

علم و عضد

سال سوم- شماره هجدهم- آبان و آذر ماه ۱۳۹۱- قیمت ۲۰۰۰ تومان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

ایران قهرمان جهان شد

تمرینات خانگی

۴ روز تمرین در هفته برای دستیابی
به نهایت چگالی و قدرت عضلانی

اسطوره در گذشت

چگونه بدنسازی به درمان
اختلالات غذا خوردن
کمک میکند؟

الکل و ورزش

ویژه بانوان

تناسب اندام در هشت هفته

مکمل ها در برنامه های تمرینی بدنسازی

۲ اخبار داخلی

ایران قهرمان جهان شد.

۵ اخبار خارجی

تیغ فاتح مسترالیمپیا پیشکسوتان

۷ تمرین

تمرینات خانگی

الکل و ورزش

چگونه گردن درد ایجاد می‌شود؟

۴ روز تمرین در هفته به همراه برنامه تمرینی

تمرین زدگی در ورزشکاران

بدنسازي و کشتي

معرفی قهرمانان

آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر

۲۰ تغذیه

بدنسازي و درمان اختلالات غذایی

خاصیت های سیب زمینی

چربی سوزی با انتخاب صحیح مواد غذایی

زمانی برای خوابیدن

تغذیه سالم و دستیابی به حداکثر عملکرد ورزشی

۲۷ مکمل ها

مکمل ها در برنامه های بدنسازی

۲۹ استروئیدها و داروهای غیر مجاز

مشکلات کبدی

۳۰ بانوان

تناسب اندام در هشت هفته

ارزش ویتامین ها و مینرال ها برای پوست

تمرینات خانگی

از این شماره قصد داریم بخش جدیدی را در مجله به بدنسازان خانگی اختصاص دهیم، در این شماره توضیحات مختصری پیرامون تمرینات خانگی اعم از لوازم مورد نیاز، نوع حرکات مربوط به هر بخش از عضلات را ارائه می‌کنیم و در شماره های آتی مجله علم و عضله تخصصی تر به این تمرینات خواهیم پرداخت و امیدواریم دیگر بهانه برای ترک تمرین نداشته باشید.

۴ روز تمرین در هفته برای دستیابی به نهایت چگالی و قدرت عضلانی

زمان تغییر فرا رسیده!

برنامه پیش رو با استفاده از سیستم های تمرینی پاورلیفترها و وزنه برداران، منطبق با اهداف بدنسازان، طراحی و تنظیم شده است. هدف اصلی این برنامه دستیابی به توده عضلانی خالص در کنار قدرتی باورنکردنی همچون ورزشکاران پاورلیفتینگ و وزنه برداری می باشد.

چگونه بدنسازی به درمان اختلالات غذا خوردن کمک میکند؟

افراد زیادی وجود دارند که در دوره ای از زندگی خود از مشکلات ناشی از خوردن رنج می‌برند. بسیاری از این افراد به این علائم عادت کرده اند یا اینکه آن را مخفی می‌کنند. ممکن است این افراد آگاهی لازم را نسبت به این قضیه نداشته باشند و یا این مسئله برایشان کم اهمیت جلوه کند.

مکمل ها در برنامه های تمرینی بدنسازی

چکیده: در بخش اول این مقاله اهمیت نقش مکمل ها در برنامه های بدنسازی و دلایل نیاز آنها ذکر شده است. بعلاوه مکمل های اساسی که همه بدنسازها به آنها نیازمند هستند به همراه توصیه های مصرفی آنها ارائه شده است و در شماره بعدی انواع مکمل های لازم برای دوره های مختلف بدنسازی به همراه جزئیات استفاده از آنها ارائه خواهد شد.

تصویر روی جلد:

Jey Cutler



علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا تیم علم و عضله

نویسندگان این شماره:

داود جعفری

نوید زاهد

علی جعفری

غلامرضا احمدنیا

محسن جعفر زاده

حامد بیرانوند

وب سایت www.Elmoazole.ir

ایمیل info@elmoazole.ir

شماره پیامک ۰۹۳۹۰۰۵۶۱۴۵

شماره تماس ۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱

شماره تماس ۰۹۱۹۰۶۹۷۹۰۸

ایران قهرمان جهان شد

از انتقابی تا کسب قهرمانی



وزن ۸۵ کیلوگرم: یاسر اسماعیلی
بادی کلاسیک:

رده قدی ۱۷۰ سانتی متر: محمد علامه زاده و
مهدی ارزشمند

کسب ۸ مدال رنگارنگ توسط دلیر مردان ایران تا پایان روز دوم مسابقات

فدراسیون بدنسازی: تیم ملی پرورش اندام و بادی
کلاسیک جمهوری اسلامی ایران تا پایان روز دوم
رقابت های جهانی تایلند توانست ۸ مدال رنگارنگ
را به دست بیاورد.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش
اندام جمهوری اسلامی ایران، ملی پوشان کشورمان
در دومین روز از رقابت های جهانی تایلند نیز به مانند
روز نخست بسیار پرفروغ ظاهر شدند به طوریکه در
بخش بدنسازی امروز آقایان یاسر اسماعیلی و هادی
چوپان توانستند صاحب مدال نقره شوند و حبیب اله
معمّر نیز گردن آویز برنز را تصاحب کرد.

همچنین در بخش بادی کلاسیک نیز مهدی
ارزشمند دومین مدال طلای با ارزش کاروان ایران
را به دست آورد و محمد علامه زاده نیز با کسب
عنوان نایب قهرمانی مدال نقره را به گردن آویخت
تا ورزشکاران کشورمان روز دوم مسابقات را با کسب
۵ مدال طلا به پایان برسانند.

پیش از این نیز احسان خواجوی در وزن ۵۵ کیلو
گرم به مدال طلا دست یافته بود و عباس قلی زاده
و محمود زارع نیز در رده پیشکسوتان در روز نخست
مسابقات به مقام نایب قهرمانی رسیدند.

تیم ملی کشورمان با ۵ مدالی که در روز دوم رقابت
ها به دست آورد تعداد مدال های خود را به عدد
۸ رساند تا همچنان بخت نخست کسب عنوان
قهرمانی در این دوره از بازی ها باشد.

برنامه ملی پوشان ایران در روز سوم رقابت های بدنسازی و بادی کلاسیک

برنامه دیدار های تیم ملی بدنسازی و بادی
کلاسیک کشورمان در روز سوم رقابت های جهانی
تایلند اعلام شد.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش

جهان با حضور ۴۵ کشور از سراسر دنیا از روز
پنجشنبه در تایلند آغاز خواهد شد.

کسب ۳ مدال رنگارنگ دلیر مردان ایران در نخستین روز رقابت های جام جهانی تایلند

احسان خواجوی مدال طلای بدنسازی جهان را
تصاحب کرد / کسب ۲ مدال نقره پرورش اندام
توسط پیشکسوتان

تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک کشور در
نخستین روز برگزاری رقابت های جام جهانی تایلند
توانست به ۳ مدال رنگارنگ دست یابد.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش
اندام جمهوری اسلامی ایران، تیم ملی بدنسازی و
بادی کلاسیک کشورمان که برای حضور در رقابت
های جام جهانی در تایلند به سر می برد در نخستین
روز برگزاری این مسابقات توسط دلیر مردان خود
توانست به ۳ مدال رنگارنگ دست پیدا کند.

در روز نخست این بازی ها احسان خواجوی دلیر
مرد ایران در وزن ۵۵ کیلوگرم با کسب بیشترین
امتیاز از سوی هیات داوران نسبت به سایر حریفان
توانست اولین مدال طلای کاروان ایران را در
مسابقات جام جهانی تایلند به دست بیاورد تا سایر
ملی پوشان با روحیه ای مضاعف در روزهای بعدی
به مصاف حریفان خود بروند.

اما طلای احسان خواجوی پایان کار ملی پوشان
ایران در روز اول مسابقات نبود و در بخش
پیشکسوتان نیز آقایان عباس قلی زاده و محمود
زارع با حضور در مرحله نهایی و با رای داوران
ضمن کسب عنوان نایب قهرمانی مدال نقره
جهانی را نیز از آن خود کردند تا کاروان ایران با
کسب ۳ نشان رنگارنگ به کار خود در اولین روز
مسابقات پایان دهد.

ورزشکاران کشورمان فردا نیز در اوزان مختلف به
روی استیج خواهند رفت که برنامه مسابقات فردا
به شرح زیر است:

وزن ۷۰ کیلوگرم: حبیب اله معمّر

وزن ۸۰ کیلوگرم هادی چوپان و بهنام مظفری

برای حضور در رقابت های جهانی تایلند

اسامی نفرات تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک
ایران اعلام شد

خبرگزاری آنا: سرانجام بعد از برگزاری مرحله دوم
اردوی تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک
اسامی ملی پوشان طبق نظر کادر فنی تیم با تایید
سرپرست فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام اعلام
شد.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش
اندام جمهوری اسلامی ایران، اسامی نفرات تیم
ملی بدنسازی و بادی کلاسیک کشورمان برای
حضور در رقابت های جهانی تایلند طبق نظر کادر
فنی تیم ملی و همچنین با تایید دکتر محمدرضا
کاظمی آشتیانی سرپرست فدراسیون اعلام شد.

اسامی تیم ملی بدنسازی به شرح زیر است:

وزن ۵۵ کیلوگرم: احسان خواجوی

وزن ۷۰ کیلوگرم: یوسف کریمی

وزن ۷۵ کیلوگرم: سیامک معمّر

وزن ۸۰ کیلوگرم: بهنام مظفر

وزن ۸۰ کیلوگرم: هادی چوپان

وزن ۸۵ کیلوگرم: یاسر اسماعیلی

وزن ۹۰ کیلوگرم: مهدی عیاری

وزن ۱۰۰ کیلوگرم: رضا رضایی

وزن ۱۰۰ کیلوگرم: اصغر کابلی

وزن ۱۰۰+ کیلوگرم: اسحاق قویدل

وزن ۱۰۰+ کیلوگرم: مجتبی نوترکی

همچنین اسامی ورزشکاران در بخش بادی
کلاسیک نیز به شرح زیر می باشد:

رده قدی ۱۷۰ سانتی متر: محمد علامه زاده

رده قدی ۱۷۰ سانتی متر: مهدی ارزشمند

رده قدی ۱۷۰+ سانتی متر: سجاد نیکنام

رده قدی ۱۷۰+ سانتی متر: علی شمس قمر

اسامی پیشکسوتان:

رده سنی ۴۱ تا ۴۹ سال: عباس قلی زاده

رده سنی بالای ۵۰ سال: محمود زارع

همچنین در این دوره از رقابت ها آقایان محرم
پناهی، عباس عاقلی، وحید اکبر زاده، علی نعمتی
و مصطفی دیر محمدی به عنوان مربیان تیم ملی
حضور دارند.

محمد نصیری به عنوان مربی و سرپرست تیم
اعزامی به تایلند فعالیت می کند و علیرضا درویش
نیز در این دوره از بازی ها مدیر فنی تیم ملی
بدنسازی و بادی کلاسیک ایران خواهد.

تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک ایران عازم بانکوک شد

تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک کشورمان
برای حضور در رقابت های جهانی عازم تایلند شد.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون بدنسازی و
پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران، ملی پوشان
بدن ساز و بادی کلاسیک کار کشورمان جهت
حضور در رقابت های جهانی تایلند شب گذشته
تهران را به مقصد بانکوک ترک کردند.

رقابت های قهرمانی بدنسازی و بادی کلاسیک

در پایان تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک جمهوری اسلامی ایران مقام قهرمانی جهان را با کسب ۱۲ مدال رنگین از آن خود کرد.

بازگشت تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک به میهن اسلامی

خبرگزاری آنا: تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک کشورمان بعد از کسب عنوان قهرمانی رقابت های جهانی تایلند به میهن عزیزمان بازگشت.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران، تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک کشورمان که موفق به کسب عنوان قهرمانی در رقابت های جهانی ۲۰۱۲ تایلند شده بود امروز به میهن عزیزمان بازگشت.

تیم ملی بدنسازی کشورمان در حالی امروز به میهن عزیزمان بازگشت که ملی پوشان مورد استقبال گسترده جمعیت کثیری از علاقمندان به این رشته و خانواده هایشان قرار گرفتند.

در مراسم استقبال دکتر محمدرضا کاظمی آشتیانی سرپرست فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی و جمعی از مسئولین ارشد این فدراسیون حضور داشتند و به محض ورود قهرمانان با اهدای حلقه های گل از آنان تقدیر به عمل آوردند.

همچنین گروه سرود ارتش جمهوری اسلامی ایران نیز که به منظور استقبال از عزیزان قهرمان در فرودگاه بین المللی امام خمینی (ره) حضور داشتند به اجرای برنامه خود پرداختند که اجرای آنان حال و هوای خاصی به مراسم بخشید.

منبع:

سایت بدنسازی جمهوری اسلامی ایران

عنوان قهرمانی رقابت های جهانی تایلند را از آن خود کند.

در روز سوم و پایانی مسابقات تیم ملی بدنسازی کشورمان در وزن ۹۰ کیلوگرم توسط مهدی عیاری صاحب مدال طلا شد، همچنین مجتبی نوترکی در وزن ۱۰۰+ کیلوگرم توانست قهرمان جهان شود تا طلای او قهرمانی ایران را در این مسابقات مسجل کند.

در همین وزن اسحاق قویدل با کسب مدال نقره نایب قهرمان جهان شد و اصغر کابلی نیز در وزن ۱۰۰ کیلوگرم به مدال برنز دست یافت ضمن آنکه در این وزن رضا رضایی دیگر نماینده کشورمان چهارم شد.

اما در بخش بادی کلاسیک شمس قمر به مقامی بهتر از پنجمی دست پیدا نکرد و سجاد نیکنامی در همان ابتدا حذف شد.

در روز های گذشته نیز ملی پوشان کشورمان در بخش بدنسازی توسط آقایان یاسر اسماعیلی و هادی چوپان صاحب ۲ مدال نقره شدند و حبیب اله معمر نیز گردن آویز برنز را تصاحب کرد.

یاسر اسماعیلی دیگر دلاور مرد ایران به مقام نایب قهرمانی رسید و احسان خواجهوی در وزن ۵۵ کیلو دیگر مرد طلایی کشورمان در رقابت های جهانی بود.

در بخش بادی کلاسیک نیز تیم ملی کشورمان با درخشش مهدی ارزشمند و محمد علامه زاده به مدال طلا و نقره دست پیدا کرد ضمن آنکه در بخش پیشکسوتان نیز آقایان قلی زاده و زارع نایب قهرمانی را از آن خود کردند.

اندام جمهوری اسلامی ایران، تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک کشورمان فردا (یکشنبه) در حساس ترین روز رقابت های جهانی تایلند در هر ۲ بخش به مصاف حریفان خواهد رفت.

در بخش بادی کلاسیک مهدی عیاری در وزن ۹۰ کیلوگرم مسابقات خود را آغاز می کند سپس رضا رضایی و اصغر کابلی در وزن ۱۰۰ کیلوگرم به روی استیج خواهند رفت.

در ادامه رقابت ها نیز در وزن ۱۰۰+ کیلوگرم اسحاق قویدل و مجتبی نوترکی به عنوان آخرین نمایندگان جمهوری اسلامی ایران در بخش بدنسازی برای کسب عنوان قهرمانی با حریفان خود رقابت می کنند.

اما تیم ملی کشورمان در بخش بادی کلاسیک نیز یک نماینده خواهد داشت و سجاد نیکنام در رده قدی ۱۸۰+ سانتی متر به عنوان آخرین بادی کلاسیک کار ایران رقابت خود را آغاز خواهد کرد. تکلیف قهرمان این دوره از رقابت ها نیز بعد از رقابت های فردا مشخص خواهد شد.

تیم ملی بدنسازی و بادی کلاسیک جمهوری اسلامی ایران قهرمان جهان شد

تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک جمهوری اسلامی ایران با کسب ۱۲ مدال رنگارنگ بر بام قهرمانی جهان نشست.

به گزارش خبرنگار فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ، تیم ملی بدنسازی کشورمان با درخشش ورزشکاران خود در روز سوم رقابت ها با کسب ۲ مدال طلا ، ۱ نقره و ۱ برنز و مجموع ۱۲ مدال





VIEW FROM THE JUDGES



تیغ فاتح مستر المپیا پیشکسوتان!

بهترین بدنسازان حرفه ای جهان با بیش از ۴۰ سال سن در میامی، فلوریدا گرد هم آمدند تا مسابقات مستر المپیا پیشکسوتان را برگزار کنند. در ادامه به تحلیل سرداور ارشد مسابقات "قاضی استو" خواهیم پرداخت تا با قهرمانان این دوره از مسابقات بیشتر آشنا شویم.

۵-رونی راکل:

از نظر من رونی در بسیاری از عضلات به تکامل رسیده است، اما جزییات و تفکیک عضلاتش در این مسابقات به قدر کافی چشم گیر نبود و هم

۳-دنیس جیمز:

برای مردی که ۲ سال از صحنه رقابت دور بوده بازگشت به دوران اوج بسیار دشوار است. اما دنیس ثابت کرد که بازگشت پرشکوهی دارد و در نگاه اول بسیار بزرگ جلوه می کند. به نظر من ضعف در قسمت شکم و عضلات پشت را همچون گذشته تا به امروز با خود حفظ کرده است و این نقاط ضعف همیشه برای دنیس دردسر ساز بوده است. البته سایز و تفکیک عضلانی اش باعث شد مقام سومی را به راحتی کسب کند و بالاتر از رقبایش بایستد.



دلیل باعث شد به مقامی بهتر از پنجمی دست نیابد.

۴-اد نان:

عضلاتی بزرگ و چگالی چشم گیر، به خصوص در عضلات بالا تنه.

به نظر من اد بیشتر از پیش باید بر روی نقاط ضعفش تمرکز کند، او باید بر ضخامت عضلات پشت، قفسه سینه و پاها بیفزاید تا بتواند در رقابت های آتی به مقام بهتری از چهارمی دست یابد.



۲-تونی فریم:

ساختاری شبیه به فیل هیث. اگر این دو قهرمان را در کنار یکدیگر بگذارید شما هم با من هم نظر خواهید شد. تونی با عضلاتی توسعه یافته، حجیم و متقارن روی استیج می درخشد. اما همچون گذشته ضعفش در قسمت فوقانی ران پا مشکل ساز می شود. اگر تونی در سال های بعد از این نقطه ضعف عبور کند بی شک تبدیل به خطرناک ترین بدنسازان حاضر در رقابت خواهد شد.



۱-دکستر جکسون:

به نظر من دکستر نمایش بهتری از المپیا ۲۰۱۲ داشت. اگر بهترین نمایش دکستر را از گذشته تا به امروز از من جویا شوید، من دکستر ۲۰۰۸ را به شما معرفی می کنم. با این حال دکستر با حجم عالی و جزییات کامل در این رقابت حاضر شد و طبق پیش بینی ها قهرمانی در این رقابت برای او کار آسانی بود. او همیشه با تفکیک عضلانی اش چشم ها را به خود خیره می کند و بی شک لقب تیغ برازنده این قهرمان است.



تمرینات خانگی

بخش اول

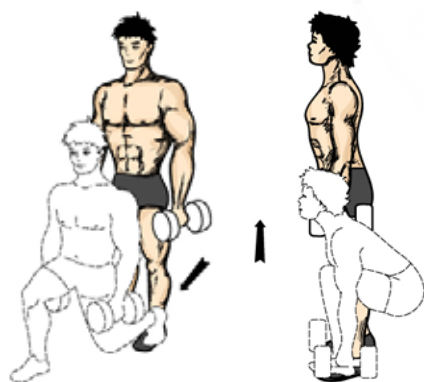
هرچند: دوره چشتری



از این شماره قصد داریم بخش جدیدی را در مجله به بدنسازان خانگی اختصاص دهیم، در این شماره توضیحات مختصری پیرامون تمرینات خانگی اعم از لوازم مورد نیاز، نوع حرکات مربوط به هر بخش از عضلات را ارائه می کنیم و در شماره های آتی مجله علم و عضله تخصصی تر به این تمرینات خواهیم پرداخت و امیدواریم دیگر بهانه برای ترک تمرین نداشته باشید.

چهار سران:

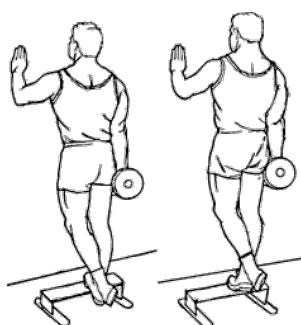
اسکوات با دمبل
لانگز با دمبل



* هر یک از حرکات یا یکی از ۲ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

ساق پا:

ساق پا ایستاده با وزن بدن بصورت جفت یا تک



عضلات خود را آماده نگاه دارید تا روزی که از مشغله های کاری کاسته و دوباره به سالن های بدنسازی بازگردید و تمرینات سخت و نفس گیر خود را همچون گذشته از سر بگیرید، پس این فرصت را از دست ندهید و تا انتهای مقاله با ما باشید.

نظرات خود را در مورد این بخش جدید برای ما از طریق پیامک و ایمیل ارسال کنید تا ما هرچه بیشتر با شرایط شما آشنا شویم و در شماره های بعدی مجله با توجه به نظرات شما مقاله های جدید را ارائه کنیم.

همسترینگ (پشت پا):

پشت پا با دمبل



* حرکت فوق را با در نظر گرفتن فرم صحیح انجام حرکت با توجه به تصویر، ۳ ست، ۱۲ تکراری انجام دهید.

بسیاری از مردم بدلیل مشغله های فراوان زمانی برای رفتن به سالن های بدنسازی و انجام تمرینات مرتبط را ندارند و ترجیح می دهند در خانه به این تمرینات بپردازند. اصلی ترین ویژگی تمرینات خانگی عدم محدودیت زمانی در انجام تمرینات است، به زبان ساده تر هر زمانی که بخواهید می توانید این تمرینات را انجام دهید. البته نباید انتظار نتایج خیره کننده همچون قهرمانان یا مدل های ورزشی که هر روز تصویرشان بر روی جلد مجلات (بوژه مجله علم و عضله) چاپ می شود را از خود داشته باشید. پس کمی معقول باشید و انتظارات خود را نسبت به تمرینات خود در تعیین کنید. بهتر است به این نکته اصلی اشاره کنم که، همین تمرینات خانگی به ظاهر ساده بهتر از شب نشینی های بی نتیجه و تماشای فیلم به همراه میل کردن پیتزا یا تنقلات ناسالم است.

در ادامه لیستی از حرکات تمرینی مرتبط با هر عضله را معرفی می کنیم و سعی داریم با فضا سازی هرچه بیشتر در این شماره از مجله، شما را برای یک خیز بلند به سمت موفقیت در شماره بعدی آماده سازیم. برای شروع تمرینات خانگی تنها به انگیزه کافی در کنار یک جفت دمبل و یک نیمکت ساده نیاز دارید. با انجام این تمرینات با صرف کمترین هزینه و زمان می توانید

دوسر بازو:

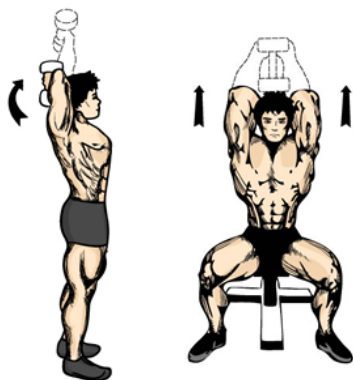
جلوبازو دمبل نشسته یا ایستاده
جلوبازو دمبل چکشی نشسته یا ایستاده
جلوبازو دمبل تمرکزی



*هر یک از حرکات یا دو حرکت از ۳ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

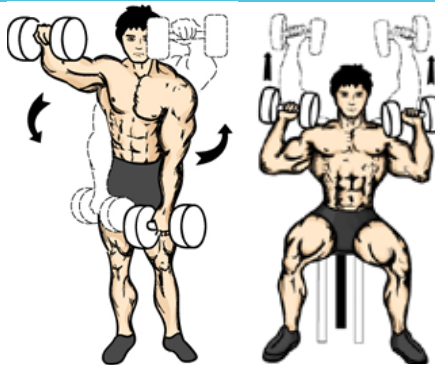
پشت بازو:

پشت بازو دمبل تک نشسته یا ایستاده
پشت بازو دمبل جفت نشسته یا ایستاده
پشت بازو کیک بک



*هر یک از حرکات یا دو حرکت از ۳ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

jafary54@yahoo.com



پشت (زیر بغل):

زیر بغل دمبل تک خم با دمبل
زیر بغل پلاور با دمبل
شراگز با دمبل



*هر یک از حرکات یا دو حرکت از ۳ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

*حرکت فوق را با در نظر گرفتن فرم صحیح انجام حرکت با توجه به تصویر، ۲ ست، ۳۰ تکرار انجام دهید.

قفسه سینه:

پرس سینه با دمبل روی نیمکت
قفسه سینه با دمبل روی نیمکت
کراس اور با دمبل روی نیمکت



*هر یک از حرکات یا دو حرکت از ۳ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

دلتوئید (سرشانه):

پرس سرشانه با دمبل نشسته یا ایستاده
نشر طرفین با دمبل نشسته یا ایستاده
نشر خم با دمبل نشسته یا ایستاده
نشر روبرو با دمبل نشسته یا ایستاده

*هر یک از حرکات یا دو حرکت از ۳ حرکت را انتخاب کنید و با توجه به تصویر، ۴ ست را با ۸ الی ۱۲ تکرار انجام دهید.

الکل و ورزش



و بطنی می تواند رخ دهد مکانیسم احتمالی ایجاد آریتمی فاکتورهای همراه مثل استعمال دخانیات و اختلالات لکترولیتی و ابنور مالیتی متابولیک و فشار خون و یا آپنه خواب مطرح شده اند. کاهش منزیوم و پتاسیم و فسفات خون و ایجاد دیورز و کاهش سدیم دیده شده است. کمبود تیامین عامل بسیاری از عوارض الکل است.

الکل و نارسایی قلب :

یکی از علل شایع و شناخته شده نارسایی قلب مصرف مقادیر زیاد الکل است. مکانیسم آسیب مستقیم یا متابولیت های سمی الکل سبب فیبروز بین بافتی-هیپر تروفی بطنی-اختلال فونکشن اتونوم و ایجاد کاردیو میو پاتی است. در ۵۰ درصد مصرف کنندگان مزمن بدون علامت الکل اختلال عملکرد عضله قلب دیده شده است.

اتانول و مرگ ناگهانی :

در بعضی مطالعات دیده شده مصرف مقادیر زیاد الکل بصورت مستقل از بیماری عروق کرونر سبب افزایش ریسک مرگ ناگهانی شده است این افزایش ریسک با افزایش سن و افزایش مقدار مصرفی الکل افزایش می یابد. برعکس مصرف مقادیر کم الکل در افراد بدون بیماری شناخته شده قلبی باعث کاهش مرگ و میر قلبی و مرگ ناگهانی شده است.

منبع: پزشک آنلاین

برعکس مصرف مقادیر کم الکل در افراد با ریسک پایین قلبی و عروقی همراه با کاهش خطر انفارکتوس و مرگ و میر بوده است. اگرچه اغلب اعتقاد بر این است این خواص فقط ناشی از خاصیت آنتی اکسیدان و هموستاتیک شراب قرمز است. مطالعات متعددی نشان داده که مصرف کنندگان مقادیر متوسط الکل نسبت به کسانی که الکل مصرف نمی کنند یا مقادیر زیاد الکل مصرف کرده اند حدود ۷۰-۴۰ درصد علایم بیماری عروق کرونر یا سکته مغزی ایسکمیک را کمتر نشان داده اند.

مکانیسم های احتمالی مطرح شده برای اثرات محافظتی مقادیر کم الکل بصورت مولتی فاکتوریال بوده و بعضی اثرات مفید شامل: افزایش چربی مفید خون و اپو لیپو پروتئین a1- مهار تجمع پلاکتها - کاهش غلظت فیبرینوژن خون - افزایش فعالیت آنتی اکسیدان-اثرات ضد التهابی-بهبود فعالیت فیبرینولیتیک خون...می باشد ولی اثرات محافظتی الکل بر سیستم قلب و عروق متفاوت است بیشترین اثر مفید در زنان در دوزهای کمتر از مردان است و بیشتر در سنین میانسالی است تا افراد جوان و افراد مسن.

اتانول و آریتمی قلبی :

الکل یکی از عوامل شایع آریتمی قلبی است. شایع ترین آریتمی ناشی از مصرف الکل فیبریلاسیون دهلیزی است که به holiday heart مرسوم است. ولی انواع آریتمی دهلیزی

الکل، نوشیدنی که بسیاری از جوانان و گاهی بزرگسالان، متأسفانه رو به مصرف آن می آورند، بی آنکه از صدمات جبران ناپذیر آن در حال و آینده مطلع باشند.

همانند گذشته سعی داریم با ارائه مقالات مرتبط با سلامتی شما ورزشکاران عزیز را هرچه بیشتر با مواد مضر آشنا کنیم و با هم بکوشیم با حذف این محرک های ناسالم هرچه بیشتر خود را در مسیر رشد و تعالی قرار دهیم.

تأثیرات الکل بر سیستم قلب و عروق اتانول و بیماری فشارخون :

یکی از عوامل ایجاد فشارخون در ۱۱ درصد مردان مصرف نوشیدنی های حاوی الکل است. افرادی که بیش از دو drinks در روز اتانول مصرف کرده اند نسبت به افراد همسن و همجنس غیر الکی دو برابر ریسک فشار خون بیشتر است. این اثرات وابسته به دوز مصرفی بوده و غالباً در دوز بالای پنج drinks در روز دیده می شود.

مکانیسم اصلی ایجاد فشار خون ناشی از اتانول نامشخص است. مصرف الکل سبب افزایش سطح پلاسمایی کاتکولامین ها و رنین و آلدوسترون می شود که همه این فاکتورها سبب انقباض عروق و افزایش حجم خون و افزایش فشار خون می شود. فشار خون ناشی از مصرف الکل با قطع مصرف آن بر طرف می شود.

اتانول و متابولیسم لیپید :

مصرف الکل اکسیداسیون اسید های چرب آزاد در کبد را مهار کرده و سبب افزایش سنتز کبدی تری گلیسیرید و ترشح VLDL می شود. بنابراین مصرف الکل سبب هیپرتری گلیسیرید می شود. هم چنین مصرف مقدار زیاد الکل سبب افزایش توتال کلسترول و کلسترول LDL می شود. مصرف منظم الکل سبب افزایش HDL می شود. در افراد مبتلا به افزایش چربی خون باید از مصرف الکل اجتناب نمایند.

اتانول و بیماری عروق کرونر :

مصرف مقادیر زیاد الکل همراه با افزایش ریسک بیماری آترواسکلرویتیک عروق کرونر و افزایش مورتالیتی قلبی و عروقی می شود. حداقل بخشی از این افزایش ریسک ناشی از مصرف دوز بالای الکل است که همراه با بیماری پرفشاری خون-افزایش توده عضلانی بطن چپ که همراه با اختلال عملکرد سیستمولیک و دیاستولیک بطن است-هیپرتری گلیسیرید می است.

چگونه گردن درد ایجاد می‌شود؟

عوامل ایجاد گردن درد، روش های پیشگیری و درمان



گردآوری:
غلامرضا احمدنیا

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

خود را کش و قوس دهید. شانه های خود را بالا و پایین ببرید. شانه هایتان را به طرف داخل بدن بکشید و سپس رها کنید.

هر کدام از شانه های خود را به طور متناوب پایین ببرید و همزمان با آن سر خود را به آرامی به طرف شانه ای که پایین رفته خم کنید تا عضلات گردن شما کشیده شوند. البته یادتان باشد این حرکات را به آرامی انجام دهید (نه با شدت و سرعت) تا از گرفتگی عضلات گردن و شانه جلوگیری شود.

۵- از خوابیدن روی شکم خودداری کنید. این نوع خوابیدن، فشار زیادی به گردن وارد می کند. از بالش مناسبی برای خوابیدن استفاده کنید تا انحناى طبیعی گردن را حفظ کند.

۶- کشش مناسب عضلات قفسه سینه و عضلات اطراف و پشت بازو باعث قرار گرفتن صحیح گردن روی بدن می شود.

درمان های خانگی

۱- مصرف داروهای مسکن ایبوپروفن و استامینوفن.
۲- گرم و سرد کردن محل درد: با گذاشتن یک کیسه یخ (یا گذاشتن چند قطعه یخ در بین پارچه) به مدت ۲۰ دقیقه روی محل درد، التهاب کاهش می یابد. این کار را چند بار در روز انجام دهید. یا به جای گذاشتن یخ، یک کیسه آب گرم روی محل درد قرار دهید یا دوش آب گرم بگیرید. گرما، عضلات دردناک را شل می کند، ولی ممکن است التهاب و درد را بدتر کند، پس با احتیاط از گرما استفاده کنید.

۳- استراحت کردن: چند بار در طی روز دراز بکشید تا گردن استراحت کند و از سنگینی سر خلاص شود. ولی از استراحت طولانی بپرهیزید، زیرا باعث خشکی و سفتی عضلات گردن می شود.

۴- کشش آهسته گردن: گردنتان را به آرامی به یک طرف خم کنید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. تا جایی که درد اجازه می دهد گردن تان را به اطراف بکشید. این کار، درد را کمی آرام می کند.

جلوافتادگی سر نهایتا باعث تحریک شدن رویه های مفصل های کوچک و نیز رباطها و بافت های نرم در گردن می شود. این تحریک ممکن است به گردن دردی منجر شود که به سمت تیغه های شانه و بخش بالایی پشت تیر می کشد و بالقوه می تواند مجموعه ای از عوارض را ایجاد کند، از جمله:

• ایجاد "نقاط ماشه ای" در عضلات: نقاط به شدت حساس بر روی عضله که در لمس دردناک هستند و دامنه حرکت عضله را محدود می کنند.

• مشکلات ناشی از تحلیل رفتگی دیسک بین مهره های که بالقوه ممکن است به بیماری تحلیل رفتگی دیسک های گردنی، آرتروز (استئوآرتریت) گردن یا بیرون زدگی دیسک بین مهره های گردن بینجامد.

راه های پیشگیری از درد گردن

بیشتر گردن دردها در اثر بد نشستن و بد قرار دادن گردن موقع کار است. با اعمال تغییرات ساده در زندگی روزمره خود می توانید از بروز این درد جلوگیری کنید:

۱- اگر برای مدت زمان طولانی با کامپیوتر کار می کنید یا مسافت طولانی رانندگی می کنید، بین کار یا رانندگی خود به طور متناوب کمی استراحت کنید.

سر خود را بالای ستون فقرات خود نگه دارید و از خم نگه داشتن طولانی آن خودداری کنید تا کشیدگی عضلات گردن کم شود. سعی کنید دندان هایتان را به هم نسایید.

۲- موقع کار کردن با کامپیوتر، میز کار، صندلی و مانیتور خود را طوری تنظیم کنید که مانیتور هم سطح چشم های شما باشد. کف پاها را روی زمین یا روی زیر پای طوری قرار دهید که زانوها کمی بالاتر از لگن باشد. ساعد دست هایتان را روی دسته صندلی قرار دهید.

۳- موقع صحبت کردن با تلفن، گوشی تلفن را بین شانه و گوش های خود قرار ندهید. اگر خیلی از تلفن استفاده می کنید (مثل منشی ها) از هدفون استفاده کنید.

۴- اگر پشت میز کار می کنید، به طور متناوب بدن

به طور معمول گردن درد به دو علت رخ میدهد. علت اول "ضربه شلاقی" است که عامل اصلی آن حرکت ناگهانی گردن به جلو هنگام تصادف اتومبیل است. اما عامل دوم که بسیار شایع است به نحوه قرارگیری گردن در وضعیت نامناسب مربوط می شود.

سلامت گردن، که در بالای ستون فقرات قرار دارد، به قوس های ستون فقرات در پایین آن و وضعیت قرارگیری سر بستگی دارد.

درد عضلات گردن ممکن است ناشی از سفتی و گرفتگی این عضلات باشد:

• عضلات اسکالن: سه جفت عضله در پهلوی گردن که آن را می چرخانند.

• عضلات ساب اکسی پیتال: چهار جفت عضله در پشت گردن که سر را می چرخانند.

• عضلات پکتورالیس کوچک: یک جفت عضله مثلثی شکل باریک که در بخش بالایی قفسه سینه.

• عضلات لواتور اسکاپولا: یک جفت عضله که در پشت و پهلوی گردن قرار دارند و به استخوان ترقوه متصل می شوند.

اگر گردن و ستون فقرات به طور مناسب در راستای هم قرار نگرفته باشند، گردن ممکن است در معرض آسیب قرار گیرد یا دیسک های بین مهره های گردنی در نتیجه فشار مداوم دچار تحلیل رفتگی شوند.

شایع ترین وضعیتی که باعث گردن درد می شود، جلوافتادگی شانه و گردن است؛ در این وضعیت خمیدگی گردن به جلو، سر را در جلوی شانه ها قرار می دهد. این وضعیت سر به مشکلات متعددی منجر می شود:

• کشش به جلویی که وزن سر ایجاد می کند، بر مهره های بخش پایینی گردن فشار می آورد، و باعث تحلیل رفتن دیسک های بین مهره ای و سایر مشکلات تحلیل برنده (دژنراتیو) گردنی می شود.

• این وضعیت همچنین باعث می شود عضلات بخش بالایی گردن به طور مداوم در حالت فعالیت بیش از حد باشند تا کشش سنگینی سری را که به جلو خم شده است، خنثی کنند.

• این وضعیت اغلب با جلوافتادگی شانه ها و گرد بودن بخش بالایی پشت همراه است که نه تنها مشکلات گردن را تشدید می کند، بلکه باعث درد شانه هم می شود.

هر چه زمان بیشتری را در وضعیت سر جلو افتاده قرار داشته باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که دچار مشکلات گردن و شانه شوید.

بخشی از گردن که به خصوص به وضعیت جلوافتادگی سر حساس است، بخش پایینی گردن است که درست بالای شانه قرار دارد. مهره های بخش پایینی گردن (مهره های پنجم و ششم گردنی) ممکن است در نتیجه کشش مداوم سنگینی ناشی از جلوافتادگی سر، بر روی هم به سمت جلو یا پهلو لغزش پیدا کنند.

وارد آمدن این فشار به مهره های پایینی گردن به خصوص برای افرادی که کارشان طوری است که در طول روز باید به طور مداوم به جلو یا پایین نگاه کنند، مانند داروسازان که باید قرص ها را بشمارند یا اوپراتورهای کامپیوتر که باید مداوماً به صفحه کامپیوتر نگاه کنند، مشکل آفرین است.

فشار طولانی مدتی وارد شده بر مهره ها در نتیجه

۴ روز تمرین در هفته برای دستیابی به نهایت چگالی و قدرت عضلانی

مترجم: داود جعفری

زمان تغییر فرا رسیده!

برنامه پیش رو با استفاده از سیستم های تمرینی پاورلیفترها و وزنه برداران، منطبق با اهداف بدنسازان، طراحی و تنظیم شده است. هدف اصلی این برنامه دستیابی به توده عضلانی خالص در کنار قدرتی باورنکردنی همچون ورزشکاران پاورلیفتینگ و وزنه برداری می باشد.



خلاصه تمرین:

هدف اصلی: ساخت عضله

نوع تمرین: ترکیبی

سطح آموزش: متوسط - پیشرفته

تعداد تمرین در هفته: ۴ روز

تجهیزات مورد نیاز: هالتر، دمبل، ماشین، وزن بدن

جنسیت مورد هدف: مرد و زن

نویسنده: استیو شاو

شرح کلیات تمرین:

هشدار: این برنامه تمرینی برای مبتدیان مناسب

نیست! چرا؟

چون قبل از شروع برنامه، شما می بایست در گذشته تجربه بکارگیری وزنه های نسبتا سنگین و سیستم های تمرینی پیشرفته را داشته باشید، تا بتوانید با آمادگی قبلی و بدور از هرگونه آسیب دیدگی گام در این مرحله از تمرینات بگذارید. اگر تجربه انجام حرکات پایه همچون ددلیفت، اسکوات، پرس سینه با وزنه های ۱۰۰ کیلوگرمی را ندارید نباید این برنامه را بکار بگیرید، پیشنهاد من استفاده از برنامه های تمرینی ارائه شده در شماره های قبلی مجله می باشد، تا با کسب تجربه و آمادگی لازم بعد از گذشت چند ماه و آشنایی کامل با سیستم های تمرینی پیشرفته بتوانید با کسب تجربه کافی این برنامه را بکار بگیرید.

می پردازیم به شرح تمرین: برنامه پیش روی شما از ۲ بخش تشکیل شده است. بخش اول که عمده تمرکز آن دستیابی به نهایت چگالی عضلات است و به نحوی طراحی شده است که با استفاده از ست ها و تکرار های متعدد باعث افزایش سائز عضلات (به واسطه پمپاژ خون بی سابقه به سمت عضلات) شده و راهی جزء رشد برای عضلات باقی نمی گذارد.

هدف بخش دوم دستیابی به نهایت قدرت در کوتاه ترین زمان ممکن است، در این بخش با انتخاب حرکات چند مفصلی که بیشترین گروه عضلانی را در یک حرکت درگیر می کنند و با استفاده از ست ها و تکرارهای محدود باعث افزایش قوت و تمرکز بیشتر بر روی مقادیر وزنه جابه جا شده در حین تمرین می شود، بطوری که پس از گذشت چند هفته مقدار وزنه های جا به جا شده نسبت به روزهای نخستین شما را بهت زده خواهد کرد.

به شخصه این روال تمرینی را بسیار دوست می دارم، چون بخش عمده ای از موفقیت های حال حاضر من نتیجه بکارگیری و پایبندی به همین اصول در گذشته بوده است. این روال تمرینی تقریباً تمرینات تمام طول سال من را تشکیل میدهد، البته برای جلوگیری از تمرین زدگی هر

از چند گاهی تغییرات کوچکی در برنامه در اعمال می کنم، اما همیشه به اصول پایبندم.

قطعا برای تبدیل شدن به یک بدنساز حجیم با عضلاتی قدرتمند این برنامه تمرینی بهترین انتخاب است. بی شک افزایش چگالی عضلات در کنار قدرت از شما بدنسازی خواهد ساخت که در کنار تناسب و زیبایی اندام از قدرت خیره کننده ای برخوردار خواهید شد، به طوری که اطرافیان شما آرزوی شما یک لحظه تجربه این شرایط موفقیت شما خواهد بود.

این برنامه تمرینی را حداقل به مدت ۴ الی ۶ ماه بکارگیرید و بعد از گذشت این زمان با در نظر گرفتن استراحت کافی دوباره به تمرینات بازگردید، به شما قول می دهم موفقیت حاصل از این برنامه اجازه استفاده از برنامه جدیدی را به شما نخواهد داد.

شرح اجزای تشکیل دهنده تمرین:

حاشیه مهم تر از متن

با پشت سر گذاشت ۲ هفته یک چرخه کامل از این برنامه را به پایان رسانده اید. در طول این ۲ هفته ۸ روز به تمرین کردن اختصاص داده اید که ۴ روز آن تمرکز روی افزایش چگالی و ۴ روز دیگر تمرکز بر روی افزایش قدرت بوده است. تقسیم بندی ما به شرح زیر است:

هفته اول:

شنبه: سینه (چگالی)

یک شنبه: پشت (قدرت)

دوشنبه: استراحت

سه شنبه: استراحت

چهارشنبه: دلتوئید (چگالی)

پنج شنبه: پا (قدرت)

هفته دوم:

شنبه: سینه (قدرت)

یک شنبه: پشت (چگالی)

دوشنبه: استراحت

سه شنبه: استراحت

چهارشنبه: دلتوئید (قدرت)

پنج شنبه: عضلات پا (چگالی)

آیا شما هم مانند اکثر بدنسازان جوان و پرنرژیک عاشق تمرین هستید و دوست دارید هر روز به سالن های بدنسازی رفته و از انجام تمرینات خود لذت ببرید؟ اما صبر کنید!

شاید با مطالعه برنامه فوق فکر تمرین در روزهای استراحت شما را هم وسوسه کرده باشد. پس پاسخ ما را به دقت مطالعه کنید:

با توجه به نحوه طراحی این برنامه و سیستم های تمرینی به کارگرفته شده در آن، دیگر نیازی به تمرین در روزهای استراحت نخواهید داشت و الزاما باید به استراحت پردازید؟ چرا؟ بگذارید با

یک مثال ساده شما را قانع کنم. استراحت کردن را می توان به مالیات بر درآمد یک شهروند تشبیه کرد. همانطور که یک شهروند با پرداخت مالیات موجبات ساخت و بهبود فضای زندگی شهری را تأمین می کند، ما هم با استراحت کردن موجبات فراهم سازی کالری مورد نیاز عضلات تخریب شده در تمرینات سخت و نفس گیر را به بدن می پردازیم تا با این کالری و استراحت رشد عضلات و بهبود کیفیت آن ها را تضمین کنیم.

بی شک بدون مالیات هیچ شهری آباد نخواهد شد، پس شما هم مالیات بر تمرین خود را سر وقت پردازید.

یکی دیگر از نکات اصلی این برنامه مدت زمان اختصاص داده شده به تمرین است. رعایت این نکته مهم می تواند کلید موفقیت شما باشد. برنامه تمرینی شما باید در مدت زمان کمتر از "یک ساعت" به پایان برسد تا شما بتوانید در این زمان محدود تمرین به سطوح بالاتری از فشار تمرینی دست یابید. اگر به این هدف دست یافتید، فشار تمرینی حاصل از آن حتی اجازه اجرای یک ست اضافی از برنامه را به شما نمی دهد و این یعنی موفقیت.

نکته دیگر که اهمیت آن بیشتر از خود برنامه تمرینی است چیزی نیست جزء "تغذیه سالم و وعده های غذایی مکرر در طی روز".

هیچ بدنسازی حتی با بهترین برنامه تمرینی طراحی شده تا کنون بدون تغذیه سالم و وعده های غذایی مکرر نمی تواند به عضلاتی متناسب و زیبا دست یابد و دستیابی به موفقیت برای این دسته از بدنسازان رویایی بیش نیست.

متأسفانه با توجه به توصیه های فراوانی که در هر شماره از مجله منتشر می شود، باز هم شاهد به اعتنایی بسیاری از مخاطبان هستیم، به هر حال وظیفه تیم علم و عضله اطلاع رسانی، ترویج و فرهنگ سازی صحیح بدنسازی و پرورش اندام می باشد و امیدواریم شما مخاطب گرامی جزء این دسته از بدنسازان نباشید.

مثل همیشه براین باوریم که با رعایت و پایبندی به اصول هیچ هدفی دست نیافتنی نیست. دستیابی به موفقیت در بدنسازی و ساخت اندامی متناسب و زیبا با رعایت اصول آن یک رویا نخواهد بود.

اصول تمرین:

پیشرفت: تمام تمرکز ما باید بر روی پیشرفت خلاصه شود و بس. در مجموع ست های مرتبط با چگالی در گام نخست باید سعی کنید به تکرارهای تعیین شده برید و در مجموع ست های مرتبط با قدرت باید سعی کنید وزنه های

همچون گذشته به اصول پایبند باشید تا بزودی موفقیت بیشتری را تجربه کنید.

*این برنامه فرصتی است برای قدم نهادن در راه پیشرفت توام با موفقیت، پس این فرصت را از دست ندهید. صورت اختیاری در نظر گرفته شده است و شما تنها مجازید ۲ بار در هفته بر روی این عضلات کار کنید.

*روزهای دوشنبه، سه شنبه و جمعه به استراحت بپردازید.

منتظر شما در سالن های بدنسازی هستیم.

برنامه تمرینی:

هفته اول:

شنبه: قفسه سینه و پشت بازو (چگالی)

حرکت	ست	تکرار
پرس سینه هالتر	۷	۳۰
پرس بالا سینه هالتر پرس سینه دمبل و پارالل	۷	۳۰
پشت بازو پرس روی نیمکت	۷	۳۰

یکشنبه: عضلات پشت (قدرت)

حرکت	ست	تکرار
ددلیفت*	۸	۳-۲
زیربغل هالتر خم دست از رو زیربغل تی بار دستگاه زیربغل سیم کش قایقی	۳	۱۰-۶
شراگر از پشت با هالتر	۳	۱۰-۶

*برای اطلاع از نحوه صحیح انجام حرکت ددلیف به بخش آموزش تمرین به روایت تصویر همین شماره مراجعه کنید.

دوشنبه: استراحت

سه شنبه: استراحت

چهارشنبه: عضلات سرشانه و دوسر بازو (چگالی)

حرکت	ست	تکرار
پرس سرشانه هالتر ایستاده از جلو پرس سرشانه هالتر نشسته از پشت	۷	۳۰
پرس سرشانه آرنولد کول با هالتر	۷	۳۰
جلوبازو هالتر ایستاده جلوبازو دمبل جفت ایستاده	۷	۳۰

آشنا شده اید و به راحتی می توانید وزنه های متناسب با قدرت خود را انتخاب کنید.

۵-افزایش تکرار: مطمئناً زمانی فرا خواهد رسید که شما ۷ ست را با مجموع ۳۰ تکرار و طبق زمان بندی استراحت به راحتی پشت سر خواهید گذاشت. حال زمان افزایش وزنه در حرکت مورد نظر فرارسیده است. البته اگر نظر من را جویا شوید برای برخی از حرکات سعی می کنم به جای افزایش مقادیر وزنه بر تعداد تکرارهای حرکت بیفزایم. به طور مثال در حرکات تمرینی عضلات پا من تکرار ها را تا مرز ۴۵ الی ۵۰ پیش می برم. شما نیز برای شروع می توانید تکرار ها را تا ۳۵ عدد افزایش دهید و منتظر پیشرفت در هفته های آتی و افزایش تکرارهای بیشتر از پیش باشید.

توصیه هایی در باب ست ها کم تکرار (قدرت):

۱-مجموع ست ها: در این بخش از برنامه تمرینی ۸ ست با ۲ الی ۳ تکرار در نظر گرفته شده است. این کاهش تکرار به معنای افزایش مقادیر وزنه است. پس ترس را کنار بگذارید و به خود تلقین کنید تا بتواید از موانع قدرت خود عبور کنید.

۲-استراحت ما بین ست ها: در این بخش می توانید حداکثر ۲ دقیقه مابین هر ست را به استراحت کردن اختصاص دهید.

۳-افزایش مقادیر وزنه: زمانی که توانستید ۸ ست ۳ تکراری را با وزنه های نسبتاً سنگین پشت سر بگذارید زمان افزایش وزنه فرارسیده است. پس بی درنگ بر مقادیر وزنه بیفزایید و از یک یار تمرینی کمک بخواهید تا برای اطمینان در کنار شما باشد تا ست های پیش رو را با سلامت از پیش رو بردارید.

شروع تمرین:

در انتهای مقاله به نکات تکمیلی اشاره خواهیم کرد که با رعایت این نکات می توانید شاهد پیشرفت خود باشید.

*مثل همیشه قبل از انجام هر تمرینی گرم کردن عضلات مورد هدف الزامی است.

*مصرف آب در حین تمرین را به صورت جرعه جرعه فراموش نکنید و از اهمیت ویژه این ماده حیاتی غافل نشوید.

*همانطور که در ابتدا مقاله اشاره شد این برنامه تمرینی بسیار پر فشار و سنگین می باشد، پس از شتاب زدگی در انجام تمرینات و عدم رعایت فرم صحیح اجرای حرکات جدا پرهیز کنید.

*صبور باشید. پس از گذشت ۳ الی ۴ هفته متوجه بهبود استقامت و کیفیت عضلات تان خواهید شد، شما راه را درست پیموده اید، پس

سنگین تری را جا به جا کنید. البته ذکر این نکته که هیچ گاه نباید فرم صحیح انجام حرکت فدای مقدار یا تکرار شود خالی از لطف نیست. در انتخاب وزنه دقت کنید و انرژی خود را بی مورد بر روی وزنه های سبک هدر ندهید، شجاع باشید و از شکست نهراسید، ست های سنگین و پرتکرار را تجربه کنید چون حال زمان تغییر فرارسیده است.

توصیه هایی در باب ست های پر تکرار (چگالی):

۱-مجموع ست ها: در این بخش از برنامه برای هر قسمت از عضله ۷ ست در نظر گرفته شده است و شما می بایست این ست ها را به طور کامل انجام دهید.

۲-مجموع تکرار ها: تکرار های در نظر گرفته شده در این بخش برای هر حرکت به تنهایی ۳۰ تکرار یا مجموع ۳۰ تکرار برای ۲ یا ۳ حرکت می باشد. به این صورت که برای هر بخش از تمرینات مربوط به یک عضله ۳ پیشنهاد وجود دارد که می توانید ۱ حرکت را انتخاب کرده و ۳۰ تکرار انجام دهید یا هر ۳ حرکت پیشنهادی را به صورت تری ست (بدون استراحت ما بین انجام حرکات) و بی وقفه انجام دهید و این ۳۰ تکرار با ۳ حرکت یک ست را تشکیل می دهد. البته قبل از استفاده از ۳ حرکت پیشنهادی اطمینان حاصل کنید که حرکات به صورت متوالی و بدون استراحت انجام می شود. در غیر این صورت حرکات پیشنهادی را به تنهایی انجام دهید تا چرخه ۷ ستی را کامل کنید.

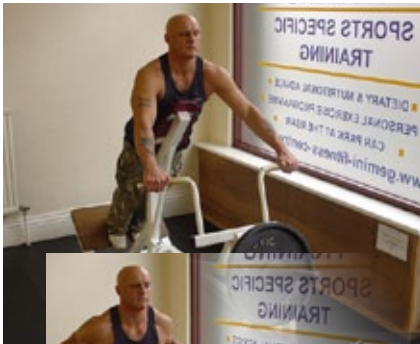
۳-استراحت ما بین ست ها: برای بازیابی قدرت و حفظ فشار تمرینی تا آخرین حرکت از قاعده استراحت پیشنهادی ما پیروی کنید.

قاعده استراحت ما به این شرح می باشد: ست اول ۳۰ ثانیه، ست دوم ۳۰ ثانیه، ست سوم ۶۰ ثانیه، ست چهارم ۶۰ ثانیه، ست پنجم ۹۰ ثانیه و ست ششم ۱۲ ثانیه استراحت.

استفاده از این شیوه به شما این امکان را می دهد که ست های پایانی را نیز همانند ست های آغازین با نهایت قدرت انجام دهید و این افزایش زمان استراحت با نزدیک شدن به ست های پایانی، امکان بازیابی قدرت از دست رفته را برای بدن شما فراهم می کند.

۴-انتخاب وزنه: سعی کنید وزنه ها را طوری انتخاب کنید که به شما اجازه دستیابی به تکرار های تعیین شده را بدهند. البته در هفته های آغازین به دلیل عدم آشنایی کامل با برنامه جدید شاید کمی دچار اشتباه شوید. اما پس از گذشت این هفته ها دیگر با مقدار وزنه ها و نوع تمرین

زیربغل تی بار دستگاه



پرس سرشانه آرنولد



ددلیفت رومانیایی



چهارشنبه: عضلات سرشانه و دوسر بازو (قدرت)

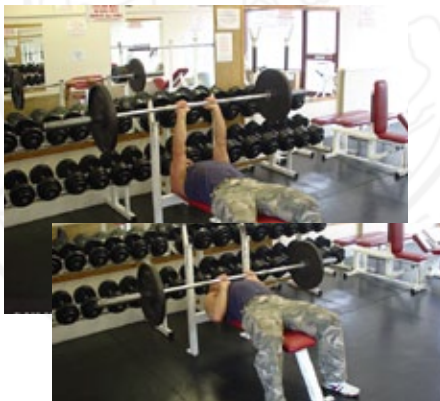
تکرار	ست	حرکت
۳-۲	۸	پرس سرشانه با هالتر از پشت
۱۰-۶	۳	پرس سرشانه دمبل آرنولد پرس سرشانه هالتر از جلو نشر طرفین با دمبل
۱۰-۶	۳	جلو بازو هالتر ایستاده جلوبازو لاری با دستگاه

پنج شنبه: عضلات پا (چگالی)

تکرار	ست	حرکت
۱۰-۶	۴-۳	اسکوات
۴۰	۷	جلوپا ماشین
۳۵	۷	پشت پا خوابیده ماشین ددلیفت رومانیایی

آموزش حرکات به روایت تصویر

پشت بازو پرسی روی نیمکت



زیربغل هالتر خم دست از رو



jafary54@yahoo.com

پنج شنبه: عضلات پا (قدرت)

تکرار	ست	حرکت
۱۰-۶	۴-۳	اسکوات
۱۵-۶	۳	پرس پا ماشین جلوپا ماشین
۱۵-۶	۳	پشت پا خوابیده پشت پا هالتر

هفته دوم:

شنبه: عضلات سینه و پشت بازو (قدرت)

تکرار	ست	حرکت
۳-۲	۸	پرس سینه هالتر
۱۰-۶	۳	پرس بالاسینه هالتر پرس سینه دمبل
۱۰-۶	۳	پشت بازو هالتر خوابیده پشت بازو سیم کش ایستاده

یک شنبه: عضلات پشت (چگالی)

تکرار	ست	حرکت
۵ دقیقه	۱	ددلیفت*
۳۰	۷	زیربغل هالتر خم دست از رو زیربغل هالتر خم دست عکس زیربغل سیم کش قایقی
۳۰	۷	بارفیکس عکس تی بار با دستگاه زیربغل سیم کش از بالای سر

* برای حرکت ددلیفت تنها یک ست آن هم به مدت ۵ دقیقه متوالی بدون استراحت در نظر گرفتیم، سعی کنید وزنه را طوری انتخاب کنید که به شما اجازه انجام ۲۰ تکرار را بدهد بعد از رسیدن به تکرار فوق از مقدار وزنه بکاهید و ۱۵ تکرار انجام دهید و تا زمان رسیدن به ۵ دقیقه همین عمل را تکرار کنید.

دوشنبه: استراحت

سه شنبه: استراحت

* تمرینات مربوط به عضلات شکم و ساق پا به صورت اختیاری در نظر گرفته شده است و شما تنها مجازید ۲ بار در هفته بر روی این عضلات کار کنید.

* روزهایی دوشنبه، سه شنبه و جمعه را به استراحت کردن اختصاص بدهید.



تمرین زدگی در ورزشکاران

به تمرین زدگی در ورزش Overtraining گفته می شود. میزان شیوع دقیق تمرین زدگی در رشته های مختلف ورزشکاران کاملاً مشخص نیست اما گزارش های متعددی از شیوع این وضعیت ناخوشایند در ورزشکاران رشته های بدنسازی، بسکتبال، والیبال، مشتزن، دوچرخه سواری، شنا، دو و میدانی، جودو و کشتی ارائه شده است. به عنوان مثال، میزان شیوع تمرین زدگی در شناگران حدود ۱۰ تا ۴۰ درصد و در دوندگان بین ۱۰ تا ۶۰ درصد گزارش شده است.

به بیانی ساده، مثلاً یک قطعه در موتور خودرو پس از مدتی فعال بودن به دلایلی چون عدم استراحت یا نداشتن به اصطلاح تغذیه مربوطه این قطعه فرسوده یا دیگر غیر قابل استفاده می شود، که این امر در ورزش و ورزشکار نیز بطور واضح قابل رویت است. به خستگی طولانی مدت و افت عملکرد ورزشی یک ورزشکار که غالباً برائثرافراط در تمرین یا اجرای برنامه های غلط تمرینی ایجاد می شود.

* علل اصلی تمرین زدگی

از میان علل مختلفی که تاکنون در مورد تمرین زدگی گزارش شده است می توان سه علت اصلی را برشمرد:

(۱) استراحت ناکافی بین جلسات

(۲) نامناسب بودن حجم و شدت تمرینات

(۳) افزایش ناگهانی فشار تمرین

خستگی طولانی مدت و افت عملکرد ورزشی یک ورزشکار که غالباً برائثرافراط در تمرین یا اجرای برنامه های غلط تمرینی، موجب میشود تا ورزشکار انگیزه ی رسیدن به هدف خود را از دست بدهد یا به عبارتی میل به تمرین در ورزشکار کم رنگ می شود. بطوری که حتی نگاه کردن به روش های تمرین و مسابقات برای او چندان خوش آیند نیست و گاهی اوقات تنفر از ورزش نیز در ورزشکار ایجاد می شود.

علت تمرین زدگی یا اصطلاحاً "بی میل" بودن به تمرین، به عواملی چون بالا بودن سطح تمرین و شدت نا بجای تمرینات و از آن مهمتر عدم استراحت کافی و نداشتن ریکاوری مناسب بعد از تمرینات سطح بالا بستگی دارد.

از دیگر علت تمرین زدگی بهتر است بگوییم به تفکرات و باورهای یک ورزشکار ارتباط دارد که در پی آن عواملی مثل تغذیه نادرست، ناکافی بودن خواب و استراحت، اضطراب در زندگی روزمره، فشارهای شغلی و تغییرات یا بی نظمی های زندگی و تعجیل در رسیدن به قهرمانی یا هدف ورزشکار از جمله عواملی است که می توان به آن اشاره کرد. شاید مهمترین علت تمرین زدگی از لحاظ تفکرات شخصی نداشتن اعتماد به نفس و خود باوری است، چرا که یک ورزشکار پس از ناکامی در دستیابی به هدف که بطور جد برای آن زحمت کشیده است و تمرینات و فشار های زیادی را تحمل کرده، بعد از این ناکامی میل به ادامه ی تمرین در ورزشکار کم شده و همانطور که اشاره کردیم دچار تمرین زدگی

* افزایش زمان عکس العمل

* استعداد بیشتر به صدمات ورزشی

* جلوگیری از تمرین زدگی

برای جلوگیری از تمرین زدگی رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- به کیفیت تمرینی خود بیندیشید نه سعی کنید تعداد ها و ست ها را افزایش دهید حداکثر توان خود را در هر ست به کار ببرید.

۲- هر نوبت تمرین شما نباید طولانی تر از ۹۰ دقیقه باشد سعی کنید مدت تمریناتان بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه باشد.

۳- حتماً پس از سه روز یا حداکثر ۵ روز یک روز استراحت کنید.

۴- برای هر عضله بیش از ۵ ست تمرین نکنید، مگر در نزدیکی مسابقات.

۵- به مقدار کافی کربوهیدرات پروتئین و چربی مصرف کنید.

۶- مصرف ویتامین و املاح را فراموش نکنید. مصرف آب برای دفع سموم و عملکرد آنزیم ها و ویتامین ها و املاح ضروری است.

۷- سعی کنید از استرس و هیجانات و فشار های روحی به دور باشید.

۸- برنامه تمرینی و غذایی خود را هر چند وقت یک بار تغییر دهید یک نواخت بودن تمرینات و برنامه غذایی موجب دل زدگی می شود.

۹- به مقدار کافی بخوابید و استراحت کنید.

۱۰- در انتخاب برنامه تمرینی خود دقت کنید.

۱۱- هر چند ماه یک یا دو هفته به استراحت بپردازید.

۱۲- از استفاده از سیستم ها کمکی و منفی و سوپر ست در هر جلسه تمرینی و بیش از سه هفته خودداری کنید.

تأیید می کنم اگر می خواهید دارای حجم عضلانی خوبی برخوردار شوید حتماً تغذیه، تمرین صحیح، استراحت کافی داشته باشید.

می شود و حتی به کرات دیده می شود که ورزشکاران پس از به اتمام رسیدن مسابقات و گذراندن دوره ریکاوری به مدت زیادی حتی برای دیدن تمرینات و مسابقات هم پای خود را در سالن ورزشی نمی گذارند که هر چند می تواند دلایل مختلفی را دنبال داشته باشد ولی عمدتاً تمرین زده می شوند.

در نظر داشته باشیم که عدم اعتماد بنفس و خودباوری، پشتکار و تلاش را از ورزشکار خواهد گرفت.

* علائم و نشانه های تمرین زدگی

اگرچه تعداد علائم و نشانه های گزارش شده تمرین زدگی بیش از ۱۰۰ مورد است با این حال می توان علائم زیر را به عنوان مهمترین موارد آن در نظر گرفت.

علائم جسمانی:

* افزایش دردهای عضلانی

* افزایش ضربان قلب و فشارخون در حال استراحت

* کاهش توان هوازی

* تحریک پذیری عصبی

* تولید مقادیر زیاده تر لاکتات در عضلات در حین اجرای فعالیت

* افزایش استعداد ابتلا به بیماری های عفونی

* دردهای مفاصل و عضلات که بین دو جلسه تمرین از بین نرود

* تورم غدد لنفاوی

* طولانی شدن زمان التیام زخم ها

* افسردگی

* اختلال در خواب

* اختلالات خلقی

* کاهش اعتماد به نفس

* کاهش اشتها

علائم تمرینی:

* افت عملکرد

* افزایش طول دوره های بازگشت به حالت اولیه

* کاهش سرعت، قدرت و استقامت

امروزه با وسعت یافتن اینترنت بین علاقه‌مندان رشته‌های ورزشی و گرایش این افراد به رشته پرورش اندام و صد البته علاقه مندی آن‌ها برای کسب اطلاعات به روز در زمینه‌های مختلف این رشته ورزشی اعم از تغذیه، تمرین، مکمل‌های غذایی و سیستم‌های تمرینی باعث شده تا بر تعداد خوانندگان مجله الکترونیکی علم و عضله روز به روز افزوده شود. این امر جای بسی شکر گذاری را دارد که مخاطبان ما ورزشکاران فهیمی هستند که نمی‌خواهند تنها به گفته‌های اندک مربیان خود تکیه کنند و تمایل دارند دانش خود را در تمامی زمینه‌های پرورش اندام ارتقاء دهند. حال به مناسبت آغاز سومین سال از خدمت گذاری به شما عزیزان و کسب تجارب مختلف، درک نیازهای شما و شرایط ورزش پرورش اندام کشور، بخش مشاوره و پشتیبانی کاربران "علم و عضله" را راه اندازی کردیم، تا بدین وسیله به راهنمایی عزیزانی بپردازیم که به مربیان مجرب دسترسی نداشته و یا به دنبال برنامه ریزی اصولی در زمینه تغذیه، تمرین، مکمل‌های غذایی می‌باشند. تاکید ما استفاده از روش‌های صحیح برای دستیابی به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت می‌باشد، با بکارگیری این اصول ورزشکار با علوم روز این رشته ورزشی به صورت کاملاً عملی آشنا شده و در آینده نزدیک علاوه بر دستیابی به اهداف تعیین شده می‌تواند یک مربی شخصی برای خود باشد.

مخاطبان این بخش از سایت می‌توانند با مراجعه به بخش مشاوره و پشتیبانی علم و عضله و پرداخت هزینه نازل از امکانات طرح مورد نظر برخوردار شوند. برای شروع می‌توانید با ورود به بخش پشتیبانی و تکمیل نمودن فرم اطلاعات درخواستی و پیوست کردن تصاویر خود فرم تکمیل شده را برای ما ارسال کنید. پس از ارسال فرم‌های تکمیلی، وضعیت شما بررسی، و برنامه شما مطابق با اهداف و نیازهایتان طراحی شده و برای شما ارسال می‌شود (پست یا ایمیل).

همچنین با مراجعه به بخش پرسش و پاسخ علم و عضله می‌توانید کلیه سوالات خود را در تمامی زمینه‌های پرورش اندام از طریق ارسال تیکت و تماس تلفنی مطرح کرده و پاسخ آن را در کوتاه‌ترین زمان دریافت کنید. علاوه بر موارد فوق برای جلوگیری از سردرگمی اعضاء محترم بخش مشاوره مکمل‌های غذایی نیز در نظر گرفته شده که بنا به نیاز کاربر مکمل‌های غذایی اورجینال تهیه و ارسال خواهد شد. به امید آنکه بتوانیم رضایت شما را کسب کنیم و در راه رسیدن به موفقیت‌های ورزشی تا انتها یار و همراه شما باشیم.



مزایا:

- * دسترسی مستقیم به مربیان رسمی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران
- * طراحی تمرینات بدنسازی مطابق با آخرین سیستم های تمرینی جهت رفع نواقص و ارتقاء کیفیت عضلات شما
- * تعیین مدت زمان تمرین، استراحت و ...
- * ارائه نکات مهم و کاربردی در سه زمینه مهم تغذیه، تمرین، استراحت
- * طراحی چهارچوب غذایی، تعیین وعده های غذایی و زمان دریافت آن ها
- * تعیین زمان دریافت ویتامین ها و مواد مغذی در طی روز
- * تهیه و طراحی نحوه مصرف مکمل های غذایی در صورت درخواست کاربر
- * تعیین زمان دقیق برای اختصاص به استراحت در جهت کسب رشد عضلانی و ارتقاء سلامتی شما
- * پاسخ کامل به سوالات در زمینه تغذیه، تمرین، استراحت و مکمل های غذایی

فرآیند ثبت نام:

- ۱- مراجعه به بخش مشاوره و پشتیبانی
- ۲- ثبت اطلاعات و تکمیل فرم مورد نظر
- ۳- پرداخت هزینه اشتراک
- ۴- تعیین نحوه ارسال برنامه (پست یا ایمیل)

روش های ثبت نام:

حضور:

در این روش با طی فرآیند ثبت نام، درخواست خود را برای ما ارسال کنید و با هماهنگی قبلی با مراجعه به دفتر مشاوره و یا باشگاه بدنسازی می‌توانید به صورت حضوری برنامه خود را دریافت کرده و سوالات خود را مطرح کنید.

این روش در حال حاضر غیر فعال می‌باشد و طی چند هفته آینده فعالیت خود را آغاز خواهد کرد.
(خبر فعال سازی این بخش به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.)

روش غیر حضوری:

در این روش نیز همانند روش فوق، شما با طی فرآیند ثبت نام و ارسال درخواست خود می‌توانید در اسرع وقت برنامه خود را دریافت کنید.

روش غیر حضوری به مناسبت سومین سال انتشار مجله الکترونیکی علم و عضله راه اندازی شده است.
فرآیند طراحی و برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف ورزشی:

پس از تکمیل فرم مورد نظر و ارسال آن، مربیان ما با توجه به نیازهای شما در اولین گام اقدام به برنامه ریزی در جهت رفع نواقص شما خواهند کرد. این نواقص با توجه به اطلاعات ارسالی شما تصحیح شده و در برنامه شما قید می‌شود. شما در این برنامه ریزی با رعایت قدم به قدم موارد ذکر شده در برنامه مکتوب خود می‌توانید موانع دستیابی به موفقیت را از میان برداشته و با بکارگیری اصول صحیح تمرین، تغذیه و استراحت به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود دست یابید.



بدنسازي و كشتي

تمرینات ویژه برای کشتی گیران:

بعضی از تمرینات، خاص یک رشته ورزشی هستند، انجام این تمرینات خاص برای پیشرفت در آن رشته ورزشی بسیار اهمیت دارند. در مقاله سعی داریم تمرینات خاص رشته ورزشی کشتی را برای شما بازگو میکنیم.

طناب:

طناب بهترین تمرین استقامتی است که بطور همزمان تعداد زیادی از عضلات را درگیر می کند، بطوری که انجام این حرکت تمرینی بدون همکاری این عضلات امکان پذیر نیست. البته منظور ما از طناب، طناب زدن نیست بلکه منظور ما از طناب بالا رفتن می باشد. طنابی که در بیشتر سالن های چند منظوره بویژه سالن های کشتی نصب شده است.

این تمرین خاص که در گروه تمرینات چند مفصلی قرار دارد با درگیر کردن عضلات بازو، پشت بازو، ساعد، سرشانه، سینه، زیربغل و شکم می تواند استقامت عضلات را تا حد زیادی بهبود بخشد.

انجام این تمرین می تواند برای کشتی گیرانی که از عدم استقامت کافی در تمرینات کشتی شکایت دارند مفید باشد.

پیشنهاد ما انجام این حرکت تمرینی بعد از هر جلسه تمرین کشتی است.

این حرکت یک منجی برای کشتی گیرانی است که زیر خیمه های سنگین حریف شان باقی می ماند، به مرور زمان و تقویت استقامت عضلات با این حرکت براحتی از زیر خیمه های سنگین حریفان تان رها خواهید شد.

طناب بهترین تمرین برای کسانی است که عضلات سرشانه و بازوی آنها طی تمرین دم می کند و آنها را از تمرین کردن باز می دارد. البته برای بهتر شدن این حرکت برای دم کردن عضلات این است که این حرکت را با فاصله زمانی کمتری بین ست ها انجام دهید.

علاوه بر فواید بیشمار این حرکت تمرینی، شما می توانید با انجام مستمر این حرکت منتظر رشد عضلات ضعیف و بهبود کیفیت عضلات (تفکیک) خود باشید.

نکات مهم درباره انجام این تمرین:

این تمرین را همیشه آخر تمرین و بعد از کشتی انجام دهید. چرا؟

چون انجام این حرکت قبل از تمرین کاملاً ذخایر گلیکوژن عضلات شما را خالی می کند. قبل از انجام این حرکت بدن را کاملاً گرم کنید در ضمن حرکات کششی را به قبل و بعد از این حرکت اضافه کنید. این تمرین را دو الی سه ست انجام دهید و بین هر ست یک دقیقه استراحت

در این بخش از مجله به بررسی تمرینات بدنسازی در کشتی خواهیم پرداخت و با بیانی ساده و روان سعی داریم اهمیت بدنسازی در این رشته و سایر رشته ها را بیشتر پیش نمایان سازیم، امیدواریم با همراهی شما بتوانیم به مقصود دست یابیم.

برنامه تمرینی خاص برای یک هفته ویژه کشتی گیران

شنبه:

- ۱- نرمش و دو برای گرم کردن بدن
- ۲- مرور فن (توجه داشته باشید که مرور فن ۸۰ درصد از موفقیت کشتی است).
- ۳- کشتی

- ۴- شنا باستانی سه ست ۲۰ تایی

- ۵- خم گیری سه ست ۵۰ تایی

- ۶- طناب سه ست

دوشنبه:

- ۱- نرمش و دو

- ۲- مرور فن

- ۳- کشتی

- ۴- شنا سوئدی سه ست ۳۰ تایی

- ۵- شکم پنج ست ۳۰ تایی

- ۶- طناب

چهارشنبه:

- ۱- نرمش و دو

- ۲- مرور فن

- ۳- کشتی

- ۴- تمرین های استقامتی و سرعتی

نویسنده: محسن جعفرزاده

mohsen70203@yahoo.com

شنا باستانی:

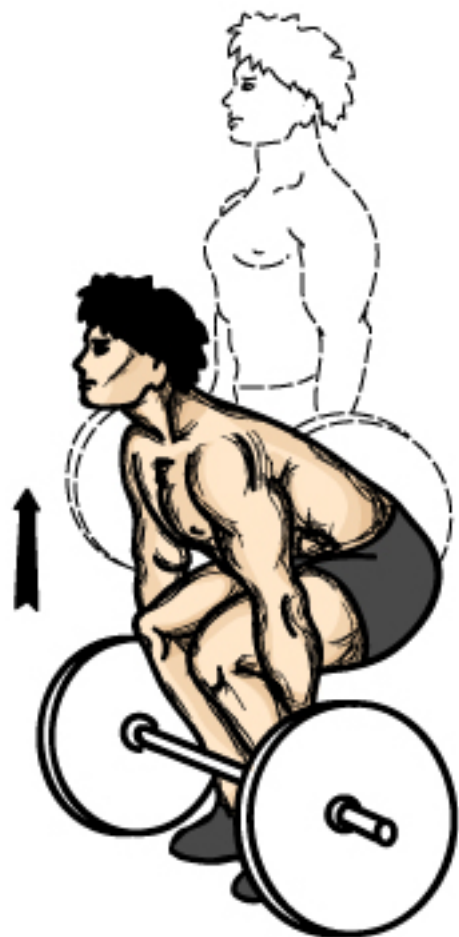
این تمرین هم مثل طناب از تمرین های مخصوص رشته کشتی میباشد که اکثر کشتی گیران از این حرکت غافل هستند این حرکت به عضلات سرشانه، سینه، زیربغل و پشت بازو فشار بسیار زیادی وارد می کند و راهی بجز رشد برایشان باقی نمی گذارد. این حرکت عضلات سینه به خصوص زیرسینه را تحت فشار قرار می دهد. پیشنهاد ما اختصاص سه روز تمرین در هفته به حرکت شنا باستانی است.

خم گیری:

این حرکت مانند اسکات عضلات پا را تحت فشار قرار می دهد البته بدون وزنه! برای شروع، این تمرین را تا دستیابی به مرز خستگی انجام دهید، نگران نباشید به مرور زمان با به تعویق افتادن زمان خستگی، قوی تر خواهید شد.



آموزش تمرین پا 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 باز کنید، 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 و پشت 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.



اسطوره در گذشت

SERGIO OLIVA
1941-2012

مترجم: داود جعفری

نام: سرجیو الیوا

لقب: اسطوره

متولد: ۴ جولای ۱۹۴۱

مرگ: ۱۲ نوامبر ۲۰۱۲

قد: ۱ متر ۷۸ سانتیمتر

وزن: ۱۰۰ کیلوگرم

دوران فعالیت: ۱۹۶۲ - ۱۹۸۵

سرجیو الیوا ملقب به "اسطوره" در ۴ جولای سال ۱۹۴۱ در کوبا به دنیا آمد. سرجیو در سن ۱۲ سالگی همراه پدر در کارخانه نیشکر مشغول به کار شد. زمانی که به سن ۱۶ سالگی رسید با راهنمایی های پدرش به ارتش باتیستا (ارتش مخالف فیدل کاسترو) پیوست.

ارتش باتیستا بعد از سالها مخالفت و درگیری با فیدل کاسترو، به هدفش دست نیافت و سرانجام شکست خورد. پس از این اتفاق سرجیو الیوا به همراه همزمانش دستگیر و تبعید شدند. در طول دوران تبعید سرجیو الیوا با فردی به نام "رشپیر" آشنا شد و به اسرار او تمرینات وزنه برداری را آغاز کرد. استعداد و نبوغ سرجیو الیوا باعث شد تا تنها بعد از مدت کوتاهی تمرین، رکوردهای ورودی المپیک در دسته وزنی اش را به راحتی پشت سر بگذارد، و در اولین رقابت وزنه برداری اش در سال ۱۹۶۲ تحت عنوان مسابقات ملی کوبا به مقام نایب قهرمانی دست یافت. سرجیو پس از کسب این موفقیت به نمایندگی از کوبا در مسابقات سال ۱۹۶۲ آمریکای جنوبی که در کارائیب برگزار می شد انتخاب و اعزام شود.

در طول اقامت در کمپ مسابقات، سرجیو الیوا از غفلت نگهبانان کاروان کوبا استفاده کرد و با فرار از محل اقامت به سفارت امریکا پناه برد و توانست پناهندگی سیاسی دریافت کند.

سرجیو الیوا پس از دریافت پناهندگی در شهر میامی، فلوریدا به عنوان یک تعمیرکار تلویزیون شروع به کار کرد.

سرجیو الیوا بعد از مدتی به شیکاگو نقل مکان کرد و در کارخانه فولاد دانکن مشغول به کار شد. شغل

جدید سرجیو الیوا علی رغم ساعات کار طولانی به او این امکان را می داد که روزانه ۲ الی ۳ ساعت را به تمرینات بدنسازی اختصاص دهد. همین مدت زمان کوتاه برای این نابغه حجم و چگالی کافی بود تا استعداد خود را به همگان نشان دهد. سرجیو الیوا

در اولین رقابت بدنسازی

اش که تحت عنوان Mr.

Chicagoland

در سال ۱۹۶۳ برگزار شد به

مقام نخست دست یافت.

سال بعد نیز در مسابقات

Mr. Illinois

قهرمان

شد و در ادامه مسابقاتش

در سال ۱۹۶۵ با حضور در

رقابت قهرمانی فدراسیون

بدنسازی

AAU با عنوان Mr.

America به مقام

نایب قهرمانی دست

یافت. اما کسب مقام نایب

قهرمانی برای سرجیو الیوا

راضی کننده نبود و او با

تلاش فراوان توانست

یک سال بعد علاوه

بر قهرمانی در این

رقابت، عنوان حجیم

ترین بدنساز حاضر در

این رقابت را نیز از آن

خود کند.

سرجیو الیوا بعد

از دست یابی به

تمام موفقیت های

فدراسیون جهانی

AAU به فدراسیون

بدنسازی IFBB

پیوست تا خود را

در سطح بالاتری از

قهرمانی محک بزند.

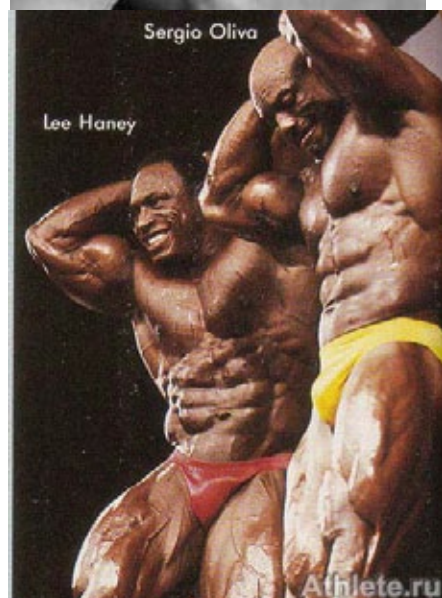
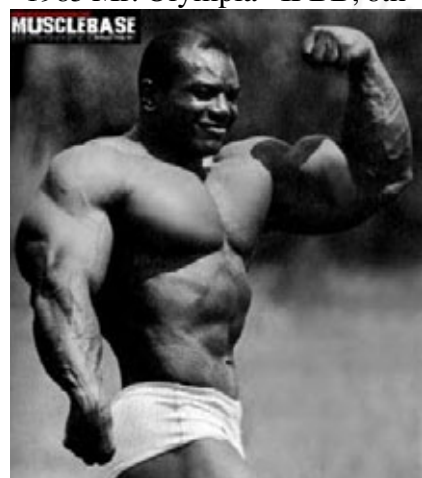
1966
Mr. World1967
Olympia1969
Mr. Olympia1968
Mr. Olympia

Athlete



سرجیو الیوا

- *1977 World Championships - WABBA, Professional, 1st
- *1978 Olympus - WBBG, Winner
- *1980 World Championships - WABBA, Professional, 1st
- *1981 Pro World Cup - WABBA, Winner
- *1984 Mr. Olympia - IFBB, 8th
- *1984 Pro States Championships - WABBA
- *1985 Mr. Olympia - IFBB, 8th



- *1963 Mr Chicago
- *1964 Mr Illinois
- *1964 Mr America - AAU, 7th
- *1965 Junior Mr America - AAU, 2nd
- *1965 Junior Mr America - AAU, Most Muscular
- *1965 Mr America - AAU, 4th
- *1965 Mr America - AAU, Most Muscular,
- *1966 Junior Mr America - AAU, Winner
- *1966 Junior Mr America - AAU, Most Muscular
- *1966 Mr America - AAU, 2nd
- *1966 Mr America - AAU, Most Muscular,
- *1966 Mr World - IFBB, Overall Winner
- *1966 Mr World - IFBB, Tall, 1st
- *1966 Mr Universe - IFBB Winner
- *1966 Mr. Olympia - IFBB, 4th
- *1967 Mr. Olympia - IFBB, Winer
- *1967 Universe - IFBB, Overall Winner
- *1968 Mr. Olympia - IFBB, Winer
- *1969 Mr. Olympia - IFBB, Winer
- *1970 Mr World - AAU, Pro Tall, 2nd
- *1970 Mr. Olympia - IFBB, 2nd
- *1971 Universe - Pro - NABBA, Tall, 2nd
- *1972 Mr. Olympia - IFBB, 2nd
- *1973 Mr International - IFBB, Professional, 1st
- *1974 Mr International - WBBG, Professional, 1st
- *1975 Olympus - WBBG, Winner
- *1976 Olympus - WBBG, Winner

پس از دریافت مجوز حضور در رقابت‌های IFBB توانست در هر دو مسابقه Mr. World و Mr. Universe مقام قهرمانی را کسب کند. سرجیو الیوا سرانجام در سال ۱۹۶۷ توانست با کسب عنوان قهرمانی مسترالیمپیا تبدیل به یک ابر قهرمان در جهان بدنسازی و پرورش اندام شود. سرجیو در سال های ۱۹۶۸ و ۱۹۶۹ نیز توانست مسترالیمپیا شود.

اما در سال ۱۹۶۹ جوانی تازه وارد توانست در رقابتی تماشایی و مهیج سرجیو الیوا با تجربه را به چالش بکشد اما نتوانست به مقام قهرمانی سرجیو خدشه ای وارد کند. این جوان تازه وارد تنها پس از گذشت یک سال از آن رقابت تماشایی توانست در مسترالیمپیا سال ۱۹۷۰ سرجیو الیوا را شکست دهد، این جوان تازه وارد کسی نبود جزء آرنولد شوارتزنگر.

سرجیو الیوا قهرمانی نبود که از شکست بهراسد و با تلاشی مثال زدنی و چگالی باورنکردنی در رقابت مسترالیمپیا سال ۱۹۷۲ حاضر شد تا عنوان قهرمانی خود را باز پس گیرد، اما آرنولد شوارتزنگر بازهم در رقابتی حساس توانست سرجیو الیوا را شکست دهد، علی رغم این که بسیاری از کارشناسان سرجیو الیوا را قهرمان این رقابت می دانستند آرنولد شوارتزنگر توانست قهرمان دوباره این رقابت شود، این شکست بقدری برای سرجیو الیوا سخت و باورنکردنی بود که او را وا داشت که برای همیشه از صحنه رقابت کناره گیری کند.

اما سرجیو الیوا پس از گذشت ۱۲ سال دوباره پا به صحنه رقابت مسترالیمپیا سال ۱۹۸۴ گذاشت با این که از روزهای اوج خود فاصله گرفته بود اما بی شک حضور در کنار یک اسطوره، بزرگترین افتخار برای هر ورزشکاری به حساب می آید.

سرجیو با کسب مقام هشتمی این رقابت علاوه بر اثبات شایستگی هایش دوباره خاطرات دوران قهرمانی را در ذهن همگان زنده کرد.

علاوه بر موفقیت های بیشماری که اسطوره توانست از خود به جای بگذارد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

سرجیو الیوا تنها بدنساز غیر سفید پوستی بود که توانسته به تمام مقام های قهرمانی فدراسیون های مستقل بدنسازی دست یابد،

از دیگر افتخارات دوران بدنسازی سرجیو این بود که تنها بدنسازی است که توانست، آرنولد شوارتزنگر را شکست دهد.

سرجیو با چگالی، حجم خیره کننده و کمرباریک برای هر دورانی یک تهدید به حساب می آمد. فیگور پیروزی او اثبات تمام این نوشته هاست.

سرجیو الیوا سرانجام در تاریخ ۱۲ نوامبر ۲۰۱۲ در سن ۷۱ سالگی پس از مدت ها دست و پنجه نرم کردن با بیماری نارسایی کلیه چشم از جهان فروبست و تنها قهرمان از میان ۱۳ مرد المپایی است که دنیای پرورش اندام را ترک کرده است.

چگونه بدنسازی به درمان اختلالات غذا خوردن کمک میکند؟

مترجم: نوید زاهد

افراد زیادی وجود دارند که در دوره ای از زندگی خود از مشکلات ناشی از خوردن رنج می برند. بسیاری از این افراد به این علائم عادت کرده اند یا اینکه آن را مخفی می کنند. ممکن است این افراد آگاهی لازم را نسبت به این قضیه نداشته باشند و یا این مسئله برایشان کم اهمیت جلوه کند.



اختلالات کمک کند، یک رژیم غذایی سخت ممکن است منجر به یک سری از اختلالات در غذا خوردن در میان گروهی از افراد شود. بدین ترتیب که شروع به گرسنگی کشیدن کنند یا اینکه سرسختانه و به شدت غذای مصرفی خود را کنترل کنند. با این وجود، بدنسازی می تواند به این افراد در مسیر بهبود این مشکل و جلوگیری از آن کمک نماید.

در ادامه به چگونگی آن اشاره می شود:

اگرچه چندین عامل که میتوانند منجر به ایجاد اختلال در خوردن شوند وجود دارند مانند کمبود عزت نفس، شیفتگی نسبت به شکل ظاهری دیگران و یا هر دو این عوامل. اما باید بدانیم که بدنسازی عزت نفس فرد را افزایش می دهد و از این طریق میتواند به فرد یاری رساند. بدون در نظر گرفتن شکل ظاهری اندامتان، وزن و سایز، تمرینات بسیار سخت و استقامتی به شما در ساختن یک بدن قوی و ایجاد یک حس رضایت کمک می نماید. رضایت از اینکه شما کاری را به انجام رسانده اید، بدنتان را از وضعیت قبلی خارج نموده و در حال انجام یک کار بزرگ هستید. همچنین هنگامیکه

حرکات ورزشی یا تحریک برای پس آوردن غذاها، استفاده نابجا از ملین ها و مسهل ها).
۲- احساس از دست دادن کنترل رفتاری هنگام خوردن

۳- توجه بیش از حد به شکل ظاهری
افراط بیش از حد در غذا خوردن:
فرد در طی روز بارها مجبور به غذا خوردن می شود و قادر به کنترل کردن اشتهای خود نیست.

حال ببینیم دلایل این اختلالات چیست؟

با وجود اینکه این اختلالات در خوردن به تصویر ذهنی از مشخصات ظاهری بستگی دارد، ولی اینها نوعی از اختلالات روانی هستند که از یکسری از عوامل رفتاری، عاطفی، روانشناختی، درون شخصیتی و اجتماعی سرچشمه گرفته شده است.

دانشمندان معتقدند که اختلالات در غذا خوردن هنگامی افزایش می یابد که افراد، صرفاً غذا را به عنوان یک راه برای بیان احساساتشان و بدست آوردن کنترل روی زندگی شان می خورند.

بدنسازی می تواند به شما در غلبه بر این

اختلال در خوردن چیست؟

بر طبق آماری که در این زمینه وجود دارد، سه نوع از این اختلال شناسایی شده است:

ترس از خوردن:

این اختلال به شدت زندگی مبتلایان را تهدید می کند و از علائم آن گرسنگی کشیدن و کاهش وزن شدید است.

نشانه های آن شامل:

۱- قادر نبودن یا عدم تمایل به ثابت نگه داشتن وزن نرمال

۲- ترس شدید از چاقی، حتی هنگامیکه زیر وزن هستند.

۳- نداشتن حداقل سه دوره پرپود (عادت ماهیانه)

۴- تاکید بسیار زیاد روی وزن یا ظاهر، بر خلاف کمبود وزن و یا انکار داشتن کمبود وزن.

گرسنگی عصبی:

این اختلال یک تهدید کننده بالقوه برای زندگی این افراد قلمداد می شود.

از علائم آن:

۱- خوردن بدون کنترل و سپس پاکسازی سیستم گوارشی بعد از خوردن (با انجام افراطی



خاصیت های سیب زمینی

بسیاری از مردم اگرچه فراوان سیب زمینی مصرف می کنند، اما آشنایی اندکی با آن دارند؛ آن قدر که در باورهایشان سیب زمینی را بی بخار و بی خاصیت می دانند! یا وقتی با سیب زمینی هایی به رنگ قهوه ای، قرمز، بنفش و سفید مواجه می شوند، متعجب می شوند و می پرسند: «سیب زمینی است؟!» بنابراین خوب است بدانید:

* بیش از ۹۰ نوع سیب زمینی با طعم، اندازه، رنگ و استفاده های متفاوت در جهان وجود دارد.

* منبع عظیمی از نشاسته، پتاسیم، ویتامین ث و کلسیم است. درصدهایی از ویتامین B6، مس، منگنز و بسیاری مواد و عناصر مفید دیگر هم دارد.

* بخش اعظم پروتئین، ویتامین ث و بویژه فیبر آن در پوست و بخش نزدیک پوست ذخیره شده است. به همین سبب بهتر است همراه با پوست پخته و مصرف شود.

* به جای جدا کردن پوست، آن را با برس زیر آب بشویید. اگر این شیوه را دوست ندارید و سیب زمینی را پوست می گیرید، لایه ای بسیار نازک از آن را جدا کنید.

* بهترین شکل مصرف آن تنوری است با کالری اندک و فواید بیشتر، بعد آب پز و بدتر و بدتر هم سرخ کرده یا همان خاللی با کالری بسیار زیاد و فواید کمتر.

* در خرید آن دقت کنید که سفت، با پوستی صاف و به رنگ زرد طلایی یا خاکی باشد، مرطوب نباشد، جوانه و زوائد و ضایعات نداشته باشد؛ و مهم تر از همه قسمت های سبز رنگ (که سمی است) در هیچ جای آن دیده نشود.

* جوانه یا قسمت های سبز، سمی به نام آکالوتید تولید می کند که سبب فشار خون، تنگی نفس، سردرد و اسهال شده، اگر زیاد مصرف شود نقیض بی بخاری خود را با ایجاد مسمومیت نشان می دهد؛ در آشپزخانه مدام آنها را بررسی کنید تا اگر جوانه زده یا سبز شده است، این قسمت ها را جدا کنید.

* سیب زمینی های نرم و چروک نخريد، زیرا مانده است و بخش زیادی از فیبر و مواد مغذی خود را از دست داده است.

* دقت کنید فروشنده آنها را نشسته باشد. برای نگهداری فقط خاک آن را بگیرید. تا نزدیک ترین زمان پخت هم آن را نشوید، چون لایه محافظش را از دست می دهد و زودتر خراب و فاسد می شود.

* بهتر است در خاک رس نگهداری شود، اما اگر به گلدان و خاک دسترسی ندارید، در جای خشک، خنک و بخصوص تاریک نگاهشان دارید. نور و بویژه نور آفتاب باعث خرابی زودتر و نیز تولید سم در آن می شود.

* هیچگاه آن را در یخچال یا فریزر نگذارید، زیرا سبب تبدیل نشاسته به قند و تغییر طعم و مزه آن می شود.

* از نگهداری سیب زمینی و پیاز در کنار هم (بخصوص اگر خودتان فروشنده سیب زمینی و پیازید) خودداری کنید؛ زیرا این کار به تولید گازی منجر می شود که خرابی و فساد زودتر هر دو محصول را در پی دارد.

* سیب زمینی، ادرار آور است و مفید برای کلیه و مثانه، آنزیم هایی برای التیام زخم معده دارد. پوره پخته آن برای تسکین ورم های خارجی و پوره خام آن برای سوزش و سوختگی های جزئی التیام بخش است. پوره خام آن اگر به صورت استریل روی پلک گذاشته شود، ورم را می خواباند.

و به ندای درونتان گوش دهید.

• در مورد مجله های مد و حقه های فتوشاپ هوشیار باشید.

• بر روی نکات مثبت در زندگی خود تمرکز نمایید.

• برای خودتان اهیت قائل شوید.

• یاد بگیرید که از بدنتان به خاطر کارهایی که می تواند انجام دهد سپاسگزار باشید.

برای غلبه بر اختلالات در غذا خوردن به موارد گفته شده در زیر توجه نمایید:

۱. به جای کسانی که مدام از شما حتی برای کوچکترین چیزها انتقاد می کنند، اطرافتان را با افرادی که به افزایش عزت نفستان کمک می کنند پر کنید.

۲. از یکی از دوستان نزدیکتان برای کمک به شما در مسیر درمان اختلالات در غذا خوردن یاری بخواهید.

۳. در مورد احساساتان بنویسید.

۴. یک راه صحیح و مثبت برای غلبه بر استرستان بیابید.

۵. به خودتان اجازه بدهید که احساساتان را به راحتی بیان کنید.

۶. در مورد اختلالات در غذا خوردن و استراتژی های مبارزه با آن مطالعه کنید.

نتیجه گیری

اختلال در غذا خوردن یکی از جدی ترین معضلاتی است که به شدت زندگی افراد مبتلا را تهدید می نماید. اگر مدام در مورد غذایی که می خورید یا وزنتان با خود در گیر هستید حتما به یک متخصص مراجعه نمایید.

این مسئله را به خاطر داشته باشید که غذا فقط غذاست، نه چیزی که با آن بتوان احساسات خود را بیان کرد یا اینکه از این طریق بتوان زندگی را کنترل نمود. به خاطر داشته باشید که حتما ورزش کنید و این ورزش صرفا به خاطر پاکسازی بدن پس از خوردن حجم زیادی از غذا نباشد. به یاد داشته باشید که ورزش را به خاطر رسیدن به سرخوشی و سلامتی انجام دهید. بدنسازی یکی از سالم ترین سرگرمی هایی است که می توانید به کمک آن از بدنتان برای کارهایی که برای شما انجام میدهد سپاسگزاری نمایید.

نویسنده:

Marie Spano

منبع:

National Eating Disorders

Association

Navid.zahed@gmail.com

در اطراف بدنسازان با پشتکار هستید، به شما کمک خواهد کرد که به این احساس که که اگر یک فرد لاغر اندام و نحیف باشید اندام ایده آلی خواهید داشت، غلبه کنید.

بدنسازها به شما در ایجاد عاداتی خوب در غذا خوردن کمک می کنند

وقتی شروع به وزنه زدن می کنید یا اینکه یک تمرین استقامتی دیگر را انجام می دهید، به سرعت در خواهید یافت که قادر به انجام این حرکت نخواهید بود مگر اینکه خوب غذا بخورید.

این بدین معنی است که وعده های غذایی مکرر داشته باشید نه اینکه فقط معده خود را پر کنید و یا درصد پاکسازی سیستم گوارشی باشید. بدین ترتیب از طریق وعده های غذایی مکرر می توانید انرژی مورد نیاز خود را برای تمرینات سخت تر نسبت به روز قبل، بدست آورید.

بدنسازی به بهبود حالات روحی کمک می کند

افرادی که مستعد افسردگی یا سایر مشکلات روحی می باشند، ممکن است بیشترین گرایش را به سمت این نوع از اختلالات داشته باشند. بدنسازی به شما کمک می نماید که احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید و همچنین ورزش کردن باعث افزایش هورمونی به نام اندورفین می گردد که باعث حالت سرخوشی و داشتن احساس خوب می شود.

اندورفین ها ترکیبات پلی پپتیدی مخدرمانندی هستند که توسط غده هیپوفیز و هیپوتالاموس مهره داران در طی ورزش، هیجان، درد و ارگاسم ترشح می شوند. به خاطر حالت تسکین دهنده گی باعث ایجاد بی دردی و خوشی می گردد.

نکات و توصیه هایی برای رفع و

مبارزه با اختلالات در خوردن

اگر فکرمی کنید از این مشکل رنج میبرید، به یک پزشک مراجعه کرده و برای حل مشکلاتان کمک بگیرید، بعلاوه می توانید توصیه های زیر را هم در نظر داشته باشید.

تصویر ذهنی مناسبی از بدن خود در ذهن بسازید.

برای ساختن تصویر ذهنی مناسب از اندام خود به این موارد توجه نمایید:

• در این مورد کتاب بخوانید و به کتابهای صوتی گوش نمایید.

• ترازو را از خود دور نگهدارید. اگر عدد روی ترازو روز شما را خراب می کند، آنرا دور بیندازید



چربی سوزی با انتخاب صحیح مواد غذایی

بیشتری گلبول سفید رها می کند. این تکنیک در عین حال روی سیستم لنفاوی نیز تاثیر می گذارد و مایع لنفاوی را در سراسر بدن به



جریان وا می دارد. بعلاوه گرفتن دوش آب سرد برای بهبود گردش خون نیز موثر است. متخصصان می گویند ۱۰۰ بار خندیدن از ته قلب به اندازه ۱۰ دقیقه ورزش «پارو زدن ثابت» و یا ۱۵ «دقیقه دوچرخه سواری ثابت» انرژی بدن را مصرف می کند.

تا می توانید از ته دل بخندید

خندیدن موجب کاهش هورمون های استرس می شود و در نتیجه به سوخت و ساز بهتر مواد غذایی در بدن کمک می کند. همچنین خنده تاثیر شگفت انگیزی در تقویت سیستم دفاعی بدن دارد.



منبع: پزشکان بدون مرز

می شود، لایه های چربی را اکسیده می کند. غذاهای ادویه دار ضربان قلب را بالا برده و انرژی بدن را افزایش می دهند و در عین حال باعث هضم مواد غذایی می شوند که نتیجه آن سوختن کالری بیشتر است.

چای سبز بنوشید

آزمایشات نشان می دهد ترکیباتی موسوم به کاتچین ها که در چای سبز یافت می شوند می توانند متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تقویت کرده و در نتیجه شاخص توده بدنی را که شاخص نشان دهنده چاقی و اضافه وزن است، کاهش دهد.



چای سبز هم چنین به کاهش سطح کلسترول بد کمک می کند.

دوش آب سرد بگیرد

شاید بسیاری از شما تاکنون از تاثیر دوش گرفتن با آب سرد برای کاهش وزن اطلاع نداشته اید. پس خوب است بدانید که با گرفتن دوش آب سرد می توانید به راحتی چندین کیلو وزن خود را کاهش دهید. وقتی آب سرد روی بدنتان می ریزد، شروع به لرزیدن می کنید و عضلات شما منقبض می شود که حاصل این تغییرات فیزیکی افزایش سوخت و ساز بدن است.

از آنجا که زیر دوش آب سرد بدن تلاش می کند تا دمای طبیعی خود را تنظیم کند و گرم بماند، سیستم دفاعی فعال می شود و در واکنش تعداد

چاقی نه تنها عوارض جبران ناپذیری برای سلامتی به همراه دارد. بلکه موجب کاهش اعتماد به نفس نیز می گردد. پژوهشگران علوم پزشکی می گویند برای لاغر شدن لزومی به روزه های طولانی نیست و بهترین راه تنظیم «متابولیسم» یا «سوخت و ساز» بدن است.

متابولیسم به بیان ساده به معنی مقدار غذایی است که پس از خوردن در بدن می سوزد و انرژی آزاد می کند. «سوخت و ساز» بدن در بعضی افراد بطور ژنتیکی بالاست (این افراد هر چقدر هم غذا بخورند، چاق نمی شوند) و در بعضی پایین است (این افراد با خوردن کمترین غذا چاق شده و به آسانی لاغر نمی شوند) و در بعضی افراد معمولی است.

البته بدون توجه به نوع متابولیسم بدن شما چند روش متفاوت و جالب و البته آسان برای افزایش سطح متابولیسم و تسریع سوخت و ساز مواد غذایی در بدن وجود دارد که در ادامه ارائه می شود:

آناناس بخورید

این میوه حاوی نوعی ترکیب آنزیمی است که مستقیماً روی دستگاه هاضمه تاثیر می گذارد و به جذب ریزمغذی ها کمک می کند. این ترکیب موسوم به «برومالین» اغلب برای درمان اختلالات معده ای و روده ای تجویز می شود. برومالین موجود در آناناس به سلول های غده



لوزالمعده کمک می کند که مواد غذایی را تجزیه کنند و این امر به تسریع سوخت و ساز غذاها در بدن کمک می کند.

ادویه مصرف کنید

غذاهای تند، فلفلی نیز سرعت سوخت و ساز مواد غذایی در بدن را افزایش می دهند. مطالعات نشان می دهد ماده ای موسوم به «کاپسایسین» که در اثر مصرف غذاهای ادویه دار و تند در بدن تولید





زمانی برای خوابیدن

خواب یک فاکتور مهم در بازسازی و شادابی سازی بدن و ذهن تلقی می شود. همچنین خواب در جلوگیری از فرایند پیری و حفظ سلامتی در مطلوبترین حالت خود، بسیار ضروری می باشد.

مترجم: نوید زاهد

چگونه خواب در کمرنگ کردن علائم پیری نقش بازی می کند؟

خواب یک فاکتور مهم در بازسازی و شادابی سازی بدن و ذهن تلقی می شود. همچنین خواب در جلوگیری از فرایند پیری و حفظ سلامتی در مطلوبترین حالت خود، بسیار ضروری می باشد.

محرومیت از خواب

در تحقیقی که Weintraub در سال ۲۰۰۶ انجام داده، آمده است که در ۶ ساعت اولیه شب، تغییرات زیادی در بدن اتفاق می افتد. ترشح انسولین تا سطح پیش دیابتی بالایی می رود. Maher در طی مطالعات خود دریافت که بیخوابی، ناتوانی در خوابیدن است و شرایطی است که بسیاری از افراد امروزه با آن درگیر می باشند. استرس، مقدار زیاد کافئین، افسردگی، تغییرات در نوبت های کاری، درد بخاطر برخی بیماریها از قبیل آرتریت باعث بیخوابی می شود. کم خوابی با نگرانی و اضطراب زیاد، فشار روحی و عصبی در ارتباط مستقیم می باشد.

حرکات ورزشی عامل کمک کننده به معضل بیخوابی است.

در علم پزشکی، تمرینات و حرکات ورزشی یکی از موثرترین عوامل کمک کننده به رفع این عارضه، شناخته شده است. طی یک مطالعه ای که در دانشگاه استنفورد انجام شده است، نشان داده است که یک برنامه ورزشی متعادل ۴ روز در هفته در میان افراد بالای ۵۰ سال با عارضه کم خوابی غیر حاد، به یک ساعت خواب بیشتر منجر شده است.

نقش خواب برای داشتن سلامتی بیشتر

طی نتایج عنوان شده در مقاله ای که توسط Winkelman نوشته شده است، عنوان گردیده است که خواب فراوان قطعاً برای رسیدن به مطلوب ترین حالت سلامتی بسیار ضروری می باشد و حتی از لحاظ درجه اهمیت، در ردیف تغذیه درست و ورزش قرار داده شده است. کمبود خواب افراد را نسبت به بیماریهای عفونی آسیب پذیرتری سازد.

کم خوابی

محققان در دانشگاه شیکاگو با مطالعه بر روی تعدادی از داوطلبان که فقط ۴ ساعت در شبانه روز خوابیده بودند، دریافتند که سیستم هورمونی و متابولیسمی آنها دچار بی نظمی می شود. یافته ها نشان می داد که کم خوابی مزمن ممکن است منجر به تسریع ابتلا به دیابت حاد، فشار خون بالا، چاقی و از دست دادن حافظه شود.

دانشمندان معتقدند که یک هفته محرومیت از خواب باعث کاهش سطح و توانایی هورمونها در متابولیسم کربوهیدراتها می شود. Winkelman در تحقیقات خود خاطر نشان کرده است که در طی یک دوره بی خوابی، مدت پایین آمدن سطح قند خون افراد با رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات، ۴۰ درصد طولانی تر در مقایسه با افرادی بود که خواب مناسب داشته اند. توانایی افراد کم خواب برای ترشح

کنند از میزان خواب می کاهند. این موضوع به فرایند پیری شتاب بیشتری می دهد. طبق آماری که مرکز ملی خواب در واشنگتن منتشر کرده است، هنوز بیشتر از ۶۵ درصد از آمریکاییها از خواب منظم بی بهره اند.

دانشمندان عوامل بیشماری را که به کم کردن اثرات منفی پیری منجر می شود بر شمرده اند. آنها بر این باورند که مقدار مناسب استراحت، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، به ثبات وزن ایده ال و به حفظ و نگهداری ماهیچه ها کمک می کند، و در مقابل بیماری های قلبی، دیابت، فشارخونی و سرطان از بدن دفاع می کند. همچنین کمبود سه ساعت خواب در طول هفته می تواند این مزایا را کمرنگ تر نموده و باعث سرعت بخشیدن به روند پیری گردد.

خطر بیماریها

Winkelman در طی تحقیقاتش دریافت کرده است که افرادی که دچار محرومیت از خواب هستند، سطح موادی درخونشان که به عنوان عوامل تشدید کننده شرایط بحرانی در بدن شناخته میشود، افزایش می یابد و این عامل خطرناکی برای دچار شدن به بیماریهای قلبی، سکته، و سرطان می باشد.

این مطالعه نشان داده است که وقتی برای اولین بار کم خوابی به سراغتان می آید، ممکن است باعث افزایش خطر حمله قلبی شود. خواب بر عملکرد لایه داخلی رگهای خونی موثر می باشد، که می تواند توضیح این مسئله باشد که چرا افراد بیشتر در ساعات اولیه صبح مستعد حمله های قلبی و سکته می باشند.

بسیاری از مطالعات بر روی این مسئله به این موضوع اشاره دارد که کمبود خواب یکی از عوامل سرطان می باشد. Scherrhammer معتقد است که افرادی که شب کار هستند، معمولاً مستعد

و پاسخ به هورمون انسولین که به منظم کردن قند خون کمک می کند، تا نزدیکی ۳۰ درصد کاهش می یابد. این تغییرات بازتاب اثرات مقاومت انسولین است که پیشرو دیابت نوع ۲ می باشد. علاوه، مردانی که دچار محرومیت خواب هستند، غلظت هورمون کورتیزول که به تنظیم قند خون و کاهش سطح هورمون تیروئید کمک می کند، در آنها بالاتر می باشد. این افزایش هورمون کورتیزول اغلب در افراد مسن دیده می شود، که با مقاومت ترشح انسولین و از دست دادن حافظه مربوط به افزایش سن در ارتباط است.

خواب و چاقی

Vgontzas در تازه ترین تحقیقی که در دانشگاه کلمبیا روی چاقی انجام داده است، خاطر نشان کرده است که بزرگسالانی که کمتر می خوابند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی می باشند. افرادی که به درستی نمی توانند بخوابند یا کسانی که تا دیروقت بیداری مانند یالینکه در طول خواب بیدار می شوند، سلامتی شان را بیشتر در معرض خطر قرار می دهند و بدنشان زودتر به سمت پیر شدن سوق پیدا می کنند.

خواب کافی

چرت زدن نیز می تواند بسیار مفید واقع شود و به کاهش اثرات بیخوابی کمک کند. در مطالعه ای که Mercola انجام داد، سطح قند خون و هورمونی افرادی که در دوره های بیخوابی به سر برده بودند اند بعد از ۹ ساعت خواب مناسب در یک دوره بهبودی دوباره به حالت معمول برگشت.

تحقیقات نشان داده است که در ابتدای قرن بیستم در کشورهای توسعه یافته، میانگین خواب شبانه کمتر رشد داشته و از ۹ ساعت به ۷٫۵ ساعت کاهش پیدا کرده است. امروزه بیشتر مردم به دلیل اینکه از اتاق خود به عنوان محل کار استفاده می



مترجم: نوید زاهد

چگونه با تغذیه سالم می توان عملکرد ورزشی را به حداکثر رساند؟

دنبال آن ۳ تا ۴ روز افزایش کربوهیدرات (باعث افزایش نرمال گلیکوژن ذخیره ماهیچه ای می شود. این افزایش در انرژی ذخیره شده، با افزایش عملکرد سازگار نیست. اثر نامطلوب افزایش مصرف کربوهیدرات، باعث خارج شدن از برنامه غذایی نرمال می شود که می تواند باعث ورم کردن و ایجاد احساس تنبلی و کسالت بعد از روز مسابقه گردد.

باید در نظر داشته باشید روز نزدیک مسابقه، مکمل هایی چون کراتین و بتا آلانین استفاده شود. از یک ماه قبل از مسابقه شروع به مصرف کنید تا اینکه ذخایر بدن اشباع شود و تاثیر آن به حداکثر برسد.

آخرین قطعه این پازل، خوابیدن قبل از مسابقه است. خوابیدن نقش کلیدی در بازیابی فیزیکی، ارتقاء مهارتها و هوشیاری ذهنی در هنگام مسابقه، ایفا می کند.

به همین دلیل برای داشتن عملکرد بسیار عالی در روز مسابقه، باید عضلات کاملاً استراحت کرده باشند و تجدید قوا نمایند. همچنین به هوشیاری ذهنی و آمادگی کامل فیزیکی نیاز دارید. خواب تنها چیزی است که می تواند به ورزشکار در بهبود هر سه عملکرد در آن واحد کمک کند. اگر برای بهبود بخشیدن عملکرد در روز مسابقه بسیار جدی هستید، باید در شبانه روز ۸ ساعت بخوابید.

در طول مسابقه:

مرحله روز مسابقه تا پایان مسابقه را در بر می گیرد. این مرحله ای است که همه به

سوال: یک مسابقه بزرگ فوتبال در پیش دارم و می خواهم بهترین بازی ام را به اجرا بگذارم. چه چیزی هایی باید قبل از مسابقه، در طول مسابقه، و بعد از آن برای به حداکثر رساندن توانایی بخورم؟

مواد غذایی نقش بسیار مهمی در عملکرد ورزشی ورزشکار دارند. به حداکثر رساندن عملکرد ورزشی به کمک تغذیه به سه مرحله تقسیم می شود:

تغذیه قبل از مسابقه، در طی مسابقه، و بعد از مسابقه.

این سه مرحله نقش مهمی را در بهبود عملکرد ورزشکار در طول یک مسابقه برعهده دارند.

حال هر یک از این مراحل را جداگانه بررسی می کنیم:

قبل از مسابقه:

این مرحله شامل چندین روز منتهی به روز مسابقه است. هدف این مرحله این است که مطمئن شوید بدنتان به طور کامل استراحت کرده، تغذیه شده و آماده به واکنش در روز مسابقه می باشد.

اغلب، ورزشکاران تمایل دارند تا روز مسابقه یک رژیم پر از کربوهیدرات داشته باشند، اما این زیاد ضروری به نظر نمی رسد و حتی ممکن است باعث عوارض جانبی ناخواسته گردد. تحقیقات نشان داده است که وقتی یک برنامه پر از کربوهیدرات را دنبال می کنید (۲ تا ۳ روز کم کردن کربوهیدرات به

سرطان سینه و روده بزرگ می باشند. توضیح قابل قبول برای این موضوع اینست که به علت قرار گرفتن در معرض نور به هنگام شب، سطح هورمون ملاتونین در بدن آنها کاهش می یابد. دانشمندان ادعا می کنند که ملاتونین می تواند بدن را در مقابل سرطان به واسطه تاثیر بر سطح دیگر هورمونها از قبیل استروژن، محافظت کند. ملاتونین می تواند مانع از رشد هورمونهای سرطانی شود.

خواب و هورمون رشد

دکتر Goh در طی یک تحقیق خود به عنوان پیری طبیعی، که طی ۱۸ ماه بر روی ۴۷ نفر که سطح هورمون رشد آنها پایین بود (این افراد در طول دوره تحت تزریق هورمون رشد بودند) انجام داده است، دریافت که هورمون رشد توده عضلانی را بهبود می بخشد و باعث کاهش توده چربی می شود. همچنین تزریق این هورمون به عملکرد جنسی، سلامتی، بهبود در قوه ادراک و حافظه کوتاه مدت بهبود بخشیده است. به همین دلیل Goh معتقد است که هورمون رشد اکسیر جوانی است.

این دانشمند دلیل اینکه چگونه خواب می تواند از پیری جلوگیری کند را اینطور بیان می کند که هورمون رشد فقط زمانی ترشح می شود که فرد در مرحله عمیق خواب باشد، یعنی بین ساعات ۱۰ تا ۱۲ نیمه شب، این زمانی است که بدن بیشترین ملاتونین را که به خوابیدن کمک خواهد کرد، تولید می کند.

خلاصه

در افراد میانسال خواب بهترین عامل برای کاهش اثرات منفی پیری می باشد. کمبود خواب می تواند سبب دیابت، از دست دادن حافظه، فشارخون، نگرانی واضطراب، خستگی مزمن، افسردگی، اضافه وزن، سرطان، افزایش سطح هورمون مخرب کورتیزول و بیماری قلبی شود.

به این ترتیب برای داشتن زندگی سالم و کاهش روند پیری، خواب یک عامل ضروری به شمار می رود. ۹ ساعت خواب بی وقفه باعث به تاخیر انداختن پیری می شود.

نویسنده: Shawn R. Zimmerman

مترجم: نوید زاهد

Navid.zahed@gmail.com

منابع:

Goh, Victor. (2006). Hoeger, J.

(2007). Maher, John. (2005).

Mercola. (2005). Raymond, J.

(2001). Schernhammer, Eva.

(2005).

Tackett C. (2006). Vgontzas.

(2005). Westcott. (2007). Wein-

traub, Arlene. (2006). Winkle-

man. (2004).

ها و شروع به بازسازی مجدد آنها می باشد. یک پروتئین و نوشیدنی کربوهیدراتی با ۵ گرم کراتین موثرترین روش برای شروع فرایند تامین انرژی ماهیچه ها می باشد. این نوشیدنی باید حاوی ۵۰ - ۶۰ گرم کربوهیدرات و ۲۰-۲۵ گرم پروتئین باشد. حدودا بعد از ۶۰ - ۹۰ دقیقه از نوشیدن این مخلوط باید یک وعده غذایی که شامل مقدار زیادی کربوهیدرات و پروتئین است برای ادامه روند انرژی رسانی به بدنتان، مصرف کنید.

یک نمونه وعده غذایی خوب بعد از مسابقه به شرح زیر است:

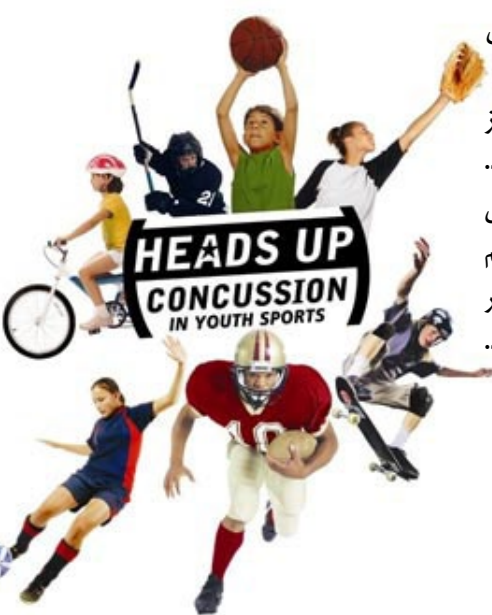
مرغ سرخ شده و برنج
مواد لازم:
۱۲۰ گرم جوجه یا مرغ بدون پوست و استخوان (سینه مرغ)
یک پیمانه برنج قهوه ای
دو قاشق غذاخوری روغن کانولا
یک عدد تخم مرغ
نصف پیمانه مارچوبه یخ زده
نصف فلفل دلمه ای
دو عدد پیازچه
دو قاشق غذاخوری سویا سس
طرز تهیه:

ابتدا فر را تا دمای ۴۰۰ درجه گرم کنید. مرغ را روی سینی فر گذاشته و مقداری نمک، فلفل و رزماری خشک شده روی آن بپاشید و به مدت ۲۲ تا ۲۵ دقیقه بپزید. وقتی مرغ پخته شد. ظرف نجسب دیگری را آماده کنید مقداری روغن روی آن اسپری نمایید و بگذارید در حرارت ملایم داغ شود، سپس تخم مرغ ها را داخل آن بریزید و به صورت املت در آورید. تخم مرغ ها را از ماهیتابه خارج کنید. مارچوبه ها، فلفل، سیر و پیاز چه را در ماهیتابه ریخته و آنها را ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید، حال مرغها را تکه تکه کرده و به مواد اضافه نمایید و سپس برنج و سس سویا را به آن بیافزایید و هم بزنید تا اینکه برنج ها گرم شوند. سپس تخم مرغها به آن اضافه کنید.

نویسنده : Mike Roussel, Ph.D.
Oct 03, 2012

Navid.zahed@gmail.com

از مسابقه مصرف نمایید. ۳۰ دقیقه قبل از مسابقه، ۸ تا ۱۰ گرم BCAA (اسیدهای آمینه شاخه دار) را با ۴ - ۶ گرم از مکمل Citrulline Malate (این مکمل خستگی عضلات را کاهش میدهد و باعث افزایش عملکرد ورزشی میگردد. مترجم) مخلوط کرده و با نوشیدنی های ورزشی رقیق نموده و بنوشید. این مخلوط قبل مسابقه جریان خون را به سمت عضلات افزایش می دهد و باعث افزایش انرژی و همچنین شتاب در پاکسازی باقی مانده های حاصل از متابولیسم در آنها می گردد و با خستگی عضلات مبارزه می کند. زمانیکه وارد مسابقه می شوید وهنگام پایان مسابقه حتما مقدار زیادی نوشیدنی های ورزشی بنوشید. این باعث جایگزین کردن



مایعات و الکترولیت های از دست رفته می گردد و از این طریق ماهیچه های در حال کارقند مورد نیاز خود را تامین می نمایند.

بعد از مسابقه

هنگامی که مسابقه در حال اتمام است، همچنان باید در بهترین شرایط از لحاظ قدرت بدنی باشید. بعد از پایان مسابقه بهترین زمان برای شروع بازسازی و احیاء بدنتان می باشد. با انجام این عمل بدنتان حتی برای مسابقه بعدی در بهترین شرایط می ماند.

اگر در طی مسابقه به طور مداوم انرژی و آبرسانی به ماهیچه ها انجام گیرد، ذخیره گلیکوژنی آنها قاعدتا نباید کاهش پیدا کند. اولویت بعدی متوقف کردن تخریب ماهیچه

بیشترین بهبود عملکردشان نیاز دارند. تامین و تجدید انرژی برای داشتن عملکرد عالی در روز مسابقه کاهش پیدا می کند. برای یافتن میزان متعادل انرژی مورد نیاز در آن روز، بسیاری از ورزشکاران نمی دانند چه بخورند، بنابراین گزینه نخوردن یا کم خوردن را انتخاب می کنند! این انتخاب کاملا اشتباه است. وعده های غذایی خود را متعادل نگه دارید. منظور از متعادل بودن این است که مقدار مساوی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی را مصرف کنید. وعده غذایی بهتراست دارای این نسبت باشد:

۴۰ درصد کربوهیدرات + ۳۰ درصد پروتئین + ۳۰ درصد چربی

و یا

۳۳ درصد کربوهیدرات + ۳۳ درصد پروتئین + ۳۳ درصد چربی

این حجم از وعده غذایی باید به نسبت سایز بدنتان، بین ۵۰۰ تا ۶۵۰ کالری داشته باشد. این مقدار غذا برای افزودن انرژی بدن بدون از دست دادن وزن کافی می باشد. رژیم غذایی باید غنی از نشاسته، کربوهیدرات بر پایه غلات، گوشت و سبزیجات یا میوه باشد.

یک نمونه صبحانه :

مواد لازم:
یک سوم پیمانه جو له شده یا پرک
یک عدد موز (قطعه شده)
یک و نیم قاشق پودر پروتئین وانیلی
سه قاشق غذا خوری گردو خرد شده
یک پیمانه آب
طرز تهیه:

آب و جو را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و به مدت ۱ تا ۲ دقیقه در ماکروفر بگذارید. آن را هم زده و به مدت ۱ دقیقه کنار بگذارید. سپس با پروتئین، موز و گردو مخلوط نمایید.

باید آخرین وعده غذایی را ۲ ساعت قبل از تمرین تمام کرده باشید. این باعث می شود که قبل از شروع تمرین همه غذاها هضم شده باشند.

کافئین یک افزایش دهنده عملکرد ورزشی ایمن و مناسب است. اگر محدودیت خاصی در مصرف کافئین ندارید، می توانید ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیگرم کافئین را ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل

مکمل ها در برنامه های تمرینی بدنسازی

چکیده: در بخش اول این مقاله اهمیت نقش مکمل ها در برنامه های بدنسازی و دلایل نیاز آنها ذکر شده است. علاوه مکمل های اساسی که همه بدنسازها به آنها نیازمند هستند به همراه توصیه های مصرفی آنها ارائه شده است و در شماره بعدی انواع مکمل های لازم برای دوره های مختلف بدنسازی به همراه جزئیات استفاده از آنها ارائه خواهد شد.

۱- مکمل ها در بدنسازی

در برنامه های تمرینی بدنسازی نقش های تغذیه ای مکمل ها بسیار با اهمیت است. مکمل ها نباید جایگزین رژیم غذایی شوند زیرا هدف از استفاده از این ترکیبات به تعادل رساندن رژیم های غذایی و افزایش توانایی به منظور انجام تمرین های ورزشی با حداکثر شدت می باشد. برای یک ورزشکار اطلاع داشتن از اینکه چه زمانی به مکمل ها نیازمند است تا بتواند حداکثر توانایی را در باشگاه ورزشی داشته باشد بسیار با اهمیت می باشد. بدون داشتن یک رژیم غذایی مناسب استفاده از بهترین مکمل ها هم نمی تواند حداکثر توانایی را برای ورزشکار به همراه داشته باشد.

چندین عامل وجود دارد که ضرورت استفاده از مکمل ها را برای ورزشکاران نشان می دهد که در ذیل به برخی از آنها می پردازیم:

- کیفیت پائین خوراک ها و مواد غذایی به دلیل ساخت صنعتی آنها که می توانند حاوی مقدار پائین مواد مغذی و حتی برخی مواد سمی باشد که این عوامل مضر می تواند ناشی از استفاده از انواع کودها، افت کش ها به منظور افزایش تولید مواد غذایی و یا روش های فراوری، حفظ و ذخیره آنها باشد.

- افزایش آلودگی های محیطی، استنشاق هوای آلوده و یا جذب آن از طریق پوست و ورود آن به جریان

خون و اثرات

مخرب آنها

هنگامی

که در کل

بدن پخش

می شوند

(در این

شرایط آتی

ا کسید آنها

برای حفظ

شرایط

متعادل بدن ضروری هستند)

- استرس های القاء شده به دلیل سبک های جدید زندگی از عواملی هستند که عملکرد بدنسازها را تحت تاثیر قرار می دهند: استرس های مداوم شرایط بدن را به سمتی می برند که احتمال مشکلات و آسیب هایی مانند: سردرد، ناراحتی های معده، افزایش فشار خون و عدم تنظیم خواب مناسب را افزایش می دهند.

این اثرات جانبی استرس های محیطی بر عملکرد کلی ورزشکاران تاثیر گذاشته و بنابراین کاهش استرس برای هر شخص ورزشکاری یک امر ضروری است.

- در هنگام انجام تمرین های ورزشی نیاز به ویتامین ها و مواد معدنی افزایش می یابد. این افزایش نیاز ویتامین ها و مواد معدنی به دلیل حفظ انرژی مورد نیاز برای انجام تمرینات است و نبود و یا کمبود این مواد مغذی سبب خستگی مفرد و کاهش توان بدنساز هنگام انجام تمرینات می شود.

در زیر برخی توصیه های مهم به منظور کاهش آلودگی های محیطی آورده شده است

- بهتر است قبل از مصرف انواع میوه ها و سبزی ها آنها را به طور کامل با آب و یا محلول سرکه شستشو دهیم.

- از غذاهای سرخ کرده استفاده نکنید. بهتر است سعی کنید از غذاهای آب پز و پخته شده استفاده شود.

- تا جایی که می توانید زمان ماندن پشت ترافیک های شهری را کاهش دهید!!!

- روزانه از مکمل های حاوی ویتامین C و Zn (روی) استفاده کنید زیرا این مواد شما را در برابر مواد معدنی سمی حفظ می کنند.

- سعی کنید از آب سالم و با کیفیت استفاده کنید. خوب با توجه به اینکه شما به طور جدی تمرین می کنید و قصد دارید به سرعت رشد کنید استفاده از مکمل ها به طور یقین برای شما ضروری هستند. اما اثرات مکمل ها برای همه افراد یکسان نیست و عوامل زیادی مانند هدف استفاده از مکمل، ژنتیک شخص، سن و رژیم غذایی پایه می تواند روی آن تاثیر داشته باشد. بر اساس هدف ورزشکار برنامه استفاده از مکمل سبب استفاده از انواع خواصی از مکمل ها می شود که این امر باید بعد از بررسی رژیم غذایی ورزشکار و مشخص شدن مقدار و نوع مواد مغذی که توسط غذا فراهم نمی شود تعیین شود.

ورزش بدنسازی به طور عمومی دارای دو دوره است: **دوره حجم و دوره کات.**

بر اساس دوره ای که ورزشکار در آن (برای مثال دوره حجم و یا دوره کات) است دو هدف مهم مد نظر است که این هدف در دوره حجم



بدن برسند زیرا بدن توانایی ساخت آنها را ندارد. در ذیل به بخشی از نقش های مهم اسیدهای چرب ضروری در رابطه با ساخت عضلات اشاره می کنیم.

• حمایت از غشاء سلول ها و افزایش توانایی سلول برای ساخت انرژی.

• افزایش توانایی طبیعی بدن در ساخت هورمون تستوسترون.

• افزایش ابقاء پروتئین در بدن.

• افزایش ترشح هورمون رشد.

• بهبود فعالیت هورمون انسولین در بدن که می تواند سبب جذب بهتر کلیه مواد مغذی برای ساخت و بازسازی عضلات شود.

آنتی اکسیدان ها در طی متابولیسم طبیعی بدن مواد تحت عنوان رادیکال های آزاد تولید می شوند که این مواد می توانند سبب آسیب های جدی به کلیه اندام های بدن شوند. علاوه بر این رادیکال های آزاد از جمله مهمترین عوامل برای ایجاد خستگی و آسیب های فیزیکی هستند که آنتی اکسیدان ها با کاهش رادیکال های آزاد بدن را از خستگی زود هنگام و آسیب های احتمالی حفظ می کنند. در جدول شماره ۱ مکمل های مور نیاز برای حفظ سلامت عمومی ورزشکاران آورده شده است.

های A, D, E, K جزء ویتامین های محلول در چربی می باشند که توانایی ذخیره شدن در کبد و برخی دیگر از ارگانها را دارند.

مواد معدنی در مقایسه با عضلات بیشترین مقدار مواد معدنی در استخوانها یافت می شود و مهمترین عمل این مواد حمایت از پیام های مغزی برای بالانس مایعات بدن، انقباضات عضلانی، تولید انرژی و ساخت عضله و استخوان می باشد. مواد معدنی هم مانند ویتامینها دو گروه هستند که شامل ۱- مواد معدنی پرنیاز ۲- مواد معدنی کم نیاز می باشند.

از مواد معدنی پر نیاز می توان به کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و فسفر و از مواد معدنی کم نیاز میتوان به کروم، مس، کالت، سیلیسیم، سلنیوم، آهن و روی اشاره کرد.

اسیدهای چرب ضروری شامل آلفا لینولنیک اسید (امگا ۳) و لینولئیک اسید (امگا ۶) می باشند که نقش بسیار مهمی در ساخت عضلات به وسیله حفظ فعالیت غدد هورمون ساز به عهده دارند. این روغن ها سبب تولید حداکثری هورمون هایی مانند تستوسترون می شوند که این هورمون نقش بسیار مهمی در ساخت و قدرت انقباضی عضلات و ساخت و تراکم استخوان ها به عهده دارد. این چربی ها باید توسط رژیم غذایی به

افزایش مقدار عضله و در دوره کات کاهش درصد چربی بدن است. اما صرف نظر از اینکه ورزشکار در چه دوره ای از تمرین خود قرار دارد استفاده از ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای چربی ضروری و آنتی اکسیدان ها می توانند بهترین شرایط را از لحاظ عمومی برای ورزشکار به همراه داشته باشند. ویتامینها مواد آلی هستند که به منظور داشتن یک زندگی سالم باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشند. ویتامین ها برای تبدیل شدن مواد غذایی به هورمون ها، بافت ها و انرژی ضروری هستند. این مواد در اتصال به آنزیم های مختلف سبب آزاد سازی انرژی از کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها می شوند. ویتامینها فعالیت پروتئین ها را برای ساخت عضله، سوختن بیشتر چربی ها و تولید انرژی را افزایش می دهند. به طور عمومی ویتامین ها دارای ۲ خانواده هستند که شامل:

۱- ویتامینهای محلول در آب

۲- ویتامین ها محلول در چربی می باشند.

ویتامین های B-کمپلکس و ویتامین C جزء خانواده محلول در آب هستند و نباید یکباره مقدار بالایی از آنها را مصرف کرد زیرا این ویتامین ها نمی توانند در بدن ذخیره شود و مقدار زیادی آنها از طریق ادرار دفع می شود. در مقابل ویتامین

جدول شماره ۱- مکمل های غذایی پایه ای برای حفظ سلامت عمومی ورزشکاران

نام	اثر	بهترین منابع طبیعی	توصیه مصرفی در روز
ویتامین A	نگهداری از سلامت پوست و مو، کمک به ساخت دندان ها و استخوان ها و کمک به بینایی	هویج، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی، برگ های سبز سبزیجات، جو دوسر، جگر	۵۰۰۰ واحد بین المللی
ویتامین B۱	کمک به سلول ها برای آزادسازی انرژی از کربوهیدراتها، حمایت از رشد و انقباض عضلانی	حبوبات، جو دوسر، گوشت، برنج، دانه کامل غلات، و کبد	۵۰ میلی گرم
ویتامین B۲	کمک به سلول ها برای آزادسازی انرژی از کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها	دانه کامل غلات، برگ های سبز سبزیجات، گوشت، شیر و تخم مرغ	۱۵ میلی گرم
ویتامین B۳	کمک به سلول ها برای آزادسازی انرژی از کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها	گوشت قرمز، مرغ، ماهی، نخود، گوجه فرنگی، محصولات لبنی و تخم مرغ	۲۵ میلی گرم
ویتامین B۵	کمک به سلول ها برای آزادسازی انرژی از کربوهیدراتها و چربی ها	حبوبات، گوشت، دانه کامل غلات، میوه و سبزیجات	۱۰ میلی گرم
ویتامین B۶	کمک به ساخت بافتهای بدن و سوخت و ساز پروتئین ها	ماهی، مرغ، گوشت، موز، آلو، باقلا، غلات کامل	۱۵ میلی گرم
ویتامین B۱۲	توسعه سلول ها، اعمال سلول های عصبی، سوخت و ساز پروتئین ها و چربی ها	گوشت، محصولات لبنی و خوراک های دریایی	۶ میکروگرم
بیوتین	کمک به سوخت و ساز کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها	غلات، مخمر و جگر	۵۰۰ میکرو گرم
اسید فولیک	کمک به توسعه سلولی و دخالت در ساخت گلبول قرمز خون	برگ سبز سبزیجات، گوشت، نخود، باقلا و عدس	۱ میلی گرم

جدول شماره ۱- مکمل های غذایی پایه ای برای حفظ سلامت عمومی ورزشکاران

ویتامین C	کمک به ساخت استخوانها، غضروف ها، عضلات، رگهای خونی، لته، کمک به جذب آهن، کمک به سیستم ایمنی، کاهش درد های عضلات بعد از تمرین	مرکبات، انواع توت ها و سبزیجات	۳۰۰۰ میلی گرم
ویتامین D	کمک به ساخت استخوانها و دندان ها، کمک به فعالیت قلب و سیستم عصبی	نور آفتاب، شیر، تخم مرغ، کره	۶۰۰ واحد بین المللی
ویتامین E	حمایت از سلول ها و اندام ها، کمک به سیستم ایمنی و جلوگیری از اثرات ناشی از تمرین بیش از حد مانند عفونت ها و بیماریه	حبوبات، آجیل، جوانه گندم، روغن های گیاهی، برگ سبز سبزیجات	۱۲۰۰ واحد بین المللی
ویتامین K	ضروری برای انعقاد خون و حفظ استحکام استخوان ها	برگ سبز سبزیجات، میوه ها، محصولات لبنی و غلات	۱۲۵ میکرو گرم

مواد معدنی

کلسیم	استحکام دندانها، استخوانها و عضلات، تنظیم ضربان قلب، اعمال اعصاب، و ایجاد لخته خون	محصولات لبنی	۱۰۰۰ میلی گرم
کروم	متابولیسم گلوکز و تنظیم اثر انسولین	ذرت و غلات کامل و مخمر آجیو	۳۰۰ میکروگرم
مس	کمک به ساخت سلول های قرمز خون، استخوانها و سلامت همکاری با در ساخت الاستین C ویتامین		۳ میلی گرم
ید	حضور در هورمون های غدد تیروئید، و کنترل متابولیسم	محصولات دریایی و نمک ید دار	۳۰ میلی گرم
آهن	کمک به ساخت هموگلوبین، افزایش مقاومت در برابر استرس های محیطی	گوشت و حبوبات	۳۰ میلی گرم
منیزیم	کمک به تعادل یونی بدن، مهم برای متابولیسم کربوهیدرات ها، بهبود قدرت با افزایش ساخت پروتئین ها	آجیل، برگ سبز سبزیجات، غلات کامل	۵۰۰ میلی گرم
منگنز	کمک به فعالیت آنزیم ها، متابولیسم کربوهیدرات ها و چربی ها، هورمون های جنسی، رشد اسکلتی	آجیل، برگ سبز سبزیجات، غلات کامل	۵ میلی گرم
فسفر	مهم برای متابولیسم چربیها، پروتئین ها و کربوهیدراتها	ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ و غلات	۱۰۰۰ میلی گرم
سلنیوم	محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد و آلودگی های محیطی	ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ و غلات	۱۵۰ میکرو گرم
روی	نقش در هضم و متابولیسم، مهم برای توسعه دستگاه تناسلی	گوشت، جگر، تخم مرغ، غلات کامل و محصولات دریایی	۲۵ میلی گرم

اسیدهای چرب ضروری

امگا-۳	ضد التهاب، کاهش آلرژی و تقویت سیستم ایمنی	آجیل؛ ماهی و روغن ماهی	۵ گرم
امگا-۶	شرکت در اعمالی مانند تولید انرژی، سوختن چربیها، توسعه مغز و سیستم عصبی، تنظیم اعصاب، متابولیسم انسولین، تولید هموگلوبین	گششت طیور، تخم مرغ و غلات کامل	نیاز به مکمل ندارد

• هیچ کدام از ویتامین های گروه B را بدون در نظر گرفتن مجموع آنها مصرف نکنید.

• بدون توجه با مولتی ویتامین ها از مقادیر خیلی بالای مکمل های آنتی اکسیدانی مانند ویتامین C، E و بتاکاروتن ها استفاده نکنید.

ریاضی مقابل حاکم است.

۱+۱ « ۲

بر اساس این قانون باید به موارد ذیل دقت کرد:

• بدون در نظر گرفتن ویتامین ها و مواد معدنی از مکمل ها استفاده نکنید.

ورزشکاران باید توجه ویژه ای به اثرات متقابل بین مواد غذایی داشته باشند. برای درک راحت تر باید ذکر کرد که سعی شود مواد خوراکی به صورت متنوع، کامل و با همدیگر استفاده شوند چراکه در رابطه با مواد غذایی و مکمل ها قانون



عوارض استروئیدها از شایعات تا تحقیقات

فسفاتاز کبدی و نیز ایزوآنزیمهای لاکتات دهیدروناژ کبدی استفاده شود.

همچنین در برخی از گزارش ها آمده است که استروئیدهای آنابولیک می توانند آنزیم های کبدی مسئول مسیرهای متابولسمی را تحت تاثیر خود قرار دهند و حتی روی مسیرهای درونی متابولیسم استروئیدها در بدن تاثیر بگذارند. استروئیدها آنابولیک ۱۷- آلفا آلکیل به باعث تاخیر در تصفیه کبدی سولفوبروموتالین می شوند که به نوبه خود برای سنجش میزان کلیرانس کبدی بکار می رود.

از جمله عوارض کبدی استروئیدهای آنابولیک می توان به پلیوزیس هپاتیس، احتباس صفرا، یرقان انسدادی، تغییرات ساختمانی و فیزیولوژی داخل کبدی و اختلال عملکرد سلولهای کبدی اشاره کرد.

پلیوزیس هپاتیس، عارضه ای است که با تخریب کیستی کبد همراه با خون ریزی، مشخص شده و عارضه فوق اغلب همراه با تاریخچه سل می باشد. شاید به همین دلیل می باشد که مصرف کنندگان استروئیدهای آنابولیک نسبت به بقیه افراد، استعداد بیشتری را برای ابتلاء به بیماری سل از خود نشان می دهند.

خوراکی این داروها به ویژه انواع ۱۷- آلفا آلکیل آن، پس از مصرف، آزمایشات کبدی اغلب مقادیر غیر طبیعی را نشان می دهند. خود ورزشهای سنگین (مانند وزنه برداری) به تنهایی می توانند سبب تغییراتی در نتایج آزمایشات عمومی عملکرد کبدی از قبیل سنجش میزان آنزیم های SGPT، SGOT و LDH شوند.



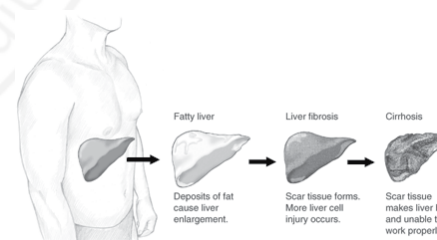
بنابراین توصیه می شود که در این ورزشکاران برای ارزیابی میزان تاثیر داروها روی عملکرد کبد از آزمایشات اختصاصی تر مانند سنجش ایزو آنزیم های آلکالین

در مقالات متعدد ارائه شده در بخش استروئیدها و داروهای غیرمجاز، کوشیدیم شما را بیشتر از پیش با این بعد از پرورش اندام آشنا کنیم تا عدم آگاهی شما راهی برای سودجویی افراد به ظاهر خیرخواه نباشد.

در این شماره و شماره های بعد سعی می کنیم با توضیحات بیشتری در مورد عوارض شایع مصرف این داروها در خدمت شما عزیزان باشیم.

مشکلات کبدی:

پژوهش های متعدد چنین بیان می نماید که یکی از مهمترین عوارض ناخواسته داروهای آنابولیک استروئید، عوارض کبدی آنها می باشد. استروئیدهای آنابولیک خوراکی که عمدتاً از دسته ترکیبات ۱۷- آلفا آلکیل هستند (مانند اکسی متولون، دیانابول، و...) مسئول ایجاد اکثریت قریب به اتفاق موارد گزارش شده عوارض کبدی این دسته دارویی می باشند و بالعکس، استروئیدهای آنابولیک تزریقی (مانند نادرلون دکانات) دارای اثرات غیر محسوس روی کبد می باشند. نگاهی به آمار و ارقام نشان می دهد که متأسفانه طی چند سال اخیر ورزشکاران از مصرف فرآورده های تزریقی که پایدار



هستند و به سادگی در ادرار تشخیص داده می شوند، بتدریج دست کشیده و به سمت استروئیدهای آنابولیک خوراکی روی آورده اند، زیرا که حداکثر تا یک ماه پس از مصرف از بدن دفع می شوند. به همین خاطر است که آمار عوارض و مشکلات کبدی این داروها طی سالهای اخیر بطور سرسام آوری بالا رفته است. بدلیل عوارض کبدی ناشی از مصرف

دعوت به همکاری

از کلیه مشترکان و فوآندگان میله علم و عضله که دستی بر نوشتن یا ترجمه متون مرتبط با بدنسازی و تناسب اندام دارند، دعوت به همکاری می کنیم. برای شروع میتوانید با ایمیل ما ارتباط برقرار کنید.

elmoazole@gmail.com

تناسب اندام در هشت هفته

ناحیه ی کمر خم می شوید، سعی کنید با دست نوک انگشتان پای خود را بگیرید. زانوهای شما نباید در این حرکت خم شوند.

نکات مهم قبل و بعد از شروع ورزش:

یادتان باشد که قبل از انجام حرکات ورزشی خصوصاً حرکات کششی، ابتدا باید بدن خود را گرم کنید. گرم کردن بدن موجب می شود که جریان خون کم کم در عضلاتی که ورزش می کنند، زیاد شود و در نتیجه از آسیب عضلات جلوگیری می کند. توصیه می شود برای جلوگیری از آسیب عضلانی، قبل و بعد از ورزش از حرکات کششی استفاده شود. این کار حتی دردهای عضلانی بعد از ورزش را هم کاهش می دهد. حرکات کششی را انجام دهید و هر کدام از حرکات و کشش ها را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. هنگام انجام این حرکات حتماً نفس های عمیق بکشید تا اکسیژن کافی در دسترس عضلات قرار گیرد.

قبل از انجام ورزش، این حرکات را برای گرم کردن بدن خود انجام دهید:

عضلات خود را در حالت کشش قرار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. بعد از اتمام ورزش هم برای اینکه بتوانید دمای بدن خود و ضربان قلب را به حالت عادی برگردانید، باز این حرکات کششی را انجام دهید. این حرکات از گرفتگی عضلات و ایجاد درد بعد از ورزش جلوگیری می کنند. نفس کشیدن را هنگام حرکات کششی فراموش نکنید.

چه مقدار و چه مواقعی ورزش کنیم؟

هرچه بیشتر و هر زمان که می توانید، ورزش کنید. شما می توانید ۳-۴ مرتبه در هفته و هر بار به مدت نیم تا یک ساعت و یا حتی اگر می توانید بیشتر، ورزش کنید.

اگر اضافه وزن دارید، هفته ای ۵ بار و هر بار ۴۵ دقیقه ورزش های آئروبیک را انجام دهید. و حداقل از ۶۵ تا ۷۵ درصد ضربان قلب خود کمک بگیرید. کمتر از این میزان، برای کاهش وزن فایده ای ندارد. ورزش آئروبیک را متناسب با سن و شرایط بدنی خودتان انتخاب کنید. بعضی ها قادر هستند بدون یا دوچرخه سواری کنند و بعضی فقط می توانند پیاده روی کنند.

برنامه ریزی برای موفقیت:

همیشه باید برای هدفی که دارید، برنامه ریزی داشته باشید و این برنامه ریزی باید بلند مدت باشد. باید بدانید هدف شما کاهش وزن است یا اینکه شما اضافه وزن ندارید و می خواهید اندامی زیبا داشته باشید. یادتان باشد برای رسیدن به چنین اهدافی باید شیوه ی زندگی و تغذیه ی خود را عوض کنید.

این اهدافی بلند مدت هستند و شما نباید انتظار داشته باشید که خیلی زود به این اهداف برسید. شاید تغییرات آن قدر اندک باشند که شما را ناامید کنند، ولی اگر برنامه داشته باشید، این را بدانید که با همین تغییرات اندک است که به اهداف بزرگ خود دست می یابید.

نوشته: غلامرضا احمدنیا

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

شما می توانید یک شکم سفت و عضلانی داشته باشید!

داشتن یک اندام زیبا احساس خوبی به شما می دهد و سبب می شود کار خود را بهتر انجام دهید، انرژی بیشتری برای انجام کارها داشته باشید و در عین حال بسیاری از استرس های موجود در محیط کاری را هم کم می کند.

پیاده روی روی زمین صاف، حتی برای افرادی که درد زانو یا کمر دارند هم مناسب است و فشار نامناسبی روی مفاصل آنها وارد نمی کند. پیاده روی در کنار ساحل و روی شن موجب شکل دادن به عضلات ساق پا می شود. پیاده روی بر روی زمین شیب دار، علاوه بر زیبا ساختن عضلات ساق، سبب خوش فرم شدن عضلات ران هم می شود.

اگر مفاصل شما سالم هستند و شرایط بدنی شما اجازه می دهد، سعی کنید به نرمی بدوید. بدویدن موجب می شود عضلات شما سریع تر و بهتر فرم بگیرند. سعی کنید با دوستانتان بدوید، چون این کار شما را برای بدویدن بیشتر تحریک می کند.

دراز و نشست:

برای اینکه یک شکم صاف و عضلانی داشته باشید، توصیه می کنیم روزانه ۳۰ عدد دراز و نشست بروید. به این صورت که روی زمین به پشت دراز بکشید و گودی کمر خود را کاملاً به زمین بچسبانید. دست های خود را روی سینه بگذارید و سپس کمرتان را از زمین جدا کنید و شانه های خود را از زمین بلند کنید.

ورزش کمر:

این ورزش سبب باریک کردن کمر و شکل دادن به عضلات لگن شما می شود. پاهای خود را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. دست راست خود را به سمت بالا ببرید و به سمت چپ خم شوید. سپس این کار را در جهت عکس انجام دهید. این کار را تا جایی که قدرت و تحمل دارید، تکرار کنید.

خم شدن از ناحیه کمر:

این کار موجب باریک شدن کمر، شکل دادن به عضلات لگن و داخل ران ها و قدرتمند کردن ساق پاها می شود. یک پای خود را از سطح زمین بالاتر بگذارید، به طوری که حداقل با پای دیگر شما یک زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. سپس در حالی که از



اگر به مدت شش یا هشت هفته ورزش های ساده ی آئروبیک (AEROBIC) مثل پیاده روی و دوچرخه سواری را انجام دهید، شما هم می توانید یک شکم سفت و عضلانی داشته باشید. این نکته را در نظر داشته باشید که برای داشتن یک بدن زیبا حتماً نیازی ندارید که عضو باشگاه خاصی باشید یا از دستگاه های ورزشی استفاده کنید. ورزش باید جزئی از زندگی روزمره ی شما باشد.

ورزش منظم علاوه بر آثار مفیدی که روی وزن و سیستم قلبی-عروقی شما دارد، می تواند موجب شکل دادن و تناسب اندام شما هم شود. در این مقاله به بعضی از ورزش هایی که به تناسب اندام شما کمک می کنند، اشاره میکنیم.

ورزش های آئروبیک

همان طور که می دانید این گونه ورزش ها برای تقویت سیستم قلبی-عروقی و همچنین کاهش وزن مناسب است. از جمله ی این ورزش ها می توان به پیاده روی تند، بدویدن، طناب زدن، دوچرخه سواری و شنا اشاره کرد.

پیاده روی

پیاده روی، ساده ترین و کم هزینه ترین نوع ورزش که می شناسیم. این نوع ورزش موجب سالم نگاه داشتن قلب و ریه ی ما می شود. همچنین به کاهش کلسترول خون، کمک می کند و از استئوپروز یا پوکی استخوان در افراد سالمند جلوگیری می کند.

ارزش ویتامین ها و مینرال های مفید برای پوست

مترجم: نوید زاهد



موارد ذکر شده در زیر فقط تعداد کمی از ویتامین ها، مینرال ها و مکمل های رژیمی هستند که گفته می شود برای پوست سودمند می باشند.

موجب ایجاد چروک و دیگر نشانه های پیری زودرس در پوست میگردند. مطمئن شوید که در رژیم غذایی شما مقدار زیادی غذاهای غنی از ویتامین C وجود دارد. مرکبات و سبزیجات می توانند کمبود ویتامین مورد نیاز پوست را تامین کنند. همچنین می توانید روزانه از مکمل های ویتامین C از ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم استفاده نمایید.

مس:

مس همراه با ویتامین C و روی به افزایش الاستین کمک می کند، غذاهای که سرشار از مس هستند شامل جگر، دانه کنجد، سویا، جو و دانه آفتابگردان اند.

DMAE

مخفف Dimethylaminoethanol است. ماده ای که بصورت طبیعی تولید می شود و ادعا شده است که سبب کشیدگی پوست می گردد. اگرچه که DMAE نمیتواند به طور کامل باعث به حالت اول بازگرداندن چروک های پوستی و آویزانی پوست گردد اما میتواند از افزایش چروک های پوستی و شل و آویزان شدن پوست در آینده بکاهد.

این ماده با خنثی کردن اثرات زیان آور، به



سلولهای پوست کمک می کند. همچنین این ماده به پایداری غشای خارجی هر سلول کمک

ویتامین B کمپلکس:

یکی از مهمترین ویتامین مجزا این گروه، بیوتین است، این ریزمغذی سلولهای پایه پوست، ناخن و مو را شکل می دهد. در صورت فقدان مقدار کافی از این ویتامین بدن با مشکلات پوستی از قبیل خارش، پوسته ریزی و یا گاهی اوقات زخم ها، مواجه خواهد شد.



حتی کمبود خفیف این ویتامین، چنین نشانه های را به همراه خواهد داشت.

بدن خود قادر به ساختن مقدار قابل توجه ای بیوتین می باشد. همچنین این ویتامین در بسیاری از غذاها، شامل تخم مرغ، جودوسر و برنج وجود دارد.

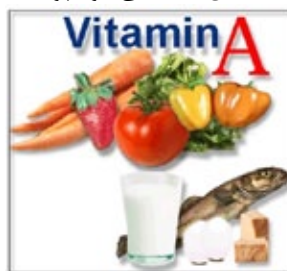
ویتامین C:

در میان مهمترین یافته های پوست شناسی، ویتامین C به عنوان کارآمد ترین ویتامین در برابر ترمیم عوارض ناشی از در معرض نور خورشید قرار گرفتن بر شمرده می شود. این ویتامین با کاهش صدمات ناشی از رادیکالهای آزاد، دود، و آلودگی به پوست کمک می کند. رادیکالهای آزاد با کاهش کلاژن و الاستین



ویتامین A

اگر سطح ویتامین A در بدن کم باشد، حتی به مقدار بسیار کم زیر سطح نرمال، شاهد برخی از نشانه ها شامل خشکی و پوسته



پوسته شدن پوست خواهید بود. این عوارض به این دلیل اتفاق می افتد که ویتامین A برای نگهداری

و ترمیم بافت پوست ضروری می باشد. در صورت کمبود ویتامین A، نشانه های کمبود محسوس خواهد بود. میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین A می باشند.

Alpha-Lipoic Acid

ALA یکی از قویترین آنتی اکسیدان ها می باشد، حتی صدها بار قویتر از ویتامین C و E. به دلیل اینکه ALA توانایی وارد شدن به محیط آبی و همچنین چربی را دارد، سلولهای پوست را از درون و بیرون بدن تحت تاثیر قرار می دهد، از اینرو به عنوان بهترین آنتی اکسیدان برای سلامت و بهبود علائم پیری پوست شناخته شده است. اکثر دیگر آنتی اکسیدانها فقط قابلیت ورود به آب و یا چربی را دارند. ALA همانند ویتامین C و E سلولهای پوستی را که بر اثر رادیکالهای آزاد آسیب دیده اند تغذیه می کند. بعضی از مطالعات نشان می دهند که این ماده در ترمیم DNA های سلولهای پوست که بر اثر رادیکالهای آزاد آسیب دیده اند نقش دارد. بنابراین احتمال خطر سرطان نیز کاهش می یابد.

کارشناسان بر این باورند که ALA به ارتقاء و کارایی موثرتر بقیه ویتامین ها در نوسازی



سلولهای آسیب دیده پوست به وسیله عوامل محیطی از قبیل دود و آلودگی، کمک شایانی می کند. این ریزمغذی به آسانی در مواد غذایی در دسترس نمی باشد.

سلنیوم

مطالعات فراوانی اهمیت وجود سلنیوم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست را نشان می دهند. این ریزمغذی می تواند به کاهش شانس و خطر سرطان پوست کمک کند. بهترین رژیم غذایی حاوی سلنیوم شامل غلات، غذاهای دریایی، سیر و تخم مرغ است.



روی

روی، یکی از مهمترین مینرالهای باشد. مخصوصا اگر شما دچار اکنه هستید. گاهی اوقات اکنه یکی از نشانه های کمبود روی در بدن می باشد. چه همراه با مواد غذایی و چه به



صورت مکمل استفاده شود، سبب تعدیل تولید چربی پوست و کنترل اثراتی که اکنه بوجود می آورد، میشود. همچنین گفته می شود که روی به پاکسازی هرچه سریعتر اثرات بجا مانده از اکنه کمک می کند. مواد غذایی حاوی روی، شامل گوشت کم چرب و ماکیان است.

حرف آخر

بیشتر مردم می توانند مواد مغذی مورد نیاز خود را از طریق مولتی ویتامین و یک رژیم غذایی سالم بدست آورند. با این وجود اگر شما تغذیه مناسبی ندارید، تحت استرس هستید، سیگار می کشید یا ساعتهای متمادی زیر نور خورشید هستید، قطعاً نیاز به استفاده از مکمل در رژیم غذایی خود دارید.

نکته مهم دیگر مربوط به چگونگی مراقبت از پوست است. به طور مناسب مرطوب کردن پوست، استفاده از پاک کننده های ملایم، اسکراب کردن، محدود کردن زمانهای زیر آفتاب ماندن، استفاده مرتب از کرمهای ضد آفتاب، نوشیدن حداقل ۸-۱۲ لیوان آب، برای مراقبت از پوست بسیار مفید میباشند.

نویسنده: Jeff Behar

Navid.zahed@gmail.com

سبزیجات با برگهای سبز، ساردین، زرده تخم مرغ، دانه آفتابگردان، بادام زمینی، گوجه فرنگی خشک شده در مقابل آفتاب و انواع بادام ها نام برد.

اسید های چرب ضروری (EFAs)

اگر پوست خشکی دارید، شاید دچار کمبود اسید های چرب ضروری هستید. بدون اسیدهای چرب ضروری کافی، پوست مقدار بیشتری از سبوم تحریک شده، یا چربی که می تواند منجر به تحریکات و آسیب پوستی شود، تولید نماید. همچنین این ماده به نرم نگه داشتن و جوان ماندن پوست کمک فروانی می کند.



بر طبق نظرمختصان راهکار این مشکل متعادل کردن مصرف امگا ۳ و امگا ۶ می باشد. امگا ۳ در ماهیان آبهای سرد، (نظیر سالمون، ساردین، و...) تخم کتان، و روغن آفتابگردان و کتان است.

Hyaluronic Acid

بدن خود اسید هیالورونیک تولید می کند. نقش اساسی این ماده کمک به لغزندگی و روان سازی حرکت مفاصل زانو، آرنج، انگشتان است.

تحقیقات اخیر حاکی از اینست که اسید هیالورونیک، نقش مهمی در آبرسانی سلولهای پوست دارد، درحالیکه همچنین به عنوان یک نوع چسب به نگهداری این سلولها کمک کرده و باعث نرم ماندن و جوانتر به نظر رسیدن پوست گردد. دیگر توانایی این ماده نگهداری



آب بین سلولهای پوست است، که این بدین معنی است که باعث بیشتر مرطوب ماندن پوست می شود. اسید هیالورونیک در مواد غذایی در دسترس نمی باشد.

می کند و بدین ترتیب از آسیب دیدگی پوست ناشی از نور خورشید و دود سیگار جلوگیری می کند.

همچنین DMAE از به وجود آمدن خال های قهوه ای رنگ بر روی پوست که از نشانه های پیری قلمداد میشوند جلوگیری میکند. DMAE در مواد غذاهای با منشا طبیعی از قبیل شاه ماهی، ماهی سالمون، و ساردین یافت می شود.

ویتامین E

تحقیقات نشان داده است که این ویتامین همانند ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی به شمار می رود و تاثیرات چشمگیری در کاهش تاثیرات نامطلوب نور خورشید دارد. طبق نتایج مطالعاتی که توسط ADD منتشر شده است، خوردن روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین E به کاهش ریسک صدمات آفتاب بر روی سلولها و همچنین کاهش تولید سلولهای سرطانی منجر می شود.



برخی از مطالعات نشان داده است که هنگامیکه افراد ویتامین A و E با هم مصرف می کنند، یک کاهش ۷۰ درصدی در سرطانی شدن سلولهای پایه پوست را خواهند داشت. همچنین این ویتامین مانع از چروک های پوست می گردد. این نوع سرطان یکی از انواع متداول سرطان پوست می باشد. انتظار می رود حدوداً از هر ۱۰ نفر ۳ نفر در آمریکا، در طول زندگی خود این نوع سرطان را تجربه خواهند کرد.

ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی می باشد. باید در مقدار و دوز مصرفی این ویتامین احتیاط کرد، از آنجائیکه ویتامین های محلول در چربی ذخیره می شوند، هنگامیکه زیاد خورده می شوند به مانند ویتامین های محلول در آب مثل C و K به آسانی از بدن خارج نمی شوند. روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی (IU ۴۰۰) یا کمتر از آن بی ضرر می باشد.

از منابع بسیار عالی این ویتامین می توان به غلات کامل، از قبیل گندم و جو، چاودار،