

علم و عضد

سال سوم شماره نوزدهم - زمستان و بهار ماه ۱۳۹۲ - قیمت ۲۰۰۰ ریال

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

بزرگترین اشتباهات نوجوانان در آغاز بدنسازی

ارگونومی یا فاکتور های انسانی

تمرینات ویژه جهت

سوزاندن چربی و حفظ عضلات

بدنسازی فوتبالی

۱۲ راه میانبر برای دستیابی

به سایز مناسب

مکمل ها در برنامه های تمرینی بدنسازی

ویژه بانوان

بازگشت به زیربناها:

ده سنگ بنا برای نتایج بزرگ

مردی به وسعت تاریخ



حضرت علی علیه السلام:

أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعَيْبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ

بزرگترین عیب آن است که

چیزی را که در خود داری بر دیگران عیب بشماری.

۳ اخبار خارجی

◀ مستر اروپا و نایب قهرمانی عباسپور

۴ تمرین

- ◀ بدنسازی نوجوانان
- ◀ ارگونومی یا فاکتور های انسانی
- ◀ تمرینات ویژه جهت سوزاندن چربی و حفظ عضلات
- ◀ نکات متفرقه اما طلایی در باشگاه
- ◀ آرزوی جلو بازوهای بزرگ
- ◀ بدنسازی و کشتی
- ◀ بدنسازی فوتبال
- ◀ معرفی قهرمانان
- ◀ آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر

۵ تغذیه

- ◀ ۱۲ راه میانبر برای دستیابی به سایز مناسب
- ◀ گردو و سطح کلسترول خون
- ◀ تنظیم برنامه غذایی مناسب با اهداف
- ◀ مخلوط سویا و پروتئین وی برای رشد

۶ مکمل ها

◀ مکمل ها در برنامه های بدنسازی - بخش دوم

۷ استروئیدها و داروهای غیر مجاز

◀ سینتول

۸ بانوان

- ◀ بازگشت به زیربناها
- ◀ رژیم گیاه خواری چه خطراتی دارد؟
- ◀ رژیم های سخت و یائسگی

سخنی کوتاه با تمام خوانندگان مجله

پس از گذشت چندین سال از فعالیت مستمر مجله و انتشار شمارگان متعدد، در حال حاضر به مرحله ای رسیده ایم که برای حفظ نویسندگان، ویراستاران و طراحان مجله و همچنین ادامه فعالیت تیم علم و عضله، از شماره آتی می بایست، مجله را در قالب نسخه اشتراکی منتشر کنیم. با توجه به شرایط جدید سعی می کنیم با اشتراکی کردن مجله و تامین هزینه های جاری، هر شماره را کامل تر، پربارتر از قبل و در زمان معین منتشر کنیم. بدیهی است دستیابی به این اهداف تنها با حمایت شما خوانندگان و هواداران مجله ممکن خواهد بود.

با آرزوی سربلندی و موفقیت
تیم علم و عضله



تصویر روی جلد:

Jeremy Patterson



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

محسن جعفر زاده

حامد بیرانوند

سالار امینی

علی بختیاری

فرید عشاقی

وب سایت www.Elmoazole.ir

ایمیل info@elmoazole.ir

شماره پیامک ۰۹۳۹۰۰۵۶۱۴۵

شماره تماس ۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱

فیو آلمان و دوازدهمی عباسپور!



مسابقه فیو پاور در تاریخ ۱۳ آوریل در کشور آلمان برگزار شد. این رقابت اولین رقابت قهرمان کشورمان در سال ۲۰۱۳ به شمار می آید، اما متأسفانه به دلیل ناداوری عباسپور نتوانست در جمع فینالیست ها قرار بگیرد و به مقامی بهتر از دوازدهمی دست نیافت. در این رقابت سدریک مک میلان با غلبه بر حریفانی نه چندان آماده توانست مقام قهرمانی و جواز حضور در مسابقات مسترالپیا را دریافت کند همچنین جانی جکسون و اد نان توانستند به مقام دوم و سوم این رقابت دست یابند.

لیست شرکت کنندگان و مقام های کسب شده:

MEN'S BODYBUILDING

1. Cedric McMillan
2. Johnnie Jackson
3. Ed Nunn
4. Robert Piotrkowicz
5. Ronny Rockel
6. Daniel Toth
7. Michael Kefalianos
8. An Nguyen
9. Dainius Barzinskas
10. Jeff Long
11. Zaher Moukahal
12. Baito Abbaspour
13. Jaime Atienza
14. Vincente Santamaria Martinez
15. Anton Breznik
16. Mohammad Ali Bannout

آرنولد کلاسیک برزیل و دهمی عباسپور!



مسابقات آرنولد کلاسیک برزیل در حالی به اتمام رسید که قهرمان کشورمان نتوانست به مقامی بهتر از دهمی دست یابد. در این مسابقات براندون کوری توانست بالاتر از رقبا به مقام قهرمانی دست یابد و تونی فریمین و جانی جکسون به ترتیب به مقام دوم و سوم دست یافتند.

لیست شرکت کنندگان و مقام های کسب شده:

MEN'S BODYBUILDING

1. Brandon Curry
2. Toney Freeman
3. Johnnie Jackson
4. Edward Nunn
5. Fred Smalls
6. Robert Piotrkowicz
7. Michael Kefalianos
8. Hidetada Yamagishi
9. Ronny Rockel
10. Baito Abbaspour
11. Mohamed Bannout
12. Fernando Noronha Almeida
13. Francisco Bautista

مستر اروپا و نایب قهرمانی عباسپور



مسابقات مستر اروپا در شهر بارسلون اسپانیا برگزار شد. در این مسابقه بیت الله عباسپور نتوانست با غلبه بر داوران و پس از ناکامی در مسابقات آرنولد کلاسیک برزیل و فیو آلمان به مقام نایب قهرمانی دست یابد و به دریافت جواز حضور در مستر المپیا نزدیک تر شود، در این مسابقه رابرت پیوتریکوویچ از لهستان مقام قهرمانی را کسب کرد و تونی فریمین نیز به مقام سومی دست یافت.

لیست شرکت کنندگان و مقام های کسب شده:

MEN'S BODYBUILDING

1. Robert Piotrkowicz
2. Baito Abbaspour
3. Toney Freeman
4. Michael Kefalianos
5. Daniel Toth
6. Ronny Rockel
7. Alfonso Del Rio
8. Jeff Long
9. Darren Ball
10. Jaime Atienza
11. Zaher Moukahal
12. Manuel Lopez
13. Angel Figueroa
14. Carlos Asensio
15. Vincente Santamaria Martinez
16. Varinder Singh

من هرگز زمانی را که بدنسازی را با هدف دستیابی به اندامی همچون آرنولد شوارتزنگر شروع کردم را فراموش نمی کنم.

آن زمان ۱۴ ساله بودم، درست در تابستان سال ۱۹۹۳ باور کنید یا نه، در آن روزگار با تمرینات سخت و پرفشار و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب قصد داشتیم در مدت ۳ الی ۴ ماه به هدفم دست یابیم! با تلاش فراوان ۴ ماه سخت و سنگین را پشت سر گذاشتیم ولی نتوانستیم به اندامی همچون آرنولد شوارتزنگر دست یابیم و با شکست دست از ادامه تمرین کشیدم.

اهداف غیر واقعی تنها یکی از اشتباهات متعدد بدنسازان نوجوان می باشد، در این مقاله سعی داریم در مورد رایج ترین اشتباهات مرسوم در سالهای آغازین بدنسازی با هم گفتگو کنیم و با هم می آموزیم که چگونه می توان با اجتناب از این اشتباهات به نتایج بزرگی در بدنسازی دست یافت.

اشتباه اول: اهداف غیر واقعی

قطعا یکی از اشتباهات رایج بدنسازان نوجوان انتظارات غیر واقعی است، همانطور که در ابتدای مقاله به آن اشاره کردم من هم در سنین نوجوانی دچار چنین اشتباهی شدم. واقعا نمی توان گفت که انتظار چه میزان افزایش وزن و سایز عضلات در سال اول نشان دهنده موفقیت شماست.

دلیل آن هم واضح است، شرایط بدنی هر بدنسازی با بدنساز دیگر متفاوت است، اما به جرات می توان گفت با افزایش ۲۰ پوندی وزن در سال اول را می توان یک موفقیت فوق العاده بر شمرد.

ساختن اندامی همچون اسطوره های پرورش اندام زمان طولانی را می طلبد که مستلزم تمرینات مداوم، رژیم غذایی مناسب و استراحت کافی می باشد.

وظیفه شما در این زمان پیگیری میزان پیشرفت و کسب انگیزه برای ادامه مسیر رشد و رسیدن به هدف می باشد. بهترین توصیه من به شما تهیه تصاویر دیجیتالی هر ۴ هفته یک بار به همراه ثبت میزان دقیق وزن می باشد. در این روش، هر چهار هفته شما می توانید تغییرات خود را ثبت کنید. باید بدانید که یک تصویر خوب ارزش هزار کلمه را برای شما خواهد داشت، هر چه تعداد تصاویر بیشتر باشد پیشرفت شما براحتی قابل اندازه گیری



بدنسازی نوجوانان

بزرگترین اشتباهات نوجوانان در آغاز بدنسازی

مترجم: داود جعفری

می باشد.

و هرگاه که از تمرینات سخت و دستیابی به اهداف خود نا امید شدید می توانید با مراجعه به این آرشیو و مشاهده پیشرفت خود دوباره به باشگاه بازگشته و تمرینات سخت و رژیم غذایی منظم را در جهت دستیابی به هدف از سر بگیرید.

اشتباه دوم: عدم ثبات

برخی از بدنسازان نوجوان بر این باورند که تنها با تمرین ۳ هفته ای می توانند به هدفشان دست یابند، و بعد از پشت سر گذاشتن این زمان و بنابر دلایل مختلف از رفتن به باشگاه سر باز می زنند و بر این باورند که دوباره با بازگشت به باشگاه و از سرگیری تمرینات می توانند به همان شدت تمرینی سابق و مقادیر وزنه دست یابند. اما حقیقت چیز دیگری است، این عدم ثبات تنها باعث عقب گرد و دور ماندن از اهداف می شود. تنها افرادی به موفقیت دست می یابند که به رعایت اصول بدنسازی (تمرین، تغذیه، استراحت) در طی تمام ساعات روز و ماه بدون هیچ عذر و بهانه ای پایبند باشند.

اشتباه سوم: عدم برنامه ریزی

تمرینات

بسیار اتفاق افتاده که در گوشه کنار باشگاه با نوجوانانی روبرو شده ام که با سرگردانی مشغول جا به جا کردن وزنه های نسبتا سنگین به صورت متوالی، بدون برنامه خاص یا هدفی مشخص بوده اند. این بدنسازان نوجوان تنها از روی حس و غریزه اقدام به انجام چنین تمریناتی می کنند و بدون دستیابی به هیچ پیشرفتی تنها احتمال آسیب دیدگی خود را

اگر شما هم بدون استفاده از تصاویر تا به امروز و تنها با اندازه گیری سایز عضلات پیشرفت خود را بررسی می کردید باید با عدم تغییر در مدت زمان طولانی روبرو شده باشید. به طور مثال زمانی که شما سایز عضله بازو را در ماه قبل ۱۴ اینچ ثبت کرده اید و پس از گذشت ۴ هفته با تمرینات منظم با اندازه گیری مجدد با همان سایز سابق مواجه می شوید، چه احساسی دارید؟

احساس ناامیدی و هدر رفتن تلاش ها در مدت ۴ هفته گذشته.

اگر شما ۴ هفته قبل به همراه اندازه گیری سایز عضلات، عکس هایی را از خود تهیه می کردید، با مقایسه تصاویر گذشته با حال به این نکته پی ببرید که در این ۴ هفته با کاهش مقدار چشم گیری از چربی های بدن توانسته اید سایز عضلات خود را حفظ کنید و به اندامی متناسب دست یافته اید بدون آنکه تغییری در سایز عضلات داشته باشید.

البته این تنها راه نیست، روش دیگری برای اندازه گیری دقیق میزان چربی، عضله، آب و... بدن با استفاده از دستگاه های پیشرفته موجود در برخی از مراکز درمانی و باشگاه های بدنسازی پیشرفته مهیا است که البته استفاده از ایت دستگاه ها هزینه ای را برای شما در پی خواهد داشت ولی نتایج آن بسیار دقیق تر از روش قبل می باشد. به نظر من بهترین روش تهیه تصاویر است، شما با تهیه تصاویر مختلف می توانید آرشیوی از پیشرفت خود را در طی ماه ها و سال ها گردآوری کنید

افزایش می دهند.

انتخاب یک برنامه تمرینی مناسب قبل از ثبت نام در باشگاه ها امری ضروری است، با مراجعه به شمارگان پیشین مجله و سایت علم و عضله می توانید برنامه ای متناسب با اهداف خود را انتخاب کنید و از این اشتباه در امان بمانید.

اشتباه چهارم: برنامه برای کسب موفقیت

در سوی دیگر بدنسازان نوجوانی را می بینم که با انتخاب یک برنامه پیشرفته در سطح قهرمانان سعی در انجام تمامی حرکات این برنامه دارند، اما این برنامه ها بیش از حد برای شروع سخت و سنگین می باشد.

این دست برنامه ها توسط بدنسازانی با بیش از ۱۰ سال سابقه تمرینی طراحی می شوند و هدف از انجام آن برطرف کردن نقاط ضعف آن قهرمان خاص و حفظ نقاط قوت شان می باشد، برنامه قهرمانان بر اساس پاسخ عضلات نسبت به تمرین و ویژگی های فردی طراحی می شوند و برای نوجوان بدنساز که به تازگی تمرینات را آغاز کرده و هنوز به نقاط ضعف یا قدرت خاصی دست نیافته بسیار دشوار است و نتیجه جزء عدم رشد متوازن تمام عضلات و در برخی موارد به دلیل فشار بیش از حد تمرینات نتیجه ای جزء تمرین زدگی باقی نخواهد گذاشت.

اشتباه پنجم: تمرینات اشتباه

باز هم یک اشتباه رایج، بسیاری از ما بر این باوریم که مدت زمان تمرین بیشتر باعث رشد سریعتر و بیشتر عضلات می شود، به نظر شما این باور صحیح است؟

پیشنهاد ما تمرکز بر تمرینات با وزنه های آزاد، انتخاب حرکات پایه و چند مفصلی در مدت زمانی کمتر از یک ساعت می باشد. باید همواره بیاد داشته باشید که فشار تمرینی حاصل از تمرینات با وزنه های آزاد هیچگاه با دستگاه ها قابل لمس نیست.

اشتباه ششم: وزنه های بیش از حد توان با فرم نامناسب

بدنسازان نوجوان با اهداف بلند پروازانه و به منظور دستیابی سریع به اهداف، پا به باشگاه های ورزشی می گذارند و تلاش می کنند با جابه جا کردن مقادیر فراوانی از وزنه ها همچون قهرمانان به اندامی دلخواه دست یابند بی آنکه ذره ای به فرم صحیح انجام

حرکت پایبند باشند. اما به راستی هدف ما چیست؟

هدف ما استفاده از مقادیر مناسبی از وزنه در جهت القاء استرس کنترل شده بر روی عضلات می باشد ما که وزنه بردار نیستیم. بهترین روش تمرکز بر روی انجام ست هایی با ۸ الی ۱۵ تکرار می باشد البته با رعایت فرم صحیح انجام حرکت در جهت تحریک عضلات نسبت به رشد.

انتخاب وزنه های مناسب باعث می شود شما در مدت زمانی کوتاهی بدون هیچ گونه آسیب دیدگی به اهداف بزرگی دست یابید.

اشتباه هفتم: عدم توجه به رژیم غذایی

شاید با تمرینات مناسب و پشتکار بتوان به موفقیت های ناچیزی دست یافت، اما دستیابی به موفقیت های بزرگ و چشم گیر بدون رعایت یک رژیم غذایی مناسب غیر ممکن است. به خاطر داشته باشید که تمرینات حساب شده تنها جرقه ای برای رشد عضلات محسوب می شوند و وظیفه رشد بر عهده مواد غذایی مناسبی است که توسط رژیم غذایی سالم مهیا می شود، بدون مواد اولیه مناسب هیچ ساخت و سازی رخ نمی دهد و بدون غذا هم هیچ رشدی در میان نیست.

اشتباه هشتم: پر خوری بدون برنامه ریزی

اگر شما هم به طور طبیعی اندام لاغری دارید و به سختی بر وزن خود می افزایش می توانید هر غذایی را که دوست دارید میل کنید. اما اگر به این دسته تعلق ندارید باید بدانید که با افزایش بیش از حد مواد غذایی و کربوهیدرات های ساده در طی روز تنها باعث افزایش کالری دریافتی در بدن می شوید که این کالری مازاد به راحتی باعث افزایش وزن و چاقی شما خواهد شد. پس با پیروی از یک رژیم غذایی سالم می توانید از افزایش ذخایر چربی در بدن جلوگیری کنید و کالری مورد نیاز جهت رشد عضلات، را در اختیار بدن قرار دهید.

پیشنهاد ما دریافت ۶ وعده غذایی کوچک در طی روز به فاصله زمانی هر ۲ الی ۳ ساعت می باشد. وعده های شما باید متشکل از کربوهیدرات های پیچیده با کیفیت (همچون: جو دوسر، برنج قهوه ای و...) برای تامین انرژی مورد نیاز در طی روز و منابع پروتئین

کم چرب (همچون: ماهی، سفیده تخم مرغ، مرغ بدون پوست و بوقلمون) برای رشد عضلات و مقدار کمی چربی مفید (همچون: روغن زیتون، روغن بذر کتان، آواکادو) برای اطمینان از ترشح هورمون به صورت طبیعی می باشد.

اشتباه نهم: کمبود خواب

شاید به دلیل قرار گرفتن در سن رشد و انرژی بالا در طی روز و شب نمی توانید زود به خواب بروید، اما باید بدانید که رشد عضلات در گرو استراحت و خواب مفید است. زمانی از خواب محروم می شوید باعث کاهش شدید تولید هورمون های عضله ساز بدن می شوید و این کوتاهی شما تمام زحمات تان را از تمرین خوب گرفته تا تغذیه مناسب را بر باد می دهد. اختصاص حداقل ۷ و حداکثر ۸ ساعت به خواب مفید در طی ساعات شب می تواند موفقیت شما را تضمین کند.

اشتباه دهم: انتظارات بزرگ از مکمل های کوچک

تعداد زیادی از بدنسازان نوجوان وقتی با تبلیغات وسیع مکمل ها روبرو می شوند، به این باور می رسند که تنها راه موفقیت استفاده از مکمل های رنگارنگ می باشد، البته این طرز فکر در بدنسازان با تجربه هم مشاهده می شود.

اما ما هم منکر فواید مکمل ها نیستیم ما بر این باوریم که از میان طیف وسیعی از مکمل های عرضه شده تا به امروز تنها تعداد انگشت شماری برای شما در طی ۳ سال اول مفید هستند این مکمل ها عبارتند از کراتین، گلوتامین، پروتئین وی و کربو پروتئین. البته این مکمل ها زمانی به کارایی می رسند که شما اصول بدنسازی (تمرین، تغذیه، استراحت) را با دقت کامل رعایت کنید.

با تشریح این ۱۰ نکته به پایان این مقاله رسیدیم و امیدواریم با در نظر گرفتن این ۱۰ اشتباه رایج به یک بدنساز کامل تبدیل شوید و در مسیر موفقیت با جدیت و پشتکار قدم بگذارید.

هدف ما زندگی طولانی، موفقیتی پایدار است.

در باره نویسنده: هوگور بورا

مربی برجسته ISSA ایالات متحده آمریکا، نویسنده پر فروش ترین کتاب بدنسازی و تناسب اندام با ۸ جلد منتشر شده تا کنون، قهرمان اسبق مسابقات ملی NPC آمریکا

ارگونومی یا فاکتور های انسانی

در دراز مدت به علت وضعیت و حالات نامطلوب، سلامتی بخش های گوناگون بدن به خطر می افتد. از آنجا که مبحث ارگونومی بسیار گسترده است در این مقاله تنها به بخشی از این مبحث در مورد برخی از اندام های بدن می پردازم و در شماره های آتی مجله قسمت های دیگر را پوشش می دهم.

همواره به خاطر داشته باشید که چنانچه برایتان امکان ایستادن بر قرار است پس در حین انجام کارتان نشینید و کارتان را ایستاده انجام دهید. در طی انجام هر کاری که هستید اگر برایتان امکان راه رفتن و انجام کار وجود دارد پس سر جای خود ایستاده نمانید و راه بروید. مورد دیگر اینست که قرار دادن بدن در یک حالت و وضعیت برای مدت طولانی کار نادرستی است، از این رو در انجام هر کاری که هستید همواره حالت خود را تغییر دهید و به یاد داشته باشید که بهترین حالت برای بدن شما، حالت و وضعیتی بعدی بدن تان است. چنانچه می توانید انجام کاری را با دست و یا توسط اعضای بدن خود انجام دهید، تا آنجا که ممکن است از ماشین ها کمک نگیرید. به عنوان مثال اگر میتوانید مسیر منزل تا باشگاه ورزشی را پیاده بروید تا حد امکان از وسایل نقلیه استفاده نکنید. اگر می توانید خودتان کاری را انجام دهید از دیگران که در حال حرکت هستند درخواست انجام آن کار را نخواهید و به حالت نشسته خود ادامه ندهید. به جای آن اندکی راه بروید و این کار را شخصا انجام دهید. نشستن برای مدت طولانی متابولیسم بدن را پائین می آورد و از سوی دیگر همچنانکه سن افزایش می یابد نیز (در صورت دنبال نکردن رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی) متابولیسم کاهش می یابد و همانطور که میدانیم برای یک بدنساز، ورزشکار و یا یک فرد عادی متابولیسم پائین مورد مطلوبی نیست.

ارگونومی یا فاکتور های انسانی به یک زبان ساده مبحثی است که به موضوع بهینه سازی شرایط برای سلامتی انسان در محیط های گوناگون کاری و زندگی میپردازد. این مقوله در زندگی امروز از اهمیت بسیار بالایی برخوردار شده است و در بسیاری از کشورها سازمان ها و کارفرمایان برای کمک به حفظ سلامتی پرسنل خود برای بهره وری و بازدهی کاری بهتر و همینطور بهبود وضعیت سلامت اجتماعی به آن می پردازند. اما متأسفانه همچنان بسیاری از افراد از آن آگاهی لازم را ندارند و کمبود دانش در این زمینه باعث افت وضعیت سلامتی فردی و اجتماعی میگردد. از آنجا که خوانندگان مجله علم و عضله ورزشکاران عزیز هستند که نه تنها به دنبال دستیابی به اهداف ورزشی خویش بوده بلکه به حفظ سلامتی بدن خود برای دراز مدت نیز می اندیشند، بر آن شدم تا به توضیح و آموزش در مورد این مقوله مهم بپردازم تا با بکارگیری آن ورزشکاران بتوانند در حفظ سلامت اندام خویش کوشا تر باشند.

همه ما هر روزه بسته به وضعیت زندگی خود در محیط ها و شرایط گوناگونی همچون محیط کار، مراکز آموزشی، فعالیت های خانه و غیره به سر می بریم. در هر یک از این محیط ها بدن ما در شرایط و وضعیت های گوناگونی دقیق و ساعات زیادی را سپری می نماید. چنانچه دانش لازم را در مورد وضعیت مطلوب بدن در هنگام ایستادن، نشستن، کار کردن و حتی دراز کشیدن در اختیار نداشته باشیم ،

باشید. بهتر است اگر در محیطی کار می‌نمایید که در طی روز باید بارها وسیله ای را از قفسه های بسیار بالاتر از ارتفاع قد خود و یا قفسه های زیرین بردارید، مکان آن وسایل را در ارتفاعی محیا سازید که کمتر نیازمند کش آوردن ها و خمیده شدن های متوالی برای برداشتن اشیاء سنگین باشید. چنانچه از افرادی هستید که در هنگام رانندگی علاقه دارند حالت خاص به بدن خود بدهید و فرمان ماشین را تنها با یک دست کنترل نمایند باید بدانید که مفصل شانه شما که بیشتر با آن دست رانندگی میکنید بسیار در معرض خطر بوده و بعد از چندی از احساس دردهای ناشی از فشار نا همگون بر روی یک شانه احساس رنج خواهید کرد و اگر خوش اقبال باشید در دراز مدت نیاز به اطاق عمل برای جراحی و مداوای مفصل شانه خود نخواهید داشت در غیر این صورت عمل جراحی نیز هدیه حاصل از این شیوه رانندگی برای شماست. از این رو چنانچه به سلامت مفاصل شانه خود می‌اندیشید عادت های رانندگی خویش را عوض نموده و تا زمانی که نیاز به تغییر دادن دنده ماشین و یا کارهای دیگر ندارید همواره فرمان را در هر دو دست بگیرید تا فشار حاصل بر مفاصل شانه در طی رانندگی میان هر دو مفصل تقسیم شود.

با توجه به گسترده بودن این مقوله ادامه مبحث ارگونومی را در شماره بعدی مجله میتوانید بخوانید. امید است با بکارگیری موارد گفته شده در حفظ سلامت جسمی بدن خویش بیشتر از پیش کوشا بوده و همچنین این فاکتورهای با اهمیت را به دوستان خود نیز آموزش دهید تا با این کار به بهبود سلامت اجتماعی نیز کمک نمایید.

نویسنده: نوید زاهد

Navid.zahed@gmail.com

منابع:

<http://www.iea.cc/>

(انجمن بین المللی ارگونومی)

International Ergonomics
Association

<http://office-ergo.com>

ثابت و یکنواخت خارج شود. بسیاری از افراد فکر می‌کنند نشستن به حالت ۹۰ درجه و قائم بر روی صندلی بسیار مناسب است، در حالی که این چنین نیست. تکیه گاه صندلی شما باید به گونه ای باشد که بتوانید زاویه آنرا بیش از ۹۰ درجه تنظیم نمایید و در هنگام نشستن زاویه پاها و کمرتان بیشتر از ۹۰ درجه باشد. این بدان دلیل توصیه می‌گردد که نشستن بر روی صندلی با زاویه ۹۰ درجه باعث فشار بیشتر بر روی دیسک های کمر فرد گشته و به مرور باعث ایجاد کمردرد میگردد.

همانطور که می‌دانیم با توجه به انواع صندلی های کاری موجود در بازار ممکن است پیدا کردن صندلی که ارتفاع، تکیه گاه، عرض دسته ها و دیگر قسمت های آن همگی قابل تنظیم کردن باشد، کار راحتی نیست اما باید تلاش نماییم که صندلی کاری را انتخاب نماییم که بیشترین امکان تنظیمات و سفارشی کردن را در اختیار ما می‌گذارد.

لازم به ذکر ایست که افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر در معرض خطر کمردرد می‌باشند. همچنین اشخاصی که در محیط های کاری باید برای ساعت های متوالی و دراز مدت نشسته باشند و یا در حالت ایستاده باشند خطر کمردرد بیشتری آنها را تهدید میکند. از این رو در میان ساعات کاری خود استراحتی کوتاه مدت داشته باشید. توصیه میشود هر دو ساعت کار ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید و همچنین در این خلال نیاز به استراحت های کوتاه تر مانند ۳۰ ثانیه در هر ۱۰ دقیقه کار هستید. به تغییر وضعیت و حالت بدنی خود در طی ساعات کاری و همچنین تغییر از حالت نشسته به ایستاده و یا راه رفتن از حالت ایستاده در هنگام استراحت های خود توجه نمایید.

مبحث ارگونومی و دردهای

شانه ای

در حین کار و فعالیت های روزانه همواره سعی نمایید برای برداشتن و گذاشتن وسایل نیاز به بیش از حد کش دادن بدن و تلاش برای دستیابی به آن وسایل نداشته

پائین آمدن متابولیسم میتواند قدرت بدنی، تناسب اندام و سلامتی شما را کاهش دهد. در واقع زمانی که فردی به جای درخواست از دیگران برای انجام کاری، شخصا کار های خود را انجام میدهد جدا از مسئله اخلاقیات در ابتدا به بدن خویش منفعت میرساند و در جهت داشتن سلامتی فردی خود قدم برمیدارد. با توجه به این موارد با نشستن در جای خود، شخصا به پائینتر آمدن متابولیسم بدن خویش کمک نکنید.

مبحث ارگونومی و کمر درد

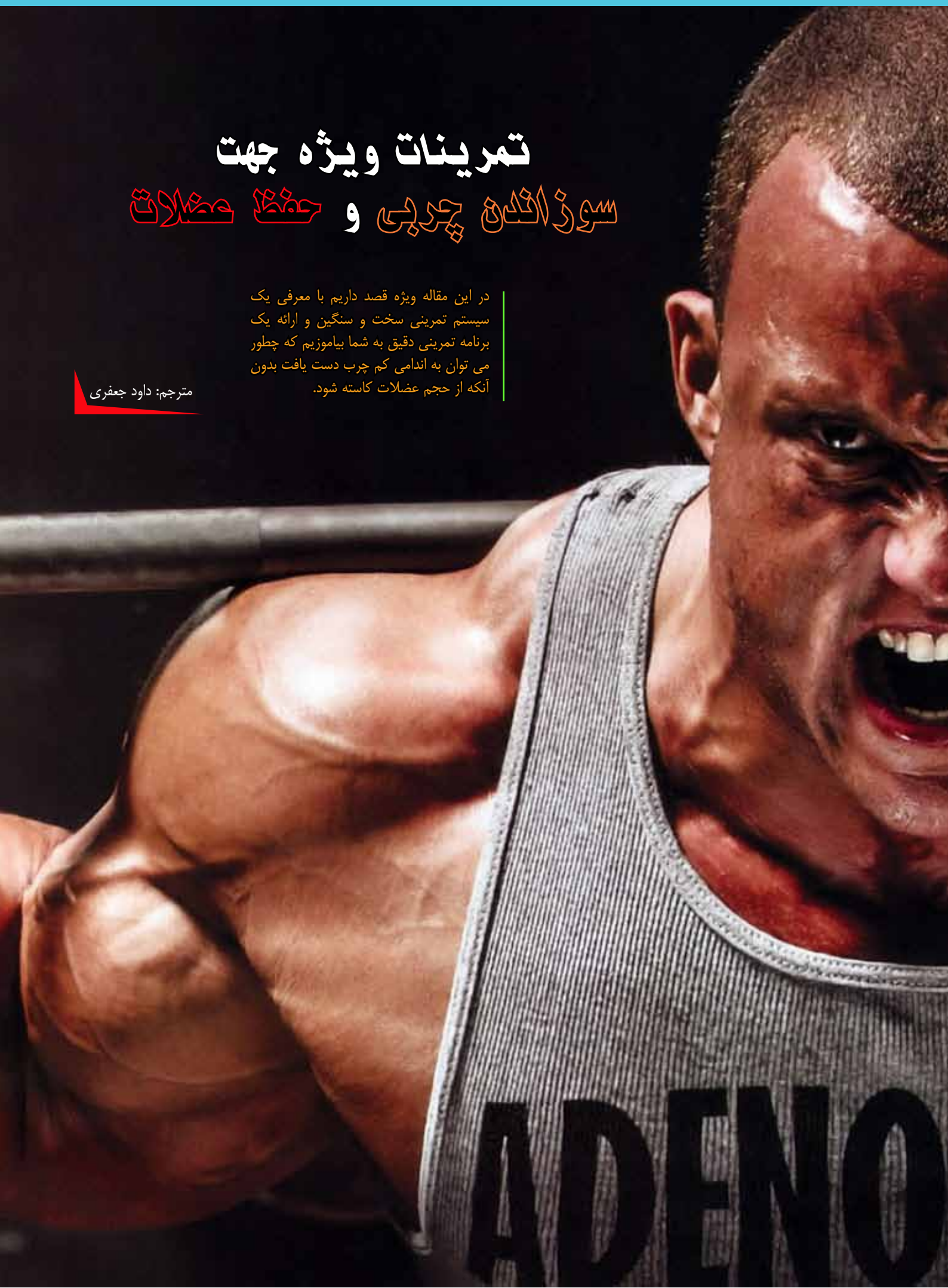
بسیاری از کمردرد ها حاصل از قرار دادن بدن در حالتی نامناسب و طریقه اشتباه نشستن است. در ابتدا ممکن است فرد به اهمیت طریقه صحیح نشستن پی نبرد اما به مرور زمان نشستن نا مناسب طی ساعت های فراوان روزمره زندگی فرد، درد های کمری را به وی اهدا می‌کند. از آنجایی که بسیاری از افراد بسته به شرایط کاری و همچنین وجود کامپیوتر و نیاز به نشستن در مقابل آن، ساعات زیادی را در شبانه روز در وضعیت نشسته به سر میبرند، انتخاب صندلی مناسب بسیار با اهمیت است.

همواره در مورد انتخاب و خرید صندلی کار خود بسیار دقت نموده و به این موارد توجه نمایید. صندلی را انتخاب نمایید که بخش های گوناگون آن قابل تنظیم باشد. این بخش ها شامل ارتفاع صندلی و بخش تکیه گاه و همچنین دسته های صندلی است. همانطور که می‌دانیم ارتفاع صندلی برای افراد به علت تفاوت در قد و آناتومی، متفاوت است. در مورد عرض دسته های صندلی که قرار است به عنوان حمایت کننده و استراحت دهنده دست های شما باشد توجه داشته باشید که عریض بودن بیش از حد دسته ها (خیلی بیشتر از عرض شانه های شما) صندلی مناسبی برایتان نیست چراکه در دراز مدت باعث احساس درد و خستگی در شانه ها می‌گردد. صندلی کاری باید قابل چرخش ۳۶۰ درجه باشد تا با دادن این امکان به اشخاص، فرد بتواند برای برداشتن اشیاء از اطراف خود به راحتی چرخیده و همچنین در طی ساعات کاری طولانی بتواند با چرخاندن کمر از حالت

تمرینات ویژه جهت سوزاندن چربی و حفظ عضلات

در این مقاله ویژه قصد داریم با معرفی یک سیستم تمرینی سخت و سنگین و ارائه یک برنامه تمرینی دقیق به شما بیاموزیم که چگونه می‌توان به اندامی کم‌چرب دست یافت بدون آنکه از حجم عضلات کاسته شود.

مترجم: داود جعفری



تمرین باید به صورت متوالی و بدون استراحت انجام شود و زمان استراحت در پایان یک چرخه از کل تمرین در نظر گرفته می شود.

*تعداد ست ها بستگی به آمادگی شما دارد، برای شروع هفته اول ۲ چرخه (۲ست) از برنامه را انجام دهید و هر هفته نسبت به مقدار وزنه ۱ ست به برنامه بیفزایید.

*تمرینات باید با یک روز استراحت انجام شود، تا عضلات فرصت کافی برای ریکاوری را در اختیار داشته باشند.

کلام آخر

اگر واقعا تصمیم دارید که از شر چربی های انباشته شده در بدن خلاص شوید باید صبور باشید و مدت انجام برنامه تمرینی خود را در زمان ۲۵ دقیقه حفظ کنید.

با رعایت این برنامه به مدت ۲ ماه می توانید به اهدافتان دست یابید البته درصد این موفقیت بستگی به میزان تلاش و رژیم غذایی شما دارد. اگر قصد دارید دوباره این برنامه را اجرا کنید باید دو هفته استراحت کنید و دوباره برنامه را از سرگیریید.

روز دوم

تمرین	تکرار
ددلیفت	۵
فیله کمر	۲۰
جلوبازو هالتر ایستاده	۱۰
بارفیکس دست جمع	۱۵
لانگز با دمبل	۱۰
اسکوات تک	۱۵

روز اول

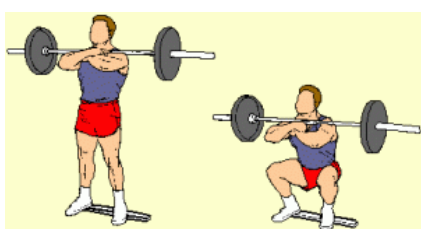
تمرین	تکرار
پرس سینه هالتر	۵
شنا سوئدی روی زمین	۲۰
پرس سرشانه هالتر جهشی	۱۰
اسکوات با توپ پزشکی	۱۵
پرس بالاسینه دمبل	۱۰
پارالل	۱۵

روز سوم

تمرین	تکرار
اسکوات با هالتر	۵
جهش با وزن بدن	۲۰
کول با هالتر	۱۰
پرس سینه معکوس با وزن بدن	۱۵
اسکوات از جلو با هالتر	۱۰
لیفت دمبل	۱۵



اسکوات از جلو با هالتر



خلاصه تمرین:

هدف اصلی: از دست دادن چربی

نوع تمرین: چند عضله ای

سطح تمرین: متوسط

تعداد روزهای تمرین: ۳ روز در هفته

تجهیزات مورد نیاز: هالتر، دمبل، توپ پزشکی

وزن بدن

جنسیت هدف: زن و مرد

نویسنده: جان متلویچ

شرح تمرین: تمرینات حداکثر، چربی حداقل

امروز با توجه به شرایط نامناسب تغذیه در سطح جامعه و عدم تحرک با افرادی روبرو می شویم که از اضافه وزن رنج می برند و اکثر آنها به امید رهایی از این شرایط به باشگاه روی می آورند، هر بار که این افراد را در باشگاه می بینم مشغول انجام تمرینات هوازی، هوازی و باز هم هوازی هستند، نکته جالب این است که همیشه از عدم دستیابی به اهداف شان شکایت دارند، اما مشکل کجاست؟

به نظر من اصلی ترین دلیل شکست طرز فکر این افراد است. من هیچگاه دوست نداشتم خودم را بر روی تردمیل یا دوچرخه ثابت زنجیر کنم و با پوشیدن لباس های نایلونی با خیال افزایش دمای بدن و چربی سوزی سریعتر خودم را به کشتن بدهم!

با این روش تنها حجم عظیمی از عضلات و قدرت کسب شده در دوران گذشته را بی آنکه به چربی سوزی دست یابم از دست می دهم.

اما راه حل:

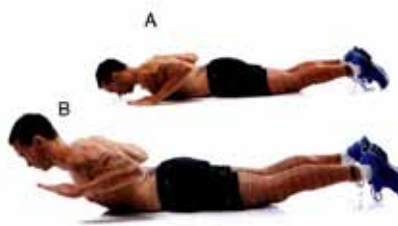
با ارائه روشی جدید در این مقاله قصد دارم با افزایش چگالی تمرین و قدرت شما در زمان چربی سوزی و دستیابی به مقادیر بالایی از وزنه به این اهداف دست یابیم. این روش بر پایه سیستم های قدرتی پاورلیفترها طراحی شده است.

انجام این برنامه تمرینی و پیروی از رژیم غذایی ارائه شده در این شماره دیگر نیازی به لمس تردمیل و دوچرخه ثابت نخواهید داشت. این برنامه تمرینی مورد علاقه من در دوران چربی سوزی است چون به من اجازه می دهد تا با حداکثر تلاشم به مقادیر بالایی از وزنه دست یابم در حالی که شاهد افزایش قدرت و کاهش مقادیر چربی هستم.

نکته مهم:

گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از تمرین کار اصلی ما نیست، اما برای دور ماندن از آسیب دیدگی و دستیابی به نهایت قدرت در زمان تمرین، انجام آنها امری الزامی است.

فیله کمر



پارالل



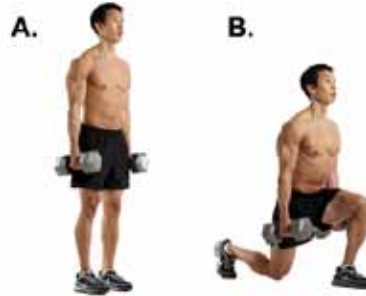
اسکوات با توپ پزشکی



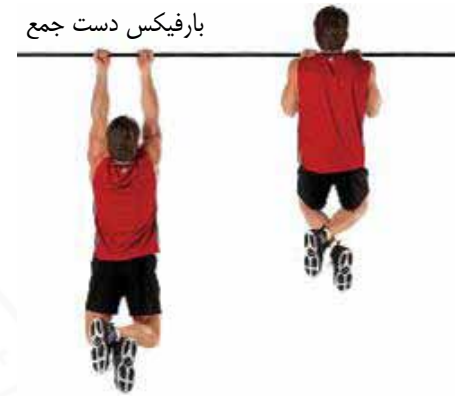
اسکوات تک



لانگز با دمبل



بارفیکس دست جمع



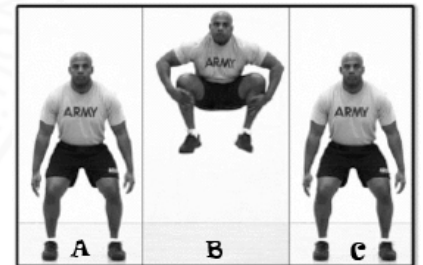
لیفت دمبل



پرس سینه معکوس با وزن بدن



جهش با وزن بدن





نکات متفرقه اما **ملاپی** در باشگاه

در این مقاله به نکاتی از تمرین در باشگاه اشاره میکنیم که متأسفانه عده ای از ورزشکاران در حین انجام تمرینات به آن ها توجه خاصی ندارند، در حالی که توجه و پیگیری این نکات ریز تأثیرات چشمگیری برای ورزشکاران در پی خواهد داشت.

الویت تمرین عضلات بزرگ و کوچک:

• توجه داشته باشید که در یک روز از تمرین خود در صورتی که برنامه ی تمرینی شما تک عضله ای نیست، ابتدا عضلات بزرگ تر را در بخش اول تمرین دهید، سپس به سراغ عضلات کوچک تر بروید؛ بطور مثال تمرین دادن سرشانه ها در ابتدا قبل از عضلات زیر بغل یا پا اشتباه است. عضلات کوچک مانند عضلات سه سر بازو، عضلات سرشانه، عضلات ساعد و مچ دست، ساق پا و... که باید در قسمت دوم و بعد از عضلات بزرگ تر تمرین داده شوند. نوع سیستم تمرینی، ست ها و حرکات:

• یکی از اساسی ترین نکته ها که باید به آن دقت کرد، نوع سیستم تمرینی با توجه به ساختار و ترکیب بدن هر فرد می باشد.

از سیستم ها و متدهای تمرینی استفاده کنید که مناسب بدن شما باشد و به یاد داشته باشید که حرکات مادر و پایه باید در تمامی سیستم های تمرینی گنجانده شود.

قبل از شروع یک برنامه جدید باید توجه کنید که وارد چه دوره از نوع تمرین می شوید؛

قدرت؟ حجم؟ چربی سوزی؟

• به تعداد ست ها و تکرار ها در تمرین دقت کنید: ست ها با تکرارهای بین ۱ تا ۶ برای افزایش قدرت و حجم عضلات مورد استفاده قرار می گیرند. ست ها با تکرارهای بین ۶ تا ۱۲ برای افزایش حجم و استقامت عضلات مناسب می باشد.

ست ها با تکرارهای ۱۲ به بالا برای استقامت و کات دادن عضلات مناسب می باشد.

• برنامه تمرینی خود را ۳ تا ۶ هفته (با توجه به نوع سیستم تمرینی) ادامه دهید و در انجام آن خلاق باشید؛ خلاقیت در حین تمرین برای زیبا کردن عضلات یک فاکتور مهم محسوب می شود.

برای مثال در طول یک برنامه تمرینی همیشه جلو بازو را با یک زاویه ثابت تمرین ندهید، هر هفته زاویه دست خود را تغییر داده تا فشار متفاوتی را بر تمامی نقاط عضله وارد کنید.

• در تمرینات قدرتی تا حد نا توانی عضله را تمرین دهید، حتی اگر با یک تکرار بیش تر!!!

• ویکتور مارتینز از بزرگان پرورش اندام جهان همیشه به این مورد اشاره داشته که پس از آخرین حرکت تمرین یک گروه عضله خاص، یک حرکت خاص را در برنامه خود جای دهید که بتوانید با تکرار نسبتاً بالا و فشار کم به پمپاژ بیش تر خون در عضلات دست یابید تا عضلات شما با این روش به دم دلخواه برسند.

• به هیچ عنوان روز قبل و روزی که عضلات پا

را تمرین می دهید، حرکات هوازی پر فشار انجام ندهید.

استراحت بین ست ها و حرکات:

• در دید کلی چنانچه برنامه تمرینی شما قدرتی و برای افزایش حجم است، ما بین ست ها برای عضلات بزرگ ۶۰ ثانیه و برای عضلاتی که احتیاج به ریکاوری کمتری دارند مثل عضلات کوچک، ۳۵ تا ۴۵ استراحت کنید؛ در صورتی که برنامه تمرینی شما با شدت و تکرارهای بالا برای کات دادن و تفکیک عضلانی است، استراحت بین ست ها را کاهش دهید.

• سعی کنید اگر در یک روز دو گروه عضله مختلف را تمرین می دهید، بین قسمت اول و دوم ۵ دقیقه استراحت کنید.

• نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که اگر در حین استراحت بین حرکات اقدام به انجام حرکات کششی می کنید، این بار حرکات کششی را روی عضلات درگیر تمرین انجام ندهید، پیشنهاد ما انجام حرکات کششی بر روی عضلات مخالف است.

• در بین حرکات آب بنوشید و آب از دست رفته از تعریق بدن را جبران کنید.

آب باعث می شود سوخت و ساز در بدن افزایش یابد همچنین کمک می کند دم بدن ناشی از تمرین دیر تر بخوابد .

داشتن یک حریف تمرینی در باشگاه:

• بسیاری از ورزشکاران به دلیل همراه نداشتن یک مشوق و همراه، از خیر باشگاه رفتن گذشته و یا یکی در میان تمرین خود را انجام می دهند.

همیشه داشتن یک حریف تمرینی در سالن باعث ایجاد انگیزه و تمرینی سرشار از انرژی می شود، چرا که با داشتن یک حریف تمرینی در تمرین، خود به خود حس رقابت در ورزشکار افزایش یافته و خستگی ناشی از تمرین را از ذهن

ورزشکار پاک می شود؛ شاید بهترین مکمل برای افزایش قدرت و توانایی ، یک حریف تمرینی باشد!!!

• در آخر ست ها که عضلات به مرز ناتوانی می رسند از حریف تمرینی خود کمک بگیرید، دقت کنید به هیچ عنوان بخاطر ناتوانی ، یک ست را نصفه و نیمه رها نکنید.

نکاتی از تمرین عضلات شکم، گردن،

فیله کمر، ساعد و ساق

• شکم: متأسفانه باور غلطی که بین بدنسازان شایع شده است، تمرین دادن هر روز شکم می باشد. درست است که عضلات شکم جزء عضلات کوچک محسوب شده و به ریکاوری کمتر احتیاج دارد، اما به این نکته باید توجه نمود که حتی عضلات کوچک را نیز باید حداقل ۴۸ ساعت استراحت داد (بجز شرایط تمرینی در دوران مسابقات).

• عضلات گردن: به نوبه خود یک عضله محسوب شده ولی در بسیاری از مواقع بی توجه!!! بهتر است در پایان تمرینات سرشانه در ۳ ست با تکرار های ۲۰ تا ۳۰ تاایی انجام شود.

• فیله کمر: یکی از محبوب ترین عضلات بدنسازان حرفه ای بوده که باعث تقارن و استقامت کمر می شود. بهتر است در هفته ۲ بار با وزنه و به صورت تمرکز انجام شود.

• عضلات ساعد و ساق پا: جزء زیباترین عضلات بدن محسوب شده که با هفته ای ۲ بار تمرین می توان به حجم دلخواه و مناسب این دو گروه عضله دست یافت، در تمرین این عضلات داشتن خلاقیت در تمرین از مهمترین نکات می باشد.

نویسنده:

فرید عشاقی

farbodoshaghi@gmail.com

FLEX

آرزوی جلو بازوهای بزرگ

این حرکت تری ست در انتهای برنامه به پمپاژ فوق العاده ای از خون در عضله جلو بازو دست خواهید یافت که هیچ گاه آن را تجربه نکرده اید. با انجام سوپرست در اواسط تمرین شوک اساسی برای جلو بازو وارد می کنید و در انتهای برنامه با انجام تری ست عضلات خود را به آتش می کشید. توجه این برنامه فقط برای بدنسازان متوسط و پیشرفته با سابقه طولانی در تمرین طراحی شده است و به هیچ وجه برای بدنسازان مبتدی توصیه نمی شود.

نویسنده: علی بختیاری

alinazari250@yahoo.com

هنوز در ابتدای برنامه اید! ۴ ست بعدی شامل سوپرست جلو بازو هالتر ایستاده به همراه جلو بازو لاری می باشد، بدین صورت که ابتدا جلو بازو ایستاده را انجام می دهید و بلافاصله به سراغ جلو بازو لاری می رویم این سوپرست را تا دستیابی به ۱۰ تکرار در هر حرکت ادامه دهید. حرکت بعدی شامل جلو بازو دمبل روی میز شیبدار به همراه جلو بازو ایستاده با دمبل و جلو بازو چکشی جفت می باشد که به صورت تری ست (انجام سه حرکت متوالی بدون استراحت) و در ست های کم کردنی انجام می پذیرد با انجام

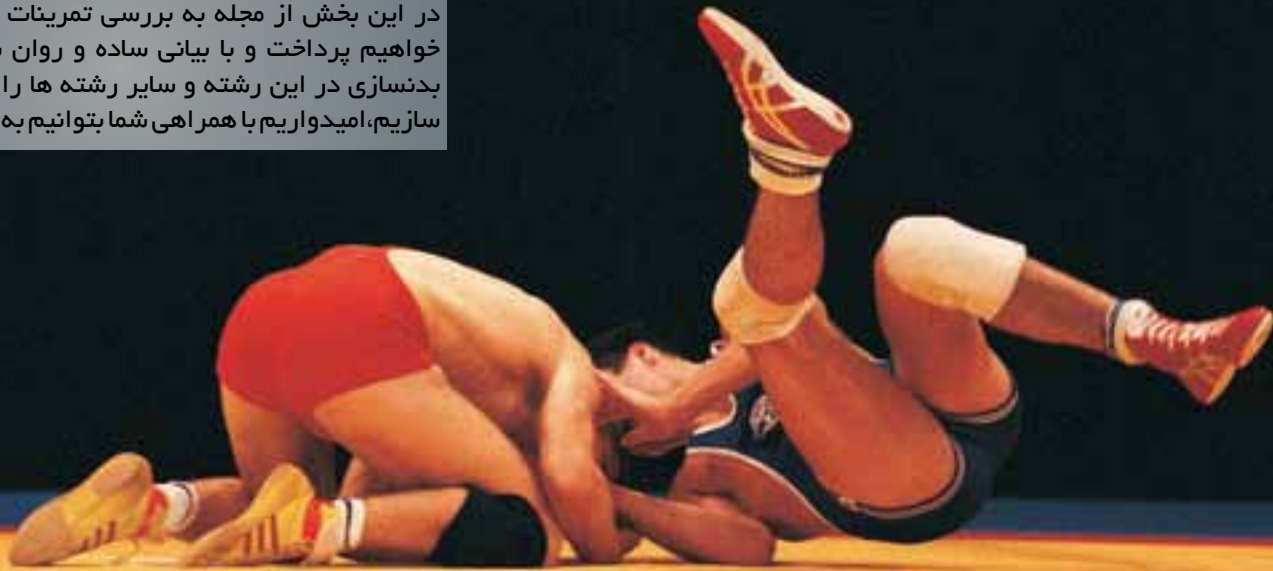
اگر به دنبال بازویی حجیم و تفکیک شده هستید این مقاله ویژه را تا انتها دنبال کنید. با انجام این تمرینات به حجم و تفکیک مناسبی در عضلات بازوی خود دست خواهید یافت.

اولین حرکت جلو بازو سیم کش دستگاه به صورت کم کردنی می باشد برای شروع وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید ۱۲ تکرار را انجام دهید، بلافاصله از مقدار وزنه کاسته و ۸ تکرار را انجام دهید و در پایان با هم از مقدار وزنه بکاهید و ۶ تکرار را انجام دهید. اگر بر این باورید که با همین حرکت به پمپاژ فوق العاده ای دست یافته اید در اشتباه به سر می بردید

KILL IT.

بدنسازی و کشتی

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.



تمرینات هوازی و موارد بسیار مفید برای آمادگی جسمانی

بالا بردن سیستم هوازی یکی از مواردی است که ورزشکاران به خصوص کشتی گیران در پی آن هستند و اکثریت مریبان کشتی به دنبال ارتقاء سیستمهای تمرینی در این بخش هستند، لذا در این مبحث به ذکر ۱۸ مورد از تمرینات علمی و پایه هوازی برای کشتی گیران با حداقل ۲ سال سابقه تمرین می پردازیم. لازم به ذکر است که انجام این تمرینات در اوزان مختلف، متفاوت بوده که علاقه مندان با هماهنگی مربی خود اقدام به انجام آن در روز غیر تمرین کنند.

تعریف اصطلاحات ورزشی:

آمادگی هوازی

حداکثر توانایی ریه ها، قلب و عروق برای جذب و انتقال اکسیژن را آمادگی هوازی می نامند.

ظرفیت هوازی

توانایی های مصرف اکسیژن به وسیله بدن در هنگام فعالیت های شدید ظرفیت هوازی نامیده می شود.

استقامت هوازی

به بیان ساده توانایی و تحمل بدن در برابر خستگی استقامت هوازی نامیده می شود و به طور کلی استقامت به دو بخش عضلانی قلبی- تنفسی تقسیم می شود.

تمرین هوازی

تمرینی است با استفاده از فعالیتهای هوازی که باعث افزایش کاری سیستم هوازی و در نهایت افزایش آمادگی هوازی است.

آستانه هوازی

حداقل شدت و مدت تمرین برای تاثیرگذاری بر آمادگی هوازی آستانه هوازی نامیده می شود.

آستانه بی هوازی

شدتی از تمرین که اکسیژن مصرفی برای تامین انرژی مورد نیاز کافی نباشد و سطح اسید لاکتیک عضله و خون افزایش یابد را آستانه بی هوازی می گویند.

تمرین هوازی

آستانه هوازی و آستانه بی هوازی را افزایش می دهد و آهنگ تنفس در تمرینات هوازی است. بنابراین در تمرینات هوازی هیچگاه شخص به مرحله ای نمی رسد که تنفس هوای او بریده بریده شود.

فعالیت های هوازی در ورزشهای مانند : دویدن، دوچرخه سواری، طناب زدن و شنا کردن با سرعت کم و متوسط از فعالیتهای هوازی است.

هوازی یعنی در حضور اکسیژن برای مثل وقتی گفته می شود سوختن قند در مسیر هوازی، یعنی تجزیه قند در حضور اکسیژن

تمرین ۱:

حرکات پرشی در جا روی هر دو پا:

وضعیت شروع : طوری بایستید که پا های شما به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد. اجراء: حرکات پرشی در جا فقط روی مچ پاها باشد، تعداد (۸-۶) پرش رو به بالا را طوری انجام دهید که در هر حرکت پرشی رو به بالا مچ پاهایتان با دامنه کامل به حرکت در بیاید.

تمرین ۲:

حرکات پرشی به پهلو روی یک پا و فرود روی پای دیگر:

وضعیت شروع : ما بین دو مخروط پلاستیکی طوری بایستید که وزن بدنتان روی یک پا مستقر باشد.

اجراء: چندین حرکت پرشی از روی یک پا به پای دیگر انجام دهید. اگر عمل پریدن روی پای چپ باشد، می باید فرود روی پای راست و در طرف دیگر مخروط پلاستیکی باشد. این حرکات پرشی را نیز می توانید به طرف جلو و عقب انجام دهید.

تمرین ۳:

حرکات پرشی با هر دو پا، درجهت پهلو به پهلو: وضعیت شروع : طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد، در این حالت بدن را به حالت قائم نگهدارید.

اجراء : مطابق تصویر چندین حرکات پرشی در جهت پهلو به پهلو را طوری انجام دهید که فشار حرکات پرشی متوجه مچ پاها باشد.

تمرین ۴:

حرکات پرشی پا جمع با زانوان به طرف بالا: وضعیت شروع: پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز باشد، بدنشان را به حالت قائم نگاهدارید، تا جاییکه می توانید سعی نمائید بالاتنه اتان به جلو خم نباشد. اجراء: چندین حرکت پرشی پی در پی و رو به بالا رابه شکلی انجام دهید، که در هر پرش بتوانید زانوانتان را به طرف بالا و نزدیک سینه اتان بیاورید. در این حالت دستها در کنار زانوان باشد. عمل فرود باید بدون خمیدگی بالاتنه به جلو باشد.

تمرین ۵:

حرکات پرشی در جا با دستهای کشیده: وضعیت شروع: پاها رابه اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز کنید، دستهایتان را به شکل کشیده در کنار بدن قرار دهید. اجراء: زانوانتان را کمی خم کنید، در این حالت چندین حرکت پرشی رو به بالا را طوری انجام دهید که در هر پرش رو به بالا پاشنه پاهایتان به باسن شما نزدیک شود. همینطور نیز همزمان در هر پرش، دستها به طرف بالا و جلوی بدنتان آورده شود.

تمرین ۶:

حرکات پرشی در جا با پاهای باز در طرفین: وضعیت شروع: در حالت ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز نمائید و بدنتان را به شکل قائم نگاهدارید. اجراء: چندین حرکت پرشی با پاهای باز در جهت پهلوها را به شکلی انجام دهید که زانوان شما در حین پریدن صاف و در انتهای پرش، نوک انگشتان دستها به پنجه پاها نزدیک شود.

تمرین ۷:

پرش از روی مانع بدون دورخیز: وضعیت شروع: طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد. اجراء: پرش از روی مخروط پلاستیکی را به شکلی انجام دهید که در حین پریده از روی مانع، بالاتنه صاف، لگن خاصره به جلو خم و زانوان به طرف بالا آورده شود.

تمرین ۸:

پرش به پهلو از روی یک مانع: وضعیت شروع: به پهلو در کنار مخروط پلاستیکی بایستید.

اجراء: چندین حرکت پرشی پی در پی از روی مخروط پلاستیکی را طوری انجام دهید که زانوان شما در حین پریدن از روی مانع به بالا آورده شود.

تمرین ۹:

پرش سه گام از حالت ساکن: وضعیت شروع: در فاصله (۳-۶) متری چاله پرش یا تشک اسفنجی طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه هایتان از یکدیگر باز باشد. اشاره می شود که انتخاب فاصله دورخیز تا چاله پرش به میزان آمادگی بدنی شما بستگی دارد.

اجراء: از حالت ایستاده با فشار هر دو پا طوری به طرف جلو پرش نمائید که عمل فرود در اولین پرش روی یک پا (چپ یا راست) باشد. سپس بی وقفه با فشار همین پا (چپ یا راست) به

جلو پرش کنید و عمل فرود دومین پرش را روی پای دیگر انجام دهید و بلافاصله از روی این پا به طرف چاله یا اسفنج پرش کنید و با هردو پا فرود بیائید. (نحوه انجام پرش به شکل جفت پا-پای چپ-پای راست - جفت پا باشد).

تمرین ۱۰:

پرشهای پی در پی بر محیط شش ضلعی: وضعیت شروع: یک شش ضلعی به ابعاد ۶۰ سانتیمتر روی زمین ترسیم کنید. سپس در مرکز شش ضلعی طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد.

اجراء: از مرکز شش ضلعی، با هر دو پا به طرف یک ضلع پرش کنید و به سرعت با هر دو پا به مرکز شش ضلعی برگردید. این عمل را با سرعت هر چه بیشتر و بی وقفه روی هر شش ضلع انجام دهید. نحوه کنترل تمرین، با زمان سنج یا کرونومتر بهتر مهیا می شود.

تمرین ۱۱:

حرکات جهشی پی در پی از روی چندین مخروط پلاستیکی: وضعیت شروع: در مقابل چندین مخروط پلاستیکی، (۱۰-۶) عدد و به ارتفاع (۳۰-۲۰) سانتیمتر و در فواصل (۱۸۰-۹۰) سانتیمتر نسبت به همدیگر، طوری قرار بگیرید که پاها به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد.

اجراء: از حالت ایستاده، پرشهایی پی در پی به شکل جفت پا از روی موانع انجام دهید. سعی نمائید عمل پریدن از روی موانع به کمک تاب دادن هر دو دست باشد و همینطور مدت زمان فرود آمدن پاها روی زمین کوتاه و بدون مکث باشد.

تمرین ۱۲:

حرکات پرشی پی در پی به پهلو از روی چندین مانع: وضعیت شروع: طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز باشد.

اجراء: از حالت ایستاده، در جهت پهلو با جفت پا به طور پی در پی از روی موانع پرش کنید و به هنگامی که از روی آخرین مانع پرش نمودید، تغییر جهت دهید و دوباره در جهت پهلو از روی موانع پرش انجام دهید. در واقع می باید یک ردیف پرش جفت پا به شکل رفت و برگشت به پهلو انجام دهید. سعی نمائید حرکات پرشی با نرمی و ملایمت و بدون مکث باشد.

تمرین ۱۳:

حرکات پرشی از روی پله: وضعیت شروع: در برابر چندین پله طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز، زانوان کمی خم، دستها در ناحیه پشت سر باشد.

اجراء: از حالت ایستاده از روی پله های ورزشگاه (۱۰ پله) به طور پی در پی پرشهای جفت به طرف بالا انجام دهید. سعی نمائید عمل فرود روی هر پله با نرمی باشد. حرکات پرشی می باید پیوسته و بدون مکث باشد.

تمرین ۱۴:

حرکات پرشی از روی جعبه ژیمناستیک به مدت (۹۰-۶۰-۳۰) ثانیه: وضعیت شروع: به پهلو در کنار جعبه ژیمناستیک به ارتفاع (۴۰-۳۰) سانتیمتر طوری بایستید که پاها به

اندازه عرض شانه از یکدیگر باز باشد. اجراء: با جفت پا و در جهت پهلو به روی جعبه پرش کنید و تی وقفه از روی جعبه به طرف دیگر آن و روی زمین فرود بیائید و بلافاصله از سطح زمین به روی جعبه و از آنجا به وضعیت شروع برگردید. این تمرین را به طور پی در پی برای مدت زمان ۳۰ ثانیه ادامه دهید.

تمرین ۱۵:

حرکات پرشی پی در پی به حالت چنباتمه از روی یک جعبه به جعبه دیگر: وضعیت شروع: در مقابل چندین جعبه ژیمناستیک، به حالت چنباتمه و پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز، قرار بگیرید.

اجراء: با جفت پا به روی اولین جعبه پرش کنید، سپس از روی جعبه با ملایمت و آرامی و با همان وضعیت چنباتمه به سطح زمین فرود بیائید و مجدداً با وضعیت چنباتمه به روی جعبه ژیمناستیک دوم و سوم و ... پرش کنید و مسیر را تا انتها ادامه دهید. سعی نمائید در حین پرشها، دستهایتان را در کنار بدن یا پشت سر نگاهدارید.

تمرین ۱۶:

پرش عمقی از بالا به پایین: وضعیت شروع: روی جعبه ژیمناستیک، طوری بایستید که پنجه پاهایتان نزدیک به لبه جعبه باشد.

اجراء: از روی جعبه ژیمناستیک همانند قطره ای به روی زمین فرود بیائید و بلافاصله بعد از فرود تا جاییکه می توانید به کمک هردو پا پرش عمودی رو به بالا انجام دهید. سعی نمائید به هنگام فرود روی زمین، زانوان زیاد خم نباشد و همینطور نیز مدت زمان تماس پاها روی زمین خیلی کوتاه باشد.

تمرین ۱۷:

پرش عمقی از بالا به پائین با چرخش (۳۶۰) درجه: وضعیت شروع: روی جعبه ژیمناستیک طوری بایستید که پنجه پاها نزدیک به لبه جعبه باشد.

اجراء: از روی جعبه ژیمناستیک همانند قطره ای با جفت پا به روی زمین فرود بیائید و بلافاصله از روی زمین به طرف بالا طوری پرش کنید که بدنتان روی هوا یک چرخش ۳۶۰ درجه انجام دهد و دو مرتبه با جفت پا به روی زمین فرود بیائید. این نوع تمرین برای تازه کاران توصیه نمی شود.

تمرین ۱۸:

پرتاب به پشت با پرش روی جعبه: وضعیت شروع: به حالت چنباتمه روبروی یک جعبه ژیمناستیک به ارتفاع (۸۰-۳۰) سانتیمتر بایستید، سپس یک توپ پزشکی را با هر دو دست مهار کنید. اجراء: توپ را به سطح زمین و نزدیک پاهایتان بیاورید، بلافاصله توپ را از نزدیک پاها به طرف بالای سرتان بیاورید و از بالای سر توپ را به طرف عقب بدن پرتاب کنید و به موازاتی که توپ را به طرف عقب پرتاب می کنید، با جهشی عمودی به روی جعبه ژیمناستیک بپرید. (چندین تکرار)

نویسنده: محسن جعفرزاده

mohsen70203@yahoo.com

بدنسازی فوتبال



در فصل پیش از مسابقات است. تمامی برنامه های هر سه فصل در جدول های مجزا همراه با توضیحات برای شما آماده شده است که در انتهای مقاله به آنها می پردازیم. این نکته را باید ذکر کنم که تمرینات وزنه نه تنها باعث کند شدن بازیکنان نمی شود بلکه در سرعت آنها تاثیر مثبتی می گذارد. در آخر امید است با خواندن این مطالب شما بتوانید خود یا بازیکنان خود را برای یک فصل آماده کنید همچنین برای رفع اشکالات میتوانید از طریق ایمیل با بنده در ارتباط باشید

نویسنده: سالار امینی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی، مربی بدنساز آکادمی ملی المپیک، مربی در چه B آسیا

T.s.amini65@gmail.com

شود. در این شماره از مجله، ما در مورد فاکتور قدرت در رشته فوتبال مطالب بسیار کاربردی را برای شما مربی و بازیکن عزیز آماده نموده ایم که ترجمه ای از کتاب تمرینات قدرتی در رشته فوتبال میباشد. به طور کلی تمرینات قدرتی را باید در سه دوره زمانی جداگانه و به صورت مجزا انجام داد، که به سه فصل تقسیم میشود.

"خارج فصل" - "پیش از مسابقات" "داخل فصل"

هدف از تمرینات قدرتی در خارج از فصل رسیدن بازیکنان به حداکثر رشد عضلانی و تقویت تمامی گروه های عضلانی میباشد. همچنین هدف از تمرینات پیش از مسابقات به حداکثر رساندن قدرت و توان عضلات بازیکنان است و در آخر هدف از تمرینات قدرتی در داخل فصل حفظ قدرت کسب شده

امروزه ورزش فوتبال روز به روز به بازی فیزیکی و درگیرانه مبدل گردیده و تیم هایی به جام های بزرگ میرسند که از لحاظ بدنی در طول مسابقات در فرم ایده ال باشند، فینالیست شدن تیم های از جمله دورتمند و بایرن و شکوفایی بازیکنان جوان آلمانی مصداق این است که این دو تیم علاوه بر داشتن بازیکنان خوب و جوان، دارای بازیکنانی با شرایط ایده ال بدنی نسبت به تیم های دیگر بوده که کاملاً این دو تیم را از سایر رقبا جدا می سازد. در رشته فوتبال بازیکن برای موفقیت و رسیدن به سطوح ملی علاوه بر این که باید از لحاظ هوش و تکنیک و تاکتیک آماده باشند، باید به بهترین شرایط آمادگی جسمانی خود دست یابند.

فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد نیاز در رشته فوتبال از جمله قدرت، استقامت، سرعت، چابکی، تعادل، عکس العمل و باید تقویت

تمرینات خارج فصل

تمرینات استقامتی هفته اول تا چهارم

روزهای دوم تا چهارم

روزهای اول و سوم

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
سینه	پرس سینه با دمبل	۳	۱۰،۱۰،۱۰
سرشانه	پرس سر شانه	۳	۱۲،۱۲،۱۲
پشت	بارفیکس	۲	تا خستگی
جلو بازو و ساعد	جلو بازو چکشی	۳	۱۵،۱۵،۱۵
سر شانه و پشت بازو	دیپ	۲	تا خستگی
پشت	نشرخم با دمبل	۳	۱۲،۱۲،۱۲

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
پا	پرش اسکوات	۳	۱۰،۱۰،۱۰
پا	پاورکلین	۳	۱۲،۱۲،۱۲
پا	اسکوات	۳	۸،۸،۸
پا	لانگز	۳	۱۰،۱۰،۱۰
پا	جعبه استپ	۳	۱۲،۱۲،۱۲
پا	ساق پا ایستاده	۳	۲۰،۲۰،۲۰

تمرینات خارج فصل

روزهای دوم تا چهارم

تمرینات قدرتی هفته پنجم تا هشتم

روزهای اول و سوم

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
سینه	پرس سینه با دمبل	۳	۱۰,۱۰,۱۰
سرشانه	پرس سر شانه	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پشت	بارفیکس	۲	تا خستگی
جلو بازو و ساعد	جلو بازو چکشی	۳	۱۵,۱۵,۱۵
سر شانه و پشت بازو	دیپ	۲	تا خستگی
پشت	نشرخم با دمبل	۳	۱۲,۱۲,۱۲

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
پا	پرش اسکوات	۳	۱۰,۱۰,۱۰
پا	پاورکلین	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	اسکوات	۳	۸,۸,۸
پا	لانگز	۳	۱۰,۱۰,۱۰
پا	جعبه استپ	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	ساق پا ایستاده	۳	۲۰,۲۰,۲۰

تمرینات خارج فصل

روزهای دوم تا چهارم

تمرینات استقامتی هفته نهم تا دوازدهم

روزهای اول و سوم

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
پا	اسکوات	۳	۲۵,۲۵,۲۵
پا	جلو پا ماشین	۲	۲۵,۲۵
پا	پشت پا ماشین	۲	۲۵,۲۵
پا	ساق پا	۳	۲۵,۲۵,۲۵
پا	لانگز	۲	۲۵,۲۵
پا	پرس پا	۳	۲۵,۲۵,۲۵

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
سینه	پرس سینه با دمبل	۳	۲۵,۲۵,۲۵
سرشانه	پرس سرشانه با هالتر	۳	۲۵,۲۵,۲۵
پشت	نشرخم با دمبل	۳	۲۵,۲۵,۲۵
جلو بازو و ساعد	جلو بازو چکشی	۲	۲۵,۲۵
پشت	بارفیکس دست جمع	۳	تا خستگی
پشت بازو	پشت بازو دمبل	۲	۲۵,۲۵

برنامه فصل قبل از مسابقات فوتبال

هفته پنجم: ۴ ست ۶ تکرار

هدف: بالا بردن قدرت، استقامت و توان

هفته اول و دوم: ۲ ست، ۱۵ تکرار

هفته سوم و چهارم: ۳ ست، ۸ تکرار

روز چهارم

روز سوم

روز دوم

روز اول

عضلات	تمرین
سینه	پرس سینه با دمبل
پشت	بارفیکس دست جمع
پشت	زیر بغل هالتر خم
پشت بازو	جلو بازو چکشی
سر شانه	پرس سرشانه با دمبل
جلو بازو	جلو بازو با دمبل

عضلات	تمرین
پا	پرس پا
پا	اسکوات با جعبه
پا	لانگز
پا	پاور کلین
پا	پرش اسکوات
پا	ساق پا ایستاده

عضلات	تمرین
سینه	پرس سینه با دمبل
سرشانه	پرس سر شانه
پشت	بارفیکس دست باز
جلو بازو	جلو بازو چکشی
پشت بازو	دیپ
پشت	بارفیکس دست باز

عضلات	تمرین
پا	اسکوات
پا	لانگز
پا	جلو پا ماشین
پا	پشت پا ماشین
پا	پرش اسکوات
پا	پاورکلین

تمرینات داخل فصل

تمرین دو روز در هفته یا یک روز کافی میباشد

هفته زوج

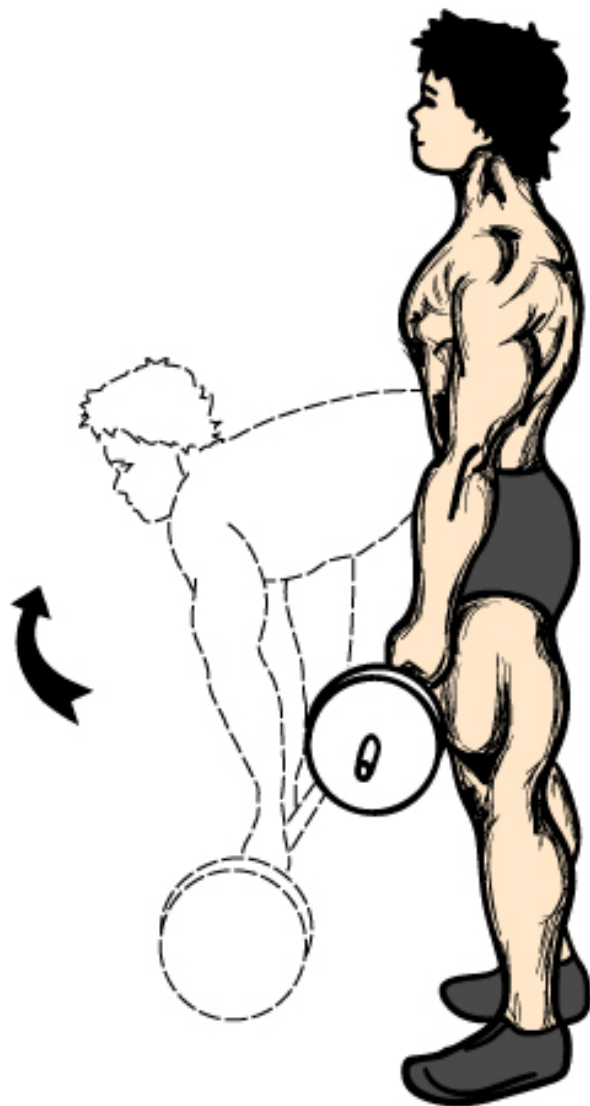
هفته های فرد

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
سینه	پرس سینه با دمبل	۳	۱۰,۱۰,۱۰
سرشانه	پرس سر شانه با دمبل	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پشت	بارفیکس دست جمع	۲	تا خستگی
پا	پرس پا ماشین	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	لانگز	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	ساق پا نشسته	۳	۲۰,۲۰,۲۰

گروه عضلات	تمرین	ست	تکرار
سینه	پرس سینه با دمبل	۳	۱۰,۱۰,۱۰
سرشانه	پرس سرشانه با دمبل	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پشت	بارفیکس دست باز	۲	تا خستگی
پا	اسکوات	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	جعبه استپ	۳	۱۲,۱۲,۱۲
پا	ساق پا ایستاده	۳	۲۰,۲۰,۲۰



آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر



پشت پا هالتر عضلات اصلی درگیر:

- *دو سر رانی
- *نیمه غشایی
- *نیمه وتری

وضعیت شروع حرکت:

- ۱- میله المپیکی را با دستانی بازتر از پهنای شانه ها بگیرید.
- ۲- میله را در سطح ران با دستانی کاملا صاف نگه دارید.

تکنیک اجرای حرکت:

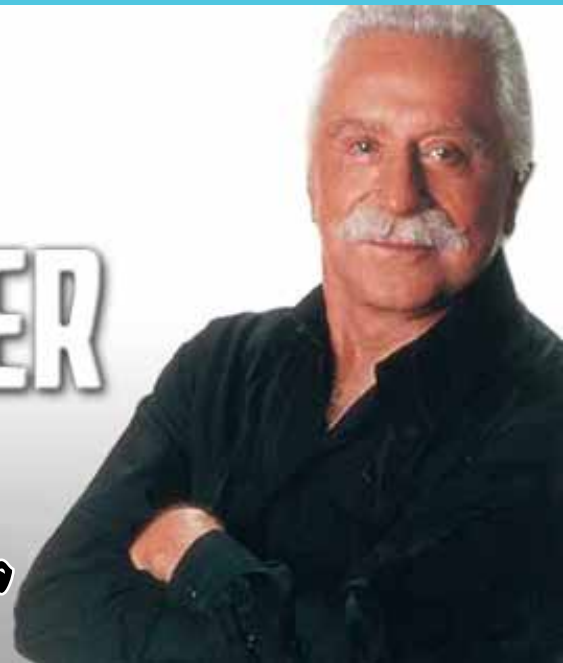
- ۱- پشت را صاف، باسن را به خارج و زانوها را کمی خم نگه دارید.
- ۲- به آرامی میله را پایین بیاورید تا از زانوها بگذرد.
- ۳- در این هنگام بایستی در عضلات سرینی و همسترینگ و صاف کردن تنه، به آرامی میله را بالا بیاورید. احساس کشش شود.
- ۴- با انقباض عضلات سرینی و همسترینگ و صاف کردن تنه به آرامی میله را بالا بیاورید.
- ۵- حرکت را تکرار کنید تا زمانی که تعداد تکرارهای مورد نظر شما کامل گردد.





JOE WEIDER

1920-2013



مردی به وسعت تاریخ

مترجم: علی جعفری

تاریخ گذشته را به قیمت یک پنی خرید. یکی از آن دو مجله به نام استرنگ (strength) متعلق به سال ۱۹۳۰ بود.

آن نشريات الهام بخش او بودند و باعث شدند او به وزنه برداری روی بیاورد و بعدها اولین مجله خود را به چاپ برساند. او ایستگاه قطار محل زندگی اش را برای یافتن میله و چرخ زیر رو کرد و زمانی که آن ها را یافت با کابل به هم متصل کرد تا یک هالتر با وزنه بسازد.

انواع تمرینات را به طور مداوم با آن آهن قراضه انجام داد و بدن لاغر و نحیفش را کم کم با عضله و رگ پوشاند. زمانی که به سن ۱۴ سالگی رسید، دیگر قلدراهی محل او را اذیت نمی کردند. مسئول کشف استعداد باشگاه «وردان باربل» در مونترال جو را به باشگاه دعوت کرد. دو سال بعد، جو ویدر در اولین رقابت آماتوری اش در مسابقه محلی مونترال با لیفت کردن وزنه ای که ۷۰ پوند سنگین تر از رکورد سایر رقبایش بود، قهرمان شد.



نکته جالب توجه این بود که رکورد مجموع او در بین سبک وزن ها و حتی سنگین وزن ها از همه بهتر بود که این امر باعث شد که در رده بندی ملی نیز جایگاهی برای خودش دست و پا کند.

موفقیت های وی در مسابقات و تغییر شکل مداوم بدنش او را بر این باور رساند که می تواند دیگران را نیز آموزش دهد. که البته این موضوع یک چالش برای جو بحساب می آمد زیرا اواخر دهه ۱۹۳۰ دوران سیاهی برای ورزش پولادی به شعار می رفت چرا که در آن زمان باشگاه ها به طور

اعتقاد داشتند ارتباط کمی بین جسم و روان وجود دارد پذیرند که ورزش ارتباط حیاتی با سلامت روان دارد. علاقه او به ورزش بدنسازی بیشتر و بیشتر شد. ورزشی که در گذشته زیر سایه مسابقات وزنه برداری بود امروزه در سراسر جهان ورزشکاران بسیاری را به سمت خود جذب کرده و رقابت های مهیج آن وزنه برداری را به سایه کشانده است. اما سالها بود که جو به دنبال چاپ نشریاتی در این باب بود که به نوعی یک کتاب مقدس در بدنسازی محسوب شود.



حاصل این تلاش ها امروز عبارتند از : Muscle & Fitness , Muscle Fitness Hers Men's Flex برای بدنسازان حرفه ای، Shape برای زنان فعال و Fitness Fit Pregnancy and natural Health

زندگی نامه:

جو ویدر در سال ۱۹۲۰ متولد شد، و در شرایط دشوار مونترال بزرگ شد. آن زمان بحران شدیدی بر کانادا حاکم بود. ویدر جوان در سن ۱۲ سالگی ترک تحصیل تا بتواند کمک خرج خانواده اش شود. او در روز ۱۰ ساعت با چرخ دستی برای یک فروشگاه میوه و خواربار جا به جا می کرد. قدش در حدود ۱ متر ۶۰ سانت و وزنش کمتر از ۱۱۵ پوند بود. که همین باعث شد که به سمت کشتی جذب شود و به تمرینات این ورزش بپردازد. اما مربی تیم از ترس مصدومیت، او را کنار گذاشت. جو ویدر به دکه روزنامه فروشی رفت و دو مجله

امروزه در جهان پذیرفته شده است که اگر کسی می خواهد سالم باشد، می بایست ورزش کند و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشد. اما همیشه چنین باوری وجود نداشت.

جهان برای رسیدن به این حقیقت، مدیون تلاش های جو ویدر در تمام طول زندگی اش است.

جو ویدر به عنوان مردی شناخته می شود که فهم رابطه بین ورزش، تغذیه و سلامتی را در ذهن همگان تغییر داد.

وی مجله تناسب اندام امپایر را به وجود آورد که به عنوان اولین مجله تخصصی این رشته محسوب می شد، که اطلاعاتی در مورد تمرین، تغذیه و ورزش مورد علاقه اش یعنی بدنسازی را در اختیار مردان و زنانی قرار می داد که به بهبود زندگی فیزیکی شان علاقه مند بودند.

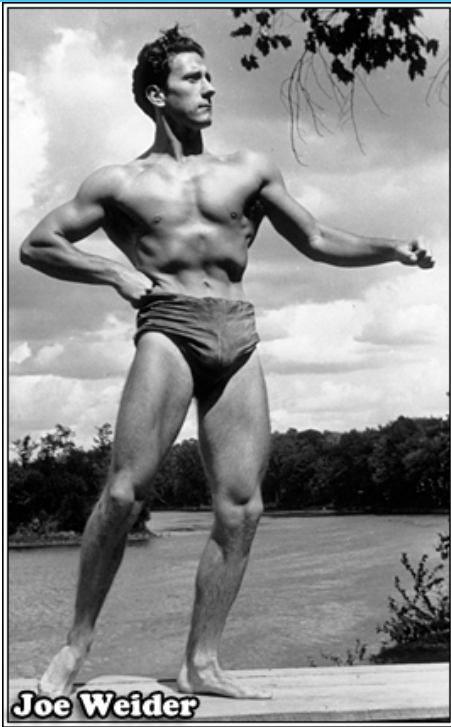
تجهیزات و وزنه های بدنسازی که امروزه در باشگاه ها، خانه ها و بسیاری از اماکن قابل مشاهده است را جو ویدر ساخته است.

عقیده جو در مورد مکمل های غذایی به همین شکل امروزی بود، یعنی صنایع مکمل های غذایی با طیف وسیعی از مکمل ها که امروز وجود دارد. اکنون نام جو ویدر مترادف سلامتی و تناسب اندام است.

جو ویدر به عنوان یک پیشرو در تلاش هایش به منظور آوردن تناسب اندام و قدرت بین عموم مردم، با استفاده از تخصص خود به مردم جهان کمک کرد تا بیشتر از اینکه زندگی سالم تری داشته باشند، زندگی با نشاط تری را تجربه کنند.

سال ۱۹۳۶ جو ویدر خطاب به ورزشکاران، مربیان و کارشناسان سراسر جهان اعلام کرد که طبق اصول تمرینی که خودش تدوین کرده بود، آنها باید روش های خود را در تمرین و تغذیه تغییر دهند.

جو به جامعه پزشکی در مورد تمرینات استقامتی به عنوان یک سلاح حیاتی در جنگ علیه پیری زودرس نیز پیغام داد. جو باعث شد روانشناسانی که



در خصوص توجه جو به ورزش زنان، در سال ۱۹۷۸ رقابت های میسز المپیا بنا نهاده شد، بعدها در سال ۱۹۹۵ نیز مسابقه فیتنس المپیا نیز به این رقابت اضافه شد.



در حال حاضر ۱۷۰ کشور در IFBB عضو هستند. فدراسیونی که بعنوان یکی از هفت فدراسیون ورزشی برتر در دنیا شناخته می شود. شاید ماندگارترین کار جو برای علم و ورزش پرورش اندام اصول ویدر می باشد.



به خاطر این قوانین، جو ساعت های بیشماری را در باشگاه های مختلف صرف مطالعه و فهرست کردن حرکت ها و تکنیک هایی می کرد که برای بدنسازان، وزنه برداران و پاورلیفترها موثر و مفید بود. در سال ۱۹۵۰ جو، دوازده سال مشاهدات و تجربیات خود را گردآوری کرد و آن را اصول تمرین ویدر نام گذاری کرد. این کتاب شامل بیش از ۳۰ تئوری و تکنیک بود که برای همیشه ابزار و شرایطی که با آن شخص می توانست بدنی قوی و عضله ای داشته باشد، تغییر داد.

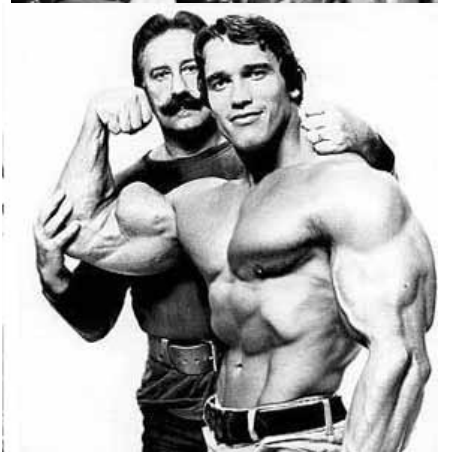


از همان ابتدا IFBB و اقتصاد پرورش اندام به طرز شگرفی رشد پیدا کرد. بنیاد Health and Fitness ویدر در وودلند هیلز کالیفرنیا قرار دارد و در صنعت تغذیه ورزشی یک پیش رو است.



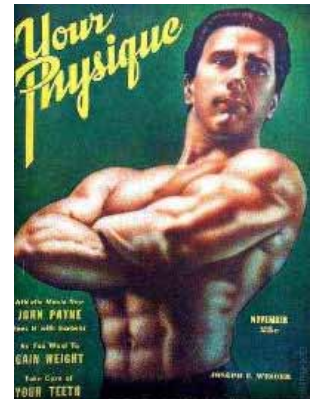
جو ویدر در تاریخ ۲۳ مارس ۲۰۱۳ در سن ۹۲ سالگی چشم از جهان فرو بست تا میراث ماندگار و جاویدانش برای همیشه نشانگر مردی به وسعت تاریخ باشد.

جو به خاطر این زندگی و هدف از تو سپاس گذاریم.



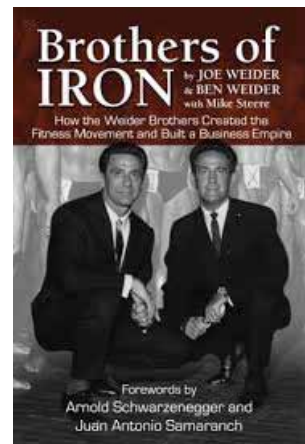
عمدی دور از چشم جامعه فعالیت می کردند. تا سال ۱۹۳۹، جو ۵ سال به صورت تمام وقت کار کرده بود. ابتدا در یک رستوران محلی به ظرفشویی مشغول بود و خیلی سریع پیشرفت کرده و به یک ساندویچ زن و بعدها آشپز بخش فست فود تبدیل شد. اما رویای جو انتشار مجله ای بود که اطلاعات و راهکارهایی دقیق، کامل و درست به خواننده هایش هدیه کند.

با ۷ دلار سرمایه ای که داشت بر روی اولین شماره مجله your physique کار کرد که در آگوست سال ۱۹۴۰ به چاپ رسید. طولی نکشید که تقاضا



برای خرید مجله افزایش پیدا کرد و ظرف مدت ۱۸ ماه جو ویدر ۱۰,۰۰۰ دلار سود کسب کرد. ثروتی کوچک در زمانی کوتاه و آن هم در زمانی که یک قرص نان ۴ سنت بود و یک گالن بنزین ۱۱ سنت. با توجه به دشواری هایی که در ساخت تجهیزات بدنسازی متحمل شده بود سرانجام در سال ۱۹۴۲ توانست شرکت تجهیزات بدنسازی ویدر را تاسیس کند. در شمارگان مختلف مجله به بررسی مجموعه وزنه ها و تجهیزات بدنسازی به همراه ویتامین ها و مکمل های غذایی پرداخت.

در سال ۱۹۴۶ جو و برادرش «بن» سالن تئاتر ملی مانومن منتال را برای میزبانی اولین دوره مسابقات مستل کانادا اجاره کردند. در همان شب استثنایی فدراسیون بین المللی پرورش اندام را نیز تاسیس کرد.



در سال ۱۹۶۵ جو و برادرش «بن» را بنا نهاد، مسابقاتی که در پرورش اندام بالاترین سطح را به خود اختصاص داده و هر ورزشکاری آرزو دارد برای یک

بار هم که شده در این رقابت حضور داشته باشد. در بین مشهورترین قهرمانان مسترالمپیا می توان به آرنولد شوارتزنگر اشاره کرد که ۷ بار عنوان قهرمانی این رقابت ها را تصاحب کرده است.

واژه های که باید در مورد آنها بدانید:

Macronutrients: چربیها، کربوهیدراتها و پروتئین. در درجه اول چربیها و کربوهیدراتها به عنوان منابع انرژی در نظر گرفته می شوند، در حالیکه نقش پروتئین عضله سازی می باشد.

Micronutrients (ریزمغذی ها): ویتامین ها و مینرال ها در این گروه دسته بندی می شوند. این فاکتور های کمکی به بدن در جذب مواد مغذی از غذاها، برای تامین انرژی یا رشد ماهیچه ها کمک می نمایند.

آمینو اسیدها: آمینو اسیدها واحدهای سازنده پروتئین به شمار می روند. آمینو اسیدهای ضروری آنهایی هستند که بدن به تنهایی قادر به تولید آنها نمی باشد؛ این گروه از آمینو اسیدها باید از طریق غذا یا سایر مکمل های غذایی تامین شوند. برای رشد ماهیچه ها به مقدار زیادی آمینو اسید نیاز است.



مقدار کالری روزانه:

برای ساختن حداکثر میزان عضله و کاهش مقدار چربی دریافتی، این نکته بسیار مهم است که چه مقدار کالری به طور روزانه باید مصرف نمود. مقدار کالری مصرفی در روزهایی که تمرین میکنید در مقایسه با روزهای که در حال استراحت می باشید متفاوت است.

روزهای استراحت:

در ازای هر کیلوگرم از وزن بدن ۳۶ کالری مورد نیاز می باشد که به صورت هفت وعده در طول روز باید مصرف شود.

روزهای تمرین:

به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن روزانه ۴۰ کالری، در ۹ وعده غذایی مصرف شود، که شامل تغذیه قبل و بعد از تمرین نیز می باشد. البته باید در نظر داشت که همه مواد غذایی دارای کالری یکسانی نیستند. طبق جدول



مهرجمن تولید زاهد

۱۲ راه میانبر برای دستیابی به ساینز مناسب

برای ساختن حداکثر میزان عضله و کاهش مقدار چربی دریافتی، این نکته بسیار مهم است که چه مقدار کالری به طور روزانه باید مصرف نمود.

بیشتری دریافت نماید عضله بیشتری نیز ساخته خواهد شد. اما پروتئین تنها عامل رشد عضلات نیست بلکه پروتئین می تواند به عنوان یک منبع برای تامین انرژی نیز مورد استفاده قرار گیرد. مازاد پروتئین مصرفی شما برای تامین سوخت و تامین انرژی سلولی استفاده می شود. با مصرف پروتئینهای کامل، مانند پروتئین های حیوانی، همه آمینو اسیدهای ضروری تامین می شوند.

پروتئینهای کم چرب حیوانی:

گوشت گاو و گوساله

مرغ

ماهی

تخم مرغ

لبنیات، پنیر، ماست،.....

مکملهای پروتئینی بسیار عالی هستند و گاهی ضروری است که جایگزین منابع پروتئینی کامل شوند. whey و کازئین، اسید های آمینه ضروری را به طور کامل تامین می نمایند. پروتئین whey یک منبع پروتئینی است که سریع هضم می گردد. این پروتئین باید در زمانهای خاص مصرف شود.

چه زمانی باید پروتئین whey مصرف گردد:

مصرف گردد:

بعد از خواب: بعد از زمان طولانی که بدن در حالت گرسنگی به سر برده است، بدن به

زیر شما می توانید مقدار کالری موجود در منابع غذایی مورد استفاده روزانه را بدست آورید.

۱ گرم چربی: ۹ کالری

۱ گرم پروتئین: ۴ کالری

۱ گرم کربوهیدرات: ۴ کالری

۱ گرم الکل: ۷ کالری

بخش زیادی از ریز مغذی های مورد نیاز بدن شما در این برنامه از طریق مواد غذایی حاصل می آیند اما شما میتوانید در کنار رژیم غذایی خود از مکمل های ویتامین و مینرال نیز بهره گیرید.

پروتئین:

از پروتئین هم به عنوان منبعی برای انرژی و هم ساخت عضله در بدن نام برده می شود. در دوره حجم به ازای هر کیلوگرم از وزن خود حداقل ۲ گرم پروتئین استفاده نمایید.

در طول این برنامه پیشنهاد می شود که این مقدار پروتئین را تا مقدار ۳ گرم به



ازای هر کیلوگرم از وزن بدن افزایش دهید و حتی میزان آنرا نزدیک به ۴ گرم در روزهای تمرین برسانید. این کار به افزایش عضله سازی کمک می کند. به طور کلی در تمرینات بدنسازی هرچه بدن پروتئین



خوردارند. میزانی مصرف چربی برای بالا نگه داشتن سطح تستوسترون مورد نیاز است. برای مردان که می خواهند سبزی و قدرت بدنی خود را افزایش دهند این مسئله حائز اهمیت می باشد.

منابع مناسب چربی:
امگا ۳: سالمون، ماهی تن، ساردین
چربیهای غیر اشباع: آجیل ها، روغن زیتون، آووکادو

چربیهای اشباع: گوشت گوساله، خوک، مرغ



در طول این برنامه می توانید اندکی بیشتر از ۳ گرم چربی به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنتان مصرف نمایید. یک فرد با وزن ۱۰۰ کیلوگرم می تواند ۱۰۰ گرم چربی روزانه مصرف نماید. (تقریباً حدود ۳۰ درصد از کالری مصرفی روزانه).

مقدار مصرف چربی در طول این برنامه باید کمتر از مصرف مقدار پروتئین و کربوهیدرات باشد، به این دلیل که چربی ها دارای کالری بسیار زیادی می باشند.

نکاتی برای تغذیه درست:

۱- مقدار غذای بیشتری از پیش بپزید و آماده نگه دارید. همیشه می توانید آنها را مجدداً گرم نمایید.

۲- مواد غذایی را در جای خنک نگه دارید.

۳- همواره مقداری شکلات پروتئینی و اینگونه مکمل های پروتئینی آماده، در دسترس داشته باشید.

مترجم: نوید زاهد

Navid.zahed@gmail.com

نویسنده:

Jim Stoppani, Ph.D. Apr 09, 2013

گرفته شده از وب سایت:

www.bodybuilding.com

انسولین در جریان خون نگردند. هر زمان که باعث افزایش مقدار انسولین در بدن می شوید، این افزایش منجر به ذخیره چربی در بدن (بجز بعد از تمرین) می شود. چربیهای بدن را در هنگام عضله سازی به حداقل برسانید و بیشتر کربوهیدراتهای مصرفی خود را از گروه کربوهیدرات های دیر هضم انتخاب نمایید.

برخی از وعده های غذایی

۱- اولین کار هنگامیکه از خواب بر می خیزید: در طول شب بدن شما در حالت گرسنگی به سر برده است. سطح گلیکوژن کبدی شما در طول شب کاهش پیدا کرده است، و بدنتان شروع به مصرف بافت ماهیچه ای جهت تامین انرژی خود می نماید. مخلوطی از پروتئین whey و یک غذای کربوهیدراتی که شامل کربوهیدرات زود هضم باشید در وعده صبحانه مصرف نمایید، این کار باعث توقف در تخریب ماهیچه ها و سنتز پروتئین می گردد.

۲- بلافاصله بعد از تمرین:

هنگامیکه شما در حال تمرین هستید مقدار و سطح گلیکوژن نصف می شود، بنابر این نیاز دارید که سطح گلیکوژن را دوباره ذخیره سازی نمایید. کربوهیدراتهای زود هضم منابع بسیار مناسبی برای این کار می باشند. افزایش انسولین در این زمان باعث ذخیره چربی نخواهد شد، اما منجر به رشد عضلات می گردد.

چربی ها:

چربیها به عنوان لیپیدها شناخته می شود. چربیها برای بدن انرژی تولید می نمایند و همچنین برای سلامتی هم مفید هستند. به عنوان مثال امگا ۳ به سلامت قلب و عروق کمک می کنند همچنین در احیا و ریکاوری استخوانها و مفاصل و حتی کاهش توده چربی بدن موثر می باشند.

چربیهای اشباع، که بطور نرمال اثرات نامطلوبی در بدن ایجاد می کنند اما مزایایی هم برای بدن به ارمغان می آورند. مطالعات نشان داده است که ورزشکارانی که مقدار بیشتری از چربیهای اشباع مصرف می کنند و البته به همان اندازه هم از چربیهای غیر اشباع مثل (آجیلها، آووکادو، روغن زیتون) بهره میبرند از سطح تستوسترون بیشتری بر

آمینو اسیدها برای عضلات نیاز دارد. قبل تمرین: برای تامین انرژی در حین تمرین باید به عضلاتتان پروتئین برسانید. بعد تمرین: بلافاصله بعد از تمرین برای ترمیم و احیا و رشد عضلات به پروتئین نیاز دارید.

کربوهیدراتها:

کربوهیدراتها، در طول تمرین به عنوان منابع انرژی در اولویت قرار می گیرند. در روزهای استراحت، ۳ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن باید استفاده گردد. در روزهای تمرین، از آنجائیکه شما قبل از تمرین یک کربوهیدرات دیر هضم و بعد از تمرین یک کربوهیدرات زود هضم مصرف نموده اید، جمع کل آن به ۴ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خواهد رسید.

کربوهیدراتهای برگزیده:

کربوهیدراتهای با درجه گلاسمیک پایین (دیر هضم): این کربوهیدراتها به آهستگی وارد جریان خون می شوند و منجر به کمترین جهش در میزان ترشح انسولین در جریان خون می گردند. این نوع از کربوهیدراتها اگر به طور روزانه مصرف شوند بسیار سودمند خواهند بود. میوه ها، غلات کامل، جو، نان های سبوس دار و سیب زمینی شیرین در این دسته بندی از کربوهیدراتها قرار می گیرند. کربوهیدراتهای با درجه گلاسمیک بالا (زود هضم): این گونه از کربوهیدراتها باعث افزایش سریع انسولین در جریان خون می شوند. آنها کربوهیدراتهای ایده آلی برای استفاده بعد از تمرین می باشند. این



کربوهیدراتها شامل نان سفید، سیب زمینی، شکر، آبنبات، ماءالشعیر و همچنین میوه های گرمسیری می باشند.

وقتی به شدت تمرین نمی کنید به منابعی از کربوهیدرات نیاز دارید که نه تنها منبع انرژی دیر هضم باشند، بلکه منجر به ترشح سریع

گردو و سطح کلسترول خون



پژوهشگران رشته تغذیه در دانشگاه پنسیلوانیا می گویند گردو به عنوان سالم‌ترین هسته روغنی است زیرا آنتی‌اکسیدان موجود در آن بیشتر از سایر هسته‌های روغنی است و شما برای حفظ سلامت باید گردو را به فهرست غذایی خودتان اضافه کنید.

تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا ثابت می‌کند، گردو از سایر هسته‌های روغنی مانند بادام زمینی، پسته، فندق و بادام سالم‌تر است. همه هسته‌های روغنی به‌عنوان موادی سالم و مغذی شناخته شده است که ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد و فیبر دارد.

این‌گونه هسته‌های روغنی در عین حال فاقد فرآورده‌های شیری و گلوتن است؛ دو ماده‌ای که بسیاری نسبت به آن آلرژی دارند.

تحقیقات قلبی نشان داده، مصرف مقادیر کمی از هسته‌های روغنی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، بعضی انواع سرطان، دیابت نوع ۲ و بعضی مشکلات بهداشتی دیگر را کاهش دهد.

به گفته جو وینسون، سرپرست این تحقیقات، برای بهره‌برداری از خواص گردو باید آن را به شکل بو نداده استفاده کرد. به گفته دکتر وینسون، حرارت ناشی از بو دادن هسته‌های روغنی، میزان آنتی‌اکسیدهای آن‌ها را کاهش می‌دهد.

او می‌گوید، مردم معمولاً گردو را به‌صورت بو نداده و طبیعی می‌خورند در نتیجه از آنتی‌اکسیدان‌های آن استفاده کامل را می‌کنند.

منبع: پزشکان بدون مرز

ساعت و شش ساعت پس از آن نتایج خود را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تنها مصرف یکبار روغن گردو که در سایر آجیل‌های دارای پوست هم وجود دارد می‌تواند به سلامت رگ‌های قلبی کمک کند.

«کلیر بری من» دانشجوی علوم تغذیه ای دانشگاه «پن استیت» گفت: تحقیقات ما نشان می‌دهد که روغن موجود در گردو می‌تواند پس از یک وعده غذایی در سلامت رگ‌های خونی نقش داشته باشد. این روغن همچنین برای حفظ عملکرد سلول‌های قلبی و رگ‌ها موثر است.

براساس اظهارات محققان، گردو شامل اسیدهای

<input type="checkbox"/>	Holter Monitor	
<input type="checkbox"/>	Protima	
<input checked="" type="checkbox"/>	Cholesterol	14
<input checked="" type="checkbox"/>	Triglyceride	80
<input checked="" type="checkbox"/>	HDL Cholesterol	4

امگا-۳، استرول‌های گیاهی و ویتامین E است که همه آنها علت تأثیر حفاظتی آن را نشان می‌دهد.

بریمن اظهار داشت: نتایج این تحقیق نشان دهنده بهبود استراتژی‌های رژیمی و غذایی برای مقابله با بیماری‌های قلبی است.

همچنین گردو سالم‌ترین هسته روغنی است و موجب جوان‌سازی بدن می‌شود.

محققین عنوان می‌کنند که یک مشت گردو دو برابر سایر هسته‌های روغنی، آنتی‌اکسیدان دارد پس می‌تواند خودش را به‌عنوان عنصر جوان‌سازی معرفی کند.

گردو سطح کلسترول خون را کاهش داده و انعطاف پذیری رگ‌های قلبی را بهبود می‌بخشد. محققین رشته تغذیه در دانشگاه «پن استیت» پنسیلوانیا می‌گویند بررسی‌های آزمایشگاهی ثابت کرده است که خوردن مداوم گردو می‌تواند افراد را از ابتلا به بیماری قلبی محافظت نماید.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که درست چهار ساعت پس از مصرف روغن گردو یا آجیل‌های دارای پوست سطح کلسترول و انعطاف پذیری رگ‌های قلبی آنها تا حد زیادی بهبود می‌یابد.

این تحقیق نشان می‌دهد که مصرف منظم این ماده غذایی می‌تواند فرد را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی در بلند مدت حفاظت کند.

دکتر «پنی کریس اترتون» استاد تغذیه دانشگاه «پن استیت» در پنسیلوانیا گفت: تنها یک مشت گردو می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. اگر هر فرد چهار بار در هفته یک مشت گردو یا اندکی روغن گردو مصرف کند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری‌های قلبی مصون می‌ماند.

این نخستین تحقیقاتی بود که طی آن مشخص شده است که گردو به نوع تأثیری در سلامتی دارد.

این گروه تحقیقاتی به ۱۵ نفری که دارای سطح بالای کلسترول خون بودند دو مشت گردوی با پوست یعنی چیزی حدود ۸۵ گرم گردو، شش گرم آنها پوست گردو، ۳۴ گردو با چربی گرفته شده و یا سه قاشق غذاخوری یا ۵۱ گرم روغن گردو دادند.

محققان ۳۰ دقیقه، یک ساعت، دو ساعت، چهار



نویسنده: نوید زاهد

(قسمت اول)

تنظیم برنامه غذایی مناسب اندام خود برای دوره های مختلف کاهش و افزایش وزن

جدول کالری مواد غذایی برحسب کالری و ریز مغذی ها

کالری	چربی/اگرم	پروتئین/اگرم	کربوهیدرات/اگرم	ماده مغذی/مقدار
۹۴	۵۲۴ میلی	۲	۲۳	۲۷۰ گرم طالبی
۱۴۹	۴/۴۱	۵/۵	۰/۵۴	یک عدد تخم مرغ کامل متوسط
۵۴	۰	۱۲	۰/۹	سه عدد سفیده تخم مرغ
۱۱۵	۱۳	۰	۰	یک قاشق روغن زیتون
۸۲	۰	۱	۲۲	۱۶۵ گرم آناناس
۱۰۰	۱	۲	۲۴	۱۴۰ گرم سیب
۳۴۹	۱۱	۵۹	۰	۳۳۰ گرم ماهی سالمون
۲۷	۳۱۹ میلی	۳	۵	۱ فنجان کلم بروکلی
۱۳۸	۱۵	۰	۷۶۹ میلی	۲ قاشق غذاخوری مخلوط روغن زیتون و سرکه
۱۱۲	۰/۸۳	۲/۳	۲۳/۵۱	۱۰۰ گرم برنج قهوه ای
۷۲	۰/۱۴	۱/۸۹	۱۵/۹۰	۱۰۰ گرم سیب زمینی قرمز
۶۳	۰/۳۰	۱/۳۰	۱۵/۵	۱۰۰ گرم پرتقال
۹۲	۰/۴۸	۱/۰۳	۲۳/۴۳	۱۰۰ گرم موز
۴۹۲	۴/۰۸	۲/۳۴	۴/۱۱	۱ قاشق غذاخوری روغن کتان
۲۲	۰/۳۵	۲/۸۶	۳/۵	۱۰۰ گرم اسفناج خام

با توجه به نیاز ورزشکاران در مورد آگاهی از ارزش غذایی خوراکی ها برای تنظیم رژیم غذایی خود بر مبنای کالری و مواد مغذی مورد نیاز، در این مقاله بر آن شدم تا به بررسی برخی از مواد غذایی بپردازم. در زیر میزان پروتئین، کربوهیدرات، چربی و کالری موارد ذکر شده را بررسی مینماییم. از آنجایی که بسیاری از افراد که به باشگاه های بدنسازی میروند و قصد به دست آوردن اندامی مناسب را دارند، به دنبال یک رژیم غذایی مطلوب برای کاهش و یا افزایش وزن می باشند و از سوی دیگر ممکن است برای برخی از خوانندگان مجله دسترسی به مربی کارآموده برای دریافت رژیم غذایی امری دشوار و هزینه بر باشد در شماره بعدی مجله علم و عضله به آموزش طریقه محاسبه کالری مورد نیاز بدن هر فرد برای دوره کاهش چربی های بدن و کاهش وزن خواهیم پرداخت. قصدم بر این است که به گونه ای خوانندگان عزیز را برای این مهم آموزش دهم که بتوانند با کمک آن، برنامه غذایی مناسب خود را برای دوره کاهش وزن تنظیم نمایند و به این طریق نیاز ایشان را به میزان مطلوبی پوشش دهم.

Navid.zahed@gmail.com

منبع به کار رفته برای ارزش مواد غذایی ذکر شده:

www.bodybuilding.com

آیا افزودن سویا به مخلوط پروتئین منجر به رشد بیشتر عضلات می شود؟

عضلات مورد نیاز است. اما اگر whey به تنهایی مصرف شود، اگرچه این سنتز پروتئین با سرعت بالا انجام گرفته و باعث افزایش رشد عضلات می گردد اما برای مدت طولانی ادامه نمی یابد. با اضافه کردن مقداری از پروتئینهای دیر هضم به مخلوط پروتئین، می توانید سنتز پروتئین را به مدت طولانی تری حفظ کنید و عضله بیشتری در مدت طولانی تری ساخته می شود.

برای امتحان این نظریه، محققان از دانشگاه پزشکی تگزاس در برنامه ورزشکاران مرد که تحت آزمایش قرار گرفته بودند، یکبار تنها مصرف ۲۰ گرم از پروتئین whey و بار دیگر ۲۰ گرم از ترکیب پروتئین کازئین، whey و پروتئین سویا را یک ساعت بعد از تمرین روی عضلات پا، مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند که هر دو گونه مصرف پروتئین یعنی تنها پروتئین whey و یا مخلوط پروتئین فوق می تواند به یک اندازه باعث افزایش مقدار سنتز پروتئین ها گردد اما در حالتی که از ترکیب هر سه پروتئین استفاده گردد این سنتز پروتئین برای ساعت‌های طولانی تری باقی میماند.

در مورد این مسئله می توان اینطور اظهار نظر کرد که پاسخ آنابولیکی یکسانی هم با پروتئین whey و هم ترکیب whey و کازئین دیده شده است. نهایتاً، دیگر مطالعات هم نتایج مشابهی را با مصرف تنها یک نوع پروتئین نشان داده است. به خاطر داشته باشید که پیشنهاد من ترکیبی است که حداقل شامل whey و کازئین برای وعده پروتئینی که بعد از تمرین می خواهید بخورید باشد، اما برای نتیجه بهتر همچنین پیشنهاد می کنم که پودر پروتئین سویا را به این مخلوط بعد از تمرینتان بیافزایید.

داستان پروتئین سویا (soy)

به این دلیل که soy آهسته تر از whey، اما سریعتر از کازئین هضم می شود، یک ارتباط بسیار خوب بین این دو ایجاد می کند و باعث می گردد که آمینو اسیدها بطور یکنواخت در ماهیچه هایتان جریان داشته باشند. علاوه به سرعت هضمش، soy دارای منافع زیادی است که به بهبود قدرت و توانایی پروتئین موجود در لبنیات، جهت ارتقاء رشد ماهیچه کمک می کند. بسیاری معتقدند که پروتئین soy به اندازه پروتئین لبنیات قادر به بهبود

مطالعات جدید نشان داده است که اضافه کردن سویا به مخلوط کازئین و whey می تواند به افزایش مدت تاثیر پاسخ آنابولیکی پودر پروتئین کمک نماید.

شاید شنیده باشید که باید پروتئین whey را بعد از تمرین بنوشید که رشد ماهیچه ها و عضلات را افزایش داده و باعث بالا بردن بیشتر سنتز پروتئین گردد. پروتئین whey پروتئین زود هضم است و پروتئین کازئین پروتئینی دیر هضم به شمار می آید. بهتر است برای مصرف پروتئین بعد از تمرین این دو شکل پروتئین دیر هضم و زود هضم را با هم مخلوط نموده و استفاده نماییم.

یکی از پروتئین ها که بندرت درباره آن شنیده اید پودر پروتئین سویا (soy) است، که معمولاً هیچ ربطی با رشد عضلات و بدنسازی ندارد. اما اگر دقیق تر به شواهد توجه کنید، در خواهید یافت که اضافه کردن این پروتئین به مخلوط پروتئینی که شما مصرف می کنید نه تنها باعث کاهش منفعت مصرف آنها نمی شود، حتی ممکن است باعث افزایش آن گردد.

ترکیب پودر پروتئین whey و کازئین

اگرچه ترکیب پروتئین whey و کازئین برای وعده بعد از تمرین بسیار مناسب است اما تحقیقات نشان داده است که ترکیب مقداری پروتئین سویا به این ترکیب (کازئین و whey) حتی بهتر بوده و باعث افزایش و طولانی تر کردن پاسخ آنابولیکی بدن ورزشکار می گردد. با مصرف whey و کازئین بعد از تمرین می توانید تاثیر بیشتر و طولانی تری در مقایسه با وقتی که whey را به تنهایی مصرف می کنید، روی سنتز پروتئین ها در عضلات داشته باشید. مطالعات نشان داده است که در مدت زمان طولانی تر، این ترکیب منجر به ارتقاء رشد در عضلات می شود.

اشتباه برداشت نکنید، هنوز whey سلطان پروتئین ها محسوب می شود. این پروتئین یکی از غنی ترین منابع اسید آمینه های شاخه دار (BCAAs) می باشد و همچنین یکی از زود هضم ترین پروتئین هایی است که می توانید مصرف نمایید. این بدین معنی است که باعث افزایش آمینو اسیدهای شاخه دار (شامل BCAAs) در فیبر های عضلانی می شود، که برای شروع سنتز پروتئین در



رشد عضلات نیست.

در یک مطالعه که در سال ۲۰۰۶ در کانادا روی افراد آماتور انجام شده است، نشان داده که بدنسازی برای مدت ۶ هفته، در حالی که از مقدار مساوی مکمل های whey و یا پروتئین SOY مصرف می شود منجر به نتایج مشابهی در توده عضلانی و قدرت می گردد. در تحقیقی که سال ۲۰۰۷ توسط پروفیسور داگلاس کالمن انجام شده است مشخص شده است که مردان وزنه برداری که روزانه دوبرار از هر یک از پودر پروتئین soy concentrate یا پودر پروتئین soy isolate یا یک مخلوط پودر پروتئین soy با whey و یا اینکه یک پروتئین ایزوله whey استفاده می کنند، همه این دسته بندی ها قادر به افزایش توده عضلانی یک اندازه در طول ۱۲ هفته دوره تمرین هستند.

همچنین SOY دارای مزایایی هست که سایر پروتئین ها فاقد آن می باشند. اولاً این پروتئین قادر به افزایش هورمون رشد می باشد. دلیل این امر به خاطر داشتن سطح بالایی از آرژینین و lysine است.

مطالعات نشان داده است که سویا باعث افزایش نیتریک اکسید (nitric oxide) می شود. محققان پلی تکنیک ویرجینیا و دانشگاه ایالتی بلکسبورگ دریافته اند که phytoestrogen و genistein موجود در پروتئین سویا، سطح نیتریک اکسید را به واسطه افزایش سنتز در مقدار نیتریک اکساید افزایش می دهد.

در طی تحقیقی که سال ۲۰۰۴ در ایالت اوهایو انجام شد، مقایسه ای بین پروتئین سویا و whey صورت گرفته که حاکی از آن بود که مردانی که سویا مصرف می کردند وضعیت بهتری از آنتی اکسیدان ها در بدن خود داشته اند.

همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که مردان بدنسازی که برای مدت ۴ هفته ۴۰ گرم از پروتئین SOY پیش از وزنه زدن مصرف می نمایند، محافظت آنتی اکسیدان بیشتری در مقایسه با مردانی که فقط پروتئین whey مصرف می کنند، دارند.

در سال ۲۰۰۵ نتیجه مطالعاتی که در مجله Sports Medicine and Physical Fitness به چاپ رسیده بود، نشان داد که زنانی ورزشکاری در طول تمرینات پروتئین

سویا را به مدت ۴ هفته مصرف کرده بودند دارای صدمات اکسیداتیو عضلات کمتری در مقایسه با آنهایی که فقط پروتئین whey مصرف کرده اند، بودند.

و اما تستوسترون:

اگر یک گذر کوتاه در اینترنت داشته باشید، احتمالاً به هشدارهای بسیار وحشتناک درباره مصرف SOY برخورد می کنید. همانند این هشدار:

سویا مصرف نکنید! این پروتئین باعث افزایش سطح استروژن و کاهش تستوسترون می شود. این هشدارهای ترسناک به وسیله چندین مقاله ضیف و قدیمی زنده نگه داشته شده اند. جدیدترین بازنگری هایی که کیفیت ۱۵ مطالعه را بر مقدار سطح تستوسترون بررسی نموده اند دریافته اند که SOY باعث کاهش سطح تستوسترون در مردان نخواهد شد.

پیشنهاد نمی کنم که SOY را به تنهایی استفاده کنید. من توصیه می کنم که مقداری از آن را به مخلوطی از پروتئین whey و پروتئین کازئین خود بیافزایید و میل نمایید. ممکن است برخی از شما فکر کنید که خریدن سه نوع پروتئین خیلی هزینه بر می باشد. اما من فکر می کنم بدین ترتیب شما در دراز مدت در هزینه هایتان صرف جویی می نمایید. کازئین و whey بسیارگران شده اند. از طرف دیگر SOY هنوز با قیمت مناسب در دسترس می باشد. با کم کردن whey و casein به وسیله پودر پروتئین SOY که ارزانتر است، می توانید در هزینه ها صرفه جویی نمایید. بطور نمونه من پروتئین های سویا، کازئین و whey را به نسبت ۲:۱:۱ با هم مخلوط می کنم. بنابراین یک مخلوط حاوی ۲۰ گرم whey، ۱۰ گرم کازئین و ۱۰ گرم SOY برای وعده بعد از تمرین در اختیار دارم.

مترجم: نوید زاهد

Navid.zahed@gmail.com

نویسنده:

Jim Stoppani, Ph.D. Muscle & Fitness Mar 20, 2013

گرفته شده از وب سایت:

www.bodybuilding.com

Universal Nutrition

Advance
SOY
SPL

aspartame-free formula
lactose & cholesterol-free

complete Protein

SUPERIOR SOY

1.5lb. (682g)

مترجم: حامد بیرانوند

مکمل های دوران حجم:

هدف هر ورزشکار در این دوره افزایش سایز عضلات است. در این مرحله ورزشکاران مقدار انرژی مصرفی خود را افزایش می دهند. چرا که عضلات حجیم تر نیاز به کالری بالاتر دارند. گروه های زیادی از مکمل ها وجود دارند که مصرف آنها در این دوران بسیار مهم می باشد. از جمله آنها می توان به پودر پروتئین وی (WHEY weight) gainers (افزایش دهنده های وزن)، کراتین، گلوتامین، ZMA و ... اشاره کرد.

پودر پروتئین وی (WHEY): یک منبع پروتئینی با کیفیت و دارای قابلیت جذب بالا. با توجه به پیشرفت های انجام گرفته در این مکمل هیچگونه چربی اشیاعی وجود ندارد زیرا وجود این نوع چربی ها در محصولاتی مانند گوشت و تخم مرغ جذب پروتئین آنها را کاهش می دهد. این منبع پروتئین با سرعت بالا در بدن جذب و سوخت و ساز می شود و حاوی اسیدهای آمینه ضروری است که برای حمایت از ساخت توده عضلانی جدید بسیار حیاتی است. همچنین این مکمل به دلیل افزایش سطح آنزیم گلوتامین سبب بهبود سیستم ایمنی بدنسازها می شود.

Weight gainers: اکثرا دارای منابع

پروتئینی هستند که به پروتئین وی شباهت دارند ولی برخی از آنها ممکن است حاوی دیگر منابع پروتئینی مانند پروتئین تخم مرغ هم باشند. علاوه بر این این نوع مکمل ها دارای مقادیر بالایی از کربوهیدراتها هستند و اکثر این کربوهیدراتها از گروه مالنودکسترین و یا فروکتور هستند. به دلیل داشتن مقدار بالای کربوهیدراتها توصیه

می شود تنها بدنسازی از این نوع مکمل ها استفاده کنند که بدنشان کمتر از ۱۰ درصد چربی دارد. این مکمل یک انتخاب مناسب برای وعده های بین صبحانه و نهار، عصرانه و بعد از تمرین می باشد.

کراتین: یک ماده که در بدن از همکاری ۳ اسید آمینه متیونین، آرژنین و گلايسین ساخته می شود. این مکمل عملکرد ورزشکار را بالا می برد بعلاوه ممکن است سبب افزایش تراکم عضلات هم شود. برخی اثرات مفید کراتین در زیر آمده است:

- مبارزه با تجمع اسید لاکتیک در عضلات
- تنظیم پروتئین ها
- تسریع در ساخت دوباره گلیکوژن بعد از تمرینات
- نقش بسیار حیاتی در انتقال نیتروژن در سلول ها
- دارای نقش مثبت در اعمال مغز و پیشگیری کننده از افسردگی

ZMA: یک ترکیب از مواد معدنی می باشد که شامل ۳۰ میلی گرم روی، ۴۵۰ میلی گرم منیزیم و ۱۱ میلی گرم ویتامین B۶ است. روی و منیزیم ۲ ماده معدنی بسیار مهم در ساخت عضلات می باشند. روی نقش بسیار مهمی در تنظیم و ساخت هورمون هایی مانند تستسترون دارد و منیزیم به دوباره سازی عضلات کمک می کند. برای استفاده بهتر از ZMA بهتر است این مکمل را زمانی مصرف کنید که حداقل کلسیم در دستگاه گوارش باشد. بهترین زمان مصرف در هنگام خواب می باشد.

در جدول شماره ۲، نمونه ای از مکمل های دوران حجم آورده شده است.

دادن حرکات با شدت و قدرت بالاتر

• این مکمل برای افرادی که قصد افزایش دادن سریع وزن به همراه داشتن عضلاتی حجیم و با چگالی می باشند توصیه می شوند.

کراتین به طور طبیعی در گوشت قرمز و برخی از ماهی ها یافت می شود. ولی دستیابی به مقدار کافی از این مکمل که بتواند سبب افزایش عملکرد ورزشی شود از طریق مواد غذایی مشکل است. برای نمونه از ۱ کیلوگرم گوشت تنها ۴ یا ۵ گرم کراتین بدست می آید و مقدار بالایی از این ۵ گرم هم در هنگام پخت تخریب می شود. از این رو بهترین روش رساندن کراتین به بدن استفاده از مکمل آن می باشد. توصیه می شود کراتین را ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین مصرف کنید.

گلوتامین: یکی از اسید های آمینه موجود در عضلات است. و در هنگام استرس هایی مانند ورزش های سنگین کاهش وزن و یا رژیم های محدود کنند غذا به صورت طبیعی از عضلات خارج می شود. یک ماده بسیار مناسب جهت جلوگیری از کاتابولیزم است. کمک به حجم سلولی و بهبود پاسخ های ایمنی هم از جمله نقش های گلوتامین در بدن می باشد.

دیگر اثرات مهم و مفید گلوتامین شامل:



انواع مختلفی هستند که شامل:

- موادی که ترکیب اصلی آنها کافئین است. آنها سبب افزایش حرارت بدن به وسیله سوختن کالری بیشتر می شوند. به همین خاطر است که یکی از اثرات ثانویه کافئین بیخوابی می باشد.
- موادی که ترکیبات اصلی آنها مواد گیاهی هستند. آنها ورود چربی ها به پلاسمای خون را تحریک می کنند و سبب سوختن آنها در هنگام فعالیت های بدنی می شوند، ترکیبات اخیر مانند کافئین اثرات ثانویه ای ندارند.

در هنگام استفاده از رژیم غذایی دوران کات و مکمل های ذکر شده باید با دقت انجام گیرد. و نباید از این مکمل ها به صورت وسیع استفاده گردد. یکی دیگر از ترکیبات چربی سوز طبیعی چای سبز و یا عصاره آن می باشد. علاوه بر این چای سبز یک ترکیب آنتی اکسیدانی قوی برای استفاده از رژیم های غذایی است. در دوران کات مصرف پروتئین باید افزایش یابد. در این دوران (دوران کات) بیشتر باید به رژیم غذایی و تمرین تکیه کرد زیرا بیشتر مکمل های ذکر شده در بالا دارای اثرات ثانویه خاص خود هستند.

نتیجه گیری کلی:

مکمل ها بخصوص برای وعده بعد از تمرین بسیار مهم هستند زیرا در این شرایط (بلافاصله بعد از تمرین) عضلات در مرحله کاتابولیسم هستند. ذخایر گلیکوژن عضلات خالی شده است، و بافت عضلات به دلیل نیاز بالا به مواد غذایی تخریب شده است. برای توقف مرحله کاتابولیسم و شروع و تحریک مرحله آنابولیسم رساندن هرچه سریعتر مواد غذایی به عضلات ضروری است. وعده بعد از ورزش باید شامل کربوهیدراتهای قابل هضم باشد تا به سرعت ذخایر گلیکوژن را پر کند و از تخریب عضلات جلوگیری کند. همچنین مصرف پروتئین قابل هضم بلافاصله بعد از تمرین سبب فراهم آمدن آمینو اسید های ضروری جهت ساخت دوباره عضلات و جلوگیری از تخریب آنها می شود. غذاهای کامل ممکن است هضم طولانی تر داشته باشند و گزینه مناسبی برای وعده بعد از تمرین نیستند. مشخص شده است که پر شدن ذخایر گلیکوژن به وسیله مصرف کربوهیدراتهای قابل هضم بلافاصله بعد از تمرین در مقایسه با چند ساعت بعد از تمرین می تواند تا ۵۰ درصد افزایش یابد. از این رو استفاده از مکمل ها در بهبود عملکرد بدنسازها و با دقت در کیفیت آنها لازم به نظر می رسد. جدول ۳ یک رژیم استفاده از برخی مکمل های دوران کات را نشان میدهد.

کارشناسی ارشد تغذیه

hamedbeiran669@gmail.com

به آنها در اصطلاح Fat blockers و Carbohydrates blockers میگویند.

Fat blockers

(سدکننده های جذب چربی ها):

از هضم و یا جذب چربیهای خوراکی جلوگیری می کنند. ترکیب اصلی آنها کیتوزان است که مانند فیبر ها عمل می کند با این تفاوت که قابل هضم نیست. چربیها را به خود جذب کرده و آنها را از دسترس دستگاه گوارش برای جذب خارج می کند. در استفاده از این ترکیبات باید بسیار دقت کرد زیرا استفاده بیش از حد از این مکمل ها می تواند سبب کمبود جذب ویتامین های محلول در چربی شود. علاوه بر این استفاده بیش از حد از این مکمل ها سبب کاهش جذب چربی های مفید مانند اگا-۳ و امگا-۶ می شود که اثرات ثانویه خاص خود را به همراه دارد.

Carbohydrates blockers

(سدکننده های جذب

کربوهیدراتها):

برای جلوگیری

از جذب کربوهیدراتها به وسیله جلوگیری از فعالیت آنزیم های مسئول در سوخت و ساز کربوهیدراتها به کاهش کالری جذبی بدن کمک می کنند. به عبارتی مانع از تبدیل شدن کربوهیدراتها به گلوکز می شوند. هر دو شکل سدکننده ها باید قبل از وعده های غذایی مصرف

شوند.

Thermogenic Fat

Burners: مکمل های غذایی

هستند که سبب انتقال چربی های بافت های ذخیره ای و در دسترس قرار دادن آنها برای سوخت به عنوان انرژی روزانه می شوند. این مواد دارای

مکمل های دوره کات (چربی سوزی)

در این دوره هدف کاهش چربی های بدن است. ورزشکار باید نسبت به کالری دریافتی، کالری بیشتر به همراه چربی را بسوزاند. رژیم غذایی در این دوران باید با ورزشهای هوازی به منظور کاهش کالری ترکیب شود. مکمل های این دوران موادی هستند که استفاده از چربی ها و کربوهیدراتها را محدود می کند و هم چنین سبب سوختن چربیها میشوند و



منابع:

[1] S. Vinturis, "Nutrition for bodybuilding competition preparation," Body Building Science Journal, Vol. 1, No. 2, 2009.

[2] P. Holford, Cartea nutritiei optime, BIC ALL Publishing House, 2007, 573 pg., ISBN 978-973-571-647-9.

[3] J. L. Ivy, "Regulation of muscle glycogen repletion, muscle protein synthesis and repair following exercise," Journal of Sports Science and Medicine, Vol. 3, No. 3, 2004, pp. 131-138.

[4] L. Hayward and B. Kernan, Bodybuilding Supplement Secrets Revealed, Lee Hayward Enterprises, 2002.

[5] F. Columbu and L. Fragomeni, The bodybuilder's nutrition book, McGraw-Hill, 1985, 176 pg., ISBN-13: 978-0809254576.

[6] http://bodybuilding.about.com/od/supplementationbasics/a/supplements_5.htm

[7] http://www.askmen.com/sports/foodcourt_100/138_eating_well.html

[8] http://bodybuilding.about.com/od/supplementationbasics/a/supplements_3.htm

[9] http://www.bodybuilding.com/fun/supplements_for_cutting.htm

[10] <http://www.gain-weight-muscle-fast.com/zma.html>

[11] <http://www.gain-weight-muscle-fast.com/meal-replacements.html>

[12] <http://www.gain-weight-muscle-fast.com/food-to-gain-weight-fat.html>

[13] <http://www.gain-weight-muscle-fast.com/whey-protein.html>

نمونه ای از یک برنامه مکمل برای دوران حجم	
هر روز صبح	۱ وعده کراتین
	۱ وعده گلوتامین
	صبحانه
اواسط صبح	۱ وعده کراتین
ظهر	نصف وعده Weight gainers
	نهار
	۱ وعده کراتین ۱ ساعت قبل از تمرین
اواسط بعد از ظهر	تمرین
	۱ وعده کراتین و ۱ وعده گلوتامین (تا ۱ ساعت بعد از ورزش استفاده شود)
	۱ وعده پروتئین وی
غروب	شام
قبل از خواب	۱ وعده گلوتامین
	نصف وعده Weight gainers

جدول ۳- برنامه مکمل های دوران کات	
ترکیب مکمل ها	زمان
چای سبز و قهوه	ساعت ۶:۳۰
۴۰ تا ۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت ملایم	
۳۰ گرم جو دوسر + شیر کم چربی + ۱ عدد خرما	صبحانه ۷:۳۰
۳ عدد سفیده + یک عدد زرده تخم مرغ	
۲۰۰ میلی لیتر آب میوه تازه	
۱۰۰ گرم سینه جوجه	ساعت ۱۰
۲ عدد کلوچه	
میوه	
۱ لیوان چای سبز	
۱۸۰ گرم ماهی یا سینه مرغ	۱۲:۳۰
۳۰ گرم برنج	
۱ لیوان چای سبز	
۱۰۰ گرم سینه مرغ	۱۵:۳۰
۲ عدد کلوچه	
میوه	
۲۰ گرم پودر پروتئین وی در آب	۴۵ دقیقه قبل از ورزش
۲ عدد کلوچه	
موز	
آب	
۴۵ دقیقه ورزش	تمرین
۴۰ گرم پروتئین وی و ۵ گرم گلوتامین محلول در آب	بلافاصله بعد از ورزش
۱۵۰ گرم گوشت قرمز یا ۱۸۰ گرم ماهی	۶۰ دقیقه بعد از ورزش
۴۰ گرم برنج یا ۲ یا ۳ عدد سیب زمینی آب پز کوچک	
مقدار زیادی سبزیجات	
۲۰۰ گرم پنیر کم چرب	قبل خواب

مقاله ارائه شده در بخش استروئیدها و داروهای نیروز، صرفاً جهت افزایش اطلاعات شما در زمینه این داروها می باشد. ضمناً مقادیر گفته شده در این مقالات جنبه تئوری دارند و **استفاده از این داروها به هیچ وجه توصیه نمی شود.**



**کمی تامل!
رسیدن به اهداف به چه قیمتی؟**

سینتول

در بین داروهای که امروزه مورد استقبال ورزشکاران قرار گرفته اند و بخصوص ورزشکاران جوان ایرانی که فقر تغذیه ای خود را به فراموشی می سپارند و با آغوش باز به استقبال خطر می روند و تمام اراده و حواس خود را صرف استروئیدهایی می کنند که شاید در رویاهایشان بتوانند همانند ورزشکاری چون ناصر صونباطی شوند که در سن ۵۰ سالگی کوهی از عضله را بخاطر کلیه خراب از دست داد. دارویی به نام سینتول که سر از کشور ما بخصوص بازار سیاه درمی آورد.

سینتول چیست؟

این دارو در اصل دارویی ایتالیایی است با نام اسیکلن ۸۵ درصد آن را تری گلیسرید ۷/۵ درصد آن را ماده بی حسی لیدوکائین ۷/۵ درصد دیگر بنزیل الکل تشکیل داده است این دارو معمولاً در عمق عضله تزریق می شود و با تکرار تزریق، التهاب خطرناکی در محل تزریق بوجود می آورد که منجر به حجم ناخوشایند می شود که طول عمر آن بیش از ۲ الی ۳ روز نخواهد بود و به مرور زمان این عضله پف آلود شروع به تجزیه ماده تزریقی کرده و در زمانی نا مشخص از بین می رود به باور

جزء اعمال جراحی برای فرد مصرف کننده باقی نمی گذارد همچنین تزریق مکرر و حتی آسه های عفونی و عمل تزریق موضعی که با برخورد سر سوزن به تارهای حساس عصبی که داخل عضلات شما قرار دارد دور از انتظار نیست و امروزه که در باشگاههای عمل تزریق موضعی و تزریقات عمیق عضلانی شیوع پیدا کرده و هر ورزشکاری جای پرستار و تزریقات را گرفته خطر به مراتب بیشتر می شود و نیز اگر همین ماده اشتباه تزریق درون رگ قرار بگیرد امکان ایست قلبی وجود



اکثر افراد مصرف کننده این دارو بی خطر است ولی در اصل این دارو بخاطر آسیب به بافت محل تزریق و به دلیل التهاب موضعی بوجود آمده در بلند مدت عوارض جبران ناپذیری همچون تکثیر بافت خارج از کنترل را در بر خواهد داشت که راهی

دعوت به همکاری

از کلیه مشترکان و فوآندگان موله 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



بازگشت به زیربناها: ده سنگ بنا برای نتایج بزرگ

مترجم: نوید زاهد

امروزه انواع متفاوتی از تکنیک های بدنسازی و وسایل گوناگون بدنسازی در باشگاه ها ارائه میگردد که همگی جایگاه و اهمیت خود را دارند اما همواره این زیربنا ها و سنگ بناهای اولیه بدنسازی هستند که نتایج بزرگ را به ارمغان می آورند. در اینجا به توضیح این ۱۰ سنگ بنای مهم و اساسی میپردازیم.

به عنوان یکی از خوانندگان سایت

www.bodybuilding.com شما جزء

افرادى هستيد که از دانش و زیرکی کافی برخوردارید و با توجه به مطالب زیادی که در این سایت میخوانید، در مورد بهتر عملکرد خود خیلی چیزها میدانید. غیر قابل توقف هستید و همواره به سوی اهداف بزرگتر خود گام برمیدارید. اما گاهی وقت اشتیاق زیاد ما برای دستیابی به قدرت، سرعت و حجم مناسب به گونه ای است که فراموش میکنیم یک گام به عقب برگشته و با نگاهی انتقادی وضعیت و عملکرد خویش را مورد بررسی قرار دهیم. خود من شخصا به عنوان یک فرد بدنساز که در مسابقات گوناگون شرکت میکنم، برخی مواقع آنچنان درگیر تمرینات شدید و رژیم های غذایی و دستیابی به اهداف شخصی برای موفقیت در رقابت ها هستم که گاهی برخی از سنگ بناهای صحیح و برگزیده این ورزش را فراموش میکنم.

اکنون ممکن است پرسید منظورم از زیربناها چیست؟ جواب اینست که این زیربناها سنگ بناهای ساده و اولیه برای موفقیت در ورزش بدنسازی است. حال زمان یادآوری آنها به شماست. این سنگ بناها ممکن است ابتدایی و بسیار ساده به نظر آیند اما برای هر ورزشکاری بسیار با اهمیت است که آنها را به خاطر داشته باشد و به بررسی آنها بپردازد.

۱. لذت ببرید

اگر از ورزش کردن خود لذت نبرید و آنرا به صورتی لذت بخش برای خود دنبال نکنید، خیلی زود علاقه خود را به آن از دست میدهید. اگر اندیشیدن به تردمیل و انجام آن باعث



غمگینی شما میشود آنرا انجام ندهید. به جای آن حرکات و ورزش هایی را انتخاب نمایید که از انجامشان لذت میبرید و خوشحال میگردید. به عنوان مثال به اسکیت بپردازید، وزنه برداری انجام دهید، به کلاس های دو و میدانی بروید، به یوگا بپردازید و یا هرگونه ورزش مورد علاقه خود را شروع نمایید. به خاطر داشته باشید که هرچه بیشتر از انجام ورزشی لذت ببرید بیشتر به انجام آن ادامه خواهید داد.

۲. هدف خود را مشخص نمایید

ممکن است قصد کاهش سایز بدن خویش، کاهش چربی های بدن و یا قصد شروع برنامه تمرینی جدیدی را برای تمرینات بدنسازی خود داشته باشید. بنابراین هدفی را برای خود در نظر بگیرید و برای دستیابی به آن هدف برنامه ریزی نمایید و آنرا به دست آورید. من همواره شاگردانی دارم که اهداف کوتاه مدت سی روزه و یا بلند



مدت سه یا شش ماهه را دارند. پس از دانستن این بخش مهم که مشخص کردن و داشتن هدف است سپس به برنامه ریزی دقیق برای دستیابی به آن هدف می رسیم. داشتن اهداف به شما کمک میکند که بر آن متمرکز بمانید و با داشتن برنامه ریزی مناسب برای آن هدف همواره میدانید که در مسیر مناسب برای دستیابی به آن قدم برمیدارید.

۳. به میزان کافی آب بنوشید

قبل از اینکه به عنوان یکی از شاگردان من از من بپرسید:

Jen به من چیزی بیاموز. من نمیدانم چه باید انجام دهم و دیگر سوالات، بگذارید تا من برایتان شرح دهم. با اینکه یادآوری در مورد نوشیدن آب غیر ضروری و موضوعی کاملا بدیهی به نظر می آید اما باید بدانید که بسیاری از افراد تشنگی را



با گرسنگی اشتباه میگیرند. اگر شما همین الان غذایی خوردید و همچنان احساس گرسنگی میکنید باید بدانید که شاید شما دی هیدراته شده اید و باید آب بنوشید. بنابراین احساس تشنگی و گرسنگی را با هم اشتباه نگیرید. چنانچه احساس گرسنگی میکنید، ابتدا آب بنوشید برای ده دقیقه صبر نمایید. بعد از این زمان شما متوجه میشوید که آیا واقعا گرسنه هستید و یا فقط تشنه بوده اید.

۴. پروتئین بخورید

اگرچه میزان پروتئین در افراد مختلف و با توجه به هدفی که در ورزش دنبال میکنند متفاوت است اما همواره برای نگهداری بدن و داشتن اندامی با عضلات مناسب، خوردن پروتئین بسیار اهمیت دارد. به گونه ای عمل نمایید که در هر روز به ازای هر نیم کیلوگرم از وزنتان ۱ گرم پروتئین مصرف نمایید و این میزان پروتئین را در طی ۴ تا ۶ وعده غذایی به بدن برسانید. اینگونه

خاطر داشته باشید که منظور این نیست که هر هفته دائماً برنامه تمرینی خود را تغییر دهید بلکه نکته مورد نظر به یاد داشتن اهمیت بکارگیری حرکات متنوع در طی برنامه های بدنسازیتان برای جلوگیری از بی حوصلگی از تمرین است.

۹.وزنه برنید

من همچنان از خیلی ها میشنوم که میگویند: "میخواهم فقط اندامی تراشیده و زیبا داشته باشم پس به تنها چیزی که نیاز دارم تمرینات کاردیو است."

این گفته دیگر گفته ای صحیح نیست و باید بدانید که کاردیو بدون تمرینات با وزنه اندام چاق و فربه شما را به اندامی باریکتر اما همچنان



حاوی توده های چربی تبدیل مینماید.

تمرینات مداوم بدنسازی به بهبود متابولیسم بدنتان کمک مینماید و اندامتان رفته رفته عضلانی تر میشود. هرچه عضله بیشتری در بدن داشته باشید، کالری بیشتری نیز در طی روز میسوزانید. داشتن عضلات بیشتر و چربی کمتر به این معنی است که شما از بدنی سفت تر، قوی تر و زیباتر برخوردار خواهید بود. بنابراین اگر تا کنون از تمرینات با وزنه صرف نظر کرده اید در این مورد بیشتر بیاندیشید.

۱۰.ادامه دهید و پشت کار داشته باشید

هیچکدام از اطلاعاتی که در این مقاله به شما گفتم به شما کمکی نمیکند اگر تمرینات مداوم نداشته باشید. هرچه که برای دستیابی به هدف خود تلاش کرده باشید و برای رسیدن اندام ایده



آل خود کوشیده باشید، اگر به ورزش و تلاش خود ادامه ندهید و آنرا رها نمایید به مرور زمان تناسب اندامتان به هم خواهد خورد.

Navid.zahed@gmail.com

نویسنده:

Jen Jewell. 22 Apr 2013

نمیدانید که در طی روز چه اتفاق ها و کارهای پیش بینی نشده ای ممکن است روی دهد. با خودتان مقداری مکمل، شکلات های پروتئینی،



بادام و یا هرگونه دیگر از انواع مناسب غذایی به همراه داشته باشید. در این شرایط زمانی که در طی روز به دلیلی بسیار گرسنه شده اید و به آشپرخانه خود دسترسی ندارید به سراغ فست فود ها و غذاهای آماده در بازار نمی روید.

۷.به اندازه کافی بخوابید

بله درست خوانده اید. استراحت برای کاهش چربی و به بدنی عضلانی رسیدن بسیار مهم است. بی خوابی باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول که هورمونی مخرب است گردیده و ریکاوری بدن را دچار مشکل مینماید. تلاش



نمایید شب ها بین شش تا هشت ساعت بخوابید.

۸.متنوع عمل نمایید

بسیاری از بدنسازان و افرادی که به باشگاه های بدنسازی میروند ممکن است دچار بی حوصلگی در ادامه تمرینات گردند. برای جلوگیری از این مسئله حرکات جدید و متنوع را بکار گیرید. جای دمبل، هالتر و کابل را در تمرینات خود هر از چند گاهی تغییر دهید. اگرچه تغییر در برنامه ورزشی مهم است اما همواره دقت نمایید این تغییرات در مسیر کمک به تمرینات شما برای دستیابی به اهداف ورزشی شما باشد. از سوی دیگر به



رژیم غذایی باعث میشود برای مدت طولانی تر احساس سیری نمایید و همچنین بعد از تمرین به عضلات خود پروتئین مناسب را برسانید.

به خاطر داشته باشید که مکمل های غذایی در رساندن شما به هدف ورزشیتان بسیار مهم هستند. مکمل های پروتئینی، روغن ماهی و



مولتی ویتامین بهترین گزینه اند. به شدت تمرین نمایید و در انتخاب مکمل به بررسی شرایط بدنی خویش و نتایج حاصله از هر مکمل پردازید. مکملی بسیار عالی که دوست شما از آن نتیجه مناسب گرفته است ممکن است بهترین مکمل برای بدن شما نباشد. از اینرو عملکرد و شرایط بدنی خود را مورد بررسی قرار دهید.

۵.از سبزیجات استفاده نمایید

این بخش به دوره ورزشی خاصی تعلق ندارد. در هر دوره ای از تمرینات بدنسازی خود که باشید مصرف سبزیجات باعث رساندن فیبر، ویتامین، آنتی اکسیدان و مینرال به بدن میشود. همچنین استفاده از سبزیجات به شما کمک میکند که برای مدت بیشتری احساس سیری نمایید. اگر با مصرف سبزیجات بیگانه هستید از همین امروز برای آنها برای

نیمی از مقدار غذاهای روزمره خود بهره جویید. فکر نکنید که تنها با بهره جویی از سبزیجات دیگر کار مهم شما به پایان رسیده است. برای



موفقیت در اهداف ورزشی خود باید به رژیم غذایی خود پایبند بمانید. اگر به دنبال اندامی متناسب هستید باید به ورزش و رژیم خود کاملاً توجه داشته باشید.

۶.برای موفقیت آماده شوید

برای وعده های غذایی خود از پیش اقدام نمایید و چیزی از پیش مهیا کنید. منظورم این نیست که برای یک هفته خود غذا بپزید بلکه به گونه ای آشنیزی نمایید که هرگاه از خانه بیرون میروید بتوانید مقداری غذا به همراه خود داشته باشید. شما



رژیم‌های سخت و طولانی زودتر زنان را یائسه می‌کند

دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: یائسگی یک فرآیند طبیعی است و زنانی که شیوه زندگی سالمتری دارند دیرتر به یائسگی و عوارض آن دچار می‌شوند.

یائسگی یکی از مراحل طبیعی زندگی زنان است که معمولاً در حدود ۴۸ تا ۵۵ سالگی شروع می‌شود که در ابتدا عادت ماهیانه نامرتب شده و سپس به طور کامل قطع می‌شود. این گزارش می‌افزاید: علائم و نشانه‌های یائسگی در زنان متفاوت است و ممکن است ورود به این دوران با تعداد کمی از علائم یا تغییرات سلامتی باشد یا ممکن است تغییرات جسمی و روحی متعددی را به دنبال داشته باشد. در دوران یائسگی تعادل هورمون‌ها دستخوش تغییرات می‌شود و عروق خونی متسع شده و سبب می‌شود درجه حرارت پوست بالا رفته و احساس گرمایی که از سمت سینه به طرف شانه‌ها، گردن و سر به طرف بالا حرکت می‌کند، ایجاد شود.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت اعلام کرد: گرفتگی شایعترین علائم دوران یائسگی است که ممکن است از ۳۰ ثانیه تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و در اکثریت افراد ظرف ۲ تا ۳ دقیقه از بین می‌رود. دفعات گرفتگی از هر زنی تا زن دیگر متفاوت است.

بنابراین گزارش، قاعدگی نامنظم، اختلالات خواب و تعریق شبانه، تغییرات مثانه، بی‌اختیاری ادرار، تغییرات روحی و تغییرات ظاهری از دیگر علائم دوران یائسگی است.



رژیم گیاه خواری چه خطراتی دارد؟

خوران، خصوصاً آنهایی که لبنیات و/یا تخم مرغ کمی استفاده می‌کنند، در معرض خطر کمبودها قرار ندارند، مگر اینکه احتمالاً دچار کمبود آهن شوند.

گیاه خوران حواس شان به کمبود آهن باشد...

خطر کمبود آهن خصوصاً برای زنانی که خونریزی قاعدگی دارند و برای کودکان در حال رشد، نگران کننده است. این خطر در میان بقیه گیاه خوران ضعیف تر است زیرا حتی اگر آهن با منشأ حیوانی بهتر از آهن گیاهی جذب شود، اما باز هم آهن منابع گیاهی تأمین کننده ۸۵ درصد از آهن موجود در تغذیه ماست. از سوی دیگر جذب آهن در صورت کمبود آن، افزایش می‌یابد. در نهایت، مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات در بین گیاه خوران ویتامین C قابل توجهی را وارد بدن آنها می‌کند، این ویتامین نیز به عنوان اصلاح کننده جذب آهن توسط بدن شناخته شده است. در رابطه با دو گروه در معرض خطر (کودکان و زنانی که خونریزی قاعدگی دارند)، مکمل آهن بسیار مهم و ضروری است. بهترین حالت این است که این افراد با یک پزشک مشورت کنند.

بهترین منابع پروتئین گیاهی کدامند؟

بهترین منابع تأمین پروتئین گیاهی در میان حبوبات عبارتند از: لوبیای سفید، لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، عدس، سویا (توفو، آب سویا)، نخود، و بادام زمینی. و در میان غلات: گندم، سبوس، برنج، ذرت، ارزن، جو، جو دوسر، و بلغور.

رژیم های گیاه خواری، رژیم هایی هستند که منبع اصلی تأمین مواد غذایی آنها منابع گیاهی است.

برخی فرآورده های حیوانی نیز مجازند که اغلب شامل فرآورده های لبنی و تخم مرغ می‌شود اما گوشت به طور جدی در این رژیم ها ممنوع است. اما زمانی که صحبت از رژیم های گیاه خواری سرسخت است، هیچ گونه خوراکی حیوانی (گوشت، لبنیات، تخم مرغ) تحمل نمی‌شود.

آیا گیاه خوران در معرض کمبود قرار دارند؟ راه حل چیست؟

بدون مصرف گوشت، خطر کمبود پروتئین وجود دارد. به یاد داریم که دریافت پروتئین بستگی به دو اسید آمینه (سازنده های اصلی پروتئین ها) دارد که برخی آنها را ضروری می‌نامند، یعنی بدن خودش نمی‌تواند آنها را بسازد بنابراین باید مقدار کافی آن از مواد خوراکی بیرون تأمین شود. اما گیاهان نیز اسید آمینه دارند. به این ترتیب آنها هم حاوی پروتئین با ارزش بالای بیولوژیکی هستند. در عوض توجه داشته باشید که تمام گروه های غذایی حاوی همان نوع از پروتئین ها نیستند. به همین خاطر است که حبوبات و غلات این نوع از پروتئین ها را دارند. به بیان دیگر، مشارکت حبوبات و غلات در این رژیم ها ضروری است. و هر چه منابع حیوانی در رژیم غذایی کمتر مجاز باشند، این مشارکت باید جدی تر باشد. به همین منظور غذاهای زیادی وجود دارند که گیاه خوران می‌توانند از آنها استفاده کنند، مانند: نخود و سبوس در کوس کوس، سوپ نخود و نان، برنج کاری و حبوبات (لوبیا، عدس) و... در نهایت، گیاه