

# علم و عضله

کراس فیت

آشپزی ورزشی

۵ ماده غذایی برای

سرکوب گرسنگی

یک  
تجربه  
یک  
تمرین

سال هفتم-شماره بیست و چهارم- ف  
اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

جرمی بوندیا  
قهرمان در حال  
رشد!

یک وزنه  
۸ حرکت  
هرجا و هر زمان!  
۱۲ هفته چالش  
چربی سوزی!

TRX®

راهنمای جامع  
برای انتخاب  
مکمل پیش  
از تمرین



GENE  
WWW.LEGENDFITNESS.COM

## سال نو مبارک

با خوبی‌ها و بدی‌ها، هر آنچه که بود؛ برگ‌دیگر از دفتر روزگار ورق خورد، برگ دیگری از درخت زمان بر زمین افتاد، سالی دیگر گذشت روزهایت بهاری و بهارت جاودانه باد.

با آرزوی سالی خوش

### ۳ اخبار

مستر المپیا از رقابت تا حواشی

### ۴ تمرین

- ۱۲ هفته چالش چربی سوزی!
- پرسش و پاسخ حرفه ای
- دوش آب سرد یا آب گرم
- سال نو با عضلات جدید
- یک تجربه یک تمرین
- قهرمانی در حال رشد
- بله من اسکات هستم!
- آموزش تمرین با وزنه

### ۲۲ تغذیه

- رابطه زمان و کاهش وزن
- ۵ ماده غذایی برای سرکوب گرسنگی
- سوپر مکملی گمنام!

### ۲۹ مکمل ها

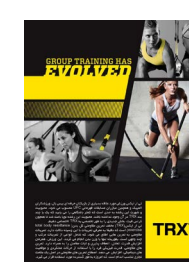
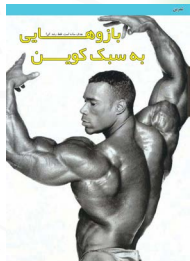
- راهنمای جامع انتخاب مکمل
- پیش از تمرین

### ۳۳ بانوان

- یک وزنه، ۸ حرکت
- هرجا و هر زمان

### ۳۶ علم و عضله پلاس

- کراس فیت
- آشپزی ورزشی
- تی آر ایکس



# علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا استدیو انرژی

نویسندگان این شماره:

داود جعفری

مریم رجبی

محمد ارجمندی

علی جعفری

محمد زیوه

ویراستار:

صدیقه نانکی

وب و ایمیل:

elmoazole.ir

elmoazole@gmail.com

شماره تماس

۰۹۱۲۶۹۴۹۱۵۱

۰۹۱۰۶۹۴۹۱۵۱



# مسترالمپیا ۲۰۱۷ از رقابت تا حواشی!

بزرگترین رویداد دنیای بدنسازی در حالی سال گذشته به پایان رسید که فیل هیث توانست با قلبه بر رقیبان همچون ادوار گذشته هفتمین مجسه ساندو را به خانه ببرد. قهرمانی فیل با توجه به غیبت چندباره کای گرین و همچنین رقبا نچندان قدرتمند دور از ذهن نبود بطوری که اغلب کارشناسان پیروزی فیل را مسجل می دانستند.



فیل هیث

اگرچه پیش بینی قهرمان کار ساده ای بنظر می رسید اما پیش بینی پنج نفر برتر به هیچ وجه کار آسانی نبود، در روز نخست در رقابتی نفس گیر بیگ رامی با تفکیک و کات عضلانی فوق العاده ای پا بر عرصه رقابت گذاشت تا همگان را غافلگیر کند، بیگ رامی هم از لحاظ سایز و هم از لحاظ تفکیک با بدنی متفاوت از سال گذشته وارد رقابت شد تا روز اول به تیتیر نخست اخبار ماستر المپیا تبدیل شود.

اما در روز دوم و فینال این فیل هیث بود که در فیگورهای پشت با به نمایش گذاشتن عضلات تفکیک شده و متقارن نظر مثبت داوران را به خود جلب کرده و در نهایت به مقام قهرمانی رسید.

گرچه فیل توانست به هفتمین عنوان ارزشمند المپیا دست یابد اما از نظر بسیاری از کارشناسان نتوانست همچون ادوار گذشته به بالاترین کیفیت عضلانی دست یابد، بطوری که دیگر از کمبری باریک و تقارن مثال زدنی خبری نبود. بدون شک فیل می داند که پیگیری همین روال در سال آتی او را از کورس اصلی رقابت دور خواهد کرد.



ویلیام بوناک

نتیجه غیر قابل پیش بینی، کسب مقام سومی در حضور رقبای بزرگ. ویلیام بوناک قاتل غول پیکرهای مدرن دنیای بدنسازی!

جالب است بدانید که رقابت اصلی بر سر کسب عنوان نایب قهرمانی المپیا در جریان بود نه عنوان قهرمانی!

در صحنه ای جنجالی که سر داور خواستار جابجایی فیل هیث با بیگ رامی شد بر خلاف تصور عموم هدف مقایسه بیگ رامی با ویلیام بوناک در فیگورهای روبرو و پشت بود نه مقایسه رامی با فیل!

در جایی که چگالی بر تقارن پیشی میگیرد بیگ رامی به مقام نایب قهرمانی و بوناک به مقام سومی دست می یابد.

اگر بوناک در سال آینده بتواند بر حجم و چگالی عضلات خود بیافزاید بدون شک به یک رقیب قدرتمند با تقارن بالا تبدیل می شود که براحتی می تواند به مقام نایب قهرمانی و اگر خوش بین باشیم حتی یک رقیب جدی برای تصاحب ساندو باشد.



بیگ رامی

اگر به مسیر ورزشی بیگ رامی در دوران حرفه ای نگاهی بی اندازیم می بینیم که تغییر چند باره مربی در این مدت مهم ترین ویژگی این قول مصری می باشد.

شاید از دید بسیاری پایبندی به یک مربی تضمین کننده پیشرفت باشد اما با نتایج بدست آمده توسط بیگ رامی می توان به این نتیجه رسید که دیدگاه های مختلف مربیان هم می تواند در طول سالها ورزشکار را با چالش های مختلفی روبرو کند که نتیجه آن چیزی جز پیشرفت نخواهد بود. اینگونه که پیداست کریس کورمیر بدنساز کلاسیک و افسانه ای دهه نود توانسته در مدت کوتاهی با تکیه بر تجربه خود به ترکیبی از چگالی و تفکیک عضلانی در بیگ رامی دست یابد و با نتیجه بدست آمده می توان به رفع نواقص موجود و اعمال تغییرات جدید هر چه بیشتر این قول مصری امید داشت، تا در سالهای آتی شاهد رقابتی دیدنی تر بر سر تصاحب عنوان قهرمانی المپیا باشیم.



بهتری از شاون به نمایش گذاشته و از او پیشی بگیرد. دکستر بدون شک در پایان رقابت برای کسب مقام چهارمی خوشحال نخواهد بود، اما قهرمان سال ۲۰۰۸ المپیا با کسب همین عنوان هم به ما نشان می دهد که چگونه می توان با ۴۸ سال سن یک خطر بزرگ برای به چالش کشیدن جوانانی باشد که در آرزو کسب مجسمه ساندو هستند.



می تواند ما را به تماشای رقابتی دیدنی تر در بین پنج مرد برتر المپیا ۲۰۱۸ امیدوار کند.



### شاون رودن و دکستر جکسون

بدون شک انتظارها از شاون رودن فراتر از کسب عنوان پنجمی در پایان رقابت بود. نفر دوم المپیا سال گذشته این بار نتوانست به آمادگی کامل همچون سال گذشته وارد رقابت شود. در تصویری که کریس استو عکاس مشهور دنیای حرفه ای روز بعد از کسب مقام پنجمی شاون در صفحه اینستاگرام خودش منتشر کرد، نشان می داد که اگر شاون بتواند به صد در صد آمادگی خود در روز رقابت دست یابد براحتی می تواند عنوان سال گذشته را تکرار کند.

### رولی وینکلار

بزرگ تر و حجیم تر از گذشته، تنها چیزی که می توان به نفر ششم المپیا ۲۰۱۷ نسبت داد. در مورد رولی وینکلار چیز زیادی می توان گفت بجز اینکه حجم عظیم عضلات بویژه در ناحیه عضلات بازو و پاها روی استیج نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند. رولی همچون سالیان گذشته از لحاظ تقارن بدن زیبایی را به نمایش نگذاشت ولی بدون شک از لحاظ حجم و چگالی یک بدنساز بی رقیب به شمار می آید. به دور از انتقادهایی که همواره بر بدنسازان حجیم می شود باید گفت که وضعیت رولی در سالی که گذشت خوب بود، او توانست با تکیه بر ژنتیک کم نظیرش به پیشرفت خوبی دست یابد و بنظر من کسب عنوان ششمی جایگاه مناسبی برای اوست.

### ناتان دآشا

چهره ای جدید در بین ده مرد برتر المپیا. بدنسازی جسور و آینده دار از دید کارشناسان. ناتان که سال گذشته را با کسب عنوان دوازدهمی به پایان رسانده بود امسال توانست با جهشی بزرگ به جایگاه هفتمی دست یابد تا طرفداران خود را به آینده ای درخشان امیدوار کند. ماندن در همین مسیر و تجربه پیشرفتی این چنین در سال جدید



### براندون کوری

شاید سال ۲۰۱۷ بهترین سال برای این بدنساز فرانسوی باشد، قهرمانی در آرنولد کلاسیک استرالیا و قرار گرفتن در بین ده مرد برتر المپیا، بزرگترین اتفاق ورزشی را برای یک بدنساز در سطح براندون رقم بزند. اگر بپرسید که کدام بدنساز حرفه ای شایسته عنوان بیشترین پیشرفت در سالیان اخیر می باشد، بدون هیچ شک و تردیدی این عنوان را به براندون کری نسبت خواهیم داد! او نسبت با سالیان گذشته پیشرفت زیادی را



### سدريك مك ميلان

در پایان لیست ده مرد برتر المپیا به نام سدريك مك ميلان می رسيم. سدريك در ابتدای سال میلادی توانست قهرمان آرنولد کلاسیک شود، اما عدم دستیابی به آمادگی کامل در المپیا او را به جایگاه دهم نزول داد. مرد کلاسیک المپیا هرگز نتوانسته با آمادگی ۱۰۰ درصد روی استیج حاضر شود. تفکیک عضلات و نازکی پوست او هرگز به حدی نرسیده که بتواند با برترین غول های المپیا وارد رقابت شود.

وقتی که به سدريك نگاه می کنم می توانم بدون هیچ تردیدی او را در قامت آقای المپیا بینم، او با تناسبی عالی در کنار نمایشی خیره کننده ای از عضلات در فیگورها می تواند نظر مثبت هر داور را جلب کند. امیدوارم در آینده ای نزدیک سدريك بتواند به آمادگی صد در صد دست یافته و در جمع ۳ نفر برتر المپیا قرار بگیرد.

نکته جالبی که براحتی نمی توان از کنار آن گذر کرد به زمان اعلام نتایج در روز رقابت باز می گردد. بعد از فراخوانی نفرات و اعلام نتایج با قرارگیری سدريك در جایگاه دهم باعث واکنش تند هواداران شد اما سدريك مک ميلان در نهایت احترام به نظر داوران با لبخند رضایت جو سالن را به حالت قبل بازگرداند. من چنین روحیه ای را فقط در نزد قهرمانان سراغ دارم.

تا به این لحظه با قهرمانان و ده مرد برتر المپیا در دسته وزنی آزاد آشنا شده ایم. در ادامه به دسته و رشته های دیگر مسابقات المپیا می پردازیم با ما همراه باشید.

تجربه کرده است با نگاهی به تصاویر سال گذشته براحتی به این مهم برد. براندون در نمای روبرو و پشت به حجم و کیفیت چشمگیر و متقارنی دست یافته که براحتی نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند.

البته بعد از پایان رقابت و کسب جایگاه هشتمی با اعتراض وی همراه بود، براندون اعتقاد داشت داوران او را نادیده گرفته اند. اما نکته ای که در این مورد بنظر من می رسد این است که شاید دیدن او بر روی استیج بتهایی، یک قهرمان بنظر برسد اما زمانی که در کنار رقبا قرار میگیرد بهترین جایگاه همان مقام هشتمی المپیا خواهد بود.



### جاشوا لانار توویج

پسری بی نام نشان از استرالیا در جایگاه نهم و بالاتر از رقیبان نام آشنا، این پسر چند هفته قبل از مسترالمپیا را در جهنم سرکرده است! می پرسید چطور؟

او بهترین دوست و حریف تمرینی اش دالاس مک کاور را بر اثر یک حادثه ناگوار در سن ۲۶ سالگی درست چند هفته مانده به مستر المپیا از دست می دهد، اما با این حال تصمیم می گیرد به یاد دوست از دست رفته در مسترالمپیا حاضر شود. او با توجه به حوادث پس از مرگ دالاس تنها با ۹۰ درصد آمادگی پا به عرصه رقابت گذاشت و با قرارگیری در بین ده مرد برتر به هدفش دست یافت. جاشوا با کسب آمادگی بیشتر در سال بعد همچون جوانان دیگر حاضر در المپیا می تواند شور و حال بیشتری به این رقابت ببخشد.

### مسترالمپیا ۲۱۲ پوند

کسب ششمین عنوان قهرمانی پیاپی در دسته ۲۱۲ پوند المپیا محتمل ترین نتیجه در این دسته وزنی بود. فلکس لوئیس با برتری بر حریف تازه وارد خود، احمد اشکنانی توانست نام خود را به تنهایی در لیست پرافتخارترین های المپیا ثبت کند. فلکس در مصاحبه قبل از مسابقه به مرگ ناگهانی دوست و حریف تمرینی اش دالاس مک کاور اشاره کرده بود و گفت تمام تلاش خود را برای کسب ششمین عنوان المپیا به کار گرفته تا آن را به روح دالاس تقدیم کند. در ادامه نیز احمد اشکنانی از کویت توانست در نخستین حضورش با به نمایش گذاشتن حجم و چگالی بالا به مقام دومی دست یابد و مقام سوم نیز به خوزه ریموند باتجربه رسید تا همچون ادوار گذشته بتواند در جمع ۳ نفر برتر المپیا قرار بگیرد.

مگر می توان از دسته ۲۱۲ پوند گفت و به یاد قهرمان فقید بیت الله عباسپور نبود، قهرمانی که بدون شک حضورش هر رقیبی را به چالش می کشید. رقابت مرحوم عباسپور در کنار لوئیس و اشکنانی بدون شک دیدنی می بود.

البته حضور قهرمان خوش آتیه کشور عزیزمان هادی چوپان در این دسته جای خالی بیت الله عباسپور را می تواند پر کند در زمان نگارش این مقاله هادی چوپان توانست بدلیل مشکلات ویزا در مسترالمپیا

به مقام نایب قهرمانی دست یافت بطوری که به نظر برخی از کارشناسان لایخ کسب مقام قهرمانی بود. مقام سوم نیز به جرج پترسن رسید. دنی هستر، قهرمان سال گذشته به مقامی بهتر از پنجمی دست نیافت و نایب قهرمان سال گذشته، آرش رهبر نیز به مقام چهارم نائل گشت. حضور فلکس ویلر افسانه ای اتفاق ویژه روز نخست این رقابت ها بود اما فلکس در رقابت با جوانان تازه نفس نتوانست آرا مثبت داوران را کسب کرده و از راهیابی به دور فینال باز ماند. بدون شک اگر فلکس در دوران اوج خود قرار داشت هیچ رقیبی نمی توانست با او رقابت کند.



### حواشی المپیا

مسابقات المپیا بزرگترین رویداد دنیای حرفه ای به تنهایی حجم عظیمی از اخبار را به خود اختصاص می دهد که خالی از حواشی نیست، در ادامه سعی می کنیم به مهمترین حواشی و اتفاقات مسترالیمپیا ۲۰۱۷ بپردازیم تا شما بیشتر از پیش به حساسیت این رقابت ها پی ببرید.

### المپیا به کای گرین نیازی ندارد!

غیبت چندساله کای گرین امسال هم همچون سال گذشته خبر ساز شد. در طی برگزاری کنفرانس مطبوعاتی پیش از رقابت پرسش های متعددی مطرح شد اما چالش برانگیزترین سوال این بود: چرا کای گرین دعوت نامه ویژه حضور در رقابت المپیا ۲۰۱۷ را نپذیرفت؟

باب Cicherillo در پاسخ به این پرسش گفت: حضور یا عدم حضور کای برای ما اهمیتی ندارد و او بهتر است بجای رقابت به برگزاری تورهای جهانگردی اش بپردازد. (در کنایه به برگزاری همایش های کای در سراسر جهان برای معرفی و عرضه برند شخصی وی، داینامیک ماسل).

بعد از این پاسخ نوبت به رقیب دیرینه کای یعنی فیل هیث رسید، فیل این چنین پاسخ داد: مسترالیمپیا و دنیای پرورش اندام به کای نیازی ندارد. تمام ورزشکاران این رشته چه مرد و چه زن با تحمل سختی های فراوان و تلاشی بی وقفه بدنبال کسب جواز حضور در رقابت های المپیا هستند و هرگز منتظر

چهار عنوان قهرمانی نیمی از این راه را پشت سر گذاشته است. در ادامه این رقابت ها آندره فرگوسن به مقام دوم و براندون هریکسون به مقام سوم دست یافت. البته این رقابت خالی از حاشیه نبود، حاشیه اصلی این رقابت جایی خارج از نفرات برتر فیزیک المپیا شکل گرفت درست زمانی که سرگی کنستانتین ابر قهرمان شبکه های مجازی در راند مقدماتی نتوانست نظر مثبت داوران را به خود جلب کرده و از دور رقابت ها خارج شد!

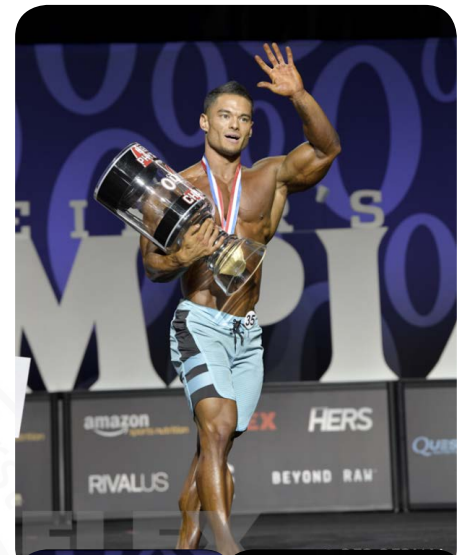


### فیزیک کلاسیک ۲۰۱۷

رقابت نوپای فیزیک کلاسیک پس از تجربه اولین سال برگزاری می رفت تا بدون سر و صدا دومین رقابت خود را برگزار کند که با خبر بازگشت سلطان تقارن، فلکس ویلر به عرصه رقابت به تیتراژ اول دنیای بدنسازی تبدیل شود. رقابتی نوپا اما مهیج!

اما بر خلاف تمام پیش بینی ها و تکرار سنت قهرمانی همچون دسته های دیگر المپیا این برون انسی بود که نتوانست به عنوان قهرمانی دست یابد، انسی با به نمایش گذاشتن فیزیکی بواقع کلاسیک خاطره رقابت فرانک زین در کنار آرنولد و کلمبا را در ذهن تدایی کرد. کسب عنوان قهرمانی توسط قهرمانان بی نام از ویژگی های فیزیک کلاسیک امسال بود. در ادامه کریس بومساید با استایل و تقارن فوق العاده

حضور یابد اما درست یک هفته بعد در مسابقات گرند پریکس آسیا در کره نتوانست در رقابتی نزدیک به مقام نایب قهرمانی بعد از فلکس لوئیس دست یابد. هادی چوپان با حجم و کات عضلانی فوق العاده به تیتراژ شماره یک اخبار دنیای حرفه ای تبدیل شد تا آینده ای سخت برای فلکس لوئیس و احمد اشکنانی ترسیم کند. به امید موفقیت این قهرمان پرافتخار کشور عزیزمان ایران.



### فیزیک المپیا ۲۰۱۷

گویا امسال هم سنت تکرار قهرمانی به دسته فیزیک هم سایه افکنده است. جرمی بوندیا نتوانست به چهارمین عنوان قهرمانی دسته فیزیک المپیا دست یابد، البته کسب این عنوان به آسانی که تصور می کنید نبود، رقابت های فیزیک بر خلاف رقابت وزن آزاد و ۲۱۲ پوند از هیجان و حساسیت بالایی برخوردار بود، فیزیک های با تقارن و تفکیک بالا تصمیم گیری را برای داوران دشوارتر از دوره های گذشته کرده بود، این در حالی بود که به نظر اکثر کارشناسان جرمی بهترین فیزیک این رشته را مجدداً به نمایش گذاشت تا استانداردهای جدیدی را در این رشته تعریف کند، بدون شک او به یک اسطوره تکرار نشدی تبدیل خواهد شد که ناگفته پیداست تا به این جا هم با کسب

## نتایج المپیا از دید مردم

همانطور که تا به این جا اطلاع دارید فیل هیث توانسته هفتمین عنوان المپیا را کسب کرده و در کنار آرنولد افسانه ای قرار بگیرد. این اتفاق بزرگ و قرارگیری یک قهرمان در عصر حاضر و بعد از گذشت سالها در کنار آرنولد تنها باعث احساس خرسندی طرفداران این رشته نشده است بلکه بسیاری بر این عقیده اند که نتایج مستر المپیا از پیش تعیین شده و چیدمان نفرات برتر به صورت یک سیاست کلی و تحت حمایت اسپانسرهای قدرتمند تولید کننده مکمل های غذایی می باشد و به کل رقابتی وجود ندارد!

البته این طرز فکر مختص زمان حال نبوده و در زمان های گذشته و در دوران هنی،یتس،کلمن و حتی کاتلر هم چنین شایعاتی وجود داشت در کل می توان اینگونه نتیجه گرفت که هر زمانی قهرمانی به تعداد قابل توجهی دست یابد حواشی از این دست به او را تنها نمی گذارد.

## جوایز المپیا

از تمامی اتفاقات و حواشی المپیا که بگذریم میرسیم به بحث جوایز و حامیان مالی بزرگترین رقابت دنیای حرفه ای پرورش اندام. در طول این سالها با پیشرفت و گسترش رشته بدنسازی همزمان با توسعه شبکه های اجتماعی خیل عظیمی از مردم به این رشته روی آورده اند و از سوی دیگر شهرت قهرمانان این رشته همزمان با تبلیغ و ترویج مکمل های غذایی همراه بود است. تعداد بی شمار طرفداران و ورزشکاران این رشته باعث شده تا شرکت های کوچک و بزرگی پا به عرصه تجارت بگذارند و این رشته در بعد دیگر به یک تجارت بزرگ تبدیل شده است. حمایت قابل توجه کمپانی ها از قهرمانان و همچنین رقابت های المپیا باعث شده تا جوایز نقدی این مسابقات در مقایسه با سالهای گذشته به میزان چشمگیری افزایش پیدا کند. بد نیست در این رابطه بدانید که، جی کاتلر در سال ۲۰۱۱ برای کسب عنوان قهرمانی ۲۰۰ هزار دلار و رونی کلمن در آخرین قهرمانی در سال ۲۰۰۵ جایز نقدی ۱۵۰ هزار دلار را دریافت کرد که امروز به لطف حضور تماشاگران و طرفداران بیشمار در فستیوال المپیا و کسب درآمد هنگفتی از این رقابت ها جایزه نقدی قهرمان المپیا به ۴۰۰ هزار دلار افزایش یافته است که نشان از صنعت قدرتمند پرورش اندام دارد.

فرصت مناسبی را در اختیار دارد تا به مرد پرافتخار المپیا در عصر کنونی تبدیل شود.

## اشک های قهرمان!

پس از دو روز رقابت سخت و نفس گیر حال زمان اعلام نتایج فرا رسیده است. داوین جکسون ملقب به راک قهرمان اسبق کشتی کج و ستاره حال حاضر هالیوود قهرمان المپیا را معرفی می کند، او کسی نیست جز فیل هیث و این جاست که قهرمان با چشمان پر از اشک شوق به استقبال هفتمین مجسمه ساندو می رود.

فیل در ادامه این چنین می گوید:

وقتی به گذشته نگاه می کنم در آن زمان هرگز فکر نمی کردم که بتوانم وارد دنیای حرفه ای بشوم، اما این اتفاق در سال ۲۰۰۲ برای من رخ داد، طی این سالها تمام تلاش خودم را بکار گرفتم تا بتوانم بهترین عضلات را با بالاترین تفکیک و تقارن بنمایش بگذارم. بدنسازی به من آموخت که چگونه می توانم از نظر احساسی و چه از نظر جسمانی رشد کرده و قوی تر شوم. من اینجا هستم تا هفتمین مجسمه ساندو را به خانه ببرم از تمام طرفداران، دوستان و بویژه خانواده ام تشکر می کنم که در طول این سالها بدون هیچ چشم داشتی از من بی وقفه حمایت کردند. کسب هفتمین عنوان قهرمانی برای من در طول این سالها به هیچ وجه کار آسانی نبود.

## شوگ بزرگ پیش از رقابت بزرگ!

تنها چند هفته به آغاز بزرگترین رقابت بدنسازی سال نمانده بود که خبر مرگ بدنساز حرفه ای همگان را شوکه کرد. مرگ دالاس مک کاور ملقب به بیگ کاتری! احتمال داده می شود مرگ دالاس بر اثر خفگی هنگام خوردن غذا بوده است.

دانا بروک، نامزد مک کارور پس از مرگ وی گفت: بعد از ظهر دوشنبه دالاس را بیهوش در خانه پیدا کردیم. دالاس به من گفت نزدیک شام است و می روم تا وعده ام را حاضر کنم. این دقیقا آخرین چیزی بود که به من گفت. بروک در ادامه گفت ما معتقدیم به احتمال زیاد دالاس در اثر خفگی مرده باشد. همچنین هیچ گونه علائم خودکشی یا آسیب زدن به خودش وجود نداشته. دالاس صبح زود تمرین کرد و هنگام تمرین هیچ گونه اثری از مشکل پزشکی یا فیزیکی وجود نداشت. او به راحتی تمرین سنگین سینه را تمام کرد.

مک کارور بدنسازی حرفه ای را از ۲۱ سالگی شروع کرد و خیلی زود پا بدنیای حرفه ای گذاشت.

ارسال دعوت نامه خصوصی بدون هیچ تلاشی نبوده و نیستند.

فیل در پاسخ به این سوال که برای حفظ عنوان آقای المپیا تا چه حدی پیش می رود این چنین پاسخ داد:

برای من حضور در المپیا بزرگترین افتخار بوده و هست، هر سال برای اینکه بهترین باشم بی وقفه می جنگم و دست از تلاش بر نمی دارم ولی این را هم به خوبی می دانم که سلامتی الویت اصلی من است و برای حفظ یا کسب عنوان قهرمانی هرگز آن را فدا نخواهم کرد.

(مترجم: ناگفته پیداست که پاسخ فیل اشاره مستقیم به قهرمانان سالیان نچندان دوری دارد که برای کسب عنوان قهرمانی سلامتی خود را به خطر انداخته و اکنون بعد از پشت سر گذاشتن دوران اوج در حال دسته و پنجه نرم کردن با عوارض و مشکلات بوجود آمده پس از آن دوران می باشند.)

## تنها دو امتیاز اختلاف!

شاید شما هم همچون بسیاری از مخاطبان دنیای بدنسازی جسته و گریخته اخبار المپیا را دنبال کرده باشید. از اخبار منتشر شده این طور برداشت می شد که رقابت اصلی برای فتح مجسمه ساندو بین فیل هیث و بیگ رامی در جریان بوده، این مهم را می توان از خوشحالی بیش از اندازه بیگ رامی در زمان فیگور های روز فینال نتیجه گرفت. ولی بد نیست بدانید که بر خلاف ظاهر ماجرا رقابت اصلی برای دستیابی به عنوان نایب قهرمانی بود نه قهرمانی.

با نگاهی به جدول امتیاز رقابت ها می بینیم که فیل هیث با جمع ۱۰ امتیاز قهرمان و بیگ رامی با ۲۵ امتیاز و ویلیام بوناک با ۲۷ امتیاز و تنها با اختلاف ۲ امتیاز مقام دومی را به قول مصری واگذار کرده بود.

## در یک قدمی رونی و لی هنی!

همانطور که می دانید فیل توانست با کسب هفتمین مجسمه ساندو در کنار اسطوره تکرار نشدنی دنیای پرورش اندام، آرنولد شوارتزنگر قرار بگیرد و حالا چشم به کسب هشتمین مجسمه ساندو دوخته تا بتواند در جمع پرافتخارترین نام های دنیای حرفه ای همچون رونی کلمن و لی هنی قرار بگیرد. نکته قابل تامل کسب هفتمین عنوان توسط فیل تنها در سن ۳۷ سال می باشد این در حالی است که رونی کلمن هشتمین عنوان قهرمانی را در سن ۴۱ سالگی کسب کرد، با توجه به فیزیکی، سن و شرایط رقبا، فیل

## ۱۲ هفته چالش چربی سوزی!

برای بدنسازان سختکوش تابستان یا زمستان فرقی ندارد، دستیابی به فیزیک عضلانی با کمترین درصد چربی در هر زمانی ممکن است اگر بخواهید. ما هم سعی کرده ایم در این مقاله آخرین دستاوردهای یک برنامه ۱۲ هفته ای سخت و سنگین، در جهت سوزاندن چربی های انباشته شده را در اختیار شما قرار دهیم تا شما با بکارگیری آن به هدف تان دست یابید.

نویسنده: مکس ریلی  
مترجم: داود جعفری





مشخصات تمرین:

هدف اصلی: از دست دادن چربی  
 نوع تمرین: تمرین کل عضلات  
 سطح آموزش: مبتدی و متوسط  
 تعداد جلسات در هفته: ۶ جلسه  
 تجهیزات مورد نیاز: دمبل، هالتر، ماشین، وزن بدن، وزنه های کت بل  
 جنسیت مورد هدف: مرد و زن

مکمل های این ۱۲ هفته:

پروتئین وی  
 آمینواسیدهای شاخه ای (BCAA)  
 کراتین مونوهیدرات  
 چربی سوز و روغن ماهی.

شرح تمرین:

برنامه پیش رو، به نحوی طراحی شده است که مرحله به مرحله چربی های انباشته شده در بدن را آزاد ساخته و می سوزاند. شاید با مطالعه این مقاله دستیابی به چنین هدفی آسان به نظر برسد، اما این طور هم که فکر می کنید نیست، راه دشواری را در پیش دارید.

برای ۱۲ هفته پیش رو توصیه های کاربردی رژیم غذایی در اختیار شما قرار می دهیم. همچنین شما از تعداد جلسات تمرینات هوازی و زمان آن به همراه برنامه بدنسازی کامل آگاهی خواهید یافت، پس نگران چیزی نباشید ما به تمام موارد ریز و درشت توجه کرده ایم. هدف شما مشخص است: از دست دادن چربی، حفظ توده عضلانی و نهایتاً دستیابی به تفکیک عضلانی تا حد ممکن در طول ۳ ماه پیش رو.

۱۲ هفته و انتظارات:

هدف اول، سوزاندن چربی:  
 از دست دادن حداقل ۲۰ پوند چربی  
 هدف دوم، توده عضلانی:  
 حفظ عضلات یا بهتر از آن افزایش حجم عضلات  
 هدف سوم، تغییر:

پیشرفت نهایی شاید شگفت انگیز باشد ولی تغییرات کوچک در ابتدا، نتایج بزرگ را در انتها رقم خواهد زد.

رژیم غذایی در طول ۱۲ هفته:

هر هفته به ۳ بخش متفاوت تقسیم می شود.  
 ۱ روز در هفته: افزایش کربوهیدرات  
 ۳ روز در هفته: کربوهیدرات متوسط  
 ۳ روز در هفته: کم کربوهیدرات  
 روز افزایش کربوهیدرات در هفته می تواند متغیر باشد، پیشنهاد می کنم این روز را به مناسب خاص یا مهمانی های آخر هفته اختصاص دهید، با این روش شما می توانید در

کنار خانواده، دوستان و اطرافیان خود به صورت طبیعی کربوهیدرات بیشتری مصرف کنید.

نکات رژیم غذایی آقایان:

در طی روز می بایست حداقل ۱۸۰ گرم پروتئین مصرف کنید، البته اگر عضلات حجیم تری دارید این مقدار را به ۲۰۰ الی ۲۲۰ گرم در روز افزایش دهید.

اگر به میل کردن این میزان از پروتئینی تمایلی ندارید، برای جبران افت کالری حاصل از عدم مصرف پروتئین کافی می بایست از منابع چربی سالم همچون روغن ماهی استفاده کنید. چربی های مفید می بایست در حدود ۲۰ الی ۳۰ درصد از کالری مورد نیاز شما را تامین کنند، پس نتیجه می گیریم که کالری مورد نیاز شما به استثنای روز های افزایش کربوهیدرات از منابع پروتئین و چربی مفید تامین می شود. به دنبال منابع پروتئینی با کیفیت و چربی های مفید باشید. به فکر شما هستیم، شما می توانید ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را از تنقلات تامین کنید تا از حرص و ولع خوراکی های ناسالم در امان باقی بمانید، اما زیاده روی کنید.

نکات رژیم غذایی بانوان:

بانوان باید روزانه حداقل ۱۰۰ گرم پروتئین در روز مصرف کنید. اگر شما هم از توده عضلانی بیشتری برخوردارید می بایست این مقدار را به ۱۲۰ گرم در طی روز افزایش دهید. مانند توصیه قبل اگر شما هم به مصرف این مقدار از پروتئین عادت ندارید باید مقدار مصرف چربی سالم را برای جبران کمبود کالری حاصل از عدم مصرف کربوهیدرات افزایش دهید. بانوان هم مثل آقایان مجازند ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را از تنقلات تامین کنند تا از حرص و ولع خوردن مواد غذایی ناسالم در امان بمانند.

برنامه هوازی برای ۱۲ هفته

مهم نیست که برای انجام تمرینات هوازی از کدام شیوه (پیاده روی، تردمیل، دوچرخه، آل اپتیکال و...) استفاده می کنید، چیزی که مهم است روش و مدت زمان این تمرینات است. اولین و اصلی ترین نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است، تمرینات هوازی باید به آهستگی آغاز شود، بدون هرگونه عجله یا شتاب زدگی.

شکل گیری تمرینات هوازی در چهارچوب این ۱۲ هفته به نحوی خواهد بود که پس از گذشت این زمان شدت و مدت زمان این تمرینات شما را شگفت زده خواهد کرد. در طول ۶ هفته ابتدایی، تمرینات هوازی به صورت یک روز تمرین و یک روز

استراحت انجام می شود و پس از پایان ۶ هفته اول، تمرینات هوازی به صورت ۲ روز تمرین، یک روز استراحت پیگیری می شود. در ادامه با الگو تمرینات هوازی در ۱۲ هفته پیش رو آشنا می شویم:

**هفته اول:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۵،۸،۵ دقیقه.

**هفته دوم:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۸،۱۰،۸ دقیقه.

**هفته سوم:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۱۰،۱۲،۱۰ دقیقه.

**هفته چهارم:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۱۲،۱۵،۱۲ دقیقه.

**هفته پنجم:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۱۵،۲۰،۱۵ دقیقه.

**هفته ششم:** ۳ جلسه تمرین هوازی به مدت ۲۰،۲۰،۲۰ دقیقه.

**هفته هفتم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۲۲،۲۰،۲۲،۲۰ دقیقه.

**هفته هشتم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۲۵،۲۲،۲۵،۲۲ دقیقه.

**هفته نهم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۲۷،۲۵،۲۷،۲۵ دقیقه.

**هفته دهم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۳۰،۲۷،۳۰،۲۷ دقیقه.

**هفته یازدهم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۳۵،۳۰،۳۵،۳۰ دقیقه.

**هفته دوازدهم:** ۴ جلسه تمرین هوازی به مدت ۴۰،۳۵،۴۰،۳۵ دقیقه.

۱۲ هفته تمرین بدنسازی

طراحی این برنامه برپایه تقسیم بندی بالاتنه و پایین تنه صورت گرفته است.

نکته مهم طی این ۱۲ هفته افزایش مقدار وزنه نسبت به قدرت کسب شده می باشد، بدین صورت که زمانی که احساس کردید وزنه انتخابی برای شما سبک است بی درنگ بر مقدار وزنه بیفزایید. تکرارهای ذکر شده برای هر حرکت بسیار اهمیت دارند، سعی کنید با انتخاب درست وزنه به تکرارهای ذکر شده در هر ست دست یابید، از اضافه کردن بی مورد وزنه و کمک گرفتن از یار تمرینی پرهیز کنید. خلاصه تمرین:

روز اول: تمرینات بالاتنه A

روز دوم: تمرینات پایین تنه A

روز سوم: استراحت

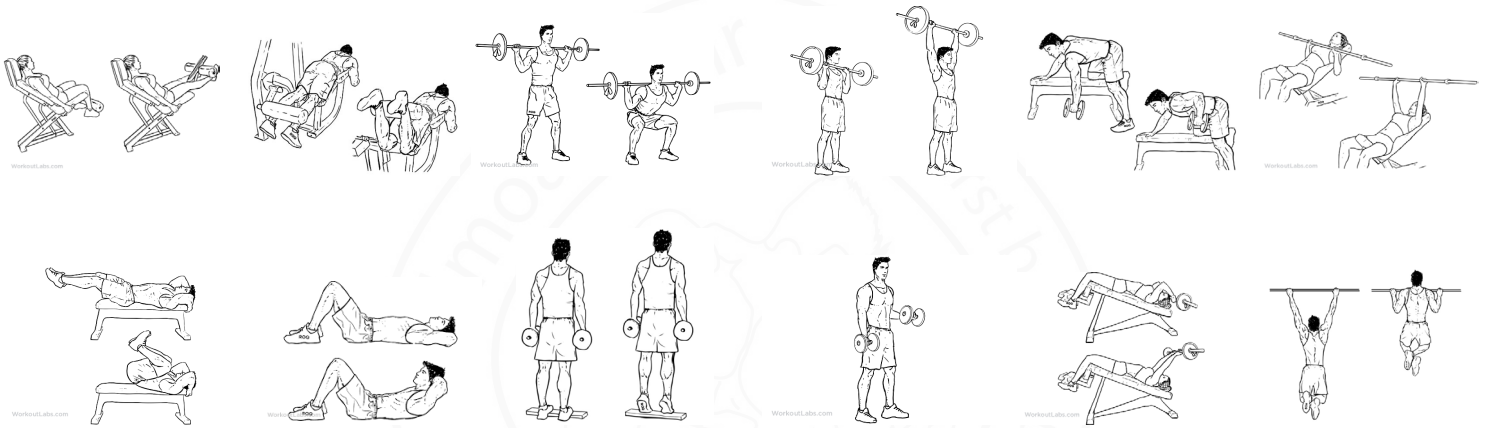
روز چهارم: تمرینات بالاتنه B

روز پنجم: تمرینات پایین تنه B

روز دوم

تمرینات پایین تنه A

تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
اسکات با هالتر	۲ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۸-۱۰ تکرار	
پشت پا ماشین		۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار	۱ دقیقه
جلوپا ماشین		۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار	۱ دقیقه
ساق پا دمبل	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
کرانچ نیمکت		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
زیرشکم نوک میز		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)	طبق برنامه هوازی		



روز اول

تمرینات بالاتنه A

تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
پرس بالاسینه هالتر	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۰ تکرار	۱ دقیقه
زیربغل دمبل تک خم		۳ ست ۱۲ تکرار	۱ دقیقه
پرس سرشانه با هالتر از جلو		۳ ست ۸-۱۰ تکرار	۳۰ ثانیه
بارفیکس دست باز		۳ ست ۱۰ تکرار	۳۰ ثانیه
پشت بازو هالتر خوابیده	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
جلوبازو دمبل تک ایستاده		۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)	طبق برنامه هوازی		

روز دوم

تمرینات پایین تنه B

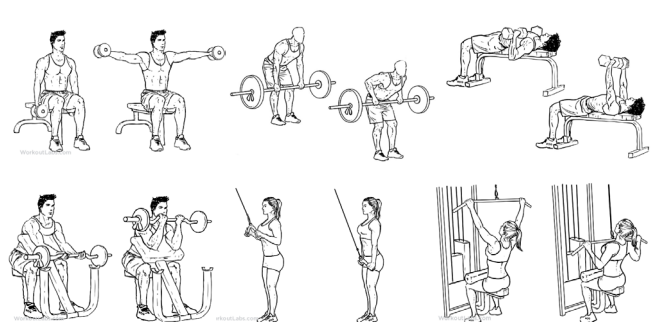
تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
پرس پا ماشین	۲ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	
پشت پا هالتر		۳ ست ۸-۱۰ تکرار	۱ دقیقه
لانگز دمبل	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۰-۱۵ تکرار	۱ دقیقه
ساق پا ماشین		۳ ست ۱۵-۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
کرانچ سیم کش		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
کرانچ نیمکت		۳ ست ۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)	طبق برنامه هوازی		



روز اول

تمرینات بالاتنه B

تمرین	گرم کردن	ست / تکرار	استراحت
پرس سینه دمبل	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۰ تکرار	۱ دقیقه
زیربغل هالتر خم		۳ ست ۱۰ تکرار	۱ دقیقه
نشر جانب دمبل		۳ ست ۱۲-۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه
زیربغل سیم کش عمود از جلو		۳ ست ۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
پشت بازو سیم کش ایستاده	۱ ست ۱۰ تکرار	۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
جلوبازو لاری با هالتر EZ		۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار	۳۰ ثانیه
تمرین هوازی (دوچرخه یا تردمیل)	طبق برنامه هوازی		





## پرسش و پاسخ حرفه ای

### پرسش:

مدت زمانی طولانی است که مثل گذشته رشد و پیشرفت را تجربه نمی‌کنم. به نظر خودم زمان آن فرارسیده که با یک شک همه جانبه به عضلات، از این شرایط خارج شده، رشد و پیشرفت را از سر بگیرم. در حال حاضر ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۵ الی ۹۰ دقیقه تمرین می‌کنم. پیشنهاد شما استفاده از چه سیستم تمرینی و چند روز تمرین در هفته می‌باشد؟

### پاسخ:

اگر از یک رژیم غذایی با وعده های متعدد پیروی می‌کنید و کم و بیش از مکمل های غذایی هم بهره می‌برید، من یک پیشنهاد عالی برای شما در نظر گرفته‌ام.

همانطور که می‌دانید دستیابی به سطوح بالاتر تمرین و هیپرتروفی بیشتر (افزایش پمپ و حجم عضلات) نیازمند بکارگیری روش هایی هستند که تنش عضلات را افزایش دهند. یک روش قدیمی افزایش حجم تمرین (تعداد حرکات و ست بیشتر) می‌باشد، اما بکارگیری این روش باعث افزایش بیش از حد زمان تمرین می‌شود که این افزایش زمان بطور ناخواسته تنش بر روی عضلات را کاهش می‌دهد. پس عملاً این روش کاربردی ندارد. اما راه حل چیست؟

توصیه ما اختصاص ۳ روز تمرین در هفته می‌باشد. اما با این تفاوت که شیوه جدید می‌تواند تنش بر روی عضلات را افزایش دهد بی‌آنکه نیاز به زمان زیادی برای انجام تمرینات داشته باشد.

تقسیم بندی این برنامه از الگوی زیر پیروی می‌کند:

روز اول: قفسه سینه / ۲ سربازو / ۳ سر پشت بازو

روز دوم: چهارسر ران / پشت پا / ساق پا

روز سوم: زیربغل / سرشانه

سبک تمرینی در طی هفته نیز می‌تواند بدین صورت باشد:

دو روز تمرین - یک روز استراحت یا یک روز تمرین - یک روز استراحت.

### بطور مثال:

دوشنبه: تمرین / سه شنبه: تمرین / چهارشنبه: استراحت  
پنجشنبه: تمرین / جمعه: استراحت

با پیروی از این تقسیم بندی و سبک تمرینی هرگز تمرینات عضله سینه بعد یا قبل از تمرین سرشانه قرار نمی‌گیرد. دلیل واضح است، برای انجام حرکات پرس در روز تمرین عضلات سینه بی‌شک نیازمند همراهی عضلات سرشانه می‌باشد. عدم اختصاص زمان استراحت کافی به عضلات سرشانه باعث بروز کوفتگی و درد در ناحیه مورد نظر گشته و از انجام تمرینات سینه در روز بعد جلوگیری به عمل می‌آورد.

همانطور که می‌دانید تمرینات زیربغل و سرشانه به ترتیب با کمک عضلات جلو بازو و پشت بازو امکان پذیر است که در روز اول تمرین داده شده اند و با در نظر گرفتن یک روز استراحت با تمام قدرت در اختیار شما هستند تا یک تمرین عالی را تجربه کنید.

برنامه تمرین پیشنهادی ما بر اساس حرکات پایه و با استفاده از تکنیک شدت دهنده معروف و محبوب یعنی "سوپرست" طراحی و برنامه ریزی شده است. تمرینات با حروف بزرگ انگلیسی مشخص شده اند که حروف C1 و C2 مختص تمرین عضلات دوسر بازویی و سه سر پشت بازویی می‌باشند که بر اساس یک ست دراپ ست از ۸ و ۱۰ و ۱۲ تکرار در هر ست تشکیل شده اند تا بتوانید، شدت را به معنای واقعی تجربه کنید. دراپ ست (ست های کم کردنی) تکنیکی است که در آن ابتدا یک ست را با وزنه سنگین یا نیمه سنگین تا حد ناتوانی انجام دهید. بلافاصله وزنه را کاهش داده و دوباره تا ناتوانی حرکت را تکرار کنید. نکته مهم در این مدل کاهش وزنه در کوتاه ترین زمان ممکن است. کاهش وزنه باید سه بار و با هدف دستیابی به ناتوانی در حرکت دست یابید.

منبع: مجله فلکس

مترجم: داود جعفری

نویسنده: Charles Poliquin

- تمرین اول: سینه / دوسربازو / سه سر پشت بازو  
**A:** پارالل با وزن بدن / ۵ ست / ۴ الی ۶ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- B1:** قفسه سینه دمبل چکشی / ۴ ست / ۸ الی ۱۰ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۱۰ ثانیه
- B2:** پرس سینه دمبل / ۴ ست / ۸ الی ۱۰ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۱۰ ثانیه
- C1:** جلو بازو سیم کش ایستاده / ۴ ست / ۸ و ۱۰ و ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۶۰ ثانیه
- C2:** پشت بازو سیم کش طنابی از پایین به بالا / ۴ ست / ۸ و ۱۰ و ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۶۰ ثانیه
- تمرین دوم: چهارسرران / پشت پا / ساق پا  
**A1:** اسکات از جلو / ۵ ست / ۴ الی ۶ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- A2:** پشت پا ماشین / ۵ ست / ۴ الی ۶ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- B1:** اسکات با زاویه (وزنه زیر پاشنه پا) / ۴ ست / ۸ الی ۱۰ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- B2:** پرس پا (جمع تر از عرض شانه) / ۴ ست / ۱۲ الی ۱۵ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- C:** ددلیفت پا صاف (پشت پا هالتر) / ۳ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه

- D1:** ساق پا با دستگاه پرس / ۳ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۱۰ ثانیه
- D2:** ساق پا نشسته یا ایستاده / ۳ ست / ۲۰ الی ۲۵ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۶۰ ثانیه
- تمرین سوم: سرشانه / پشت  
**A3:** بارفیکس دست معکوس / ۵ ست / ۴ الی ۶ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- A2:** پرس سرشانه دمبل / ۵ ست / ۴ الی ۶ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲ دقیقه
- B1:** زیربغل سیم کش قایقی / ۴ ست / ۸ الی ۱۰ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- B2:** زیربغل سیم کش از جلو دست باز / ۴ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- B3:** زیربغل سیم کش قایقی زیرچانه / ۴ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- C:** نشر طرفین سسیم کش تک دست / ۳ ست / ۱۰ الی ۱۲ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- D1:** نشر خم دمبل / ۳ ست / ۱۲ الی ۱۵ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۲۰ ثانیه
- D2:** نشر روبرو میز شیب دار با زاویه ۳۰ درجه / ۳ ست / ۱۲ الی ۱۵ تکرار / استراحت: ماکزیمم ۹۰ ثانیه

## دوش آب سرد در مقابل دوش آب گرم

وی با بیان این که فشار آب زیاد و برخورد با شدت قطرات آب به بدن ورزشکار می تواند پس از مسابقه و یا تمرین روی بدن آن ها تاثیرگذار باشد، گفت: این حالت در ریکاوری و برگشت عضله به حالت اولیه موثر است.

وقتی ورزشکار ورزش می کند، عضله او منقبض می شود که در این حالت عروق خونی اش محدود می شود و جریان خون او در عضلات کاهش پیدا می کند که این وضعیت باعث می شود، مواد تولیدشده در آن موضع از بدن باقی بماند که در چنین حالتی دوش آب سرد و گرم می تواند به ورزشکار کمک کند. در واقع برخورد پرفشار و با ضربه آب به بدن، نوعی ماساژ برای عضله ورزشکار است.

دوش سرد به ورزشکارانی که تاکنون دوش سرد نگرفته اند، پیشنهاد نمی شود چرا که این افراد به انجام این کار عادت ندارند و ممکن است این اقدام برای آن ها نتیجه عکس داشته باشد. استفاده از دوش آب سرد آموزش می خواهد و فرد باید آموزش ببیند که چگونه پس از سرما دادن به بدن، گرما را نیز به آن برساند و ورزشکارانی که تاکنون از دوش آب سرد استفاده نکرده اند، باید این کار را با آموزش انجام دهند.

منبع: ایسنا



ورزشکاران نقش تعیین کننده ای دارد. دوش آب سرد و گرم برای ورزشکارانی که پس از تمرین و یا مسابقه سنگین فرصت انجام حرکات و تمرینات سبک را نداشته اند، نمی تواند جایگزین باشد چرا که در چنین مواقعی باید عضلات دچار کشش شوند که استفاده از دوش آب سرد و یا گرم نمی تواند این کار را انجام دهد ولی این کار از نظر ایجاد جریان خون در عضلات می تواند کمک کننده باشد.

مدرس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران با بیان این که دوش آب سرد از نظر علمی نسبت به دوش گرم بهتر و اساسی تر است، بر لزوم آموزش ورزشکاران برای گرفتن دوش سرد تاکید کرد.

دکتر کردی در ادامه اظهار داشت: تفاوت های فردی ورزشکاران برای استفاده از دوش سرد و یا گرم، تعیین کننده است اما در کل دوش آب سرد از نظر علمی نسبت به دوش گرم بهتر و اساسی تر است.

به طور مثال دونده های آمریکایی قبل از آغاز مسابقه پاهای خود را در حوضچه های آب یخ فرو می برند که با این کار باعث انتقال حرارت در عضلات خود می شوند که در نهایت این اقدام موجب می شود تا خون قابل توجهی به سمت پاهای آن ها هدایت شود. در واقع می توان گفت با انجام این کار خون به سمت عضلات سرازیر می شود و در این حالت گلوکز، مواد غذایی و اکسیژن بیشتری به عضله برای فعل و انفعالات کمک می کند.

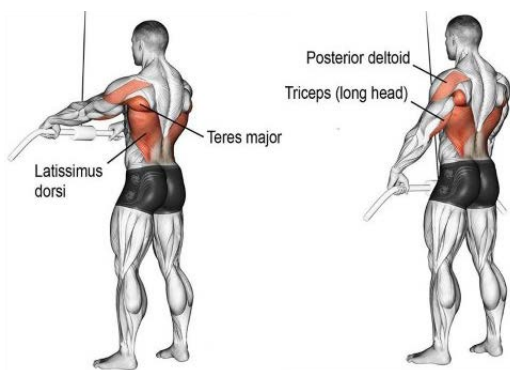
به نظر می رسد گرم و یا سرد کردن موضعی بدن به مراتب بهتر از این است که تمام بدن را به یکباره زیر دوش گرم و یا سرد برد که البته باز هم در انجام این کار، تفاوت های فردی

# یک تمرین

## تجربه دوم

تعداد معدودی از باشگاه ها مجهز به دستگاه پل آور ماشین هستند، اما این محدودیت هرگز باعث نشده که از انجام این حرکت فوق العاده غافل شوم، من عاشق انجام این حرکت با دستگاه کراس اور یا سیم کش هستم.

پلاور ماشین یا سیم کش یکی از بهترین حرکات برای ساخت و توسعه عضلات زیربغل می باشد. این حرکت با دامنه حرکتی کامل از پایین ترین نقطه عضلات پشت یعنی لاتیسموس دروسی تا بالاترین عضله، تراپز (کول) را تحت فشار قرار می دهد. برای انجام این حرکت در یک موقعیت پایدار مقابل سیم کش یا کراس اور قرار بگیرید، آرنج خود را کمی خم کنید، میله را در دست گرفته و مانند حرکت اسکی میله را به سمت پایین و عقب بکشید، از انقباض در پایین ترین نقطه حرکت اطمینان حاصل کنید. سپس به آرامی و با کنترل کامل به سیم کش اجازه دهید تا با کشش کامل به نقطه شروع باز گردد. برای دستیابی به رشد و توسعه هر دو بخش کشش کامل و تکرار به یک میزان اهمیت دارند.

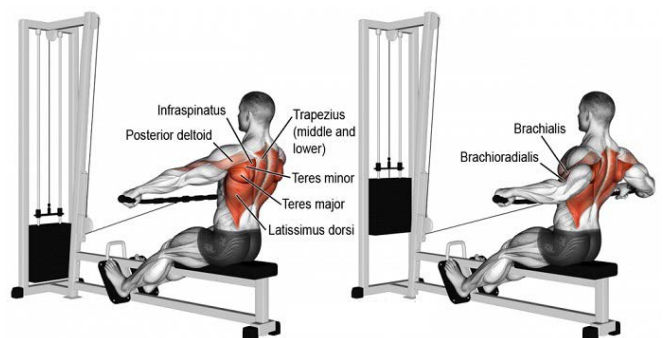


# یک تجربه

## تجربه اول

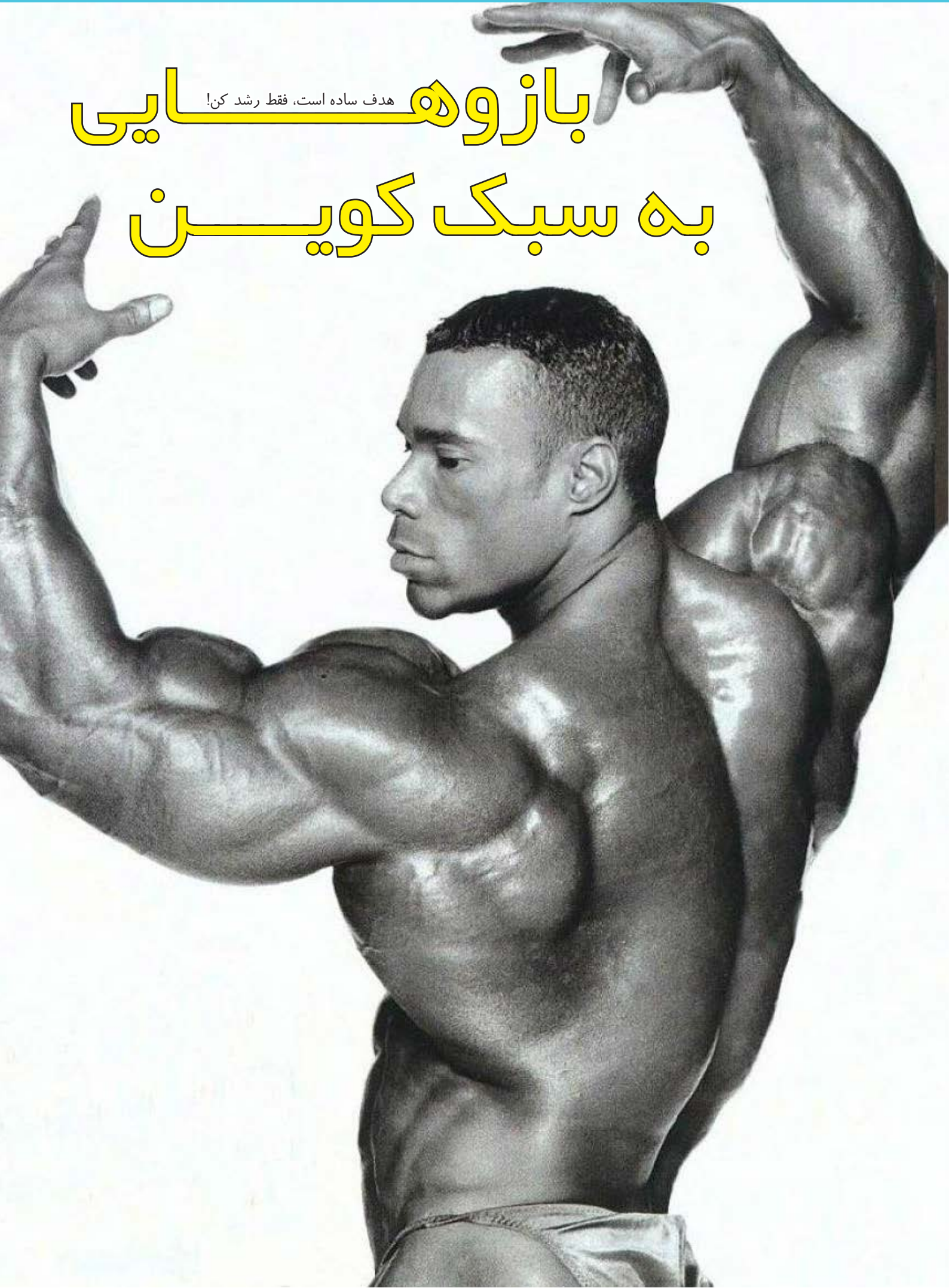
دستیابی به رشد عضلانی و افزایش حجم یا کاهش چربی بدن مستلزم پیروی از یک برنامه تمرینی ثابت در طول یک دوره می باشد. من برای ساخت و افزایش پهنای عضلات زیر بغل از دو حرکت قایقی (با فاصله متفاوت دست ها) در ابتدا و انتهای برنامه تمرینی بهره می گیریم. حرکت قایقی یا روئینگ برای بدنسازی همچون خودم که دچار عارضه کمر درد هستیم بهترین جایگزین برای حرکت های قدرتی همچون زیربغل هالتر خم می باشد.

من عاشق این حرکت تمرینی هستم چون به من اجازه می دهد تکرارهای زیادی را با فرم مناسب، انقباض شدید و کشش عمیق تر را تجربه کنم. پیشنهاد من کشیدن میله تا زیر ناف برای هدف قراردادن پایین ترین نقطه زیربغل با هدف افزایش پهنای پشت می باشد. البته استفاده از دسته خلبانی یا دوپل برای افرادی که بدنبال افزایش ضخامت عضلات زیر بغل می باشند، توصیه می شود.



# بازو و هتسایپی به سبک کویسن

هدف ساده است، فقط رشد کن!



## سال نو با عضلات جدید!

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

به عضلاتی حجیم در دوسر بازویی و سه سر پشت بازو دست یافت. نکات تمرینی:

همواره بیاد داشته باشید الویت با عضلات ضعیف تر است.

مدت زمان استراحت بین ست ها در حدود ۶۰ ثانیه باید حفظ شود.

انقباض عضلات در اوج حرکت و حفظ آن به مدت دو ثانیه اجباری می باشد.

حفظ فیگور بعد از تکمیل ست های مربوط به هر حرکت در جهت افزایش پمپاژ خون اجباری است.

اگر خواهان تغییر بازی به نفع خود هستید، موسیقی مورد علاقه خود را به همراه یک کمر بند مناسب انتخاب کنید، چون امسال، سال تغییر شماست!

منبع: مجله فلکس  
مترجم: داود جعفری

عضلانی بدن یک اسطوره را نام ببریم، بدون شک کوین با چند عضله حیرت آور می تواند نمونه بی بدیل در دنیای پرورش اندام باشد. شاید عضلات بازو کوین همچون عضلات آرنولد و رونی از پیک و حجم فوق العاده ای برخوردار نباشد اما جزئیات کامل و نهایت تفکیک بین عضلات بازو و دلتوئیدش دلیل محکمی برای حضور در این بخش است. ناگفته نماند که عضلات دلتوئید کوین از اولین قهرمان مسترالپیا، لری اسکات تا آخرین قهرمان، فیل هیث بی رقیب بوده است. توسعه عضلات دوسر بازو در کوین به حدی بود که به سختی می توان یک اینچ از دلتوئید تا آرنج را یافت که در آن عضله حضور نداشته باشد. در ادامه مقاله به برنامه تمرین کوین خواهیم پرداخت تا ببینیم چطور می توان

بدون شک دهه ۹۰ دوران طلایی پرورش اندام بوده و هست، دورانی که نفرت برتر آن اگر در زمانی بجز آن دوران حضور داشتند، شانس اول مستر المپیا بشمار می آمدند.

اواسط تا اواخر این دهه با سلطه حجم و چگالی بر بدنسازی همراه بود. یکی از اولین بدنسازانی که حجم و چگالی را بر روی استیج به نمایش می گذاشت کسی نبود جز کوین لورون. ماشین عضله مرینند با استخوان بندی کوچک جزئیات کاملی را همراه با سائز و حجم خیره کننده. کوین لورون در طول ۱۲ سال حضور در رده حرفه ای توانست ۲۰ رقابت حرفه ای را تجربه کند که حاصل آن ۲ قهرمانی در آرنولد کلاسیک و کسب مقام نایب قهرمانی در رقابت مسترالپیا ۱۹۹۲ بود.

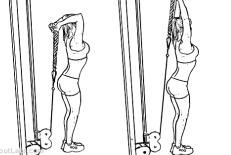
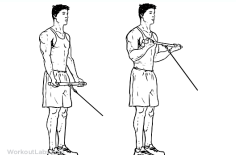
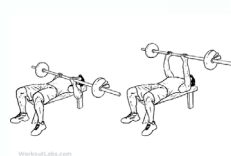
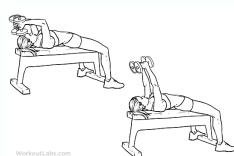
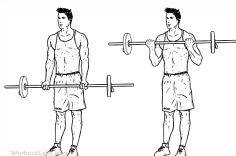
اگر بخواهیم برای هر قسمت

تمرینات سه سر پشت بازو:

پشت بازو پرس (پرس سینه دست جمع) / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
پشت بازو دمبل جفت خوابیده / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
پشت بازو سیم کش با طناب / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
پشت بازو دمبل تک ایستاده / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار

تمرینات دوسر بازو:

جلوبازو هالتر ایستاده / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو دمبل متوالی نشسته / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو سیم کش ایستاده / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار  
جلوبازو دمبل تک (آرنولدی یا تک خم) / ۴ ست / ۶ الی ۸ تکرار



نام: جرمی بوندیا

وزن: ۷۹,۴ الی ۸۳,۹

قد: ۱۷۲,۵

متولد: ۱۹۹۰

ملیت: امریکایی

وضعیت: فیزیک کار حرفه ای

نام مستعار: Brad

دوره رقابت: ۲۰۰۰-۲۰۱۰

بواسطه پدر با وزنه و تمرینات بدنسازی آشنا شد. در سنین نوجوانی برای حضور در تیم فوتبال مدرسه به اجبار برای تقویت عضلاتش به تمرینات بدنسازی روی آورد. دیری نپایید که ژنتیک و استعداد او در بدنسازی نمایان گشت. جرمی با پشتکار و سخت کوشی توانست در مدت زمان کوتاهی به عناوین مختلف قهرمانی در رشته نچرال بادی بلدینگ دست یابد و سرانجام با دریافت کارت حرفه ای و کسب ۴ عنوان قهرمانی فیزیک مستر المپیا به هدفش دست یابد.

” هر روز صبح قبل از برفواستن از فوآب این سوال را از فودم می پرسم که: امروز چه کارهایی را انجام فوآهم داد؟ فند وعده غذا با چه مواد غذایی فوآهم فورد؟ چه زمانی به باشگاه فوآهم رفت و چه ساعتی را استراحت فوآهم کرد. دانستن فوآب این سوالات می فوآند تعیین کننده مسیر پیشرفت من در آینده باشد “

### انتظارات اولیه:

جرمی بوندیا متولد ۲۶ اکتبر سال ۱۹۹۰ در روزویل ایالت کلمبیا می باشد. به عنوان یک کودک، از پدر بعنوان یک بدنساز غیررقابتی الهام گرفت. این شروع استانداردهایی بالاتر از دیگران بود برای جرمی، در مقایسه با هم سن و سالهایش در اوایل زندگی. دلیل موفقیت های جرمی پایبندی خانواده بویژه پدر به زندگی طبیعی و انجام فعالیت های روزانه بود. همچون اکثر ورزشکاران امریکایی

## جرمی بوندیا قهرمان در حال رشد!

منبع: مجله فلکس  
مترجم: داود جعفری

اولین بار ورزش را با فوتبال در دوران کالج آغاز کرد. در دوران دبیرستان به عنوان ارزشمند **Liner Back** برگزیده لیگ فوتبال دست یافت اما فصل را با آسیب دیدگی زانو به پایان رساند. در طول فصل آتی جرمی بعنوان یک دانشجو و بازیکن فوتبالی که دچار مصدومیت شده بود از فوتبال خداحافظی کرد. اما این پایان دوران ورزشی جرمی نبود، دوباره به تمرینات بدنسازی بازگشت تا رشد و پیشرفت را تجربه کند.

### ذهن قوی

جرمی در دوران تحصیل در مقایسه با هم سن و سالانش از تجربه بالایی در بدنسازی و انجام تمرینات

برخوردار

بود. در

دوران فارق

التحصیلی

تمرینات خود را

بطور جدی پیگیری

کرد تا بتواند با کسب

آمادگی لازم در اولین

رقابت بدنسازی قدم بر

روی استج مسابقات بگذارد.

اولین رقابت جرمی مسابقات

نچرال بادی بلدینگ فدراسیون

INBF در سال ۲۰۰۸ بود که

با کسب مقام ششمی همراه



”از فواید بیدار شو فقط برای یک هدف، (رسیدن به پیزی بیشتر از دیروز)

بود. جرمی جوان از نتیجه کسب شده رضایت چندانی نداشت و برای مدتی از صحنه رقابت فاصله گرفت تا بتواند از نظر آمادگی و تجربه به سطح بالاتری دست یابد و در آینده با آمادگی کامل به دنیای رقابت بازگردد.

مسابقه اول

۲ سال تمرین مستمر با تکیه بر پشتکار و ژنتیک برتر، سرانجام جرمی با یک فیزیک عالی قدم به اولین رقابت جدی خود گذاشت، اولین رقابت نتیجه ای در پی نداشت ولی

جرمی تسلیم

نشد و

دوباره پا

به عرصه

رقابت گذشت و توانست با شکست رقبا به مدال طلا و عنوان قهرمانی رقابت های Contra Costa سال ۲۰۱۰ دست یابد. با قهرمانی در این رقابت

جای هیچ شک و تردیدی برای جرمی باقی نماند، او مسیرش را یافته بود، او به دنیای بدنسازی تعلق داشت.

سال ۲۰۱۰ با کسب مقام سومی مسابقات معتبر ملی آمریکا (NPC کالیفرنیا) به پایان رسید. جرمی در ادامه خود را برای حضور در تورنومنت های معتبر آماده می کرد.

### قهرمانی در گرند پریکس

تجربه گذشته باعث شد تا جرمی یک سال دیگر از رقابت ها فاصله بگیرد تا بتواند با آمادگی بیشتری به رقابت ها بازگردد. سال ۲۰۱۲ را با بازگشتی موفقیت آمیز آغاز کرد، در اولین رقابت توانست به مقام نائب قهرمانی مسابقات NPC کالیفرنیا دست یابد، در ادامه همان سال با شرکت در مسابقات مختلف به مقام دومی و چهارمی دست یافت.

جرمی سال ۲۰۱۲ را با قهرمانی در مسابقات NPC Excalibur به پایان رساند. سال ۲۰۱۳ با تمرینات بیشتر آغاز شد تا جرمی بتواند با بزرگترین چالش زندگی آماتوری خود روبرو شود. این سال سرانجام با کسب مقام قهرمانی جایزه بزرگ آماتوری لس آنجلس به پایان رسید.

نیازی به یادآوری نیست، اما جرمی با پشتکار و سخت کوشی توانست با قهرمانی در مسابقاتی که پیش از این در آنها ناکام بود به همگان ثابت کند که نابغه ای در حال ظهور در دنیای نچرال بادی بلدینگ می باشد.

جرمی در حال آماده شدن برای بزرگترین رقابت عمرش بود، مسابقات قهرمانی آماتوری جوانان آمریکا ۲۰۱۳ آخرین مقصد دنیای آماتوری جرمی بود. پس از پشت سر گذاشتن چند ماه رژیم غذایی، انجام تمرینات سخت سرانجام با فیزیکی کاملاً تراشیده با نهایت تفکیک عضلانی پا به عرصه رقابت گذاشت تا علاوه بر کسب مقام قهرمانی، جواز حضور در رقابت های حرفه ای را کسب کرده و خود را بعنوان یک مدعی در این

رشته مطرح کند.

دریافت کارت حرفه ای تنها آغاز رویای جرمی بود، او فقط یک هدف را دنبال می کرد، تبدیل شدن به مرد شماره یک دنیای فیزیک.

### زندگی حرفه ای

سال ۲۰۱۳ همچون سالیان گذشته، سال موفقیت برای جرمی بود. کسب دو عنوان قهرمانی پی در پی در مسابقات Great Sacramento و Gulf States Pro و پیگیری موفقیت ها این بار با کسب مقام نائب قهرمانی در مسابقات فیزیک المپیا در اولین حضور نتیجه ای عالی برای این قهرمان بود.

شاید کسب مقام نائب قهرمانی رویای ورزشکاران بی شماری باشد اما نه برای جرمی. قهرمانی تنها هدف جرمی در زندگی بوده و هست. با پیگیری تمرینات با انگیزه ای دوچندان برای دستیابی به عنوان قهرمانی سال ۲۰۱۴ را آغاز کرد تا بتواند با فیزیکی متفاوت به روی استیج المپیا بازگردد. قهرمانی در اولین رقابت سال Sam Jose Pro ۲۰۱۴ نوید بخش سالی پر از موفقیت بود.

مسابقات مسترالیمپیا آخرین مقصد جرمی بود، با به نمایش گذاشتن فیزیکی برتر توانست به نخستین عنوان قهرمانی المپیا در دسته فیزیک دست یابد و به مرد شماره یک این عرصه تبدیل شود. جرمی با تکیه بر پشتکار و سخت کوشی مثال زدنی اش هرگز دست از تلاش برنداشت و با کسب دوباره عنوان قهرمانی در سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ به همه اثبات کرد که قهرمانی هایش اتفاقی نبوده و هنوز هم می تواند مثل روزهای آغازین قدم در راه موفقیت بردارد. جرمی به لطف پسختکوشی به پرافتخارترین مرد فیزیک المپیا تبدیل شده است تا نامش در کنار قهرمانان پرافتخاری همچون فیل هیث و فلکس لویس برده شود.

### خارج از رقابت

جرمی در فصول خارج از رقابت به فعالیت هایی همچون آموزش خصوصی



Competitions  
 2008 INBF Capital City  
 Natural Bodybuilding & Figure  
 Championships – 6th  
 2008 INBF Capital City  
 Natural Bodybuilding & Figure  
 Championships – 4th  
 2010 NPC California State  
 Bodybuilding Championships – 3rd  
 2012 NPC California Governors Cup  
 Championships – 2nd  
 2012 NPC California Governors Cup  
 Championships – 4th  
 2012 NPC Los Angeles Grand Prix  
 Championships – 2nd  
 2012 NPC California State  
 Championships – 2nd  
 2012 NPC San Francisco  
 Championships – 7th  
 2012 NPC Excalibur Championships  
 – 1st  
 2013 NPC Amateur Grand Prix Los  
 Angeles – 1st  
 2013 NPC Amateur Grand Prix Los  
 Angeles – 1st  
 2013 NPC Junior USA Championships  
 – 1st  
 2013 IFBB Greater Gulf States Pro –  
 1st  
 2013 IFBB Olympia Weekend – 2nd  
 2013 IFBB Sacramento Pro – 1st  
 2014 IFBB San Jose Pro – 1st  
 2014 IFBB Olympia Weekend – 1st  
 2015 IFBB Olympia Weekend – 1st  
 2016 IFBB Olympia Weekend – 1st  
 2017 IFBB Olympia Weekend – 1st



چربی، منابع کربوهیدرات پیچیده و چربی  
 های سالم در وعده های متعدد اما  
 کوچک بهره می گیرد.

### برنامه غذایی دوران رژیم

وعده اول: سفیده تخم مرغ به صورت  
 مایع یک و یک چهارم فنجان به همراه  
 سه چهارم فنجان جو دوسر (جوپرک).

وعده دوم: سینه مرغ ۶ اونس + سیب  
 زمینی شیرین ۶ اونس + یک دوم آو کادو.

وعده سوم: سینه مرغ ۶ اونس + سیب  
 زمینی شیرین ۶ اونس + ۴ اونس لوبیا سبز.

وعده چهارم: سینه مرغ ۶ اونس + سیب  
 زمینی شیرین ۶ اونس + ۴ اونس لوبیا سبز.

وعده پنجم: ماهی غزل آلا ۷ اونس +  
 آو کادو یک دوم فنجان + یک کاسه

بزرگ سالاد شامل کاهو، خیار و گوجه.  
وعده ششم: جو دوسر یک دوم فنجان +

کره بادام زمینی یک و یک دوم قاشق  
 غذا خوری.

### مکمل های غذایی

جرمی از طرفداران استفاده انبوه از  
 مکمل های غذایی بشمار نمی آید.  
 زندگی طبیعی و دریافت بیشتر مواد  
 مغذی از رژیم غذایی باعث شده جرمی  
 تنها انتخاب محدودی از مکمل ها  
 همچون وی ایزوله، آمینواسیدهای شاخه  
 ای، گلوتامین، پمپ و در مواردی خاص  
 در دوران رژیم از چربی سوزهای مناسب  
 را در سبد مکملی خود قرار دهد.

### چه می توانیم بیاموزیم!

اگر از زندگی جرمی یک نکته بتوان  
 آموخت آن نکته این است که هیچ گاه  
 به جایگاهی که هستی اکتفا نکن.

او به ما می آموزد که چطور می توانیم با  
 پشتکار و سخت کوشی از شکست ها پلی  
 بسازیم برای رسیدن به پیروزی.

درس دیگری که می توانیم بیاموزیم این  
 است که هرگز به خود اجازه ندهیم که  
 از تمرینات یا رژیم غذایی به حدی فاصله  
 بگیریم که بازگشت به نقطه اوج دشوار  
 یا غیر ممکن شود. همواره باید بکوشیم  
 تا فیزیکی عضلانی با فرمی مناسب در  
 مسیر رشد و پیشرفت قرار دهیم همچون  
 جرمی، قهرمانی در مسیر رشد!

شاگردان می پردازد و با برگزاری  
 سمینار و جلسات مشاوره ای گوناگون  
 تجربیات خود را در اختیار ورزشکاران و  
 مردم عادی قرار می دهد تا بتوانند با  
 تغییر سبک زندگی آنها را به هدفشان که  
 تناسب اندام می باشد، نزدیک و نزدیک  
 تر کند.

او همچنین توانسته با فیزیک مثال  
 زدنی خود به یک الگو الهام بخش در  
 دنیای تناسب اندام تبدیل شود، تا دنیای  
 مجازی و جلد مختلف مجلات را به خود  
 اختصاص دهد.

”  
 تنها با یک هدف به باشگاه برو،  
 فقط انهدام عضلات. دغدغه ای به جز  
 این مسیر خارج از باشگاه را نشانت  
 خواهد داد “

### تمرین، تغذیه و مکمل جرمی

تمرینات هوازی

وقتی که صحبت از تمرینات هوازی  
 پیش می آید، جرمی فقط یک  
 انتخاب دارد، آن انتخاب دوچرخه ثابت  
 (اسپینینگ) می باشد. ۳۰ دقیقه تمرین  
 هوازی با روش اینتروال محبوب ترین  
 شیوه تمرینی برای جرمی در دوران رژیم  
 و خارج از آن می باشد.

تمرینات مورد علاقه

پرس سینه: همواره بر این اعتقاد است  
 که حرکت موثرتری از پرس سینه برای  
 رشد و توسعه عضلات سینه وجود ندارد.  
 نشر طرفین دمبل: بهترین حرکت  
 برای دستیابی به نهایت پمپاژ خون در  
 عضلات دلتوئید. از نظر جرمی ساخت  
 و دستیابی عضلات سه بعدی دلتوئید  
 بدون نشر امری غیر ممکن است.

جلوبازو دمبل متوالی: یک حرکت خاص  
 و البته دوست داشتنی برای جرمی به  
 دلیل انقباض عمیق در اوج حرکت و  
 دستیابی به پمپ بیشتر با تمرکز بیشتر  
 بر روی هر عضله.

### تغذیه

جرمی هم مانند همه بدنسازان در طول  
 روز از مواد غذایی شامل پروتئین بدون

تکرار	روز تمرین: چهارشنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	زیربغل سیم کش تک دست از بالای سر
۱۵	جلوبازو دمبل تک میز لاری
۱۵	پهلوی دمبل تک
۱۵	کرانچ نیمکت، چرخش به پهلو در اوج حرکت
۱۵	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	زیربغل سیم کش قایقی تک دست
۲۰	جلوبازو سیم کش طنابی
۲۰	جلوبازو دمبل ایستاده
۲۰	کول سیم کش
۱۵	شکم به پهلو با سیم کش از بالا به پایین، طرفین
۲۰	چرخه سوم   ۲ ست ایستگاهی بدون استراحت
۲۰	زیربغل سیم کش قایقی دست باز
۲۰	جلوبازو سیم کش طنابی چکشی
۱۵	کرانچ با توپ
۱۵	کرانچ کشویی
۲۰	چرخه چهارم   ۱ ست ایستگاهی بدون استراحت
۲۰	پشت بازو سیم کش طنابی
۲۰	پرس سرشانه هالتر از جلو
۱۵	پرس بالاسینه هالتر

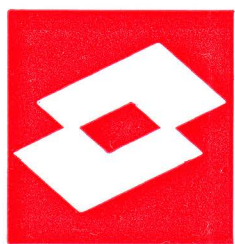
تکرار	روز تمرین: سه شنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۲۰	کرانچ ضربدری
۲۰	کرانچ سیم کش
۲۰	حرکت لیفت وزنه برداری تک ضرب
ناتوانی	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	شنا سوئدی پرشی با باکس
۱۵	پهلوی با وزنه روی زمین
۱۵	پهلوی با سیم کش دست مخاطف به سمت بالا و طرفین
۲۰	چرخه سوم   ۲ ست ایستگاهی بدون استراحت
۲۰	نشر طرفین دمبل
۲۰	قفسه با کراس اور
۲۰	چرخه چهارم   ۱ ست ایستگاهی بدون استراحت
ناتوانی	پهلوی با وزنه ایستاده
۲۰	شنا سوئدی دست جمع
۲۰	پرس سرشانه ایستاده با هالتر
۲۰	پرس بالاسینه دمبل

تکرار	روز تمرین: دوشنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	نشر روبرو تک تک (ترجیحا با بندهای کشی)
۱۵	نشرخم دمبل روی میز شیبدار
۱۵	پرس سرشانه دمبل ایستاده
ناتوانی	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	پشت بازو کششی با بند TRX
۱۵	قفسه سینه با کراس اور یا ماشین
۱۵	قفسه زیر سینه میز شیبدار با کراس اور
۱۵	چرخه سوم   ۲ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	پشت بازو کیک بک با دمبل تک دست
۱۵	نشر طرفین دمبل
۱۵	قفسه سینه ماشین تک تک متوالی
۱۵	چرخه چهارم   ۱ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	پشت بازو سیم کش طنابی
۱۵	پرس سرشانه دمبل از جلو دست معکوس
۱۵	پرس بالاسینه هالتر

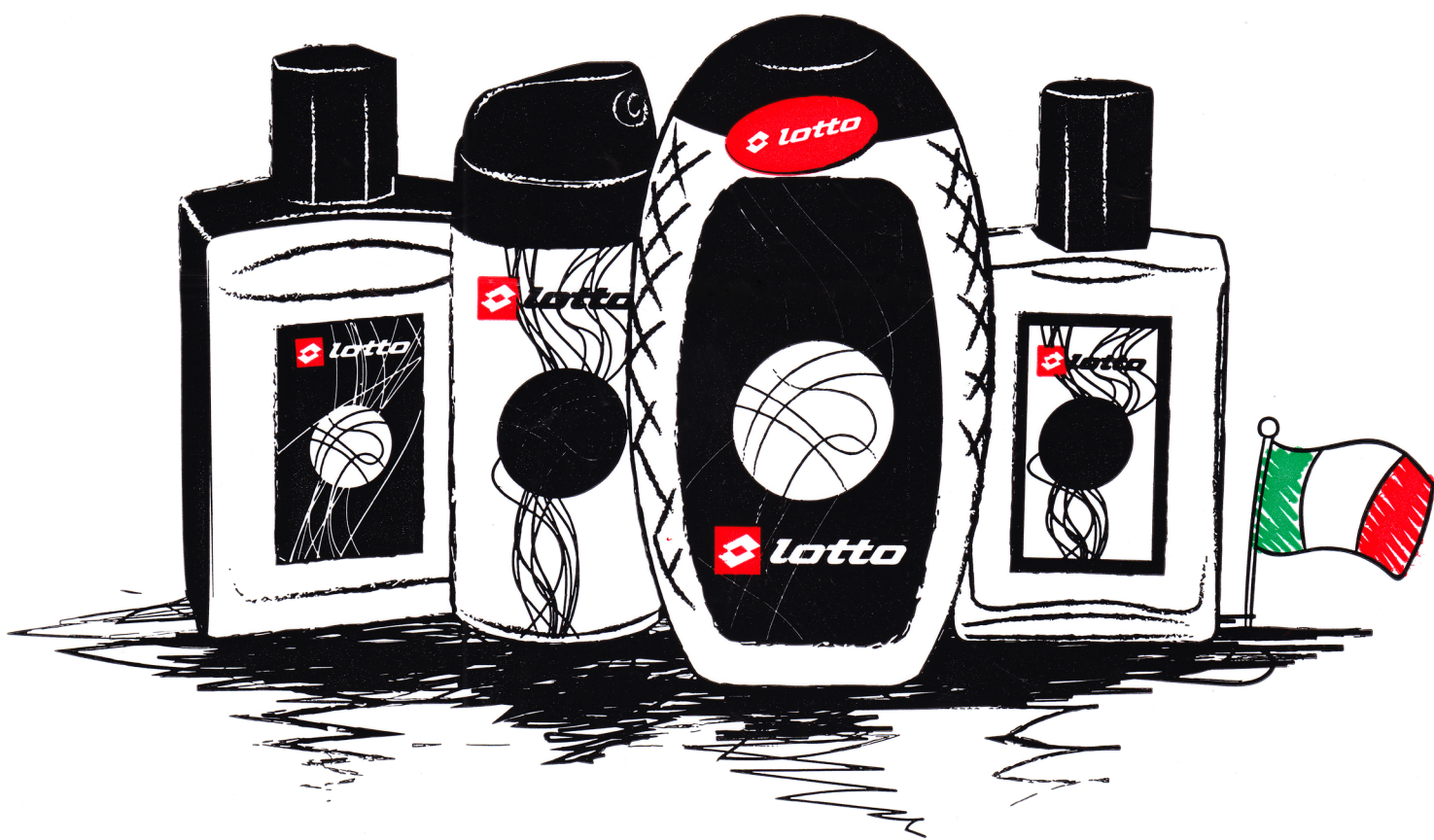


تکرار	روز تمرین: شنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	کشش سیم کش عمود از جلو دست باز
۱۵	جلوبازو دمبل تک خم (آرنولدی)
۲۰	کرانچ نیمکت چرخش به پهلو
۲۰	بالا آوردن پا روی زمین با لمس نوک پنجه
۱۵	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	کشش سیم کش عمود دست جمع معکوس
۱۵	جلوبازو دمبل چکشی میز شیبدار
۲۰	زیر شکم آویزان از بارفیکس
۲۰	کول سیم کش
۲۰	کرانچ مولری
۱۵	چرخه سوم   ۲ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	سیم کش قایقی دست متوسط
۱۵	جلوبازو دمبل چکشی
۲۰	زیرشکم نوک میز
۲۰	پشت پا کیک بک
۲۰	کرانچ پا صاف روی زمین

تکرار	روز تمرین: پنج شنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	اسکات با اسمیت
۱۵	اسکات پرشی
۱۵	پشت پا دمبل
۱۵	ساق پا تک تک با ماشین
۱۵	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	پرس پا ماشین
۱۵	پشت پا ماشین
۱۵	جلوپا ماشین
تکرار	روز تمرین: یک شنبه   حرکت تمرینی
۱۵	چرخه اول   ۴ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	پرس پا تک تک
۱۵	اسکات پرشی با وزن بدن
۱۵	جلوپا ماشین تک تک
۲۰	ساق پا نشسته
۱۵	چرخه دوم   ۳ ست ایستگاهی بدون استراحت
۱۵	لانچ تک روی نیمکت
۳۰	لانچ راه رفتنی
۱۵	پشت پا دمبل



# *lotto*



M A D E I N I T A L Y

شرکت اوج زیبایی تک ستاره عرفا کیش  
نماینده انحصاری محصولات ورزشی بهداشتی لوتو در ایران

۰۲۱-۸۸۴۸۷۵۱۴



## بله من اسکات هشتم!!!!

را بکار بگیرد از چند حرکت تجاوز نمی‌کند، این همکاری بی نظیر نیازمند نیروی عظیمی از شبکه های عصبی در بدن می باشد که ماهیچه ها را در یک زمان خاص و با یک هدف خاص به کار می گیرد.

### چربی سوزی

انجام تمرینات با معده خالی به امید سوزاندن چربی یا اضافه کردن اسکات با هدف توسعه عضلات و افزایش سوخت ساز بدن، انتخاب با شماست. حرکت اسکات توانایی افزایش سوخت و ساز در زمان تمرین و در روزهای آتی را داراست، چگونه؟

حرکت اسکات با اعمال فشار در روز تمرین باعث تخریب بافت عضلانی گشته و در روزهای آتی بدن برای جبران این آسیب دیدگی اقدام به بازسازی عضلات، ریکاوری و توسعه آن می کند. این فرآیند نیازمند انرژی می باشد این انرژی بواسطه افزایش نرخ سوخت و ساز از سوزاندن منابع انباشته شده چربی در بدن تامین می شود، پس این چنین می توان گفت که با افزودن حرکت اسکات به برنامه تمرینی می توان به مبارزه با منابع چربی در بدن امید داشت.

منبع: مجله فلکس

از بروز آسیب دیدگی جلوگیری کند. **پایین تنه ای مملو از عضله** همانطور که می دانید اسکات جز حرکات چند مفصلی دسته بندی می شود که برای انجام آن نیازمند بکارگیری همزمان عضلات چهارسر ران، همسترینگ، عضلات سرینی، ساق پا و عضلات میان تنه می باشیم، این همکاری با افزایش شدت تمرین همراه است که با تحت تاثیر قرار دادن عضلات پایین تنه در کوتاه ترین زمان ممکن باعث افزایش حجم عضلات در این بخش می شود.

### ریکاوری پس از آسیب دیدگی

اسکات با وزن بدن یک راه حل عالی برای افزایش دامنه حرکتی مفصل ران و مچ پا می باشد که منجر به کاهش درد و عوارضی همچون کمر درد و زانو درد بدون افزایش فشار بر مفاصل می شود. بسیاری از ورزشکاران و حتی افراد عادی که سابقه آسیب دیدگی یا ضعف در عضلات پایین تنه را دارند براحتی با اضافه کردن حرکت اسکات با وزن بدن می توانند قدرت سابق را بدست آورده و از درد فاصله بگیرند.

### هماهنگی عصب و عضله

همانطور که اشاره شد حرکات تمرینی که بتواند در آن واحد چند گروه عضلانی

اسکات بعنوان یک حرکت تمرینی برای عضلات پایین تنه شناخته می شود. اما بر خلاف تصورات رایج این حرکت تمرینی تنها بر روی عضلات پایین تنه تاثیر نمی گذارد، این حرکت توانایی فوق العاده ای در ایجاد شرایط آنابولیک در کل بدن را داراست. در ادامه مقاله به تاثیرات حرکت اسکات می پردازیم و امیدواریم با توجه بیشتر به این حرکت استثنایی هر چه سریعتر به اهداف تان دست یابید.

### افزایش توده عضلانی

کمک به توسعه عضلات از ویژگی های بارز اسکات می باشد. انجام حرکت اسکات به طور صحیح باعث افزایش شدت تمرین و در نتیجه افزایش فشار بر عضلات گشته که نتیجه آن ترشح هر چه بیشتر هورمون رشد و تستوسترون در بدن می باشد. این افزایش هورمون حتی بر روی عضلاتی که دخالتی در انجام این حرکت نداشته اند هم تاثیر داشته و باعث رشد و توسعه آنها می شود.

### جلوگیری از آسیب

دلیل بروز اغلب صدمات ورزشی ضعف در عضلات تثبیت کننده همچون رباط و بافت های همبند می باشد. حرکت اسکات با تقویت رباط و بافت های همبند با افزایش انعطاف پذیری و آمادگی



## آموزش تمرین با وزنه به روایت تصویر

کیک بک با سیم کش یا دمبل  
عضلات اصلی درگیر:  
\*سرهای میانی و خارجی  
سه سر بازویی

### شروع حرکت:

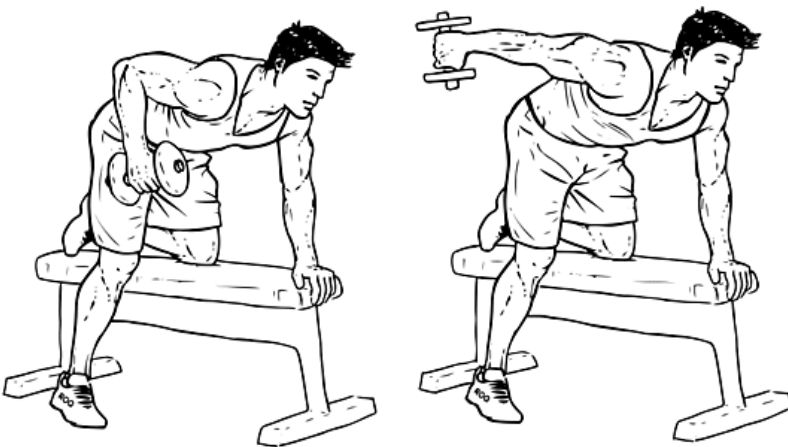
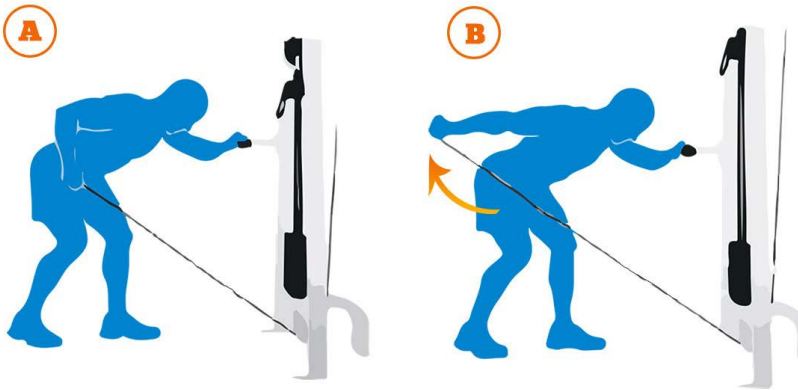
دمبل یا دستگیره حلقه ای شکل را در پایین ترین قسمت دستگاه سیم کش قرار دهید. (با دمبل کف دست رو به بدن و با سیمکش کف دست رو به پایین باشد). از مفصل لگن به سمت جلو خم شده و با دست غیر فعالتان اقدام به گرفتن دستگاه سیم کش کرده تا بتوانید در طول اجرا حرکت بدن را ثابت نگه دارید.

برای شروع بخش بالایی دست درگیر را بطوری در کنار تنه قرار دهید که بخش بالایی یا همان قسمت بازو تقریباً موازی با زمین و بخش پایینی یا همان ساعد عمود بر زمین باشد. نحوه قرارگیری پاها به صورت متناوب بوده، بطوری که یکی از پاها جلوتر از دیگری قرار می گیرد.

### تکنیک اجرای حرکت:

به آرامی حرکت را با صاف کردن کامل دست آغاز می کنیم، از قفل کردن آرنج خودداری کنید. وقتی که دست کاملاً صاف شد، این حالت را برای لحظه ای حفظ کرده و سپس به آرامی به طرف پایین و وضعیت شروع باز می گردیم. حرکت را تا رسیدن به تعداد تکرار تعیین شده ادامه می دهیم.

همانطور که در تصویر روبرو مشاهده می کنید این حرکت را می توان دو حالت و با استفاده از دمبل و سیم کش اجرا کرد.



WorkoutLabs.com



با این وجود الگوی دیگری که در تنظیم کورتیزول موثر است، استرس است. استرس در اضافه وزن افرادی که تحت استرس متوسط اما مزمن هستند، استرسی که با دیابت در ارتباط است، موثر است. در شرایط معمول، بدن تمایل دارد در طی عدم فعالیت یا ساعات رکود، استراحتی داشته باشد، چرخه خواب ما، که در آن زمان میزان کورتیزول در خون افزایش می‌یابد.

استرس متوسط می‌تواند تا میزان اندکی موجب افزایش glucocorticoid روزانه شود، با این وجود می‌تواند نحوه پاسخ بافت‌های گیرنده را متحول سازد. در یک مدل جانوری، در جانوران سالم پس از چندین روز تزریق گلوکوکورتیکوئید، کاهش وزن غدد فوق کلیوی و غده تیموس، عضو تخصصی در سیستم ایمنی بدن مشاهده شد، که در نهایت فرسودگی غدد فوق کلیوی، عدم فعالیت سیستم ایمنی و افزایش میزان انسولین را در بر داشت.

این امر شبیه به مراحل اولیه سندرم متابولیک به نظر می‌رسد همانطوری که جانوران تلاش می‌کردند تا میزان

موجود در برنامه غذایی، که عموماً آماج توصیه‌های مربوط به کاهش وزن قرار می‌گیرند.

### چرخه روز و شب و تاثیر بر ژن‌ها

سال‌ها پیش یک تیم تحقیقاتی آزمایشاتی را انجام داد تا دریابند که آیا الگوهای منظم شبانه‌روزی که به بافت‌های چربی انسان متصل باشد وجود دارد یا خیر. در این مورد خاص، آنها می‌خواستند که دریابند که آیا ژن‌ها با متابولیسم کورتیزول که چنین نظمی را در بافت‌های چربی به نمایش می‌گذارند، ارتباطی دارند؟

کورتیزول گاهی هورمون پیکار یا پرواز خوانده می‌شود، که بدنسازان بشدت از آن گریزانند به چه دلیل به این دلیل که این هورمون مخرب نقش مهمی در اضافه وزن ایفا می‌کند. به طور قطع دانشمندان هم نظمی در سلول‌های زنان و مردان یافتند و هم این نظم را در سلول‌های چربی زیر پوست (زیر پوستی) و هم اطراف شکم (ذخیره احشایی) مشاهده نمودند که انباشتگی و نوسانات موجود در ریتم شبانه‌روزی در ژن‌های بافت چربی احشایی بیشتر به چشم می‌خورد.

تعداد اندکی از مردم از شنیدن اینکه کاهش وزن در پاییز و هنگامی که به سمت فصل سرما و زمستان می‌رویم نسبتاً دشوار است، و همین کاهش وزن در بهار نسبتاً آسان است، متعجب می‌شوند. به نظر شما دلیل این کندی کاهش وزن چه چیزی می‌تواند باشد.

بدن ما هنگامی که در راه رسیدن به فصل زمستان است تغییرات متابولیسم خاصی از خود بروز می‌دهد و سپس در جریان ورود به سال جدید برخی از این تغییرات دستخوش تحول می‌شوند. خواب زمستانی یکی از نمونه‌های باستانی این تغییر و تحولات است، اما نوسانات فصلی متابولیسم منحصر به انسان‌ها ختم نمی‌شود و سهم گستره عظیمی از پستانداران در آب و هوای معتدل می‌باشد. اما آنچه برای اغلب ما بسیار شگفت‌آور است این واقعیت می‌باشد که نوسانات مشابه در مصرف انرژی و ذخیره آن بستگی به چرخه شبانه‌روزی داشته، بعلاوه این نوسانات چنان قوی هستند که حتی در برخی موارد از برنامه غذایی معمول که مطنون اصلی هستند نیز مهم‌ترند، میزان کربوهیدرات، چربی و پروتئین



قند مازادی که در بدنشان از طریق گلوکوکورتیکوئید آزاد شده بود را تنظیم نمایند. در جانوران مبتلا به دیابت، میزان انسولین به طرز مهیجی با ادامه چالش گلوکوکورتیکوئید افت می‌کند، این بدان معنا بود که توانایی تنظیم قند خون نیز کاهش می‌یافت. از طرف دیگر، جذب مواد غذایی و میزان تری‌گلیسرید خون در جانوران مبتلا به دیابت در مقایسه با گروه کنترل افزایش می‌یافت.

در این مدل قرار گرفتن در معرض سرمای سخت، تاثیر مشابهی همچون دریافت گلوکوکورتیکوئید دارد از جمله این تاثیرات می‌توان به توقف ریتم شبانه‌روزی ناشی از کاهش گلوکوکورتیکوئید در طی ساعات استراحت اشاره کرد. بر اساس مشاهدات محققان **مطالعات بر روی انسان حاکی از آن است که استرس مزمن نوسانات ریتم شبانه‌روزی کورتیزول را یکنواخت ساخته یعنی به صورت ممتد افزایش داده و میزان اوج آنرا کاهش می‌دهد؛ در افرادی که از میزان بالایی استرس رنج می‌برند در ناحیه شکم دچار چاقی شده، با ازدیاد انسولین یعنی افزایش قند خون و بیماری فشار خون مواجه بودند.**

با توجه به شواهد فوق‌الذکر، انجام اقداماتی آسان از قبیل فعالیت‌های ورزشی و تنظیم وعده غذایی نقش مهمی در سلامت و وزن بدن ایفا می‌کند. سطح گرسنگی، توانایی خلاص شدن از شر کالری‌های مواد غذایی و میزان پاسخ‌های متابولیک از قبیل سوخت و ساز کالری‌های مازاد، همگی به میزان استرس و تنظیم فعالیت‌های روزانه بستگی دارد.

### زمان بندی وعده‌های غذایی و ذخیره کالری

دهه‌هاست اثبات شده است که ترکیبات نخستین وعده غذایی در روز (صبحانه) پاسخ بدن به جذب مواد غذایی دریافتی در طول روز را مشخص می‌کند. نخوردن صبحانه، به عنوان مثال به بدن می‌گوید که باید مصرف انرژی را کاهش داده و آن را برای رویارویی با شرایط قحطی ذخیره نماید. خوردن کربوهیدرات‌های تصفیه شده و

قند موجب آزادسازی انسولین شده که متابولیسم چربی را مسدود می‌سازد، پس بدنتان را مجبور کنید تا برای کسب انرژی بر نشاسته‌های حیوانی تکیه کند و با فراز و نشیب‌های قند خون کنار بیاید. صبحانه پروتئینی شامل چربی یا کربوهیدرات‌ها تمایل دارند تا انرژی را خارج و یا حفظ کنند که با عنوان انعطاف متابولیسمی شناخته می‌شود، یعنی توانایی مهار گلوکز یا ذخیره چربی به عنوان سوخت در مواقع لزوم.

بهترین مثال برای درک زمان بندی وعده غذایی، با چندین آزمایش که اخیراً با استفاده از مدل‌های جانوری صورت پذیرفته مشخص می‌شود. موش‌ها و موش‌های صحرایی نسبت به میزان چربی در وعده‌های غذایی شان بسیار حساس هستند، زیرا وعده‌های غذایی طبیعی آن‌ها بسیار کم چرب است.

بر خلاف انسان، هر دو نوع جانور کم و بیش در تمام مدت بیداری مشغول خوردن هستند. وعده‌های غذایی کم چرب و پر چرب در دوره ۱۲ ساعته برنامه غذایی آنها گنجانده شد تا تاثیرات محدود جذب غذا و مصرف انرژی مشخص شود. تحت این شرایط جانور عموماً میزان مصرف و سوخت و ساز را برای حفظ تعادل و پارامترهای متابولیسم در سطح طبیعی نگه می‌دارد. تغذیه جانوران با وعده‌های پر چرب در ابتدای روز، انعطاف متابولیسمی را دگرگون نمی‌ساخت.

با این وجود همان وعده غذایی پرچرب در انتهای زمان بیداری به جانور داده شد و منجر به اضافه وزن، چاقی مفرط، عدم تحمل گلوکز، ازدیاد انسولین، ازدیاد تری‌گلیسرید و ازدیاد چربی خون گردید که نیرویی فراتر از مجموع کالری‌ها و کالری‌های ناشی از چربی داشت.

عمده شگفتی ناشی از نتایج متضاد با مفروضات معمول بود: ما گزارش کردیم که تغذیه با غذاهای پر چرب در گذار از زمان خواب تا بیداری برای انعطاف متابولیسمی بسیار مهم به نظر می‌رسد در حالی که این امر با انطباق وعده غذایی سرشار از کربوهیدرات به تعویق می‌افتاد.

از طرف دیگر تغذیه با مواد غذایی مملو از کربوهیدرات در ابتدای زمان بیداری به طرز شگفت‌آوری انعطاف‌پذیری متابولیسم

که برای واکنش به وعده غذایی پر چرب در انتهای روز لازم است را تخریب می‌کند. به عبارت دیگر صبحانه استاندارد امریکایی‌ها یعنی غلات گندمی شیرین یا دیگر محصولات تصفیه شده که سرشار از کربوهیدرات‌هاست، توانایی بدن را برای سوخت و ساز صحیح و کامل چربی‌هایی که در انتهای روز مصرف می‌کنیم از بین می‌برد.

تحقیقات دیگری در این زمینه به نتایج مشابهی دست یافت. بار دیگر نیز موش‌ها مدل آزمایشگاهی بودند، محققان دریافتند که برنامه غذایی مملو از چربی در صورتی که فراتر از حد اشتها میل شود موجب اضافه وزن و تغییرات مرتبط با آن گشته اما در صورتی که محدود به زمان خاصی گردد چنین تغییراتی را پدید نمی‌آورد. محدود کردن زمان تغذیه منجر به حصول نتایج دلخواه می‌گردد و نه محدود کردن کالری یا چربی.

محدود نمودن زمان تغذیه، راهنمای زمان بوده و ساعت شبانه‌روزی را تنظیم می‌کند و در نهایت منجر به سلامت بهتر می‌شود. با همین روش ساده‌ی تنظیم زمان، در زمان مقرر چربی فراوانی در برنامه غذایی جانورانی که به طور طبیعی چربی مصرف نمی‌کنند گنجانده شد اما متابولیسم شبانه‌روزی آنها منظم و مانع از چاقی آنها شد.

### و اما درباره انسان چگونه است؟

برخی از آزمایشات بالینی اخیر اثبات می‌کند که یافته‌های بدست آمده از مدل‌های جانوری برای انسان نیز کاربرد دارد و افزایش مصرف پروتئین در وعده صبحانه می‌تواند بسیار مفید واقع شود. به عنوان نمونه در مواردی که دختران جوان صبحانه را از وعده‌های غذایی خود حذف نمودند به اضافه وزن یا چاقی مفرط دچار شده‌اند و در مقایسه افرادی که صبحانه‌ای مملو از پروتئین می‌خورند با افرادی که وعده صبحانه را حذف می‌کنند، در گروه اول کنترل بهتر است، به میان‌وعده‌های بعداز ظهر مشاهده شده است اگرچه در این مطالعه کوتاه (یک هفته‌ای) تغییری در مجموع جذب انرژی مشاهده نشد.

در مطالعه‌ای دیگر که بر روی بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن و چاقی مفرط صورت



محتوی چربی باشد تمایلی به مداخله و سوزاندن چربی‌های موجود در بدن نشان نمی‌دهد و ترجیحا به ذخیره آن در بدن کمک می‌کند، صبحانه ای متشکل از کربوهیدرات‌ها نیز همینطور و اما پروتئین فوق‌العاده‌ترین ترازوی تنظیم اینهاست.

### نتیجه‌گیری

تفاوتی ندارد که بر روی موش‌ها یا انسان آزمایش شوند، آنچه حائز اهمیت است تنظیم زمان وعده‌های غذایی است. خوردن مواد غذایی در وعده صبحانه و مواد غذایی کمتر در هنگام عصر منجر به کنترل بهتر اشتها می‌شود و عملکرد متابولیسم را همراه با کنترل وزن بهبود می‌بخشد. خوردن پروتئین بیشتر و کربوهیدرات کمتری در وعده صبحانه، منجر به انعطاف بیشتر متابولیسم در طول روز خواهد شد.

صبحانه استاندارد امریکایی‌ها غلات گندمی شیرین که سرد سرو می‌شود، انتخابی ضعیف برای کنترل اشتها، میزان انرژی و وزن بدن است. در این نما چربی‌ها عواملی کاملاً خنثی هستند، اگرچه به طور قطع می‌توان آنها را جایگزین خوبی برای کربوهیدرات‌ها در نظر گرفت به ویژه در مواردی که پروتئین زیادی مصرف شود. این مثل قدیمی توصیه‌ای مفید به نظر می‌رسد: صبحانه را همانند یک شاه میل کنید، ناهار را به مانند یک شاهزاده و شام را همچون یک گدا.

اما توصیه‌ای بهتر از این، تغییر زمان بندی و حجم وعده‌های غذاییست!

که حجم زیادی صبحانه می‌خورند در مقایسه با زنانی که وعده‌های شام حجیم‌تری داشتند، مشاهده شد.

**بارها و بارها اثبات شده که خوردن صبحانه، علی‌الخصوص صبحانه‌ای مملو از پروتئین بسیار مفیدتر از حذف صبحانه یا خوردن صبحانه‌ایست که از کربوهیدرات‌ها تهیه شده باشد. تغییرات در ترکیب برنامه غذایی حول محور نقش پروتئین می‌چرخد تا چربی زیرا در واقع چربی‌ها تا حدودی نقشی خنثی در این میان ایفا می‌کنند.**

مطابق با عنوان، محدود کردن کربوهیدرات در برنامه غذایی و گنجاندن چربی‌های اشباع نشده یا پروتئین هر دو به نسبت مساوی به کاهش چربی‌ها و بهبود چربی خون منجر می‌گردد. عمده تفاوت این است که در افرادی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی مفرط هستند در مقابل افرادی که لاغر هستند وزن متعادلی دارند، چربی قدرت اشباع شدگی کمتری نسبت پروتئین در فرد پدید می‌آورد.

در صورتی که عادت به انجام فعالیت‌های ورزشی دارید، مصرف چربی فراوان دال بر برنامه غذایی نامرغوب نیست، مصرف چربی در سنین بالای ۶۰ سال ذاتا تهدیدی برای سلامت فرد محسوب نمی‌شود.

کافیست به خاطر داشته باشید که آنچه در وعده صبحانه میل می‌کنید تعیین کننده حفظ توانایی انعطاف متابولیسم بدن شما در طول روز خواهد بود. صبحانه‌ای که

پذیرفت، مشخص شد که هم صبحانه‌ای که با میزان اندکی کربوهیدرات و هم صبحانه‌ای سرشار از پروتئین بعلاوه کربوهیدرات، به طور چشمگیری در طی ۱۶ هفته در صورتی که با کاهش جذب انرژی همراه گردد، منجر به کاهش وزن می‌گردد.

پس از آنکه دوره رژیم غذایی پایان یافت، روند خوردن شرکت‌کنندگان تا ۱۶ هفته آتی نیز پیگیری شد. آنچه در این مدل مشهود بود، بازگشت معنی‌دار وزن آن دسته از شرکت‌کنندگانی بود که صبحانه‌ای با میزان اندک کربوهیدرات مصرف می‌کردند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که صبحانه‌شان تلفیقی از پروتئین بعلاوه کربوهیدرات بود.

این یافته نباید هیچکس را شگفت‌زده نماید زیرا اضافه کردن پروتئین به الگوی وعده‌های غذایی معمول بسیار آسان‌تر از کاهش میزان کربوهیدرات مصرفی است. پیروی از برنامه‌های غذایی که اندکی کربوهیدرات در آن گنجانده شده باشد، تمایل افراد را به بازگشت برنامه غذایی متعارف و سابق خود تقویت می‌کند. افرادی که میزان پروتئین مصرفی خود را افزایش می‌دهند و در همین راستا دیگر عادت‌های غذایی خود را تغییر می‌دهند، ادامه روند و پیروی از برنامه غذایی جدید برایشان آسان‌تر خواهد بود.

با این وجود در تحقیقی دیگر که منحصر به زنانی که از اضافه وزن و چاقی مفرط رنج می‌بردند می‌شد، دریافتند که در برنامه‌های غذایی با کالری محدود نتایج چشمگیرتری در پایان ۱۲ هفته در زنانی

### جای شما خالیست!

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

tell: 09106949151

mail: elmoazole@gmail.com





# ۵ ماده غذایی برای سرکوب گرسنگی

بتازگی رژیم غذایی را با ایده کاهش کالری دریافتی از منابع غذایی آغاز کرده اید. بنظر همه چیز خوب پیش خواهد رفت و شما در کوتاه ترین زمان ممکن به اهداف تان خواهید رسید. اما ناگهان احساس گرسنگی در شما پدیدار می شود. احساسی با قدرت ما فوق تصور که براحتی قادر است هر رژیمی را با هر اراده ای از میان بر دارد. احساس گرسنگی در طول دوران رژیم اولین معضلی است که بسراغ ورزشکار می آید، دلیل آنهم واضح است. کاهش کالری در طول روز باعث کاهش انرژی دریافتی بدن گشته و احساس گرسنگی پاسخ بدن به این تغییر ناخوشایند خواهد بود. تنها راه موفقیت در طول دوران رژیم غذایی کنترل احساس گرسنگی یا سرکوب این احساس ناخوشایند می باشد. در این مقاله به ۵ ماده غذایی ارزشمند می پردازیم که با اضافه کردن آنها به رژیم غذایی می توانید اشتها خود را کنترل و احساس گرسنگی را سرکوب کنید. قبل از پرداختن به اصل موضوع نیازمند رعایت چند نکته در این دوران خواهیم بود؛ اولین نکته مهم، جویدن درست مواد غذایی. جویدن طولانی مدت راهکاری مناسب برای ارسال هرچه سریعتر پیام سیر شدن به مغز بوده که از بروز عاملی همچون پرخوری جلوگیری می کند. دومین نکته استفاده از مایعات بمقدار زیاد در طی روز می باشد و همچنین افزایش پروتئین دریافتی از رژیم غذایی، اضافه کردن فیبر و استفاده بیشتر از منابع دیرهضم کربوهیدرات، از روش های متنوع برای سرکوب احساس گرسنگی در طی روز می باشد.

هر چه مقادیر انسولین بیشتر باشد به همان اندازه احتمال ذخیره انرژی بصورت منابع چربی افزایش می یابد. در تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است که کربوهیدرات های پیچیده بویژه نان چاودار با ایجاد کمترین حساسیت انسولین می تواند از ترشح بیش از حد جلوگیری کرده و احتمال تبدیل شدن کالری به منبع چربی را حداقل برساند. زمان بعدی که تصمیم به خرید نان سفید گرفتید با یک تصمیم هوشمندانه نان چاودار را جانشین نان سفید کنید تا از تمامی این خواص بهره مند شوید.



### \*\*گوشت\*

یک منبع غذایی دوست داشتنی. گوشت یکی از منابع اصلی حاوی پروتئین حیوانی می باشد. همانطور که می دانید فرآیند گوارش پروتئین به آرامی صورت می پذیرد و از این رو احساس سیری طولانی مدتی را به وجود می آورد. گوشت در مقایسه با منابع گیاهی پروتئین، باعث تولید بیشتر CCK (هورمون کنترل کننده اشتها، در بخش پروتئین وی که به آن پرداختیم) شده و به کنترل اشتها کمک می کند.

کنترل اشتها با ترکیباتی از گوشت بنام فنیل آلانین در ارتباط است. فنیل آلانین یک آمینواسید ضروری می باشد که از قدرت بالایی در آزاد سازی CCK برخوردار است. فنیل آلانین با مقادیر بیشتر در منابع حیوانی پروتئین در قیاس با پروتئین گیاهی یافت می شود. یک وعده غذایی اصلی حاوی گوشت تنها برای تامین پروتئین لازم برای ساخت و توسعه عضلات کافیسیت، بلکه بدلیل که بیشتر ذکر شد باعث کنترل اشتها و پایبند ماندن به رژیم غذایی می شود.

اگر در مصرف منابع حیوانی پروتئین همچون گوشت قرمز با محدودیت مواجه هستید، می توانید از منابع دیگر پروتئین همچون بادام، لوبیا سویا، دانه های آفتابگردان، تخم مرغ و فرآورده های لبنی به منظور افزایش تولید CCK در بدن استفاده کنید. همه این مواد غذایی حاوی مقادیر قابل توجهی فنیل آلانین می باشند.

کاهش این سیگنال باعث کاهش احساس گرسنگی در طی روز می شود. ترکیبات زیست فعال (GMP) پروتئین که گلیکوماکرو نام دارند می توانند احساس گرسنگی را از طریق انتشار هورمون Cholecystokinin به اختصار CCK در روده، را کاهش دهند.

CCK با جلوگیری از ارسال سیگنال های گرسنگی به بخش هیپوتالاموس در مغز منجر به صدور فرمان "توقف خوردن" در طی روز می شود. برای بهره مندی از این خواص می توانید یک شیک از مکمل پروتئینی را قبل از خواب میل کنید تا بتوانید با یک تیر دو نشان را هدف بگیرید. اولین هدف تامین آمینواسیدهای لازم برای رشد و توسعه عضلات و دومین هدف سرکوب احساس گرسنگی و پایبند ماندن به رژیم غذایی.



### \*\*نان چاودار\*

گزینه بعدی از دنیای غلات می باشد. اصلی ترین امتیاز غلات کامل دیر هضم بودن فرآیند هضم و ترویج احساس سیری طولانی مدت می باشد.

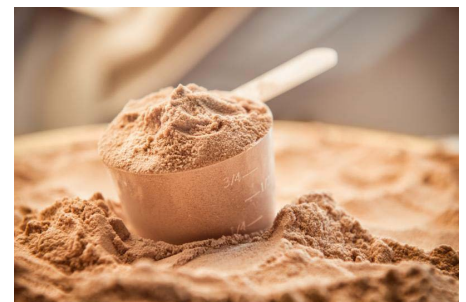
این مواد غذایی با ساختار پیچیده و فیبر بالا، نیازمند زمان طولانی تری برای شکسته شدن در مقایسه با دیگر منابع کربوهیدراتی هستند. هرچه مدت زمان هضم و جذب مواد غذایی بیشتر باشد به همان میزان احساس سیری طولانی تری را می توان تجربه کرد. نان چاودار حاوی پلی ساکارید، نانوسولوز و مولکول هایی با خاصیت بالای جذب آب می باشد که براحتی قادرند فضای بیشتری از معده را به اشغال خود در آورده و از حجم معده بکاهند که در نتیجه از پرخوری جلوگیری کرده و هم احساس سیری طولانی تری را ایجاد می کنند.

نان چاودار علاوه بر اشغال فضای بیشتری از معده می تواند از روش دیگری اشتها را کنترل کند. همانطور که می دانید در زمان دریافت کربوهیدرات از طریق مواد غذایی، بعد از شکسته شدن کربوهیدرات و انجام فرآیند هضم حساسیت انسولین در بدن افزایش یافته که این امر منجر به ترشح انسولین بیشتر می شود.



### \*\*روغن زیتون\*

روغن زیتون به دسته چربی های سالم تعلق داشته و همانطور که می دانید سرشار از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳، امگا ۶ می باشد. این ماده غذایی حاوی اسید چربی به نام اسید اولئیک می باشد که در دنیای پرورش اندام نام آشنایی بنظر نمی رسد. اسید اولئیک توانایی بالایی در مهار اشتها کاذب در دوران رژیم را دارد. هنگامی که این اسید چرب وارد روده کوچک می شود، بدن آنرا را به عنوان یک هورمون مبتنی بر چربی به نام OEA (Oleoyethanolamide) تبدیل می کند. OEA با ردیابی مسیر ارسال سیگنال های گرسنگی به سمت مغز، از ارسال آن جلوگیری بعمل می آورد. تحقیقات صورت گرفته بر روی موش ها نشان داد که روغن زیتون با تامین مقادیر زیادی از اسید اولئیک، شرایط لازم برای تولید OEA را در اختیار بدن موش ها قرار می دهد. برای بهره مندی از خواص ضد گرسنگی روغن زیتون می توانید مقادیر کمی از آن را در زمان طبخ غذا، تهیه سالاد یا در کنار مکمل پروتئینی خود استفاده کنید تا بتوانید بر اشتها کاذب خود فائق آید.



### \*\*پودر های پروتئین\*

پروتئین وی یا پروتئین آب پنیر حاوی مقادیر زیادی از لوسین و ترکیبات زیست فعال می باشد. این ترکیبات قادرند با افزایش قدرت مغز سیگنال های گرسنگی را در مرحله اول کنترل و در مرحله بعد سرکوب کنند. در تحقیقاتی که توسط محققان انجام شده است نشان می دهد که لوسین نقش عمده ای در سرکوب اشتها ایفا می کند. این فرآیند بواسطه سیگنالینگ «در دسترس بودن سوخت» به مرکز کنترل اشتها در مغز (هیپوتالاموس) صورت می پذیرد.



### \*\*شیرین کننده های مصنوعی

سالیان زیادی از کشف و تولید شیرین کننده های مصنوعی می گذرد. اما امروزه انواع مختلفی از این شیرین کننده ها بدلیل مختلفی همچون سرطان زا بودن از رده خارج شده اند، و اکنون در عصری زندگی می کنیم که بشر توانسته با تکیه بر دانش فنی خود به کم خطرترین یا شاید بی خطرترین نوع از شیرین کننده های مصنوعی دست یابد. مطالعات مختلفی در این زمینه صورت گرفته که حاکی از آن است که برخی از اشکال شیرین کننده های مصنوعی می توانند تاثیر مثبتی بر کنترل اشتها در طول دوران رژیم داشته باشند. با نگاهی دقیق تر به قفسه های فروشگاه می توان طیف وسیعی از محصولات غذای همچون انواع پودینگ، دسر، بستنی و نوشیدنی های مختلف را مشاهده کرد که با استفاده از اسپارتام که یک نوع شیرین کننده مصنوعی است بدون افزایش بیش از حد کالری طعمی دلپذیر را تجربه کرد. از این پس اگر در دوران رژیم هوس مصرف مواد غذایی شیرین به سرتان زد توصیه ما انتخاب محصولاتی کم چرب بر پایه شیرین کننده های مصنوعی با کمترین میزان کالری می باشد.

### \*\*توصیه علمی:

رژیم های غذایی شباهت زیادی به یک پازل پیچیده دارد. همانگونه که پازل با کنار هم قرار دادن قطعات کامل می شود، رژیم غذایی نیز با کنار هم قرار دادن جزئیات کامل و موفقیت آمیز می شود. رژیم های غذایی انعطاف پذیر شانس موفقیت بیشتری را دارند، اما به همان میزان آسیب پذیر می باشند. افزودن مواد غذایی شکر داده شده در این مقاله می تواند آسیب پذیری رژیم های غذایی انعطاف پذیر را به حداقل برساند و شانس دستیابی به اهداف تناسب اندام را افزایش دهد.

منبع:

[www.bodybuilding.com](http://www.bodybuilding.com)

نویسنده:

Paul Salter, MS, RD

مترجم: داود جعفری



### تخم شربتی؛ سوپر مکملی گمنام!

\* میزان کلسیم موجود در آن، پنج برابر شیر.

\* میزان ویتامین C موجود در آن، ۷ برابر پرتقال.

\* آهن موجود در آن، سه برابر اسفناج.

\* یک انتقال دهنده عالی برای هدایت کلسیم به سمت استخوان ها.

\* پتاسیم موجود در آن، دو برابر پتاسیم موجود در موز.

\* میزان امگا ۳ موجود در تخم شربتی، ۸ برابر ماهی سالمون. در واقع حدود ۲۰ درصد وزن دانه های به این کوچکی به اسیدهای چرب امگا ۳ تعلق دارد و به همین دلیل، غذایی عالی برای مغز و قلب است.

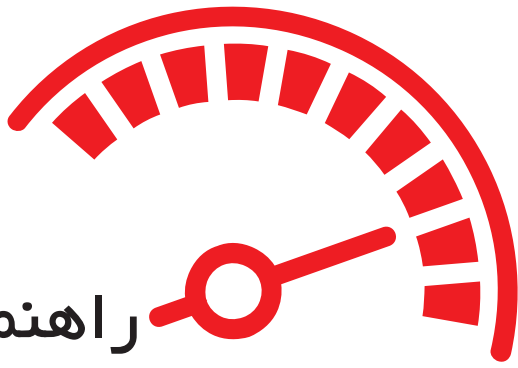
تمام این موارد تنها گوشه ای از فواید این ماده غذایی گمنام می باشد.

تخم شربتی در حقیقت دانه های گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات لعاب دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می شود. نام دیگر تخم شربتی دانه چیا است که این دانه ها سرشار از مواد مغذی هستند و به نوعی قهرمان گمنام بشمار می آیند. تخم شربتی دارای مقدار فراوانی پروتئین، آهن، آنتی اکسیدان، پتاسیم و کلسیم است. منیزیم، به کاهش کورتیزول (هورمون استرس) کمک میکند، پایین بودن سطح منیزیم بدن باعث سردرد و خستگی می شود. دانه های چیا همچنین حاوی تریپتوفان و آمینو اسید هستند که میتوانند به بدنتان کمک کنند سروتونین تولید کنند. سروتونین یکی از ناقل های عصبی (نروترنسمیترها) فعال در سیستم عصبی مرکزی و دستگاه گوارش است. نقش سروتونین در لوله ی گوارش کنترل هضم گوارش و در سیستم عصبی مرکزی نقش کنترل خلق و خوی، خواب، اشتها، قدرت یادگیری و حافظه را بر عهده دارد. کمبود این هورمون در خون باعث افزایش حالاتی مانند افسردگی، دلهره، دردهای میگرنی، فشارخون بالا و بی خوابی می شود. میزان آنتی اکسیدان موجود در یک وعده از دانه ی چیا سه برابر قوی تر از آنچه در زغال اخته وجود دارد است. همانطور که می دانید آنتی اکسیدان ها برای سلامت ضروری هستند، چون از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد دفاع میکنند.

همچنین دانه های چیا حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند (دو برابر مقداری که موز دارد) علاوه بر بهبود انقباض عضلانی، باعث می شود که کمتر دچار نفخ شوید.

تخم شربتی علاوه بر داشتن میزان بالایی از فیبر، محلولی ژله ای را تولید می کند که به پاکسازی بدن کمک می کند. این ماده ی ژله ای با کند کردن فعالیت آنزیم ها بر روی کربوهیدرات ها، از تجزیه ی سریع آن ها در بدن جلوگیری می کند و این یعنی سیری طولانی مدت و کنترل وزن.

\* دقت داشته باشید که زیاده روی در مصرف این دانه های ریز می تواند موجب ایجاد سرگیجه و همچنین بروز اختلال در حس بینایی می شود. همچنین چیا حاوی گلوتن می باشد، اگر شما جزو افراد حساس به این ترکیب هستید در مصرف آن دقت کنید.



## راهنمای جامع برای انتخاب مکمل پیش از تمرین

احساس خستگی بعد از یک روز کاری بحدی می تواند قدرتمند باشد که تمرینات ورزشی را تحت شعاع قرار دهد. برای فرار از این خستگی و کسب انرژی لازم برای انجام تمرینات می توان به دنیای مکمل ها پناه برد. مکمل های غذایی با تنوع بی نظیرشان می توانند علاوه بر تامین انرژی، خستگی پیش از تمرین را به تعویق انداخته و شما را برای تجربه یک جلسه تمرینی با شدت بالا آماده کنند. تنوع مکمل های پیش از تمرین باعث شده تا کمپانی های مختلفی لاین های تخصصی تولید خود را به این دسته از مکمل ها اختصاص دهند. اکثر این مکمل ها برای سهولت مصرف به صورت پودر یا قرص تولید و بسته بندی می شوند که می توان در بازه زمانی ۲۰ الی ۳۰ دقیقه قبل از تمرین مصرف کرده و تاثیر آن را در زمان تمرین مشاهده کرد. گزینه های زیادی از مکمل های پیش از تمرین در بازار وجود دارند که انتخاب صحیح را برای ما دشوار می کنند. در ادامه مقاله به معرفی و شرح بهترین مکمل های پیش از تمرین می پردازیم تا بتوانید با انتخاب یک یا چند مکمل یک ترکیب عالی را تهیه و در وعده پیش از تمرین مصرف کنید.

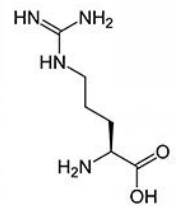


### آرژنین: عنصر کلیدی استفاده شده در مکمل های پمپ پیش از تمرین.

آرژنین یکی از اجزای سازنده بلوکهای پروتئنی می باشد که باعث اتساع عروق گشته و پیش ساز نیتریک اکساید در بدن می باشد. آرژنین جزء آن دسته از آمینو اسیدهاست که بدن قادر به ساختن آن به صورت طبیعی نیست و باید مقدار مورد نیاز از رژیم غذایی تامین شود. آرژنین بدلیل توانایی بالا برای تبدیل شدن به نیتریک اکساید (NO) در بدن باعث افزایش جریان خون شده و در نتیجه مواد مغذی بیشتری به سمت عضلات سررازی می شود؛ این به معنی انرژی بیشتر در مدت زمان طولانی تر است. همچنین آرژنین به عنوان یک آمینواسید با افزایش سرعت ریکاوری و ترمیم عضلات بعد از تمرین کمک کرده و با پاکسازی رادیکال های آزاد از جریان خون بهبود عملکرد سیگنالهای سلولهای عضلانی رها سازی هورمون رشد، حمایت از کلسترول خوب و تنظیم متابولیسم چربی و سطح نمک در بدن را بهبود می بخشد.



L-arginine



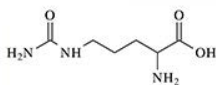
### سیتروالین مالات: ترکیبی از دو آمینواسید به نام های ال-سیتروالین و اسید

مالیک می باشد. این مکمل از پیوند دو آمینواسید سیتروالین که به یک ملکول مالیک اسید متصل گشته تشکیل می شود.

در بدن سیتروالین خاصیت تبدیل شونده به آرژنین را داشته که در نهایت به NO تبدیل می شود. سیتروالین از طریق افزایش سطح آرژنین و متعاقباً نیتریک اکسید منجر به افزایش جریان خون می شود. این بهبود در جریان خون باعث اکسیژن رسانی و انتقال هرچه بهتر مواد غذایی به ماهیچه ها خواهد شد و این موضوع البته خود باعث افزایش سطح انرژی بیشتر نیز می شود. سیتروالین همچنین میتواند باعث کاهش خستگی شما بواسطه پاکسازی عضلات از آمونیاک شود. در حالت عادی بعد از متابولیزه شدن آمینو اسیدها در بدن آمونیاک تولید می شود که این مقدار در زمان انجام تمرینات ورزشی و پس از آن بشدت افزایش می یابد که در نتیجه آن خستگی مفرط در بدن مشاهده می شود. با مصرف سیتروالین مالات شما به پاکسازی آمونیاک از بدن کمک می کنید و که در نتیجه آن ارتقاء سطوح انرژی و افزایش استقامت هنگام تمرینات سخت و سنگین رخ می دهد.



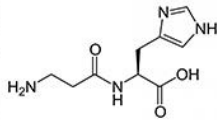
citrulline malate



**بتا آلانین:** یک آمینو با خاصیت افزایش توانایی بافرینگ (تنظیم اسیدیته بدن) است. زمانی که بتا آلانین با هیستیدین (آمینو اسیدی که در فرآیند سنتز پروتئین نقش دارد) ترکیب می شود، تبدیل به کارنوزین دی پپتید می گردد. کارنوزین با کاهش اسیدیته عضلانی (حفظ تعادل PH عضله) سبب افزایش توانایی و عملکرد عضله در فعالیت های طولانی و با شدت بالا می شود. بتا آلانین قابلیت به تاخیر انداختن خستگی، بهبود عملکرد استقامتی، کاهش زمان خستگی، افزایش قدرت و کنترل ضربان قلب در پاسخ به تمرینات را داراست. بتا آلانین به طور طبیعی در بدن تولید می شود اما مقادیر آن به حدی نیست که بتوان این مزایا را به همراه داشته باشد. دریافت نوع مکملی بتا آلانین می تواند تمرین بهتر و سخت تر را در مدت زمان طولانی تر را امکان پذیر کرد.



beta alanine

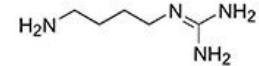


**آگماتین سولفات:** آگماتین سولفات یک آمینو بیوژنیک می باشد که از مشتقات آمینو اسید آرژنین محسوب می شود که به صورت طبیعی در بدن ساخته می شود. در حقیقت نحوه تاثیر گذاری آن تا حدودی شبیه آرژنین بوده اما در مقیاسی بسیار بزرگتر و با قدرت بیشتر. این مکمل باعث افزایش تمرکز روانی فرد چه در داخل و چه در خارج باشگاه می شود.

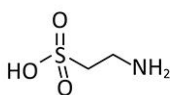
همچنین این مکمل با پاکسازی بدن از رادیکال های آزاد و مواد سمی نه تنها باعث ارتقاء سطح تمرینات گشته بلکه مغز و کل بدن در وضعیت سلامتی بهتری قرار می دهد. به علاوه مصرف این مکمل باعث افزایش تولید هورمون های (GH) و (LH) می شود که این هورمون ها خود در شکل گیری فیزیکی عضلانی فرد نقش بسیار مثبتی را ایفا می کنند.

این مهم به واسطه مصرف آگماتین سولفات و ایجاد تعادل نیتریک اکسید در بدن منجر به عضله سازی بسیار بهتری در تمرینات با وزنه خواهد شد. مزایای آگماتین سولفات عبارتند از ارتقا سنتز نیتریک اکسید، بهبود ترشح و پاسخ انسولین، ارتقا مولفه های قدرت و سرعت، کنترل ترشح کورتیزول، بهبود استقامت و کاهش چربی انباشته شده در بدن اشاره کرد.

agmatine sulfate



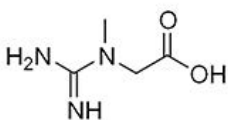
taurine



**تائورین:** تائورین به عنوان محرک عملکرد مغز عمل کرده و هماهنگی حرکات، تمرکز، مقاومت روحی و روانی و تحمل استرس را بهبود می بخشد. همچنین احساس خستگی را از بین برده و تمرکز را افزایش می دهد. ویژگی جالب تائورین توانایی آن در انتقال گلوکز به سلول (شبیه به انسولین) است که می تواند برای تقویت و بازسازی مورد استفاده قرار گیرد. تائورین توانایی بالایی در بهبود عملکرد و افزایش قدرت در حین تمرین، کاهش استرس، کوتاه کردن زمان ریکاوری، بهبود خواب و ارتقاء عملکرد مغز را داراست. تائورین جز اصلی تشکیل دهنده مکمل های پیش از تمرین بوده که نقش ویژه ای در افزایش تولید نیتریک اکساید (NO) و افزایش جریان خون داشته و آبرسانی بیشتر به عضلات را بعنوان یک پمپ عالی بر عهده دارد.



## creatine



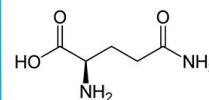
**کراتین منوهیدرات:** یکی از اولین و بهترین مکمل های تولید شده برای بازسازی ذخایر انرژی در بدن. از گذشته تا به امروز تحقیقات بیشماری مبنی بر موثر بودن یا نبودن آن صورت پذیرفت است. کراتین یک آمینو اسید غیر ضروری است که از آرژنین، گلیسین و متیونین ساخته می شود. کبد، کلیه ها و پانکراس به طور ذاتی در حدود ۱ الی ۲ گرم کراتین در روز تولید می کنند. کراتین نقش مهم و حیاتی به عنوان منبع انرژی آنی و در دسترس برای انقباض عضلانی را بازی می کند. کراتین با فسفوکراتین در یک تعادل قابل برگشت قرار دارد. عضله به آدنوزین تری فسفات (ATP) برای انرژی نیاز دارد و ATP ذخیره شده در عضلات تقریباً برای ۳۴ ثانیه انقباض کفایت می کند و که بعد از سپری شدن این زمان به اتمام می رسد. کراتین با کامل کردن ذخایر انرژی در بدن قادر به تاخیر انداختن خستگی، بهبود قدرت عضلانی، افزایش شدت تمرین، کاهش چربی بدن و افزایش هیدراتاسیون به واسطه افزایش توانایی احتباس آب در بافت های سلولی می باشد.



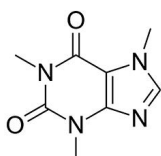
**گلوتامین:** فراوان ترین آمینو اسید در بدن که بالاترین نرخ بازیابی و ریکاوری را پس از تمرین بعهده دارد. این اسید آمینه به راحتی قادر است تا عضلات را از گزند تجزیه شدن در امان نگه داشته و پدیده مخرب آتروفی عضلات را به خوبی مهار کند. گلوتامین در دسترس ترین منبع انرژی برای بدن محسوب می شود که می تواند با تامین انرژی مورد نیاز برای انجام تمرینات از بروز خستگی جلوگیری کرده و به بازیابی هرچه سریعتر منابع انرژی در حین تمرین کمک کند.



## glutamine



## caffeine



**کافئین:** یک ماده محرک قدرتمند که باعث افزایش سطح انرژی در کوتاه ترین زمان ممکن می شود. از نظر شیمیایی کافئین یک آلکالوئید از دسته گزانتین هاست که ویژگی های آن به تتوفیلین و تتوبرومین هم شبیه می باشد. از نظر ظاهری کافئین خالص به شکل پودر سفید رنگ می باشد که مزه تلخی دارد. عناصر تشکیل دهنده کافئین ۳ ماده هیدروژن، نیتروژن و اکسیژن می باشد. این ماده محرک قدرتمند قادر است با به تعویق انداختن خستگی، افزایش هوشیاری در زمان قبل از تمرین به ورزشکار کمک کند.



## نتیجه گیری:

برخی از مکمل هایی که نام برده شد به صورت جداگانه تولید و عرضه نمی شوند ولی وجود این مکمل ها در ترکیبات که با عنوان مکمل های پمپ عرضه می شود می تواند بهترین ترکیب را مطابق با انتظارات شما را به همراه داشته باشد، بهترین شیوه مطالعه دقیق ساپلیمنت فکت مکمل ها در زمان خرید می باشد تا از مواد بکار رفته متناسب با اهدافتان اطمینان حاصل کنید.

مترجم: داود جعفری

منبع: Train Magazine



---

# یک وزنه ۸ حرکت هرجا و هر زمان!

---

منبع:

Train Magazine

مترجم:

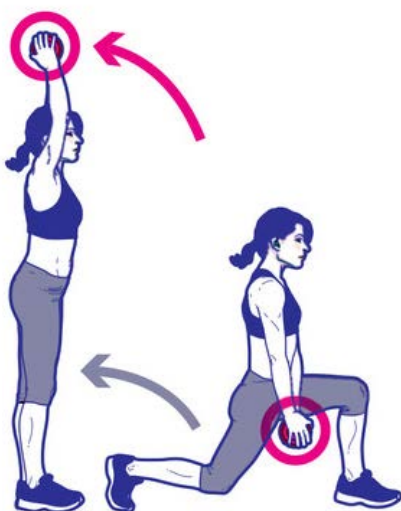
داود جعفری



چه در مسافرت باشید چه در منزل و چه در باشگاه. هر جا که باشید با اختصاص کمترین زمان ممکن بدون نیاز به تجهیزات زیادی می توانید تمرینات خود را پیگیری کنید تا در مسیر رشد و پیشرفت باقی بمانید.  
در ادامه مقاله قصد داریم با ارئه پکیج کاملی از حرکات ترکیبی شما را با چالشی جدید روبرو کنیم، امیدواریم شما هم با پیروی از یک رژیم غذایی سالم و اختصاص مدت زمان نچندان طولانی برای انجام تمرینات بتوانید با دستیابی به اهدافتان ما را خوشحال کنید.

این برنامه تمرینی منحصر بفرد توسط مگان لانگ مربی ارشد و موسس بنیاد تناسب اندام **AFAA** با استفاده از تمرینات ترکیبی طراحی و برنامه ریزی شده است که با تاکید بر تکرارهای بالا باید به خستگی عضلانی در هر حرکت دست یابید. برای اجرا این برنامه تمرینی فقط نیازمند یک دمبل خواهید بود! تعجب کردید اما با همین یک دمبل هم می توان حرکات فراوانی را انجام دهید. البته هستند دوستانی که به همان یک دمبل هم دسترسی ندارند، راهکارهای مختلفی برای این دوستان وجود دارد، از جمله یک بطری نوشابه یا یک گالن پر از آب یا ماسه؛ البته این مقدار با توجه به توانایی بلند کردن وزنه در هر فرد متغییر می باشد. مقدار وزنه باید طوری انتخاب شود که بتوانید در هر حرکت به حداقل ۲۰ تکرار دست یابید.

## 1. Lunge With Dumbbell Press



عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران، فیله کمر و سرشانه.

نحوه انجام حرکت:

پاهای را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، یک دمبل را در ارتفاع لگن در دست بگیرید. پای راست خود را در حالی که دمبل را در موقعیت داخل پا حفظ کردید، همچون تصویر به سمت عقب باز کنید و تا تماس شدن زانو با سطح زمین پیش بروید. در این مرحله زانوی پای چپ باید با سطح زمین موازی باشد. در این مرحله با انجام حرکت قیچی به حالت شروع بازگشته و دمبل را به سمت بالا و تا رسیدن به موقعیت بالای سر پرس کنید.

بخش اول حرکت را به پایان رسانده اید، برای کامل کردن بخش دوم همین حرکت را برای پای مخالف انجام دهید. هر پا ۲۰ تکرار.

## 2. Squat With Knee Raise And Twist

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران و فیله کمر.

نحوه انجام حرکت:

پاهای را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، پنجه پا را برای حفظ تعادل بیشتر سمت خارج از بدن متمایل کنید. دمبل را با هر دودست در موقعیت مقابل حفظ کرده و با اعمال فشار به عضلات سرینی؛ زانوها را تا رسیدن به زاویه ۹۰ درجه خم کرده و به حالت چمپاتمه زدن بروید در حالی که قفسه سینه سپر و سر به سمت بالا کشیده است.

با اعمال فشار به پا به سمت شروع بازگشته به طوری که با حفظ تعادل پای راست را از زمین جدا کرده و تا موازی شدن زانو با زمین پیش بروید. در همین حالت دمبل را به سمت بالا و تا ارتفاع سینه رسانده و با یک چرخش دمبل را به موقعیت پهلو برسانید.

بخش اول حرکت را به پایان رسانده اید، با چرخاندن دمبل به سمت مقابل و روبروی بدن به حالت شروع بازگردید و برای کامل کردن بخش دوم، همین حرکت را برای پای مخالف انجام دهید. هر طرف ۲۰ تکرار.

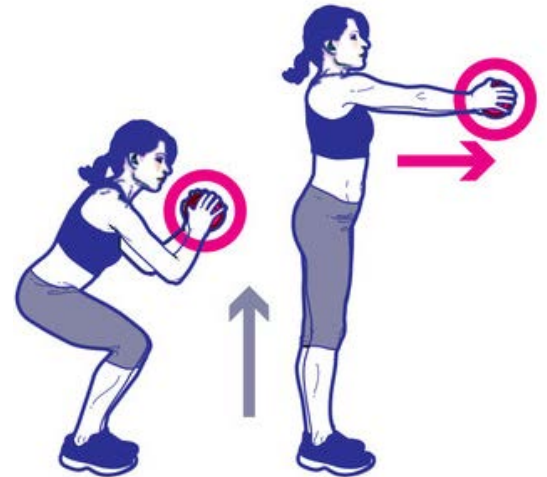


### 3. Plie Squat With Forward Dumbbell Press

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران، فیله کمر و سرشانه.

نحوه انجام حرکت:

صاف باستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، پنجه پا را برای حفظ تعادل بیشتر سمت خارج از بدن متمایل کنید. دمبل را با هر دودست در موقعیت مقابل حفظ کنید. با خم کردن آرنج به سمت بالا، مچ دست ها را در موقعیت مقابل شانه و بالای سینه حفظ کنید. با خم کردن زانوها به حالت چمباتمه رفته تا به زاویه ۴۵ درجه دست یابید. با اعمال فشار به کف پا به نقطه شروع بازگشته و دمبل را به سمت جلو به نحوی پرس کنید که دست ها در حالت موازی با زمین قرار گیرد. با خم کردن آرنج به سمت داخل دمبل را به حالت شروع (مقابل سرشانه) بازگردانید و حرکت را کامل کنید. همین پروسه را ۲۰ بار تکرار کنید تا یک ست را کامل کرده باشید.

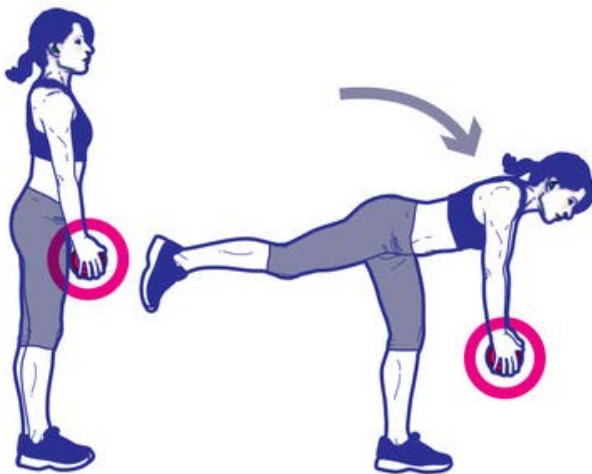


### 4. Single-Leg Deadlift

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ و فیله کمر.

نحوه انجام حرکت:

در حالی که صاف ایستاده اید، دمبل را با هر دودست در موقعیت مقابل بدن حفظ کنید. با حفظ تعادل یک پا را از زمین جدا کرده و به سمت عقب پرس کنید، همزمان با خم کردن بالاتنه به سمت جلو تا موازی شدن پا و بالاتنه با زمین پیش بروید. در حالی که دمبل را به صورت آویزان نگه داشته اید، با حفظ فرم صحیح ستون فقرات (بدون قوز کردن) با اعمال فشار به بالاتنه به حالت شروع بازگشته و پا را برروی زمین قرار دهید. بخش اول حرکت را به پایان رسانده اید، همین حرکت را برای پای مخالف انجام دهید. هر طرف ۲۰ تکرار.

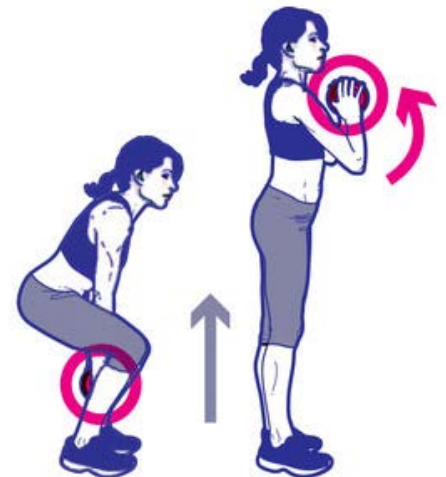


### 5. Plie Squat And Arm Curl

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران، فیله کمر و جلو بازو.

نحوه انجام حرکت:

صاف باستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، پنجه پا را برای حفظ تعادل بیشتر سمت خارج از بدن متمایل کنید. دمبل را با هر دودست در موقعیت مقابل بدن بصورت خنثی حفظ کنید. با خم کردن زانوها به حالت چمباتمه بروید، در حالی که دمبل را با هر دودست در میان پا حفظ کرده اید با اعمال فشار به کف پاها، خود را به سمت بالا پرس کنید، در حین انجام حرکت با خم کردن آرنج دمبل را به سمت بالا و مقابل سینه پرس کنید تا به حالت ایستاده بازگردید. با بازگرداندن دمبل به موقعیت خنثی و مقابل بدن یک تکرار را به پایان رسانده اید. همین پروسه را ۲۰ بار تکرار کنید تا یک ست را کامل کنید.



## 6. Heel Raise And Overhead-Arm Extension

عضلات درگیر: ساق، فیله کمر و پشت بازو.

نحوه انجام حرکت:

در حالی که صاف ایستاده اید، دمبل را با هر دودست به موقعیت بالای سر برسانید. برای شروع حرکت آرنج دست ها را کمی خم کرده تا دمبل به موقعیت تماس با گردن برسد، با حفظ همین حالت، ساق پا را منقبض کرده و بر روی پنجه قرار بگیرید، یک لحظه مکث کنید و به پاشنه پا را به موقعیت شروع بازگردانید. برای کامل شدن حرکت مجدداً دمبل را به سمت بالا پرس کنید تا آرنج ها صاف و در موقعیت عمود با زمین قرار بگیرند. همین پروسه را ۲۰ بار تکرار کنید تا یک ست را کامل کنید.

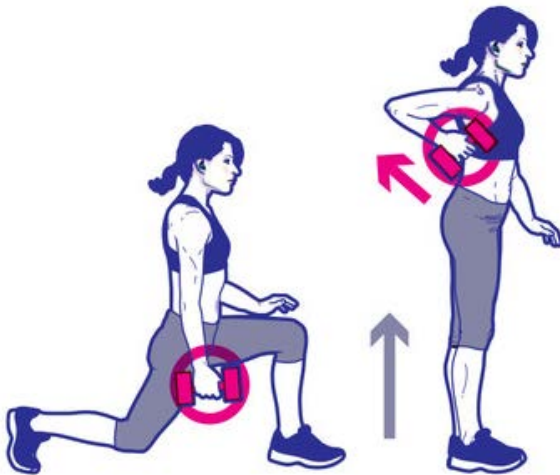


## 7. Lunge With Upright Row

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران، فیله کمر، زیربغل و بازو.

نحوه انجام حرکت:

صاف باستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، دمبل را در دست راست راست بطوری بگیرید که کف دست به سمت بدن باشد. طبق تصویر پای راست را به حالت قیچی به سمت عقب باز کرده و تا تماس شدن زانو با زمین پیش بروید. پای مقابل را در حالت ۹۰ درجه زانو حفظ کنید. در حالی که دمبل را در همان موقعیت شروع حفظ کرده اید پای چپ را به موقعیت شروع بازگردانید و دمبل را به سمت عقب تا رسیدن به زیر سینه به شکل پارویی بالا بکشید (حرکت دمبل تک خم). با رسیدن به این نقطه دمبل را به نقطه شروع و کنار بدن باز گردانید تا بخش اول حرکت را به پایان رسانده باشید، همین حرکت را برای پای مخالف انجام دهید. هر طرف ۲۰ تکرار.

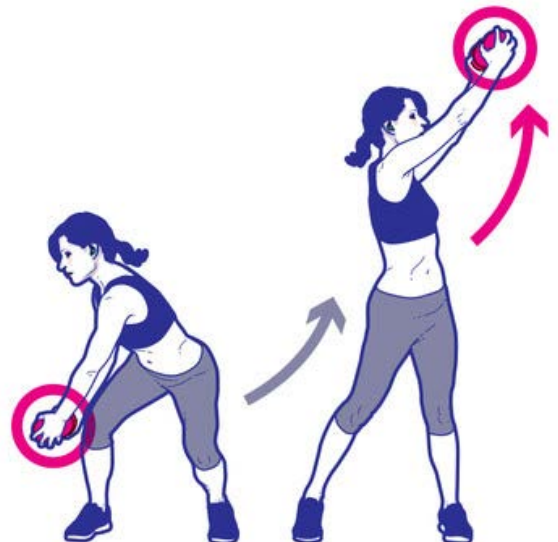


## 8. Squat With Wood Chop

عضلات درگیر: سرینی، همسترینگ، چهارسرران و فیله کمر.

نحوه انجام حرکت:

صاف باستید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله دهید، پنجه پا را برای حفظ تعادل بیشتر سمت خارج از بدن متمایل کنید. دمبل را با هر دودست در موقعیت مقابل بدن و در ارتفاع لگن حفظ کنید. حرکت را با خم کردن پای راست و چرخش دمبل به سمت راست پایین و تا رسیدن دمبل به موقعیت خارجی زانو پای راست پیش ببرید. با اعمال فشار به پای راست و انقباض فیله کمر به شکل مورب با چرخش کمر به سمت چپ بالا، دمبل را از بدن دور کنید. با بازگرداندن دمبل به سمت راست پایین دوباره به حالت شروع و چمباتمه زدن بازگردید تا بخش اول حرکت را به پایان رسانده باشید، همین حرکت را برای پا و طرف مخالف انجام دهید. هر طرف ۲۰ تکرار.



# علم و عضله پلاس



## نیوماسل

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



## کراس فیت

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



## آشپزی ورزشی

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



## پاکسازی بدن با سوپ سبزیجات

بدن ما بدون وقفه در حال کار کردن است تا به وظایف خود عمل کند. مواد غذایی را دریافت و با تجزیه آن ها ریز مغذی های مورد نیاز برای ساخت و توسعه عضلات را تأمین می کند. اما همیشه این طور نیست؛ بدن ما به دلیل ورود سموم و توکسین ها ضعیف شده و ممکن است براحتی از انجام وظایف اصلی باز بماند. یادتان باشد که بیشترین مشکلات و بیماری های مزمن ناشی از همین تجمع توکسین ها به مرور زمان است. این ضایعات باعث آسیب به DNA و به خطر انداختن عملکردهای حیاتی و سلول های بدن می شود. ارگان هایی که بیشتر در معرض تجمع توکسین ها قرار دارند شامل روده ها، کلیه ها و کبد است چون وظیفه تبدیل مواد غذایی را برعهده دارند. این ارگان ها

تصمیم می گیرند که چه چیزی باید در بدن حفظ و چه چیزی باید دفع شود. در نتیجه لازم است شما در جهت دفع این سموم همیار بدنتان باشید. در این شماره از آشپزی ورزشی به طرز تهیه یک وعده غذایی عالی برای خلاصی از سموم و توکسین ها می پردازیم با ما همراه باشید. مواد لازم:

- ۲ قاشق چای خوری از روغن زیتون
- ۳ فنجان هویج کوچک تکه شده
- ۴ ساقه ی کرفس، چهارگوش شده
- ۳ عدد شلغم کوچک پوست کنده و چهارگوش شده
- ۱ فنجان پیاز زرد چهارگوش شده
- ۳ عدد سیر خردشده
- ۲ عدد گوجه بزرگ چهارگوش شده
- ۱۵ اونس لوبیا چشم بلبلی شسته شده و خشک شده
- ۱۵ اونس لوبیاجیتی شسته شده و خشک شده
- ۱ خوشه کلم پیچ، به خوبی خرد شده
- ۱ عدد کدوسبز، چهارگوش شده
- ۱ فنجان گشنیز تازه، خردشده
- ۱ قاشق چای خوری نمک
- ۱ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل آشپزی:

روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت ملایم گرم کنید. هویج ها، کرفس، شلغم ها و پیاز را اضافه کنید و برای ۵ دقیقه بر روی گرمای اندک آهسته بجوشانید.

سیر را اضافه کنید و برای ۳ دقیقه دیگر بجوشانید. مایه غذا، گوجه ها، لوبیاسفید و لوبیاجیتی را اضافه کنید و برای یک ساعت و یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند، بجوشانید.

حدود ۲۰ دقیقه قبل از سرو کردن غذا، کلم پیچ، کدوسبز و گشنیز را اضافه کنید و خوب بهم بزنید. ادویه ی نمک و فلفل را قبل از سرو کردن اضافه کنید.

🍴🕒 پیشنهاد آماده سازی:

زمان آماده سازی: ۲۵ دقیقه

زمان پخت: ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه

تهیه شده: برای ۱۰ پرس

اندازه هر پرس: ۲ فنجان

### Nutrition Facts

Amount Per Serving

Calories 133

Protein 7g

Carbs 27g

Fat 1g

Fiber 8g

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



ترجمه و تالیف:  
داود جعفری

شاخه های بدنسازی تنها اهداف تناسب اندام را دنبال نمی کند، بلکه می کوشد با تمرینات انحصاری ورزشکار را به چالش کشیده و باعث ارتقا قدرت، استقامت، سرعت، چابکی، هماهنگی، تعادل و دقت شود.

## روی خوش کراس فیت

ویژگی اصلی و بارز کراس فیت تمرین کوتاه، بر پایه شدت بالا و کسب نتایج در کوتاه ترین زمان ممکن می باشد. کراس فیت شرایطی را مهیا می سازد تا ورزشکار بتواند بدون اختصاص ساعت ها زمان بر روی تجهیزات هوازی یا پیروزی از تمرینات ایستگاهی به اهداف مد نظر که همان چربی سوزی و عضله سازی باشد بدان دست یابد. شاید دستیابی به نتایج چشمگیر در مدت زمان کوتاه از دید بسیاری امری غیر ممکن بنظر برسد اما بسیاری از تحقیقات انجام گرفته بر روی تمرینات کراس فیت، دستیابی به نتایج را در

نقدی در نظر گرفته شده است. اگر بطور خلاصه و مفید بخواهیم این رشته را شرح دهیم باید بگوییم، برنامه تمرینی کراس فیت یک پکیج کامل از شدت، قدرت و استقامت می باشد که دستیابی به آن جز با بکارگیری چندین گروه عضلانی میسر نمی باشد، حرکاتی همچون ددلیفت، پاور کلین، اسکات، پرس، قیچی، لیفت، تمرینات پرشی، کشیدن وزنه، اسکات تعادلی و...

مربیان کراس فیت می آموزند که چگونه می توان با بکارگیری وزن بدن در تمریناتی همچون بارفیکس، پارالل، بالارفتن از طناب، شنا، بالانس درجا و غلتاندن لاستیک مهارت کسب کرد. علاوه بر مهارت های جسمانی یاد شده مربی در میابد چطور با افزایش ظرفیت قلبی و عروقی می توان بر چالش تمرینات پر شدتی همچون دویدن، دوچرخه سواری، قایقرانی که بر سرعت و شدت تاکید دارند، فائق آمد. کراس فیت برخلاف دیگر

در شماره قبلی مجله به معرفی کامل رشته کراس فیت پرداختیم، در این شماره قصد داریم به مزایا و معایب این رشته نوظهور بپردازیم و در انتهای مقاله با ارائه یک برنامه تمرینی در خدمت شما خواهیم بود، به هیچ وجه این بخش از مجله را از دست ندهید.

## معرفی کوتاه:

کراس فیت در سال ۲۰۰۰ تاسیس شد، در سال های ۲۰۰۵ تا سال ۲۰۱۵ در مدت کمتر از یک دهه توانست به ۶ هزار عضو فعال در سراسر جهان دست پیدا کند. این رشته جذاب در طی ۱۰ سال اخیر رشد سالیانه در حدود ۱۶۸ درصدی را تجربه کرده است. این رشته پرتعداد امروز به جایگاهی دست یافته که هر ساله بیش از ۲۵۰ هزار نفر برای شرکت در فستیوال ورزشی کراس فیت (کراس فیت گیمینگ) ثبت نام بعمل آورده می شود. جالب است بدانید برای برندگان نهایی این رشته مجموعاً ۲ میلیون دلار جایزه

کوتاه ترین زمان ممکن به اثبات رسانده است.  
دکتر مایک اسمیت و همکاران در دانشگاه ایالتی اوهایو طی ۱۰ هفته تحقیق بر روی تمرینات کراس فیت توانستند نتایج قابل توجهی را در مولفه های تناسب اندام و افزایش ظرفیت هوازی مشاهده و به اثبات برسانند.  
نتایج بدست آمده نشان داد که ظرفیت هوازی در این تحقیق به طور متوسط ۱۲ درصد و کاهش چربی به میزان ۲۰ درصد در مدت زمان کوتاه تری در مقایسه با تمرینات رایج بدنسازی صورت پذیرفته است.  
همچنین محققان کانادایی در تحقیقی مستقل دریافتند که تمرین با شدت بالا (HIIT) بر روی دوچرخه ثابت در مدت زمان ۱۵ دقیقه می تواند باعث افزایش ۵۰ درصدی اکسیداتیو عضله (افزایش رادیکال آزاد)، ۲۰ درصد گلیکوژن عضلات و افزایش ۱۰۰ درصدی ظرفیت تحمل چرخه پایداری شود.  
نتایج شگفت انگیز این تحقیقات تنها در مدت کوتاه ۱۵ دقیقه تمرینات ترکیبی بدست آمده است. تحقیقات بیشتر حاکی از آن است که تمرینات بر پایه شدت بالا توانایی بالایی در سوزاندن چربی در طول ورزش و افزایش ظرفیت ماهیچه های اسکلتی را دارا می باشند.  
نتایج یک مطالعه دیگر در دانشگاه جورجیا نشان داد که انجام ۴ ست از حرکت شنا جهشی در مدت زمان ۳۰ ثانیه با استراحت بسیار کوتاه بین هر ست توانایی اعمال یک بار فیزیولوژیکی شبه تمرین هوازی با دوچرخه ثابت به روش ایتروال به مدت ۱۵ دقیقه را دارا می باشد. دقت داشته باشید که تنها با انجام ۳۰ ثانیه از تمرینات کراس فیت نتایج ۱۵ دقیقه ای از تمرین با دوچرخه ثابت را به همراه داشت.  
تمرینات کراس فیت قادرند با

تکنیک های انحصاری ظرفیت هوازی، قدرت و سرعت را در بالاترین شدت ممکن به ارمغان بیاورند، بطوری که تنها با انجام ۳۰ ثانیه ای از یک حرکت تمرینی کراس فیت می توان کالری سوزی ۱۵ دقیقه ای از تمرین هوازی با دوچرخه ثابت را تجربه کرد!

### روی بد کراس فیت

شاید با مطالعه تاثیرات مثبت کراس فیت شما هم تصمیم گرفته اید تا به جمع ورزشکاران این رشته پیوندید ولی صبر داشته باشید این فقط یک روی سکه است، نتایج چشمگیر کراس فیت از نظر بسیاری از کارشناسان نقد شده است.

کارشناسان بر این باورند که این رشته از معایب متعددی برخوردار است که فواید و نتایج آن را زیر سوال می برد.

عدم تجربه: اولین مشکل نداشتن تجربه و دانش فنی لازم در مربیان این رشته می باشد که می تواند موجبات بروز آسیب دیدگی را در ورزشکاران آماتور را به همراه داشته باشد.

اگر از دانش فنی مربیان بگذریم به فلسفه تمرینی کراس فیت می رسیم.

دوره های مختصر: جالب است بدانید که برای دریافت گواهی مربیگری سطح مقدماتی کراس فیت تنها نیازمند شرکت در کارگاه آموزشی آخر هفته و یک آزمون کوچک سرپایی می باشید!!!

که بدون شک کسب مهارت در برنامه نویسی و طراحی تمریناتی بشدت حرفه ای که متشکل از حرکات استقامتی، قدرتی، کششی می باشد، نمی توان با چند جلسه آموزشی آخر هفته، دانش فنی لازم را برای مربی گری این رشته را کسب کرد.

یک استاد در طی سالها تلاش و تمرین می تواند دانش فنی لازم برای تربیت شاگردان را کسب

کند، یک مربی تازه کار هرگز نمی تواند راه چند ساله را در یک شب طی کرده و به چنین مهارتی دست یابد.

البته ناگفته نماند که بسیاری از مربیان کراس فیت انگیزه بالایی برای کسب و گسترش دانش فنی خود دارند تا بتوانند هر چه بیشتر در توسعه این رشته نوظهور موفق عمل کنند، اما متأسفانه آموزش و انتقال این تجربیات گران بها در مدت زمان کوتاه تدریس برای مبتدیان امری پیچیده و در بسیاری از موارد غیر ممکن بنظر می رسد.

عدم تقارن: تمرینات کراس فیت بر پایه حرکات چند مفصلی طراحی و اجرا می شوند، این حرکات بنا بر ماهیتی که دارند بیشتر عضلات بزرگتر را بکار گرفته و عضلات کوچک تر کمتر تحت فشار قرار می گیرند، که خود این امر باعث رشد و توسعه عضلات بصورت نامتوازن می گردد. اما بر خلاف کراس فیت برنامه های بدنسازی غالباً بر پایه رشد عضلات ضعیف و تقویت عضلات بزرگ پایه ریزی و با هدف کسب تقارن طراحی می شوند.

فشار تمرینی بالا: همانطور که گفتیم سطح مهارت در بلند کردن هالتر همچون وزنه برداران یا انجام حرکات جهشی همچون ورزشکاران ژیمناستیک و آموزش های کاربردی دیگر در میان اساتید کراس فیت به حد قابل توجهی افزایش یافته است. اما با این حال تمرینات کراس فیت به دلیل استرس، فشار تمرینی و همچنین سرعت بالای انجام حرکات همچون نشستن و جهش سریع غالباً باعث اعمال فشار بیش از حد به مفاصل و بافت های همبند گشته که در صورت عدم آمادگی لازم در ورزشکار، براحتی می تواند منجر به بروز آسیب های شدید مفصلی و کشیدگی تاندون ها و تخریب تدریجی عضلات (رابدومیولیز) شود.

رابدومیولیز به عارضه ای اطلاق می شود که در آن تخریب تدریجی عضلات اسکلتی بدلیل تحمل فشار بیش از حد حاصل از تمرینات صورت می پذیرد.

این فرآیند بتدریج باعث تخریب و متلاشی شدن سلولهای عضلانی و سرازیر شدن محتویات آن به داخل جریان خون می شود.

در صورت تخریب سریع این سلولها میوگلوبین آزاد شده در خون اثرات سمی بر کلیه ها داشته و نهایتا موجب نارسایی کلیوی در بدن می شود.

دکتر استوارت مک گیل از دانشگاه کانادا با تحقیقات متعددی که در این زمینه انجام داده به این نکته پی برده که سرعت و شدت بالا در زمان انجام تمرینات جهشی احتمال آسیب دیدگی شبه رابدومیولیز را در بدن افزایش می دهد. البته نتایج این تحقیقات در ورزشکاران با آمادگی بالا مشاهده نشده و صرفا مختص ورزشکاران مبتدی و تازه کار است.

تمرین زدگی: از سوی دیگر تمرینات بیش از حد باعث بروز عارضه ای بنام تمرین زدگی می شود که در بدنسازی هم شاهد آن هستیم. این مشکل زمانی رخ می دهد که تعادل بین تخریب و ریکاوری عضلات بر هم خورده یا به عبارت ساده تر ریکاوری بعد از جلسات تمرینی اتفاق روی نمی دهد.

شور و اشتیاق دستیابی هرچه سریعتر به اهداف در این رشته بر راحتی می تواند منجر به تمرین زدگی در تمرینات شود. علائم تمرین زدگی عبارتند از: کاهش عملکرد ورزشی، سرکوب سیستم ایمنی بدن، درد عضلانی ممتد، خستگی مزمن.

بروز این مشکل در مربیان کراس فیت که توانایی انجام تمرینات را داشته بندرت دیده می شود اما در ورزشکاران مبتدی بعلت عدم توانایی به کرات دیده می شود.

راهکار جلوگیری از این اتفاق ناخوشایند انجام تمرینات به صورت یک روز در میان (تمرین/ استراحت/تمرین) برای مقابله با تمرین زدگی و رابدومیولیز می باشد.

عدم تمرکز: برنامه های کراس فیت معمولا بر پایه ۳ الی ۵ حرکت تمرینی با تکرارهای بالا و به صورت انفجاری طراحی و اجرا می شوند. عدم رعایت فرم صحیح انجام حرکت به دلیل خستگی مفرط در طول تمرین براحتی می تواند باعث بروز خستگی و کاهش توانایی حفظ فرم صحیح انجام حرکت گشته و نهایتا احتمال بروز آسیب دیدگی را افزایش می دهد.

در مطالعه ای که توسط دانشگاه کانکتیات توسط دیوید هوپر و بیل کرامر انجام شد، بررسی بار بیومکانیک حرکت اسکوات پرشی در ۵۵ تکرار، دخالت اسیدلاکتیکی در عضلات ران باعث بروز خستگی و عدم حفظ فرم صحیح حرکت فشار از روی عضله خارج و بر روی مفصل زانو و ستون فقرات اعمال شد.

این تغییر ناخواسته از عضله هدف به مفاصل زانو و کمر احتمال بروز آسیب دیدگی را بشدت افزایش می دهد. در ادامه افزایش خستگی منجر به کاهش تمرکز در طول تکرارهای بالا و عدم رعایت فرم صحیح حرکات گشته و راهی بجز تخریب عضلات باقی نمی گذارد، متأسفانه این تغییرات ناگوار در بسیاری از حرکات کراس فیت رخ می دهند.

افزایش سایز: نکته منفی دیگر تمرینات کراس فیت، توانایی بالای این حرکات در افزایش سایز و قطر عضلات میان تنه، پایین تنه و عضلات فوقانی پشت بوده که غالبا با اهداف طرفداران تناسب اندام در تضاد می باشد. برنامه های تمرینی کراس فیت بیشتر بر پایه ۱۰ حرکت پایه و اصلی برنامه ریزی می شوند که

در کنار این حرکات از تمرینات مکمل نیز استفاده می شود.

دستیابی به سطوح بالاتر کراس فیت نیازمند ارتقا بسیاری از مهارت های خاص می باشد. هر حرکت نیازمند یادگیری تکنیک هایی مختص به همان حرکت بوده که بدون شک دستیابی به این مهارت بدون تمرین مستمر غیر ممکن بنظر می رسد.

تا به اینجا مقاله با محاسن و معایب کراس فیت آشنا شدیم هدف از مطرح کردن معایب این رشته به هیچ وجه دلسرد کردن طرفداران یا ورزشکاران این رشته پرفردار نبوده و نخواهد بود، هدف ما از ارائه این سری از مقالات آشنایی هرچه بیشتر شما مخاطبین گرامی مجله علم و عضله با این رشته ورزشی نوظهور است در روزگاری که افراد متعددی قبل از کسب دانش فنی لازم برای راه اندازی این چنین سالن های ورزشی به فکر کسب درآمد به هر روش ممکن می باشند.

در ادامه مقاله به یک برنامه تمرینی شبه کراس فیت می پردازیم که با استفاده از حرکات تمرینی پرکاربرد این رشته طراحی شده، با این تفاوت که تمرینات با ویژگی تکرارهای کمتر، حرکات کمتر و استراحت بیشتر با هدف کسب آمادگی لازم برای انجام تمرینات سطوح بالاتر که در شماره های آتی مجله به آن خواهیم پرداخت، قابل اجرا می باشد.

این برنامه تمرینی به شما اجازه می دهد که یک روال متنوع از تمرینات کراس فیت را با شدت بالا تجربه کنید بدون نیاز به روزهای تمرینی متعدد، حرکات تمرینی زیاد و تکرارهای بیشمار. پیگیری تمرینات با حرکات و تکرارهای کمتر و کنترل شده باعث افزایش مهارت و تکنیک های اجرای صحیح حرکات پیچیده شده و اثر بخشی تمرینات را



افزایش می دهد، همچنین پایبندی به تکرارهای کمتر باعث حفظ فرم صحیح انجام حرکات در طول تمرین گشته که نتیجه آن کاهش احتمال بروز آسیب دیدگی خواهد بود.

تکنیک توقف کوتاه در تکرارهای انفجاری با شدت بالا به شما اجازه می دهد تا آمادگی جسمانی و تناسب خود را به بالاترین سطح ممکن ارتقاء می دهد.

### برنامه ریزی تمرینات

در این برنامه ۳ روز تمرین در هفته بر پایه حرکات زیر پایه ریزی شده است:

تمرینات هوازی، تمرینات ستتی، تمرین با وزنه، تمرین با وزن بدن و تمرینات جهشی.

استفاده از چند حرکت تمرینی و تنوع برنامه، کلید اصلی دستیابی به موفقیت در دنیای کراس فیت خواهد بود. در انتخاب حرکات جهشی و لیفت های انفجاری لحظه ای تردید به خود راه ندهید ولی قبل از انجام تمرینات تعداد ست ها و تکرارهای مورد نظر را مشخص کنید. نمونه حرکات با توجه به دسته بندی فوق به شرح زیر می باشد.

### تمرینات با وزنه:

**اسکات:** ۵ ست ۵ تکراری با ۷۰ الی ۸۰ درصد تکرار بیشینه (۱ تکرار ماکزیمم) با یک دقیقه استراحت بین هر ست + حفظ فرم صحیح و حالت انفجاری.

**پوش پرس:** ۵ ست ۵ تکراری با ۷۰ الی ۸۰ درصد تکرار بیشینه (۱ تکرار ماکزیمم) با یک دقیقه استراحت بین هر ست + حفظ فرم صحیح و حالت انفجاری.

**ددلیفت:** ۵ ست ۵ تکراری با ۷۰ الی ۸۰ درصد تکرار بیشینه (۱ تکرار ماکزیمم) با یک دقیقه استراحت بین هر ست. با حفظ فرم صحیح و حالت انفجاری.

**پرس سینه:** ۵ ست ۵ تکراری با ۷۰ الی ۸۰ درصد تکرار بیشینه (۱ تکرار ماکزیمم) با یک دقیقه استراحت بین هر ست + حفظ فرم

صحیح و حالت انفجاری.

**بارفیکس و سیم کش دست باز:** ۴ ست ۱۰ تکرار برای بارفیکس، استفاده از فاصله دست ها از کم تا زیاد، کشش انفجاری به سمت بالا و بازگشت آهسته به نقطه آغازین بهترین تکنیک انجام حرکت می باشد.

**\*تکرار بیشینه:** حداکثر وزنه ای را که یک عضله یا گروه عضلانی، فقط برای یک بار می تواند جابه جا کند یک تکرار بیشینه برای آن عضله یا گروه عضلانی می نامند. از طریق فرمول زیر  $1RM$  محاسبه می گردد.

(تعداد تکرارها  $\times 0.3$ ) + 1  $\times$  مقدار وزنه =  $1RM$

### حرکات تمرینی با وزن بدن:

**Bur Pees:** ۴ ست ۱۰ تکراری از حرکت Bur Pees با ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت بین ست ها با حفظ فرم صحیح حرکت به صورت انفجاری.

**دویدن گام بلند:** ۴ ست شامل دوهای ۵۰ متر به صورت گام بلند، با استفاده از دمبل یا وزنه مناسب.

**Bunny hop:** ۴ ست ۱۰ تکرار (با جهش های بلند و ایستادن بعد از هر تکرار)

**Box Jumps:** ۴ ست ۱۰ تکراری، یک دقیقه استراحت بین ست ها، انجام تمرینات به صورت انفجاری با حفظ فرم صحیح انجام حرکت.

**چرخش و پرتاب توپ های ورزشی:** ۱۰ تکرار برای پرتاب توپ از بالای سر (چرخش و پرتاب به سمت مقابل و بالا)

### تمرینات انفجاری با لیفت:

لیفت تک ضرب: ۴ ست با دو دقیقه استراحت بین ست ها. انتخاب وزنه مناسب به شما اجازه می دهد تا با حفظ فرم صحیح حرکات از آسیب دیدگی در امان بمانید. برای آموزش نحوه صحیح انجام این حرکت می توانید از هالتر بدون وزنه استفاده کنید.

**Kettle bell swings:** ۴ ست ۲۰ تکراری با یک دقیقه استراحت بین ست ها. انجام تکرارهای انفجاری در حالتی که ستون فقرات در حالت خشی حفظ شده باشد، بهترین روش برای انجام این حرکت می باشد.

**Dumbbell thrusters:** ۴ ست ۱۰ تکراری با یک دقیقه استراحت بین ست ها، انجام این حرکت قدرتی با هالتر، دمبل، مدیسین بال، kettle balls امکان پذیر می باشد.

**Kettle bell snatch:** ۴ ست ۱۰ تکراری، ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت بین ست ها.

**Jerk off the rack:** ۴ ست ۱۰ تکراری، ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت بین ست ها.

### تمرینات هوازی:

**دوچرخه ثابت:** ۴ الی ۶ ست ۳۰ ثانیه ای با ۱۰۰ درصد توانایی ممکن و ۲ دقیقه استراحت بین ست ها.

**دو سرعت گام بلند:** ۴ ست دو سرعت به طول ۲۰۰ متر بر روی یک مسیر صاف با حداکثر سرعت، استراحت به صورت پیاده روی آرام به طول ۲۰۰ متر بین هر ست.

**دو چهارصد متر سرعت:** ۴۰۰ متر دویدن با ماکزیمم سرعت ممکن. **دوچرخه سواری:** به طول ۶ مایل با سریعترین سرعت ممکن.

**آل اپتیکال:** شش ست یک دقیقه ای با ۱۰۰ درصد توانایی یا حداکثر تلاش ممکن.

### نتیجه گیری:

برخی از حرکات تمرینی کراس فیت نیازمند تجهیزات خاص و فضای زیادی می باشند که این امکانات بندرت در هر باشگاهی وجود دارد، البته با کمی خلاقیت می توان از همین حرکات در سالن های ورزشی کوچک نیز بهره جست.

در ابتدای مقاله بارها به آن اشاره کردیم حرکات کراس فیت تنها با برنامه ریزی دقیق، تکرارهای

نمونه برنامه تمرینی کراس فیت

شنبه



Exercise: Squats  
Sets: 5  
Reps: 5  
Rest: 1 min

دو شنبه



Exercise: Push Press  
Sets: 5  
Reps: 5  
Rest: 1 min

چهارشنبه



Exercise: Bench Press  
Sets: 5  
Reps: 5  
Rest: 1 min

محدود، در مدت زمان بیشتر به همراه ممارست می تواند بدون بروز آسیب دیدگی، تمرین زدگی یا تخریب عضلات، ما را به اهداف تناسب اندام برساند.

انجام تمرینات به صورت کنترل شده با تکرارهای معین که با استفاده از اصول اصلی کراس فیت طراحی شده باشند می تواند با افزایش نرخ سوخت و ساز بدن در مدت زمان کوتاه، تناسب اندام را به ارتقا مهارت های جسمانی به همراه داشته باشد.

نمونه برنامه تمرینی کراس فیت با بهره گیری از حرکات ذکر شده:

شنبه:

Squats ۵ ست / ۵ تکراری / ۱ دقیقه استراحت

Bur Pees: ۴ ست / ۱۰ تکراری / ۳۰ الی ۶۰ ثانیه استراحت

Hang Snatch: ۴ ست / ۵ تکراری / ۲ دقیقه استراحت

Stationary Bike، دوچرخه ثابت: ۴ الی ۶ ست / ۳۰ ثانیه با حداکثر توان / ۲ دقیقه استراحت

دوشنبه:

Push Press پوش پرس: ۵ ست / ۵ تکرار / ۱ دقیقه استراحت

Dumbbell Shotput Press چرخش و پرتاب توپ / ۱ ست / ۱۰ تکرار / ۳۰ ثانیه استراحت

Kettlebell Swings کتی بل سوئینگ: ۴ ست / ۲۰ تکرار / ۱ دقیقه

Track Sprints دو گام بلند: ۴ ست / ۲۰۰ متر / پیاده روی ۲۰۰ متر

چهارشنبه:

Bench Press پرس سینه: ۵ ست / ۵ تکرار / ۱ دقیقه استراحت

Bunny hops بانی هوپ: ۴ ست / ۱۰ تکرار / ۳۰ ثانیه استراحت

Kettlebell Snatch کتی بل اسنچ: ۴ ست / ۱۰ تکرار / ۳۰ ثانیه استراحت

Elliptical آل اپتیکال: ۶ ست / ۱ دقیقه با حداکثر توان / ۲ دقیقه استراحت

شنبه:

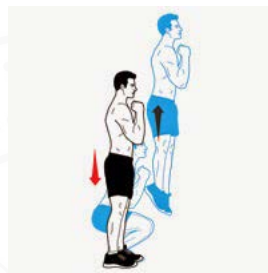
Elliptical آل اپتیکال: ۶ ست / ۱ دقیقه با حداکثر توان / ۲ دقیقه استراحت



Exercise: Burpees  
Sets: 4  
Reps: 10  
Rest: 30-60 sec



Exercise: Dumbbell Shotput Press  
Sets: 1  
Reps: 10  
Rest: 30-60 sec



Exercise: Bunny hops  
Sets: 4  
Reps: 10  
Rest: 30-60 sec



Exercise: Hang Snatch  
Sets: 4  
Reps: 5  
Rest: 2 min



Exercise: Kettlebell Swings  
Sets: 4  
Reps: 20  
Rest: 1 min



Exercise: Kettlebell Snatch  
Sets: 4  
Reps: 10  
Rest: 30-60 sec



Exercise: Stationary Bike  
Sets: 4-6  
Reps: 30sec at %100 effort  
Rest: 2 min



Exercise: Track Sprints  
Sets: 4  
Reps: 200m  
Rest: walk 200m between sets



Exercise: Elliptical  
Sets: 6  
Reps: 1 min at %100effort  
Rest: 2 min

# GROUP TRAINING HAS **EVOLVED**



تی ار ایکس ورزش مورد علاقه بسیاری از بازیکنان حرفه ای بیس بال، ورزشکاران المپیک و همچنین مبارزان مسابقات قهرمانی UFC محسوب می شود. محبوبیت و شهرت این رشته به حدی است که کمتر باشگاهی را می یابید که یک یا چند بند TRX در آن وجود نداشته باشد. محبوبیت این رشته نوپا باعث شد تا همچون کراس فیت، بخش جدیدی را به طور تخصصی به TRX اختصاص دهیم. تی ار ایکس (TRX) مخفف تمرین مقاومتی کل بدن (total body resistance exercise) است که دقیقاً به معرفی تمرینات با این وسیله دلالت دارد. تمرینات مقاومتی به تمرین هایی اطلاق می شود، که شامل انواعی از تمرینات مرکب و چند وجهی است، بطوریکه تنها با وزن بدن انجام می گردد. این ورزش، همزمان افزایش قدرت، تعادل، انعطاف پذیری و ثبات مفاصل را به همراه دارد. تمرین های مقاومتی، قدرت فیزیکی فرد را با استفاده از حرکات عملکردی و موقعیت های دینامیکی، افزایش می دهد. اصطلاح تمرین های مقاومتی در اصل یک علامت تجاری تناسب اندام است، که امروزه به طور گسترده مورد استفاده قرار می گیرد.

# TRX®

گردآوری و ترجمه:  
محمد ارجمندی

آنچه که امروزه به عنوان تی ار ایکس شناخته می شود، روزی در ارتش نیروی دریایی امریکا بعنوان تمرینات ضروری روزانه محسوب می شد. رندی هیتریک بنیانگذار و مخترع این رشته، بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاهی در کالیفرنیا جنوبی، ۱۴ سال به عنوان کاماندو در نیروی دریایی این کشور فعالیت می کرد، و توانست به فرماندهی نخبگان واحد ماموریت های ویژه، منصوب شود. او ابتدا با کمربند جوجیتسو قدیمی و مازاد پارچه های چتر نجات باقی مانده، تجربه حرکت با بند را شروع کرد. سپس بند دست ساز خود را بر روی درب آویزان کرد و ناگهان متوجه تطابق بی نظیر وسیله دست سازش، با انواع تمرینات آمادگی جسمانی شد. در نتیجه به منظور ارزیابی هر چه بیشتر بند ساخته شده، حرکت هایی مانند شنا، پرس سینه، پرس شانه و ... را امتحان کرد، بطوریکه توانست دنیای جدیدی از حرکت ها را، با بند اجرا کند و این بود آغاز شکل گیری روش تمرینی متفاوت، که امروزه با نام تی ار ایکس (TRX) شناخته می شود.

#### معرفی رشته:

تی ار ایکس ورزش مورد علاقه بسیاری از بازیکنان حرفه ای بیس بال، ورزشکاران المپیک و همچنین مبارزان مسابقات قهرمانی UFC محسوب می شود.

تی ار ایکس (TRX) مخفف تمرین مقاومتی کل بدن (total body resistance exercise) است که دقیقا به معرفی تمرینات با این وسیله دلالت دارد. تمرینات مقاومتی به تمرین هایی اطلاق می شود، که شامل انواعی از تمرینات مرکب و چند وجهی است، بطوریکه تنها با وزن بدن انجام می گردد. این ورزش، همزمان افزایش قدرت، تعادل، انعطاف پذیری و ثبات مفاصل را به همراه دارد. تمرین های مقاومتی، قدرت فیزیکی فرد را با استفاده از حرکات عملکردی و موقعیت های دینامیکی، افزایش می دهد. اصطلاح تمرین های مقاومتی در اصل یک علامت تجاری تناسب اندام است،

که امروزه به طور گسترده مورد استفاده قرار می گیرد.

این تجهیزات برای تطبیق پذیری بی نظیری طراحی شده اند، که به جای استفاده از ماشین آلات سنگین، به شما اجازه می دهد تا با وزن بدن و مقاومت در برابر گرانش، به انجام بیش از ۳۰۰ تمرین موثر بپردازید. از آنجایی که همه تمرینات در تی ار ایکس، نیازمند کار با بند های مقاومتی است، در نتیجه باعث افزایش مهارت در هماهنگی و تعادل می گردد. افزایش انعطاف پذیری با پیچیده کردن حرکات به راحتی میسر است. بطوریکه افزایش استقامت بدنی و کمک به ساخت عضله بیشتر را در پی دارد. مزایای بیشمار آن سبب شده است، که تی ار ایکس به بهترین گزینه ی برای تجهیزات تناسب اندام در خانه تبدیل شود. حال با اینکه ورزش های دیگر به سطحی از جامعیت در بین مردم رسیده اند، چرا تی ار ایکس در بازه زمانی کم توانسته است، محبوبیت زیادی کسب کند.

#### مزایا و معایب:

۱. اولین مزیت آن تمرین کل عضلات بدن در هر جلسه تمرین است؛ تمرینات تی ار ایکس رویکرد منحصر به فردی را در ورزش القا می کند. و همین امر سبب تمایز آن با دیگر رشته های ورزشی از جمله بدن سازی شده است. وقتی در باشگاه بدن سازی هستید به منظور تمرین گروه های مختلف عضلانی، مجبور به جابه جایی از یک دستگاه به دستگاه دیگر بوده تا بتوانید تمام عضلات بدن را در روز مربوطه تمرین دهید و در نتیجه زمان زیادی را باید در باشگاه صرف تمرین کنید، زیرا هیچ دستگاهی وجود ندارد که بتواند همزمان کل عضلات بدن را تحت تاثیر قرار دهد.

اینجاست که تی ار ایکس به کمک ما می آید. با ورزش تی ار ایکس انتخاب با شماست که به تمرین یک گروه عضلانی بپردازید یا همزمان چند گروه عضلانی را با ایستادن در یک موقعیت و متمرکز شدن به آن تمرین، محدود کنید. در تی ار ایکس شما با یک جلسه تمرینی همه چیز

را با تمرکز مناسب به آسانی می آموزید و همچنین تمام بدن شما با نرخی ثابت شروع به عضله سازی می کند، که نه تنها سبب صرفه جویی در وقت شما می شود، بلکه دیگر نیاز به انجام حرکات پیچیده برای تمرین عضلات کل بدن نخواهید بود.

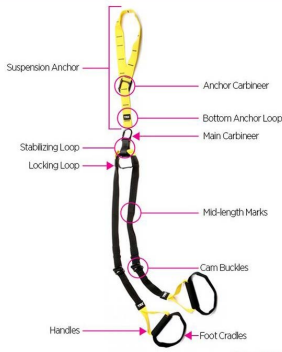
ضرب المثلی آمریکایی این ورزش را اینگونه توصیف می کند: " تی ار ایکس هیچ سنگی را رها نمی کند" این ضرب المثل اشاره به این دارد که هیچ عضله ای در بدن در یک جلسه تمرینی رها نمی شود. در نتیجه لازم نیست که اگر عضلات پا و شکم قوی داشته، ولی عضلات دوسر بازو ضعیفی دارید، نگران باشید.

زیرا این ورزش تمام عضلات را طبق الگوریتمی خاص پرورش می دهد که با بهره گیری از گرانش و حرکت، باعث تولید پاسخ های عصبی عضلانی می شود که تناسب و همکاری هر چه بیشتر عصب و عضله را به دنبال دارد. بنابراین نیاز نیست نگران عضلات پا یا دستتان باشید، زمانی که هر روز کل عضلات بدنتان به چالش کشیده می شود.

۲. تی ار ایکس به راحتی قابل حمل است و به فضا کمی نیاز دارد.

بسیاری از مردم، دارای محدودیت فضا در خانه خود هستند، شما به فضای بیشتری برای زندگی کردن نیاز دارید. بنابراین، نمی توانید همه اتاق ها را برای داشتن یک برنامه تمرینی خوب، با تمام تجهیزات باشگاهی پر کنید. یکی از بزرگترین مزایای تی ار ایکس، فضای کم مورد نیاز برای استقرار آن است. بطوریکه به راحتی در یک کیف کوچک یا در کیسه لوازم شخصی قرار می گیرد. دیگر مزیت تی ار ایکس قابل حمل بودن آن است.

اگر شما نیاز به سفر دارید یا همیشه در سفرید، در نتیجه نیاز نیست نگران از دست دادن جلسه های تمرینی باشید، تی ار ایکس به اندازه کافی کوچک است که شما می توانید آن را تقریبا در هر نقطه آویزان کنید. بصورتیکه اگر زمان زیادی از خانه دور هستید یا بیشتر از نرمال در سفر می خورید.



مختلف بند تی  
ار ایکس، در  
شکل مقابل  
قسمت های  
مختلف بند تی  
ار ایکس نشان  
داده شده  
است. همان  
طور که مشاهده  
میکنید این

بند از سه قسمت اصلی تشکیل  
شده است که شامل :

۱. قسمت بالایی با نوار زرد رنگ که محل اتصال بند را نشان می دهد.
۲. قسمت اتصال بند زرد رنگ بالایی به بند مشکی که توسط کارابین اصلی متصل شده است.
۳. قسمت انتهایی که شامل بند مشکی رنگ با دسته ها است، که خود از سه قسمت جای پا (foot cradle) و دستگیره ها (handles) و سگک (cam buckles) تشکیل شده است. سگک برای کوتاه و بلند کردن بند تی آرایکس در حرکت های مربوطه استفاده می شود.

**نکته سوم:** موقعیت اجزای بدن در هر حرکت و زاویه شیب بدن نسبت به زمین، یکی از مهم ترین موارد در این رشته ورزشی، حفظ موقعیت درست بدن و همچنین رعایت زاویه صحیح بدن در هنگام انجام تمرین است. بصورتیکه هر چه زاویه بدن در تمرین نسبت به زمین کمتر شود، درجه سختی تمرین افزایش می یابد و با افزایش این زاویه تمرین راحت تر انجام می گیرد.

**نکته چهارم:** سردکردن، همانند دیگر رشته های ورزشی به منظور جلوگیری از تجمع اسید لاکتیک و کاهش گرفتگی های ورزشی، از تمرینات کششی استاتیکی بعد از اتمام جلسه تمرینی استفاده می کنیم. در شماره های بعدی مجله به معرفی برنامه تمرینی و همچنین اشتباهات رایج در این رشته، به منظور جلوگیری از آسیب های متداول ورزشی می پردازیم.

منابع:

- trxstraps.us  
trxtraining.com  
myboostfitness.com  
garagegympower.com

قوی بیشتر از داشتن یک شکم شش تکه است. عضلات میانی بدن، ثبات مورد نیاز بدن را به طور موثری در انجام هر حرکت ورزشی مانند پرتاب و پرخش ایجاد می کند. بنابراین اگر شما می خواهید احساس و عملکرد بهتری داشته باشید، باید به تقویت این عضلات بپردازید.

هر حرکتی در تی ار ایکس سبب تحریک و تثبیت عضلات شکم، مورب شکمی و عضلات فیله کمر می گردد. در نتیجه شما می توانید از وزن بدن خود به عنوان اهرم، جهت تقویت این عضلات استفاده کنید، بدون اینکه به کمر خود بیش از اندازه فشار وارد کنید. عضلات میانی قوی جز ضروری برای عملکرد مناسب در هر ورزشی، سرگرمی یا حتی در زندگی روزانه محسوب می شود. بطوریکه سبب بهبود وضعیت مفاصل شده و همچنین افزایش ظرفیت تنفسی را به دنبال دارد. سیستم تمرینی تی ار ایکس کاملاً منطبق بر تمرین عضلات بدن انسان است. بطوریکه اگر شما هنوز به سطح بدنی دلخواه تان نرسیده اید، می توانید با تمرینات ساده شروع کرده و با افزایش تکرارها آنها را پیچیده تر و سپس با انتقال به تمرینات سخت تر، به تقویت هر چه بیشتر عضلات بدن خود بپردازید.

### مبانی و دشواری ها:

از آنجا که ورزش تی ار ایکس جز کم خطرترین ورزش ها محسوب می گردد اما همواره نیاز است در هر ورزشی به یکسری نکات توجه شود، تا بتوانیم هم از ورزش کردن لذت ببریم و هم از آسیب های ورزشی جلوگیری کنیم.

**نکته اول:** گرم کردن، فاز اولیه برای شروع هر ورزشی محسوب می گردد و تی ار ایکس نیز از این قاعده مستثنی نیست. بهتر است به منظور گرم کردن از حرکات کششی دینامیک به جای حرکات استاتیک استفاده کنیم، زیرا بدن در هنگام استراحت بوده و به منظور شروع فعالیت ورزشی، حرکات کششی دینامیک با افزایش ضربان قلب، بدن را برای شروع یک جلسه ورزشی آماده می کند.

**نکته دوم:** آشنایی با قسمت های

می توانید اهداف تناسب اندامتان را همانند قبل با جدیت دنبال کنید. زیرا با وزن کمی که دارد به راحتی می توان آن را در هر جایی نصب کرد. در نتیجه یکی از تجهیزاتی است که به آسانی به هر جایی قابل حمل است.

**۳. ورزشی مقرون به صرفه است.**  
از آنجایی که امروزه هزینه عضویت در باشگاه ها بسیار بالاست و بسیاری از افراد تمرین در خانه را ترجیح می دهند. اما قطعاً نمی توانیم به طور موثری همانند باشگاه، به تمرین در خانه بپردازیم. زیرا تمام تجهیزات باشگاه در خانه قرار نمی گیرند. اما امروزه همه این شکاف ها با تی ار ایکس قابل پر شدن است. حتی اگر شما یکسری از تجهیزات هوازی و برخی دستگاه های باشگاه را در خانه خریده اید، هنوز هم تی ار ایکس یک محافظ کیف پول شما به حساب می آید.

**۴. محدودیت سنی و بدنی ندارد.**  
از آنجا که عملکرد سیستم تمرینی با تی ار ایکس محدودیت ندارد. در نتیجه هر کسی با هر سطح بدنی می تواند این ورزش را انجام دهد. این ورزش از گزینه های خوبی برای کسانی است که می خواهند ست آخر حرکتشان را با وجود خستگی عضلانی بدون خطر بروند. بدن سازان مبتدی و حرفه ای می توانند همزمان در یک کلاس تی ار ایکس شرکت کنند و تمرینات را به طور موثری انجام دهند.

**۵. همواره به تقویت عضلات میانی بدن (CORE MUSCLES) می پردازد.**

واژه CORE یا میانی، به منطقه ای از بدن از زیر گردن تا باسن به استثنای دست ها و پاها اشاره دارد. متأسفانه امروزه، همه، این واژه را بصورت ناخودآگاه با عضلات شکم اشتباه می گیرند. عضلات میانی بدن (CORE MUSCLES) به ناحیه ای بیش از عضلات شکم مربوط می گردد. این عضلات همه ماهیچه های شکم را شامل می شود، از ستون فقرات پشتیانی کرده و همچنین از اندام های داخلی نیز محافظت می کنند. بنابراین در مجموع به آنها عضلات میانی گویند. داشتن عضلات میانی



## # ما را دنبال کنید

استراتژی برتر موش‌ها به نسبت به اکثر انسان‌ها

دکتر اسپنسر جانسون، نویسنده‌ی کتاب «چه کسی پنیر من را برداشت»، فرق بین آدم‌ها و موش‌ها را این‌طور توصیف می‌کند: وقتی یک موش حس می‌کند تلاش‌هایش به نتیجه نمی‌رسد، روش خود را عوض می‌کند، اما وقتی آدم‌ها حس می‌کنند کاری که انجام می‌دهند به نتیجه نمی‌رسد، عصبانی و خسته می‌شوند و دوست ندارند روش خود را عوض کنند. حتی گاهی اگر کسی راهکار تازه‌ای را به آن‌ها نشان دهد، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و می‌گویند: «من همیشه این کار را همین‌طور انجام داده‌ام، «یا» من آدمی این مدلی هستم.» در اصل این آدم‌ها از پذیرفتن راهکار تازه و انجام آن می‌ترسند و حس می‌کنند ترس‌شان به این معناست که دیگر روش‌ها اشتباه هستند. اگر واقعا می‌خواهیم در زندگی خود نتایج متفاوتی به دست آوریم، باید از حصارهای که به منظور راحتی دور خود کشیده‌ایم، پا را فراتر بگذاریم و راهکارهای متفاوتی را امتحان کنیم.

Tell: 09106949151

elmoazole@gmail.com

www.elmoazoleonline.ir

<https://t.me/elmoazoleonline>

[https://www.instagram.com/elmoazole\\_online](https://www.instagram.com/elmoazole_online)