

# علم و عضله

سال چهارم - شماره بیست و یکم - فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۴ - قیمت رایگان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

۱۰ نکته برای  
دستیابی به موفقیت  
در سال ۱۳۹۴

با شکم خود سلفی بگیرید!

راهنمای جامع مقدار و زمان  
مصرف مکمل ها

ویژه یادمان

چگونه می توانیم از  
شر چربی های بازو  
خلاص شویم؟

از سیر تا پیاز وعده  
قبل و بعد از تمرین

۳۵ برنامه تمرینی ویژه  
دوسربازو

کلام الهی

حضرت علی علیه السلام:

أَحْسَنُ الْحَسَنَاتِ حُبُّنَا، وَ أَسْوَأُ السَّيِّئَاتِ بُغْضُنَا  
نیکیترین حسنات و خوبیها دوستی ما، و بدترین گناهان  
و بدیها دشمنی ماست.

غزوالحکم، ح ۳۳۶۳

با سلام خدمت همه مخاطبان علم و عضله  
فرارسیدن سال نو را با یک ماه چند روز  
تاخیر به همه مخاطبان علم و عضله تبریک  
عرض می کنیم.

دلیل تاخیر، آماده سازی شماره جدید  
مجله بود که با تلاش بی وقفه تمامی  
همکاران تحریریه و طراحان مجله بالاخره  
آماده انتشار و همکون در دسترس شما  
مخاطبان عزیز قرار گرفته است.

تمام تلاش تیم علم و عضله ارتقاء کیفیت  
مقالات، روزرسانی هرچه سریعتر و ارائه  
خدمات جدید در سال نو می باشد.

از این فرصت کوتاه استفاده می کنیم و از  
تمامی مخاطبان علم و عضله که دستی بر  
نوشتن مقالات مرتبط با بدنسازی دارند،  
دعوت به همکاری می کنیم، همچنین  
از شما مخاطب عزیز درخواست داریم  
با معرفی و انتشار شمارگان جدید مجله  
در شبکه های اجتماعی، در ارتقاء سطح  
دانش ورزشکاران این مرز و بوم سهمی  
داشته باشید.

با آرزوی موفقیت و پیروزی در سال جدید  
تیم علم و عضله

تمرین ۲

- ▶ ۱۰ نکته برای دستیابی به موفقیت در سال ۹۴
- ▶ برنامه تمرینی ویژه بر پایه دمبل و هالتر در منزل و محل کار
- ▶ ۳۵ برنامه تمرینی ویژه دوسربازو
- ▶ شروع موفق بدنسازی برای بدنسازان بالاتر از ۴۰ سال!
- ▶ معرفی قهرمانان
- ▶ آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر
- ▶ یک پوستریک تمرین

تغذیه ۱۷

- ▶ از سیر تا پیاز وعده قبل و بعد از تمرین
- ▶ برنامه غذایی ۳۵۰۰ کالری
- ▶ با شکم خود سلفی بگیرید!

مکمل ها ۲۹

- ▶ راهنمای جامع مقدار و زمان مصرف مکمل ها
- ▶ بررسی آمینو X محصول کمپانی BSN

بانوان ۳۱

- ▶ ۹ ماده غذایی که به کاهش وزن شما کمک می کند!
- ▶ چگونه می توانیم از شر چربی های بازو خلاص شویم؟

علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا تیم علم و عضله

نویسندگان این شماره:

داود جعفری

نوید زاهد

غلامرضا احمدنیا

علی جعفری

فرید عشاقی

مریم رجایی

وب سایت [www.Elmoazole.ir](http://www.Elmoazole.ir)

ایمیل [info@elmoazole.ir](mailto:info@elmoazole.ir)

شماره پیامک ۰۹۰۱۶۵۸۵۸۵۱

تلفن تماس ۰۲۱۵۵۷۸۶۷۲۱

شماره همراه ۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱

[blog.elmoazole.ir](http://blog.elmoazole.ir)  
[instagram.com/elmoazole\\_magazine](https://www.instagram.com/elmoazole_magazine)  
[elmoazole@gmail.com](mailto:elmoazole@gmail.com)  
sms,viber,line 09016585851  
021-55786721



# ۱۰ نکته برای دستیابی به موفقیت در سال ۱۳۹۴

اطمینان حاصل کنید.

## نکته اول: تعیین اهداف خاص

به عنوان یک بدنساز، از اهداف خود در سال جدید مطلع باشید. با انتخاب اهداف خاص و تغییر در شیوه زندگی، می توان رویکرد مناسب جهت دستیابی به تناسب اندام در سال جدید را هدف قرار داد.

یادداشت اهداف و مرور

آن در ذهن ( مرور

اهداف در ضمیر

ناخودآگاه باعث

تأثیر مثبت

در واقعیت و

آشکار شدن

آن به صورت

فیزیکی

در زندگی

ورزشی می

(شود) لازمه

دستیابی به

اهداف خاص در

آینده می باشد.

بطور مثال، تنها نوشتن

برنامه تمرینی و روزهای

آن برای دستیابی به موفقیت

کافی نیست.

تنها یک ورزشکار واقعی با نوشتن برنامه

تمرینی در کنار تعیین مقدار وزنه و نحوه

استفاده از سیستم های تمرینی در یک

بازه زمانی خاص قادر است به اندامی

متناسب و عضلانی در ۱۲ ماه آینده

دست یابد.

## نکته دوم: الویت بندی تغذیه

### سالم

مهم ترین اصل برای دستیابی به یک

شیوه زندگی سالم و پایدار، پیروی از یک

رژیم غذایی سالم و مناسب می باشد.

بدون داشتن تعادل در مواد مغذی مناسب

بر اساس نیازهای فردی، هیچگاه نمی

توان انرژی لازم برای انجام حرکات در

سال گذشته را چگونه به پایان رساندید؟

با افزایش وزن و حجم عضلانی یا با

کاهش چربی و عضلاتی تراشیده!

آیا به هدف خود دست یافتید؟

بسیاری از مردم به بهانه آمدن سال نو

و تغییر فصول به دنبال تغییر و بهبود

جنبه های مختلف زندگی اعم از روابط

اجتماعی، شیوه زندگی، مسیر شغلی و

حتی رفتارشان در جهت پیشرفت و

دستیابی به یک زندگی ایده آل هستند.

این دسته از مردم با درس گرفتن از

شکست ها و پیروی از موفقیت ها، تمام

تلاش خود را در جهت برنامه ریزی

هرچه بهتر مسیر زندگی برای دستیابی

به موفقیت هرچه بیشتر در سال جدید

بکار میگیرند.

به عنوان یک بدنساز ما نیز وظیفه داریم

در سال جدید با بکارگیری نکات مهم و

دوری از اشتباهات سال گذشته در مسیر

رشد و پیشرفت حرکت کنیم.

با سرمایه گذاری روی یک رژیم غذایی

سالم و انجام تمرینات ورزشی منظم

می توان از آسیب های کوچک و بزرگ

زندگی ماشینی همچون استرس و

اضطراب در امان ماند. تمرینات ورزشی

انرژی لازم در جت حفظ و ارتقاء سلامت

جسمی و روانی را در اختیار ما قرار می

دهند. سلامت جسم و ذهن تضمین

کننده دستیابی به موفقیت در تمامی

جنبه های زندگی فردی و اجتماعی می

باشد.

با استراحت و خواب کافی از خطر دچار

شدن به استرس در امان می مانیم، و با

افزایش اعتماد به نفس، احساس بهتری

نسبت به خود و محیط اطرافمان را می

توانیم تجربه کنیم.

در ادامه مقاله به بررسی ۱۰ نکته مهم

جهت دستیابی به موفقیت در سال ۱۳۹۴

می پردازیم، که شما با بکارگیری این

موارد در زندگی ورزشی خود می توانید

از دستیابی به تناسب اندام در سال جدید

برنامه تمرینی را در اختیار بدن قرار داد. مواد غذایی مناسب سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، چربی و آنزیم های لازم برای بهبود فرآیندهای بیولوژیکی در جهت رشد عضلات و همچنین کاهش چربی های انباشته شده در بدن می باشد.

بدون داشتن وعده های غذایی مناسب، دستیابی به تناسب اندام تنها یک رویاست.

سال نو یعنی تغذیه نو در جهت برآورده ساختن نیازهای لازم در جهت رشد برای دستیابی به تناسب اندام.

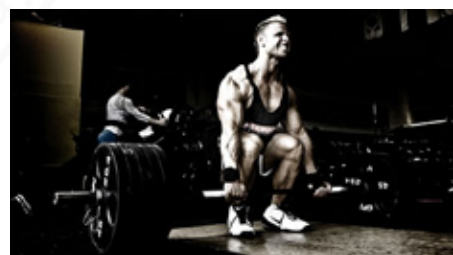
## نکته سوم: طرح و اجرای فهرست

ایجاد یک لیست روشن و واضح از وظایف روزانه و اقدامات لازم در جهت عملی کردن وظایف، دو استراتژی مهم برای پیمودن مسیر موفقیت در سال جدید می باشد.

تهیه یک چک لیست متشکل از فعالیت های روزانه و همچنین یادداشت اقدامات کوچک، باعث اجرا راحت تر وظایف می شود و از همه مهتر با یادآوری هر چه بیشتر اهداف شرایط آسانتری را برای انجام آنها فراهم می کند.

هر روز صبح نگاه کردن به برنامه وعده های غذایی و وظایف دیگر، باعث یادآوری بصری و تمایل هرچه بیشتر نسبت به انجام آن در طی روز می شود که نتایج دلگرم کننده آن در روزهای آتی بیشتر نمایان می شود.

**نکته چهارم: حمله به فولاد سرد!**  
اکثر بدنسازان سال گذشته را به امید از دست دادن چربی ها بر روی تردمیل گذراندند، بی آنکه تلاش شان نتیجه ای داشته باشد.



تمرینات مقاومتی یا تمرین با وزنه باعث تحریک کامل متابولیسم چربی سوزی و توسعه رشد عضلانی می شود. توسعه عضلات به معنای نیاز بیشتر به کالری می باشد، لازمه چربی سوزی سوزاندن کالری است. پس چه بهتر که کالری های انباشته شده به صورت چربی به وسیله عضلات ما سوزانده شود تا بوسیله تردمیل یا دوچرخه.

در مقام مقایسه نیز اندام عضلانی در زمان استراحت کالری بیشتری نسبت به

هستند که باعث افزایش ناگهانی سطح انسولین در جریان خون می شود که نتیجه آن چیزی جز جذب و ذخیره مواد قندی به صورت چربی در بدن نیست. کربوهیدرات های ساده قابلیت فوق العاده ای در تبدیل شدن به چربی در بدن دارند بجز موارد خاصی همچون وعده بعد از تمرین. انتخاب کربوهیدرات های ساده در این زمان خاص (پس از تمرین) باعث بازیابی انرژی تحلیل رفته عضلات و ذخایر تهی شده گلیکوژن در عضلات، و در آخر از تخریب عضلات جلوگیری می کند.

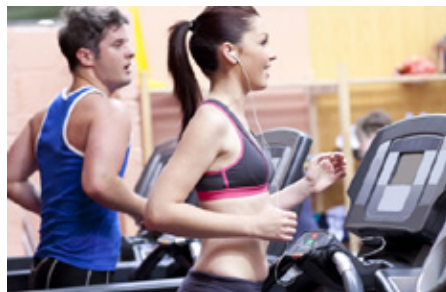
برای افزایش شانس موفقیت در جهت کاهش چربی و جلوگیری از ذخیره سازی کالری حاصل از مصرف کربوهیدرات ها می بایست، الویت مصرف را بر کربوهیدرات های پیچیده گذاشت. کربوهیدرات های پیچیده سرعت جذب کندتری نسبت به خویشاوند ساده خود دارد که باعث ترشح انسولین در حد نرمال می شود که از تبدیل شدن به ذخایر چربی جلوگیری می کند.



**نکته هفتم: انتخاب صحیح مکمل**  
همانطور که در ابتدای مقاله اشاره شد، افزایش حجم عضلانی، کاهش چربی و دستیابی به عضلات تفکیک شده نیازمند پیروی از یک رژیم غذایی سالم و مناسب است. تهیه و حمل مواد غذایی در زندگی پر مشغله امروز و مصرف آن در وعده های متعدد غذایی از حرف تا عمل بسیار متفاوت است.

البته هستند بدنسازان سخت کوشی که به رژیم غذایی خود پایبند می مانند حتی اگر زندگی پر مشغله ای داشته باشند. اما

عضلات کوچک می سوزانند. تمام این دلایل مهر تاییدی بر اهمیت تمرین با وزنه می باشد، چون تنها با تمرینات مقاومتی است که می توان به اندامی عضلانی دست یافت. البته از تمرینات هوازی هم نباید غافل شد!



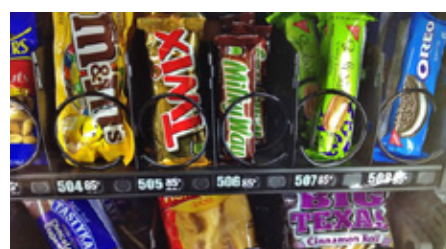
## نکته پنجم: نادیده گرفتن تمرینات هوازی

ساختن اندامی متناسب و عضلانی بدون داشتن سیستم قلبی و عروقی قوی امر دشواری است. فعالیت های قلبی عروقی پایدار لازمه چربی سوزی مستقیم و تامین انرژی لازم برای انجام تمرینات مقاومتی می باشد. با داشتن سیستم قلبی و عروقی قوی می توانید در زمان استراحت هم چربی سوزی کنید.

تمرینات هوازی با تقویت سیستم قلبی و عروقی باعث افزایش مدت زمان تمرینات مقاومتی، به تعویق افتادن خستگی، تقویت سلامت مغز، بهبود سیستم گوارش و احساس رضایت بیشتر نسبت به خود را به ارمغان می آورد.

## نکته ششم: محدود کردن کربوهیدرات های ساده

استفاده از مواد غذایی شیرین و ناسالم یک اشتباه دلچسب و رایج می باشد. نوشیدنی



های کولا، کیک و کلوچه، شکلات و دسرهای سرشار از کربوهیدرات های ساده

بکارگیری موارد صحیح و حذف موارد اشتباه در جهت ارتقاء انگیزه به منظور ماندن و پیمودن مسیر موفقیت در سال جدید یک الزام به شمار می آید. تبدیل شدن به یک بدنساز موفق مستلزم دوری از افراد ضعیف و ناتوانی است که تمام تلاش خود را در جهت منحرف کردن شما از مسیر موفقیت بکار می گیرند.

در واقعیت هر چه بیشتر به موفقیت در دنیای بدنسازی دست یابید، بیشتر مورد توجه اطرافیان بویژه منتقدان قرار خواهید گرفت.

به عنوان یک بدنساز از تشریح و توصیف کردن استراتژی های تمرینی و غذایی خود برای دیگران باید اجتناب کنید، بسیاری از افراد با دانستن این موارد و نادیده گرفتن اهدافتان به خود اجازه می دهند تا اهداف و استراتژی های شما را به تمسخر بگیرند.



بهترین گزینه برای مشورت افراد خانواده هستند، چون در هر شرایطی همراه و پشتیبان شما می باشند. با انتخاب دوستان همفکر می توانید با تبادل دانش و تجربیات اشتیاق لازم برای پیمودن این مسیر سخت و دشوار را بدست بیاورید. امسال سال شماست، در کنار هم به موفقیت های بیشماری در دنیای بدنسازی دست خواهیم یافت. همراه شمایم، همراه ما باشید.

نویسنده: دیوید رایبسون

مترجم: داود جعفری

منبع:

Allmax NUTRITION.com

بکارگیری تمام قدرت ذهن و جسم برای دستیابی به اهدافی است که از نظر بسیاری جز محالات بشمار می آید.

یک بدنساز بدون لذت بردن از تغذیه، تمرین و تفکر هیچگاه نمی تواند به اهدافش دست یابد.

کسب دانش لازم در جهت لذت بردن از هر وعده غذایی، هر حرکت تمرینی و هر وعده مکملی باعث رضایت مندی هر چه بیشتر بدنساز از زندگی ورزشی در جهت دستیابی به موفقیت در زمینه شغلی، اجتماعی، خانوادگی و ورزشی می شود.



## نکته نهم: تمرین، تمرین، تمرین و استراحت.

با تاکید بر تمرین براحتی می توان به اهمیت آن پی برد، اما نکته اصلی در آخرین کلمه جمله فوق نهفته است، استراحت.

بدون استراحت از سرگیری تمرین غیر ممکن است.

در برنامه ریزی اهداف، اختصاص یک بخش ویژه به استراحت کامل به اندازه یک برنامه تمرینی، ضرورت دارد.

عضلات در زمان تمرین تخریب می شود و در زمان استراحت است که بدن شروع به بازبانی و ساخت عضلات تخریب شده در حین تمرین می کند.

برای رشد و توسعه عضلات هیچ چیز به اندازه خواب کامل شبانه نمی تواند موثر باشد.

## نکته دهم: چشم پوشی از

### انتقادات و افزایش قدرت ذهن

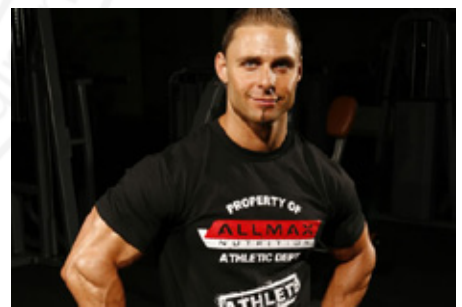
برنامه ریزی صحیح و اجرای آن در جهت دستیابی به تناسب اندام نیازمند یک ذهن قوی می باشد.

حفظ دستاوردهای سال گذشته و

در مواردی که بدن نیازمند تامین مقادیر زیادی از پروتئین و آمینواسیدها در جهت رشد یا تفکیک عضلانی می باشد، برآورده ساختن این مقادیر با اتکا به رژیم غذایی هم از لحاظ مالی و هم زمانی غیر ممکن بنظر می رسد. در بسیاری از موارد عدم توانایی هضم و جذب این مقدار از مواد غذایی از توان سیستم گوارشی خارج می باشد.

در این موارد می توان از طیف وسیعی از مکمل های غذایی کلیدی همچون پروتئین وی، گلوتامین، کراتین، چربی سوز و آمینواسیدهای ضروری در کنار انواع مختلفی از فرمولاسیون های ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کرده تا با مرتفع ساختن نیاز عضلات به اهداف خود دست یابیم.

مکمل های غذایی با ترکیبات ویژه به همراه آنزیم های هضم، راحتی در حمل و نقل بدون نگرانی از تخریب یا فاسد شدن در هر شرایطی یک ناجی بشمار می آیند.



## نکته هشتم: لذت بردن از مسیر!

با برنامه ریزی دقیق در جنبه های مختلف بدنسازی اعم از تمرین، تغذیه سالم، استراحت و انتخاب صحیح مکمل های غذایی در کنار یک روز کاری تمام وقت هم می توان به موفقیت دست یافت.

البته فکر کردن به موارد فوق برای مردم عادی بسیار دشوار است چه برسد به عملی کردن آن.

بدنسازي تنها یک رشته ورزشی نیست، بدنسازی یک شیوه زندگی برای

## برنامه تمرینی ویژه بر پایه دمبل و هالتر در منزل و محل کار!

انتخاب حرکات تمرینی و شیوه اصلی برنامه پیش رو بر پایه دمبل، هالتر طراحی و برنامه ریزی شده است. تنها با داشتن تعدادی دمبل و یک هالتر می توانید یک برنامه تمرینی فوق العاده برای ساخت عضله و کسب قدرت را در خانه یا محل کار تجربه کنید.

این برنامه بر اساس ۳ روز تمرین در هفته (شنبه، دوشنبه، چهارشنبه) به مدت یک ساعت بدون در نظر گرفتن تمرینات شکم طراحی شده است. البته شما می توانید با اختصاص ۲ روز تمرین در هفته با ۲ الی ۳ حرکت، عضلات شکم را تمرین دهید.

برای کسب بهترین نتیجه پیروی از یک رژیم غذایی حجیم با تامین ۳۵۰۰ کالری در روز، شامل مقدار زیادی پروتئین و کربوهیدرات پیچیده توصیه می شود.

نویسنده: داود جعفری



## شنبه: سینه و پشت

تمرین	ست	تکرار
پارالل یا دیپ	۴	max
شنا سوئدی با دمبل	۴	۱۲
قفسه سینه دمبل	۳	۱۰
زیربغل هالتر خم	۴	۱۰
زیربغل دمبل تک خم	۴	۱۰
کول با هالتر	۳	۸

نکته: برای دستیابی به عضلات زیربغل توسعه یافته می توانید از حرکت بارفیکس دست بازو برای حجیم تر شدن از حرکت بارفیکس دست جمع معکوس استفاده کنید.



دیپ



زیربغل دمبل تک خم



شنا سوئدی با دمبل



زیربغل هالتر خم



لانگز دمبل



ساق پا دمبل تک

## دوشنبه: چهارسر و پشت پا

تمرین	ست	تکرار
اسکات	۴	۸,۱۰,۱۰,۱۲
لانگز دمبل	۳	۱۲ مجموع
ددلیفت	۳	۱۰
ساق پا دمبل تک	۵	۸,۱۰,۱۰,۱۲



ددلیفت



پرس سرشانه هالتر

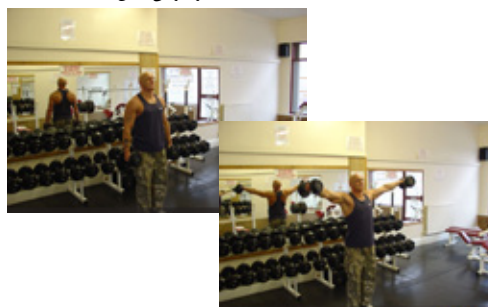


نشرخم دمبل

## چهارشنبه: سرشانه و بازو

تمرین	ست	تکرار
پرس سرشانه هالتر	۴	۱۰-۸
نشر طرفین دمبل	۴	۱۲
نشرخم دمبل	۴	۱۲
جلوبازو هالتر ایستاده	۴	۱۰
پشت بازو هالتر ایستاده	۴	۱۰

نکته: اگر در انجام حرکات به صورت ایستاده دچار ضعف در عضله فیله هستید، توصیه ما انجام حرکات به صورت نشسته می باشد.



نشر طرفین دمبل



پشت بازو هالتر ایستاده

# ۳۵ برنامه تمرینی ویژه دوسریازو







سانتی متر مقاوت را در امتداد عضله حفظ می‌کنم و در بالاترین نقطه برای چند ثانیه مکث و عضله را منقبض می‌کنم. با این روش به گرفتگی و اسپاسم عضلانی دست می‌یابم که برای بسیاری از بدنسازان سخت و دردناک است، اما برای من نتیجه‌ای جز رشد و تراکم عضله در بر ندارد.

### برنامه تمرینی:

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

### لری اسکات



علاقه شخصی من انجام ۴ حرکت تمرینی مختلف برای عضله دوسر بازو با مجموع ۵ الی ۶ ست، ۸ الی ۱۰ تکراری می‌باشد. در یک روز عضلات دو سربازو، سه سر پشت بازو و عضلات دلتوئید را تمرین می‌دهم. ۴ حرکت تمرینی برای هر یک عضلات نام برده با ۵ ست که به مجموع ۶۰ ست در طول تمرین دست می‌یابم که زمانی در حدود ۲ ساعت را به خود اختصاص می‌دهد. استراحت میان ست‌ها بقدری است که پمپ عضلانی بدست آمده از ست قبل از بین نرود و تا انتهای تمرین همراه من باشد.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو لاری دمبل جفت ۳ ست ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو لاری هالتر خم ۳ ست ۶ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو هالتر دست برعکس ۳ ست ۶ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو هالتر لاری دست برعکس ۳ ست ۶ الی ۱۰ تکرار

ضربه زدن یا استفاده تکنیک‌های تقلب است. ورزشکارانی که در ناحیه مچ دست دچار ضعف هستند توصیه می‌کنم از هالتر خم استفاده کنند این هالتر فشار کمتری را به مچ دست وارد می‌کند.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۸ ست ۱۲ تکرار  
جلوبازو دمبل ایستاده ۴ ست ۱۲ تکرار  
جلوبازو لاری با هالتر خم ۵ ست ۱۲ تکرار  
جلوبازو دمبل تک خم نشسته ۳ ست ۱۲ تکرار

### آلبرت بک لس



من بر خلاف بسیاری از قهرمانان، دوست دارم به جای تاکید ویژه بر روی اوج انقباض در زمان انجام حرکت، از مقاومت در برابر رسیدن به قبل از اوج انقباض تاکید کنم. با یک مثال توضیح می‌دهم: حرکت جلو بازو دمبل را در نظر بگیرید، زمانی که دمبل را به سمت بالا پرس می‌کنم با سرعت بسیار آهسته تا زمان رسیدن به اوج انقباض پیش می‌روم، در انتهای حرکت با چرخاندن مچ دست به سمت بیرون بدن به انقباض بیشتری از حالت معمول دست می‌یابم و این انقباض را برای یک الی دو ثانیه حفظ می‌کنم، بعد با سرعت مناسبی به حالت شروع باز می‌گردم. با پیروی از این شیوه تمرینی به پمپی از جریان خون در عضله دوسر بازو دست خواهید یافت که تا کنون تجربه‌اش نکرده‌اید. منتظر چه هستید همین امروز شروع کنید...

### برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل نشسته ۴ ست با ۸ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو سیم کش ایستاده ۴ ست با ۸ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو دمبل تک خم ۳ ست با ۸ الی ۱۲ تکرار  
جلوبازو سیم کش تک ایستاده ۳ ست با ۸ الی ۱۲ تکرار

### رابی رایبسون

در زمان انجام حرکت به فاصله کم دستها و تکیه دادن آرنج به بدن در زمان انجام حرکت اعتقاد زیادی دارم. همچنین در زمان بالا کشیدن وزنه، حرکت را به آرامی انجام میدهم و در هر

## ۳۵ برنامه تمرینی ویژه برای ساخت برترین عضلات دوسر بازو!

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

### آرنولد شوارتزنگر



وقتی که ۱۵ ساله بودم، در نور کم اتاق به آینه خیره شدم، با بررسی عضلاتم در آینه پی بردم که عضلات دوسر بازویی من نسبت به دیگر عضلاتم ضعف بیشتری دارد. در طول سالیان متمادی سعی کردم این نقطه ضعف را به نقطه قوت خود تبدیل کنم. به نظر خودم به این هدف دست یافتم ولی نظر شما را نمی‌دانم!

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ۶ ست با ۶ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو دمبل نشسته ۶ ست با ۶ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو دمبل تک خم نشسته ۶ ست با ۶ الی ۱۰ تکرار

### جوئل استابز:



برای پرورش عضلات دوسر بازو، هیچ بدنسازی را نخواهید یافت که بتواند از قدرت هالتر چشم پوشی کند. به عنوان یک بدنساز در طول دوران تمرین، همیشه هالتر اولین انتخاب من برای ساخت و پرورش عضلات دوسر بازویی بوده و هست.

با انتخاب صحیح مقدار وزنه و رعایت فرم صحیح انجام حرکت به راحتی می‌توان شاهد افزایش قدرت در طول هفته‌های متمادی بود. وظیفه شما حفظ فرم صحیح انجام حرکت بدون

جلوبازو لاری با هالتر ۵ ست ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو سیم کش ایستاده ۵ ست ۶ الی ۸ تکرار

### پل دماییو



فقط تمرین، تمرین و تمرین...

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۴ ست بی نهایت  
جلوبازو دمبل روی میز شیب دار ۴ ست  
بی نهایت

جلوبازو لاری هالتر ۴ ست بی نهایت

### لری کولبرت



من لری کولبرت اولین بدنسازی که توانستم به عضلات دوسربازو به ضخامت ۲۱ اینچ (حدوداً ۵۴ سانت) در زمان خودم دست یابم. آن هم با پیروی از برنامه تمرینی ساده!

### برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل متناوب ایستاده ۴ الی ۵ ست ۶ الی ۱۰ تکرار  
جلوبازو دمبل تک خم نشسته ۴ الی ۵ ست ۶ الی ۱۰ تکرار

جلوبازو هالتر نشسته ۴ الی ۵ ست ۶ الی ۱۰ تکرار

جلوبازو هالتر ایستاده دست برعکس ۴ الی ۵ ست ۶ الی ۱۰ تکرار

جلو بازو هالتر (تکنیک ۲۱ تکرار) ۴ الی ۵ ست

**نکته:** در این تکنیک حرکت جلوبازو به سه بخش نیمه پایین، نیمه بالا و حرکت کامل تقسیم میشود، که هر بخش ۷ تکرار به ترتیب از پایین تا موازی شدن ساعد با زمین، ۷ تکرار از بالا به پایین تا موازی شدن ساعد با زمین و ۷ تکرار کامل از پایین به بالا.

### برنامه تمرینی:

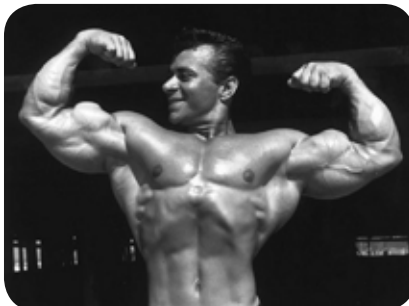
جلوبازو با دمبل ۴ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو هالتر لاری ۴ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو دمبل روی میز شیب دار ۴ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو دمبل چکشی ۴ ست ۱۰ تکرار

### فردی اورتینز



برای من تعداد تکرار اهمیت ندارد، تا زمان رسیدن به خستگی به انجام حرکت ادامه می دهم.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ۵ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو با دمبل روی میز بالاسینه ۵ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو هالتر دست جمع ۴ ست ۸ تکرار

جلوبازو سیم کش طرفین (صلیب) ۵ ست ۱۰ تکرار

### لی پریتس



یک روز در باشگاه که مشغول تمرین کردن بودم، پسر جوانی پیش آمد و نحوه انجام صحیح حرکت جلوبازو را به من گوش زد کرد!!! در آن لحظه من فقط به بازوهای او خیره شده بودم، قطر بازوهای او فقط ۳۵ سانت بود! این توصیه مثل آن بود که من به تام پلاتر (آقای پا) نحوه صحیح انجام حرکت اسکات را گوش زد کنم.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو با هالتر ایستاده ۵ ست ۶ الی ۸ تکرار

جلوبازو با دمبل ۵ الی ۶ الی ۸ تکرار

### مایک ماتارازو



من هم همچون بدنسازان گذشته برای ساخت عضلات دوسر بازو به دستگاه ها و تجهیزات فانتزی باشگاه اعتقادی ندارم. بدنسازان قدیمی با تمرکز بر نحوه انجام حرکت و افزایش شدت تمرین با وزنه و هالتر هایی که از سیمان ساخته شده بود توانستند به عضلات پیشرفته ای دست یابند که هیچ یک از بدنسازان امروزی با استفاده از ماشین های فانتزی تا کنون نتوانست چیزی شبیه به عضلات آن ها را بسازند. پس به تمرین با وزنه های آزاد پایبند باشید.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو لاری با هالتر خم ۴ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو دمبل روی میز بالاسینه ۴ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو دمبل تک خم ۴ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو دمبل تک میز لاری ۴ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو هالتر دست برعکس ۴ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

### فیل هیث



من همیشه در تمرینات دوسربازو بین دمبل و هالتر، دمبل را انتخاب میکنم. دلیل آن هم در دسترس بودن دمبل نسبت به هالتر در اکثر اماکن ورزشی است. برای دستیابی به شدت بالای تمرین لازم نیست دمبل ۱۰۰ پوندی را جا به جا کنید، با انتخاب دمبل های ۳۰ الی ۴۵ پوندی هم می توان به شدت بالای تمرین دست یافت.

فلوریدا برای خوش گذرانی نمی رفت و برای تمرین پیش من می آمد کسی نبود جز آرنولد.



من در آن زمان بازوهای فوق العاده ای را پرورش دادم که سائیزشان حتی از اندازه دور سرم هم بزرگتر بود.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده سوپر ست با پشت بازو هالتر ایستاده ۲ ست ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو هالتر لاری سوپر ست با پشت بازو سیم کش ایستاده ۲ ست ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو دمبل جفت لاری سوپرست با پشت بازو یک یک بک ۲ ست ۶ الی ۸ تکرار

### وینس تیلاور



اکثر ورزشکاران بر این باورند که تنها با اجرای تکرار های زیاد می توان عضلات دوسربازویی را وادار به رشد کرد. اما من مخالف این باور هستم، همیشه وزنه ای را انتخاب می کنم که به من اجازه دهد در هر تکرار انقباض عضله را احساس کنم. در این صورت است که بدون فریاد زدن در تکرارهای بی شمار هم می توان به رشد و توسعه در این عضلات دست یافت.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۵ ست ۶ الی ۱۲ تکرار  
جلوبازو دمبل جفت نشسته ۵ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو دمبل چکشی ایستاده ۵ ست ۱۰ الی ۱۲ تکرار

ادامه مقاله در شماره بعد...

مترجم: داود جعفری

منبع: مجله فلکس

انتخاب حرکت، اجرای فرم صحیح حرکات می باشد. همیشه سعی کردم بعد از انجام تمرینات دوسر بازو، با گرفتن فیگور و حفظ آن برای چند ثانیه بعد از پایان هر ست باعث بوجود آمدن جریان عظیمی از خون مملو از اکسیژن و مواد مغذی به سمت عضله می شوم.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده (تکیه به دیوار) ۴ ست ۶ الی ۱۰ تکرار

جلوبازو لاری با هالتر خم ۴ ست ۸ الی ۱۰ تکرار

جلوبازو دمبل جفت نشسته ۴ ست ۸ الی ۱۰ تکرار

### مانفرد هاربل



بدون داشتن ژنتیک فوق العاده، هیچ گاه نمیتوان به عضلات بزرگ و حجیم دست یافت.

زمانی که برای اولین بار تمرینات بدنسازی را شروع کردم هیچ ایده و برنامه خاصی نداشتم. مثل بیشتر بدنسازان تازه کار، بازوهایم نقطه ضعف من بود، من هم مثل اکثر شما بارها و بارها جمله ناامید کننده در مورد ژنتیک خوب و بد را شنیده بودم. اما با برنامه ریزی صحیح، صبر و تلاش طی سالهای متمادی توانستم به یکی از حجیم ترین بازو های زمان خودم دست یابم.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو دمبل میز شیب دار ۲ ست ۵ الی ۱۰ تکرار

جلوبازو سیم کش با طناب ۲ ست ۸ الی ۱۲ تکرار

جلوبازو هالتر خم ۲ ست ۵ الی ۸ تکرار

### سر جیو اولیوا

زمانی که بر روی مجلات تصاویر بازو های ۲۱ اینچ و حتی ۲۲ اینچ می دیدم، تمامی آن بدنسازان برای گذراندن تعطیلات به فلوریدا میرفتند. اما تنها کسی که در آن زمان به

### جی کاتلر



برای من تمرینات دوسربازو یعنی حجم تمرینی فوق العاده!

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ایستاده ۵ ست ۱۵ تکرار

جلوبازو دمبل تک لاری ۳ ست ۱۲ تکرار

جلوبازو دمبل تک ایستاده ۳ ست ۱۰ تکرار

جلوبازو دمبل چکشی ۲ ست ۱۵ تکرار

### کوبین لورون



بهترین حرکت جلوبازو برای من انجام هالتر با نوع خم و با تغییر فاصله دست ها در هر ست می باشد.

### برنامه تمرینی:

جلوبازو هالتر ۴ ست ۸ تکرار

جلوبازو دمبل ایستاده ۴ ست ۸ تکرار

جلوبازو هالتر لاری ۴ ست ۸ تکرار

جلوبازو دمبل تک لاری ۴ ست ۸ تکرار

### دکستر جکسون



پیدا کردن یک حرکت فوق العاده برای شکل و فرم دادن به عضلات دوسر بازو در طی این سالها امری دشوار بود، به نظر من مهمتر از



## شروع موفق بدنسازی برای بدنسازان بالاتر از ۴۰ سال!

مترجم: داود جمعری

دلیل سوم، افزایش سوخت و ساز رابطه مستقیم با کاهش چربی، افزایش بافت عضلانی و نمایان شدن عضلات تفکیک شده دارد.

اگر با توجه به دلایل فوق به این نتیجه رسیدید تا تمرینات هوازی را در الویت قرار دهید، پیشنهاد ما انجام تمرینات هوازی ۵ بار در هفته، به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه می باشد. این میزان از فعالیت های قلبی و عروقی به همراه تغذیه سالم، تمرینات بدنسازی می تواند چربی ها را در حداقل ترین مقدار ممکن حفظ کند.

### ملاحظات:

انتخاب یک مربی مجرب و مشورت با یک متخصص تغذیه در بدنسازان بالاتر از ۴۰ سال یک ضرورت بشمار می آید. افراد مجرب و متخصص با بینش ارزشمند و تجربیات خود می توانند یک برنامه تمرینی به همراه یک رژیم غذایی خاص متناسب با نیازها و اهداف شما با در نظر گرفتن شرایط امروزیان طراحی و در اختیار شما قرار دهند. هرگز فراموش نکنید که بدنسازی تنها در رفتن به باشگاه خلاصه نمی شود، بدنسازی یک تهدد بزرگ به رژیم غذایی، برنامه تمرینی و اصول آن است، که دستیابی به این اهداف تنها با تغییر شیوه زندگی فعلی میسر است.

### منبع:

\*Essentials of Strength Training and Conditioning  
\* American Council on Exercise: Older Adult Fitness

### تمرینات:

تمرینات بدنسازی عضلات را وادار به رشد می کند. شاید امروز در مقایسه با روزگار جوانی نتوانید با سرعت رشد کنید، اما با کمی صبر و حوصله می توانید شاهد رشد و پیشرفت در روزها و ماه های آتی باشید. با توجه به شرایط سنی و فرصت ریکاوری عضلات، می بایست ۳ جلسه تمرین با وزنه به صورت هر روزانه یک عضله با فاصله یک روز در میان (استراحت) تمرین داده شود. (به طور مثال: شنبه سینه و سرشانه / یکشنبه استراحت/دوشنبه پشت و بازو/سه شنبه استراحت/چهارشنبه پا و شکم/ پنج شنبه و جمعه استراحت)

نکته مهم و حیاتی حفاظت از سلامت مفاصل، تاندونها و رباط ها می باشد تا از آسیب دیدگی در امان بمانید برای دست یابی به این مهم می بایست از شتاب زدگی در تمرین جدا خودداری کنید، سعی کنید بهترین و صحیح ترین فرم انجام هر حرکت را با وزنه مناسب انتخاب کرده و انجام دهید.

### تمرینات هوازی:

انجام تمرینات هوازی (قلبی و عروقی) در سن بیش از ۴۰ سال از نان شب هم واجب تر است! چرا؟ بدلیل افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در سنین بالاتر می بایست، انجام تمرینات هوازی را در الویت قرار دهید. دلیل دوم، افزایش نرخ سوخت و ساز بدن و جلوگیری از افت آن در سنین بالاتر.

بدنسازی تنها یک ورزش نیست، بدنسازی یک شیوه زندگی، شامل تغذیه مناسب و برنامه تمرینی مفصل برای بدست آوردن حجم عضلانی خالص و به حداقل رساندن چربی های انباشته شده در بدن می باشد.

با افزایش سن، بدن بافت های عضلانی خود را بتدریج از دست می دهد، سطح سوخت و ساز بدن بشدت افت می کند و رفته رفته دچار افزایش وزن می شود. تنها راه مبارزه با این تغییر و تحولات ناخوشایند، انتخاب شیوه زندگی بدنسازی است.

### تغذیه:

تغذیه مناسب برای همه بدنسازان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، البته هستند بدنسازانی که به همه چیز اهمیت می دهند بجز تغذیه!

یک رژیم غذایی با پروتئین بالا در جهت حمایت از رشد و ترمیم بافت عضلانی در هر سنی توصیه می شود، حتی برای بدنسازان بالاتر از ۴۰ سال! اگر شما هم جز بدنسازان سختکوش با سن ۴۰ سال یا بیشتر هستید به دلیل کاهش نرخ سوخت و ساز بدن، می بایست همواره از میزان کربوهیدرات و چربی مصرفی خود مطلع باشید، تا بتوانید از انباشته شدن این منابع عظیم انرژی به صورت چربی در بدن جلوگیری کنید. توصیه ما انتخاب منابع غذایی سرشار از غلات کامل در کنار چربی های اشباع نشده است. با این شیوه می توانید شرایط لازم جهت ساخت عضلات و ارتقاء سیستم ایمنی بدن را فراهم کنید.



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

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

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



### فرآیند ثبت نام:

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

### روش های ثبت نام:

#### حضور:

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

**این روش در حال حاضر غیر فعال می باشد و طی چند هفته آینده فعالیت خود را آغاز خواهد کرد.**

**(خبر فعال سازی این بخش به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.)**

### مزایا:

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

### روش غیر حضوری:

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

**روش غیر حضوری به مناسبت سومین سال انتشار مجله الکترونیکی علم و عضله راه اندازی شده است.**

**فرآیند طراحی و برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف ورزشی:**

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



# جیمز فلکس لوئیس

نام: جیمز لوئیس

لقب: فلکس

متولد ۱۵ نوامبر ۱۹۸۳

لنلی، ولز

قد: ۱ متر و ۶۶ سانت

وزن فصل رقابت: ۱۹۲ پوند

وزن خارج رقابت: ۲۲۰ پوند

جیمز لوئیس ملقب به فلکس متولد ۱۵ نوامبر سال

۱۹۸۳ در شهر لنلی واقع در ولز می باشد. او در حال

حاضر در شهر پارک واقع در ایالت فلوریدا امریکا

زندگی می کند.

لوئیس در سن ۱۲ سالگی با یافتن کتاب "تام پلاتز"

اسطوره تکرار نشدنی پرورش اندام به بدنسازی علاقه

مند شد. پاهای تام پلاتز الهام بخش لوئیس برای آغاز

تمرینات بدنسازی بود. اما اسطوره وی کسی نبود جز

آرنولد شوارتزنگر، بزرگترین الگو برای یک نوجوان کم

سن و سال.

در همان سن نوجوانی، لوئیس زمانی که در خانه تنها

بود با یافتن یک میله و چند وزنه در انباری شروع به

انجام تمرینات اسکات کرد، لوئیس نوجوان که از مقدار

وزنه و نحوه انجام حرکات اطلاعی نداشت با آسیب

دیدگی در ناحیه عضلات پا و کمر مواجه شد، که باعث

شد چند روزی را برای بهبود آسیب دیدگی، بستری

شود. این اتفاق مقدمه ای برای ورود لوئیس به دنیای

بدنسازی بود.

لوئیس در سن ۱۵ سالگی برای اولین بار توانست طعم

دلچسب تمرین عضلات پا را در یک سالن بدنسازی

تجربه کند. در آن زمان، لوئیس به واسطه بازی در تیم

راگی دبیرستان نیازمند تقویت عضلات بود. در این

زمان وی با یک بدنساز محلی بنام استیو نیلور آشنا

شد، استیو در لوئیس پتانسیل فوق العاده ای را می دید

و بعد از تمرینات یک ساله زیر نظر او توانست در اولین

حضورش در رقابت های بدنسازی عنوان قهرمانی را

کسب کند.

یک نکته جالب در ظاهر لوئیس، خالکوبی روی دست

چپش می باشد، لوئیس می گوید در سن ۱۵ سالگی

زمانی که این خالکوبی را انتخاب کرد، اندازه آن دقیقاً

دور بازو او را پوشش می داد! ولی حالا با گذشت این

سالها و رشد و توسعه لوئیس از آن خالکوبی بزرگ،

تنها یک نشان کوچک باقی مانده است.

## دوران حرفه ای

نام مستعار "فلکس" از زمین های راگی سرچشمه می

گیرد. لوئیس به دلیل انعطاف پذیری که در طول بازی

در سطوح عالی مسابقات راگی داشت، براحتهی در هر

پستی بازی می کرد و هیچ سدی جلودار او نبود.

در ابتدای دوران بدنسازی، لوئیس، "نیل هیل" مربی

برجسته انگلستان را به عنوان مربی خود برگزید.



لوئیس تنها با بکارگیری ۴ هفته رژیم غذایی و

تمرینات بر پایه سیستم تمرینی **Y3T** توانست در

مسابقات آقای انگلستان به عنوان قهرمانی دست یابد.

پس از قهرمانی های متعدد لوئیس زیر نظر نیل هیل

مبدع روش **Y3T** توانست به مرد شماره یک بدنسازی

انگلستان تبدیل شود.

پس از دریافت کارت حرفه ای، لوئیس برای شرکت در مسابقات حرفه ای عازم ایالات متحده امریکا گشت. پس از کسب عنوان قهرمانی با کمپانی گاسپاری قرارداد منعقد کرد. در سال ۲۰۱۱ توانست با غلبه بر رقیبان خود به اولین مقام قهرمانی مستر المپیا ۲۰۲ پوندی دست یابد. فلکس لوئیس با ۳ بار قهرمانی در دسته ۲۰۲ پوندی مستر المپیا، پرافتخارترین بدنساز در این دسته وزنی به شمار می رود، وی هم اکنون تحت حمایت کمپانی **BSN** می باشد و برای حضور در مسابقات مستر المپیا ۲۰۱۵ و کسب چهارمین عنوان آقای المپیا آماده می شود.

2014 Mr. Olympia Weekend Bodybuilding: IFBB Pro 212 1st Place

2014 IFBB Arnold sports Festival: IFBB Pro 212 1st Place

2013 Mr. Olympia Weekend Bodybuilding: IFBB Pro 212 1st Place

2012 Mr Olympia Weekend Bodybuilding: IFBB Pro 212 1st Place

2011 Arnold Classic Europe Mens Bodybuilding: Pro Men 5th Place

2011 Mr Olympia Weekend Men 202: Open 2nd Place

2009 IFBB Atlantic City Pro 202 Division 1st Place

2008 Europa Pro 202 Division 1st Place

Amateur Competition History: 2007 British Nationals (Earned Pro Card) Overall Division 1st Place

2006 Mr. Britain U90 Division 1st Place

2004 Nabba Mr. Wales 1st Place

2003 EFBB Jr. Mr. Wales 1st



آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر



جلوبازو دمبل تک خم  
تمرینات ناحیه دوسر بازویی

عضلات اصلی درگیر:  
دوسر بازویی

وضعیت شروع:

۱- دمبل را با دست راست گرفته (کف دست رو به بالا باشد) و روی یک نیمکت صاف بنشینید.

۲- پاها بایستی کاملا از هم باز باشند.

۳- از کمر به طرف جلو خم شده و آرنج راستان را روی قسمت داخلی ران راست در حالت استراحت به گونه ای قرار دهید که دستتان صاف باشد.

تکنیک اجرای حرکت:

۱- آرنج دستی را که روی لبه داخلی ران در حالت آزاد است به آرامی با بالا آوردن دمبل بطرف شانه جمع کنید.

۲- وقتی که دو سربازویی به انقباض بیشینه خود رسید، به آرامی دمبل را به وضعیت شروع برگردانیده و حرکت را تا تکمیل تعداد مورد نظرتان ادامه دهید.

۳- این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.



Primary Muscles Secondary Muscles Tertiary Muscles

# Daily Workout

یک پوستر، یک تمرین

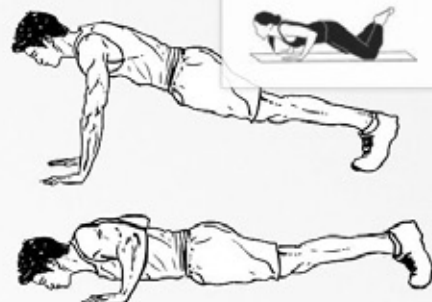
10 reps each



jumping jacks



squats



push ups



mountain climbers



cross crunches



high knees



knee pull ins



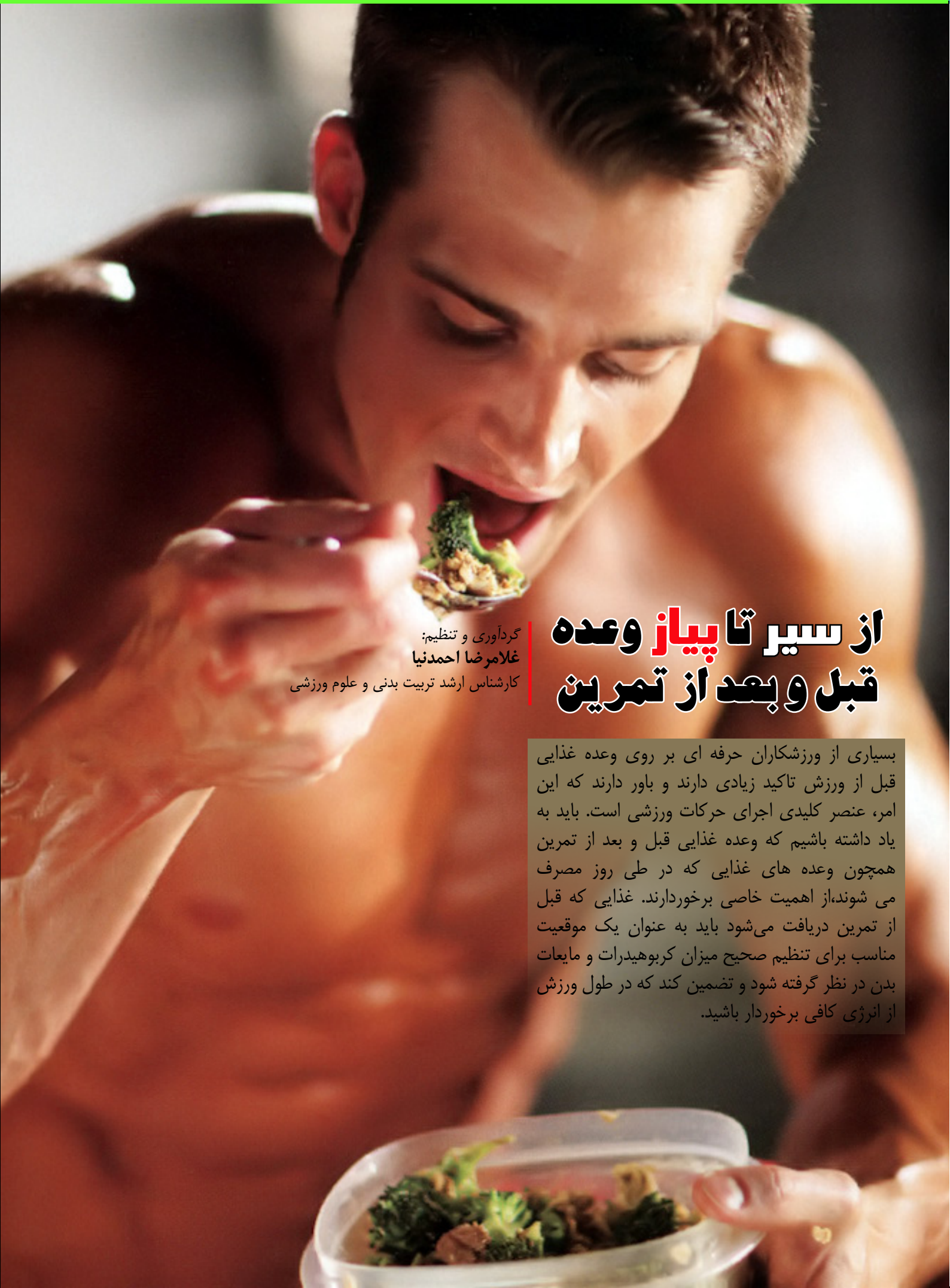
chair dips



leg raises







## از سیر تا پیاز وعده قبل و بعد از تمرین

گردآوری و تنظیم:  
غلامرضا احمدنیا  
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

بسیاری از ورزشکاران حرفه ای بر روی وعده غذایی قبل از ورزش تاکید زیادی دارند و باور دارند که این امر، عنصر کلیدی اجرای حرکات ورزشی است. باید به یاد داشته باشیم که وعده غذایی قبل و بعد از تمرین همچون وعده های غذایی که در طی روز مصرف می شوند، از اهمیت خاصی برخوردارند. غذایی که قبل از تمرین دریافت می شود باید به عنوان یک موقعیت مناسب برای تنظیم صحیح میزان کربوهیدرات و مایعات بدن در نظر گرفته شود و تضمین کند که در طول ورزش از انرژی کافی برخوردار باشید.

## Glycemic Index Chart



## آیا غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، بهترند؟

غذاهای محتوی کربوهیدرات اثرات متفاوتی بر روی گلوکز خون دارند. غذاهای با شاخص گلیسمی (شاخص گلوکز در خون = gi) پایین باعث آزاد سازی آرام و پیوسته گلوکز در خون می‌شوند در حالی که غذاهای با گلیسمی بالا باعث افزایش سریع و کوتاه مدت گلوکز خون می‌شوند.

توصیه شده است که غذاهای gi پایین، به عنوان غذای قبل از ورزش استفاده شوند چون می‌توانند قبلاً منتج به آزاد سازی آهسته و پیوسته گلوکز در خون شوند و سطح گلوکز خون را برای مدت بیشتری پایدار نگه دارند. در هر حال، تا کنون تحقیقات نتوانسته اند ثابت کنند که مصرف غذای gi پایین، قبل از تمرین و در طول اجرای آن، برای همگان مفید است، بعلاوه مصرف کربوهیدرات (مثلاً نوشیدنی‌های ورزشی) در طول تمرین، راه جایگزینی را برای بالا نگه داشتن سطح سوخت بدن در طول فعالیت فراهم می‌کند و تحقیقات نیز نشان داده‌اند که این عمل، تاثیرات سوء انواع کربوهیدرات در غذای قبل از تمرین را نیز در بر ندارد.

اگر شما درگیر ورزش استقامتی هستید که در طول آن مشکل است کربوهیدرات اضافی بگیرید، ممکن است آرزو کنید که کاش قبل از تمرین، یک غذای با gi پایین را امتحان می‌کردید. به هر حال در نظر داشته باشید بسیاری از غذاهای با gi پایین، (مثل عدس، فرنی و نان حبوباتی) ممکن است مناسب نباشند و احتمال اینکه باعث ناراحتی معده شوند، زیاد است.

## اگر صبح زود تمرین کنیم، چه می‌شود؟

همیشه عملی نیست که انسان سه الی چهار ساعت قبل از تمرین غذا بخورد، اگر شما صبح زود ورزش می‌کنید باید حدوداً یک ساعت قبل از تمرین، یک غذای سبک بخورید، مثلاً می‌توانید در طول مسیر به سمت محل ورزش، کمی میوه یا قطعه‌های خوراکی تهیه شده از حبوبات (مثل سریال صبحانه) را به همراه کمی مایعات مثل نوشیدنی‌های ورزشی مصرف کنید با مصرف کربوهیدرات در طول مسابقه یا جلسات تمرین، می‌توانید کسری کربوهیدرات موجود در غذایان را جبران کنید.

تغذیه‌ای هنگام انتخاب مواد غذایی به شرایط ایده آل نزدیکتر شویم. یعنی غذاهایی را انتخاب کنیم که دارای منابع مختلفی از مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین و مواد معدنی باشد. غذاهای مناسب برای مصرف سه تا چهار

ساعت قبل از تمرین

- نان سبوس دار با مربا یا عسل + شیر
- سیب زمینی آب پز، پنیر + شیر
- لوبیای آب پز با نان سبوس دار
- حبوبات یا سریال صبحانه + شیر
- نان با پنیر یا گوشت + موز
- سالاد میوه یا میوه + ماست چکیده
- ماکارونی یا برنج با سس با محتویات کم چرب (مثل گوجه فرنگی، سبزیجات، گوشت کم چربی)

## یک راهنمایی کلی این است که سه الی چهار ساعت قبل از تمرین غذای کاملی دریافت کنید و به مدت یک الی دو ساعت قبل از ورزش یک غذای سبک میل کنید.

غذاهای مختصر و مناسب برای

یک تا دو ساعت قبل از تمرین

- غذای مایع
- میلک شیک (مخلوط شیر و شربت و بستنی) یا شربت میوه صاف شده
- قطعه‌های خوراکی مخصوص ورزش (برچسب آن را از نظر کربوهیدرات و پروتئین کنترل کنید)
- حبوبات فرآوری شده صبحانه + شیر
- قطعه‌های خوراکی تهیه شده از حبوبات
- ماست میوه‌ای
- میوه



مواد غذایی مناسب برای مصرف کمتر از

یک ساعت قبل از تمرین

- نوشیدنی‌های ورزشی
  - ژل کربوهیدرات
  - داروهای تقویتی
  - قطعه‌های خوراکی مخصوص ورزش
  - آب نبات ژله‌ای
- تعداد اندکی از اشخاص در صورت مصرف کربوهیدرات در طول یک ساعت قبل از ورزش، بدنشان عکس‌العمل شدیدی نشان می‌دهد، این موضوع در همین مقاله بررسی می‌شود.



## چه زمانی باید غذا بخوریم؟

غذایی که قبل از تمرین مصرف می‌شود، فقط هنگامی مفید واقع می‌شود که هضم و جذب شود. یعنی شما باید طوری غذای دریافتی تان را تنظیم کنید که سوخت مورد نیاز در طول تمرین، در دسترس بدن شما قرار بگیرد.

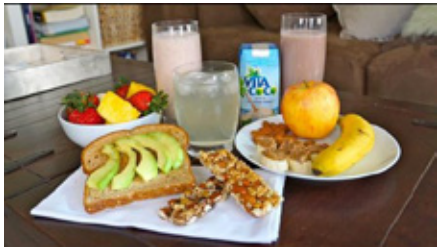
زمان لازم برای هضم، به نوع و میزان غذایی که مصرف شده است بستگی دارد، عموماً هضم غذاهای پرچرب، پروتئین و فیبر نسبت به بقیه غذاها نیاز به زمان بیشتری دارد و ممکن است باعث ناراحتی و سنگینی معده در طول ورزش شود. هضم غذاهای پرچرب زمان بیشتری را می‌طلبد.

شما باید خودتان تجربه کنید که چه نوع زمانبندی تغذیه‌ای، نیازهای فردی شما را برآورده می‌کند. عموماً، ورزشکارانی که مشغول ورزش‌هایی با شدت فعالیت کم هستند یا ورزش‌هایی که عموماً فعالیت‌های (جست و خیز) بسیار ناچیزی دارند، نسبت به ورزش‌های دیگر مثل دو، شنا، فوتبال و ... که کل عضلات بدن با فعالیت (جست و خیز) در طول ورزش همراه هستند، می‌توانند میزان بیشتری غذا در معده خود تحمل کنند.



## چه باید بخوریم؟

غذایی که قبل از تمرین دریافت می‌شود، باید منبع خوبی از کربوهیدرات و همچنین منابع کم چرب با فیبر متعادل برای کمک به هضم و کاهش خطر ناراحتی معده و سیستم گوارش در حین تمرین باشد. در موقعیت‌های خاص ورزشی، ممکن است مهم باشد که بر میزان کربوهیدرات و مایع مصرفی، زیاد تاکید کنیم. همچنین می‌توان با مد نظر قراردادن اهداف



### غذای بعد از تمرین

بعد از تمرین بدن احتیاج مبرمی به پر کردن ذخایر پروتئینی و انرژی از دست رفته دارد.

بحث های زیادی پیرامون این موضوع وجود دارد که بالاخره بعد از تمرین چه باید خورده شود؟؟؟

عده ای معتقدند که باید به عضلات سریعاً پروتئین رساند تا بتوانم حد اکثر استفاده از هورمون رشد و تستوسترونی که بعثت تمرین سنگین در بدن ترشح میشود را داشت.

این نظریه از لحاظ تئوری کاملاً جذاب است و راهی است که بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان برگزیده اند، اما در این مورد باید به چند نکته ی اساسی توجه داشت.

هضم و جذب پروتئین ها وقت نسبتاً زیادی لازم دارد که حدود سه چهار ساعت طول خواهد کشید که پروتئین مصرف شده وارد خون شود.

به این ترتیب بعد از ۴ ساعت میزان هورمون رشد به حالت عادی خود باز خواهد گشت از طرفی هضم و جذب پروتئین و آنابولیسم به انرژی احتیاج دارد که بعثت مصرف شدن آنها بلافاصله بعد از تمرین در دسترس نیست پس باید چه کرد؟؟؟

اول این که باید در شروع تمرین ذخایر کربوهیدرات بدن پر از سوخت باشند اگر شما در فاصله ی یک تا دو ساعت بعد از تمرین ذخایر کربوهیدرات خود را دوباره پر نکنید.

در جلسه ی تمرینی بعدی با کمبود انرژی مواجه خواهید شد که احتمالاً باعث استفاده ی ذخایر پروتئینی یعنی عضله به عنوان یک منبع انرژی خواهد شد.

و حداقل ۲۴ ساعت وقت و مقدار کافی خواب و کربوهیدرات لازم است تا بعد از یک تمرین سنگین ذخایر کربوهیدرات فرصت کافی برای پر شدن داشته باشد.

در ۲۴ ساعت اول بعد از تمرین بخصوص در ۲ ساعت اول میتوان بدن را به یک اسفنج خشک تشبیه کرد که تشنه ی انواع مواد غذایی بخصوص کربوهیدرات است.

شما باید بلافاصله بعد از تمرین قبل از این که عرقتان خشک شود و لباس تمرین را عوض کنید یک وعده ی غذایی پر از کربوهیدرات با پروتئین متوسط اما با کیفیت بالا مصرف کنید.

این وعده ی غذایی شما هم شامل یک کربوهیدرات کمپلکس (نشاسته) مانند برنج و سیب زمینی باشد و هم یک وعده کربوهیدرات ساده مانند خرما، موز، عسل و انواع میوه ها.

اینکه مصرف غذاهای با کربوهیدرات کم (کمتر از ۵۰ گرم) قبل از تمرین، باعث ایجاد مشکل در افراد حساس شود حتی بیشتر از مصرف غذاهای با مقادیر کربوهیدرات زیاد، این احتمالاً به این دلیل است که مقدار کم کربوهیدرات جذب شده، با مصرف بیشتر کربوهیدرات، اشباع می شود.

مقادیر بیشتر در عوض بیشتر در بدن استفاده می شود و به مقدار مناسب کربوهیدرات در اختیار ورزشکار قرار می دهد.

- مقادیری از خوراک نفع پایین (مثل ماست، نان حبوبات، ماکارونی، پرتقال) به غذای قبل از تمرین خود بیفزایید. این ها در مقایسه با غذاهای نفع پایین، آزاد سازی گلوکز آهسته تر و در نتیجه ترشح انسولین کمتری را در بر دارند.

- در هنگام گرم کردن بدن خود مقداری فعالیت شدید انجام دهید. این کار کمک می کند آزاد سازی گلوکز از کبد، شبیه سازی شود و از افت شدید گلوکز خون جلوگیری کند.

- در طول تمرین کربوهیدرات مصرف کنید.



### آیا اگر قصد کاهش وزن داشته باشیم، باید از خوردن غذا قبل از ورزش خودداری کنیم؟

ورزش کردن در حالت شبیه روزه (غذا نخوردن تا هشت ساعت بعد از آخرین وعده) در مقایسه با ورزش بعد از خوردن غذا یا خوراک مختصر محتوی کربوهیدرات، به نسبت باعث مصرف بیشتر چربی به عنوان سوخت می شود. با این حال ممکن است شما بعد از مصرف غذای کربوهیدرات دار بتوانید شدیدتر و طولانی تر ورزش کنید.

این امر روی هم رفته، به مصرف مقدار بیشتری انرژی منتج می شود و به ایجاد تعادل منفی انرژی که برای کاهش چربی مورد نیاز است، کمک می کند. برای اینکه در مورد خوردن قبل از ورزش تصمیم بگیرید، خوب است که هدف از ورزش کردن تان را در نظر بگیرید.

اگر هدف اول تان این است که عملکرد خود را بهبود ببخشید، قبل از ورزش چیزی بخورید. اگر هدف اول شما این است که وزن خود را کاهش دهید، ولی می خواهید همان مقدار ورزش را بدون توجه به این که چیزی خورده اید یا نه، انجام دهید، غذای تان را برای بعد از تمرین نگه دارید.



### اگر بیش از حد معمول نگران غذا خوردن باشیم چه؟

شما وقتی که به خوبی سوخت گرفته باشید، بهتر عمل خواهید کرد و غذای قبل از ورزش ممکن است نقش مهمی در رسیدن به این هدف را ایفا کند. امتحان کنید تا بالاخره یک روش عملی متشکل از مواد غذایی که برایتان بی خطر و آشنا هستند بیابید. بعضی غذاهای مایع برای کسانی که برای تحمل غذای جامد در معده شان قبل از تمرین مشکل دارند، می تواند جانشین خوبی باشد.

شما همچنین ممکن است به این نتیجه برسید که خوراک هایی مثل قطعه های خشک و فرآوری شده از حبوبات و قطعات میوه مخصوص ورزش را به آهستگی و در طول ساعات قبل از مسابقه یا تمرین بچوید.

### آیا باید یک ساعت قبل از تمرین، از مصرف کربوهیدرات پرهیز کنیم؟

بیشتر ورزشکاران می توانند قبل از تمرین کربوهیدرات مصرف کنند، بدون این که بر روی عملکردشان تاثیر بگذارد و این امر در بعضی موارد، حتی می تواند نتیجه جلسه تمرین را بهبود ببخشد.

با این حال درصد کمی از ورزشکاران پس از مصرف کربوهیدرات درست قبل از تمرین، دچار افت میزان گلوکز خون و در نتیجه علائمی همچون خستگی، لرز و سرگیجه می شوند.

این عکس العمل، پاسخی است به افزایش مصرف کربوهیدرات که پس از گرفتن آن، افزایش میزان انسولین خون اتفاق می افتد. هنگامی که مصرف کربوهیدرات زیادی، با شروع تمرین مصادف می شود، معمولاً یک افت کوچک در سطح گلوکز خون می بینیم. در بیشتر مردم، این یک اتفاق موقت است که توسط خود بدن و بدون هیچ گونه عوارض جانبی، اصلاح می شود.

با این حال در تعداد کمی از اشخاص، یا افت گلوکز خون شدید است یا اینکه خود فرد به این امر بسیار حساس است و در نتیجه آشکارا از خستگی ناشی از آن رنج می برد. اگر شما دچار چنین عارضه ای می شوید، توصیه های زیر را مد نظر داشته باشید:

- سعی کنید برای مصرف غذای قبل از تمرین خود، بهترین زمان را بیابید، با قرار دادن زمان طولانی تر بین خوردن و تمرین شروع کنید.

- اگر لازم است که کمی قبل از تمرین غذا بخورید، یک غذای مختصر انتخاب کنید که دست کم به میزان ۷۰ گرم کربوهیدرات داشته باشد.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد احتمال



### بهترین زمان تمرین

اینکه چه زمانی از روز بهترین وقت تمرین محسوب میشود مهم نیست مهمتر از این است که چه زمانی از روز بهترین زمان تمرین برای شماست.

زمان های مختلف تمرین رو حداقل دو هفته تجربه کنید تا متوجه شوید چه زمانی برای شما مناسب تر است .

حتما اگر تا به حال بعد از ظهر تمرین میکردید بدنسازی در اول صبح برای شما مشکل خواهد بود اما آن را برای دو هفته تجربه کنید اگر در هفته ی دوم نتیجه ی بهتری نسبت به تمرین بعد از ظهر گرفتید صبح ها تمرین کنید و اگر هم نتیجه مناسبی در پی نداشت به همان روال سابق (تمرین بعداز ظهر) بازگردید.

در انتخاب زمان تمرین باید شرایط کاری خود رو در نظر بگیرید واگر کار شما به ترتیبی است که در طول روز کار جسمی یا فکری سنگینی انجام می دهید هر چند ممکن است که تمرین بعد از ظهر کمک زیادی به رفع خستگی شما بکند اما تاثیر زیادی از لحاظ افزایش حجم بر روی عضلات نخواهد داشت، در این صورت بهتر است که تمرین خود رو قبل از رفتن به سر کار انجام دهید. اما اگر کار شما سنگین نیست از انجایی که دمای بدن در نتیجه متابولیسم در بعد از تمرین در بالا ترین حد خود قرار دارد شاید تمرین بعد از ظهر برای شما مناسب تر باشد.

بعضی از افراد زمانی که تمرین خود را صبح برگزار میکنند معتقدند که در ادامه ی روز اشتها ایشان کمتر می شود و بهتر میتوانند رژیم غذایی خود را کنترل کنند هر چند این قضیه حالت عمومی ندارد ولی، ممکن است که در دوران کاهش وزن و تفکیک عضلانی کمک زیادی به شما در جهت کنترل اشتهایتان بنمایند.

تعداد زیادی از بدنسازان حرفه ای در زمان تفکیک عضلانی، تمرینات خود را اول صبح، قبل از صرف صبحانه انجام می دهند و معتقدند که این کار کمک به سزایی به سوزاندن چربی های اضافه می کند.

فصول سال نیز گاهی اوقات در تعیین زمان تمرین دخیلند بطور مثل تمرین در ۴ بعد از ظهر یک تابستان گرم میتواند کار دشوار و کسل کننده ای باشد در حالی که در همان ساعت از روز در فصل زمستان این تمرین میتواند به ورزشی مفرح تبدیل شود.

صورت امکان در همان حال نفس نفس زدن بعد از ست آخر شروع به خوردن کنید.

در یک تحقیق که در امریکا روی دو گروه از ورزشکاران انجام شد ثابت شد که بلافاصله بعد از تمرین جذب مواد غذایی سرعتش (سه برابر) سرعت آن در ۲ ساعت بعد از تمرین است و ذخایر گلیکوژن عضله و کبد با سرعت بیشتری پر میشوند در این تحقیق ورزشکاران به دو گروه تقسیم شدند گروهی که بلافاصله بعد از تمرین یک وعده ی غذایی داشت و گروهی که دو ساعت بعد.

نتایج این بود که ذخایر انرژی گروه اول به سرعت پر شد در صورتی که ذخایر گلیکوژنی گروه دوم حتی بعد از یک وعده ی غذایی اضافی هم پر نشد.

۲. کربوهیدراتی که که شما بلافاصله بعد از تمرین باید به بدنتان برسانید باید حدود ۱۰۰ تا ۷۰ گرم کربوهیدرات کمپلکس و ۵۰ تا ۳۰ گرم هم کربوهیدرات ساده و تک قندی باشد، همان طور که گفتیم کربوهیدرات تک قندی سریع تر وارد خون شده و استارت کار را میزنند کربوهیدرات کمپلکس که جذبشان کندتر است تداوم کار را بر عهده میگیرند.

۳. راه دیگری هم برای تغذیه حول و حوش تمرین وجود دارد که باید با دقت بیشتری اعمال شود چون در صورت بی توجهی به مقدار مصرف ممکن است باعث افت تمرین شود در عین حال این روش برای همه ی ورزشکاران مفید نیست و به مذاق همه خوش نیاید.

ورزشکار در حین تمرین ۱ یا ۲ قرص آمینو اسید را بلافاصله هر ده دقیقه با آب میل میکند و همراه آن میتواند ۱ یا دو لیوان نوشیدنی کربوهیدرات (نه آب قند) جرعه جرعه بدون این که بخواد با خوردن آن تشنگی حاصل از تمرین را رفع کنید و این کار را ادامه دهد تا زمانی که کمی به وی احساس پری دست داد باقی مانده را به وعده بعد از تمرین موکول کند.

به این ترتیب در طی روز قند خون بالا خواهد بود و سلولها با کمبود آن مواجه نخواهند بود مشکلی که این روش دارد این است که اگر ورزشکار در مصرف کربوهیدرات زیاده روی کند موجبات شدید ترشح انسولین را فراهم کرده و قند خون به سرعت کاهش میابد و ورزشکار زودتر از آنچه که باید احساس خستگی میکند.

بنابراین اگر مایل به استفاده از این روش هستید آن را با دقت بیشتری به کار ببندید.

نکته مهمی که میخوایم برایتان بازگو کنیم، این است که بعد از تمرین هورمونی به نام کورتیزل در خون ترشح می شود این هورمون عضلات را تخریب و به انرژی و گلوکز تبدیل میکند و برای جلوگیری از این اتفاق مهلک می بایست بلافاصله بعد از تمرین قند ساده و مواد حاوی گلوکز مصرف کنید.

کربوهیدرات ساده به پر کردن سریع ذخایر تخلیه شده منجر خواهد شد و کربوهیدرات کمپلکس به تداوم این روند کمک خواهد کرد.

اگر مایل هستید در حین و بلافاصله بعد از تمرین آمینو اسید های لازم جهت رشد در دسترس عضلات شما باشد بهتر است دو تا دو ساعت ونیم قبل از تمرین یک وعده ی پر پروتئین برای خود در نظر بگیرید.

### چند وعده ی غذایی پیشنهادی برای بلافاصله بعد از تمرین:

\* یک تا دو لیوان شیر کم چرب و ۱۰ عدد خرما و یک عدد سیب زمینی پخته ۱۰ عدد سفیده ی تخم مرغ

\* یک تا دو لیوان شیر کم چربی سه قاشق پودر پروتئین یک عدد موز ۵ عدد خرما یک عدد سیب زمینی پخته

\* یک یا دو لیوان شیر کم چربی دو قاشق عسل ۱۰ عدد سفیده ی تخم مرغ کمپوت اناناس ده قاشق برنج

\* یک تا دو لیوان شیر کم چرب پودر حاوی مکمل کربوهیدرات یکی از انواع ۵ weight gainer عدد سفیده ی تخم مرغ و یک عدد سیب زمینی پخته

\* ۵۰۰ گرم سیب زمینی پخته ۵ عدد خرما ۱۰ عدد سفیده ی تخم مرغ

\* ۲۰۰ گرم برنج کته همراه با یک عدد سینه ی مرغ یک عدد موز



\* ۱۵۰ گرم عدس یک عدد موز ۱۰ عدد خرما بدون توجه به این که کدام برنامه ی بالا را انتخاب میکنید مصرف ۵ تا ۱۰ قرص آمینو اسید (بر حسب قدرت آن) را بلافاصله بعد از تمرین به شما توصیه میکنیم.

### در صورتی که مایل بودید برنامه ی دیگری برای خود تنظیم کنید به این چند نکته ی زیر توجه کنید :

۱. بلافاصله بعد از تمرین بدن شما به علت نیاز مبرمی که به مواد غذایی دارد بیشترین آمادگی برای هضم و جذب و استفاده ی بهینه از مواد غذایی خواهد داشت.

بنابراین با این تفکر که خانه نزدیک است و یک ساعت دیگر در خانه غذا خواهیم خورد وعده ی غذایی بعد از تمرین رو به تعویق نیندازید به نظر بنده حتی ده دقیقه هم استراحت نکنید و در

وعده اول

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
۳ عدد تخم مرغ کامل	۲۴۰	۲۱	۰	۱۵
۵ عدد سفیده تخم مرغ	۱۰۰	۱۷	۰	۰
نان شیرینی	۲۱۰	۸	۴۲	۲
پنیر خامه ای	۵۰	۱	۰	۵
مجموع	۶۰۰	۴۷	۴۲	۲۲

وعده دوم

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
۲ پیمانه پروتئین وی	۲۴۰	۴۴	۸	۴
شیر ۱۲ اونس	۱۲۰	۱۲	۱۶	۰
موز یک عدد	۱۲۱	۱	۳۱	۰
کره بادام زمینی اق غ	۹۷	۴	۳	۹
بلغور جو دوسر (جوپرک)	۱۰۰	۴	۱۹	۲
مجموع	۶۷۸	۶۵	۷۷	۱۵

وعده سوم

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
استیک یا گوشت کبابی ۶ اونس	۳۹۰	۶۵	۰	۱۲
برنج قهوه ای ۱ پیمانه	۲۲۰	۶	۴۰	۴
سیب زمینی ۱ عدد	۱۰۳	۲	۲۴	۰
مجموع	۷۱۳	۷۳	۶۴	۱۶

وعده چهارم

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
۲ پیمانه پروتئین وی	۲۴۰	۴۴	۸	۴
شیر ۱۲ اونس	۱۲۰	۱۲	۱۶	۰
موز ۱ عدد	۱۲۱	۱	۳۱	۰
کره بادام زمینی اق غ	۹۷	۴	۳	۹
مجموع	۵۷۸	۶۱	۵۸	۱۲

وعده پنجم

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
قزل آلا کبابی ۶ اونس	۳۴۸	۳۶	۰	۱۸
سیب زمینی ۱ عدد	۱۰۳	۲	۲۴	۰
سالاد سبزیجات	۵۰	۱	۱۰	۱
مجموع	۵۰۱	۳۹	۳۴	۱۹

وعده ششم

ماده غذایی	کالری	پروتئین	کربوهیدرات	چربی
۲ پیمانه پروتئین وی	۲۴۰	۴۴	۸	۴
شیر ۱۲ اونس	۱۲۰	۱۲	۱۶	۰
کره بادام زمینی اق غ	۹۷	۴	۳	۹
مجموع	۵۷۸	۶۱	۵۸	۱۲
مجموع کل	۳۵۲۷	۳۴۵	۳۰۲	۹۸

عضله مقادیر مواد مغذی آورده شده در برنامه را تغییر دهید.

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم این برنامه غذایی برای بدنسازی طراحی شده که در افزایش وزن و حجم عضلانی با شکست مواجه شده اند یا موفقیت چندانی را در گذشته تجربه نکرده اند.

برنامه غذایی زیر شامل ۶ وعده غذایی با اندازه متناسب و معقول در طی روز می باشد. البته برنامه های غذایی متعددی بر پایه کسب ۳۵۰۰ کالری طراحی شده اند، ولی وعده های غذایی این دست برنامه ها بسیار حجیم تر از برنامه غذایی ارائه شده می باشد. تهیه و حمل این حجم از مواد غذایی، خود مشکل بزرگی بر سر راه اجرا کردن این دست برنامه ها می باشد.

برای موفقیت در برنامه، می بایست وعده های غذایی را قبل از زمان مصرف تهیه و آماده کنید. در اکثر وعده های غذایی از مکمل های پروتئینی با کیفیت بالا استفاده کرده ایم که در زمان تهیه و حمل مواد غذایی صرفه جویی کرده ایم.

تنها استفاده از برنامه غذایی پر کالری نمی تواند باعث کسب حجم عضلانی خالص شود، بدون انجام منظم تمرینات سخت و سنگین نمی توان به این هدف دست یافت. پس برای دستیابی به حجم عضلانی خالص از یک برنامه پرکالری در کنار برنامه تمرینی منظم بهره بگیرید. در این شماره و شمارگان پیشین مجله برنامه های تمرینی کاملی ارائه شده است که می توانید از آنها استفاده کنید.

توصیه آخر استفاده از تمرینات هوازی کم فشار در هفته می باشد، شاید در نگاه اول اینگونه بنظر برسد که تمرینات هوازی باعث کاهش وزن و لاغرتر شدن شما بشود. اما این دیدگاه اشتباه است. تمرینات هوازی کم فشار باعث افزایش جذب کالری و ساخت توده عضلانی بیشتر در روزهای آتی می شود.

منبع: muscle and fitness

مترجم: داود جعفری

## برنامه غذایی ۳۵۰۰ کالری

آیا شما هم تا کنون مانند بسیاری از بدنسازان در کسب حجم و وزن عضلانی نا موفق بوده اید؟ آیا هرچه تلاش کردید نتیجه ای جز شکست عایدتان نشده است؟ به نظر شما دلیل شکست چه چیزی می تواند باشد.

به طور قطع می توان عدم پیروزی از یک برنامه غذایی پر کالری را دلیل اصلی شکست بسیاری از بدنسازان دانست. برنامه های غذایی کم کالری با وعده های غذایی نامنظم هیچگاه نمی توانند نیاز ما برای تامین انرژی در جهت کسب توده عضلانی را مرتفع کنند. برای کسب موفقیت می بایست از یک برنامه غذایی سالم با وعده های مکرر غذایی استفاده کنید.

در این مقاله سعی داریم با معرفی یک برنامه غذایی کامل انرژی لازم جهت رشد عضلات را تا ۳۵۰۰ کالری افزایش دهیم. شاید این مقدار کمی زیاد بنظر برسد ولی پایه و اساس این برنامه غذایی استفاده از مواد غذایی سالم در جهت کسب توده عضلانی بدون چربی می باشد. اگر شما از طرفداران تقلب غذایی (اعم از تقلبات پرکالری و مواد غذایی بی مصرف) هستید و تا کنون به هیچ برنامه غذایی خاصی پایبند نبوده اید، مطالعه مقاله را به شما توصیه نمی کنیم، چون این برنامه سرشار از مقادیر بالایی از پروتئین با کیفیت، کربوهیدرات های پیچیده و چربی های سالم می باشد که شما با آنها میانه خوبی ندارید! همانطور که می دانید تنها راه افزایش حجم و وزن عضلانی افزایش کالری دریافتی در طی روز می باشد، با کسر کالری لازم برای انجام فعالیت روزانه براحتی می توان مازاد کالری را برای کسب توده عضلانی در اختیار بدن قرار داد. برنامه غذایی ارائه شده در این مقاله بر اساس درصد متناسبی از درشت مغذی ها برای کسب حجم عضلانی می باشد، که شما می توانید با توجه به ترکیب بدنی، نسبت چربی به

## با شکم خود سلفی بگیرید!

اما به شرطی که شکمی زیبا و ورزیده داشته باشید؛ بسیاری از بدنسازان یا شاید بهتر است بگوییم اکثر مردم اعم از ورزشکار و غیره به دنبال داشتن شکمی تخت و به اصطلاح شش تکه می باشند.

در بدنسازی مدرن اولین نکته ای که از داشتن یک بدن زیبا به ذهن عام میرسد، عضلات سفت و شش تکه میباشد؛ با داشتن شکم شش تکه میتوانید بدن خود را در ذهن افراد به عنوان یک بدن ورزیده، ماندگار کنید!

رایج ترین سوالات افرادی که امروزه به ورزش بدنسازی روی آورده اند مربوط به عضلات شکم می باشد؛ سوالاتی نظیر:

چه زمانی شکم شش تکه خواهد شد؟  
چه حرکتی انجام دهم تا شکم تخت شود؟  
چند روز و چه مقدار تمرینات شکم را باید انجام دهم؟

رژیم غذایی ام به چه صورتی باشد تا بتوانم شکمی زیبا داشته باشم؟

اگر شما هم به دنبال عضلات شش تکه شکم هستید، توصیه می کنم این مقاله را از دست ندهید!

رژیم غذایی برای رسیدن به عضلات شش تکه شکم به آن معنا نیست که به خود گرسنگی بدهید، این باور غلط را از ذهن خود پاک کنید و روزانه ۴ تا ۵ وعده غذایی (متناسب با تیپ بدنی خود) شامل پروتئین ها، آمینو اسیدها و چربی های لازم (مثل روغن زیتون) مصرف نمایید.



**مصرف صبحانه را جدی بگیرید؛** اما نه با خامه، عسل، و چای شیرین! بهتر است برای این ها جایگزین هایی همانند نان جو و سبوس، جو دو سر، شیر کم چرب، چای سبز و یا یک فنجان قهوه انتخاب کنیم. نوشیدن روزانه چای سبز را در برنامه خود بگنجانید؛ یک فنجان قهوه با شکلات تلخ (۹۰ درصد به بالا) برای سوزاندن کالری به شما کمک شایانی می کند. نمک را کاهش دهید (قطع نکنید) نمک باعث جذب آب زیر پوست شده و حالت پفکی شکل را به شکم شما می دهد.

مواردی که برای تغذیه ذکر شد، تمامی افراد چه بدنساز آماتور، پیشرفته و چه زن و یا مرد را در بر می گیرد؛ برای بدنسازان حرفه ای مباحث تخصصی نیز باید در نظر گرفته شود.

## برای شروع تمرینات شکم ابتدا فرم و تیپ شکم خود را در نظر بگیرید؛

توجه به اینکه چربی شکم شما چه مقدار است در مقدار و نحوه انجام تمرینات موثر است برای مثال کسانی که دور شکم آنها را چربی احاطه کرده، انجام حرکات شکم با وزنه مناسب نیست چون با ورزیدن عضلات زیر لایه چربی، عملیات

اولین و مهمترین نکته ای که باید به خاطر سپرد:



## ۷۰ درصد عضلات شکم در آشپزخانه و ۳۰ درصد آن در باشگاه ساخته می شود!!!

چرا که پیرو نکات قبلی تاثیر پذیرترین عضلات در مقابل تغذیه عضلات شکم هستند؛ پس تنها با تمرین و انجام حرکات مختص شکم نمی توان رویای داشتن عضلات شش تکه را تحقق بخشید. محدود کردن میزان ورودی کربوهیدرات ها، قند و افزایش پروتئین خالص به این امر که مقدار کمتری چربی زائد، دور شکم ذخیره کنید، کمک خواهد کرد. با در نظر داشتن برنامه غذایی صحیح و رعایت چربی سوزی، از مواد غذایی مانند نوشابه، شکر، آرد سفید، شربت ها، شیرینی جات دوری کنید.

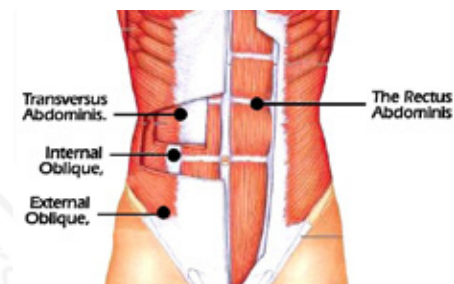


## آب را فراموش نکنید؛

آب کافی باعث افزایش سوخت و ساز در بدن شده و مواد زائد را از بدن خارج می کند. استفاده از ویتامین ها و سبزیجات نیز می تواند به روند چربی سوزی شما کمک کند. مصرف روزانه ال-کارتینین را (در صورتی که مشکل کم کاری تیروئید نداشته باشید) در دوران رژیم غذایی توصیه می شود.

عضلات شکم در دنیای امروزی پرورش اندام، اعتماد به نفس بیشتری نسبت به سایر عضلات به ورزشکار می دهد؛ در صورتی که در ادوار گذشته عضله های کلاسیکی مثل دلتوئیدهای ورزیده و زیر بغل نشانه هایی از یک بدن زیبا بود. با توجه به این نکات و اهمیت عضلات شکم بهتر است این عضلات و راهکارهای تبدیل آنها به تکه هایی سفت و منظم را بشناسیم.

عضلات شکم حجمی از بدن، بین قفسه سینه و لگن را احاطه کرده اند.



این عضلات شامل سه قسمت کلی: عضلات زیر شکم، عضلات میانی یا راست شکمی و عضلات مورب (داخلی و خارجی) می باشند که هر یک وظایف مختص به خود را انجام می دهند. توجه داشته باشید، متاثرترین ناحیه بدن که تحت تاثیر تغذیه نامناسب و تجمع چربی های اضافی قرار می گیرند عضلات شکم می باشد.

افرادی که به اصطلاح بدنی چرب و پفکی دارند یا تیپ بدنی آنها اندومورف یا در بعضی مواقع تیپ های بدنی مزومورف باید حساسیت بیشتری در مورد این عضلات داشته باشند.

استفاده از کربوهیدرات های ساده اضافی و استروئید های نامناسب باعث افت این عضلات، همچنین برآمدگی و افتادگی شکم در این گونه افراد می شود. انتخاب روش های تغذیه ای صحیح و بکارگیری تمرینات مناسب شکم، مهمترین فاکتور برای رسیدن به عضلاتی برجسته و کات می باشد.



30 cross crunches



20 cycling cross crunches



30 knee crunches



20 leg raises



20 heel touches



30 flutter kicks



20 supermen

تمرینات شکم را معمولا با تکرارهای ۱۲ الی ۱۵ و نه بیشتر انجام دهید، از سوپرست ها برای رشد عضلات شکم غافل نشوید.

### حرکات را صحیح انجام دهید.

زیرا اشتباه در اجرای تمرینات شکم ممکن است به کمر و ستون فقرات فشار وارد کرده و موجب مصدومیت در این نواحی شود.

زاویه انجام حرکات (زاویه کمر تا سطح شیب یا سطح میز کرانچ) را محدود کنید. مناسب ترین زاویه ۳۰ تا ۴۰ درجه می باشد. بر خلاف تصور افرادی که با زاویه ۱۸۰ درجه تمرین می کنند تا فشار بیشتری وارد کرده، این عمل باعث آسیب دیدگی و بروز خستگی مفرد می شود.

تمرینات هوازی ۲ الی ۳ بار در هفته موجب لایه برداری چربی از سطح شکم شما شده و همچنین به سلامت قلب و عروق کمک می کند. اما افراط در انجام تمرینات هوازی باعث تحلیل عضلات خواهد شد؛ پس با یک برنامه مناسب به انجام تمرینات هوازی بپردازید.

توجه به تمامی نکاتی که ذکر شد می تواند راهی برای رسیدن به عضلات شش تکه جذاب روبروی شما شود، ولی همانگونه که در مقالات قبلی اینجانب ذکر شد، داشتن اراده و انگیزه رمز دستیابی به اهدافتان می باشد. با آرزوی شکم هایی تخت و زیبا برای شما.

### نویسنده:

### فرید عشاقی

farbodoshaghi@gmail.com  
instagram:farbodoshaghi



60sec plank

چربی سوزی کندتر می شود؛ ولی بر عکس برای کسانی که مرحله چربی سوزی را پشت سر گذاشته و حالا انتظار تکه های برجسته را می کشند انجام حرکاتی مثل کرانچ، خلبانی و سطح شیب با یک وزنه بهتر است زیرا در این مرحله با فشار مستقیم می توان به عضله هایی فشار وارد کرد که روی آنها خالی از لایه های چربی یا مقدار اندکی چربی می باشد.

برای بانوان نیز انجام تمرینات شکم به همین گونه بوده اما برای انجام حرکات پهلو در هر شرایطی، تمرین با وزنه توصیه نمی شود، چراکه تمرینات پهلو با وزنه سبب رشد نامتعارف پهلوها و لگن در خانم ها می شود.

حقیقتی در مورد شکم برای بعضی از خانم ها وجود دارد که ممکن است هرچه تمرین کنند و موارد ذکر شده را رعایت نمایند باز هم به شش تکه مورد نظر دست نیابند. در این موارد ژنتیک ورزشکار بر شکل و فرم عضلات تاثیر مستقیم دارد.

و حالا متداولترین سوالی که همه با آن روبرو می شویم:

### چه حرکات و تمریناتی انجام دهیم؟

پاسخ: خلاق باشید!

در انجام حرکات شکم باید خلاقانه تمرین کنید. خود را محدود به یک حرکت کرانچ نکنید؛ تمرینات گوناگونی برای ورزیدن و سوزاندن چربی شکم وجود دارد، ولی در نظر داشته باشید انجام روزانه تمرینات شکم برای کسانی که چربی کمتری دارند نه تنها مفید نیست بلکه از رشد عضلات جلوگیری می کند. آیا تا به حال با افرادی روبرو شده اید که تکه های شکم آنها کوچک بوده و رشد کافی نداشته اند، این مشکل حاصل از تمرینات بسیار بر روی این عضلات می باشد. پس به عضلات رحم کنید و اجازه ریکاوری را به آنها بدهید.



بسته بندی ۱۸۰۰ گرمی  
قیمت: ۲۶۰ هزار تومان



\* ۲۵ گرم پروتئین  
\* ۵.۵ گرم bcaa  
\* ۱۲۰ کالری

بسته بندی ۳۶۰ تایی  
قیمت: ۱۲۵ هزار تومان



\* ۸ گرم پروتئین  
\* ۵ گرم کربوهیدرات  
\* در هر سروینگ

بسته بندی ۴۳۵ گرمی  
قیمت: ۹۰ هزار تومان



\* ۱۰ گرم آمینو  
\* ۵۰ واحد ویتامین D  
\* ۰ گرم شکر

بسته بندی ۲۷۰ گرمی  
قیمت: ۱۰۰ هزار تومان



\* ۵ گرم آمینو  
\* ۵۰ میلی گرم کافئین  
\* ۱۰ کالری

پروتئین ها

آمینو اسیدها

افزایش حجم

بسته بندی ۳۳۰۰ گرمی  
قیمت: ۳۱۵ هزار تومان



\* ۸۰ گرم پروتئین  
\* ۱۳ گرم Bcaa  
\* ۱۰ گرم کرانتین  
\* ۱۱۷۰ کالری

بسته بندی ۲۶۴۰ گرمی  
قیمت: ۲۲۵ هزار تومان



\* ۵۰ گرم پروتئین  
\* ۱۰ گرم Bcaa  
\* ۶ گرم فیبر  
\* ۷۱۰ کالری

بسته بندی ۱۴۰۰ گرمی  
قیمت: ۲۱۰ هزار تومان



\* ۱۰ گرم کرانتین ترکیبی  
\* ۲ گرم Bcaa  
\* ۳۸ گرم کربوماکریکس  
\* ۱۸۰ کالری

کربوپروتئین

افزایش وزن

افزایش حجم

بسته بندی ۱۵۰ گرمی  
قیمت: ۱۲۵ هزار تومان



\* افزایش قدرت  
\* انرژی بی پایان  
\* بهبود عملکرد

بسته بندی ۱۷۴ گرمی  
قیمت: ۱۱۰ هزار تومان



\* قوی ترین تجربه قبل از تمرین  
\* ۱۴۷ درصد افزایش قدرت  
\* افزایش ۸.۸ پوند در ۱۲ هفته  
\* انرژی، قدرت، پمپ عضلانی

بسته بندی ۱۱۳۰ گرمی  
قیمت: ۱۷۰ هزار تومان



\* انفجار انرژی  
\* افزایش استقامت  
\* حداکثر عملکرد  
\* قدرت، تمرکز، پمپ عضلانی

انرژی زا

پمپ عضلات

ارتقاء تمرین

بسته بندی ۱۰۰۰ گرمی  
قیمت: ۲۰۵ هزار تومان



\* افزایش سنتز پروتئین  
\* ارتقا سیستم ایمنی  
\* کاهش تجزیه عضلات  
\* افزایش حجم سلولی  
\* افزایش هورمون رشد

بسته بندی ۱۲۰ تایی  
قیمت: ۱۱۵ هزار تومان



\* برترین ترکیب چربی سوز  
\* تحریک سوخت و ساز بدن  
\* بواسطه افزایش حرارت  
\* کنترل غذا و کاهش اشتها  
\* افزایش انرژی و تمرکز

بسته بندی ۷۰ تایی  
قیمت: ۱۲۵ هزار تومان



\* تنها فرمول کاهش وزن، ترکیبی  
\* از کافئین، سالبو، کافئین سبز، جای  
\* سبز، آلفا لیپوئیک اسید و ...  
\* افزایش انرژی و تمرکز ذهنی  
\* ترکیب از قهوه سبز و جای سبز

باتریایی عضلات

چربی سوزها

ارتقاء سلامتی

بسته بندی ۶۰ تایی  
قیمت: ۵۵ هزار تومان



\* بهترین ماده طبیعی برای کاهش وزن  
\* حاوی ۴۰۰ میلی گرم عصاره دانه  
\* قهوه سبز  
\* کاهش وزن بدون استرس برای بانوان

### با اطمینان خرید کنید

پشتیبانی علم و عضله با اتکا به بیش از ۴ سال تجربه، با ارائه برترین و با کیفیت ترین مکمل های غذایی روز دنیا از امروز در کنار شماست. جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما در ارتباط باشید.

سفارش و خرید: ۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱ مشاوره: ۰۹۰۱۶۵۸۵۸۵۱

☎ کلیه سفارش ها ۱۲ الی ۲۴ ساعت پس از ثبت و واریز وجه سفارش ارسال خواهد شد.

# راهنمای جامع مقدار و زمان مصرف مکمل ها

نویسنده:  
kvissy kendall Phd  
مترجم: داود جعفری

انتخاب مکمل به خودی خود امر دشواری است، اما دانستن مقدار مطلوب و زمان مصرف آن، امر به مراتب دشوارتری است.

در این مقاله سعی داریم با ارائه راهنمایی جامع مقدار و زمان مصرف مکمل ها، با هدف به حداکثر رساندن نتایج، شما را یاری کنیم.

اگر هدفتان دستیابی به سطوح بالاتر تناسب اندام، پرورش عضلات، چربی سوزی یا افزایش وزن باشد، فرقی نمی کند. شما می بایست علاوه بر برنامه ریزی دقیق تمرینی و یک رژیم غذایی مناسب، به دنبال مکمل های غذایی موثر برای بهبود عملکرد تمرینی و جبران

نواقص غذایی خود باشید، تا بدون هیچ اتلاف وقتی، به هدف خود دست یابید.

این نکته ضروری را همیشه به خاطر بسپارید،

"تا به امروز هیچ مکمل یا قرص معجزه آسایی ساخته نشده است که به تنهایی و در زمانی کوتاه قادر باشد جای خالی رژیم غذایی و تمرینات مناسب را پر کند."

اگر به فروشگاه های زنجیره ای محصولات سلامتی و مکمل های غذایی مراجعه کنید (البته نه در ایران!)، با طیف وسیعی از مکمل های ساخته شده از شرکت های معتبر و نوپا مواجه خواهید شد، انتخاب درست از میان این طیف وسیع امری بسیار دشوار است.

**راه حل چیست؟**

قبل از خرید پاسخ پرسش های زیر را بیابید:

\* کدام یک از مکمل ها در عین بی خطر بودن موثر نیز هستند.

\* برای دستیابی به حداکثر نتایج به چه مقدار از یک مکمل نیاز دارید.

\* چه زمانی در طی شبانه روز برای به حداکثر رساندن نتایج مصرف مکمل، مناسب است.

در ادامه به پاسخ تمامی پرسش ها می پردازیم.

MILLER



## مکمل های قبل و همراه صبحانه:

یک پیشنهاد عالی برای غافلگیر کردن بدن، بعد از یک خواب طولانی. در طول خواب بدن، برای ۷ الی ۹ ساعت بدون غذا، در شرایط کاتابولیک قرار می گیرد. در این شرایط به دلیل عدم وجود مواد مغذی لازم، به فاز کاتابولیک یا تخریب عضله وارد می شود، عضلاتی که برای ساختنش بسیار زحمت کشیده ایم.

چگونه می توانیم خود را از این شرایط خارج سازیم؟ بهترین روش، جدا شدن از تخت خواب، خوردن و نوشیدن است!

### پروتئین آب پنیر

بهترین انتخاب در این زمان یک پیمانه پروتئین با کیفیت بالا و هضم سریع همچون پروتئین آب پنیر می باشد. آب پنیر قادر است با افزایش نرخ سنتز پروتئین و تامین اسید آمینه های ضروری برای ماهیچه ها، بدن را از شرایط کاتابولیک خارج کرده و سرآغاز فرآیند آنابولیک در بدن باشد.

**پیشنهاد ویژه:** به منظور به حداکثر رساندن تاثیر پروتئین آب پنیر، اضافه کردن برخی منابعی کربوهیدراتی همچون میوه جات و یک کاسه بلغور جو دوسر به وعده غذایی صبحانه می تواند علاوه بر تامین پروتئین، کربوهیدرات لازم در جهت پاسخ هرچه سریع تر به شرایط آنابولیک را فراهم سازد. بد نیست بدانید که کربوهیدرات ها با بازیابی منابع مصرف شده گلیکوژن عضلات که در طی خواب شبانه تخلیه شده است، می تواند انرژی لازم برای آغاز یک روز کاری را، برای شما فراهم سازد.

**دوز مطلوب:** ۲۰ الی ۳۰ گرم به محض بیدار شدن از خواب.

### روغن ماهی:

روغن ماهی شامل اسیدهای چرب ضروری EPA و DHA و منبع بسیار از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۹ می باشد.

اسیدهای چرب خواص ضد التهابی داشته و یک آنتی اکسیدان قوی بشمار می آیند. انجام تمرینات ورزشی سنگین و پرفشار باعث یک واکنش التهابی در بدن می شود، شاید این

التهاب در موارد ساده و تمرینات کم فشار مطلوب باشد ولی تمرینات پرفشار باعث پاسخ

منبع: [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com)  
سایت تخصصی پرورش اندام



التهابی شدید در بدن می شود که بازیابی و ترمیم عضلات را به تاخیر می اندازد. تحقیقات نشان می دهد که اسیدهای چرب می توانند به کاهش درد های عضلانی پس از تمرین



بی انجامد، همچنین روغن ماهی یک انتخاب ایده آل برای بازیابی و ترمیم عضلات در روزهای پس از تمرین است.

**پیشنهاد ویژه:** ترکیب روغن ماهی با آمینو اسیدهای شاخه ای (BCAA) و کربوهیدرات ها می تواند نرخ سنتز پروتئین را افزایش دهد. افزایش سنتز باعث دستیابی هر چه بیشتر به توده های عضلانی خالص می شود، که بعد از پروتئین و کربوهیدرات صبحانه یک سوپر پیشنهاد برای شما می باشد.

**دوز مطلوب:** ۲ گرم روغن ماهی، روزانه به همراه صبحانه

### ال کارنیتین:

در جام جهانی ۱۹۸۲ شایعه ای به گوش می رسید مبنی بر این که تیم ملی فوتبال ایتالیا با مصرف مکمل ال کارنیتین توانسته بود با غلبه بر رقیبانش به جام جهانی دست یابد. کارنیتین اغلب به عنوان مکملی برای بهبود چرخه چربی سوزی و کاهش چربی بدن توصیه و تبلیغ می شود.

چگونه کارنیتین باعث افزایش چربی سوزی در بدن می شود؟

کارنیتین یک آمینو اسید غیر ضروری است، که به طور طبیعی در بدن تولید می شود. در درجه اول در عضلات اسکلتی ذخیره می شود. وظیفه اصلی این آمینو اسید انتقال اسیدهای چرب به داخل میتوکندری (موتورخانه سلولی) است، میتوکندری محلی است که متابولیسم چربی سوزی در آن



شکل گرفته و انرژی حاصل از آن در جهت ساخت و ترمیم عضلات مورد استفاده قرار میگیرد.

در طول زمان استراحت و تمرینات معمول ورزشی با شدت متوسط، چربی ها حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد از انرژی مورد نیاز را برای بدن

**مکمل های یک ساعت قبل از تمرین:** قبل از این که ساک ورزشی خود را ببندید و به سمت باشگاه حرکت کنید، می بایست یک محرک انرژی مناسب در جهت به حداکثر رساندن انرژی لازم در زمان انجام تمرینات را انتخاب و مصرف کنید.

### کافئین:

کافئین یک محرک طبیعی است که در اکثر ترکیبات غذایی همچون قهوه به وفور یافت می شود.

کافئین علاوه بر محرک بودن نشان داده است که می تواند با تاثیر بر روی متابولیسم انرژی، افزایش سرعت سوخت و ساز بدن باعث کاهش وزن و چربی سوزی شود.



کافئین در زمان انجام ورزش های استقامتی و تمرینات کوتاه بیشینه (به عنوان

مثال، استارت های سرعتی) با کاهش نرخ خستگی و افزایش ادراک، همانند یک نیروزا عمل کرده و شما را تا انتهای فعالیت یاری می کند. یک شب طولانی با کافئین، کافئین قادر است با افزایش هوشیاری و تمرکز یک شب طولانی را برای امتحانات شما رقم زند.

کافئین با افزایش جذب اسیدهای چرب ازاد در بدن به طور غیر مستقیم در رشد عضلات نیز تاثیر گذار است.

اخیرا مقاله ای که در مجله فیزیولوژی کاربردی منتشر شده حاکی از آن است که تاثیر کافئین به صورت مکمل از همتا طبیعی اش که در قهوه وجود دارد بیشتر است.

**دوز مطلوب:** ۱۵۰ الی ۳۰۰ میلی گرم در طی روز.

### عصاره چای سبز:

یکی از معروف ترین و رایج ترین ماده غذایی گیاهی که با افزایش درجه حرارت بدن منجر به کاهش وزن و چربی سوزی می شود، عصاره چای سبز حاوی مقادیر بالایی از کافئین و کاتچین است، کاتچین



همچون کافئین باعث افزایش سوخت و ساز حاصل از چربی ها در بدن می باشد. اگر

فراهم می کند. افزایش سطح کارنیتین در بدن از لحاظ علمی و نظری باعث حمل و نقل بیشتر چربی ها تا ۸۰ درصد در طول تمرین و زمان استراحت می شود.

هنگامی که کارنیتین به همراه منابع کربوهیدراتی مورد استفاده قرار می گیرد با تاثیر بیشتر در فرآیند تولید انرژی، از کاهش گلیکوژن ذخیره شده در عضلات جلوگیری کرده و بیشتر از چربی ها به عنوان منابع انرژی مورد استفاده قرار می گیرد.

**پیشنهاد ویژه:** ال کارنیتین در حال تبدیل شدن به یک مکمل بی رقیب در صنعت مکمل سازی می باشد. مطالعات متعدد بر روی ال کارنیتین، توانایی کاهش آسیب های وارده به عضلات در برابر تمرینات سنگین، به واسطه کاهش تجمع آمونیاک و افزایش جریان خون در طول تمرین و بعد از آن را به اثبات رسانده است.

**دوز مطلوب:** ۲ گرم در روز، به همراه یک وعده غنی از کربوهیدرات.

### اسید لینولئیک (CLA)

CLA مخلوطی از ایزومرهای اسید لینولئیک کنژگر با ۲ بار مثبت اکتسابی هستند!!!

مطالعات حیوانی نشان داده که مکمل CLA باعث تغییرات



فیزیکی، همچون کاهش توده چربی و افزایش عضله خالص در بدن می شود. البته مطالعات انسانی نتایج شگفت

انگیزی را نشان می داد. محققان در سوئد یک گروه داوطلب سالم را مورد آزمایش قرار دادند، در این آزمایش ۱۲ هفته ای میزان مشخصی از مکمل CLA مورد مصرف قرار گرفت، پس از پایان نتیجه شگفت انگیز بود، داوطلبان با گذشت ۱۲ هفته مقادیر قابل توجهی از چربی های انباشته شده در بدن را از دست داده بودند. این مورد تنها یک مثال از تحقیقات متعدد دانشمندان بر روی این مکمل بود.

بدون تردید CLA برای ورزشکارانی که به دنبال کاهش چربی یا افزایش حجم عضلانی خالص هستند تاکید و توصیه می شود.

**دوز مطلوب:** ۴/۲ گرم در روز، بین وعده های صبحانه، ناهار و شام تقسیم می شود.

## گلوتامین:

این آمینواسید غیر ضروری با پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن باعث ارتقا آن می شود. گلوتامین در چرخه سنتز پروتئین و گلیکوژن عضلات نقش مهمی را ایفا می کند. شاید



گلوتامین همچون دیگر مکمل ها در افزایش توده عضلانی تاثیر چشمگیری نداشته باشد ولی با حذف آمونیاک اضافی حاصل از انجام فعالیت

های شدید ورزشی، می تواند به تنظیم تعادل اسید و باز بدن کمک کند، از این رو مصرف این مکمل به تمام ورزشکاران توصیه می شود.

**دوز مطلوب:** ۲۰ الی ۳۰ گرم، در طی روز / ۵ گرم قبل، ۵ گرم بعد از تمرین.

## BCAA

یا آمینواسیدهای شاخه ای، تشکیل شده از ایزولوسین، والین و به طور ویژه لوسین. این آمینو اسیدها نیز همچون سایر همتایان خود با تنظیم متابولیسم بدن، افزایش سنتز پروتئین و جلوگیری از تخریب بافت عضلانی ساخته و تولید شده اند.



آمینواسیدهای شاخه ای در عضله به عنوان یک منبع مهم انرژی در طی انجام فعالیت های روزانه و بویژه تمرینات

ورزشی ذخیره و مورد استفاده قرار می گیرند. علاوه بر این از آثار ترمیمی این دسته از آمینواسیدها در زمان پس از تمرین را نمی توان نادیده گرفت.

آمینواسیدهای شاخه ای با محدود کردن تولید سروتونین در مغز به واسطه کاهش سطح تریپتوفان می تواند با خستگی در طول تمرین مبارزه کند. هنگامی که سطح سروتونین افزایش می یابد ما احساس خستگی می کنیم، با محدود کردن سطح تریپتوفان و سروتونین می توانیم تمرینات سخت تر و طولانی تری را انجام دهیم.

**دوز مطلوب:** ۱۰ الی ۱۵ گرم با نسبت ۲:۱:۱ از لوسین، ایزولوسین و والین. یک جرعه قبل، حین و بعد از تمرین.

خستگی و افزایش میل به تمرین مورد استفاده قرار می گیرند.

**دوز مطلوب:** ۵۰۰ میلی گرم عصاره چغندر یا آب چغندر

## مکمل های ۳۰ دقیقه قبل از تمرین:

همانطور که به زمان تمرین نزدیک می شویم با اضافه کردن مکمل های جدید می توانیم افزایش قدرتی را که برای انجام تمرینات پر فشار نیاز داریم را برای خود به ارمغان بیاوریم.

## بتا آلانین:

در طی تمرینات شدید، عضلات با تجمع یون های هیدروژن مواجه شده و این اتفاق افت



سطوح PH خون را در بدن رقم می زند که نتیجه ای جز خستگی مفرد در پی نخواهد داشت.

مکمل بتا آلانین طی فرآیندی باعث ارتقاء ظرفیت تمرینات و به تاخیر انداختن خستگی می شود.

مطالعات نشان داده است که این مکمل می تواند، توده عضلانی را افزایش داده و نهایتاً به افزایش قدرت در جهت انجام تمرینات سخت با تکرار های بیشتر بیانجامد.

**پیشنهاد ویژه:** ترکیبی از بتا آلانین و کراتین قادرند منجر به افزایش حجم و قدرت تمرینی شوند.

**دوز مطلوب:** یک کپسول یا ۳ گرم به همراه ۵ گرم کراتین پیش از تمرین.

## هیدروکسی بتا (HMB):

HMB با افزایش توده عضلانی در افراد باعث افزایش قدرت می شود. این مکمل با



افزایش سنتز پروتئین و مهار تخریب آن از درد های حاصل از تمرینات سنگین و پرفشار جلوگیری می کند.

**دوز مطلوب:** ۵۰۰ میلی گرم در ۳ دوز مساوی در طی روز (یک دوز ۳۰ دقیقه قبل از تمرین)

به عصاره چای سبز دسترسی ندارید، جای هیچ گونه نگرانی نیست. شما می توانید با مصرف روزانه پنج فنجان چای سبز در طی روز و یک ساعت قبل از تمرین به این مهم دست یابید. البته بعید می دانم از طعم آن لذت ببرید.

**دوز مطلوب:** ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ میلی گرم از عصاره سبز، در طی روز و قبل از تمرین.

با در نظر گرفتن دو مکمل فوق می توانید تمرین خوبی را پیش رو داشته باشید، اما اگر به دنبال یک جلسه تمرینی فوق العاده هستید پیشنهاد ما اضافه کردن یک «پمپ» عالی به لیست فوق است. ترکیب این سه مکمل برای ضیافت قبل از تمرین به افزایش نیترواکسید (NO) می انجامد که قادر است سطوح بالاتری از فشار تمرینی را برای شما فراهم سازد.

## ال آرژنین:

این آمینو اسید در بدن ما تبدیل به نیترواکسید می شود که امروزه پایه اصلی سازنده مکمل هایی به نام پمپ است. نیترواکسید پیشرو اصلی، افزایش جریان خون وارد شده به



عضلات می باشد. با افزایش نیترواکسید مقادیر اکسیژن و مواد مغذی تحویلی

به عضله در زمان تمرین افزایش می یابد و نهایتاً منجر

به بهبود و افزایش عملکرد عضلات می شود. آرژنین به واسطه تحریک آزاد سازی هورمون رشد، فاکتور انسولین و ارتقاء سطوح سنتز پروتئین می تواند در رشد عضلات نیز تاثیر گذار باشد.

**دوز مطلوب:** ۵ الی ۱۰ گرم، قبل از تمرین و خواب

## ریشه چغندر:

یک پیشنهاد وسوسه برانگیز دیگر برای وعده قبل از تمرین!

مواد غذایی سرشار از نیترات همچون چغندر و انار یک انتخاب عالی برای افزایش و تولید نیترواکسید می



باشند. در مطالعات متعدد آب یا عصاره چغندر به منظور افزایش عملکرد هوازی، تاخیر در بروز

## مکمل های بعد از تمرین:

با نوشیدن یک پیمانه پروتئین آب پروتئین در وعده بعد از تمرین، می توان همچون وعده صبحانه به آسانی



شرایط آنابولیک را

برای بدن مهیا کرد.

مصرف حداقل ۲۰

گرم پروتئین یک

ساعت بعد از تمرین

میزان جذب آمینواسید

را به شدت افزایش می دهد. البته در فاصله

زمانی یک ساعت بعد از تمرین می توانید از

گلوتامین استفاده کنید تا از توانایی سرعت

بخشیدن به ریکاوری و ترمیم عضلات این

مکمل بهره بگیرید.

## کراتین مونوهیدرات:

موثرترین مکمل ساخته شده به دست بشر تا

به امروز!

قدرت کراتین در افزایش توده عضلانی حاصل

از تمرینات سخت و سنگین، بارها و بارها با تحقیقات بی شمار به اثبات رسیده است.

بسیاری از ورزشکاران بر این باورند که مصرف کراتین قبل از تمرین تاثیرات بیشتری نسبت به وعده پس از تمرین دارد. اما مطالعات اخیر



نشان می دهد، مصرف

کراتین در وعده بعد

از تمرین می تواند

با افزایش قدرت

و هایپروپی بیشتر

عضلات موجب

افزایش سایز عضلات

در روزهای آتی شود. توصیه ما مصرف کراتین

در کنار کربوهیدرات های ساده همچون شیر

انگور یا آب میوه جات می باشد.

حضور کربوهیدرات باعث جذب سریعتر و

حداکثری کراتین می شود.

**دوز مطلوب:** ۵ الی ۱۰ گرم در روز، به همراه

منابع کربوهیدراتی برای جذب هر چه سریعتر.

## مکمل قبل از خواب:

آیا برای یک خواب کامل آماده شده اید؟ وعده قبل از خواب می تواند تمام نیازهای عضلات شما را در طی خواب فراهم کند.

## پروتئین کازئین:

پیش از رفتن به رختخواب شما به یک پروتئین

دیر هضم نیاز خواهید داشت. کازئین، پروتئین

حاصل از شیر است که

در مقایسه با پروتئین

آب پنیر از سرعت

هضم آهسته تری

برخوردار است.

کازئین با کاهش و

توقف تخریب پروتئین

عضلات می تواند آمینواسیدهای مورد نیاز

بدن را تا زمان بیدار شدن فراهم سازد.

**دوز مطلوب:** ۲۰ الی ۳۰ گرم به همراه روغن

ماهی، برای کمک به روند جذب و بهبود

کیفیت خواب.



گیرد، نیتریک اکسید، پایه اصلی ساخت مکمل های پمپ می باشد. تورین نیز در جذب مواد مغذی به داخل سلول های عضلانی نقش دارد و در آخر الاین با بهبود چرخه تولید و جذب گلوکز در تمرینات شدید، باعث ارتقا سطح تمرینات شما می شود.

## فناوری Effersorb:

برای تقویت هر چه بیشتر ترکیبات آمینو X،

از فرمول جوشان در تولید و ساخت بهره گرفته

شده است. استفاده از این سیستم انتقال و جذب با

فرمول انحصاری اجازه می

دهد، مواد مغذی با سرعت

بیشتر جذب شده و به راحتی

با اسیدلاکتیک حاصل از

فعالیت های ورزشی مبارزه

می کند.

## بدون کافئین و شکر

کالری صفر و کافئین صفر

در هر پیمانه، باعث می شود

این مکمل در زمان رژیم و

در تمام ساعات روز مورد

استفاده قرار گیرد بدون

ترس از عوارض کافئین و

کالری مازاد.

## منبع:

bodybuilding.com

مترجم: داود جعفری



EFFERVESCENT  
BCAAs

**آمینو X با فرمول انحصاری، ترکیب فوق العاده ای از آمینو اسیدهای ضروری و غیر ضروری برای جذب فوق سریع!**

## ویژگی های آمینو X

\*اولین محصول بر پایه ترکیب جوشان

آمینواسیدها

\*حاوی ۱۰ گرم آمینواسید ضد کاتابولیک

\*صفر گرم شکر در هر پیمانه

\*۵۰۰ واحد ویتامین D برای شرایط آنابولیک

\* بدون کافئین / برای مصرف در تمام طول روز

\*یزی شیک (مخلوط شدن کامل بدون تجمع)

## اهداف آمینو X در تمرینات منظم:

\*افزایش سنتز پروتئین / آنابولیسم

\*بهبود چرخه گلیکوژن

\*ضد کاتابولیسم / تخریب عضلات

\*افزایش دهنده استقامت عضلات

\*افزایش مقاومت در برابر خستگی عضلات

## وجه تمایز آمینو X نسبت به رقبا

:BCAAs

با ترکیب فوق العاده ای از لوسین، ایزولوسین، و

والین. ۳ آمینو اسید ضروری برای بدن. آمینو

اسیدهای شاخه ای از متابولیزه شدن عضلات

جلوگیری می کنند. آمینواسیدهای شاخه ای با

پشتیبانی از عضلات در زمان تمرین، به جبران

9.4  
Out of 10  
Excellent  
Taste, Total Ratings

فروردین و اردیبهشت ۹۴ - شماره چهارم و پنجم



## ۹ ماده غذایی که به کاهش وزن شما کمک می کند!

غذاهای خوشمزه ای وجود دارد که به داشتن رژیم غذایی سالم کمک می کنند و دانستن و بکارگیری شان یک پیشنهاد فوق العاده است. بدون شک از دست دادن وزن با یک حساب سر انگشتی ریاضی درست در می آید شما باید کالری کمتری بخورید و کالری بیشتری بسوزانید.

سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی هیئر منجیری می گوید: بعضی از غذاها به کاهش وزن شما کمک می کند که احساس سیری بکنید و هوس پرخوری را از سر شما می اندازد و سوخت و ساز بدنتان را بالا می برد پس هنگامی که به سوپر مارکت می روید، لیست زیر را تهیه کنید:

**۱- لوبیا:** ارزان، پر کاربرد و همه کاره. حیوانات منبع غنی از پروتئین می باشند. لوبیا دارای فیبر بالا و زود هضم می باشد که با مصرف آن احساس سری کامل می کنید.

**۲- سوپ:** شروع یه وعده غذایی با یک فنجان سوپ، باعث می شود احساس سیری کنید، این سوپ حاوی گوشت، ماهی و سبزیجات پخته و حبوبات است که با مصرف آن در این صورت ۱۰۰ تا ۱۵۰ کالری صرفه جویی کردید.

**۳- شکلات تلخ:** اگر می خواهید از وعده غذایی خود لذت ببرید پس شکلات تلخ را امتحان کنید. خوردن دو تکه شکلات تلخ نسبت به شکلات شیری پیشنهاد خوبی است، برای دوستداران شکلات.

**۴- سبزیجات پوره:** شما میتوانید سبزیجات بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه

کنید و از آن لذت برده، در نتیجه کالری کمتری وارد بدنتان کنید. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا متوجه شدند که با خوردن سبزیجات سالم ۲۵۰ کالری کمتر وارد بدنتان می شود.

**۵- تخم مرغ و سوسیس:** صبحانه ای غنی از پروتئین به شما کمک می کند که در برابر خوردن میان وعده مقاومت کنید. در یک مطالعه بر روی زنان چاق جوان انجام شده است نشان می دهد، کسانی که صبح خود را با ۳۵ گرم پروتئین شروع می کنند احتمالاً در طول روز بیشتر نسبت به بقیه می خورند. خانم هایی که صبحانه ای ۳۵۰ کالری می خورند، که شامل تخم مرغ و سوسیس گوشت می باشد.

تاثیر صبحانه ای با پروتئین بالا به خصوص در آخر شب قابل توجه است، این خانم ها کمتر تمایل به مصرف غذاهای چرب و شیرینی داشتند.

**۶- آجیل:** یک میان وعده عالی می باشد. مصرف مقداری انگشت شماری از مغز گردو، بادام و بادام زمینی می تواند به شما کمک کند که وعده های غذایی کمتری بخورید.

**۷- سیب:** برشی از سیب ترد و تازه انتخاب خوبی است که باعث کندی اشتهایتان می شود، که شایان ذکر است آبمیوه ها و سس های میوه این تاثیر را ندارند. به این دلیل که میوه ای خام دارای مقدار قابل توجهی فیبر می باشد شما احساس سیری می کنید.

به علاوه با جویدن میوه سیگنالی به مغز فرستاده می شود که شما مقدار قابل توجهی مواد غذایی خورده اید در نتیجه احساس

سیری می کند.

**۸- ماست:** ماست وعده غذایی بسیار مهمی است حال به هر صورت که ترجیح بدهید نوع سنتی یا یونانی آن را مصرف کنید و برای سلامت کمر مفید می باشد. تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه هاروارد روی بیشتر از ۱۲۰ هزار نفر به مدت یک دهه یا بیشتر گواه این می باشد که ماست از تمام رژیم های غذایی که استفاده شد باعث کاهش وزن می شود.

**۹- گریپ فروت:** بله گریپ فروت انتخاب خوبی است و به شما کمک می کند چندین پوند وزن از دست دهید به خصوص اگر در معرض بیماری دیابت قرار دارید. محققان در کلینیک اسکرپس سن دیگو فهمیدند که افراد چاقی که نیمی از گریپ فروت را قبل از هر وعده غذایی می خوردند به طور متوسط ۳ ۱/۲ پوند در طول ۱۲ هفته کاهش وزن داشتند، نوشیدن آب گریپ فروت هم این نتایج را در برداشت. اما خاصیت چربی سوزی آب گریپ فروت ثابت نشده است بلکه با مصرف آن کمک می کند که احساس سیری کامل و پر شدن کنید.

### نویسنده:

By Shelley Levitt, Reviewed by Arefa Cassoobhoy, MD, MPH on September 30, 2013

### منبع:

<http://www.webmd.com>

### مترجم:

مریم جلالی

maryam.rajaee6@gmail.com



نویسنده:  
Kevin Rail  
مترجم:  
داود جعفری

## چگونه می توانیم از شر چربی های بازو خلاص شویم؟

### قدم سوم:

استفاده از وزنه یا باندهای مقاومتی (کش های بدنسازی) می تواند عضلات را تحت فشار قرار دهد. این تمرینات می توانند ظاهر و فرم عضلات بازو را به شکل دلخواه تغییر دهند. تمرینات مقاومتی (با وزنه) مدت زمان رسیدن به هدف را کوتاه تر می کند.

### قدم چهارم:

هر روز باید مقدار زیادی آب بنوشید. آب باعث بهبود عملکرد سیستم گوارشی و دفع مواد زائد حاصل از چربی سوزی می شود. همچنین آب می تواند میل شما به غذا خوردن را کاهش دهد. مغز انسان در بیشتر موارد قادر به تشخیص گرسنگی از تشنگی نمی باشد، و اکثرا تشنگی را به صورت گرسنگی تفسیر می کند. پس مهم است که از نوشیدن آب کافی و هیدراته ماندن بدن در تمام طول روز اطمینان حاصل کنید.

### قدم پنجم:

انجام تمرینات ویژه بازو، که در ادامه مقاله به بررسی آن می پردازیم.

### قدم ششم:

انجام تمرینات هوازی متکی بر تمرینات بازو، به مدت ۴۵ الی ۶۰ دقیقه. تمرینات هوازی که قادر

### قدم اول:

حذف کالری های غیر ضروری از رژیم غذایی می تواند سرعت کاهش وزن و چربی سوزی را افزایش دهد. اجتناب از مصرف مواد غذایی پر کالری و بدون خاصیت همچون فست فودها، تنقلات، کره، بستنی و نان های تهیه شده از آرد سفید می تواند اولین اقدام باشد. با حذف روزانه یک لیوان نوشابه حاوی ۲۵۰ کالری در هر روز می تواند منجر به کاهش ۱۷۵۰ کالری در طول هفته شود، که این مقدار معادل ۱ پوند چربی در طول دو هفته می باشد.

### قدم دوم:

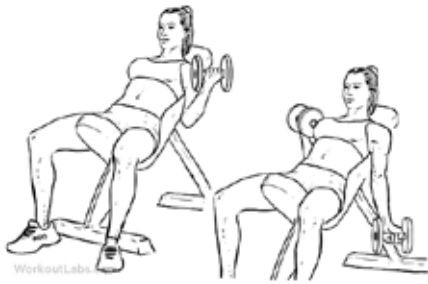
انجام تمرینات هوازی مورد علاقه، حداقل ۳ بار در هفته. نتایج تحقیقات مراکز کنترل و پیشگیری بیماری های قلبی نشان می دهد که ۳۰۰ دقیقه تمرین هوازی می تواند باعث کاهش چربی و افزایش سرعت سوخت و ساز بدن شود. برای دستیابی به یک تمرین هوازی موثر می بایست از روش اینتروال پیروی کنید. این روش متشکل از ۲ دقیقه پیاده روی کند و ۱ دقیقه دویدن سریع می باشد. البته در ورزشکاران با تجربه می توان مقدار آن را به ۲ دقیقه دویدن سریع و ۱ دقیقه پیاده روی آرام افزایش داد. مدت زمان لازم برای رسیدن به چربی سوزی ۳۰ الی ۶۰ دقیقه می باشد.

عادات بد غذایی و عدم انجام فعالیت های ورزشی می تواند باعث تجمع چربی در هر نقطه ای از بدن شود که بازوها نیز از این امر مستثنا نیستند. چربی یا سلولایت به دام افتاده در بازو باعث تغییر شکل این عضلات شده و فرم ناخوشایندی را به آن می دهد. هیچ راهی بجز کاهش سلولایت ها نمی تواند عضلات را به فرم سابق خود باز گرداند. برای دستیابی به این مهم، در نظر گرفتن رژیم غذایی، تمرینات هوازی و تمرینات ویژه برای عضله ۲ سر بازویی و ۳ سر پشت بازویی پیشنهاد می شود.

اگر شما جز آن دسته از ورزشکارانی هستید که تنها مقدار کمی اضافه وزن دارید، می توانید با کاهش ۱۰ پوندی ( ۴ الی ۵ کیلو) وزن می توانید از شر سلولایت های شکم، پهلو و بازوها خلاص شوید و به ظاهر زیبا و خوش فرم دلخواه خود دست یابید. با بکارگیری توصیه ها و برنامه تمرینی ویژه ارائه شده در این مقاله می توانید در هفته های آتی شاهد کاهش سلولایت ها باشید. مهم ترین نکته کسب انگیزه لازم در جهت ماندن در مسیر تغذیه صحیح و انجام منظم تمرینات می باشد. انجام تمرینات به عضلات شما شکل و فرم می دهد، همچنین تغذیه صحیح و انجام تمرینات هوازی به سوزاندن هر چه بیشتر چربی ها کمک می کند.



با یک ثانیه مکث در اوج حرکت به آرامی به حالت شروع بازگردید. همین حرکت را برای دست مخالف



انجام دهید. از پیچ و تاب دادن به مچ دست و پرتاب کردن دمبل جدا خودداری کنید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

**حرکت پنجم: جلو بازو دمبل چرخشی (زات من)**  
پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، دمبل ها را طوری در دست بگیرید که پشت دست به سمت بدن باشد، بازوها باید صاف و کشیده در کنار ران ها قرار بگیرد. حرکت را با پرس کردن دمبل ها به سمت



بالا تا قرار گرفتن کف دست مقابل بدن پیش ببرید. در بالاترین نقطه یک لحظه مکث کنید و به آرامی با چرخاندن مچ دست در مسیر بازگشت تا رسیدن به حالت شروع و قرار گیری آن روبروی بدن، حرکت را کامل کنید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

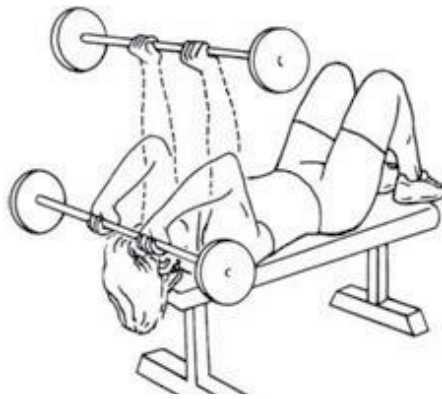
**حرکت ششم: جلو بازو دمبل چکشی**  
بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، یک جفت دمبل متناسب انتخاب کنید. دمبل ها را طوری در دست بگیرید که کف دست ها به سمت داخل باشند، درست شبیه به یک چکش. شروع کنید، دمبل ها را تا رسیدن به سطح بالای سینه پرس کنید،



در اوج انقباض یک لحظه مکث کنید و به آرامی به حالت شروع بازگردید. این حرکت را هم به دو صورت جفت و تکی می توانید انجام دهید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

**منبع:**

[liverstrong.com](http://liverstrong.com)



بر عضلات پشت بازو، به آرامی به حالت شروع باز گردید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

### حرکت دوم: پشت بازو نیمکت موازی

۲ عدد نیمکت روبروی هم قرار دهید، دست ها را بر روی یک نیمکت و به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، پاشنه پا های خود را روی نیمکت



مقابل قرار دهید. تا موازی شدن بازوها نسبت به سطح زمین پایین بروید و پس از رسیدن به این نقطه، به آرامی به نقطه شروع بازگردید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

### حرکت سوم: پشت بازو دمبل کیک بک

برای انجام این حرکت به یک نیمکت نیاز دارید. کف دست و زانوی خود را بر روی نیمکت قرار دهید، به جلو خم شوید تا زمانی که بالاتنه با زمین موازی شود. دمبل را طوری در دست بگیرید که کف دست به سمت بدن باشد با پرس کردن دمبل به



سمت خارج و عقب تا صاف شدن دست پیش بروید، در حالت بازگشت تا نود درجه شدن بازو نسبت به ساعد، حرکت را کامل کنید. در انتخاب مقدار وزنه دقت کنید تا حرکت را با فرم صحیح انجام دهید. ۱۰ تکرار برای هرست پیشنهاد می شود.

### حرکت چهارم: جلو بازو دمبل تک، میز شیب دار

بر روی یک نیمکت شیب دار بنشینید. یک جفت دمبل متناسب با قدرت خود را انتخاب و در دست بگیرید، به آرامی دمبل را به سمت بالا پرس کنید تا زمانی که کف دست ها روبروی صورت قرار بگیرد،



باشند عضلات بازو را نسبت به دیگر تمرینات هوازی بیشتر بکار بگیرند محدود هستند. این تمرینات عبارتند از: آل ایتیکال، کیک بوکسینگ، طناب زدن، پارو زدن و شنا کردن.

### قدم هفتم:

برای از بین بردن چربی بازو می بایست تمرینات مختص به بازو را ۳ الی ۴ ست و ۳ بار در هفته، به صورت یک روز در میان انجام دهید. روزهای استراحت را به تمرینات هوازی اختصاص دهید تا بهتر و سریعتر به هدف خود دست یابید.

### قدم هشتم:

تمرینات بازو زمانی هدف مند می شوند که مقدار وزنه ها را هوشمندانه انتخاب کنید. سعی کنید وزنه هایی را انتخاب کنید که به شما اجازه انجام ۱۰ الی ۱۲ تکرار را با رعایت فرم صحیح بدهند. برای شروع ۲ الی ۳ پوند را انتخاب کنید و سعی کنید در هفته های آتی مقدار آن را به ۵ پوند و بیشتر برسانید. لازم است بدانید که برای رسیدن به تغییرات مورد نظر و سوزاندن چربی ها لازم نیست از وزنه های سنگین استفاده کنید.

### تجهیزات مورد نیاز:

دمبل، ۲ الی ۳ پوند، ۵ پوند یا بیشتر  
هالتر، ۱۰ الی ۲۰ پوند یا بیشتر  
نیمکت صاف  
نیمکت شیب دار

### هشدار:

هرگز نباید تغییرات شدید را بر روی رژیم غذایی خود اعمال کنید، کاهش شدید وزن در کوتاه مدت می تواند عوارض بازگشت ناپذیری همچون چین خوردگی پوست، ریزش مو، پوکی استخوان، ناراحتی اعصاب و استرس را به همراه داشته باشد. پس قبل از هر تغییری با یک پزشک متخصص تغذیه مشورت کنید.

### راهنمایی:

شما می توانید با حفظ رژیم غذایی صحیح، افزایش مدت زمان تمرین هوازی و انجام تمرینات مقاومتی (وزنه) کالری بیشتری را بسوزانید، کالری سوزی بیشتر به معنی کاهش بیشتر سلولیت ها و دستیابی هرچه سریعتر به اهداف تان می باشد.

### حرکت اول: پشت بازو هالتر خوابیده

برای انجام این حرکت به یک نیمکت و یک هالتر نیاز دارید. روی نیمکت دراز بکشید و هالتر را در دست بگیرید، دستان خود را به اندازه عرض شانه از هم فاصله بدهید. آرنج ها را خم کنید و اجازه دهید هالتر تا بالای پیشانی پایین بیاید. با احساس فشار