

خدا حافظ
قهرمان

م و عضد

سال پنجم - شماره بیست و دوم - فروردین و اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ - قیمت رایگان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

30

جهان پهلوان **ابدی**

بیت الله عباسپور

سال نو با عضلات جدید!

هفته تمرین شدید در
جهت عضله سازی با
چاشنی چربی سوزی

بهترین مکمل ها برای
افزایش حجم

۱۰ نکته برای
افزایش توده عضلانی



علم و عضله

با علم، عضله بسازیم.

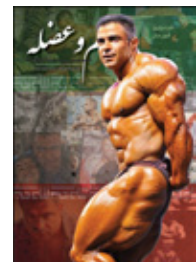
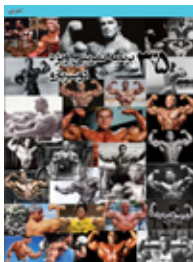
کلام الهی

حضرت علی علیه السلام:

أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ

بزرگترین عیب آن است که

چیزی را که در خود داری بر دیگران عیب بشماری.



۳ اخبار

- ▶ بازگشت کای!
- ▶ بدنسازی، ورزش محبوب در ایران

۴ تمرین

- ▶ جهان پهلوان بیت الله عباسپور
- ▶ علم بدنسازی
- ▶ ۲۰ دقیقه تمرین بدون تجهیزات ورزشی
- ▶ اهمیت استراحت بین ست ها
- ▶ سال نو با عضلات جدید!
- ▶ ۳۵ برنامه تمرینی ویژه دوسربازو
- ▶ ۴ هفته تمرین شدید در جهت عضله سازی
- ▶ شاهزاده سیاه!
- ▶ آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر
- ▶ معرفی و بررسی اپلیکیشن
- ▶ مزایای ورزش در مورد بیماری افسردگی

۲۲ تغذیه

- ▶ دوازده روش برای انتخاب غذاهای سالم
- ▶ یک سؤال از یک کارشناس
- ▶ ۱۰ نکته برای افزایش توده عضلانی

۲۸ مکمل ها

- ▶ بهترین مکمل ها برای افزایش حجم

۳۰ بانوان

- ▶ تمرینات بدنسازی برای کوچک کردن عضلات سرنی بزرگ
- ▶ ۹ روش برای تغذیه سالم
- ▶ همکاری با مجله علم و عضله

علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا تیم علم و عضله

نویسندگان این شماره:

داود جعفری

نوید زاهد

غلامرضا احمدنیا

مریم رجایی

علی جعفری

محمد زیوه

وب سایت elmoazole.blog.ir

ایمیل elmoazole@gmail.com

شماره پیامک ۰۹۱۰۶۹۴۹۱۵۱

شماره تماس ۰۹۱۳۶۹۴۹۱۵۱





بازگشت کای!

درست پیش از آغاز بزرگترین رقابت دنیای بدنسازی یک خبر غافل گیر کننده باعث شد تا کای گرین به کانون توجه رسانه ها تبدیل شود. ولی این بار نه بعنوان قهرمان، بلکه بعنوان محبوب ترین جامانده از رقابت های آقای المپیا سال ۲۰۱۵. کای با انصراف از حضور در این رقابت به شوک خبری سال تبدیل شد.

خبری که منجر واکنش های متفاوت از سوی طرفداران، منتقدان و حتی رقبا اصلی ش شد. منتقدین کای بر این باور بودند که وی برای جلب توجه رسانه ها در جهت تبلیغ کمپانی تازه تاسیس ش اقدام به این حرکت غافلگیرانه کرده است. کای با فسخ قرارداد همکاری با کمپانی ماسل مید (اسپانسر رسمی) در اواخر سال اقدام به تاسیس کمپانی مکمل سازی خود به نام داینامیک ماسل کرده بود. البته برخی هم بر این باور بودند که کای همچون ادوار گذشته شانس برای تصاحب مجسمه ساندو در مقابل فیل هیث نداشته و از این

تر از قبل. بطوری که با فاصله چند هفته ای از کسب اولین قهرمانی در رقابت های آرنولد کلاسیک کلمبوس، اوهایو توانست به دومین مقام قهرمانی، در مسابقات آرنولد کلاسیک استرالیا دست یابد. بازگشت کای نوید بخش یک رقابت هیجان انگیز در مسترالیمپیا ۲۰۱۶ خواهد بود.

جهت انصراف داده است. دلیل این انصراف هرچه که بود باعث شد که طرفداران شاهد یک رقابت بدون هیجان باشند که قهرمانی فیل هیث در آن مسجل بود. اما اکنون پس از گذشت یک سال دوباره شاهد بازگشت کای گرین به مسابقات هستیم، آماده

Bodybuilding, a very popular sport in Iran

The President of the Iranian Bodybuilding Federation, Dr. Nasser Pouralifard, was received by the President of the Islamic Republic of Iran, H.E. Dr. Hasan Rouhani, [...]



بدنسازي، ورزش محبوب در ايران

می باشد که تنها نتیجه آن سردرگمی مخاطبان این دوره های آموزشی می باشد. شایسته است که مسئولان ذیربط در جهت اطلاع رسانی هر چه بهتر اخبار آموزشی فدراسیون با نشریه ها و کانال های ارتباط جمعی همکاری بیشتری داشته باشند.

ما نیز از طرف مجله علم و عضله و تمامی ورزشکاران این رشته محبوب، کسب این افتخار را با وجود محدودیت های فراوان به قهرمانان و مسئولان فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام تبریک عرض کرده و منتظر درخشش قهرمانان این مرز و بوم در رقابت های حرفه ای، در سطح جهان هستیم.

و وزیر ورزش و جوانان دریافت کردند. این خبر از این جهت برای ما اهمیت ویژه ای داشت که بازتاب جهانی پیدا کرده بود و یادآور این نکته مهم است که مسئولان و متولیان این رشته محبوب می بایست بیش از پیش به ورزشکاران و قهرمانان این رشته محبوب اهمیت دهند و با برنامه ریزی، نظارت دقیق بر فعالیت های آموزشی خود، در جهت ارتقاء سطح دانش مربیان کوشا باشند.

شایان ذکر است که عدم اطلاع رسانی جامع و دقیق در مورد تقویم آموزشی و زمان برگزاری دوره های مربی گری در سالهای اخیر نقطه ضعف فدراسیون و متولیان این رشته پرتعداد

تجلیل رئیس جمهور از رئیس فدراسیون و مدال آوران آسیایی و جهانی سال ۹۳ باعث شد که سایت رسمی فدراسیون جهانی IFBB سر تیتیر یکی از مهمترین اتفاقات اخیر را به این خبر اختصاص دهد.

در ادامه این گزارش آمده است که در مراسمی با حضور حسن روحانی رئیس جمهور، دکتر گودرزی وزارت ورزش و جوانان از آقای پورعلی فرد به عنوان رئیس فدراسیون و بابک اکبرنیا نایب قهرمان مسابقات جهانی ۲۰۱۳ برزیل به نمایندگی از سایر قهرمانان سال ۹۳ که مدال جهانی و آسیایی کسب کرده بودند، تجلیل به عمل آمد و مدال افتخار از دست رئیس جمهور



۱۳۹۱-۸-۱۳

جهان پهلوان بیت الله عباسپور

اگر به تاریخچه بدنسازی از ابتدا تا به امروز نگاهی بیاندازیم، به حق می توانیم با درخشش بیت الله عباسپور آن را به دو نسل تقسیم کنیم.

نسل قبل از بیت الله ، نسلی که تنها با رویای حرفه ای شدن روزگاری را گذراند و نسل بعد از بیت الله، نسلی که با هدف حرفه ای شدن روزگار می گذراند.

بیت الله عباسپور، مردی که با تمام محدودیت ها با تلاش و تحمل سختی های فراوان، توانست رویا درخشیدن در دنیای حرفه ای را با قهرمانی در رقابت حرفه ای نوردیک و کسب مقام پنجمی مستر المپیا به واقعیت تبدیل کند.

گواه این ادعا جوانانی هستند که دیگر قهرمانی در دنیای آماتوری هدف شان نبوده و امروز تنها به درخشش در دنیای حرفه ای می اندیشند.

بی شک این خودباوری و سخت کوشی امروز قهرمانان این مرز و بوم مدیون روزگار نچندان دوری است که قهرمان ابدی ما قدم در این راه گذاشت تا ترس حرفه ای شدن را از ذهن همگان پاک کند و باور قهرمان شدن را به ما نشان دهد.

بیت الله عباسپور به واقع جهان پهلوانی بود که قدر و منزلتش بعد از رفتنش برای همگان به اثبات رسید.

روحش شاد و یادش جاودانه باد.

2014 IFBB San Marino Pro 212, 2nd
 2014 IFBB EVLs Prague Pro 212, 2nd
 2014 IFBB Korea Pro 212, 3rd
 2014 IFBB Olympia 212 Showdown, 5th
 2014 IFBB PBW Tampa Pro 212, 5th
 2014 IFBB New York Pro 212, 3rd
 2014 IFBB Europa Dallas 212, 4th
 2014 IFBB Arnold Classic Brazil, 9th

2013 IFBB Mr. Olympia, 16th
 2013 IFBB Nordic Pro, 1st
 2013 IFBB Mr. Europe Pro, 2nd
 2013 IFBB Arnold Classic Brazil, 10th
 2013 IFBB FIBO Power Germany, 12th

2012 IFBB Mr. Olympia, 16th
 2012 IFBB Nordic Pro, 4th
 2012 IFBB Mr. Europe Grand Prix, 3rd
 2012 IFBB FIBO Power Germany, 4th
 2008 IFBB World Amateur Championships, 1st



علم بدنسازی

روپاهایی بزرگ بدون وقفه تلاش می کنند، اما تلاش بدون ثمر. در گذری کوتاه سعی کرده ایم بدنسازی را به طور علمی تشریح کنیم، به امید اینکه شما گرفتار دام سودجیان نشوید.

بدنسازی و علم تمرین

جا به جا کردن وزنه ها شاید در نگاه اول کار آسانی بنظر برسد، اما زمانی که همین کار ساده با علم نحوه انتخاب صحیح ست ها، تکرارها و مقدار وزنه به طور صحیح همراه باشد به هدفی عالی همچون رشد و تغییر منجر می شود.

انتخاب دقیق حرکات موثر، شناسایی و حذف حرکات غیر موثر، اطلاع دقیق از سیستم های تمرینی، استفاده از تکنیک های شدت دهنده، استراحت کافی بین ست ها و غیره تنها اجزاء کوچکی از علم بدنسازی به شمار می رود که هرچه بیشتر با آنها آشنا شویم درک بیشتری از این رشته ورزشی خواهیم داشت، این تفاوت بین ما و بدنسازان عادی حاضر در باشگاه است.

بدنسازی و علم تغذیه

رژیم غذایی به زبان ساده یعنی باید ها و نبایدهای تغذیه. اصلی ترین جزء بدنسازی تغذیه سالم به همراه مصرف وعده های متعدد غذایی می باشد.

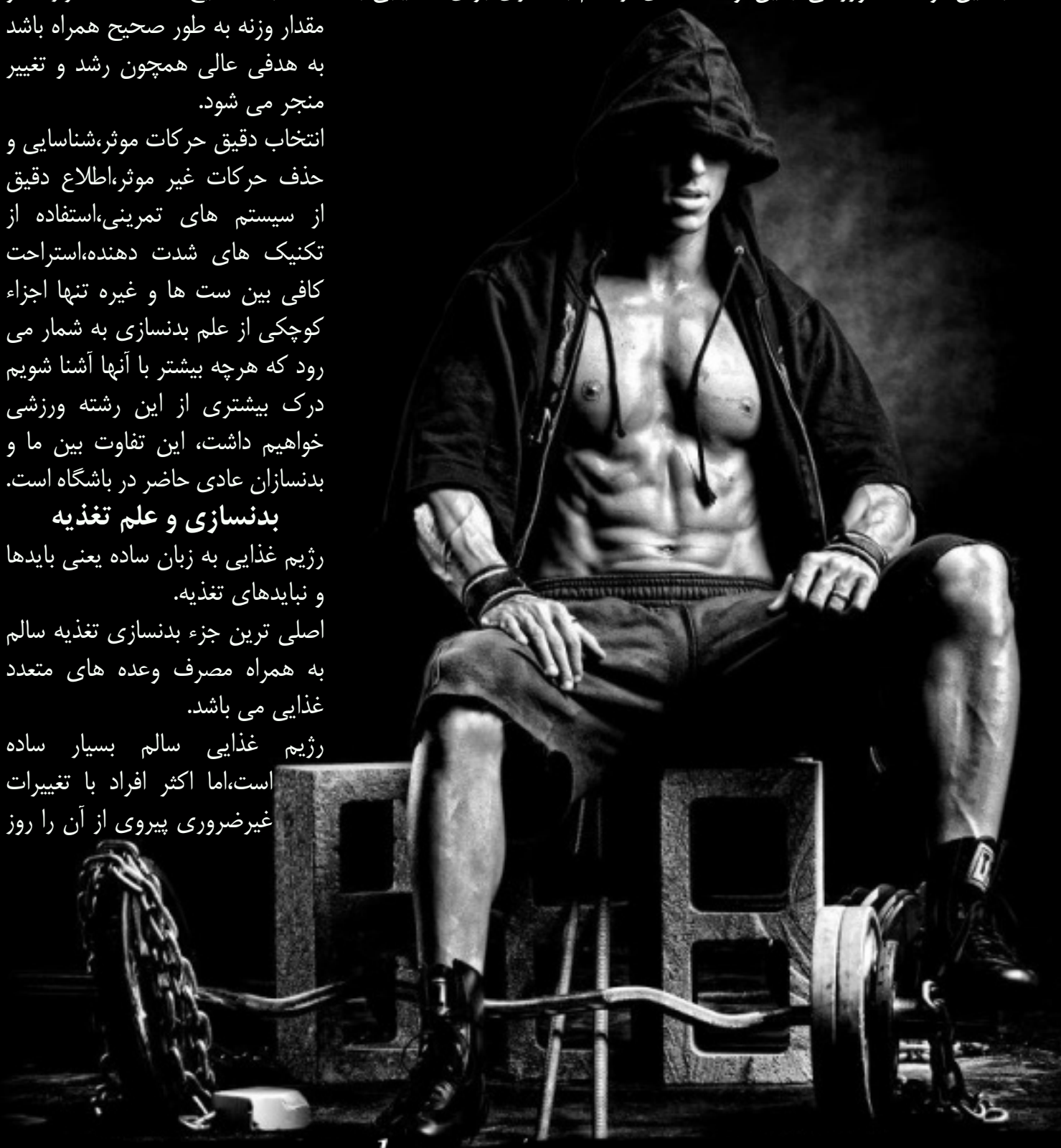
رژیم غذایی سالم بسیار ساده است، اما اکثر افراد با تغییرات غیر ضروری پیروی از آن را روز

همچنان در فقر اطلاعاتی ورزشکارانش به سر می برد، البته همین فرصت کافی است تا سودجویانی که بدنبال پرکردن جیبشان هستند سر راه ورزشکاران سبز شوند.

شاید در زمان مراجعه به باشگاه های بدنسازی با ورزشکارانی مواجه شوید که فقط هدف شان جابه جا کردن وزنه می باشد و بدون دانستن ذره ای از علم بدنسازی برای دستیابی به

پیشرفت و ترویج بدنسازی در چند سال اخیر به حدی رسیده است که بدون

تردید می توان امروز بدنسازی را بی رقیب ترین ورزش در جامعه دانست، چه از نظر تعدد باشگاه های ورزشی و چه از نظر تعدد ورزشکار. با این اوصاف، ورزشی بدین وسعت



به روز پیچیده و غیر ممکن کرده اند. در حقیقت پیروی از یک رژیم غذایی تفاوت بین یک بدنساز موفق و یک بدنساز معمولی را رقم می زند.

رژیم غذایی یعنی اجتناب از مصرف مواد غذایی ناسالم، انواع هله هوله و در عوض مصرف مواد غذایی سالم سرشار از پروتئین با کیفیت همچون مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ و کربوهیدرات های مفید همچون برنج قهوه ای، نان جو در کنار منابع چربی سالم همچون روغن ماهی، روغن زیتون، روغن آواکادو برای دستیابی به حداکثر موفقیت در دنیای بدنسازی.

شاید به عنوان یک بدنساز در ساعاتی از روز مجبور به میل کردن وعده غذایی باشید که در آن زمان احساس گرسنگی نمی کنید اما باید به علم خود وفادار باشید. صبحانه را هرگز فراموش نکنید، قبل از خواب شبانه یک وعده پروتئینی با کیفیت مصرف کنید تا از آزاد سازی آمینواسیدها و حفظ تعادل مثبت نیتروژن در طول شب مطمئن شوید.

بدنسازي و علم مکمل ها

برخی از بدنسازان شکاک معتقدند مصرف مکمل ها ضرورتی ندارد، اما این امر به این بستگی دارد که شما چه مدت برای دستیابی به نتایج مثبت می توانید صبر کنید، چند ماه یا چند سال؟ پروتئین برای وعده پس از تمرین بهترین انتخاب است. بسیاری از پروتئین ها با ترکیبات مختلف در دسترس ما هستند و شرکت های تولید کننده بر این باورند که محصولات آنها از کیفیت بالاتری نسبت به شرکت رقیب برخوردار است.

کراتین یکی از برترین مکمل های تولید شده تا به امروز می باشد و در

انواع مختلفی عرضه شده است. مقدار و زمان مصرف کراتین برای دستیابی به حداکثر نتایج در زمان محدود اهمیت ویژه ای دارد.

علاوه بر این دو مکمل تعداد بیشماري از مکمل ها همچون پمپ ها، چربی سوزها، افزایش دهنده ترشح هورمون رشد و ... تولید و به بازار عرضه شده است.

بدنسازي و علم خواب

خواب، یکی دیگر از اجزاء اصلی علم بدنسازی.

اختصاص ساعات خاصی به خواب برای دستیابی به موفقیت امری الزامی است. خواب عمیق نه تنها شرایط لازم را در جهت رشد عضلات فراهم می کند بلکه یک جلسه تمرینی خوب را برای روز آینده برای شما به ارمغان می آورد. اختصاص ۸ ساعت خواب عمیق در طی شبانه روز توصیه می شود.

تمرین بیش از حد

بسیاری از بدنسازان تازه کار و حتی بدنسازان با سابقه سعی می کنند با تمرین ۲ الی ۳ بار در هفته بر روی یک عضله خاص همچون بازو به آرزوی خود دست یابند. این بدنسازان با این باور که می توانند در زمانی کوتاه به عضلاتی حجیم دست یابند مرتکب اشتباه می شوند.

باید بدانند که عضله بعد از تمرین نیاز به استراحت و بازیابی دارد تا به رشد کافی دست یابد.

برای شروع، تمرین دادن یک بار در هفته توصیه میشود.

نوشتیدنی های الکلی

شاید بسیاری از بدنسازان ندانند که نوشیدن الکل و فرآورده های جانبی آن بعد از طی مدت زمانی کوتاه باعث

کاهش شدید ترشح تستوسترون در بدن شده و در مقابل باعث افزایش سطح هورمون استروژن می شود.

البته اتفاقات ناگوارتر از این هم در راه است. مصرف الکل علاوه بر مورد فوق باعث کاهش سنتز پروتئین، تداخل رژیم غذایی و عدم وجود انرژی کافی برای تمرینات در روزهای آتی خواهد داشت.

تمامی این موارد اشاره شده اصول ابتدایی برای دستیابی به موفقیت در دنیای بدنسازی می باشد.

کلام آخر

بدنسازي یک علم است، البته این امر به دیدگاه و اهداف شخصی شما بستگی دارد.

اگر هدف شما از رفتن به باشگاه پرتاب کردن چند وزنه می باشد، پس جای هیچ نگرانی برای عدم رعایت رژیم غذایی، مصرف مکمل ها، دریافت خواب کافی و غیره نخواهید داشت و دیگر نیازی نیست که بدنسازی را به عنوان یک علم بشناسید.

بدنسازانی که مشتاق کسب عضلات خالص، با کیفیت در جهت رسیدن به فرم ایده آل هستند، باید بدانند کار آسانی را پیش رو ندارند.

اگر شما هم جزء این دسته از بدنسازان هستید باید تلاش را سرلوحه کار خود قرار دهید و با انتخاب تمرینات مناسب، رعایت رژیم غذایی سالم، استفاده از مکمل های مناسب، اختصاص خواب کافی و عدم مصرف نوشیدنی های الکلی با صبر و تلاش به اندامی متناسب و ایده آل دست یابید.

نویسنده: داود جعفری

telegram.me/jafary54

تجهیزات ورزشی، ویژه تعطیلات!

بدون

تمرین

دقیقه

۲۰

با فرارسیدن سال جدید و آغاز ایام تعطیلات، کمتر باشگاه ورزشی را می توان یافت که همچون روزهای عادی به فعالیت خود ادامه دهد. اما تعطیلی باشگاه یا در مسافرت بودن و حتی مشغله کاری فراوان هم بهانه خوبی برای انجام ندادن تمرینات ورزشی نمی باشد. ما در این مقاله سعی می کنیم به معرفی و شرح کامل حرکاتی بپردازیم که بدون نیاز به هیچ گونه تجهیزات ورزشی قابل اجرا در مسافرت یا محل کارتان باشد.

با انجام این تمرینات می توانید آمادگی جسمانی خود را حفظ کنید تا زمان پایان تعطیلات یا مشغله کاری، دوباره به باشگاه بازگشته و با آمادگی کامل تمرینات اصلی خود را از سر بگیرید.



شروع بازگردید. همین چرخه را برای پای مخالف (راست) انجام دهید.

پیشنهاد: برای افزایش فشار تمرینی می توانید یک جفت دمبل یا بطری آب را در دست بگیرید یا از تنوع تمرینی این حرکت همچون لانچ به پهلوی یا یک لانچ استفاده کنید.

حرکات مشابه: لانچ دمبل تک تک، لانچ به پهلوی، یک لانچ



شنا روی زمین

تکرار: ۱۵ ست: ۳

حرکت شنا نتنها باعث ساخت و توسعه عضلات سینه و بازو می شود بلکه با افزایش هماهنگی عصب و عضله بواسطه نیاز به همکاری چندین گروه عضلانی برای انجام این حرکت، قادر است کل عضلات بدن را به چالش بکشد.

* برای شروع به صورت خوابیده بر روی تشک یا زمین دراز بکشید. پنجه پاها را با فاصله کمی از هم بر روی زمین قرار دهید و کف دست ها را به اندازه عرض شانه از هم جدا کنید.

* به آرامی با انقباض عضلات شکم و وارد کردن فشار به کف دست ها تنه خود را از زمین جدا کنید و تا صاف شدن آرنج شدن آرنج دست ها پیش بروید، به طوری که سر، گردن و تنه شما در یک مسیر هم سطح و موازی با زمین قرار بگیرد.

* چند ثانیه مکث کنید و به نقطه شروع بازگردید، به طوری که بین قفسه سینه و زمین تنها فاصله اندکی باقی بماند، با مکث چند ثانیه ای در این حالت کشش را در عضلات سینه احساس کنید. با اعمال فشار دوباره خود را به سمت بالا پرس کنید تا به تعداد تکرارهای تعیین شده دست بیابید.

پیشنهاد: اگر در انجام این حرکت ضعف دارید می توانید زانو ها را روی زمین قرار داده و حرکت را انجام دهید، در این صورت فشار کمتری را به عضلات وارد می کنید و انجام حرکت آسان تر می شود.

برای افزایش فشار در ورزشکاران پیشرفته تر می توان از فاصله بیشتر دستها یا انجام حرکت به صورت شیب منفی یا مثبت استفاده کرد.

حرکات مشابه: شناسوئدی.

به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید و بر روی لبه صندلی قرار دهید. پاها را در کنار هم و سمت جلو حفظ کنید به طوری که بالاتنه و کمر شما بر سطح زمین عمود باشد، در این حالت در موقعیت شروع قرار گرفته اید.

* به آرامی حرکت را با خم کردن آرنج دست ها شروع کنید و تا رسیدن به زاویه ۹۰ درجه (بین ساعد و بازو) پیش بروید. برای اعمال فشار بیشتر می توانید کمی پایین تر بروید. همواره به یاد داشته باشید که فاصله کمتر دست ها از عرض شانه باعث فشار بیش از حد به مچ دست و فاصله بیش از حد دست ها نیز باعث دور شدن آرنج از بدن شده می شود که تنها احتمال آسیب دیدگی را افزایش می دهد.

* با رسیدن به پایین ترین نقطه از حرکت و مکث چند ثانیه ای با اعمال فشار به عضلات سه سر بازویی، خود را به سمت بالا پرس کنید تا به نقطه آغازین بازگردید.

پیشنهاد: برای اعمال فشار بیشتر می توانید یک صندلی را مقابل خود قرار داده و پاها را بر روی آن قرار دهید. در این حالت فشار چند برابری بر روی عضله اعمال می شود. از بطری آب هم می توانید استفاده کنید بطوری که آن را بر روی پاها قرار دهید و در بالاترین نقطه از حرکت با انقباض عضلات سه سر بازویی فشار تمرینی را بیش از پیش افزایش دهید.

حرکات مشابه: دیپ با ماشین، پشت بازو ایستاده کمکی با حوله.



لانچ راه رفتی با وزن بدن

تکرار: ۱۵ ست: ۳

یک حرکت فوق العاده برای به چالش کشیدن عضلات کل بدن.

* برای شروع صاف بایستید و زانو ها کمی خم کنید در این حالت دست ها را در کنار بدن قرار دهید.

* برای شروع یک گام با پای چپ به جلو بردارید و تا موازی شدن ران پای چپ با زمین و فاصله چند سانتی زانوی پای عقب (راست) پیش بروید.

* یک ثانیه مکث کنید و با اعمال فشار بر روی پای چپ، به سمت بالا پرس کنید تا به حالت



اسکات دیوار

تکرار: ۱۵ ست: ۳

این حرکت برای آموزش نحوه صحیح انجام حرکت اسکات مورد استفاده مربیان قرار می گیرد. گرچه در نگاه اول انجام آن بدون وزنه آسان بنظر می رسد ولی با تغییرات جزئی در نحوه انجام آن می توانیم فشار متفاوتی را به عضلات پا وارد کنیم.

* برای شروع به یک دیوار تکیه کرده و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید، زانو ها را کمی خم کنید تا از فشار بی مورد بر روی مفصل زانو جلوگیری کرده باشید، در این حالت سائیدگی مفصل زانو را به حداقل می رسانید.

* به آرامی حرکت را با رفتن به سمت پایین آغاز کنید، تا جایی که ران شما با سطح زمین در حالت موازی قرار بگیرد.

* یک الی دو ثانیه مکث کنید و دوباره با پرس کردن به حالت شروع حرکت بازگردید.

پیشنهاد: برای افزایش فشار تمرینی و به اصلاح سخت کردن حرکت می توانید از یک وزنه یا دمبل استفاده کنید. اگر در مسافرت هستید و به تجهیزات خاصی دسترسی ندارید می توانید یک بطری یا گالن بلا استفاده را از آب پر کنید و به عنوان یک وزنه مورد استفاده قرار دهید. برای تنوع می توانید از فاصله کمتر یا فاصله بیشتر پاها نسبت به عرض شانه بهره بگیرید.

حرکات مشابه: اسکات با کش بدنسازی، اسکات با توپ بدنسازی



پشت بازو نیمکت (دیپ)

تکرار: ۱۵ ست: ۳

برای انجام این حرکت به یک صندلی یا مبل نیاز دارید.

* یک صندلی یا نیمکت را انتخاب کرده و پشت سر خود به طوری که کف دست ها را

* با حفظ همین حالت دست ها را به صورت کشیده در کنار ران قرار دهید و ۵ ثانیه مکث کنید.
* سپس به حالت شروع بازگردید و دوباره مراحل فوق را در جهت رسیدن به تکرارهای تعیین شده طی کنید.



کلام آخر:

شاید برنامه تمرینی فوق به اندازه برنامه های تمرینی پیشرفته پرفشار نباشد، ولی به نوبه خود با حرکات انتخابی خاص می تواند شما را به چالش بکشد. منتظر چه هستید برای یک بار که شده این برنامه را تا انتها پیش ببرید، اطمینان داریم که حس فوق العاده ای را تجربه خواهید کرد.

نویسنده و منبع:

Bry Jensen

Women's Health Magazine

ترجمه و تنظیم:

Myogenix.ir

مایوژنیکس

انجام دهید تا به تکرارهای تعیین شده دست یابید.



کرانچ ضربدری

تکرار: ۱۵ ست: ۳

از محدود حرکاتی است که قادر است به هر دو قسمت بالایی و پایینی عضلات شکم فشار وارد کند.

* برای شروع بر روی تشک یا زمین به پشت دراز بکشید، دست ها را پشت سر گره کنید، پا چپ را موازی با زمین و پای راست را تا رسیدن به زاویه ۶۰ درجه بالا آورده و نگه دارید.

* به آرامی آرنج دست چپ را به زانوی سمت راست نزدیک کنید به طوری که ران شما قفسه سینه را لمس کند.

* یک ثانیه مکث کرده و عضلات شکم را منقبض کنید بعد به حالت شروع برگردید و همین حرکت را برای دست و پای مخالف انجام دهید.

حرکات مشابه: کرانچ روی نیمکت، کرانچ ۹۰ درجه



بوت پوس!

تکرار: ۱۵ ست: ۳

این حرکت یکی از شگفت انگیزترین تمرینات در ورزش یوگا می باشد، که برای تقویت عضلات شکم و فیله کمر بسیار موثر است.

* برای شروع باسن را بر روی تشک یا زمین قرار دهید.

* بالاتنه را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به زمین بالا بیاورید.

* با انقباض عضلات شکم پاها را از زمین جدا کرده و تا رسیدن به زاویه ۴۵ درجه نسبت به زمین بالا بیاورید به طوری که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید بی آنکه پاها یا بالاتنه با زمین برخورد کند.



اسکات پرشی

تکرار: ۱۵ ست: ۳

یک حرکت پر فشار برای کل عضلات بدن. * برای شروع صاف بایستید و در این حالت کمی زانوها را خم کنید.

* برای شروع به صورت چمباتمه زدن (پاها را در قفسه سینه جمع کنید) بر روی زمین قرار بگیرید، با اعمال فشار به عضلات پا و باسن، به سمت بالا پرش کنید.

* قبل از رسیدن به بالاترین نقطه از پرش می بایست زانوها را خم کرده و کف پا را به سمت عقب ببرید، سعی کنید در یک لحظه پاشنه پا باسن را لمس کند.

* در حالت بازگشت زانوها را در حالت خمیده حفظ کنید تا پاها بتوانند فشار حاصل از برخورد کف پا با زمین را جذب کنند.



سوپرم!

تکرار: ۱۵ ست: ۳

حرکت سوپرم یکی از عالی ترین حرکات برای به چالش کشیدن هماهنگی عصب و عضله در ورزشکاران می باشد.

* برای شروع به صورت دراز کش روی سینه بر روی زمین قرار بگیرید. دستها را صاف و کشیده در حالت موازی با زمین در بالای سر خود نگه دارید.

* به آرامی یک دست و پا را به صورت مخالف بالا بیاورید، چند ثانیه مکث کنید به طوری که کشش را در عضلات سینه و شکم، انقباض را در عضلات پشتی احساس کنید.

* به حالت شروع بازگردید.
* همین حرکت را برای دست و پای مخالف



اهمیت استراحت بین ست ها

BODYBUILDING
MOTIVATION .net

تمرینی لازم را تحمل کند تا منجر به افزایش استقامت و در نتیجه توسعه عضله شود. استقامت عضله رابطه تنگاتنگی با توسعه سیستم قلبی دارد. حفظ مدت زمان استراحت حساب شده و تمرینات منظم به طور غیر مستقیم در افزایش قدرت تاثیر دارد.

به عنوان یک قاعده کلی، می بایست از استراحت یک دقیقه ای ما بین ست ها اطمینان حاصل کنید تا حداقل ۷۰ درصد از انرژی خود را بدست آورید. به یاد داشته باشید که مدت زمان استراحت بیش از ۳ دقیقه تنها در تمرینات قدرتی توصیه می شود. با تمرینات هوازی منظم و ارتقاء سیستم قلبی به راحتی می توانید مدت زمان بازیابی عضله بعد از یک ست سخت و سنگین را کاهش دهید. بازیابی سریعتر مسلوی است با تمرینات پرفشار در زمان کوتاه تر.

مترجم: داود جعفری

منبع: سایت پرورش اندام

telegram.me/jafary54

دقیقه استراحت تقریباً ۷۲ درصد از قدرت از دست رفته شما بازیابی می شود و نهایتاً با ۳ دقیقه استراحت می توانید تمام انرژی از دست رفته را جبران کنید.

بهترین روش برای اختصاص زمان دقیق استراحت بین ست ها، این است که ما از میزان خستگی عضله اطلاع داشته باشیم. این میزان خستگی رابطه مستقیمی با درگیر شدن فیبرهای عضلانی در حرکت مورد نظر دارد. به طور مثال مدت زمان استراحت بین دو ست از جلو بازو هالتر، هیچ گاه نمی تواند با مدت زمان استراحت بین دو ست از حرکت اسکات برابر باشد. نتیجه می گیریم که عضله بزرگتر مساوی است با مدت زمان استراحت بیشتر.

از لحاظ فیزیولوژی ارتباط مستقیمی بین قدرت و استقامت عضلانی وجود دارد، قطعاً عضله قوی تر می تواند وزنه سنگین تری را جا به جا کند.

عضله ای قوی تر خواهد شد که فشار

سرعت مناسب انجام حرکات شاید کمتر مورد توجه بدنسازان قرار گیرد. اگر شما سعی کنید با سرعت بیش از حد تمرینات را به پایان برسانید، ممکن است خود را در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دهید.

زمانی که هدف انجام سریع حرکات باشد، ما تمایلی به انجام فرم صحیح حرکات نخواهیم داشت. البته عکس این عمل هم اشتباه است، استراحت و وقفه طولانی مدت هم به هیچ وجه توصیه نمی شود. به طور مثال اگر شما بین ست ها ۵ دقیقه استراحت کنید، ضربان قلب شما کاهش یافته و دیگر از پمپاژ خون در عضلات خبری نخواهد بود.

حال که با اهمیت مدت زمان استراحت بین ست ها آشنا شدید از شما دعوت می کنیم تا انتهای مقاله همراه ما باشید.

مزایای استراحت بین ست ها

مدت زمان استراحت ما بین ست ها را در حدود یک دقیقه یا کمتر حفظ کنید. در یک

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 می باشد.

اولین روز را به تمرینات با هالتر و دومین روز در هفته را به تمرینات با دمبل. رونی همواره استفاده از وزنه های آزاد را به تمرینات با ماشین ها ترجیح می داد و همواره بر این باور است که بهترین رنج برای تحریک عضلات به رشد ۸ الی ۱۲ تکرار با وزنه های نسبتا سنگین می باشد. شما کدام روش را ترجیح می دهید؟ تمرین یک روز در هفته با تکیه بر تجربیات سال قبل بدون هیچ پیشرفتی یا تمرین سنگین آن هم دو روز در هفته در جهت رشد و پیشرفت عضلات در سال جدید.

نویسنده و منبع:

Flex Staff

Flex Magazine

مترجم: داود جعفری

telegram.me/jafary54

این شماره : عضلات سینه
هشت سال فاتح مستر المپیا بودن و تعیین استانداردهای جدید در دنیای پرورش اندام، دلیل کافی برای انتخاب برنامه تمرینی این قهرمان بی رقیب در جهت رشد عضلات سینه می باشد. رونی کلمن از معدود بدنسازان در طول تاریخ است، که به استفاده از سیستم های تمرینی پرفشار با وزنه های سنگین شهرت دارد. بر خلاف بدنسازان هم دوره اش، که تنها یک روز در هفته را به تمرینات سینه اختصاص می دادند، رونی دو روز در هفته را به انجام تمرینات پرفشار بر روی عضلات سینه اختصاص می داد؛

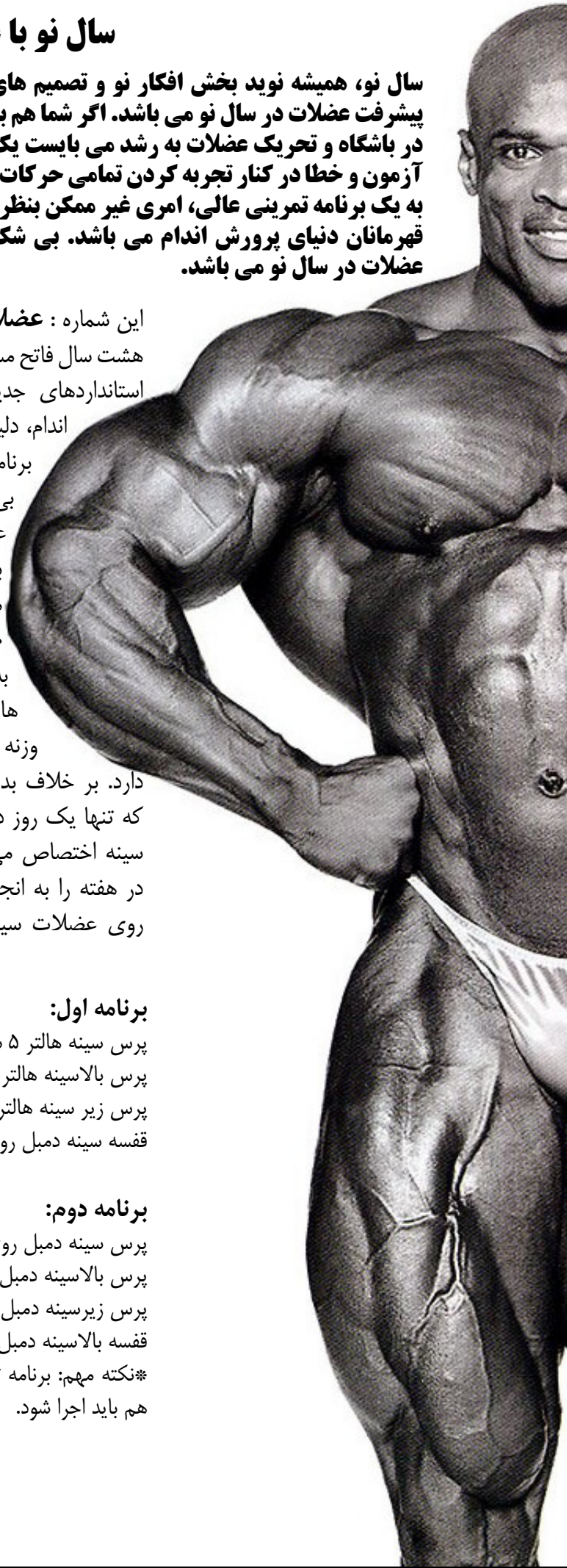
برنامه اول:

پرس سینه هالتر ۵ ست، ۸ الی ۱۲ تکرار
پرس بالاسینه هالتر ۳ ست، ۸ الی ۱۲ تکرار
پرس زیر سینه هالتر ۳ ست، ۸ الی ۱۲ تکرار
قفسه سینه دمبل روی نیمکت ۳ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

برنامه دوم:

پرس سینه دمبل روی نیمکت ۴ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار
پرس بالاسینه دمبل ۴ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار
پرس زیرسینه دمبل ۴ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار
قفسه بالاسینه دمبل میز شیبدار ۳ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

*نکته مهم: برنامه تمرینی فوق یک بار در هفته و به فاصله سه روز (برنامه اول و دوم) از هم باید اجرا شود.





مزایای ورزش در مورد بیماری افسردگی چیست؟

- گلف (راه رفتن به جای استفاده از سبد خرید)
- کارهای خانه، جارو...
- پیاده روی با سرعت متوسط
- ایروبیک
- بازی تنیس
- شنا کردن
- پیاده روی
- کار حیاط، به ویژه چمن زنی
- یوگا

از آنجا که حمایت اجتماعی قوی برای کسانی که مبتلا به افسردگی هستند مهم است، پیوستن به یک کلاس ورزش گروهی ممکن است مفید باشد. یا شما می توانید با یک دوست نزدیک یا شریک زندگی خود در این کلاس ها شرکت کنید. از انجام این فعالیت بدنی شما از احساس راحتی بهره مند خواهید شد.

منبع: webmd.com

ترجمه و تالیف:

مریم رجایی

maryam.rajaee6@gmail.com

به ورزش نیز می توان این خواص درمانی را افزود:

- تقویت قلب.
- سطح انرژی را افزایش می دهد.
- کاهش فشار خون.
- بهبود توان عضلانی و قدرت است.
- تقویت و ایجاد استخوان.
- کمک می کند به کاهش چربی بدن.
- باعث می شود شما نگاه مناسب و مثبتی به زندگی داشته باشید.

آیا ورزش برای درمان افسردگی بالینی مناسب است؟

تحقیقات نشان داده است که ورزش یک درمان موثر اما اغلب کمتر برای استفاده برای افسردگی خفیف تا متوسط است.

آیا نوع از تمرینات است که برای افسردگی مناسب تر باشد؟

به نظر می رسد که هر شکلی از ورزش می تواند افسردگی کمک کند.

برخی از نمونه های ورزش عبارتند از:

- دوچرخه سواری
- رقص
- باغبانی

بهبود عزت نفس یکی از مزایای کلیدی روانی فعالیت بدنی منظم است. وقتی شما ورزش می کنید، بدن مواد شیمیایی ترشح می کند که اندورفین نامیده می شود. این اندورفین با گیرنده ی که در مغز شما است تعامل دارد که اثر اصلی آن کاهش درد است و سبب احساس خوشی در بدن انسان می شود. این احساس، شناخته شده به عنوان "سرخوشی" مانند دویدن که می توان با یک چشم انداز مثبت و انرژی زا در زندگی همراه است.

اندورفین به عنوان مسکن عمل می کنند، به این معنی که درد را کاهش می دهد و آنها در مغز شما، نخاع، و بسیاری از نقاط دیگر بدن تولید کرده و در پاسخ به مواد شیمیایی مغز به نام انتقال دهنده های عصبی آزاد می کند. بالین حال، بر خلاف با مرفین، فعال شدن این گیرنده های اندورفین در بدن به اعتیاد یا وابستگی منجر نمی شود.

ورزش کردن منظم سبب:

- کاهش استرس
- دفع اضطراب و احساس افسردگی
- تقویت اعتماد به نفس
- بهبود خواب



بخش دوم

۳۵ برنامه تمرینی ویژه دوسریازو

۳۵ برنامه تمرینی ویژه برای ساخت برترین عضلات دوسربازو!

به کلکسیون برترین بازوهای تاریخ خوش آمدید. در این مقاله سعی داریم به تمرینات برترین عضلات دو سربازو تاریخ بدنسازی بپردازیم، تا با معرفی حرکات، ست ها و تکرارهای تمرینی شما را با رموز ساخت عضلات برتر دوسربازویی آشنا کنیم.

بخش دوم:

کال زیکلایک



ارتباط ذهن و عضله، نکته کلیدی برای ساخت عضلات بزرگ و توسعه یافته است. شما براحتی می توانید با هر تکرار به تماشای عضله دوسربازویی خود بنشینید و با حداکثر کشش و انقباض در هر تکرار سخت تمرکز کنید. البته این کار ساده نیست.

برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل تک تک روی میز شیبدار (بالا سینه) ۵ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو لاری با هالتر صاف ۵ ست، ۸ تکرار
جلوبازو لاری دستگاه ۵ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو سیم کش تک ایستاده ۵ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده مچ برعکس ۵ ست، ۱۲ تکرار

فلکس ویلر



عضله دوسر بازو در تقسیم بندی، به دسته عضلات کوچکتر تعلق دارد. تمرکز بر روی این عضله در زمانی که تا حد ناتوانی خسته شده است (بطور مثال، بعد از تمرینات زیربغل یا سرشانه) کار دشواری است. من ترجیح می دهم یک روز خاص در هفته را به تمرینات بازو اختصاص

دهم. با انجام ده ست از حرکات تمرینی مختلف باعث رشد بی وقفه این عضله در طی هفته شده و از تمرین زدگی آن نیز جلوگیری می کنم.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده EZ ۳ ست، ۱۰ تکرار
جلوبازو لاری دمبل تک ۳ ست، ۱۰ تکرار
جلوبازو دمبل تک خم (آرنولد) ۳ ست، ۱۰ تکرار

بیل پرل

برای ساخت بازوهای حجیم بعنوان یک بدنساز حرفه ای، به انجام ۲۰ ست با حرکات متعدد



تمرینی آنهم سه بار در هفته با تکرارهای زیاد هیچ اعتقادی نداشتم. من همیشه به رنج ۶ الی ۸ تکرار پایبند بوده ام، چون به من اجازه می داد تا با نهایت قدرت بتوانم وزنه های سنگین تری را جابه جا کنم. همیشه از رژیم غذایی سالم در جهت رشد عضله، پیروی می کردم.

برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل تک تک نشسته ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو هالتر ایستاده دست جمع (فاصله دست ها کم تر از عرض شانه) ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار

برتیل فاکس



همیشه توسعه سرقدامی دوسربازو نادیده گرفته می شود. توسعه و پیشرفت سر قدامی عضله بازو باعث پیک تر شدن بازو شده و در فیگور جفت بازو (از روبرو و پشت) چشم گیرتر از رقبا خواهید بود.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده EZ ۶ ست، ۶ الی ۸

تکرار
جلوبازو دمبل تک تک میز شیبدار ۶ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو دمبل تک خم (آرنولد) ۶ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو هالتر لاری ۶ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو سیم کش تک ایستاده ۶ ست، ۶ الی ۸ تکرار

مایک کریستین

همواره به یاد داشته باشید ۴ ست تمرین با ۸ الی



۱۰ تکرار، آنهم سخت و سنگین.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو دمبل تک تک میز شیبدار ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو لاری دستگاه ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو سیم کش تک تک از بالا با کراس اور ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار

بویر کو

خواندن یک کپی از مجله ویدر به تحریر



نویسنده مشهور، استیو ریوز درباره تمرینات دوسربازو و نحوه انتخاب تمرینات؛ در سالهای دور باعث شد تا پایه و اساس تمرینات من بطور صحیح شکل بگیرد. توصیه می کنم برای یکبار هم که شده، این تمرینات را انجام دهید تا تغییر را احساس کنید.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده دست باز ۳ ست، ۸ تکرار
جلوبازو دمبل تک تک میز شیبدار ۳ ست، ۸ تکرار

جلوبازو هالتر لاری ۴ الی ۵ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار
جلوبازو دمبل تک خم ۴ الی ۵ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار
جلوبازو سیم کش ایستاده با دستگیره طنابی ۳ الی ۴ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

لئو فریگنو



تمرینات سخت و پرفشار در کنار تغذیه سالم با وعده های متعدد غذایی تنها رمز دستیابی به بهترین عضلات دوسر بازویی است.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۲ ست، ۱۵ الی ۲۰ تکرار
جلوبازو دمبل میز شیبدار تک تک ۳ الی ۵ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو هالتر لاری ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار

فرانک مک گراث



انتخاب با شماست، ترجیح می دهید نوک بینی خود را ببینید یا مناظر دوست دست را. دستیابی به موفقیت در بدنسازی مستلزم برنامه ریزی دقیق، تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت می باشد. پرهیز از انجام حرکات اشتباه و غیر اصولی ویژگی بدنسازان سختکوش است.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده (هالتر صاف) ۳ ست، ۱۲ الی ۱۶ تکرار
جلوبازو هالتر EZ (هالتر خم) ۳ ست، ۸ الی ۱۲ تکرار
جلوبازو دمبل جفت ایستاده ۳ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو هالتر ایستاده EZ ۱ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو سیم کش آرنج روی زانو با کراس اور ۱ ست، ۶ الی ۸ تکرار



رونی کلمن

یک راه طولانی و سخت، اما لذت بخش؛ عاشق دقیقه به دقیقه آن هستم. راه تبدیل شدن به آقا المپیا تنها با داشتن ذهن قوی میسر است ولی همه به جنبه فیزیکی داستان اهمیت می دهند. اما در واقع موفقیت شما در گرو داشتن ذهن قوی می باشد.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر دست جمع ۴ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو دمبل تک تک نشسته ۴ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو هالتر لاری ۴ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو سیم کش ایستاده با کراس اور ۴ ست، ۱۲ تکرار

پل دیلت



استفاده از دستگیره طنابی را به دستگیره فلزی ترجیح می دهم، دستگیره طنابی با آزادی بیشتر در زمان انجام حرکت این امکان را فراهم می کند تا با چرخش مچ دست به خارج بدن در اوج حرکات باعث انقباض شدیدتر عضلات به نسبت با دستگیره فلزی شود، این انقباض در فرم و شکل دهی به عضله بازو نقش مهمی را ایفا می کند.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده دست جمع ۴ الی ۵ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو لاری دستگاه ۳ ست، ۸ تکرار
جلوبازو سیم کش دست جمع ایستاده با کراس اور ۳ ست، ۸ تکرار
جلوبازو دمبل میز شیبدار معکوس (به نحوی روی میز بالاسینه قرار بگیرید که سینه شما روی میز باشد) ۳ ست، ۸ تکرار

برایان بوچانان



برای دستیابی به عضلاتی حجیم و چشم نواز باید به یکی از دو دسته بدنسازان زیر تعلق داشته باشید. اولین دسته بدنسازان با ژنتیک فوق العاده که می توانند با کمترین تمرینات شاهد بیشترین رشد عضلات باشند و دسته دوم بدنسازانی سخت کوشی که بدون داشتن ژنتیک فوق العاده با تکیه بر ذهنی قدرتمند و پشتکار مثال زدنی اقدام به ساخت عضلاتی حجیم و چشم گیر می کنند.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۵ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو دمبل جفت نشسته ۵ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو هالتر لاری ۵ ست، ۶ الی ۸ تکرار
جلوبازو دمبل تک خم (آرنولدی) ۵ ست، ۶ الی ۸ تکرار

دوریان یتس

افزایش سایز بازو و رشد آن تنها با تمرینات



سخت و دستیابی به پمپاژ عالی برای من تعریف می شود.

برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل میز شیبدار ۱ ست، ۶ الی ۸ تکرار

سرژ نوبرت



ژنتیک تاحدی راه گشا خواهد بود. اما مهمترین اصل ذهنیت و روحیه است. این دو حتی قوی تر از ویژگی های فیزیکی، قادر هستند موفقیت شما را رقم بزنند.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۸ ست، ۱۲ تکرار
جلوبازو دمبل تک تک ایستاده ۸ ست، ۱۲ تکرار

رگ پارک



بعنوان یک بدنساز هدف شما باید تکامل عضلات باشد. دستیابی به این مهم تنها با کار سخت و باور قوی میسر است.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۵ ست، ۵ الی ۸ تکرار
جلوبازو دمبل تک تک میز شیب دار ۵ ست، ۵ الی ۸ تکرار

شان ری



شاید این جمله معروف را بارها شنیده باشید: "برای تحریک عضلات نسبت به رشد از تنوع تمرین و حرکات بهره بگیرید" ولی نه برای

ناصر صونباتی

من هرگز به یک عضله خاص علاقه نداشتم، علاقه من تنها به بدنسازی خلاصه میشد. هر



بدنسازی ممکن است که دستگاه ها را برای داشتن ویژگی هایی همچون درد عضلانی کمتر، نیاز به تمرکز کمتر و به طور خاص راحتی انجام حرکت، انتخاب کند. اما اگر شما بدنبال کسب دستاوردهای واقعی هستید باید راحتی را کنار گذاشته، سخت و سنگین تمرین کنید. دستیابی به این هدف تنها با انتخاب وزنه های آزاد میسر است، آنهم با تحمل درد و سوزش عضلات!

برنامه تمرینی:

متاسفانه اطلاعاتی از برنامه تمرینی در دسترس نیست.
نویسنده و منبع:

M&S Writers
muscleandstrength.com

مترجم:

داود جعفری

telegram.me/jafary54



جلوبازو سیم کش ایستاده با کراس اور (فیگوری)



جلوبازو هالتر ایستاده مچ برعکس

عضلات دوسر بازو. پایبند بودن به تمرینات اصولی و پرهیز از تنوع طلبی می تواند رمز دستیابی به موفقیت در کوتاه مدت باشد.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو دمبل لاری تک تک ۴ ست، ۸ تکرار
جلوبازو دمبل تک خم ۴ ست، ۱۰ الی ۱۲ تکرار

دیو دراپر



پایان تمرین بدون سوزش عضلات، تنها اتلاف وقت است.

برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل تک تک ایستاده ۵ ست، ۶ تکرار
جلوبازو دمبل جفت نشسته ۵ ست، ۶ تکرار
جلوبازو دمبل میز شیبدار تک تک ۵ ست، ۶ تکرار

مارکوس رول



در سالهای آغازین مطالعه مجلات متعدد و استفاده از تجربیات قهرمانان، شهامت طراحی برنامه تمرین را به من داد. در آن دوران تمام تلاش من انجام تمرینات بازو، دو الی سه بار در هفته بود. اما پس از گذشت چندین سال دریافتم که تمرین یک روز در هفته با هدف دستیابی به پمپ بیشتر با وزنه های سنگین تنها روش برای توسعه عضلات دوسربازویی می باشد.

برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر لاری ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو دمبل جفت ایستاده ۴ ست، ۶ الی ۱۰ تکرار
جلوبازو سیم کش ایستاده با کراس اور (فیگوری) ۴ ست، ۸ الی ۱۰ تکرار



هفته تمرین شدید در جهت عضله سازی با چاشنی چربی سوزی

۳۰ دقیقه تمرین سوپرست، پرفشار و نفس گیر.

در این مقاله با ۳ برنامه تمرینی ویژه به صورت سوپرست با تمرکز بر روی ۳۰ دقیقه تمرین مختصر، اما پرفشار؛ در خدمت شما خواهیم بود تا در حداقل زمان شاهد حداکثر تغییر در عضلات باشید.

براد بورلند متخصص طراحی تمرین و بنیانگذار Workout Lab به ما خواهد آموخت که چگونه می توانیم در مدت زمان کوتاهی به بهترین نتیجه دست یابیم.

تعطیلات سال نو، برای اغلب مردم پیام آور شادی، تفریح و استراحت است. اما برای بدنسازان یک فرصت طلایی برای وارد کردن شوک به عضلات در جهت رشد با چاشنی چربی سوزی می باشد!

اگر شما هم مثل من از اتلاف وقت و تبیلی در تعطیلات اجتناب می کنید، منتظر نمانید با این برنامه کوتاه ۳۰ دقیقه ای، تعطیلات سال نو را به صورت غیر معمول و منحصر بفرد آغاز کنید و عضلات خود را به چالش بکشید.

صبر کنید؛ انتخاب دیگری هم دارید، می توانید بدون استرس، تنها به تمرینات بازو و سرشانه بپردازید تا از غافله بدنسازان تازه کار که فقط بدنبال جلب توجه هستند، عقب نمانید.

نکات مهم

برنامه تمرینی ۳۰ دقیقه بر پایه سوپرست از اصول زیر پیروی می کند:

۱- تمرینات ۳ روز متوالی و به مدت ۳۰ دقیقه باید انجام شود.

۲- تمامی حرکات تمرینی بر پایه سوپرست و در جهت کاهش زمان تمرین و افزایش بهره وری طراحی شده است.

۳- روز اول به تمرینات عضلات بالاتنه؛ روز دوم به تمرینات عضلات پایین تنه؛ و روز سوم به تمرینات کل عضلات بدن اختصاص داده شده است.

۴- انجام دو حرکت پشت سر هم بدون استراحت سوپرست را تشکیل می دهد. شما تنها بعد از تکمیل تکرارهای دو حرکت، مجاز به استراحت در زمان تعیین شده خواهید بود.

۵- آسان گرفتن تمرینات بدون اعمال فشار مضاعف در این برنامه معنی ندارد. وظیفه شما تمرکز بر روی انجام نحوه صحیح حرکات و اعمال فشار به عضله مورد نظر می باشد.

۶- اگر در حرکات خاصی قادر به افزایش فشار تمرینی نبودید، نگران نباشید. سعی کنید حرکت را تا رسیدن به تکرارهای تعیین شده پیش ببرید.

گرم کردن پیش از تمرین

توصیه ما قبل از شروع تمرین اصلی، انجام یک چرخه گرم کردنی از حرکات زیر می باشد. این تمرینات به شما کمک می کند تا با آمادگی کامل به سراغ برنامه تمرینی اصلی بروید. پس آن را جدی بگیرید.

نویسنده و منبع:

Brad Borland
Muscleandstrength.com

ترجمه و تالیف:

داود جعفری

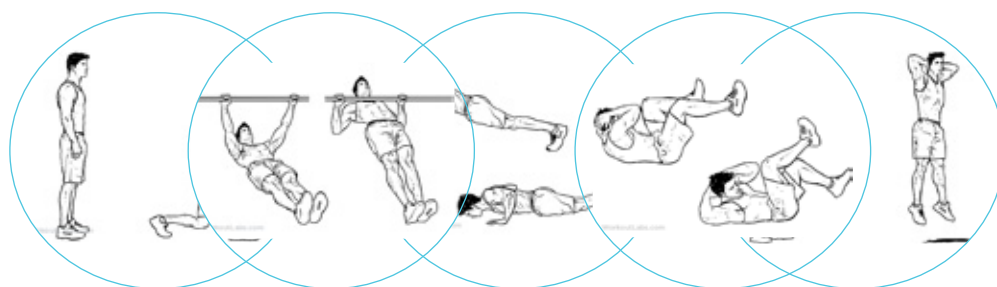
telegram.me/jafary54

روز اول			
تمرینات بالاتنه			
تمرین	گرم کردن	ست و تکرار	استراحت
سوپرست:			
پرس بالاسینه دمبل	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۶ الی ۸ تکرار	
زیربغل تک خم ایستاده با دمبل	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۶ الی ۸ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
شنا ۳ حالت دست روی نیمکت، پا روی نیمکت، دست و پا روی زمین		۳ ست تا رسیدن به مرز ناتوانی	
بارفیکس دست باز از جلو		۳ ست تا رسیدن به مرز ناتوانی	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
کول دمبل از جلو	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	
شراگ با دمبل	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
جلوبازو ایستاده دمبل متوالی	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	
پشت بازو دمبل جفت خوابیده	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
کرانچ (پا روی نیمکت)		۳ ست ۱۵ تکرار	
زیرشکم با بارفیکس		۳ ست ۱۵ تکرار	

برنامه تمرینی گرم کردن

شنا معکوس (با استفاده از اسمیت) ۱۰ تکرار
کرانچ ضربدری ۱۵ تکرار (مجموع ۳۰ تکرار)

لانگز راه رفتنی، ۱۵ قدم برای هر پا
شنا روی زمین یا شنا سوئدی ۱۵ تکرار
اسکات پرشی ۱۰ تکرار



روز سوم

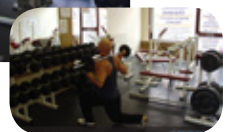
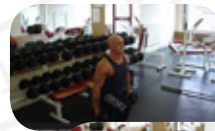
تمرینات کل بدن

تمرین	گرم کردن	ست و تکرار	استراحت
سوپرست:			
جلوپا دستگاه	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۵ تکرار	
پشت پا دستگاه	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۵ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
پرس سینه هالتر	۲ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	
بارفیکس دست جمع معکوس	۲ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۲ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
نشر طرفین دمبل نشسته		۳ ست ۱۵ تکرار	
نشر خم دمبل		۳ ست ۱۵ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
جلوبازو هالتر ایستاده		۳ ست ۱۵ تکرار	
پارالل با تمرکز بر پشت بازو		۳ ست ۱۵ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
کرانچ (پا روی نیمکت)		۳ ست ۱۵ تکرار	
ساق پا ماشین		۳ ست ۱۵ تکرار	

روز دوم

تمرینات پایین تنه

تمرین	گرم کردن	ست و تکرار	استراحت
سوپرست:			
اسکات تک پا رو نیمکت	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۰ تکرار	
پشت پا ددلیفت دمبل	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۰ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
اسکات هالتر از جلو		۳ ست ۸ تکرار	
لانگز با هالتر متوالی		۳ ست ۸ تکرار	یک دقیقه بعد از انجام سوپرست
سوپرست:			
ساق پا با دستگاه پرس	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۵ تکرار	
کشش ساق پا ایستاده	۱ ست ۱۲ تکرار	۳ ست ۱۵ تکرار	
سوپرست:			
کرانچ ضربدری		۳ ست ۱۵ تکرار	
پلانک		۳ ست ۱۵ تکرار	



شاهزاده سیاه!

نام: رابی رابینسون

لقب: شاهزاده سیاه،

Mr. Life Style

متولد: ۲۴ می ۱۹۴۶ (۶۹ سال)

ساکن: ایالات متحده آمریکا

قد: ۵ فوت و ۷ اینچ (۱۷۰ سانتی متر)

وزن رقابت: ۲۱۵ پوند (۹۸ کیلوگرم)

بهترین مقام: قهرمان مسترالیمپیا

رابی رابینسون بدنساز حرفه ای اسبق آمریکا متولد ۲۴ می ۱۹۴۶ در دمشق، گرجستان می باشد. لقب او شاهزاده سیاه و آقای لایف استایل است. رابی رابینسون قهرمان آقای آمریکا، آقای جهان، آقای یونیورس و مسترالیمپیا پیشکسوتان در کنار عناوین متعدد قهرمانی از سازمان جهانی بدنسازی و پرورش اندام IFBB می باشد.

رابی رابینسون بیش از ۲۷ سال به عنوان یک بدنساز حرفه ای در رقابت ها حضور داشت و در سال ۲۰۰۱ در سن ۵۶ سالگی از دنیای رقابت خداحافظی کرد!

زندگی نامه:

رابینسون متولد گرجستان و پرورش یافته در تالاهاسی از ایالت فلوریدا آمریکا می باشد. پدر رابینسون در سن ۱۴ سالگی خانواده اش را ترک کرد. رابینسون جوان در دانشگاه فلوریدا پذیرفته شد و به تیم فوتبال دانشگاه پیوست. در زمان تمرینات تیم فوتبال به استعداد فوق العاده اش در پرورش عضلات پی برد بطوری که انگیزه لازم برای حضور در اولین رقابت بدنسازی را در خود بوجود آورد. رابینسون در رقابت های آماتوری متعددی شرکت کرد تا توانست در سال ۱۹۵۷ به جمع حرفه ای ها بپیوندد. او زمانی که به دنیای حرفه ای وارد شد، صاحب سه فرزند بود!

دوران حرفه ای:

در اولین سال دوران حرفه ای اش موفق به کسب عناوین قهرمانی آقای آمریکا و آقای جهان شد. رابینسون توانست با دو بار قهرمانی رقابت اورال (قهرمان سنگین وزن که همکنون به مسترالیمپیا تغییر نام یافته) در سالهای ۱۹۷۷ و ۱۹۷۸ نام خود را جاودانه کند. همچنین رابینسون با قهرمانی در رقابت های شب قهرمانان در سال ۱۹۹۴ توانست با جایزه نقدی که کسب کرد بیشتر از پیش نظر همگان را جلب کند. و سرانجام در سال ۱۹۹۴ با قهرمانی در رقابت های مسترالیمپیا پیشکسوتان (مثبت ۵۰ سال) کلکسیون افتخاراتش را کامل کرد. شاهزاده سیاه دنیای بدنسازی در سال ۱۹۷۷ در قسمتی از مستند فیلم Pumping Iron به ایفا نقش پرداخت.

دوران بازنشستگی:

رابینسون پس از ۲۷ سال حضور در دنیای رقابت، سرانجام در سن ۵۶ سالگی اعلام بازنشستگی کرد. اما بازنشستگی پایان کار شاهزاده سیاه نبود، او با عناوین مختلف همچون مربی شخصی، مدرس دانشگاه، ورزشکار، هنرمند و نویسنده مقالات و کتب فراوان در جهت ترویج تغذیه سالم و اصول صحیح بدنسازی کماکان به فعالیت خود ادامه می دهد.

رابینسون همیشه مخالف تبلیغ و ترویج مصرف استروئیدهای

آنابولیک در دنیای بدنسازی بوده

هست. او همیشه به این باور است که

استفاده از این داروها باعث فاصله گرفتن بدنسازان از

فیزیک کلاسیک شده و از هدف ترویج سلامت

و

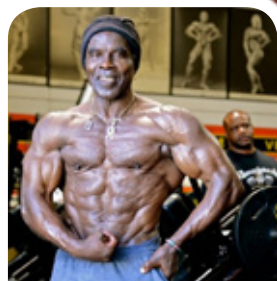
ورزش فاصله می گیرند.

فعالیت در روزگار بازنشستگی:

نوشتن کتب، سبک زندگی بدنسازی، عضلات در مقابل فشار تمرین، خاطرات شاهزاده سیاه و ساخت و تولید مستندهای آموزشی در حوزه بدنسازی، تغذیه، سلامت.

عناوین قهرمانی شاهزاده سیاه:

2000 - Mr Olympia - Masters Over 50, 1st
1997 - Mr Olympia - Masters Over 50, 1st
1994 - Mr Olympia - Masters - IFBB, Winner
1991 - Muscelfest Grand Prix - IFBB, Winner
1989 - World Pro Championships - IFBB, Win
1988 - Niagara Falls Pro Invitational - IFBB, Win
1981 - Mr Universe - Pro - NABBA, Winner
1979 - Pittsburgh Pro Invitational - IFBB, Win
1979 - Night of Champions - IFBB, Winner
1979 - Grand Prix New York - IFBB, Winner
1979 - Best in the World - IFBB, Professional, 1st
1978 - Professional World Cup - IFBB, Winner
1978 - Night of Champions - IFBB, Winner
1978 - Mr Olympia Heavyweight, 1st
1977 - Mr Olympia - IFBB, Tall, 1st
1976 - Mr Universe - IFBB, MiddleWeight, 1st
1976 - Mr Universe - IFBB, Overall Winner
1976 - Mr International - IFBB, Medium, 1st
1976 - Mr International - IFBB, Overall Win
1975 - Mr Universe - IFBB, Medium, 1st
1975 - Mr World - IFBB, Medium, 1st
1975 - Mr World - IFBB, Overall Winner
1975 - Mr America - IFBB, Medium, 1st
1975 - Mr America - IFBB, Overall Win





آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر

جلوبازو با دمبل میز شیبدار

تمرینات ناحیه دوسر بازویی

عضلات اصلی درگیر:

دوسر بازویی

وضعیت شروع:

- ۱- به پشت روی میز شیبدار تکیه داده، و پاها را روی زمین بگذارید.
- ۲- دستها را پس از گرفتن دمبل در کنار بدنتان بطرف پائین آویزان کنید.
- (کف دست رو به بالا)

تکنیک اجرای حرکت:

- ۱- به آرامی دمبل دست چپ را به طرف شانه جمع کنید.
- ۲- وقتی که به اوج انقباض در عضله دوسر بازویی رسیدید، به آرامی دمبل را تا وضعیت شروع پایین بیاورید.
- ۳- بطور متناوب حرکت دست چپ و راست را ادامه دهید تا تعداد تکرارهای مورد نظر شما تکمیل گردد.

* حرکت جلوبازو دمبل میز شیبدار به صورت معکوس (همچون تصویر زیر) نیز قابل اجراست.





Runtastic Six Pack Abs Workout

- * بالا کشیدن و بلند کردن پا
- * خم کردن هسته (Core twist)
- * Side bridge

* تعداد زیادی از نشست های ناپایدار و بسیاری دیگر توجه: در صورت مشکل داشتن با دانلود فیلم های تمرین، تاریخ و زمان گوشی خود را تنظیم و زبان گوشی را انگلیسی کنید.

نرم افزار Runtastic Six Pack Abs Workout در مارکت گوگل با بیش از ۴ میلیون دانلود و امتیاز ۴,۳ از ۵ و در اپ استور با امتیاز ۴,۶ از ۵ در همین ابتدای ارائه محبوبیت بالایی را کسب کرده است.

این نرم افزار یک ایده ویژه برای کسانی می باشد که به تناسب اندام، عضله سازی و زیبایی خود اهمیت می دهند.

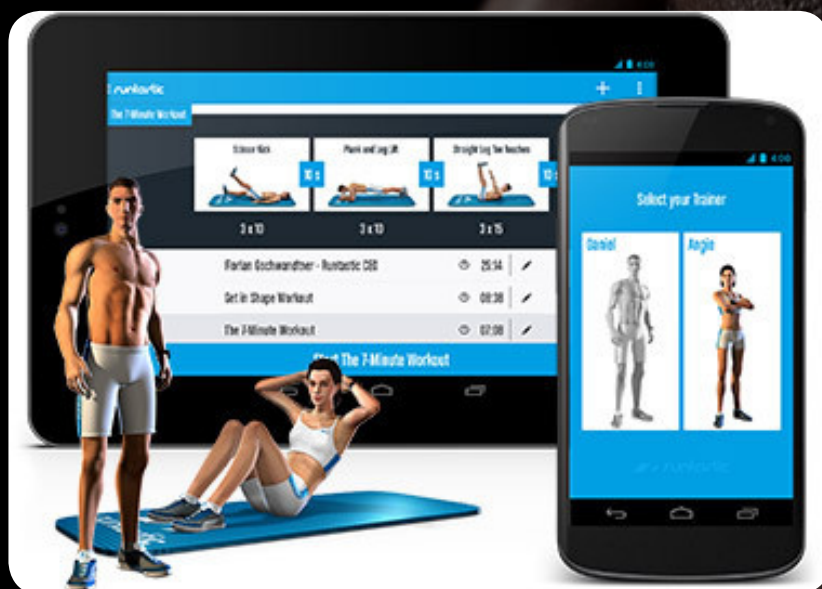
تا به امروز ده ها نرم افزار مختلف در زمینه تناسب اندام برای اندروید و ios معرفی شده است. امروز نیز تصمیم گرفتیم یکی از بهترین، محبوب ترین و کاربردی ترین نرم افزار های تناسب اندام از گروه برنامه نویسی Runtastic با نام Runtastic Six Pack Abs Workout را معرفی کنیم که به صورت رایگان عرضه شده و با بیش از ۱۰ میلیون دانلود از پرفرمدارترین برنامه های اندروید و ios به شمار می رود. با نصب این نرم افزار بر روی موبایل خود یک مربی ورزشی ۲۴ ساعته را استخدام کنید و با کمک او به تناسب اندام دلخواه خودتان برسید و تجربه ی بهترین و کامل ترین نرم افزار تناسب اندام و ورزشی را برای خود به ارمغان بیاورید. دارا بودن قابلیت های کاربردی به همراه صداها و ویدئوی با کیفیت اچ دی شما را برای رسیدن به اندام مورد نظر خود یاری می نماید.

ویژگی ها:

- * آواتارهای مرد و زن با انواع تمرینات هسته گام به گام
- * بیش از ۵۰ فیلم تمرین آموزشی با کیفیت HD
- * تنظیم میزان سختی، سه سطح از آموزش علوم ورزشی
- * برنامه شش تکه کردن شکم (Six Pack) در ۱۰ هفته ای
- * تمرینات از پیش تعریف شده، از جمله: تمرین ۷ دقیقه ای، Insanity، Shape Up، Six Pack Junkie و ...
- * تمرینات من: ایجاد تمرینات سفارشی مناسب برای مناطق هدف خود، اهداف از دست دادن وزن و برنامه روزانه
- * تمرینات فیلتر برای رسیدن به سطح تناسب اندام شخصی شما
- * بیش از ۶۰ پیام نکته روز منحصر به فرد
- * سازگار با گوشی های هوشمند و تبلت ها
- * بدون نیاز به هیچگونه تجهیزات سالن های بدنسازی استفاده از این برنامه در هر زمان و هر مکان
- * بهبود کلی تناسب اندام، قدرت عضلانی و toning، استقامت، MGMT وزن
- * پیگیری جلسات آموزش sixpack و پیشرفت کلی با استفاده از نمودار دقیق
- * به اشتراک گذاری موفقیت های تناسب اندام، عکس ها و راهنمایی ها در فیس بوک و توییتر
- * بارگذاری تمرین به حساب MyFitnessPal خود

تمرینات شامل:

- * دراز و نشست کلاسیک
- * crunch کراس بدن
- * crunch مورب
- * تکه کردن (Planks)
- * Mountain climbers
- * رها کردن مفصل ران



دوازده روش برای انتخاب غذاهای سالم حتی در تعطیلات و مهمانی‌ها



۳- دارچین:

این ادویه نه تنها تداعی کننده یک آشپزخانه گرم برای شما است، بلکه ادویه بسیار مفیدی برای بدن نیز محسوب می شود. دارچین یک آنتی باکتریال طبیعی و افزایش

عروق مورد نیاز است. همچنین دارای مقدار کمی کربوهیدرات می باشند. بنابر این بروکلی



خام، مارچوبه یا کلم پخته میان وعده های کم حجم و مفید هستند.

۲- صدف های حلزونی:

روی بسیاری از میزهای مهمانی ها و جشن ها، کوکتل میگو، صدف های خوراکی خام، که با مقداری آب لیمو یافت می شود قرار دارند. با



اضافه کردن اینگونه مواد منابع مفیدی از مواد غذایی کم چرب، پروتئین، زینک، ویتامین B و ویتامین D را دریافت می نمایید.

در اینجا به معرفی ۱۲ ماده غذایی سالم و مناسب با چربی و کربوهیدرات پایین می پردازیم تا در زمانی که در تعطیلات به سفر و مهمانی هایی می روید که بر روی میزهای غذا میزان فراوانی غذا های فریزی شده و غیر سالم نیز قرار دارد، بتوانید غذاهای سالم را انتخاب نمایید و در حالی که از تعطیلات و سفر خود لذت می برید از غذاهای مناسب نیز برای رژیم غذایی تان بهره مند شوید.

متخصص تغذیه شارون ریچدر (Sharon Richter, R.D.) معتقد است که درست و سالم غذا خوردن یعنی دوری از خوردن مواد غذایی بسته بندی شده و قرار دادن یک برنامه غذایی بدون مواد غذایی فرآوری شده در رژیم غذایی. میوه ها، سبزیجات و منابع پروتئینی بدون چربی را مثل ماهی را مد نظر داشته باشید.

با آموختن ۱۲ روشی که به شما آموزش می دهیم خوردن بهترین غذاها را در طول تعطیلات به خود هدیه بدهید.

۱- سبزیجات با رنگ تیره:

این غذاهای کوچک و سالم، منابع قدرتمندی از فولات هستند که برای سلامت قلب و



دهنده حافظه نیز می باشد. همچنین این ادویه یک طعم دهنده عالی برای سیب پخته شده است. یک قاشق چایخوری از دارچین فقط دارای ۲ گرم کربوهیدرات و ۶ کالری می باشد.

۴- Matcha:

درست است که وسوسه شدن با یک لاتِه پر از خامه بسیار آسان است، اما دارای کالری



۱۸ گرم کربوهیدرات در اونس می باشد، اما این مقدار دارای مقدار قابل توجهی ویتامین C مورد نیاز روزانه می باشد.

۱۱- ماهی سالمون:

در مهمانی های آینده ، با خیال راحت می توانید در خوردن سالمون افراط کنید. دکتر ریچدر معتقد است که نه تنها شما مقدار مناسبی از اسید های چرب امگا ۳ را با خوردن آن دریافت می کنید بلکه مقدار متناهی از



ویتامین B۳ و B۱۲ وارد بدن می شود. فقط این را در نظر داشته باشید که هنگام انتخاب سالمون از نوع وحشی آن استفاده نمایید به خاطر اینکه آنها نسبت به نوع پرورشی برای قلب بسیار مفید تر می باشند.

۱۲- غلات کامل:

سبوس و پوسته غلات تصفیه شده دور ریخته شده اند، بنابراین خواص تغذیه ای آن نیز درحین فراوری از بین رفته است. کراکر های سبوس دار، نان، پیتا، پاپ کورن و برنج قهوه ای از یک طرف حاوی منابع سرشار از کربوهیدرات های مرکب و قابل جویدن هستند (یک اونس از کراکر های که سبوس دارند حاوی ۱۹ گرم کربوهیدرات و یک لیوان پاپ کورن دارای ۶ گرم کربوهیدرات می باشد) که منابع قوی نیز برای منیزیوم، سلنیوم، و



فیبر شناخته می شوند. همچنین دارای چربی پایین و از نظر طعم و بافت بسیار قوی تر می باشند.

نویسنده: Amy Zavatto

تاریخ: ۲۰ November ۲۰۱۲

منبع: www.bodybuilding.com

مترجم: نوید زاهد

Navid_zahed@yahoo.com

این ، بجای یک سس کچاپ مملو از شربت ذرت یا سس سالسا بسته بندی شده حاوی سدیم می توانید از برشهای گوجه فرنگی با ربیجان های تازه استفاده کنید. گوجه فرنگی دارای مقادیر کم کربوهیدرات و منبع سرشاری از ویتامین C می باشد.

۸- شکلات تلخ:

پذیرفتن این موضوع که یک مزه نه چندان مطلوب برای سلامتی قلب و عروق مفید می باشد سخت می باشد. اما واقعیت اینست که



این ماده غذایی می تواند با پیری زود رس و سرطان هم مبارزه نماید. یک اونس مربع از شکلات تلخ فقط دارای ۱۳ گرم کربوهیدرات است.

۹- سیر برشته شده:

وقتی مقداری از سیر روی نان تست می پاشید، عطر بسیار قوی و بسیار خوشمزه ای را به آن می بخشید. سیر همچنین دارای خواص آنتی



اکسیدانی بسیار قوی و افزایش دهنده سیستم ایمنی می باشد، که باعث افزایش جریان خون و کاهش کلسترول می گردد. یک حبه سیر برشته فقط ۱ گرم کربوهیدرات دارد.

۱۰- مرکبات:

در ماههای زمستان به وفور یافت می شوند، مرکبات، گوناگون، رنگارنگ و نوشیدنی های با خاصیت افزایش دهنده گی سیستم ایمنی بدن



می باشند. بله، میوه جات حاوی کربوهیدرات می باشند. هر ۶ اونس از آب پرتقال دارای

و چربی بالاست. به جای اینها، می توانید Matcha را انتخاب نمایید. این چای سبز پودر شده دارای کربوهیدرات صفر است و سرشار از آنتی اکسیدانهایی است که انرژی را بالا می برد و باعث افزایش کارایی و عملکرد مغز می گردد.

۵- گوشت های بدون چربی:

برای انتخاب گوشت های کم چرب می توانید از بوقلمون پخته شده یا گوشت سینه مرغ در مهمانی ها استفاده نمایید. این نوع گوشت حاوی پروتئین های مورد نیاز با چربی نصف میزان چربی گوشت گاو می باشد. ۳ اونس از



این نوع گوشت حاوی کربوهیدرات پایین و نزدیک ۲۰ گرم پروتئین می باشد.

۶- انار:

انار در طول ماههای زمستان فراوان یافت می شود.

آنها منابع فوق العاده ای از آنتی اکسیدانها می باشند که کلسترول بد را از بین می برند، فشار خون را افزایش می دهند و مهار کننده سموم

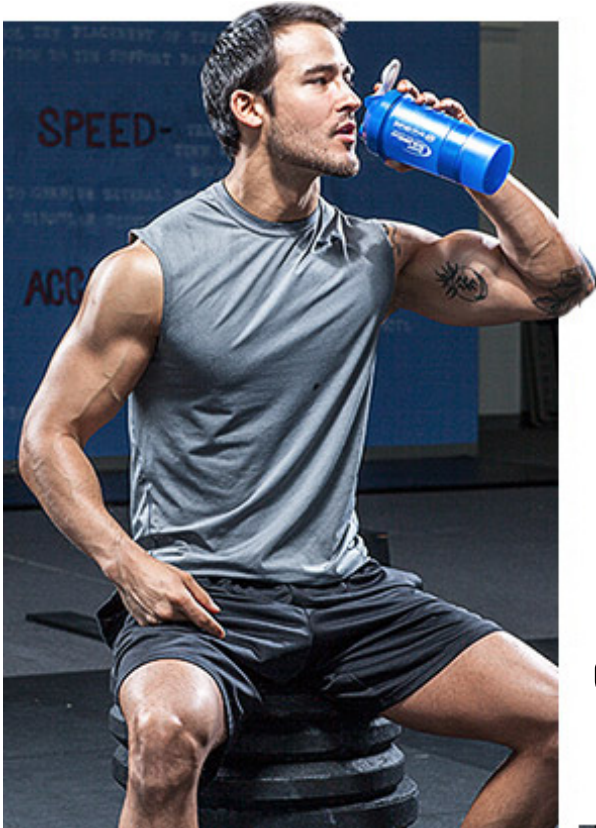


در بدن می باشند. نصف فنجان از دانه های انار دارای ۱۶ گرم کربوهیدرات می باشد. این میوه دارای ۳ گرم فیبر و ۱۵ درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

۷- گوجه فرنگی:

وقتی شما می خواهید سالم تغذیه کنید، چاشنی ها فاکتور های مهمی می باشند، بنابر





یک سؤال از یک کارشناس



سختی فراوان در زمان چربی سوزی و رژیم قبل از مسابقه را ندارد. پس از امروز یک رژیم غذایی سالم را انتخاب و به آن پایبند بمانید و از تمرینات هوازی کم شدت در جهت بهبود سیستم قلبی و عروقی در جهت انتقال هرچه بهتر مواد مغذی و سوزاندن چربی مازاد در زمان افزایش حجم بهره بگیرید.

همواره به یاد داشته باشید که بدنساز موفق کسی است که در طول سال بدون افزایش یا کاهش شدید وزن بتواند همیشه درصد قابل قبولی از عضله را در کنار چربی به نمایش بگذارد بدون اینکه ترسی از ورزشکاران یا بدنسازان دیگر داشته باشد.

نویسنده و منبع:

Tom venuto
Iron Magazine

ترجمه و تالیف:

داود جعفری

telegram.me/jafary54

قطعا به نسبت شما عضله بیشتری را کسب کرده ام و عضلاتم از کیفیت بالایی برخوردار شده اند که میتوانم به داشتشان افتخار کنم.

همیشه کمی سختی در انتخاب غذا را ترجیح می دهم به افزایش بیش از حد ذخایر چربی بدن، دلیل آن واضح است. من نمیخواهم در دوران رژیم قبل از مسابقه یا رسیدن به یک فزیک کم چرب ساعت ها وقت خودم را بر روی تردمیل یا دوچرخه صرف سوزاندن چربی های اضافه کنم.

البته ناگفته نماند که منظور من از رژیم غذایی سالم رعایت صد در صدی آن نمی باشد. من نیز مانند اکثر بدنسازان از غذاهای فست فود و پرکالری استفاده می کنم، اما حفظ اعتدال در این مرحله شرط دستیابی به حجم بیشتر با کمترین میزان چربی ممکن می باشد.

استفاده از غذاهای چرب، شیرینی جات و تنقلات نباید به افزایش ذخایر چربی در طول دوران افزایش حجم منجر شود، افزایش حجم بی مورد ارزش تحمل

آیا در طول فاز حجم باید از انجام هرگونه فعالیت هوازی خودداری کرد؟

آیا در طول فاز حجم می بایست از یک رژیم غذایی سالم پیروی کرد یا هر غذایی را میتوان خورد؟

نظر شما چیست؟

شما مجازید در زمان حجم از انجام هرگونه تمرین هوازی اجتناب کنید و هر آنچه را که دوست دارید در جهت افزایش کاری دریافتی و افزایش حجم عضلانی میل کنید. ولی به چه بهایی! بدن ما درصد بالایی از این افزایش کالری بدست آمده در دوران حجم را تبدیل به چربی خواهد کرد نه عضله! من به عنوان یک بدنساز رقابتی همواره ترجیح می دهم از یک رژیم غذایی حجیم اما سالم در کنار ۳ جلسه تمرین هوازی در طول هفته بهره ببرم.

شاید من به اندازه شما افزایش حجم و وزن نداشته باشم ولی در پایان فاز حجم



افزایش توده عضلانی یا کاهش چربی، شما با چه هدفی بدنسازی را انتخاب کرده اید؟

۱۰ نکته برای افزایش توده عضلانی

همانطور که می دانید بدنسازان عمدتاً به یکی از دو گروه زیر تعلق دارند.

اولین دسته افرادی با ژنتیک فوق العاده که با اختصاص کمترین زمان و هزینه قادرند به دستاوردهای بزرگی دست یابند.

دومین دسته افرادی که با ژنتیک نسبتاً ضعیف هرچه تلاش می کنند به نسبت زمان و هزینه که متحمل می شوند نتیجه قابل توجهی کسب نمی کنند و یا حداقل این نتیجه رضایت بخش نیست.

جدایی از این که به کدام دسته از بدنسازان تعلق دارید با بکارگیری ۱۰ نکته ذکر شده در این مقاله براحتی می توانید بر ژنتیک خود قلمه کرده و در مدت زمان کوتاهی دستاوردهای بزرگی را تجربه کنید.

تا انتهای مقاله همراه ما باشید.



را در قسمت مثبت حرکت جابه جا کنید. این تکنیک مخصوصا برای افرادی که رشد عضلات آنها متوقف شده است؛ بسیار کارآمد می باشد. متداول ترین روش برای استفاده از این تکنیک انجام آهسته حرکت در بخش منفی می باشد. بدین صورت که هنگام پایین آوردن وزنه حداقل این عمل باید ۵ ثانیه به طول بیانجامد تا بتوان به نهایت شدت در حرکت دست بیابیم. همیشه به یاد داشته باشید که تکنیک بخش منفی تنها در تکرار های پایین (تا ۸ تکرار نه بیشتر) می تواند بیشترین تاثیر را بر روی عضلات داشته باشد.



۴- تمرین و با تمام تجهیزات

همانطور که می دانید برای تغییر در سایز و کیفیت عضلات می بایست از تجهیزات ورزشی بهره بگیرید. اکتفا به یک روش تمرینی باعث رشد و پیشرفت شما نخواهد شد به همین دلیل است که تنها با بکارگیری تمرینات با وزن بدن هیچگاه نمی توان به حداکثر رشد و توسعه عضلانی دست یافت.

برای تحریک فیبرهای عضلانی در جهت افزایش سایز و بهبود کیفیت عضلات می بایست از وزنه های آزاد، ماشین ها و تمرینات با وزن بدن به طور هوشمندانه انتخاب و بهره جوست. هر یک از این تجهیزات به تنهایی مزایا فراوانی دارند ولی برای دستیابی به توده عضلانی خالص می بایست از هر سه روش استفاده کنید تا در کوتاه ترین زمان ممکن به اهداف خود دست یابید.



۵- غذا خوردن

کلید بدست آوردن توده عضلانی تنها در تغذیه سالم نهفته است. برای ساخت توده عضلانی میبایست هر ۲ الی ۳ ساعت یک وعده غذایی

تمرینات سخت و سنگین می باشد بدون اینکه بافت عضلانی بخواهد شکسته یا تخریب شود. منابع کربوهیدرات به ۲ دسته ساده و مرکب تقسیم بندی می شوند و با شاخصی به نام گلیسیمیک از هم شناخته می شوند. منابع کربوهیدرات ساده با شاخص گلیسیمیک بالا باعث افزایش سریع قند خون شده و بهترین زمان برای انتخاب آن وعده بعد از تمرین میباشد. منابع کربوهیدرات پیچیده با شاخص گلیسیمیک پایین با سرعت جذب آهسته باعث افزایش آهسته قند خون شده و تا مدت زیادی در همین سطح باقی می ماند.

بهترین زمان برای انتخاب آن در وعده های متعدد در طی روز می باشد.

منابع کربوهیدرات پیچیده: سیب زمینی شیرین، عدس، لوبیا، ماش، انواع میوه جات، نان گندم کامل، ماکارونی سبوس دار، نان سنگک، خرمای زاهدی خشک

منابع کربوهیدرات ساده: قند و شکر، آبمیوه، نوشابه، شیرینی جات، مربا، خرمای سیاه



۳- بخش منفی!

رشد نتیجه استرس وارد شده به عضلات در زمان انجام حرکات تمرینی می باشد.

حرکات تمرینی از ۲ بخش تشکیل شده اند: بخش منفی؛ بخش مثبت.

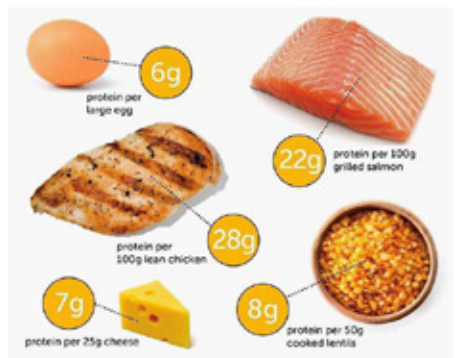
بخش مثبت به بخشی از حرکت اطلاق می شود که شما وزنه را به سمت بالا پرس می کنید.

بخش منفی نیز همان بخشی از حرکت میباشد که شما در انجام آن کمترین نقش را ایفا میکنید و کار اصلی بر عهده جاذبه زمین است (مانند پایین آوردن هالتر در حرکت پرس سینه).

اکثر بدنسازان از قسمت منفی حرکات چشم پوشی کرده و تنها به انجام حرکت در بخش مثبت دل خوش می کنند.

باید بدانید که بخش منفی حرکات بدلیل اعمال نهایت کشش به وسیله اضافه بار می تواند بیشترین تاثیر را بر هیپرتروفی (افزایش حجم عضلانی) به همراه داشته باشد.

با تاکید بر قسمت منفی حرکت همچون بسیاری از تکنیک های شدت دهنده می توان به عضلات شوک وارد کرد. با قوی تر شدن عضلات شما قادر خواهید بود وزنه های بیشتری



۱- پروتئین را افزایش دهید.

اکثر متخصصان تغذیه مصرف کمتر از یک گرم پروتئین به ازای هر پوند (هر پوند تقریباً معادل ۴۵۳ گرم می باشد) از وزن بدن را در طی روز توصیه می کنند.

اما برای سرعت بخشیدن به روند عضله سازی می بایست افزایش مصرف پروتئین را در الویت خود قرار دهید. برای دستیابی به این مهم میبایست به ازای هر پوند از وزن خود یک و نیم الی دو گرم پروتئین در طی روز دریافت کنید.

اضافه کردن این مقدار پروتئین در وعده های کوچک با فاصله ۳ الی ۴ ساعت در طی روز میتواند از تجزیه پروتئین عضلات جلوگیری کرده و در مرحله بعد سنتر پروتئین را افزایش دهد.

نتیجه این افزایش چیزی جز افزایش توده عضلات نخواهد بود.

از بهترین منابع غذایی حاوی پروتئین: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و مکمل های حاوی پروتئین می باشند.

به طور مثال یک فرد ۱۹۰ پوندی (۸۶ کیلو گرم) برای افزایش توده عضلانی به دریافت ۲۸۰ گرم پروتئین در وعده های متعدد در طی روز نیاز دارد.



۲- کربوهیدرات را افزایش دهید.

دریافت ۳ گرم کربوهیدرات به ازای هر پوند از وزن بدن در طی روز علاوه بر تامین موردنیاز برای انجام فعالیت های روزانه؛ می تواند انرژی لازم برای رشد و ترمیم عضلات به واسطه پروتئین دریافتی را تضمین می کند.

یکی از اصلی ترین پیامدهای افزایش کربوهیدرات تامین انرژی لازم برای انجام



الکترولیت ها عناصری هستند که در بدن وظیفه تنظیم غلظت آب بدن، ثبات اسیدیته و بسیاری از اعمال دیگر را بر عهده دارد.

حذف یا کاهش شدید نمک از رژیم غذایی باعث سستی انقباض عضلانی، بروز خستگی، گیجی و افت فشار خون می شود.

سدیم آب بدن را تنظیم می کند، در نتیجه با افزایش یا کاهش مصرف آب بدن دچار تورم یا خشکی نمی شود.

نقش اصلی و تعیین کننده سدیم زمانی اهمیت ویژه برای بدنسازان پیدا می کند که بدانید وجود سدیم موجب جذب بهتر قندهای ساده و اسیدهای آمینه که اجزا تشکیل دهنده گلیکوژن و پروتئین عضلات هستند، می شود.

حال که به نقش سدیم در دستیابی به توده عضلانی خالص پی بردید توصیه می کنیم روزانه ۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی گرم سدیم دریافت کنید تا از فواید بی شمار آن بهره مند شوید.



۱۰- استراحت

ایده کار کمتر، نتیجه بیشتر! نظر شما چیست، آیا این ایده در بدنسازی عملی است؟

قبول کردن این ایده برای بدنسازان مبتدی کمی دشوار است، این گروه از بدنسازان بر این باورند که تنها راه دستیابی به موفقیت فقط در تمرین، تمرین و باز هم تمرین نهفته است!

البته شاید بتوان با تمرینات سخت به رشد عضلانی دست یافت اما به یک شرط. با استراحت!

هنگامی که عضلات با تمرینات شدید تخریب میشوند نیازمند زمانی برای ترمیم و رشد و توسعه عضلات جدید می باشند.

پس بنظر شما چطور می توان با تمرین و تمرین و تمرین زمان کافی برای ترمیم را در اختیار بدن قرار داد. همیشه بیاد داشته باشید که رشد و توسعه عضلات تنها و تنها در زمان استراحت رخ می دهد نه در زمان انجام تمرینات.

منبع:

Mens Fitness Magazine

ترجمه و تالیف:

داود جعفری

telegram.me/jafary54

یک بدنساز علاوه بر دریافت پروتئین می بایست از دریافت کافی مواد مغذی دیگر همچون کربوهیدرات ها و اسیدهای چرب ضروری اطمینان حاصل کند. یک تغذیه کامل از کنار هم قرار گرفتن هر سه منبع غذایی کربوهیدرات، پروتئین و چربی ها سالم تشکیل می شود.

توصیه ما رعایت رژیم غذایی کامل با درصد ۵۰-۳۵-۱۵ از مواد مغذی (کربوهیدرات، پروتئین و چربی سالم) می باشد.



۸- ماهی

ماهی علاوه بر این که حاوی پروتئین می باشد یک منبع عالی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن نیز محسوب می شود.

ماهی سرشار از امگا۳ و اسیدهای چرب ضروری می باشد. اسیدهای چرب علاوه بر تامین سلامت قلب و عروق باعث افزایش نرخ پاسخ به انسولین در بدن شده که این امر با افزایش ذخیره سازی گلیکوژن و آمینواسیدها در عضلات همراه می باشد که در نهایت باعث رشد توده عضلانی خالص در کوتاه ترین زمان ممکن می شود.



۹- سدیم

سدیم یا نمک یک ماده ضروری برای رشد عضله محسوب می شود.

متأسفانه از دید بدنسازان بیشمار سدیم به افزایش دهنده احتباس آب در بدن شهرت یافته که باعث پوف کردن بدن می شود. این بدنامی باعث شده تا بدنسازان اقدام به حذف این ماده معدنی معجزه گر از رژیم غذایی خود کنند.

اگر شما هم به این دسته از بدنسازان تعلق دارید باید بدانید که سدیم یا نمک جز مواد معدنی اصلی برای دستیابی به توده عضلانی خالص می باشد. سدیم به محلول نگه داشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمک می کند و مهم ترین الکترولیت موجود در بدن انسان می باشد.

میل کنید. سعی کنید به ازای هر پوند از وزن خود یک و نیم گرم پروتئین در ۶ الی ۷ وعده غذایی کوچک در طی روز دریافت کنید.

اضافه کردن یک نوشیدنی پروتئینی به رژیم غذایی روزانه یک راه عالی برای دریافت پروتئین خالص با کالری مناسب می باشد. برای دستیابی به توده عضلانی خالص می بایست هدف شما دریافت ۵۰ گرم پروتئین با ۱۰۰۰ کالری انرژی در وعده صبحانه باشد!



۶- انتخاب مکمل

مکمل های غذایی با هدف دریافت مقدار کافی پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب ضروری و مواد مغذی دیگر با بالاترین کیفیت و در کمترین حجم و زمان ممکن در جهت برطرف کردن نواقص رژیم غذایی تولید و عرضه شده اند.

مهمترین ویژگی مکمل ها حمل و استفاده آسان در کوتاه ترین زمان ممکن می باشد که با توجه به مشغله کاری و عدم دسترسی به مواد مغذی طبیعی، بهترین انتخاب برای ورزشکاران بخصوص بدنسازان بشمار می آید.

اما طیف وسیعی از مکمل های تولید شده توسط کمپانی های مختلف باعث شده که بسیاری از ورزشکاران در زمان خرید دچار تردید شوند. انتخاب صحیح مکمل و زمان مصرف دقیق آن می تواند باعث نتیجه گیری حداکثری از رژیم غذایی و تمرینات بدنسازی به واسطه دریافت مکمل ها شود.

مشورت با مربی مجرب و مشاوران زبده بهترین توصیه برای انتخاب صحیح مکمل و زمان دقیق مصرف آنها می باشد.



۷- تغذیه کامل

عضلات کامل و توسعه یافته در گرو تغذیه کامل می باشد. تغذیه کامل شامل دریافت کافی تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد توده عضلانی میباشد.

بهترین مکمل ها برای افزایش حجم

کدام مکمل ها برای افزایش حجم عضلانی موثرترند؟

هر زمانی که این پرسش مطرح می شود، من اینگونه پاسخ را آغاز می کنم: قبل از نگرانی در مورد انتخاب مکمل، باید از رژیم غذایی و تمرینات منظم در جهت دستیابی به هدفی مشخص اطمینان حاصل کنیم. چرا که بدون در نظر گرفتن این موارد هیچ نوع مکملی نمی تواند شما را به هدف تان نزدیک کند.

با تکیه بر سالها تجربه تمرین و مربی گری میتوانم یک لیست کامل از مکمل هایی که باعث افزایش هیپرتروفی (افزایش حجم) عضلانی می شوند را برای شما نام ببرم. در این مقاله سعی میکنیم به بهترین مکمل های ساخته شده توسط کمپانی ها بپردازیم که با داشتن بالاترین درصد کارایی، قادرند شما را به اهدافتان برسانند.

پروتئین وی

(ایزوله، کنستانتره، کازئین)

وی پروتئین محلول در شیر است. وی سرعت هضم بسیار بالایی دارد، و به این معنی است که آمینواسیدها را با سرعت بالایی به عضلات منتقل می کند و از این طریق رشد عضلات را تقویت می کند. بدلیل سرعت هضم و جذب بالا، بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، قبل و پس

از تمرین و بین وعده ها بسیار مفید است. انواع مختلف وی عبارتند از: پروتئین وی کنستانتره، پروتئین وی ایزوله و کازئین.

پروتئین وی کنستانتره، پروتئینی کامل و با کیفیتی که حاوی مقداری کربوهیدرات و چربی کمی می باشد. بیشترین مقدار پروتئین موجود در این نوع وی بین ۷۰ تا ۸۰ درصد است و سرعت جذب نسبتاً آهسته تری نسبت به پروتئین وی ایزوله دارد.



پروتئین وی ایزوله، این نوع وی خالص تر از وی کنستانتره است، وی تولید شده حاوی بیش از ۹۰ درصد پروتئین می باشد و سرعت جذب فوق العاده ای دارد.

پروتئین کازئین، کازئین پروتئین توده ای شکل شیر است، که بخش عمده از پروتئین شیر را تشکیل داده است. غیر محلول بودن و تمایل کازئین برای تشکیل توده های مجزا باعث کاهش سرعت هضم آن می شود، و آنرا به پروتئینی بسیار کند هضم تبدیل کرده است.

پروتئین کنستانتره و ایزوله را با توجه به سرعت جذب می توان در وعده های قبل و بعد از تمرین

مصرف کنید و پروتئین کازئین را به دلیل سرعت جذب آهسته در وعده قبل از خواب مصرف کنید.

کراتین

کراتین محبوب ترین و رایج ترین مکملی است که امروزه در دنیای ورزش مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف کراتین باعث افزایش حجم عضلانی خالص و بهبود ظرفیت غیر هوازی و هوازی میشود. مصرف کراتین باعث افزایش ذخایر کراتین و کراتین فسفات درون ماهیچه ها میشود که این امر باعث افزایش توانایی بدن در تبدیل مقادیر بیشتر آدنوزین تری فسفات میشود. به عبارتی دیگر کراتین باعث میشود تا شما در بازه های کوتاه مدت تمرینات سنگین قدرت بیشتر و پایدار تری را تجربه کنید. این بازه زمانی کوتاه می باشد زیرا توانایی سلول های بدن در ذخیره کردن کراتین فسفات محدود می باشد.

اکثریت تحقیقات

صورت گرفته روی کراتین مربوط به کراتین مونوهیدرات می باشد که یک نوع کراتین متصل به یک مولکول آب می باشد. برخی از



پروهورمون

پروهورمون به معنای پیش هورمون است یعنی ماده‌هایی که در بدن تبدیل به هورمون می‌گردد. این پروهورمون‌ها نیز انواع مختلف و بسیار متنوعی دارند اما بیشترین گروه آنها روی افزایش سطح هورمون تستوسترون بدن موثر می‌باشند. پروهورمون‌های دیگری هم هستند که روی ترشح هورمون‌های دیگر بدن از جمله هورمون رشد یا انسولین یا تیروئید و اثر می‌گذارند.

این دسته از مواد به آن اشاره کرد این است که این ترکیبات استروئید نبوده و مصرف آنها نیز تا به امروز مجاز و قانونی بوده است. استروئید واژه‌ای است که به دسته هورمون‌هایی اطلاق می‌گردد که



بدن آدمی آنها را از کلسترول که نوعی چربی است، تهیه می‌کند. از جمله استروئیدها که به طور

طبیعی در بدن آدمی تولید می‌شود می‌توان به تستوسترون، استروژن اشاره نمود.

بسیاری از پروهورمون‌ها توسط کمپانی‌های مشهور تولید و به بازار عرضه شده‌اند، اما

موثرترین آنها از نظر من 1-AD و 4-AD می‌باشد. این دسته از مکمل‌ها در جهت افزایش حجم عضلات مورد استفاده قرار می‌گیرند. البته ذکر این نکته ضروری است که مقدار تاثیر این مکمل‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

کلام آخر

انتخاب صحیح مکمل و زمان دقیق مصرف آن می‌تواند بیشترین کارایی را برای شما به ارمغان بیاورد، برای کسب اطلاعات بیشتر در زمان خرید به برچسب ارزش غذایی مکمل یا همان ساپلیمنت فکت توجه داشته باشید و هیچ‌گاه به دنبال مکمل‌های ارزان قیمت نباشید، چون بی‌شک این مکمل‌ها از کیفیت پایین برخوردارند یا بی‌تاثیرند.

نویسنده و منبع:

جف رابرتز

Iron Magazine

ترجمه و تالیف:

داود جعفری

telegram.me/jafary54

افزایش شدت تمرین می‌شود. دکستروز متعلق به کربوهیدرات‌های ساده می‌باشد که به سرعت جذب شده و باعث تحریک ترشح هورمون انسولین که از قویترین هورمون‌های آنابولیک بدن می‌باشد می‌شود. پودر دکستروز بعنوان یک کربوهیدرات مناسب بعد از تمرین استفاده می‌شود که باعث انتقال کراتین و آمینو اسید به عضلات می‌شود.



۲۵ گرم پودر دکستروز را در ۳۰۰ میلی لیتر آب حل کرده و مصرف نمایید.

با توجه به نیاز بدن ۱ تا ۲ سروینگ در روز ترجیحاً صبح بعد از بیدار شدن و بلافاصله بعد از تمرین میل نمایید.

اسیدهای چرب ضروری EFAS

رژیم‌های غذایی با مقدار ناچیز چربی یا بدون چربی امروزه رواج پیدا کرده است، اما این تغییر باعث کاهش شدید ترشح طبیعی هورمون‌ها در بدن می‌شود. هورمون‌ها منجیان بدنسازان در دستیابی به حجم عضلانی هستند. باید بدانید که ترشح هورمون‌ها به طور طبیعی



به شدت به دریافت اسیدهای چرب ضروری از رژیم غذایی وابسته است. اسیدهای چرب ضروری، که گاه «ویتامین اف» هم نامیده می‌شود، به دسته‌ای از

اسیدهای چرب گفته می‌شود که مصرف آن‌ها برای سلامتی انسان ضروری است، چرا که بدن توانایی ساخت آن‌ها از دیگر مواد غذایی را ندارد. اسیدهای چرب ضروری تا هنگامی که تعادل چربی در بدن در ازای هر دو چربی اشباع نشده مقابل یک چربی اشباع شده است، اسیدهای چرب به سوخت و ساز چربی‌ها کمک می‌کند و به همین خاطر باعث کاهش ذخایر چربی و افزایش توده عضلانی می‌گردد.

اسیدهای چرب ضروری عبارتند از:

اسید آلفا لینولنیک (W۳)، اسید لینولئیک (W۶) و اسید آراشیدونیک

اسیدهای چرب ضروری در روغن زیتون تصفیه نشده، زیتون، اووکادو، بادام، بادام زمینی، روغن کنجد، پیکان (گردوی آمریکایی)، پسته، بادام هندی، فندق، مغز ماکادامیا (نوعی فندق استرالیایی) و... نیز یافت می‌شود.

یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده نیاز روزانه به اسید اولئیک یک فرد بالغ را تامین می‌کند. گرچه اگر در طول روز از مغزها و دانه‌ها استفاده شود به مراتب بهتر از مصرف تنها یک بار در طول روز روغن تاثیر خواهد داشت.

تحقیقات نشان داده است که ترکیب کراتین و کربوهیدرات‌ها می‌تواند باعث جذب سریعتر کراتین در بدن شود.

کراتین را می‌توانید برای افزایش حجم عضلانی به صورت یک دوره بارگیری به مدت ۵ الی ۷ روز به مقدار ۵ گرمی، ۴ وعده در طی روز مصرف کنید. در روزهای بعد تنها دریافت ۲ وعده ۵ گرمی برای افزایش سباز عضلانی کفایت می‌کند. البته در روزهای غیر تمرین (استراحت) یک وعده ۵ گرمی برای وعده بعد از صبحانه توصیه می‌شود.

گلوتامین

گلوتامین را می‌توان فراوان ترین اسید آمینه موجود در عضلات اسکلتی بدن آدمی دانست. به جرات می‌توان ادعا کرد که بیش از ۶۱ درصد از کل اسید آمینه‌های موجود در عضلات اسکلتی از نوع گلوتامین می‌باشد.



تحقیقات انجام شده در مورد گلوتامین به وضوح نشان داده است این اسید آمینه به راحتی قادر است تا عضلات را از گزند تجزیه شدن پروتئین در امان نگه داشته و پدیده مخرب آتروفی

عضلات را به خوبی مهار کند. این اسید آمینه که به شکل مکمل نیز تهیه و عرضه می‌شود در افزایش حجم سلول‌ها و در تشدید سنتز پروتئین در عضلات نقش مهمی را ایفا کرده و خواص آنتی کاتابولیکی بسیار قدرتمندی نیز دارد. گفته می‌شود که گلوتامین تاثیر قدرتمندی در افزایش میزان ترشح طبیعی هورمون رشد در بدن نیز داشته است. لازم به توضیح نیست که تاثیر هورمون رشد در افزایش حجم و قدرت عضلانی و در تشدید فرایند چربی سوزی بر همگان روشن و ثابت شده است.

زمانی که به تمرینات شدید و طاقت فرسا می‌پردازید از میزان گلوتامین موجود در عضلات و حتی کل بدن کاسته شده و همین مسئله نیز با افت محسوس قدرت بدنی و ضعف عمومی و با به تاخیر افتادن ریکاوری همراه می‌شود. مصرف ۱۰ الی ۱۲ گرم در چند وعده توصیه می‌شود. بهترین زمان مصرف صبح ناشتا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، قبل از تمرین، بلافاصله بعد از تمرین و قبل از خواب به مقدار ۵ گرم می‌باشد.

دکستروز یا مالتودکستترین

پودر دکستروز یک محصول شامل دکستروز خالص (گلوکوز) می‌باشد که باعث افزایش بالانس انرژی بدن می‌شود که نتیجتاً باعث

تمرینات بدنسازی برای کوچک کردن عضلات سرینی بزرگ

به نظر می رسد که این موضوع این روزها محبوبیت زیادی پیدا کرده است. مخصوصاً خانم ها این روزها خیلی نگران شکل باسن خود هستند و هر لباسی که تن می کنند نگرانند که باستشان در آن بزرگ جلوه نکند. در این مقاله می خواهیم چند راه بسیار موثر برای شکل دادن و لاغر کردن باسن های چاق عنوان کنیم. نام علمی باسن، عضلات سرینی بزرگ می باشد. این عضلات همان عضلات گرد بالای مفصل ران است که در همه حرکات پاها شرکت دارند.

عضلات باسن از عضلات مختلفی تشکیل شده است که عضلات سرینی خوانده می شوند که قوی ترین آنها عضله سرینی بزرگ است. همین عضله است که برای ساختن یک باسن سفت و شکل گرفته باید روی آن کار کنیم.

اما با انجام اسکوات های ساده و معمولی نمی توانیم به عضلات باسن خود شکل بدهیم، با بالا رفتن عادی از چند پله هم همینطور. درمورد این عضله هم درست مثل همه عضلات دیگر برای رشد باید با اضافه کردن وزنه و شدت به تمرینات خود استقامت را بالا ببرید. یکی از بهترین



نمونه ها حمل کردن یک ساک سنگین حین پله نوردی به مدت نیم ساعت است. این حرکت به حدی روی عضلات باسن کار می کند که فردای آن حتماً پا درد خواهید داشت.

اما این هم کمکی افراطی است. بهترین و قدیمی ترین راه برای شکل دادن به عضلات باسن همان انجام تمرینات بدنسازی و کار با وزنه در باشگاه است. ساختن یک باسن شکل گرفته و زیبا کاری کاملاً احساسی است.

مدت زمان زیادی می برد و نتیجه هم خیلی کند عایدتان می شود. اما، با اطلاعاتی که این مقاله در اختیارتان قرار می دهیم، آب کردن چربی های اضافه باسن و شکل دادن به عضلات آن بسیار ساده خواهد بود. برای از بین بردن چربی های باسن باید به موارد زیر دقت کنید:

۱ - کاهش وزن عمومی بدن

بله، احتمالاً حدس می زدید. اگر می خواهید باسنی خوش فرم و زیبا داشته باشید، باید چربی هایی که احاطه اش کرده است را از بین ببرید. این هم مثل هر ماهیچه دیگر بدن است.

اگر می خواهید تفکیک و شکل آن مشخص شود باید لایه چربی روی آن را آب کنید. این مقاله مربوط به کسانی است که می خواهند چربی باسنشان را آب کنند و ما فقط روی این تمرکز می کنیم.

نکته ای که باید مثل همیشه متذکر شویم این است که شما نمی توانید فقط چربی یک قسمت خاص از بدنتان را آب کنید. اگر می خواهید باسنی خوش فرم داشته باشید باید چربی همه بدنتان را پایین بیاورید.

برای کاهش سریع چربی به سه چیز نیاز دارید:

۱ - رژیم غذایی مناسب

۲ - تمرینات بدنسازی

۳ - تمرینات ایروبیک یا هوازی

برای کاهش وزن باید بیشتر از آنچه که مصرف می کنید، کالری بسوزانید. این را با بالا بردن متابولیسم تان با خوردن غذاهای مناسب و انجام صحیح تمرینات هوازی می توانید تقویت کنید.

۲ - تمرینات شدید کاردیو

(هوازی)

تا به حال یک فوتبالیست یا دوندۀ را دیده اید که باسن زشت و چاق داشته باشد؟ مطمئناً اینطور نیست. این افراد آنقدر می دوند و حرکات مخصوص باسن انجام می دهند که دیگر چربی روی باسنشان نمی ماند. اگر شما هم می خواهید باسن تان را شکل دهید باید همان کارها را انجام دهید.

بهترین نوع تمرینات هوازی مناسب برای باسن، نوع هوازی شدید است. دویدن روی کوه، حرکات لانگز، اسکوات با پرش و امثال آن.

می بینید وقتی شیب سطح را افزایش می دهید یا ورزش هوازی می کنید که باعث می شود بیشتر از حد معمول خم شوید، از عضلات باسن تان استفاده بیشتری می شود. پس اگر می خواهید باسن تان را شکل دهید باید سخت ترین نوع تمرینات هوازی را انتخاب کنید.

۳ - تمرینات بدنسازی

تمرینات بدنسازی برای باسن آنقدرها هم سخت نیست اما ضروری است. تمرینات بدنسازی نه تنها به عضلات باسن تان فرم می دهد بلکه متابولیسم بدنتان را هم بالا می برد و در نتیجه کالری و چربی بیشتری می سوزانید و در طول روز کالری کمتری جذب می کنید. همه اینها برای شکل دادن به

عضله مورد نظرتان عالی است.

بهترین تمرینات بدنسازی مخصوص باسن:

همانطور که گفتیم، اضافه کردن استقامت به حرکات عادی بهترین ایده ممکن است. در زیر به بهترین تمرینات بدنسازی مخصوص باسن اشاره می کنیم:

۱ - اسکوات با هالتر یا دمبل: این حرکت آنچنان روی پایین تنه تان کار می کند که حسابی به درد و سوزش می افتد. این حرکت خیلی سریع نتیجه می دهد.

۲- لانگز با وزنه: اگر زانو درد دارید این حرکت را انجام ندهید، در غیر اینصورت حرکتی بسیار عالی برای شکل دادن به عضلات باسن است.

۳- استپ با وزنه: ابتدا با وزنه سبک شروع کرده و کم کم آنرا سنگین تر کنید.

۴- دویدن روی کوه: یکی از بهترین و محبوب ترین حرکات است.

دستگاه پرس پا: این دستگاه بدنسازی اغلب کمتر توسط خانم ها در باشگاه استفاده می شود. با کمک این دستگاه و با استفاده از وزنه های سنگین می توانید خیلی خوب روی عضلات باسن تان کار کنید.

اینها نمونه هایی از بهترین حرکات بدنسازی مخصوص باسن بودند که برایتان عنوان کردیم. اگر همین پنج حرکت را هم به خوبی انجام دهید مطمئن باشید که نتیجه عالی نصیب تان خواهد شد.

تهیه و تنظیم:

غلامرضا احمدنیا

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم

ورزشی

gh_ahmadnia2010@yahoo.com



4 روش برای تغذیه سالم

۱- انتخاب مجموعه ای از غذاهای سالم:

ایده اصلی تغذیه سالم، انتخاب از بین مواد غذایی می باشد که حداکثر نزدیک به شکل ارگانیک و طبیعی خود باشند مانند میوه، سبزیجات، آب میوه طبیعی. به جای انتخاب غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس، کنسرو که به صورت فرآوری شده تولید شده اند، به دلیل داشتن کالری زیاد، شکر و چربی های اشباع، می بایست از مصرف این دسته از مواد غذایی صرف نظر کنید.

۲- خوردن بیشتر غلات سبوس دار:

کربوهیدرات تصفیه شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج، در طول فرایند تولید مواد مغذی خود را از دست می دهند. پس می توان با انتخاب کردن غلات کامل مثل بلغور جو دوسر، ذرت بو داده، جو، و یا بلغور، غذاهای سالمی را در سبد غذایی روزانه خود جا داد. مطالعات نشان می دهد که یک رژیم غذایی با غلات سبوس دار می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

۳- جمع آوری میوه ها و سبزیجات:

میوه و سبزیجات دو منبع اصلی غذایی برای دستیابی به تغذیه سالم هستند. برخی از کسانی که غذای سالم می خورند، می گویند همه محصولات خود را باید تازه تهیه کنند، اما دیگران می گویند که گزینه های یخ زده و کنسرو شده بهترین هستند، چرا که آنها بسیار مواد مغذی دارند.

فقط باید برچسب را بخوانید تا مطمئن شوید که شما قند اضافی و یا نمک اضافی دریافت نمی کنید. همچنین میوه کامل را به جای آب میوه، که فیبر کمتر و قند بیشتری را انتخاب نمایید. هدف ما حداقل ۵-۹ وعده میوه و سبزیجات در طی روز است.

۴- نظارت بر نمک و شکر اضافه شده:

در غذاهای سالم به طور طبیعی نمک و قند به مقدار

کم یافت می شود. از آنجا که غذاهای فرآوری شده یک منبع اصلی از غذاهایی است که در آنها به مراتب نمک و شکر بیشتری اضافه شده است، پس شما می توانید از مصرف آنها کم کنید. با خواندن برچسب مواد غذایی می توانید بر مقادیر اضافه شده از شیرین کننده های مصنوعی و نمک اضافی پی ببرید، حتی در مواد غذایی که به نظر سالم می رسد این مواد وجود دارند، مانند ماست یا سس گوجه فرنگی. پس سعی کنید به جای آنها از طعم دهنده با ادویه جات گیاهی استفاده کنید.

۵- حذف کردن مواد غذایی مصنوعی:

رنگ های مصنوعی، شیرین کننده، مواد نگهدارنده، و دیگر مواد ساخته دست انسان در یک رژیم غذایی پاک، جایی ندارد. در فروشگاه مواد غذایی، برچسب مواد غذایی را نگاه کنید و از مصرف این نوع مواد غذایی اجتناب کنید.

۶- نوشیدن مقدار زیادی آب:

به جای نوشیدنی آب میوه هایی با قند زیاد، می توانید جرعه های نوشیدنی کم کالری، مانند آب و چای گیاهی استفاده کنید. آب می تواند گرسنگی شما را مهار کرده و به شما کمک کند احساس سیری کامل کنید، همچنین می توانید برای رفع کردن خستگی و احساس انرژی بیشتری در آب خود یک تکه از مرکبات یا بهار نارنج و نعناع اضافه کنید.

۷- بازنگری در میزان مصرف کافئین:

برخی از افرادی که تغذیه سالمی دارند معتقدند که برای تامین آب کافی باید مقدار زیادی آب در طی روز بنوشید اما برخی دیگر بر این باورند که علاوه بر آب می توان از چای، قهوه و نوشیدنی های دیگر استفاده کرد. اما این نوشیدنی ها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین می باشند، و مصرف کافئینی که کارشناسان توصیه می کنند به طور مثال، نباید بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین (حدود سه تا پنج

فنجان ۸ اونس قهوه) در هر روز باشد.

۸- تصمیم بگیرید به سوی محصولات ارگانیک بروید:

کشاورزان ارگانیک از آفت کش طبیعی استفاده می کنند و از آفت کش هایی که توسط انسان ساخته می شود، اجتناب می کنند. به طوری که برخی از مردم می گویند محصولات ارگانیک بهترین راه برای داشتن تغذیه سالم است.

تصمیم با شماست، اگر هدف دستیابی به تغذیه سالم می باشد باید به سمت این مواد غذایی سوق پیدا کنید و به فروشگاه مواد غذایی مراجعه کنید که محصولات ارگانیک را عرضه می کنند.

۹- درمورد گوشت و لبنیات هوشمند باشید:

لبنیات، تخم مرغ و گوشتی که از فروشگاه تهیه می کنید غالباً از حیواناتی که از هورمون های رشد و آنتی بیوتیک تغذیه شده اند، تهیه می شود. افرادی که از تغذیه سالم پیروی می کنند از مصرف آنها اجتناب می کنند و از منابع سالم و طبیعی استفاده می کنند. بازار یک مکان مناسب، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنکه یک کشاورز گوشت و لبنیات خود را از چه منابعی تامین میکند.

اغلب از غذاهای دریایی به عنوان مواد غذایی ارگانیک نام برده می شود ولی همین مواد غذایی به ظاهر ارگانیک نیز دارای مقدار کمی از جیوه می باشند.

حال این سوال پیش می آید که سالمترین و ارگانیک ترین منبع پروتئین کدام است؟

با دریافت بیشتر آجیل، سویا و حبوبات می تواند بهترین منبع پروتئین ارگانیک برای شما باشد.

webmd.com

منبع:

ترجمه و تالیف:

مریم رجایی

maryam.rajaee6@gmail.com





در طی ۵ سال
فعالیت خود با انتشار
مجلات و مقالات متعدد
همواره در تلاش است تا با
اطلاع رسانی دقیق سهم کوچکی در
ارتقاء دانش ورزشکاران این مرز و بوم
داشته باشد. از شما مخاطب عزیز انتظار
داریم با انتقاد و پیشنهاد؛ و توصیه مجله
به ورزشکاران؛ همچون گذشته در کنار ما
باشید تا به هدفمان که چیزی جز فرهنگ
صحیح بدنسازی نیست، دست یابیم.
برای ارتباط با ما می توانید از طریق کانال
های ارتباطی مجله اعم از وبلاگ، ایمیل
تلگرام و اینستاگرام استفاده کنید.

فراهم
نیست ،
می توانند
اشتراک گذاری
مجله در
شبکه های اجتماعی و یا معرفی و
توصیه آن به دوستان و ورزشکاران دیگر
در جهت ارتقاء سطح دانش و فرهنگ
صحیح بدنسازی همراه ما باشند.
همانطور که می دانید مجله علم و عضله

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 شوند 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 پرتعداد قرار دهید.
همراهان همیشگی مجله علم و عضله،
که امکان ارسال مقاله و مطلب برای آنها



elmoazole.blog.ir
instagram.com/elmoazole_online
elmoazole@gmail.com
whatsapp,line,telegram 09106949151
channel: telegram.me/elmoazoleonline
021-55786721

