکیک فوق العاده دلتوئید پشتی در نمای جفت بازو از پشت باعث تمایز وی از رقبا بر روی استیج می شود. اصول تمرین دکستر ساده است، هر سه عضله دلتوئید را فقط یک بار در هفته و آن هم با نهایت شدت، تحت فشار قرار می دهد و ایام باقی مانده در هفته را به استراحت و تغذیه کامل اختصاص می دهد.
اگر خواهان تغییر بازی به نفع خود هستید، موسیقی مورد علاقه خود را به همراه یک کمربند مناسب انتخاب کنید، چون امسال، سال تغییر شماست!
منبع: مجله فلکس
مترجم: داود جعفری

تمرینات سرشانه دکستر جکسون:

پرس سرشانه دمبل / ۴ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار
نشر طرفین خوابیده روی میزشیبدار تک دست / ۴ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار
نشر خم با فلای (قفسه سینه ماشین معکوس) / ۴ ست/ ۱۰ الی ۱۲ تکرار

غیر ممکنیکه ممکن شد!

نام: شاون رودن
وزن: ۱۱۱ – ۱۱۵ کیلوگرم
قد: ۱۷۷,۵ سانتی متر
سال تولد: ۱۹۷۵
ملیت: جامائیکا / آمریکا
شغل: بدنساز حرفه ای
نام مستعار: Flexatron

شاون رودن ملقب به Flexatron متولد سال ۱۹۷۵ در کینگستون، جامایکا.
همچون اکثر قهرمانان، ورزش را از کودکی آغاز کرد. در تیم راگبی و کریکت عضو بود، تا زمانی که بوسیله پسر عموی خود «جان لنکسر» با بدنسازی آشنا شد. با تکیه بر ژنتیک بی نظیرش در مدت زمان کوتاهی توانست به فیزیک عضلانی دست یابد. در سال ۱۹۹۲ یک ملاقات کوتاه با مستر یونیورس "Yohhine Shambouger" داشت. همین ملاقات کوتاه کافی بود تا رویای حرفه ای شدن در ذهن شاون شکل بگیرد.
شاون زیر نظر یوهاین به تمرینات خود ادامه داد تا ۷ سال بعد در سن ۲۴ سالگی به حدی از پیشرفت دست یافت که تصمیم گرفت در اولین مسابقه بر روی استیج برود. اما بر خلاف برنامه ریزی ها شان در همان سال در یک سانحه تصادف دچار آسیب دیدگی شدید شد، شدت جراحت به حدی بود که ۹ تاندون دست راست بشدت آسیب دید، بطوری که پزشکان به او گفتند هرگز قادر به انجام کارهای سبک و سنگین نخواهد بود.
حتی این آسیب شدید هم باعث تسلیم شاون نشد، برخلاف گفته پزشکان و پس پایان دوران نقاهت به تمرینات بازگشت تا خود را برای اولین رقابت آماده کند.

پشت سرگذاشتن آسیب دیدگی

بعد از تحمل دوران سخت آسیب دیدگی با تمرینات مستمر سرانجام توانست در سن ۲۱ سالگی اولین رقابت خود را در مسابقات ملی کلاسیک نیوجرسی تحت مربی گری "Yohhine Shambouger" را تجربه

www.takbook.com

کند. اما بعد از مدت کوتاهی دوباره آسیب دیدگی بسراغش آمد، او پس از رقابت در حین انجام حرکت اسکوات با وزنه ۵۰۰ پوندی دچار آسیب دیدگی شدیدی در ناحیه کشاله ران و همسترینگ شد، تا بار دیگر از هدفش دور شود.

بازگشت دوباره

شاون بازهم تسلیم نشد و بعد از بهبودی، دوباره با تکیه بر ژنتیک بی نظیرش به صحنه رقابت بازگشت. مسابقات قهرمانی آتلانتیک مقصد بعدی شاون بود، کسب مقام نائب قهرمانی و خوشحالی که زیاد داوام نیاورد! یک اتفاق تلخ دیگر در انتظارش بود، اما نه آسیب دیدگی یا تصادف، اتفاقی که مسیر زندگی شاون را وارونه کرد.

مرگ پدر

در سال ۲۰۰۲ در رقابتی نابرابر میان پدر و سرطان ریه، که سرانجام منجر به مرگ پدر شد. شاون این بار تسلیم شد. خبر از دست دادن پدر و حمایت های بی چون و چرا در این دوران به حدی برای شاون سخت و غیرقابل باور بود که برای فراموشی آن به مصرف الکل روی آورد. برای ۶ سال آینده شاون بعنوان یک فرد الکلی به زندگی ادامه داد و رویای حرفه ای شدن را بدست فراموشی سپرد. این دوران بقدری سخت و دردآور بود که بازگشت شاون غیر ممکن بنظر می رسید.

برخاستن دوباره

هفت سال بعد از مرگ پدر، بعد از تحمل رنج و سختی دوباره رویای حرفه ای شدن دوباره در وجود شاون جوانه زد، شاون با کمک خانواده و دوستان توانست بر اعتیاد الکل غلبه کند و با اراده ای پولادین به تمرینات بدنسازی باز گشت اما این امر به هیچ وجه آسان نبود. پس از بهبودی کامل در سن ۳۴ سالگی با برنامه ریزی کامل خود را برای رقابت قهرمانی آمریکای شمالی آماده کرد. عزم و اراده شاون بلاخره رویا را به واقعیت تبدیل کرد. پس از تحمل یک دهه سختی سرانجام با قهرمانی در این مسابقه علاوه بر دریافت جایزه نقدی توانست جواز حضور در رقابت های حرفه ای را نیز دریافت کند.

زندگی حرفه ای

یک سال بعد، در اولین تجربه به عنوان یک بدنساز حرفه ای در مسابقات سوپرشو دالاس ۲۰۱۰ به مقامی بهتر از شانزدهمی دست نیافت. اما این پایان راه شاون نبود، سال ۲۰۱۱ با چگالی بالا و کات چشم گیر به روی استیج بازگشت تا با کسب مقام سومی شایستگی های خود را به اثبات برساند و همچنین جواز حضور در مسابقات مسترالمپیا را کسب کند.

در مسیر المپیا

اولین تجربه شاون در بالاترین سطح رقابت های پرورش اندام به واقعیت تبدیل شد. او در اولین تجربه حضور در مستر المپیا به مقامی بهتر از یازدهمی دست نیافت. در سال ۲۰۱۲ با همراهی دوست قدیمی ش «اسکارگان» یک برنامه دقیق تمرینی را تنظیم کرد و همچنین تحت نظر کریس استو کارشناس ارشد تغذیه رژیم آماده سازی را شروع کرد. در ادامه با پیروزی در مسابقات جایزه بزرگ بریتانیا و آرنولد کلاسیک اروپا دوباره جواز حضور در مستر المپیا را کسب کرد. در همین سال با برنامه ریزی دقیق موفق به کسب عنوان سوم المپیا گشت تا باز هم شایستگی هایش را بیشتر از پیش به اثبات رساند. مسیر حرفه ای شاون ادامه داشت در سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ به عناوین متعدد قهرمانی و بترتیب به مقام های چهارم و سوم دست یافت. اما سال ۲۰۱۵ با یک تغییر کوچک همراه بود، عقد قرارداد با چالرز گلس (مربی مطرح دنیای حرفه ای) و کریس استو مجددا باعث شد که عنوان سومی در باز پس گیرد. سال ۲۰۱۶ با تلاش بیشتری همراه بود، این تلاش به نتیجه نشست و شاون به نفر دوم دنیای حرفه ای تبدیل شده بود. اما این مقام پایان راه این ابر قهرمان نیست، شاون با رویای ساندو قدم بر روی استیج می گذارد.

باید بیاموزیم

هیچ بدنسازی در طول تاریخ همچون شاون رودن با این حجم از سختی و مشقت روبرو نبوده است. شاون نتنها از نظر فزیک و ژنتیک یک بدنساز کم نظیر محسوب می شود بلکه از نظر روحیه جنگندگی و تسلیم ناپذیری نیز یک الگو بی نظیر بشمار می آید. الگویی که با تکیه بر عزم و اراده بر تمام سختی ها فائق آمد و غیر ممکن را ممکن کرد!

منبع:

Flex magazine
bodybuilding.com
wikipedia

Professional

2016 Mr. Olympia – 2nd
2015 EVL's Prague Pro – 3rd
2015 Mr. Olympia – 3rd
2014 IFBB San Marino Pro – 1st
2014 EVL's Prague Pro – 3rd
2014 Dubai Pro – 2nd
2014 IFBB Arnold Classic Europe – 2nd
2014 Mr. Olympia – 3rd
2014 IFBB Australian Pro – 1st
2014 IFBB Arnold Classic – 2nd
2013 IFBB Arnold Classic Europe – 4th
2013 Mr. Olympia – 4th
2012 IFBB EVL's Prague Pro – 2nd
2012 IFBB British Grand Prix – 1st
2012 IFBB Arnold Classic Europe – 1st
2012 Mr. Olympia – 3rd
2012 IFBB Dallas Europa Supershow –1st
2012 IFBB PBW Tampa Pro – 1st
2012 NPC Dexter Jackson Classic – NP
2012 IFBB Arnold Classic – 8th
2012 IFBB FLEX Pro – 4th
2011 Mr. Olympia – 11th
2011 IFBB Dallas Europa Super Show – 3rd
2010 IFBB Dallas Europa Super Show – 16th

Amateur

2009 IFBB North American Championships – 1st
2009 NPC Delaware Open Bodybuilding – 1st
2001 NPC Team Universe Championships – 2nd
2000 NPC Team Universe Championships – 4th
1999 NPC Team Universe Championships – 3rd
1996 National Eastern Classic, New Jersey, 1st
1997 Mid-Atlantic National Bodybuilding Championship, Posers Award and 2nd Overall

آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر

ددلیفت

عضلات اصلی درگیر:

*پشتی بزرگ
*متوازی الاضلاع
*راست کننده ستون فقرات
*دو سر بازویی،بازوی قدامی
*چهارسر ران
*همسترینگ

شروع حرکت:

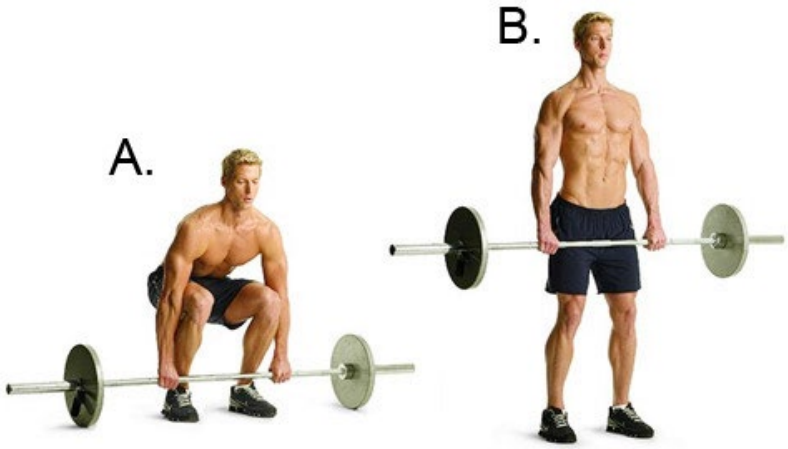
جلوی یک میله هالتر درحالت نشسته قرار بگیرید،به طوری که ساق پای شما هالتر را لمس کنند.

پاها را به اندازه عرض شانه بازکنید، نوک پاها به سمت خارج بدن متمایل باشد. میله هالتر را به روش یک دست از زیر بگیرید. دست ها باید درست در بخش خارجی ران ها میله را گرفته باشند،نه بیشتر.

پشت خود را صاف نگه داشته و از انحنای آن جلوگیری کنید.

نفس بگیرید و شروع کنید با اعمال فشار از طریق پاشنه های پا به زمین وزنه را با خود بلند کنید و در حالت ایستاده قرار بگیرید. پس از عبور از این مرحله در بالاترین نقطه،باز دم کنید.در بخش بالای حرکت عضلات باسن ،پاها وپشت خود را منقبض کنید و سپس مجدداً شروع کنید به بازگرداندن هالتر به موقعیت شروع .

نکته مهم این است که باید در تمام دامنه حرکت پشت خود را صاف نگهدارید و اجازه ندهید کمرتان خم شود یا قوز کند.



www.takbook.com

Stability Ball Workout

MUSCLES

PERFORM WORKOUT AS FOLLOWS:

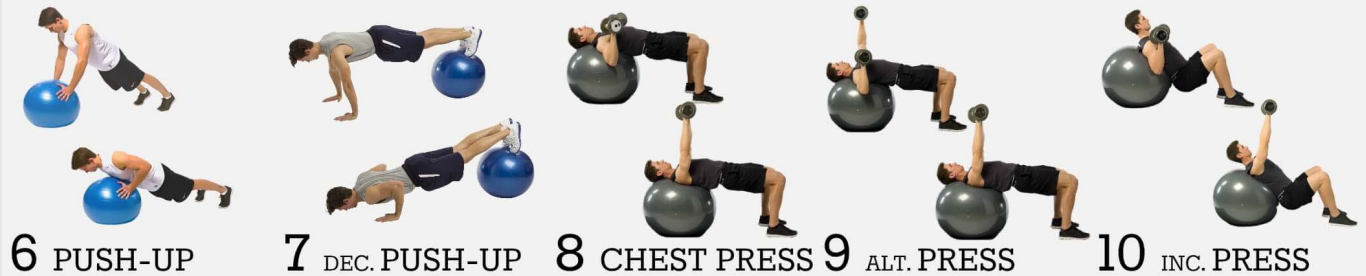
1. Perform 2-3 stretches before your workout.
2. Pick 1-2 exercises per body parts.
3. Perform the rep and set range suggested below.

Bodyweight (without weight)	12-15 reps	1-3 sets
Free weight (dumbbells)	8-12 reps	2-4 set

STRETCHES

1 QUAD 2 BACK 3 LATS 4 SHOULDERS 5 EXTENSION

UPPER BODY



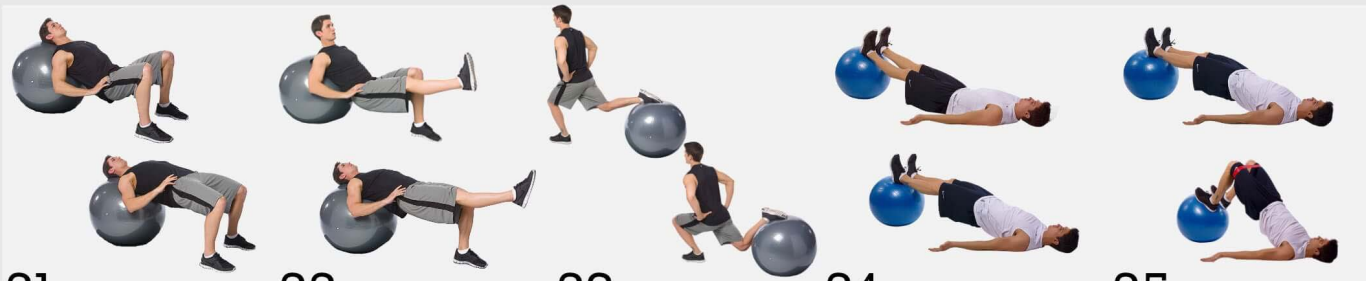
6 PUSH-UP 7 DEC. PUSH-UP 8 CHEST PRESS 9 ALT. PRESS 10 INC. PRESS

CORE & ABS

11 REV. CRUNCH 12 R.CRUNCH TWIST 13 CRUNCH 14 ROLL-OUT 15 KNEE TUCK

16 RUSSIAN TWIST 17 SIDE ROLL-OUT 18 PLANK 19 Y-RAISE 20 T-RAISE

LOWER BODY



21 HIP RAISE 22 ONE-LEG RAISE 23 SPLIT LUNGE 24 GRUTE BRIDGE 25 HAMST. CURL

REPS	8-15	1-4
SETS	REPETITIONS	SETS

Health & Fitness Made Simple | Fitwirr.com©

پوستر یک تمرین

توصیه های طلایی ویژه

بدنسازان مبتدی

توصیه های طلایی ویژه

شاید واژه بدنسازان مبتدی برای بسیاری از بدنسازان تازه کارخوشایند نباشد، اما برای بدنسازان کهنه کار یادآور دورانی سرشار از موفقیت می باشد. مراحل ابتدایی بدنسازی با ایجاد شرایطی ویژه و ارتقا قدرت تطابق پذیری بهترین دوران برای تجربه حجم و سایز عضلانی می باشد. در این دوران می توان افزایش ۱ الی ۲ پوندی وزن را در هفته انتظار داشت، البته به شرط پایبندی به اصول تغذیه.
مربی لومنسن در ادامه مقاله به ما می گوید که چطور می توان پیشرفت خود را با رعایت توصیه هایی طلایی در این دوران را تضمین کرد.

 # الویت ها را بشناسید. مهم ترین جنبه یک برنامه غذایی، میزان کالری دریافتی از آن می باشد. دکتر جیم استوپانی در این باره می گوید: برای ساخت توده عضلانی نیازمند دریافت ۲۰ الی ۲۲ کالری به ازای هر پوند از وزن بدن در طی روز خواهید بود. این مطلب بدین معناست که یک بدنساز مبتدی با وزن تقریبی ۱۵۰ پوند نیازمند دریافت ۳۰۰۰ الی ۳۳۰۰ کالری برای ایجاد شرایط آنابولیک می باشد. توصیه دکتر استوپانی برای جلوگیری از افزایش منابع چربی در بدن، کاهش کالری در روزهای استراحت می باشد. برای دستیابی به این هدف می بایست به ازای هر پوند از وزن بدن ۱۸ کالری دریافت کنید. بطور مثال برای بدنساز ۱۵۰ پوندی این مقدار را باید به ۲۷۰۰ کالری در روزهای غیر از تمرین کاهش دهد.

 # صبحانه را دریابید! یک روز عضله ساز با یک وعده صبحانه کامل آغاز می شود. دستیابی به حجم و توده عضلانی خالص بی شک به دو وعده کلیدی صبحانه و وعده پس از تمرین وابسته است. این دو وعده جز حیاتی در دنیای بدنسازی بشمار می رود که از دست دادن آن مساوی است با از دست دادن عضلات گران بها.
توصیه ما استفاده از مشترک همیشه در دسترس یعنی تخم مرغ می باشد. مصرف تخم مرغ در کنار جودوسر بهترین و کم هزینه ترین گزینه محسوب می شود. البته می توانید از املت سبزیجات یا ساندویچ مرغ به همراه نان غلات کامل نیز بهره بگیرید که در این صورت ترکیبی از پروتئین با کیفیت و کربوهیدرات چندگانه را برای آغاز یک روز عضله ساز به خدمت گرفته اید. در صورتی که روزهای پر مشغله ای را سپری می کنید و زمان کافی برای تهیه یک صبحانه کامل با مواد غذایی فوق را ندارید می توانید از ترکیب پنیر کم چرب با بادام یا ماست یونانی ترکیب شده با کره بادام زمینی در کنار موز یا توت فرنگی بهره بگیرید.

 # ناهار سالم و کالریک میل کنید. انتخاب یک مرغ سوخاری به همراه یک بسته چیپس در وعده ناهار شاید در ظاهر بتواند یک وعده با کالری بالا را برای شما فراهم کند، اما در باطن کالری حاصل از این وعده چیزی جز افزایش بافت چربی نخواهد بود. استفاده از مواد غذایی سالم ماموریت اصلی شما برای دستیابی به موفقیت در تمام دوران بدنسازی می باشد. برای قدم نهادن در راه موفقیت می بایست وعده های غذایی خود را هوشمندانه انتخاب و از پیش آماده کنید. با پیروی از این اصل هرگز نیازی به خرید مواد غذایی ناسالم همچون فست فودها نخواهید داشت. پیشنهاد ما استفاده از یک وعده سالم و کالریک از پیش آماده شده در بسته بندی کوچک و قابل حمل می باشد. برای تهیه این وعده نیازمند برنج قهوه ای یا ماکارونی و حتی نودل به همراه یک تکه ماهی قزل آلا کبابی یا تیلاپیا به همراه کمی سبزیجات و روغن زیتون می باشید. با طبخ و آماده سازی این مواد در بسته بندی های کوچک براحتی می توانید در زمان معیین از آن ها استفاده کنید. اگر بدنبال تنوع در وعده های غذایی می باشید و یا بازهم از کمبود وقت گله مندید پیشنهاد ما انتخاب چند تکه ژامبون گوشت به همراه پنیر رنده شده، چند تکه میوه و تعداد انگشت شماری مغز آجیل بدون نمک می باشد با این شیوه قادر خواهید بود تمام مواد مغذی مورد نیاز برای ساخت و توسعه عضلات را در اختیار بدن قرار دهید.

 # شام کبابی برای دلواپسان! همه چیز را ساده نگه دارید! بهترین انتخاب برای وعده شام ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات چندگانه (دیرهضم) به همراه سبزیجات می باشد. استیک مرغ، گوشت بدون چربی، بوقلمون یا ماهی بهترین انتخاب از منابع پروتئینی برای وعده شام می باشد. اگر از طرفداران پروتئین گیاهی باشید، سویا یک انتخاب مناسب می باشد. ماکارونی غنی شده، نان گندم کامل یا سیب زمینی شیرین از منابع کربوهیدراتی با ویژگی شاخص گلیسمی پایین (سرعت جذب کندتر) قادر است با ایجاد سیری طولانی مدت، کالری لازم برای ترمیم و توسعه عضلات را فراهم سازد. کامل کردن این وعده بدون حضور سبزیجات امکان پذیر نیست، گنجاندن یک سهم از سبزیجات علاوه بر تامین فیبر می تواند ویتامین و املاح لازم برای جذب پروتئین و کربوهیدرات را در اختیار بدن قرار دهد. همچنین با افزایش ۲ برابری مواد غذایی فوق می توانید نیمی از آن را برای وعده ناهار روز بعد کنار بگذارید.

 # مکمل و متعلقات آن. یکی از جنبه های اصلی زندگی بدنسازان پیشرفته در دوران حرفه ای نگاه ویژه آنها به مکمل های غذایی می باشد. یک راه سریع و آسان برای تامین کالری لازم به همراه پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین ها با هدف رشد توده عضلانی یا چربی سوزی در طی دوره های مختلف بدنسازی، اما نه برای بدنسازان مبتدی!
بدنسازان مبتدی براحتی می توانند با پیروی از یک رژیم غذایی سالم با وعده های غذایی مکرر، مواد مغذی مورد نیاز برای پیشرفت را در اختیار بدن قرار دهند. اما استثنا هم وجود دارد، اگر در تامین وعده های غذایی از پیش تهیه شده دچار مشکل هستید و یا از کمبود وقت رنج می برید می توانید با مشورت و صلاح دید مربی خود یک یا چند مکمل را تهیه کرده و در زمان های تعیین شده مصرف کنید. برای افزایش کالری دریافتی از مکمل ها می توانید با افزودن کره بادام زمینی، پودر نارگیل، دانه های کنجد یا تکه های موز به مخلوط پروتئین به این مهم دست یابید.

 # جمع بندی: همانطور که بارها گفتیم، تضمین موفقیت در دنیای بدنسازی مستلزم پیروی از یک رژیم غذایی سالم می باشد، هیچ راه میان بری اعم از مکمل های غذایی یا داروهای غیر مجاز همچون استروئیدها و پپتایدها نمی تواند شما را به اهداف تان در کوتاه مدت برساند. تنها راه کسب موفقیت دریافت مواد مغذی با کالری لازم برای افزایش حجم در سه وعده اصلی غذایی به همراه دو میان وعده کوچک شامل تنقلات مغذی سالم (همچون مغز آجیل، میوه خشک و لبنیات) در طی روز می باشد. با پایبندی به توصیه های طلایی می توانید در مسیر موفقیت گام بردارید و از کسب موفقیت چه در کوتاه مدت و چه در بلند مدت اطمینان حاصل کنید.

منابع: Jim Stoppani's Encyclopedia of Muscle & Strength | Relentless Gain | The Nate Green Experience | Author: Mike samuels
مترجم: داود جعفری

جای شما خالیست!
مجله علم و عضله در راستا حمایت از نویسندگی و به منظور ارتقاء سطح کیفی دانش ورزشکاران به ویژه مخاطبان مجله و همچنین فراهم کردن بستری مناسب برای معرفی و اشتراک گذاری نوشته ها، ایده ها و اطلاعات تمام افراد، از تمامی علاقمندان به نویسندگی علی الخصوص مخاطبان مجله دعوت به همکاری میکند. اگر به نویسندگی و اشتراک گذاشتن دانسته هایتان علاقه مندید و یا تمایل دارید دیگران را از ایده ها و اطلاعاتتان بهره مند کنید و از این طریق سهمی در ارتقای سطح دانش ورزشکاران عزیزمان داشته باشید، مجله علم و عضله مکان مناسب برای شماست و این امکان را فراهم می کند تا تجربیات خود را در قالب مقالات مختلف در زمینه تغذیه،تمرین،مکمل ها و داروهای نیروزا در اختیار دیگر ورزشکاران و علاقه مندان این رشته ورزشی پرطرفدار قرار دهید.
tell: 09106949151 mail: elmoazole@gmail.com

آبجو و ریکاوری عضلات!

آیا آبجو برای ریکاوری بعد از تمرین مناسب است؟

یک شیک از پروتئین وی یا شیر شکلات یا حتی آب نارگیل همه و همه بعنوان گزینه های اصلی برای ریکاوری بعد از یک جلسه تمرینی سخت و سنگین ترویج داده می شوند. اما نوشیدنی های دیگری هم هستند که بتوانند با تامین مواد مغذی در وعده بعد از تمرین به ریکاوری هرچه سریعتر عضلات کمک کنند، آبجو هم از این دست نوشیدنی هاست که همواره دست کم گرفته می شود. یک لیوان آبجو به اندازه کافی قدرتمند است که بدون هیچ نگرانی منابع مورد نیاز از ریز مغذی ها را به همراه کربوهیدرات را در اختیار بدن قرار دهد، آنهم با قیمتی ارزان در مقایسه با رقبای مکملی شان. همانطور که می دانید آبجو یا ماء الشعیر خودمان به دو دسته حاوی الکل و بدون الکل تقسیم بندی می شوند که یقینا تمام فوایدی که در این مقاله به آن اشاره خواهیم کرد مختص آبجو بدون الکل می باشد.

آبجو بدون الکل بدلیل وجود مخمر جو در آن که طعم تلخی نیز به آن می بخشد، حاوی انواع ویتامین های گرو ب می باشد. ویتامین های گروه ب از تنفس گرفته تا رشد، توسعه و ریکاوری عضلات، هضم و جذب مواد غذایی و ارتقاء سیستم ایمنی بدن تاثیر داشته و وظایف شان به یک الی دو مورد ختم نمی شود.

آبجو همچنین حاوی شانزده نوع اسیدآمینه، کروم، فسفر و سلنیوم می باشد. روی، آهن، مس، منیزیم، منگنز و پتاسیم را به این لیست بیفزایید تا از قدرت رشد و توسعه بافت عضلانی مافوق تصور این نوشیدنی معجزه آسا در حیرت بمانید. در تحقیقاتی که توسط دانشگاه گرانادا، اسپانیا صورت پذیرفت این مهم به اثبات رسید که آبجو توانایی بالایی در حفظ مایعات در بدن افرادی که دچار کم آبی شده اند در مقایسه با آب را داراست، آبجو همچنین توانایی بالایی در فرونشاندن عطش داشته و در روزهای گرم سال بسیار کارآمد می باشد. از سوی دیگر آبجو حاوی مقادیر زیادی کربوهیدرات می باشد که قادر است ذخایر از دست رفته گلیکوژن در تمرینات را در کوتاه ترین زمان ممکن شارژ کند. پس در مواقعی که به نوشیدنی پس از تمرین نیاز داشتید از انتخاب ماء الشعیر غافل نشوید.

حال که با فواید آبجو بدون الکل آشنا شدیم، خالی از لطف نیست که با عوارض آبجو حاوی الکل نیز آشنا شویم. مصرف آبجوهای حاوی الکل براحتی می توانند صدمات جبران ناپذیری را به سلامتی وارد کنند. با پی بردن به این عوارض بدون شک هر کسی دست از مصرف آبجو الکل دار برخواهد داشت.

این دسته از آبجوها بدلیل داشتن الکل در ترکیبات خود بعنوان یک حلال قوی چربی در بدن شناخته می شوند. اما نه حلال چربی انباشته شده در بدن! چربی مورد بحث ما غشا سلول های عصبی بدن می باشد که با نوشیدن مداوم آبجو این لایه محافظتی از بین رفته و باعث بروز بیماری هایی همچون لرزش دست، خستگی بدون دلیل، فراموشی، انقباض غشا مغز در سنین بالا و نارسایی کبدی گشته و بیماری کبد چرب را برای مصرف کننده به ارمغان می آورد. البته ناگفته نماند که مصرف آبجو الکل دار از منظر بدنسازی باعث سرکوب ترشح تستوسترون گشته و متعاقبا باعث افزایش استروژن در بدن خواهد شد که نتیجه آن چیزی جز از دست دادن عضلات (شل شدن عضلات به مرور زمان) و افزایش چربی انباشته شده در بدن نخواهد بود.

نقش قهوه بر فعالیت ورزشی و چربی زدایی

یکی از اثرگذارترین نوشیدنی هایی که مصرف آن قبل از تمرین احتمال دارد از نتیجه اش متعجب شوید چیزی نیست جز یک فنجان قهوه، در این مقاله شما را با تاثیرات مصرف قهوه بر فعالیت ورزشی آشنا می شوید.

۱-چربی سوزی: افزایش سرعت چربی سوزی قبل از انجام فعالیت ورزشی یکی از اثرات استفاده از قهوه است. مقدار بالایی از کافیین موجود در قهوه سیاه و سفید باعث افزایش سوخت و ساز، در نتیجه باعث سوختن کالری بیشتر می شود. مصرف قهوه قبل از ورزش می تواند باعث شود سلول های چربی به عنوان منبع انرژی به جای گلیکوژن استفاده شوند.

۲-افزایش عملکرد در حین ورزش : چون قهوه حامل کافیین است مصرف آن قبل از ورزش موجب افزایش عملکرد ورزشی می شود. به عنوان مثال نوشابه های انرژی زا. در گزارش های ورزشی از کافیین به عنوان ماده کمکی قدرتمند انرژی زا نام برده اند.

۳-بهبود تمرکز: قهوه سیاه با افزایش انرژی سبب افزایش تمرکز می شود و در تمرینات سخت کمک خوبی است و باعث حفظ انرژی ورزشکار می شود.

۴-کاهش درد عضله: در پژوهشی در دانشگاه ایلینویز نتایجی بدست آمد که ورزشکارانی که قبل از تمرین کافیین مصرف می کنند، تجربه درد عضله کمتری در طول فعالیت ورزشی دارند نسبت به کسانی که کافیین دریافت نمی کنند.

۵-پیشگیری از بیماری: از دیگر مزایابی نوشیدنی قهوه کمک به حفظ بدن در مقابل بیماری هاست. قهوه حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که در مقابل آسیب هایی ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند. با توجه به مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۱ مصرف قهوه نسبت عکس به ابتلا شدن در بیماری های دیابت و پارکینسون و آلزایمر و انواعی از سرطان دارد.

مترجم: مریم رجایی منبع: mensfitness

www.takbook.com

ترکیبی کوچک با نتایجی بزرگ

بهترین ترکیب از مکمل های غذایی برای ارتقاء فعالیت های مغز در رقابت های ورزشی.

رشته های ورزشی همچون تکواندو، کشتی، بوکس و جودو، بر پایه مبارزه بنا نهاده شده اند و دارای ویژگی های خاصی می باشند. ورزشکاران در این رشته ها علاوه بر مولفه آمادگی جسمانی نیازمند پاسخ گویی هرچه سریعتر مغز نسبت به شرایط مسابقات می باشند.

یک ورزشکار در این رشته در روز مسابقه بیش از ۴ مبارزه را بدون ریکاوری تجربه می کند تا بتواند به مقام قهرمانی دست یابد. تنها راه موفقیت در این رقابت سخت و سنگین افزایش عملکرد مغز می باشد. اجرای مناسب مجموعه ای از وظایف اعم از تشخیص زمان صحیح اجرای تکنیک، دفاع هوشمندانه، انتخاب بهترین واکنش در مواجه با شرایط،توسط مغز در زمان مسابقه یعنی عملکرد عالی برای دستیابی به موفقیت.

یافتن مکملی که بتواند علاوه بر افزایش مولفه آمادگی جسمانی در اوج رقابت عملکرد مغز را بدون اختصاص زمان طولانی برای ریکاوری افزایش دهد یک کشف شیرین و لذت بخش می باشد.

معجزه ای بزرگ با حجمی کوچک از چند مکمل می تواند این توانایی را برای شما به ارمغان بیاورد.

بتازگی گروهی از دانشمندان در دانشگاه ملی تایوان، طی یک دوره تحقیقاتی تاثیرات طیف وسیعی از مکمل ها را در رشته ورزشی تکوانو مورد تحقیق قرار دادند.

در این تحقیقات آمینواسید شاخه ای (۰,۱۷ گرم/ به ازای هر کیلوگرم)، آرژنین (۰,۰۵ گرم/ به ازای هر کیلوگرم) و سیترولین (۰,۰۵ گرم/ به ازای هر کیلوگرم) با هدف جلوگیری از «افت کارایی مغز» بعد از ۳ مسابقه پی در پی (شبیه سازی شده) مورد بررسی قرار گرفت.

دو گروه از ورزشکاران در این تحقیقات شرکت کرده که یک گروه ترکیب مکملی فوق و گروه دیگر یک ترکیب دارونما بی اثر را قبل از مسابقه دریافت کردند. این رقابت توسط سیستم هوشمند کامپیوتری ثبت و تحلیل شد که نتایج شگفت انگیزی بهمراه داشت. این نتایج نشان داد که عملکرد مغز با مصرف این ترکیب کوچک مکملی باعث ارتقا عملکرد ورزشکاران در مقایسه با گروه دیگر شد، به طوری که هر سه رقابت با پیروزی قاطع به پایان رسید.

اما نتایج این تحقیقات به این جا ختم نمی شود، فراتر از عملکرد شناختی، دریافت آمینواسیدهای شاخه ای/آرژنین/سیترولین منجر به افزایش ۲ برابری سطح نیترات/نیتریت خون در مقایسه با داروهاها (به میزان ۲ برابر) در سطح نیتریک اکسید خون می شود.

این نتایج یک یافته مهم در این زمینه طلقی می شود، همانطور که می دانیم نیتریک اکسید برای افزایش جریان خون به سمت عضلات و بازتر شدن عروق در زمان انجام فعالیت با هدف انتقال مواد مغذی و انتقال مواد زائد حاصل از فعالیت مورد استفاده قرار می گیرد که نتایج باورنکردنی از پمپ عضلانی را به ارمغان می آورد.

بهترین توصیه

سالهاست که بدنسازان از مزایای بیشمار آمینواسیدهای شاخه ای، آرژنین و سترولین بهره می برند. با نتایج بدست آمده از این تحقیقات درمیابیم که علاوه بر دنیای بدنسازی این مکمل ها در رشته های دیگر ورزشی نیز نقش تعیین کننده ای را بر عهده دارند. برای دستیابی به بهترین نتیجه دریافت ۵ الی ۱۰ گرم از آمینو اسیدهای شاخه ای/ ۴ الی ۵ گرم آرژنین/ ۴ الی ۶ گرم سیترولین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه پیش از تمرین یا رقابت توصیه می شود.

نویسنده:
Joe Wuebben

مترجم: داود جعفری

منبع: Muscle and performance

www.takbook.com

ویژه بانوان

۱۰ حرکت ترکیبی برای تجربه بالاترین نرخ چربی سوزی در کوتاه ترین زمان ممکن

منبع:
livestrong
مترجم:
داود جعفری

مشغله کاری و کمبود زمان بزرگترین دغدغه این روزهاست. داشتن یک برنامه تمرینی کارآمد بر پایه دستیابی به حداکثر نرخ کالری سوزی در حداقل زمان ممکن بهترین راه برای عبور از محدودیت زمان می باشد. برنامه تمرینی بر پایه حرکات ترکیبی می تواند بر محدودیت زمان قلبه کند. حرکات ترکیبی مستلزم همکاری دو یا چند گروه عضلانی می باشد، این همکاری باعث افزایش ضربان قلب و متعاقبا افزایش نرخ سوخت و ساز چربی در بدن شده که تجربه تمرین هوازی را به ارمغان می آورد، البته با پایه عضله سازی. در ادامه مقاله به معرفی و شرح ۱۰ حرکت تمرینی ترکیبی می پردازیم تا بتوانید در کوتاه ترین زمان ممکن بالاترین سطح از چربی سوزی را بدون استفاده از تردمیل یا دوچرخه ثابت تجربه کنید.

BULGARIAN SPLIT SQUAT TO BICEP CURL

این حرکت ترکیبی توانایی بکارگیری عضلات پایین تنه (عضلات سرینی، چهار سر ران) در بخش اول و عضلات میان تنه و بالاتنه (فیله کمر،شکم،جلوبازو) در بخش دوم را داراست.

چگونگی انجام حرکت:

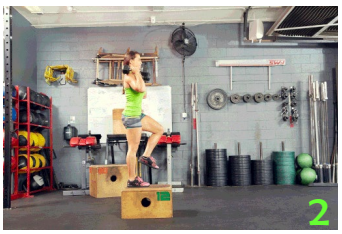
برای انجام این حرکت به یک نیمکت و یک جفت دمبل متناسب با قدرت خود نیاز دارید. وزنه ها را در دست بگیرید، با فاصله مناسب از نیمکت ایستاده و یک پای خود را همانند تصویر روی نیمکت بگذارید، با حفظ فرم صحیح ستون فقرات بدون خم شدن به جلو بر روی پای مقابل چمباتمه بزنید و تا موازی شدن ران با زمین پیش بروید. بعد از رسیدن به زاویه نود درجه یک لحظه مکث کنید و به حالت شروع (ایستاده) بازگردید، حال در بخش دوم حرکت دمبل ها را به سمت بالا و تا رسیدن به مقابل صورت پرس کنید، در اوج حرکت یک لحظه مکث کرده و به حالت شروع بازگردید. همین حرکت را برای پای مقابل انجام دهید تا یک تکرار کامل را انجام داده باشید.

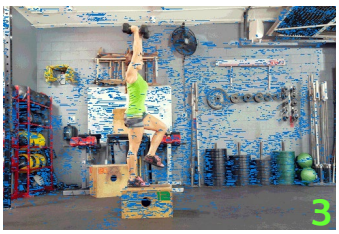
STEP-UP TO OVERHEAD PRESS

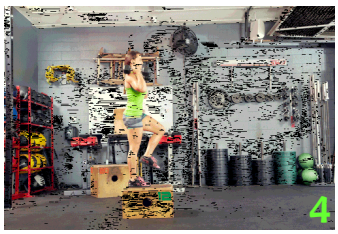
این حرکت ترکیبی توانایی بکارگیری عضلات پایین تنه (عضلات سرینی، چهار سر ران) در بخش اول و عضلات میان تنه و بالاتنه (فیله کمر،پشت بازو ، سرشانه) در بخش دوم را داراست.

چگونگی انجام حرکت:

برای انجام این حرکت نیازمند یک باکس یا نیمکت کوتاه و یک جفت دمبل متناسب با قدرت خود می باشید. دمبل ها را به صورت موازی بالای سینه حفظ کنید، با حفظ فرم صحیح ستون فقرات یک پا را بر روی باکس قرار داده و پای دیگر را به صورت ۹۰ درجه با پای مقابل حفظ کنید(حفظ تعادل در این حرکت شرط اصلی انجام صحیح این حرکت می باشد). در این مرحله با حفظ تعادل دمبل ها را به سمت بالا پرس کنید. بعد از یک مکث کوتاه دمبل را بر روی بالای سینه بازگردانید و با حفظ زاویه زانو به نقطه شروع و مقابل باکس بر روی زمین بازگردید. همین حرکت را برای پای مقابل انجام دهید تا یک تکرار کامل شود.





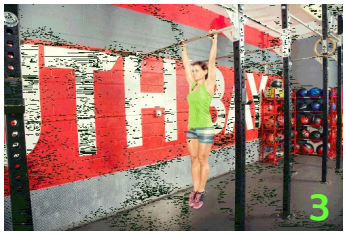


BENCH PRESS TO LEG RAISE

روش سنتی انجام حرکت پرس سینه دمبل بدون استفاده از نیمکت، انجام آن بر روی زمین می باشد. ترکیب این حرکت با تمرین بالا تنه پمپاژ فوق العاده ای را به همراه دارد. این حرکت تمرینی نیز در بخش اول به عضلات میان تنه و در بخش دوم به عضلات بالاتنه می پردازد.
چگونگی انجام حرکت:
برای انجام این حرکت به یک جفت دمبل یا هالتر متناسب با قدرت خود نیاز خواهید داشت. در حالی که دمبل ها را در دست گرفته اید بر روی زمین دراز بکشید، پاها را به سمت بالا و تا رسیدن به زاویه ۹۰ درجه با بدن بالا بیاورید، یک لحظه مکث و با کنترل کامل پاها را به حالت شروع بخش اول حرکت بازگردانید در بخش دوم دمبل ها را تا تماس آرنج با زمین پایین بیاورید، یک لحظه مکث کنید و با قدرت دمبل را به سمت بالا پرس کنید تا به یک تکرار از این حرکت دست یابید.

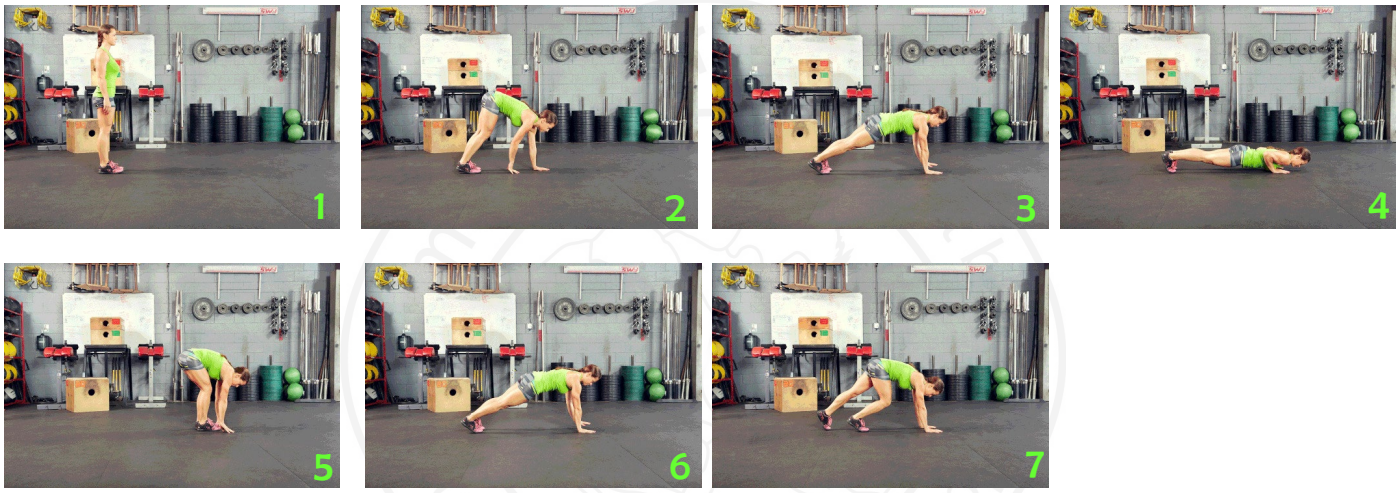
PULL-UP TO TOES-TO-BAR

آیا حرکت بارفیکس توانایی به چالش کشیدن شما را دارد؟ اگر به حدی از پیشرفت در تمرینات دست یافته اید که براحتی می توانید حرکت بارفیکس را با تعداد بالا انجام دهید، زمان آن رسیده تا با یک حرکت ترکیبی خود را به چالش بکشید. این حرکت در بخش اول عضلات بالاتنه، و در بخش دوم عضلات میان تنه را به چالش می کشد.
چگونگی انجام حرکت:
برای انجام این حرکت فقط به یک میله بارفیکس نیاز خواهید داشت. برای شروع میله بارفیکس را با فاصله مناسب یا بازتر از عرض شانه محکم در دست بگیرید. با اعمال فشار به عضلات پشت خود را بالا بکشید تا زمانی که از میله عبور کنید، یک ثانیه مکث کرده و با کنترل کامل به آرامی به حالت شروع بخش اول بازگردید. در بخش دوم با انقباض عضلات شکم و گرد کردن عضلات میان تنه پاها را به صورت موازی به سمت بالا بکشید به طوری که پنجه پاها با میله بارفیکس تماس پیدا کند. بعد از این لمس کوتاه به حالت شروع بازگشته تا یک تکرار را کامل کنید.



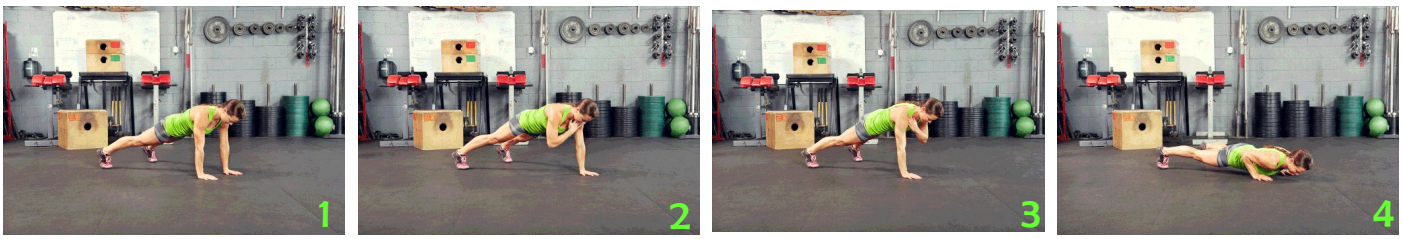
WALKOUT PLANK TO PUSH-UP

یک قدم فراتر با به چالش کشیدن تمام عضلات! عضلات میان تنه در بخش اول، عضلات بالاتنه در بخش دوم و عضلات پایین تنه در بخش سوم برای بکارگیری کل عضلات بدن در یک حرکت عالی با بالاترین نرخ چربی سوزی! برای انجام این حرکت عالی به هیچ وسیله ای نیاز نخواهید داشت.
چگونگی انجام حرکت:
برای شروع صاف باستید و پاها را به فاصله کمی از هم بازکنید، خم شده و کف دست ها را مقابل پاها بر روی زمین قرار دهید. دست ها را به صورت راه رفتن از پایین تنه دور کنید تا موازی شدن بالاتنه با زمین پیش بروید. با موازی شدن بالاتنه با زمین به بخش دوم حرکت و انجام حرکت شنا می رسیم، در این مرحله به سمت پایین و تا نزدیک شدن سینه با زمین پیش بروید یک لحظه مکث و دوباره با اعمال فشار بالاتنه را به سمت بالا پرس کنید، با حفظ همین حالت بخش سوم حرکت آغاز می شود، در این بخش دست ها را مجددا به صورت راه رفتن و به شکل معکوس به پاها نزدیک کنید تا به نقطه شروع بازگردید تا یک تکرار را کامل کنید.



SHOULDER TAP TO PUSH-UP

برای انجام این حرکت به هیچ وسیله ای نیاز نخواهید داشت تنها نیازمند تمرکز کافی و حفظ تعادل برای به چالش کشیدن عضلات میان تنه و بالاتنه خواهید بود.
چگونگی انجام حرکت:
برای شروع حرکت به حالت شنا روی زمین قرار بگیرید. پاها را بیشتر از عرض شانه از هم باز کنید. با حفظ تعادل و انقباض عضلات فیله کمر و شکم، دست چپ را از زمین جدا کرده و شانه سمت راست را لمس کنید و به حالت اول بازگردید، همین حرکت را برای دست مخالف انجام دهید. بعد از انجام بخش اول، به سمت پایین و تا نزدیک شدن سینه با سطح زمین پیش بروید یک ثانیه مکث کنید و با حفظ حالت صاف پشت و میان تنه، با اعمال فشار به کف دست ها به موقعیت شروع بازگردید تا یک تکرار کامل کنید.

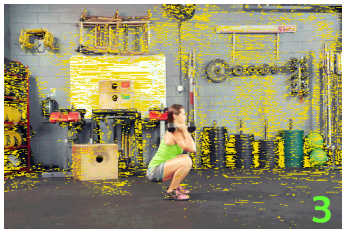


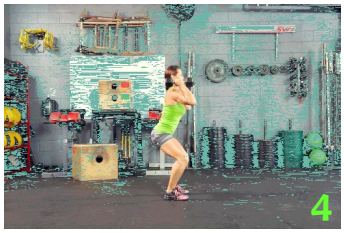
PUSH-UP TO ROW

به چالش کشیدن عضلات بالاتنه از همه جوانب برای دستیابی به بالاترین نرخ چربی سوزی و افزایش تعادل و تمرکز! این حرکت ترکیبی در بخش اول عضلات پشت (بالاتنه) و در بخش دوم عضلات روبرو (بالاتنه) را با چاشنی تعادل به چالش می کشد.
چگونگی انجام حرکت:
برای انجام این حرکت به یک جفت دمبل چند ضلعی متناسب با قدرت خود نیاز خواهید داشت. دلیل استفاده از دمبل چند ضلعی حفظ تعادل در موقعیت قرارگیری بر روی زمین می باشد که لازمه انجام این حرکت ترکیبی است.
دمبل ها را در دست گرفته و به حالت شنا بر روی زمین قرار بگیرید، پاها را برای حفظ تعادل بیشتر، کمی بازتر از عرض شانه از هم فاصله دهید، با حفظ تعادل دمبل را به سمت بالا و تا رسیدن بازو در کنار بدن بالا بکشید. با انقباض عضلات پشت در اوج حرکت به حالت اول بازگردید. همین حرکت را برای دست مخالف انجام دهید. در مرحله آخر با حفظ تعادل تا نزدیک شدن سینه به زمین پایین بروید یک ثانیه مکث کرده و با حفظ حالت صاف عضلات پشت و میان تنه با اعمال فشار به کف دست ها بالاتنه را به سمت بالا و نقطه شروع پرس کنید تا یک تکرار کامل را انجام دهید.
نکته مهم در زمان انجام حرکت در بخش اول، حفظ فاصله آرنج در حداقل ترین مقدار ممکن نسبت به بالا تنه می باشد. هرچه فاصله آرنج از بدن بیشتر باشد فشار اعمال شده به عضلات زیربغل کاهش یافته و بر عضله دلتوئید پشتی افزایش می یابد.

DUMBBELL SQUAT TO OVERHEAD PRESS

اسکات، یکی از اصلی ترین حرکات بدنسازی که همواره بعنوان حرکت پایه قلمداد می شود و توانایی بالایی برای اعمال فشار بر عضلات پایین تنه و میان تنه را دارد، انتخاب این حرکت با پرس سرشانه دمبل، به معنی هجوم همه جانبه به عضلات کل بدن برای تجربه کالری سوزی تمام عیار می باشد.
چگونگی انجام حرکت:
برای انجام این حرکت به یک جفت دمبل متناسب با قدرت خود نیاز خواهید داشت. برای شروع دمبل ها را در دست گرفته و صاف باستید. پاها را به اندازه عرض شانه یا کمی بازتر از هم فاصله دهید، دمبل ها را در موقعیت بالای سینه و به صورت موازی نگه دارید. حرکت را با چمباتمه زدن به سمت پایین آغاز می کنیم، برای اعمال فشار بیشتر تا برخورد ساق پا با عضلات پشت پا پیش بروید، بعد از رسیدن به این حالت یک ثانیه مکث کرده و با اعمال فشار به کف پاها خود را به سمت بالا پرس کرده و صاف باستید، در مرحله دوم حرکت با حفظ فرم صحیح عضلات کمر و بدون تقلب یا قوز کردن دمبل ها را به سمت بالا پرس کرده و به آرامی دمبل ها را به نقطه شروع بازگردانید تا یک تکرار از این حرکت را کامل کنید.



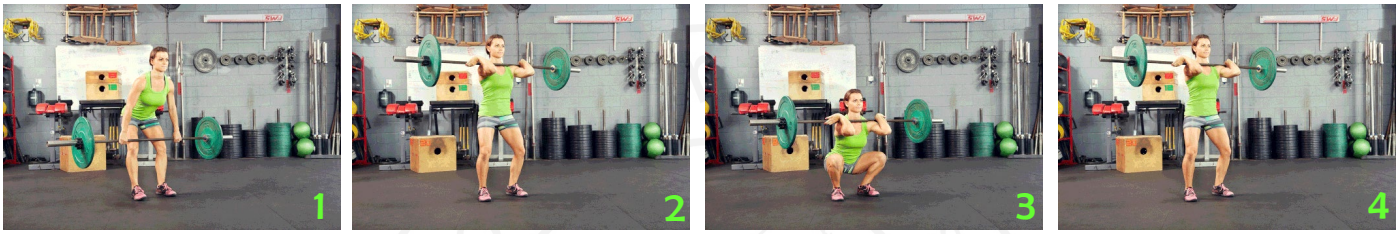


HANG POWER CLEAN TO FRONT SQUAT

یـک حرکـت ترکیبـی و البتـه چالـش برانگیز از دنیـای وزنه بـرداری برای اعمال فشـار بر عضـلات پایین تنه، میـان تنه و بالاتنـه در یـک زمـان! بـرای انجام این حرکت پیشـرفته بدون شـک نیازمنـد مهارت کافـی در انجام حـرکات پرتابی می باشـید. اگـر بـرای اولیـن بـار تصمیم اجـرای این حرکـت را داریـد کاملا جنبـه احتیـاط را در نظر گرفتـه و بـا هالتر بدون وزنـه حرکت را انجـام دهید.

چگونگی انجام حرکت:

بـرای انجـام ایـن حرکـت به یـک هالتر بـا وزنه های متناسـب بـا قدرت خـود نیاز خواهید داشـت. بـرای مهـارت آموزی اسـتفاده از هالتـر خالـی پیشـنهاد می شـود. برای شـروع پاها را بـه اندازه عرض شـانه از هم بازکنید، دسـت هـا را بازتر از عـرض شـانه بـه دور میلـه هالتـر گـره کنیـد. بدون قـوز کـردن و با حفظ فـرم صحیح سـتون فقـرات هالتـر را از زمین جـدا کـرده و بـه سـمت بـالا و تا قرارگیـری بـر روی عضلات بالاسـینه لیفـت کنیـد. در این مرحلـه، بعد از فیکس شـدن هالتـر، بـه سـمت پاییـن و تـا برخورد سـاق پا با پشـت پا پیـش بروید. یـک لحظه مکث کـرده و بـا اعمال فشـار به کف پـا خـود را بـه سـمت بـالا پـرس کنیـد و هالتر را بـه آرامـی و کنترل شـده بـه حالـت اول و مقابل زانـو بازگردانیـد تا یک تکـرار از ایـن حرکت را کامـل کنید.

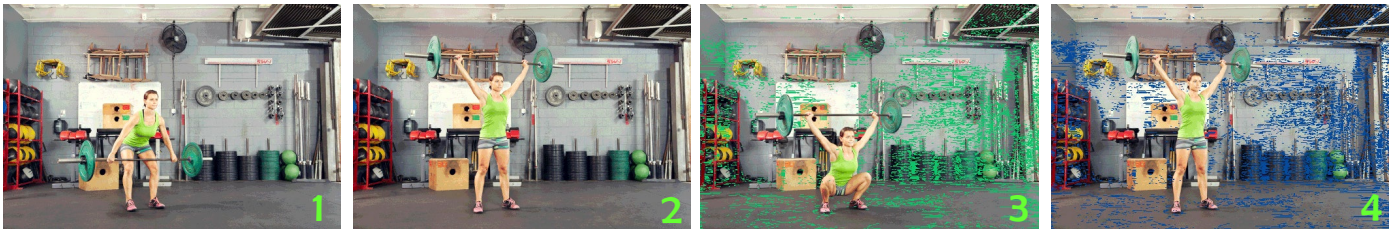


HANG POWER SNATCH TO OVERHEAD SQUAT

یـک حرکـت دیگـر از دنیای وزنـه برداری البتـه با کمی تفـاوت در نحوه اجـرا ولی با همان میزان فشـار بـر روی عضلات. اگـر در اجـرای حرکـت قبـل مهـارت کافی نداریـد و بدنبال کسـب مهارت و تجربـه لازم هسـتید انجام این حرکـت را به شـما پیشـنهاد مـی کنیـم. این حرکـت یک گزینـه عالی برا کسـب مهـارت در انجام حـرکات وزنه برداری می باشـد.

چگونگی انجام حرکت:

بـرای انجـام ایـن حرکـت به یـک هالتر بـا وزنه های متناسـب بـا قدرت خـود نیـاز خواهید داشـت. برای مهـارت آموزی اسـتفاده از هالتـر خالـی پیشـنهاد می شـود. برای شـروع پاها را بـه اندازه عرض شـانه از هم بازکنید، دسـت هـا را بازتر از عـرض شـانه بـه دور میلـه هالتـر گـره کنید. بـا ضربـه زدن هالتر را به سـمت بـالا لیفت کـرده و در موقعیت بالای سـر فیکـس کـرده و آرنـج هـا را قفـل کنید. در ایـن حالت بـا حفظ تعـادل و رعایت فـرم صحیـح قرارگیری سـتون فقرات به حالـت چمباتمـه زدن قـرار بگیریـد بـه صورتی که سـاق پا عضله پشـت پا را لمـس کند، در بخـش دوم حرکت بـا اعمال فشـار بـه کـف پاهـا خـود را به سـمت بالا پـرس کرده تـا به حالت ایسـتاده برسـید، در ایـن مرحلـه هالتر را بـه صورت کنتـرل شـده بـه سـمت پایین و تـا قرار گیـری مقابل زانـو هدایـت کنید تا یـک تکرار کامل شـود.



در چه فکری هستید؟

آیـا بازهـم دغدغـه کمبـود زمـان را دارید یـا تمرینـات مطرح شـده در این بخـش به انـدازه کافی نمـی تواند شـما را به چالـش بکشـد؟ یا شـاید بـه انـدازه کافی انـرژی برای انجـام ایـن حـرکات را در خود نمـی بینید.

هـر چـه کـه باشـد بـرای یک بـار هـم که شـده با انجـام یـک الی چنـد حرکـت ترکیبـی سـعی کنید خـود را بـه چالش بکشـید تـا بتوانیـد بالاتریـن نـرخ چربـی سـوزی را در کوتاه تریـن زمـان ممکن دسـت یابید.

www.takbook.com

علم و عضله پلاس

آشپزی ورزشی

بدون اغراق می توان گفت که موفقیت در بدنسازی تا ۷۰ درصد به تغذیه وابسته است. اهمیت تغذیه سالم و پیروی از یک رژیم غذایی کامل بر هیچ ورزشکاری پوشیده نیست. علم و عضله همواره در بخش تغذیه به اصول و مبانی رژیم های غذایی، باید ها و نباید های تغذیه پرداخته است، اما در این میان همواره جای خالی بخش مستقلی پیرامون آشپزی ورزشی نمایان است. در بخش جدیدی از مجله برآنیم که نحوه آماده سازی، پخت و تهیه وعده های غذایی را به صورت کاملا کاربردی آموزش دهیم. این بخش به وعده های اصلی، میان وعده ها و شیک های طبیعی جایگزین مکمل های ورزشی می پردازد.

کراس فیت

تمرینات بدنسازی و استفاده از تکنیک های شدت دهنده راهکارهای مناسبی برای دستیابی به اهداف تناسب اندام می باشد. گستردگی و تنوع این حرکات باعث بوجود آمدن رشته های جدیدی بر پایه بدنسازی گشته است. رشته های متنوعی که بر پایه تمرینات بدنسازی، استقامتی،قدرتی و هوازی پایه ریزی شده اند تا شما را باچالشی جدید روبرو کنند. چالشی که هدفی جز دستیابی به اهداف تناسب اندام در کوتاه مدت را دنبال نمی کند. در بخش جدید از مجله به معرفی و بررسی تخصصی تمرینات کراس فیت خواهیم پرداخت، تا شرایط لازم برای همه ورزشکاران بطور صورت یکسان فراهم شود.

آقای مکمل

مکمل ها بدلیل دسترسی آسان، سهولت مصرف و تامین مواد مغذی لازم در کمترین زمان، از اهمیت ویژه ای برای بدنسازان برخوردارند. تنوع و در دسترس بودن مکمل ها در هیچ دورانی به اندازه حال حاضر نبوده و نخواهد بود. در دورانی به سر می بریم که تنوع محصول و فراوانی کمپانی های تولید کننده نتنها کمکی به ورزش کار نمی کند بلکه باعث سر درگمی و هدر رفتن سرمایه ورزشکار نیز می شود. در این بخش از مجله تلاش می کنیم با معرفی و بررسی تخصصی مکمل های غذایی اطلاعات دقیقی در اختیار ورزشکاران قرار دهیم تا انتخاب موفقیت آمیزی را تجربه کنند.

کراس فیت

کراس فیت این امکان را به همه افراد می دهد که با هر توان بدنی بتوانند آمادگی جسمانی خود را بالا ببرند. نیروهای پلیس تمرینات کراس فیت را مانند تعقیب و گریز و درگیری با یک مجرم می دانند. بوکسورها می گویند این تمرینات مثل قرارگرفتن در رینگ بوکس است. کراس فیت در دنیای آمادگی جسمانی غوغایی به پا کرده است؛ نه تنها با محبوبیت خود بلکه با ارائه تعریف نوینی که از آمادگی جسمانی دارد. کراس فیت با تمرینات فشرده و هدفدار و محبوبیت روزافزودن خود به نظر می رسد برای سال ها سلطان ورزش های آمادگی جسمانی باقی بماند.

«آمادگی بدنی نه تنها برای هدف شناخته شده بلکه برای هدفی نامشخص» شعار کراس فیت است. کراس فیت یکی از برنامه های آمادگی جسمانی و قدرتی است که تعداد طرفداران آن به سرعت رو به افزایش است.

این یک برنامه سنتی و خاص مانند وزنه برداری جداگانه برای یک عضله خاص یا ایروبیک نیست. گرگ گلاسمن، بنیانگذار کراس فیت و ژیمناست سابق، می گوید: «تخصص ما تخصص دادن نیست.» کراس فیت یک تمرین بسیار سخت است نه سبک، مخصوصا اگر در حال حاضر فعالیتی ندارید.

کراس فیت، کلاس‌های گروهی سختی هستند، که بر روی فلسفه‌ی تمرینات شدید اینتروال، یا HIIT متمرکزشده اند، و بر این اعتقادند که هرچه در بازه‌ی زمانی کوتاه، تمرینات سنگین‌تر باشند، موثرتر خواهند بود.

ورزش های کراس فیت از انواع ورزش های انفجاری هستند که به شکل مداری انجام می شود و استراحت بین آن ها بسیار کوتاه است. تمرینات عمده کراس فیت تمریناتی برای سرتاسر بدن است که شامل فشاردادن، کشیدن، دویدن، پاروزدن و چمباتمه زدن زیر وزنه است.

تاریخچه کراس فیت

کراس فیت در سال ۲۰۰۰ تاسیس شد، ولی جرقه های ابتدایی شروع به کار آن سال ها قبل وقتی که گلسمن یک ژیمناستکار نوجوان بود، زده شد. وی مانند تمام نوجوانان ورزشکار می خواست قوی تر باشد. او متوجه شد که با کارکردن با دمبل و وزنه می تواند از تمام ژیمناستکارهای دیگر پیشی بگیرد. او به غیر از ژیمناستیک دوچرخه سواری هم می کرد و دوستان ژیمناستکار گلسمن در وزنه برداری یا دوچرخه سواری توان رقابت با او را نداشتند و در عین حال دوستان دوچرخه سوار او نیز قادر به اجرای حرکات آکروباتیک گلسمن در ژیمناستیک نبودند.

گلسمن در سال ۱۹۹۵ در کالیفرنیا باشگاهی تاسیس کرد و در همان سال از طرف اداره پلیس شهر سانتاکروز دعوت شد تا نیروهای این اداره را تمرین دهد. تا قبل از این بیشتر کار او برگزاری جلسات تمرینی اختصاصی برای افراد بود. اما بعد از آن که هر روز افراد بیشتری برای تمرین با او تماس می گرفتند تعداد مشتری های خود را دوبرابر و جلسات تمرینی را به صورت گروهی در باشگاه خود برگزار کرد.

کسانی که پیش از این جلسات تمرینی اختصاصی داشتند نیز از تمرین کردن با سایر افراد و در گروه لذت بیشتری می بردند و این گونه بود که جامعه کراس فیت تشکیل شد. اولین شعبه آن در کراس فیت نورت در سیاتل بود. تا سال ۲۰۰۵، ۱۳ شعبه دیگر نیز تاسیس شد و در سال ۲۰۱۲ قریب به ۱۰ سال پس از شروع به کار کراس فیت، ۳۴۰۰ شعبه در سرتاسر جهان مشغول به کار شدند.

کراس فیت به معنی دستیابی به آمادگی جسمانی در تمامی زمینه هاست. تمرینات کراس فیت به صورت کلی برای ارتقای ۱۰ ویژگی فیزیکی فرد انجام می شود؛ استقامت قلبی- عروقی و تنفس، استقامت بدنی، قدرت، انعطاف پذیری، توان تعادل، سرعت، تناسب اندام، چابکی، دقت و تمرکز.

پس از مدتی کراس فیت کاران دریافتند که با ترکیب فعالیت های ورزش های مختلف مثل ژیمناستیک، وزنه برداری و دوومیدانی می توانند به آن ۱۰ ویژگی موردنظر دست یابند. در این روزش پرهیجان در یک ست تمرینی، هم پایین تنه و هم بالاتنه درگیر است و باعث افزایش شدید سوخت و ساز بدن می شود که این امر موجب چربی سوزی بالا می شود. برنامه های کراس فیت هر روز در حال تغییر است و بدن به یک نوع سیستم تمرینی عادت نمی کند.

تنوع بالای برنامه های کراس فیت باعث می شود ورزشکار هر روز با یک چالش جدید رو به رو شود. از برنامه های تکراری و کسل کننده که در بدن سازی رشته های ورزشی مشاهده می شود خبری نیست و ورزشکار با هیجان وارد باشگاه کراس فیت می شود. در کراس فیت ۷۰ درصد از تمامی بدن سازی ورزش ها به شما آموزش داده می شود که در زندگی روزانه و هم در ورزشکارانی که به صورت حرفه ای رشته ورزشی را دنبال می کنند نقش موثری را ایفا می کند.

کراس فیت این امکان را به همه افراد می دهد که با هر توان بدنی بتوانند آمادگی جسمانی خود را بالا ببرند. نیروهای پلیس تمرینات کراس فیت را مانند تعقیب و گریز و درگیری با یک مجرم می دانند. بوکسورها می گویند این تمرینات مثل قرارگرفتن در رینگ بوکس است. کراس فیت در دنیای آمادگی جسمانی غوغایی به پا کرده است؛ نه تنها با محبوبیت خود بلکه با ارائه تعریف نوینی که از آمادگی جسمانی دارد. کراس فیت با تمرینات فشرده و هدفدار و محبوبیت روزافزودن خود به نظر می رسد برای سال ها سلطان ورزش های آمادگی جسمانی باقی بماند.

ورزش روزانه کراس فیت

برخی از ورزش های روزانه از نام ورزشکاران و قهرمانان ارتش برگرفته شده است. ورزش روزانه هر روز تغییر می کند و تعداد زیادی از این تمرین ها وجود دارد که می توانند نسبتا سخت باشند.

باربارا: این تمرین شامل ۲۰ مرتبه حرکت بارفیکس، ۳۰ مرتبه حرکت شنا، ۴۰ مرتبه حرکت درازونشست و ۵۰ بار حرکت چمباتمه وزن بدن است

که به ترتیب انجام می شود و در انتهای هر دوره، تنها یک استراحت ۳ دقیقه ای امکان دارد.

انگی: ۱۰۰ مرتبه حرکت بارفیکس، ۱۰۰ مرتبه حرکت شنا، ۱۰۰ مرتبه درازونشست، ۱۰۰ مرتبه چمباتمه وزن بدن که در تمام طول ورزش با هم جمع می شوند. (اگر به اندازه کافی اندامتان متناسب نیست، پشت سر هم انجام ندهید.)

مورف: دوی زمان بندی شده به طول یک مایل به همراه ۱۰۰ بار حرکت شنا، ۱۰۰ بار بارفیکس، ۳۰۰ بار چمباتبه زدن وزن بدن که در پایان هر یک مایل دویدن انجام می شود.

جکی: یک هزار متر پاروزدن، ۵۰ مرتبه وزنه زدن با یک وزنه انتخابی و ۳۰ مرتبه حرکت بارفیکس. (ترجیحا بدون هیچ استراحتی بین تمرینات انجام شود)

برنامه کراس فیت می تواند به دو روش انجام شود؛ توسط خودتان یا در یک باشگاه کراس فیت.

باشگاه های کراس فیت کلوب های بدن سازی و سلامت معمولی نیستند. شما در این امکان اثری از تجهیزات بی پایان قلبی یا دستگاه های مقاومتی نمی بینید و اعضای آن تمرینات

www.takbook.com

روزمره و معمول خود را انجام نمی دهند. درعوض، این باشگاه مانند یک انبار پر از تجهیزات ورزشی شامل جعبه های پلایومتریک، توپ های طبی، دمبل و کتل بلز است. میله های بارفیکس، طناب های کوهنوردی و حلقه های ژیمناستیک هم از سقف آویزان هستند. هر باشگاه یک دوره مقدماتی یک ماهه دارد که ورودی های جدید باید آن را کامل کنند تا فنون تمرین مناسب برای همه ورزش های اصلی که در برنامه کراس فیت انجام می شوند را یاد بگیرند.

برای یک دوره چندروزه بعد از ورزش کراس فیت، ممکن است کمی عضلات شما دچار درد شوند. اگر این اتفاق افتاد، شاید قبل از انجام ورزش روزانه بعدی، به یکی- دو روز استراحت نیاز داشته باشید تا عضلات شما به طور کامل بهبود یابد.

تغذیه در کراس فیت

کراس فیت برنامه خوراک روزانه ای توصیه می کند که شامل ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد چربی است. به توصیه کراس فیت، این برنامه با مصرف گوشت و سبزیجات، آجیل و دانه ها، چند نوع میوه، کمی نشاسته و بدون شکر اجرا می شود. برنامه تغذیه کراس فیت توسط مشاور تغذیه تاییدشده ایجاد شده است.

فواید کراس فیت

ورزش های کراس فیت بسیار فشرده است و مدت زمان زیادی طول نمی کشد. شما می توانید در یک دوره کوتاه مدت، ورزش زیادی انجام دهید. ورزشکاران، حتی ورزشکاران پیشکوست از چالش های روزانه ورزش های کراس فیت لذت خواهند برد زیرا شبیه ورزش های آمادگی جسمانی است. تعداد بسیاری از ورزش های روزانه وجود دارند که همیشه در حال تغییر هستند.

همین امر موجب هیجان انگیزتر شدن ورزش های کراس فیت می شود و احتمال کسل کننده شدن آن را کمتر می کند. ورزش روزانه می تواند در خانه و بدون تجهیزات بسیار گران قیمت انجام شود. تمرین ها می تواند بسیار سنگین باشد. با این حال، چندین ویدویو و توصیف های نوشته شده در وبسایت وجود دارد که می تواند به شما کمک کند هر حرکت را طبق سطح تناسب اندام کنونی خود اصلاح کنید.

بدن سازان و وزنه برداران تنها با انجام کراس فیت نمی توانند نتایجی که برای اهداف رقابتی خاص نیاز دارند به دست آورند. اما این نوع ورزشکاران می توانند از چنین تمرین هایی برای دوره کوتاه و ایجاد تنوع در طی فصل هایی که مسابقه ندارند بهره مند شوند.

با این حال، کراس فیت می تواند راه خوبی برای استقامت ورزشکاران باشد که بتوانند با وزنه تمرین کنند و برحسب مقدار زمان کوتاهی که برای تکمیل هر روزش روزانه نیاز دارند، با اهداف اصلی آن ها تداخل ایجاد نکند. علاوه بر این، برنامه های کراس فیت دیگری برای ورزش های استقامتی، فوتبال و ژیمناستیک اختصاص داده می شوند. کراس فیت راه خوبی برای ترکیب تمرین های معمول روزمره همراه با تنوع است.

مسابقات کراس فیت

مسابقات کراس فیت از سال ۲۰۰۷، هر سال در فصل تابستان برگزار می شود. در مسابقات این رشته، عمدتاً از آیتم هایی که ورزشکاران در کلاس های تمرینی کراس فیت انجام داده اند، استفاده می شود، اما گاهی اوقات آیتم های جدید و غیر منتظره ای نیز ارائه می شود که از این دست می توان به شنا و پرتاب وزنه اشاره کرد.

محدودیت‌ها در چه موردی هستند؟

کراس‌فیت، یک ورزش سنگین است، بدین معنی که ورزشکاران، درون این ورزش اگر تمریناتشان را به صورت صحیح اجرا نکنند، کاملا در معرض آسیب دیدگی قرار دارند. تقریبا تمام باشگاه‌های کراس‌فیت، دوره‌هایی را که اصطلاحا به آنها «On Ramp» یا «Elements» می‌گویند را اجرا می کنند .

این دوره‌ها، عموما بین ۲ هفته تا ۱ ماه طول می‌کشند، و در آن به شما ۹ حرکت اساسی کراس فیت آموزش داده خواهد شد. این دوره‌ها، بخشی ضروری برای این ورزش است، تا آماتورها از آسیب دیدگی‌در امان بمانند. اما این بدین معنی نیست که ورزشکاران در هر شرایطی در امانند. راس می‌گوید که نقطه‌ی قوت کراس‌فیت،

www.takbook.com

نقطه‌ی ضعفش هم هست. کراسفیترها این ذهنیت را دارند که به هر قیمتی که شده، باید تمرینشان را تمام کنند، البته این کمی زیاده روی و افراط است که در فرهنگ کراس‌فیت گنجانده شده است.

راس می‌گوید که مربی‌ها توضیحاتی کامل و دقیقی می‌دهند، اما همیشه حریف تمرینی شما که تک به تک باهم تمرین می‌کنید، ممکن است از خطای شما در اجرای تمرین خاصی آگاه نباشد. همین موضوع، به نوبه‌ی خود، می‌تواند تازه کارها را خیلی در معرض خطر قرار دهد.

چند نکته برای آنهایی که می‌خواهند کراس‌فیت را امتحان کنند.

اگر تا بحال هیچوقت کراس‌فیت تمرین نکرده‌اید، و فکر می‌کنید که همان ورزشی است که برایش ساخته شده‌اید، این نکات را در نظر داشته باشید تا خطری شما را تهدید نکند:

۱. به چندین باشگاه بروید، و با مربی‌ها یشان صحبت کنید تا دستتان بیاید که کراس‌فیت شامل چه چیزهایی است. بعضی از باشگاه‌های کراس‌فیت، یک کلاس مقدماتی رایگان برای تازه‌کارها دارند، تا بتوانید راحت‌تر برای پیوستن به آنها تصمیم بگیرید. این، یک راه عالی برای پیدا کردن مربی بالقوه‌تان است.

۲. اگر از قبل، هرگونه آسیب دیدگی دارید، حتما مربی‌تان را در جریان بگذارید. حتی اگر آسیبی جدی بوده، شاید بهتر باشد که قبل از پرداخت هزینه‌ی عضویت برای این ورزش سنگین، با پزشکتان هم مشورت کنید.

۳. پیش از اینکه کراس‌فیت را امتحان کنید، باید از کلیات تناسب اندام، یک درک کلی داشته باشید.

قرار نیست که روی پایه‌ی سست خانه بنا کنیم. پس نباید وقتی هنوز فرم اسکات ضعیفی دارید، وزنه اضافه کنید. حتما دوره‌های اول کلاس‌های آموزشی که به آنها اشاره کردیم را بگذرانید، تا مطمئن شوید که تمرینات را به درستی انجام می‌دهید.

۴. تمرینتان را زیر نظر بگیرید.

در فرهنگ کراس‌فیت، خیلی در مورد این موضوع صحبت می‌شود. وقتی صحبت از این موضوع می‌شود، یعنی اینکه شما نمی‌توانید به اندازه‌ی وزنه‌های کسی که یک سال است کراس‌فیت تمرین می‌کند، وزنه‌هایتان را افزایش دید.

یا اینکه نمی‌توانید به شدت او تمرین کنید. شما باید تمریناتتان را زیر نظر داشته باشید و بدانید که چه زمانی بدنتان به حداکثر استقامتش می‌رسد.

منبع: اینترنت

www.takbook.com

دستورالعمل ساخت یک وعده پروتئینی بدون استفاده از مکمل های غذایی.

بدون پودر، بدون مشکل، دستور مکمل پروتئینی از جنس تن ماهی! آیا از طعم پودر پروتئین خسته شده اید، یا روزهای پایانی دوره را پشت سر می گذارید در حالی که مکمل پروتئین سریعتر از زمان ممکن به اتمام رسیده و قصد خرید مجدد آن را ندارید، مشکلی نیست. در این بخش از مجله می آموزیم که چطور می توانید بدون استفاده از پودرهای پروتئین یک مخلوط مایع سرشار از پروتئین را تهیه کرده و در وعده قبل و پس از تمرین مصرف کنید.

مواد لازم:

یک عدد تن ماهی در آب نمک یا تن ماهی آبکشی شده بدون روغن

۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

۱/۲ - ۱ قاشق چایخوری عسل

۱ عدد موز متوسط

۲ فنجان شیر کم چرب

دستورالعمل آشپزی:

ترکیبی فوق العاده با طعمی لذیذ بر خلاف آنچه که بنظر می رسد. برای تهیه این مخلوط پروتئینی نیازمند یک عدد تن ماهی ۱۵۰ الی ۱۸۰ گرمی در آب نمک هستید. شرکت های مختلفی هم اکنون این محصول را در سبد کالایی خود تولید و عرضه می کنند. اگر به این نوع از تن ماهی دسترسی ندارید می توانید از تن ماهی های رایج در فروشگاه ها استفاده کنید به شرطی که بعد از جوشاندن، آن را با آب گرم آبکشی کنید به صورتی که کمترین مقدار روغن را به همراه داشته باشد.

تن ماهی آبکشی شده، کره بادام زمینی،عسل، موز و شیر کم چرب را داخل مخلوط کن ریخته و تا زمانی که یک محلول صاف و یک دست حاصل شود به میکس کردن ادامه دهید.

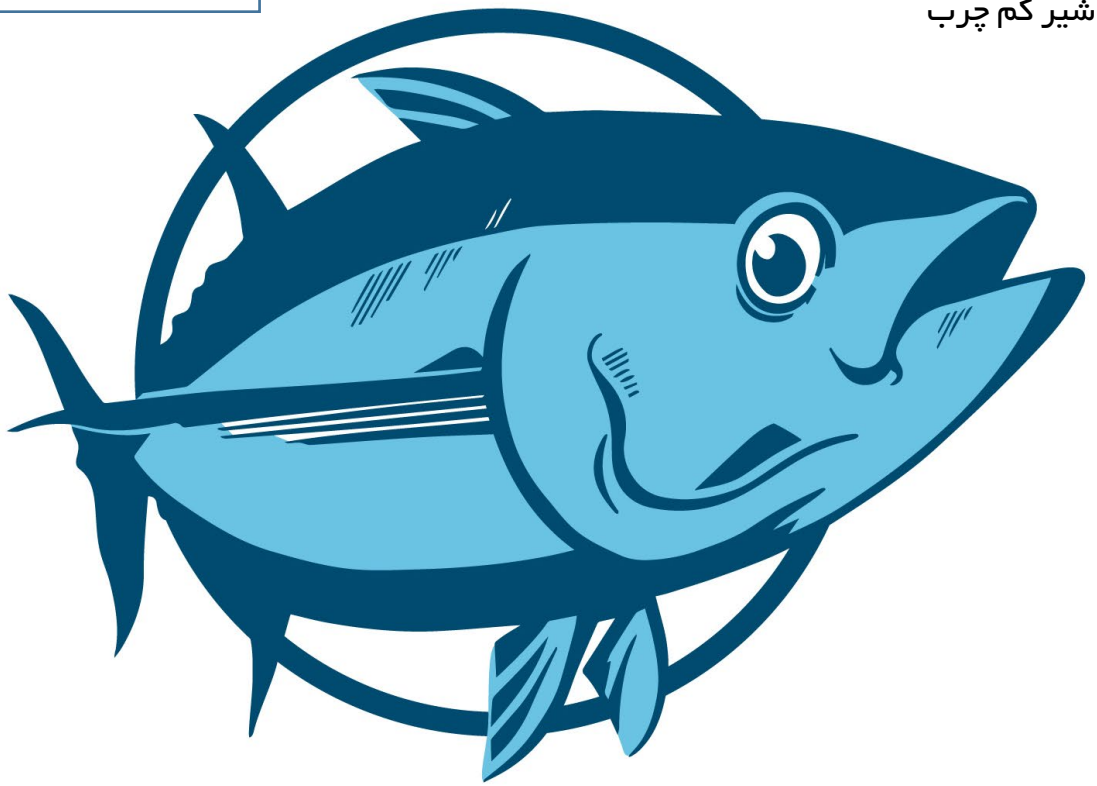
پیشنهاد مصرف:

مخلوط بدست آمده را در شیکر ریخته و در دو وعده قبل و بعد از تمرین میل کنید. دقت داشته باشید که قبل از مصرف شیکر را باید به خوبی تکان دهید تا مواد ته نشین شده بخوبی با هم مخلوط شوند.

Nutrition Facts

Amount Per Serving
Calories 703
Protein 52g
Carbs 64g
Fat 29.5g

Notice: Eating the right diet for your goals may result in increased gains and decreased bodyfat.



www.takbook.com

#ما را دنبال کنید

برای رسیدن به اهداف باید از نقطه امن خارج بشی، تا زمانی که حرکتی برای پیشرفت انجام ندی طبیعیه که مشکلی هم سر راهت قرار نمیگیره.
اگه به مشکل خوردی، اگه به سختیا برخورد کردی، اینو بدون که داری با چالش های مسیر هدفت برخورد میکنی و باید در برابرشون ایستادگی کنی و مقاومت، باید از مسیر خودت منحرف نشی و با انرژی و انگیزه ادامه بدی.
میشه گفت همه مردم آرزوها و اهدافی برای خودشون دارند، فقط با این تفاوت که بخشی از این مردم برای تحقق آرزوهاشون دست به کار میشن و جالب اینجاست که درصد بسیاری از آنها در مسیر موفقیت تا به سختی و مشکلات مسیر میخورند جا میزنن و تسلیم میشن، دست از تلاش میکشن و بهانه سازی برای توجیه و گول زدن خودشون که من نمیتونم.
قهرمانان و بدنسازان موفق کسانی هستند که با برخوردشون با مشکلات کم نمیارن و تسلیم نمیشن، به جای بهانه ها دنبال چاره و راهی میگردن که از سد مشکلات عبور کنند و پیروز از میدون بیرون بیان، خیلیا دقیقا در یک قدمی موفقیت کنار میکشن، در حالی که خودشون، فکرشو هم نمیکردن که یک قدم تا موفقیت مونده.باید براش تلاش کنی پشتکار داشته باشی، مسئولیت خودت و کاراتو بپذیری، وقتی شروع میکنی تا آخرش کنار نکشی.
اینو همیشه به خودت گوشزد کن : اگه آسون بود همه انجامش میدادن و موفقیت معنی ای نداشت!

Tell: 09106949151
elmoazole@gmail.com
www.elmoazoleonline.ir
https://t.me/elmoazoleonline
https://www.instagram.com/elmoazole_online