

بنتیگر

سال سی و دوم - شنبه ۴ شهریور ماه ۱۴۰۲ - ۲۶ گوست ۲۳-۲۰-۹ صفر ۱۴۴۵

**چرا تمرین
منظم مهم
است؟**

**تمرین
چرخشی
حرفه ای**

**برای سلامتی
چه کارهایی
باید انجام
دهیم**



برای سلامتی چه کارهایی باید انجام دهیم

استاد محمد والی نژاد



■ در هنگام وزیدن باد و طوفان کمتر در فضای باز بروند یا ورزش کنند و با زدن ماسک در فضای باز از نفوذ گرده‌ها به بینی و راه‌های هوایی تا حدودی جلوگیری کنند.

■ مبتلایان می‌توانند با تجویز پزشک معالج از داروهای ضدحساسیت مناسب نظیر آنتی‌هیستامین و یا داروهای ضد احتقان بینی و یا اسپری ضد آسم استفاده کنند.



فواید خنده برای سلامتی!

■ خنده فواید متعددی از جمله، کاهش فشار خون، اکسیژن‌رسانی به بدن، سوخت‌کالی، افزایش سیستم ایمنی بدن، کاهش استرس و کلسترول بد خون، بالا بردن خلاقیت و تولید هورمون اندورفین (مربوط به حال خوش) دارد.

■ خنده در روابط اجتماعی ما انسان‌ها هم بسیار موثر است و با خنده‌های مختلف می‌توان تا حدی به افکار یکدیگر پی ببریم
+ ۱۴ آوریل روز جهانی لحظه خنده‌دار است.

راه‌های مقابله با آلرژی بهاره چیست؟

■ علائم آلرژی بهاره شامل عطسه، خارش، گرفتگی و یا آبریزش در بینی است.

■ بهتر است بیماران قبل از آغاز فصل بهار، با نظر پزشک معالج آموزش پیشگیری ببینند.

■ توصیه می‌شود با بستن پنجره اتاق به ویژه در هنگام خواب و استراحت یا با بستن شیشه خودرو تماس با گرده‌ها را کاهش دهند.

■ مصرف زیاد نمک سرطان‌زا است!

■ پیامدهای مصرف زیاد نمک محدود به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه سرطان معده از دیگر پیامدهای این ماده غذایی به حساب می‌آید.

■ میزان کشندگی سرطان معده همچنان بالا است و ۱۲٪ کل مرگ و میرها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جهان مربوط به این بیماری است

■ قند بیش از حد بر بدن شما چه تاثیری می‌گذارد؟

■ خوردن قند به مغز شما موجی از یک ماده شیمیایی حس خوب به نام دوپامین می‌دهد. این دلیل آن است که چرا شما بیشتر هوس یک آب نبات در ساعت ۳ بعد از ظهر می‌کنید.

تلفن: ۸۸۵۳۱۴۳۶

چاپ: گنجینه مینیاتور

نشانی: تهران خیابان شهید بهشتی خیابان

صابونچی نبش خیابان چهارم پلاک ۲۰ واحد ۵

bashir-mag@yahoo.com

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

سر دبیر و مدیر اجرایی:

سیاوش پورقاسمی

مدیر تحریریه: علی زندی کریم خانی

روابط عمومی، ورزش بانوان و اخبار داخلی:

فریبا عسگری شکیب

آتلیه هنری: رضا نجفی

هفته‌نامه
بشیر
۱۶۹۵

زمینه: ورزشی / اجتماعی / فرهنگی
روش: آموزشی / خبری / تحلیلی

کنید.

هستند که به دلیل خواص چشمگیر سلامتی اش شناخته شده است.

این غذاها منابع عالی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری از جمله ویتامین C، ویتامین A، پتاسیم و فولات هستند. این مواد مغذی نقش مهمی در حمایت از عملکرد سیستم ایمنی، حفظ پوست سالم، ارتقای سلامت چشم و تنظیم فشار خون دارند.

علاوه بر این، محتوای آنتی اکسیدانی بالای موجود در میوه ها و سبزیجات قرمز به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن کمک می کند. با خنثی کردن رادیکال های آزاد مضر، آنتی اکسیدان ها می توانند خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و دیابت را کاهش دهند.

فواید میوه ها و سبزیجات بنفش!

در میوه ها و سبزیجات، بنفش اغلب نشانه مواد مغذی به نام آنتوسیانین است. مانند سایر مواد مغذی گیاهی، بدن شما برای کار کردن به آنها نیازی ندارد، اما به محافظت از سلول های شما در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به بیماری شود، کمک می کند.

علت بیرون ریختن آب دهان در خواب!

وقتی به خواب می رویم، ماهیچه های صورت و همینطور رفلکس های مرتبط با بلع به کلی شل می شوند. از آنجایی که در زمان خواب، بزاق در دهان جمع می شود، ممکن است رفته رفته شروع به بیرون ریختن کند، چون شل شدن ماهیچه های صورت می تواند منجر به باز شدن نسبی دهان شود.

ممکن است نشانه ی وجود یک بیماری عصبی یا در نتیجه ی گرفتگی بینی باشد. علاوه بر این، کسانی که تجربه ی مشکلات پزشکی ای مانند سکنه را دارند، بیرون ریختن آب دهان در خواب را به دفعات و در حجم بیشتری تجربه می کنند.

کم کاری تیروئید چه عواقبی دارد؟

زمانی که غده تیروئید شما به اندازه کافی برخی از هورمون های کلیدی را



تولید نمی کند. می تواند باعث درد عضلات و مفاصل و همچنین تورم و حساسیت شود. می تواند شما را خسته کند و منجر به مشکلات حافظه، نازک شدن مو، خشکی پوست، کلسترول بالا، کند شدن ضربان قلب و مشکلات دیگر شود.

پزشک شما می تواند یک آزمایش خون ساده انجام دهد تا متوجه شود آیا آن را دارید یا نه، داروها می توانند به جایگزینی هورمون های از دست رفته کمک کنند.

علت بعضی سفیدی های روی ناخن کمبود کلسیم نیست!

شاید شما هم شنیده باشید که لکه های سفید روی ناخن اغلب به دلیل کمبود کلسیم ایجاد می شوند. اما این یک باور اشتباه است.

گاهی اوقات این واکنش می تواند ناشی از واکنش آلرژیک به لاک، براق کننده یا پاک کننده ناخن باشد. همچنین ممکن است که استفاده از مواد شیمیایی هنگام قرار دادن و ریموو اکریلیک یا ژل ناخن های شما به شدت آسیب برساند.

قند اضافی به پروتئین های موجود در جریان خون شما متصل می شود و مولکول های مضر به نام «AGES» یا محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته ایجاد می کند. آنها به کلاژن و الاستین در پوست شما آسیب می رسانند و باعث می شود پیر شوید.

خوابیدن به پاکسازی مغز از ضایعات متابولیک کمک می کند!



یک پژوهش جدید به نقش خواب در دفع ضایعات متابولیک از مغز پرداخته است. براساس یافته محققان، نورون ها در طول خواب نیز فعال هستند و از این دوره برای دفع ضایعات مغزی که در ساعات بیداری انباشته شده اند، استفاده می کنند.

نورون ها باید هنگام خواب ضایعات انباشته شده را دفع کنند، چراکه باقی ماندن آن ها در مغز احتمال وقوع بیماری های عصبی را افزایش می دهد. هر کاری که نورون ها انجام می دهند باعث ایجاد ضایعات متابولیکی می شوند که اغلب به شکل قطعات پروتئینی هستند.

علائمی که نشان می دهند کمبود ویتامین D دارید!

- ۱) اغلب مریض می شوید
- ۲) نوسانات خلقی یا افسردگی را تجربه می کنید
- ۳) احساس خستگی می کنید
- ۴) درد عضلانی دارید
- ۵) دچار کمر درد هستید

چند قدم برداریم کافیه؟

محققان میگویند پیاده روی ۸۰۰۰ قدم یک یا دو بار در هفته ممکن است برای کاهش خطر مرگ کافی باشد.

استاندارد طلایی شمارش گام های روزانه مدت هاست که ۱۰۰۰۰ گام بوده است، اما اکثر کارشناسان موافقند که مزایای مرگ و میر پس از ۸۰۰۰ افزایش می یابد.

فربیب تبلیغات دمنوش های لاغری را نخورید

بیماری های حاد کبدی از عوارض کاهش وزن سریع

موحد، متخصص طب سنتی

فرادی که تمایل به چاقی یا لاغری دارند باید تحت نظر پزشک، درمان خود را آغاز کنند.

کاهش وزن سریع، می تواند منجر به بیماری های حاد و کبدی شود.

از جمله عوارض دیگر، حساسیت های پوستی، اختلالات کبدی، سردرد، سرگیجه و گوارش است.

میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ بخورید!

این خوراکی های رنگارنگ رنگ خود را مدیون آنتی اکسیدانی قوی به نام لیکوپن

چرا تمرین منظم مهم است؟



زمان تقریبی مطالعه: ۵ دقیقه ۷ مرداد ۱۴۰۱ دسته بندی:

لایف استایل

ورزش و سلامتی

تمرین منظم

اگر به فکر داشتن یک سبک زندگی فعال تر هستید، باید بدانید که تنها نیستید. در سال‌های اخیر افراد بیش تر و بیشتری شروع به ورزش و شرکت در برنامه‌های تناسب اندام کرده‌اند. اما چرا تاثیر ورزش اینقدر پررنگ شده است و اهمیت ورزش چیست؟ چه در حال تلاش برای رسیدن به تناسب اندام یا عضله سازی باشید و چه فقط از بی‌حرکی خسته شده باشید، ورزش کردن مخصوصاً به صورت منظم فواید بسیار زیادی دارد که در این مطلب از بلاگ مل اند موژ به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

به کاهش وزن کمک می‌کند

یکی از رایج ترین فواید تمرین منظم این است که به شما کمک می‌کند وزن خود را کنترل و مدیریت کنید. ورزش کردن کالری می‌سوزاند، که منجر به کاهش وزن می‌شود. اگرچه ورزش سخت کالری بیشتری می‌سوزاند، اما حتی ورزش‌های ساده مانند پیاده روی سریع با خرید کفش ورزشی زنانه یا مردانه مناسب نیز می‌توانند تاثیر مثبتی بر کاهش وزن داشته باشند.

آمادگی جسمانی را بهبود می‌بخشد

ورزش نه تنها شما را سرحال نگه می‌دارد بلکه به شما کمک می‌کند سالم بمانید. اما منظور از آمادگی جسمانی چیست؟ تمرین منظم سطح کلی تناسب اندام شما را افزایش می‌دهد که به نوبه خود سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و شما را در برابر بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی مقاوم تر می‌کند. همراه با واکسن‌های منظم، ورزش‌های بدنی ممکن است حتی در فصول سرد از سرما خوردن یا آنفلونزا نیز جلوگیری کنند. التهاب ممکن است علت زمینه‌ای بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات در بدن و مغز باشد. ورزش بسیاری از نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی سی و اینترلوکین ۶ را کاهش می‌دهد که با چندین بیماری مرتبط هستند.

سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد

یکی از مزایای مهم تمرین منظم این است که به شما انرژی می‌دهد. به جای رفتن قهوه خوردن پی در پی، یک تمرین ورزشی می‌تواند به جریان آزادتر اکسیژن در بدن کمک کند و انرژی لازم را برای گذراندن روز به شما بدهد. ورزش همچنین استقامت کلی شما را افزایش می‌دهد که می‌تواند به شما کمک کند تا برای مدت طولانی‌تری پرا انرژی بمانید.

بیشتر بخوانید: بهترین لباس‌ها و تجهیزات برای ورزش در خانه

ورزش منظم در خارج از خانه

ورزش منظم سلامت جسم و روان شما را تضمین می‌کند.

سلامت روان را حفظ می‌کند

استرس یک مشکل جدی و رو به رشد در جهان است و دلیل آن تا حد زیادی به این برمی‌گردد که مردم نمی‌دانند چگونه به درستی با این احساسات مقابله کنند. ورزش غلظت نوروپپتین‌ها را افزایش می‌دهد، ماده شیمیایی‌ای که می‌تواند پاسخ مغز شما به استرس را کاهش دهد. جالب است بدانید که ثابت شده است ورزش باعث تقویت خلق و خو نیز می‌شود، زیرا مواد شیمیایی‌ای را در مغز آزاد می‌کند که به شما کمک می‌کند احساس شادی بیشتری داشته باشید و می‌تواند اثرات افسردگی، ADHD و اضطراب را نیز کاهش دهد.

کمک به حفظ سلامتی در بلند مدت

علاوه بر تمام فواید فوری، تمرین منظم به شما کمک می‌کند دراز مدت از بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و دیابت جلوگیری کنید. ورزش کردن، کلسترول خوب شما را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به مشکلات جدی پزشکی، به ویژه موارد مربوط به قلب را کاهش می‌دهد. چه سابقه بیماری قلبی و فشار خون بالا در خانواده خود داشته باشید یا صرفاً بخواهید فعال باشید و از ابتلا به بیماری‌های خاصی پیشگیری کنید، یک برنامه تمرین منظم برای شما عالی خواهد بود.

کیفیت خواب را افزایش می‌دهد

امروزه بسیاری از افراد جامعه با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند و برای کمک به خوابیدن به داروها تکیه می‌کنند. با این حال، فعالیت بدنی منظم



افزایش اعتماد به نفس و راهی برای اجتماعی بودن

شاید برای تان جالب باشد که بدانید آمادگی جسمانی می تواند عزت نفس را افزایش داده و تصویر مثبت از خود را بهبود بخشد. ورزش می تواند به سرعت درک افراد از جذابیت خود را بالا ببرد و باعث شود اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. فعالیت بدنی همچنین با اثرات مثبتی که دارد می تواند به شما در ارتباط با خانواده یا دوستان در محیط اجتماعی کمک کند. چه در یک بازی مانند تنیس بازی کنید یا به یک باشگاه ورزشی بپیوندید یا حتی به کلاس یوگا بروید، ورزش می تواند فوق العاده اجتماعی و سرگرم کننده باشد.

بهترین تمرین های هوازی برای چربی سوزی

جمع بندی

تمرین منظم می تواند فواید بسیار زیادی را نه تنها برای جسم، بلکه برای روح و ذهن شما داشته باشد و همین نشان می دهد چرا تربیت بدنی مهم است. با این حال فراموش نکنید که همه این فواید به نوع و شدت تمرین شما و مدت زمانی که در هر هفته ورزش می کنید بستگی دارد. به علاوه یک رژیم غذایی متعادل نیز برای یک سبک زندگی سالم مهم است و نباید از آن غافل شوید. همین موضوع به نوبه خود روی خلق و خو و البته انرژی شما در حین روز برای انجام کارهای مختلف موثر خواهد بود.

می تواند به شما کمک کند سریعتر بخوابید و حتی خواب خود را عمیق تر کنید. ورزش همچنین به تنظیم ریتم شبانه روزی بدن شما کمک می کند. علاوه بر این، مطالعات به این نتیجه رسیده اند که افزایش دمای بدن که در طول فعالیت بدنی رخ می دهد، کیفیت خواب را با کمک به کاهش آن در طول خواب بهبود می بخشد.

بهترین تمرین های ورزشی برای پشت میز نشین ها

مزایای ورزش

تمرین منظم به بهبود کیفیت و خوی و تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می کند.



سلامت استخوان ها و عضلات را تضمین می کند

ورزش نقش مهمی در ساخت ماهیچه ها و استخوان های قوی دارد. انجام فعالیت های تقویت کننده عضلات مانند تمرینات وزنه برداری می تواند به افزایش یا حفظ توده و قدرت عضلانی کمک کند. با افزایش سن، فرد تمایل به از دست دادن توده عضلانی دارد که می تواند منجر به کاهش متابولیسم و افزایش میزان آسیب شود. فعال ماندن از نظر بدنی به کاهش این از دست دادن عضلات کمک می کند و می تواند از دست دادن تراکم استخوان که با افزایش سن به وجود می آید را کاهش دهد. در میان افراد مسن، فعالیت بدنی منظم خطر افتادن و آسیب های مربوط به آن را نیز کاهش می دهد.

باعث بهبود سلامت پوست می شود

ورزش جریان خون را در پوست تحریک می کند. این کار به رساندن اکسیژن و مواد مغذی بیشتر کمک می کند که به نوبه خود به بهبود سلامت پوست کمک خواهند کرد. تعریق که با ورزش افزایش می یابد، به بدن اجازه می دهد تا مواد زائد را از طریق سطح پوست دفع کند. تمرین منظم همچنین با تحریک تولید آنتی اکسیدان ها به پوست شما کمک می کند. این آنتی اکسیدان ها آسیب به سلول های پوست را ترمیم کرده و سلامت پوست را بهبود می بخشد.

به سلامت مغز و حافظه کمک می کند

عرق کردن، تولید سلول ها را در هیپوکامپ (بخشی از مغز که مسئول حافظه و یادگیری است) افزایش می دهد. ورزش همچنین جریان خون به مغز را تحریک می کند و به مغز اجازه می دهد تا اکسیژن بیشتری برای عملکرد بهتر دریافت کند. همچنین می تواند تولید هورمون هایی را تحریک کند که می توانند رشد سلول های مغز را افزایش دهند. علاوه بر این ها نشان داده شده است که ورزش باعث کاهش تغییرات مخربی در مغز می شود که می تواند باعث بیماری آلزایمر و اسکیزوفرنی شود.

امکان ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد

درد مزمن می تواند ناتوان کننده باشد، اما تمرین منظم می تواند در این زمینه هم کمک کننده باشد. چندین مطالعه نشان می دهد که ورزش می تواند به کنترل درد مرتبط با شرایط مختلف سلامتی، از جمله کمردرد مزمن یا آسیب مزمن بافت نرم کمک کند. نوع صحیح ورزش می تواند شکل خوبی از فیزیوتراپی برای دردهای سرسخت یا آسیب های طولانی مدت باشد.

ورزش منظم

انجام تمرین های ورزشی منظم، هم از لحاظ جسمی و هم روحی مزایای فراوانی به همراه دارد.



درباره برنامه ای که فکر می کنند برای مبتدی هاست

تمرین چرخشی حرفه ای



تمرینات چرخشی شهرت بدی پیدا کرده که بخشی از آن درست است و بخشی از آن نادرست. شاید خیلی ها تصورشان از تمرینات چرخشی این است که روشی مناسب برای مبتدی ها بی است که می خواهند مقداری به بدن فرم دهند، اما در اینجا ما از نوع خاصی از تمرینات چرخشی حرف می زنیم. ما در این بخش از تمرینات چرخشی در سبکی می گوئیم که حتی با تجربه ترین بدنسازان هم می تواند برای افزایش قدرت، عضله سازی و کاهش درصد چربی بدن کمک کند.

در این تمرینات چرخشی باید از وزنه های سنگین استفاده کنید و به عبارت ساده اینکه تمرینات سختی است که شاید روی کاغذ برای بعضی ها راحت به نظر بیاید، اما همیشه در عمل اتفاقات دیگری رخ می دهد. در ادامه بحث ابتدا به چرایی و چگونگی استفاده از تمرینات چرخشی می پردازیم و به دنبال آن برای ۳ عضله اصلی بدن نمونه تمرینات چرخشی را معرفی می کنیم.

● چگونه تمرینات چرخشی اجرا می شوند؟

به جای کامل کردن ۳ الی ۴ ست از یک حرکت و رفتن سراغ حرکت بعدی، در روش چرخشی از هر حرکت یک ست اجرا می کنید و سپس سراغ حرکت بعدی می روید. به عنوان مثال پرس سینه را یک ست اجرا می کنید و سپس از آن یک ست قفسه سینه می زنید. تنها پس از آنکه کل حرکات را یک ست اجرا کردید، می توانید به حرکت اول بازگردید و سیکل جدیدی را آغاز کنید. بین حرکات استراحت فقط در حدی مجازی است که به تجهیزات لازم جهت حرکت بعدی برسید.

● چرا از روش چرخشی استفاده کنید؟

۱- وقتی باروش عادی تمرین می کنید، معمولاً در ست های متوالی تعداد تکرارها کمتر می شود، چرا که عضلات دچار خستگی می شوند (با فرض اینکه همه ست ها تا ناتوانی اجرا شود). با تمرینات چرخشی باید بتوانید هر حرکت را به تعداد ست و تکرار مشابهی با وزنه های ثابت اجرا کنید چرا که همه ست های یک حرکت پشت سر هم انجام نمی شود. در این حالت چون استراحت بیشتر از حد نرمال می شود، تعداد تکرارها در ست های متوالی کاهش پیدا نمی کند. انجام تکرارهای بیشتر با وزنه های ثابت منجر به قدرت و حجم عضلانی بیشتری می شود.

۲- سود دیگری که از تمرینات چرخشی عایدتان می شود این است که بواسطه کوتاه بودن زمان استراحت بین

حرکات نه تنها در زمان صرفه جویی می شود، بلکه همچنین چربی سوزی بیشتر می شود و سطح هورمون رشد نیز بالاتر می رود. هر چه مقدار ترشح هورمون رشد بیشتر باشد، اثر دوگانه را بیشتر خواهید داشت یعنی عضله سازی و چربی سوزی همزمان.

۳- اگر از تمرین باروش عادی خسته شده اید و مدتی است که نتیجه مطلوبی از تمرینات حاصل نمی کنید با این روش می توانید باعث به وجود آمدن رشد جدیدی شوید.

● چه وقت از تمرینات چرخشی استفاده کنیم؟

این روش را می توان به ۳ شکل استفاده کرد:

۱) به عنوان یک برنامه کامل تمرین برای بدن که واقعاً چربی سوزی را زیاد می کند و حتی رشد عضلات را ارتقاء می دهد.

۲) به عنوان برنامه ای برای هر گروه عضلانی به مدت ۲ الی ۴ هفته قبل از بازگشت به روش عادی تمرین.

۳) به عنوان تمرین برای ۱ یا ۲ گروه عضلانی بدن که می خواهید روی آنها تمرکز کنید و در این حالت باید تمرین روی دیگر عضلات را باروش عادی ادامه دهید.

● تمرین چرخشی سینه

حرکات پرس سینه و قفسه سینه را تناوبی اجرا می کنید. پیش خسته کردن عضلات سینه توسط حرکت قفسه سینه (که در آن نقش پشت بازوها حذف می شود) باعث می شود حین پرس عضلات سینه بیشتر درگیر شوند. در پایان برنامه هم اجرای حرکت کراس اور به صورت تک دست موجب بیشترین تفکیک ممکن در عضلات سینه می شود چرا که حرکتی تکی و تک مفصلی است.

● برنامه چرخشی سینه

پرس سینه هالتر، قفسه سینه با کابل، پرس بالاسینه هالتر و کراس اور تکی ۴ ست با تکرارهای ۶ تا ۸ تایی
 * بین هر سیکل ۱ دقیقه استراحت کنید.
 * در حرکت پرس سینه طی سیکل ۱ و ۳ فاصله بین دست‌ها باید بیشتر از عرض شانه باشد و در سیکل‌های ۲ و ۴ باید فاصله دست‌ها به اندازه عرض شانه باشد.
 در مدل اول فشار روی بخش خارجی و پائینی سینه متمرکز می‌شود و در مدل دوم استرس روی بخش داخلی و پائینی سینه.
 * در حرکت قفسه با کابل بر خلاف مدل دمیل که در بخش بالایی حرکت فشار روی عضله کمتر می‌شود، به شکل مؤثر فشار روی بخش داخلی سینه زیاد می‌شود. از آنجایی که فشار کابل در بخش پائین حرکت هم وجود دارد می‌تواند در بخش خارجی سینه هم به خوبی فشار وارد کند.
 * در حرکت پرس بالاسینه هالتر طی سیکل‌های ۱ و ۳ فاصله دست‌ها را به عرض شانه رعایت کنید تا فشار روی بخش داخلی و بالایی سینه زیاد شود. در سیکل‌های ۲ و ۴ هم فاصله را از عرض شانه بیشتر بگیرید تا روی بخش خارجی و بالایی سینه فشار بهتری اعمال شود.
 * در حرکت کراس اور تکی اندکی بدن را به جلو متمایل کنید، پاها را بیشتر از عرض شانه فاصله دهید تا تعادل بدن حفظ شود. بازوی در حال تمرین را ضربه‌ری به طرف کمر پائین بکشید. دست در حال استراحت را هم به کمر بنزدیک تا به حفظ تعادل کمک کند.

● تمرین چرخشی پا

عضلات ران و نشیمن گاه در حرکت اسکوات به خوبی درگیر می‌شوند و در حرکت لیفت پشت پا هم عضلات نشیمن گاه به اضافه پشت پاها درگیر می‌شوند. چرخه این تمرین با حرکات پشت پاننشسته و جلو پا به پایان می‌رسد که هر دو تک مفصلی هستند.

● برنامه چرخشی پا

اسکوات، لیفت پشت پا، پشت پاننشسته دستگاه و جلو پا ۴ ست با تکرارهای ۶ تا ۸ تایی
 * بین سیکل‌ها ۱ الی ۲ دقیقه استراحت
 * در حرکت اسکوات طی سیکل‌های ۱ و ۳ فاصله پاها را از عرض شانه بیشتر کنید تا عضلات نشیمن گاه، پشت پا و عضلات داخلی پا بیشتر از عضلات چهار سر ران درگیر شوند.
 در سیکل‌های ۲ و ۴ هم پاها را به عرض شانه فاصله دهید تا عضلات ران به عنوان عضلات اصلی کار کنند و عضلات

● تمرین چرخشی زیربغل

۲ حرکت اول مکمل همدیگر هستند. در یکی از آنها کشش از بالای سر است و در دیگری کشش از جلوی بدن. در حرکت سوم سیمکش بازو صاف را داریم که حرکتی تک مفصلی است و باعث ایجاد پیش خستگی و شوک در عضلات می‌گردد.

در حقیقت سیمکش بازو صاف هم پیش خستگی ایجاد می‌کند هم پس خستگی چرا که بعد از آن هم حرکت دیگری به عنوان حرکت پایانی وجود دارد.

● برنامه تمرین زیربغل

زیربغل هالتر خم، زیربغل سیمکش، زیربغل سیمکش بازو صاف، زیربغل قایقی ایستاده تکی ۴ ست با تکرارهای ۶ تا ۸ تایی
 * بین سیکل‌ها ۱ دقیقه استراحت کنید.
 * در حرکت زیربغل هالتر خم طی سیکل‌های ۱ و ۳ فاصله دست‌ها را از عرض شانه بیشتر بگیرید و آرنج‌ها را به طرف بیرون متمایل کنید و هالتر را به طرف سینه بکشید تا بخش خارجی عضلات زیربغل و بخش میانی عضلات کول درگیر شوند.
 * در سیکل‌های ۲ و ۴ هم فاصله دست‌ها را به عرض شانه رعایت کنید و سعی کنید بازو نزدیک نگهداشتن آرنج نسبت به بدن هالتر را به طرف شکم بکشید تا تمرکز روی بخش پائینی زیربغل قرار گیرد.
 * در سیکل‌های ۱ و ۳ از حرکت زیربغل سیمکش، دست‌ها را از عرض شانه بازتر بگیرید و آرنج‌ها را به طرفین متمایل نمائید و کابل را به طرف سینه بکشید. در این حالت استرس روی بخش بیرونی زیربغل و بخش میانی کول

افزایش می‌یابد.

در سیکل‌های ۲ و ۴ هم با فاصله عرض شانه میله را به صورت مج بر عکس بگیرید و آرنج‌ها را نزدیک بدن حفظ کنید تا بخش پائین زیربغل بهتر درگیر شود.

* در حرکت زیربغل سیمکش بازوهای پایه کابل را در بالاترین ارتفاع ممکن تنظیم کنید و هر تکرار از حرکت را از جایی آغاز کنید که میله بالاتر از شانه است و پس از آن در مسیری کم‌انرژی شکل کابل را تا جلوی کمر پائین بکشید. بازوها باید در طول اجرای حرکت صاف باشند.

* حرکت زیربغل قایقی تک کابل در حالت ایستاده باید طوری اجرا شود که یک پا جلوتر از دیگری قرار می‌گیرد و بالاتر از حدود ۳۰ الی ۴۵ درجه به جلو متمایل می‌شود. باید به صورت تک دست کابل را از قرقره پائین در دست بگیرید و دستگیره را در حالت خنثی بگیرید یعنی کف دست نه رو به بالا باشد، نه پائین بلکه مثل حرکت جلو بازو چکشی باشد. در این حالت دستگیره را به طرف زیر قفسه سینه بکشید.

پشت پا و نشیمن گاه هم نقش کمی پیدا کنند.

* در حرکت لیفت پشت پا لازم است که پشت خود را در طول حرکت صاف نگهدارید و در بخش پائین حرکت هم کشش خوبی در پشت پاها به وجود آورید. از پاشنه‌ها به طرف زمین فشار وارد کنید و به طرف بالا بروید و در بخش بالایی عضلات نشیمن گاه و پشت پا را شدید منقبض کنید.
 * در حرکت پشت پاننشسته تا حد اکثر ممکن وزنه را زیاد کنید چرا که در حرکت بعدی برای همسترینگ‌ها فرصت استراحت وجود دارد.

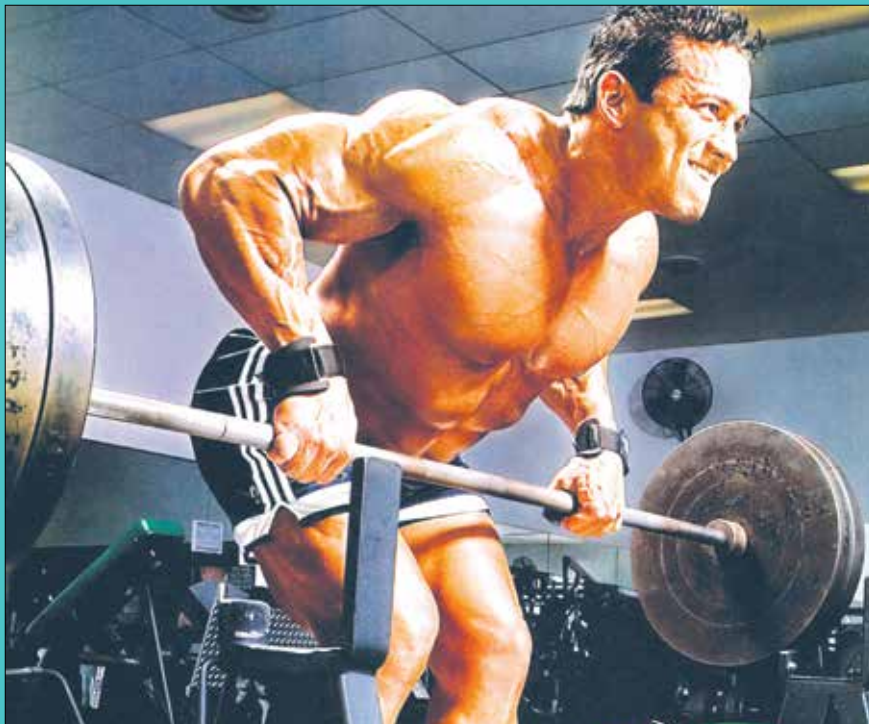
* در حرکت جلو پا طی سیکل‌های ۱ و ۳ نوک پاها را به طرف داخل بدن متمایل کنید تا بخش خارجی ران‌ها اندکی بیشتر درگیر شوند و در سیکل‌های ۲ و ۴ نوک پاها را به طرف بیرون چرخش دهید تا درگیری بخش داخلی ران‌ها افزایش یابد.

نمونه اول تقسیم عضلات

روز ۱: سینه، سر شانه و پشت بازو چرخشی
 روز ۲: پا، چرخشی
 روز ۳: زیربغل و جلو بازو چرخشی
 روز ۴: استراحت
 روز ۵: کل بدن چرخشی
 روز ۶ و ۷: استراحت

نمونه دوم تقسیم عضلات

روز ۱: سینه چرخشی، سر شانه و پشت بازو
 روز ۲: پا، شکم
 روز ۳: زیربغل چرخشی، جلو بازو
 روز ۴: استراحت
 روز ۵: کل بدن چرخشی
 روز ۶ و ۷: استراحت



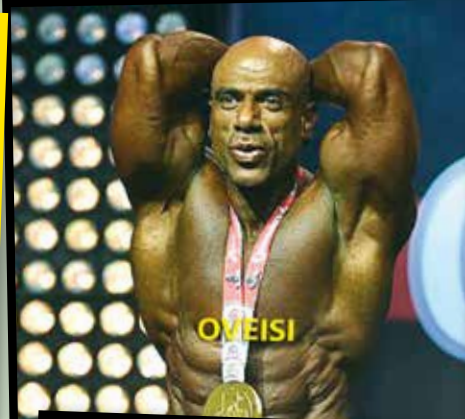
گزارشی از اعزام کاروان ایران به مسابقات مسترالمپیا روسیه

آخرین شلیک حرفه‌ای شدن از سکوی مسکو

گفت و گو:
اوستایزدی

آماتوری در چند سال گذشته مورد توجه بسیاری از بدنسازان ایرانی قرار گرفته، چرا که این مسابقات می‌تواند راه به مراتب آسان‌تری برای بدنسازی که نیت حرفه‌ای شدن دارند، داشته باشد. اما بد نیست تا برای شناخت هر چه بیشتر نمایندگان ایران، نیم‌نگاهی هم به شرایط فعلی آنها داشته باشیم

مسابقات مسترالمپیا آماتوری روسیه از صبح امروز در شهر مسکو روسیه آغاز به کار می‌کند. این مسابقه تقریباً آخرین شانس حرفه‌ای شدن است و مانند سال گذشته چند ایرانی در این مسابقه ثبت‌نام کرده‌اند. تورنمنت‌هایی مانند آرنولد کلاسیک و مسترالمپیا



شد به نظر می‌آید که او راه موفقیت را در رشته فیزیک می‌داند. آرش فیاضی هم پس از گذراندن یک فصل پرفراز و نشیب به کسب یک طلای دیگر در یک مسابقه بین‌المللی امیدوار است. او ابتدا در مسابقات جام الماس طلا گرفت و سپس با اعزام نشدن تیم فیزیک به مسابقات جهانی، می‌خواهد آخرین تیر خود را از سکوی مسکو شلیک کند. علی آقا بیگلو در اولین تجربه بین‌المللی خود راه سختی در دسته آخر فیزیک دارد و

است. بنیامین جهرمی سال گذشته در آرنولد کلاسیک آمریکا اورال شد و محمد اسدی چندی پیش در جام الماس به همین عنوان رسید. حالا باید منتظر ماند تا از این ۳ نماینده ایران کدام یک شانس حرفه‌ای شدن خواهند داشت. در این میان قمری تجربه بیشتری نسبت به سایر کاروان ۳ نفره فیزیک دارد. شروع موفقیت‌های قمری با طلای بادی کلاسیک در مسابقات آرنولد کلاسیک شروع

ابتدا بهتر است به سراغ فیزیک برویم. فیزیک در مسترالمپیا روسیه ۳ دسته قدی دارد و آرش فیاضی در دسته ۱۷۸، مجید قمری در دسته ۱۸۴- و علی آقا بیگلو در دسته ۱۸۴+ ایرانی هستند که باید به مصاف حریفان خود بروند. فیزیک در ایران تا مدتی دیگر جشن یک سالگی خود را می‌گیرد این ورزش نوپا باید خوشحال باشد که در همین مدت کوتاه، دو حرفه‌ای به جهان معرفی کرده

خالد المحسناوی: بدنسازي بدون مربی یعنی هیچ

مجهزی هم دارد.

❖ آیا تصمیمی برای آینده حرفه‌ای خود داری؟

بله. برای سال ۲۰۱۶ برنامه‌ریزی کرده‌ام و می‌خواهم در یکی از مسابقات حرفه‌ای ۲۱۲ پوندی‌ها شرکت کنم. تصمیم نهایی من شرکت کردن مستقیم در مسترالمپیا است.

❖ بدنسازی در زندگی تو چه جایگاهی دارد؟

من عاشق بدنسازی هستم و قبل از اینکه متاهل شوم، اولویت اول من در زندگی بود. من حدود ۴۰ مسابقه داده‌ام. البته حالا هم رژیم می‌گیرم و جدی تمرین می‌کنم، اما خانواده‌ام در حال حاضر ترجیح اول من به حساب می‌آید.

❖ تجربه متفاوتی در بدنسازی داری که بخواهی با سایرین در میان بگذاری؟

توصیه می‌کنم هر کسی که بدنسازی را شروع می‌کند از همان ابتدا به سراغ یک مربی کاربلد برود. این کاملاً اشتباه است که بخواهید بدون اصول پیرو یک برنامه غذایی و تمرینی باشید.

در هر ورزش که هستید بدون مربی کار نکنید. خودم را مثال می‌زنم. در سال ۲۰۰۶ قهرمان جهان شدم و کارت حرفه‌ای گرفتم. اما مسابقه دادن در میان حرفه‌ای‌ها برایم خیلی سخت بود. چرا که آنها یک سر و گردن از من بالاتر بودند. زمانی که با هنی رامید شروع به کار کردم متوجه شدم که چقدر یک مربی بزرگ برای هر بدنساز لازم است. اگر با یک مربی حرفه‌ای از همان ابتدا کار می‌کردم، خیلی سریع‌تر حرفه‌ای می‌شدم.

❖ چه تفاوتی را بین بدنسازی آماتور و حرفه‌ای می‌بینی؟

به نظرم این دو با یکدیگر تفاوتی ندارند. هر دو باید سخت رژیم بگیرند و تمرین کنند. هر آماتوری باید روزی حرفه‌ای شود.

❖ در کنار حرفه‌ای قهرمانی مربی‌گری هم می‌کنی؟

بله من مربی‌گری می‌کنم و شاگردان زیادی دارم. اکثر شاگردان من از کشورهای کویت، هلند، آمریکا و حتی ایران هستند.

گفت و گو: اوستا یزدی

در چند سال گذشته بارها شاهد رقابت بدنسازی ایرانی و کشورهای منطقه در تورنمنت‌های مختلف بودیم. اوج این مبارزه در رقابت‌های جهانی و آسیایی رقم می‌خورد. در هفته‌های گذشته مطالبی از بدنسازان کشورهای همسایه مانند هادی الخیاط و انور سیف در اختیار تان قرار دادیم، سعی می‌کنیم از این پس به تناوب با بدنسازان حرفه‌ای خاورمیانه گفت‌وگویی ترتیب دهیم تا شناخت بیشتری از آنها به دست بیاوریم. این هفته به سراغ خالد المحسناوی بدنساز عراقی ساکن کویت رفتیم. نکته جالب درباره او این است که سوالات خبرنگار بشیر را به زبان فارسی پاسخ داد. خالد المحسناوی ۳۴ ساله، متاهل و متولد کشور عراق است که مدتی را در ایران زندگی کرده و چند سالی نیز در کشور هلند اقامت داشته است.

او که سال‌هاست تمرین بدنسازی را دنبال می‌کند، هم‌اکنون یکی از بدنسازان صاحب‌نام در رده ۲۱۲ پوندی‌هاست.

توضیحات بیشتر را از زبان این بدنساز حرفه‌ای بخوانید:

❖ چطور می‌توانی به این خوبی فارسی صحبت کنی؟

من در عراق به دنیا آمدم و زمانی که ۶ ماه داشتم به ایران آمدم. ۵ سال در ایران زندگی کردیم و سپس به هلند مهاجرت کردیم. حدود ۲۷ سال در هلند زندگی کردم و سپس تصمیم گرفتم در کویت ساکن شوم. کویت شرایط مناسب‌تری برای من و خانواده‌ام دارد و البته باشگاه

باید حریفان سرشناسی را از پیش رو بردارد. ایران رقابت خود را در رشته پرورش اندام در دسته ۷۵ کیلوگرم و با محسن زارعی شروع می‌کند. این نخستین تجربه زارعی در یک تورنمنت برون مرزی است. استیل بدنی زارعی امید یک مدال را در این وزن می‌دهد اما باید تا لحظات آخر منتظر ماند.

سال‌های طلایی بابک اکبرنیا با کسب یک طلا دیگرم در وزن ۸۵ کیلوگرم کامل می‌شود. اکبرنیا علاوه بر دفاع از عنوان قهرمانی، برای کسب اورالی به این مسابقه می‌رود.

مهدی پیرسران‌دپ نماینده ایران در وزن ۹۰ کیلوگرم است. او سال گذشته بعد از یک دوری یک سال و نیم به صحنه مسابقات بازگشت و در اولین حضورش در همین مسترالمپیا آماتوری روسیه، برنز گرفته بود. به نظر می‌آید نماینده این وزن با توجه به فرصت مناسبی که برای افزایش حجم و چگالی داشته، می‌تواند نوید یک مدال را در این وزن به ما بدهد. در این دسته یاسین امانی پور دیگرم نماینده پر امید ایران محسوب می‌شود.

روند رو به رشد اسدی در یک سال اخیر از چشم کسی پنهان نمانده و او با کسب یک طلا در وزن ۹۵ کیلوگرم این مسابقه می‌تواند یکی دیگر از حرفه‌ای‌های ایران باشد. اسدی در حالی به این مسابقات می‌آید که کمتر از یک ماه پیش در وزن ۹۰ کیلوگرم مسابقات جهانی و پس از هادی چوپان نقره گرفت.

دیگرم نماینده این وزن آیت نجد باقری است. آیت با حال و هوای روسیه آشناست چرا که سال گذشته در یک وزن در همین مسابقه پایین تر نقره گرفته بود. بدون تردید او رقابت سخت و در عین حال جذابی با خلیل اسدی در وزن ۹۵ کیلوگرم خواهد داشت. در صورتی که مرتضی اویسی بار دیگر طلا بگیرد، رکوردی بی نظیر و کم سابقه از خود بر جای خواهد گذاشت. او در حال حاضر با ۲ طلا آرنولد کلاسیک، یک طلا مسترالمپیا آماتور و یک طلا جام الماس می‌تواند حرفه‌ای باشد، اما مطمئناً حضور او در این مسابقه برای گرفتن عنوان قهرمان قهرمانان و صعود مستقیم به مسترالمپیا است.

اما در آخرین دسته ایران دو نماینده دارد. مجتبی نوترکی امید اول این وزن به حساب می‌آید. او سال گذشته با کم لطفی سوم شد و حالا برای انتقام بار دیگر به این مسابقات می‌آید. نوترکی سال چندان خوشایندی را نگذراند. او ابتدا در صدد شرکت در فستیوال آرنولد کلاسیک بود که به دلیل عدم صدور روادید از این مسابقه مهم باز ماند سپس تصمیم گرفت تا فرصت را در جام الماس به سایر سنگین‌وزن‌های ایرانی بدهد و در آخرین فرصت امسال خود، به روسیه آمده است. دیگرم نماینده ایران در این وزن علی اجلائی است. او برای نخستین بار در خارج از کشور مسابقه می‌دهد و حضور او در این مسابقه می‌تواند محک خوبی باشد.





پرسش و پاسخ با جادوگر ان بدنسازی

تعداد تکرارها را تغییر دهید

مترجم: محمدرضا سیار

چارلز گلوس و جرج فرح، دو مربی سرشناس از دو نسل مختلف، در این بخش به چند پرسش جالب پاسخ می‌دهند. نکته‌ای که می‌توان در آن تامل کرد، تاکید گلوس به فراوانی استروئیدهای تقلبی در بازارهای جهانی است که به قول او در وان حمام ساخته می‌شوند! این پرسش و پاسخ را از دست ندهید

جرج فرح



چارلز گلوس



● تمرین به سبک دهه ۷۰

* چارلز، می‌دانم وقتی که تو در دهه ۷۰ میلادی تازه بدنسازی را شروع کردی، در بین بدنسازان خیلی مرسوم بود که دوبار در هفته بر روی هر عضله تمرین کنند و بعضی‌ها مثل آرنولد حتی در هفته ۳ بار بر روی آنها کار می‌کردند. تا آنجایی که من می‌دانم این جلسات تمرینی کوهانی هم نبودند. حجم تمرینی آنها خیلی بالا بود. چطور ممکن است که آنها با این همه بیش تمرینی اصلاً نتوانستند رشدی هم داشته باشند؟ و آیا فکر می‌کنی که اگر مردان آن زمان به عضله‌هایشان استراحت بیشتری می‌دادند، خیلی بزرگتر می‌شدند؟

چارلز گلوس: من با چیزی شروع می‌کنم که بیشتر مردم اصلاً به سراغش نمی‌روند. افراد در آن زمان داروهای زیادی را مصرف نمی‌کردند و اگر بخواهیم راستش را بگوئیم، مصرف آنها در مقابل امروزی‌ها بخش خیلی کوچکی به حساب می‌آید. ولی داروهای آن زمان ۱۰۰ درصد اصل و معتبر بودند، از راه قانونی توسط پزشک‌ها تجویز می‌شدند و به صورت مستقیم از داروخانه‌ها می‌آمدند. من نمی‌توانم به شما بگویم که حتی نصفی از این داروهای زیرزمینی امروز از کجا می‌آیند. ممکن است که در وان حمام یک خانه درست شده باشد!! از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که آن موقع در باشگاه ونیس حضور داشتند یا اصلاً کار نمی‌کردند و یا در چند شب از هفته، به مدت چند ساعت به عنوان نگهبان مشغول به کار بودند. این به آنها زمان زیادی را می‌داد که در بین جلسه‌های تمرینی بخورند، بخوابند، آرامش داشته باشند و به ریکاوری بپردازند. بسیاری از آنها

دوبار در روز تمرین می‌کردند، ولی در بین جلسه‌هایشان چرت می‌زدند. پس اگر آنها اینقدر تمرین نمی‌کردند، می‌توانستند بزرگتر شوند؟ بله، هیچ شکی در این نیست. من در سال‌های ابتدایی‌ام در هفته ۳ بار بر روی هر عضله کار می‌کردم و هرچقدر هم که غذا می‌خوردم نمی‌توانستم به وزنم اضافه کنم. وقتی که تمرین‌های هر عضله را به ۲ بار در هفته کاهش دادم، وزن بدنم ناگهان بالا رفت.

● تعداد تکرارها را تغییر دهید

* من معمولاً می‌شنوم که انجام تکرارهای کم، مثل ۴ تا ۶، برای پاها هیچ فایده‌ای ندارد. می‌گویند که پاها به ست‌هایی که حداکثر ۱۰ تکرار و معمولاً چیزی نزدیک به ۱۵ تا ۲۰ تکرار دارند خیلی بهتر پاسخ می‌دهند. من به تازگی داشتم در باشگاه‌ها با یک شرکت کننده در مسابقات بدنسازی پیشکسوتان صحبت می‌کردم. این مرد پاها را فوق‌العاده‌ای دارد و من هم در باره محدوده‌های تکرار از او پرسیدم. او می‌گوید که همیشه محدوده گسترده و متنوعی از تکرارهای کم و زیاد را برای پاها پیش اجرا کرده است. همچنین او معتقد است که این کار برای به حداکثر رساندن پرورش آنها لازم است. آیا با او موافق هستی؟ یا حس می‌کنی که اجرای تکرارهای کم برای پاها، به جز قوی تر کردن آنها هیچ کاری برایشان انجام نمی‌دهد؟

چارلز گلوس: اگر شما یک پاورلیفتر نیستید، فکر نمی‌کنم نیازی باشد که هیچ ستی را با تکرارهایی کمتر از ۸ تا برای پاها اجرا کنید. ولی وقتی که شما در محدوده ۸ تا ۱۰ تکرار

کار می‌کنید، می‌توانید قوی تر شوید تا نهایتاً بتوانید در تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی تان وزنه‌های سنگین تری را بزنید. من از ژیمناستیک وارد بدنسازی شدم. پس پاهای من نسبت به بالاتنه‌ام کوچک و ضعیف بودند. متوجه شدم که برای رشد دادن آنها و برقرار کردن تعادل با بالاتنه‌ام، به ترکیب خوبی از محدوده‌های تکرار مثل ۸ تا ۱۰، ۱۲ تا ۱۵ و ۱۵ تا ۲۰ نیاز دارم. در طول این سالیان هم با به کار بردن این اصل بر روی تعداد زیادی از شاگردانم متوجه شده‌ام که این موثرترین ترکیب است. شما باید تعداد تکرارهای تان را تغییر دهید، ولی باز هم می‌گویم که من برای یک بدنساز هیچ فایده‌ای را در این نمی‌بینم که آنقدر در حرکت‌های پا سنگین کار کند که فقط بتواند ۴ تا ۶ تکرار بزند.

● مکمل‌های ساده‌ای که جواب می‌دهند

* چارلز، مدت زیادی است که در این زمینه فعالیت می‌کنی و زمانی هم در سطح بسیار بالایی تمرین می‌کردی و مسابقه می‌دادی، زمانی بسیار دور تر از اینکه ما مکمل‌هایی را داشته باشیم که قبل از تمرین به ما انرژی بدهند، نوشیدنی‌های BCAA که ما را در طول تمرین در یک وضعیت آنابولیک نگه دارند و نوشیدنی‌های بعد از تمرین با پروتئین ایزوله و یا دکسترین چرخی‌ها تا منابع آمینواسید و گلیکوزن مصرف شده ما را دوباره پر کنند. شما در آن زمان برای رسیدن به همان نتایج دلخواه از چه مکمل‌های ساده جایگزینی استفاده می‌کردی؟

● چیزی به نام برنامه تمرینی آماده وجود ندارد
* آقای مربی، فکر می‌کنید چه تعداد ست و یا تکرار برای ساخت عضله مناسب است؟ همچنین، برای اینکه بتوانیم افزایش وزن داشته باشیم چند روز استراحت در هفته را پیشنهاد می‌کنید؟

جرج فرح: مدت بسیار زیادی است که مردم دقیقاً همین سوال را از من می‌پرسند و اگر بخواهم با شما کاملاً صادق باشم، تا زمانی که با فردی کار نکنم و یا او را نشناسم نمی‌توانم پاسخ درستی به این سوال بدهم. بسیاری از شاگردان جدیدم وقتی که یک برنامه غذایی را از من می‌گیرند اولین چیزی که می‌پرسند این است که: «چگونه باید تمرین کنم؟» صادقانه بگویم، این خیلی سخت است که قبل از اینکه ببینم مواد مغذی چه اثری را بر روی بدن شما دارند، بخواهم به این سوال پاسخ بدهم. بعد وقتی که کم‌کم به جلو حرکت می‌کنیم می‌توانم اعضای بدنی که نیاز به کار بیشتری دارند را مشخص کنم و...

من نمی‌توانم به هیچ‌کسی یک برنامه غذایی آماده بدهم و به همین خاطر هم هست که افراد زیادی من را انتخاب کرده‌اند. پس چرا فکر می‌کنید که چیزی به اسم یک برنامه تمرینی آماده وجود دارد؟ فقط شما و یا کسی که به صورت خیلی نزدیکی با شما کار می‌کند می‌تواند به شما در مورد چیزهایی که به شما جواب می‌دهند یا نمی‌دهند کمک کند. فقط شما می‌توانید حس کنید که کدام جلسه تمرینی و چه تعدادی از ست‌ها، کار را به درستی انجام می‌دهند و باعث دم عضلاتی در بدن شما می‌شوند تا میزان زیادی از خون را به ناحیه تمرین شده بکشانند. پس لطفاً به این توجه کنید که چه چیزی برای شما جواب می‌دهد و باعث دم کردن عضلات شما می‌شود. همچنین به کاری که کای گرین و یا برانچ وارن انجام می‌دهند تکیه نکنید، چون من تقریباً ۱۰۰ درصد مطمئن هستم که چیزی که برای آنها و یا من جواب می‌دهد، برای شما جواب نخواهد داد! من می‌توانم برای شما یک پایه را مشخص کنم که از روی آن شروع کنید و بعد محاسبه کنید که چه چیزی برای شما نتیجه‌بهتری را دارد. هر عضواً بدن را با ۱۲ تا ۱۸ ست تمرین بدهید. ممکن است که بعضی از افراد فشار را زودتر حس کنند و بعضی افراد به میزان بیشتری نیاز داشته باشند. شما باید با بدن‌تان یک رابطه را برقرار کنید تا بتوانید مشخص کنید که چه چیزی برای شما جواب می‌دهد. در مورد تکرارها هم، آنها را برای بالاترین بین ۸ تا ۱۲ تکرار نگه دارید. هر چیزی کمتر از ۸ تکرار احتمالاً برای ساخت عضله خیلی سنگین است و شما فقط به مفصل‌هایتان فشار وارد می‌کنید و هر چیزی بیشتر از ۱۲ تکرار هم خیلی سبک است که بخواهد کار را به درستی انجام دهد. وقتی که بحث بر سر عضله‌هایی که بیشتر از آنها استفاده می‌کنید، مثل ساعد، ساق، شکم و پاها باشد هم، من هیچ وقت کمتر از ۱۵ تکرار را اجرا نکرده‌ام و تا ۲۵ تکرار هم بالا می‌روم. به نظر می‌آید که این عضله‌ها به جلسه‌هایی با حجم تمرینی بالا پاسخ بهتری را می‌دهند. حالا مهم‌ترین چیز این است که بدانید شما در باشگاه رشد نمی‌کنید، پس جلسه‌های تمرینی‌تان را مفید و مختصر نگه دارید و فقط به اندازه تمام کردن ست‌هایتان در باشگاه وقت بگذارید. شما برای تفریح کردن به باشگاه نرفته‌اید، شما برای به فریاد در آوردن عضله‌هایتان و احساس کردن آن دم عضلاتی مهم در آنجا هستید. من پیشنهاد می‌کنم که همیشه بعد از دو روز تمرینی پشت سر هم، به مدت یک روز استراحت کنید تا به عضله‌هایتان فرصت بازپروری و دریافت مغذی‌های مناسب را بدهید تا بتوانند رشد کنند. مراقب خودتان باشید و من امیدوارم که این به شما کمکی کرده باشد. تا دفعه بعد، لطفاً تمرکز و از همه مهم‌تر، سلامتتان را حفظ کنید.



می‌شوم. یکی از دوستانم به من گفت که مطالب شما را بخوانم و واقعاً هم از آنها لذت بردم. مهم‌ترین چیز در زمان شروع بدنسازی چیست؟ تغذیه، تمرین، هوازی، ...؟

جرج فرح: اگر بخواهم صادقانه بگویم، خیلی سخت است که بگویم چیزی وجود دارد که باید برای شما از همه چیز مهم‌تر باشد. بدنسازی مثل یک گردنبد است که ما به دور گردن مان داریم. اگر هر تکه‌ای از این گردنبد سر جایش نباشد، این دیگر یک گردنبد نمی‌شود! بدنسازی باید در یک موقعیت و شرایط بی‌نقص اجرا شود، چون برای ساختن یک بدن ایده‌آل، همه چیز باید با هم هماهنگ باشد. برای مثال شما نمی‌توانید فقط غذای خوبی را بخورید و تمرین نکنید، یا غذای خوب بخورید و تمرین کنید ولی به میزان کافی خواب نداشته باشید و... پس بله، همه چیز مهم است. ولی از نظر من، اگر شما می‌خواهید حجیم و یا خطی شوید مهم‌ترین چیزی که باید به آن توجه کنید سطح انسولین شماست. اگر این هورمون به درستی کار نکند، باید به نتیجه رسیدن را فراموش کنید. شما باید در زمان خوردن هر وعده غذایی دقت بالایی داشته باشید تا مطمئن شوید که دقیقاً به میزان کافی چربی، فیبر، کربوهیدرات و پروتئین را مصرف می‌کنید و هر وعده را متعادل نگه می‌دارید. به این صورت، انسولین شما در وضعیت سالمی می‌ماند و در نتیجه، شما می‌توانید در زمان افزایش حجم عضله به چربی‌سوزی هم ادامه دهید.

چارلز گلز: آن موقع مکمل‌های قبل از تمرین نداشتیم، ولی بیشتر ما، مخصوصاً افرادی مثل خود من که باید بعد از یک روز کاری کامل تمرین می‌کردیم، قبل از تمرین قهوه می‌نوشیدیم. هنوز کراتین یا گلوتامین در بازار نبود، ولی بیشتر ما چند قرص جگر خشک شده را برای پروتئین، ویتامین B و آهنی که داشتند در کنار همه وعده‌های غذایی مان می‌خوردیم. ما در طول تمرین‌ها معمولاً فقط آب می‌نوشیدیم. حتی نوشیدنی ورزشی گیتورید هم تا دهه ۸۰ میلادی به بازار نیامده بود. ولی برای بعد از تمرین، یک پروتئین از پیش هضم شده را داشتیم که حالت مایع داشت و من تا همین امروز معتقدم که از لحاظ جذب سریع در سیستم بدن، دقیقاً به موثری پروتئین وی ایزوله بود. تنها مشکل این بود که بوی بسیار زننده و مزه بدتری داشت! وقتی که می‌خواستید ۳ قاشق غذاخوری از آن را بعد از تمرین‌تان بخورید، باید بینی‌تان را می‌گرفتید، چون در غیر این صورت، به احتمال زیاد حال‌تان بهم می‌خورد و آن را بر می‌گردانید. کمی بعد از تمرین هم چیزی مثل برنج و مرغ با استیک و سیب زمینی پخته شده را می‌خوردیم. همینطور که می‌گویید، بسیار «ساده» بود، ولی باز هم ما نتایج خوبی را می‌گرفتیم.

● بدنسازی مثل یک گردنبد است!

* آقای فرح، من تازه به دنیای بدنسازی وارد شده‌ام و هر قدر که بیشتر مطالعه می‌کنم، بیشتر گیج

یک حرکت تمرینی با جعفر غفار نژاد

پشت بازو سیم کش؛ همراه همیشگی من



کاربرد همیشگی این حرکت

تفاوتی نمی‌کند که در چه مرحله‌ای هستید می‌توانید در هر زمان از این حرکت استفاده کنید. اما فراموش نکنید بیش از تمرین حتماً مفصل‌های خود را گرم کنید و یک دفعه به سراغ وزنه‌های سنگین نروید. با این کار درصد آسیب‌دیدگی به حداقل می‌رسد.

تنوع در ابزار

پشت بازو سیم کش را می‌توان به ۳ نوع دستگیره دست صاف، دسته ۷ شکل و دستگیره طنابی اجرا کرد. طبیعتاً هر کدام کاربرد خاصی دارد. دست جمع به داخل پشت بازو، دست باز به ۳ سر بازو فشار وارد می‌کند و طناب نیز عمق عضله را زیاد می‌کند. اکثر تمرین پشت بازو من هر هفته مشابه هفته گذشته نیست، ولی سعی می‌کنم تا پشت بازو سیم کش پای ثابت باشد. اگر چه باز هم به ی نوع خاص آن بسند نمی‌کنم و از دستگیره‌های مختلف استفاده می‌کنم. این حرکت مورد علاقه من است و همیشه همراه من است. احساسی که از این حرکت به دست می‌آورد و صفا پذیر است.

این حرکت باعث می‌شود خون در عضله به جریان بیفتد و حرکات بعدی را صحیح‌تر و با احساس بهتری اجرا کنم. اعتقاد زیادی به این حرکت دارم و در هر زمان یکی از مهم‌ترین گزینه‌هایم است.

اشتباه شماره یک

بارها دیده‌ام که در هنگام اجرای حرکت پشت بازو سیم کش کمر خود را خم می‌کنند. این پدیده هم در مبتدیان و گاهی اوقات در غیر مبتدیان اتفاق می‌افتد. من خودم تنها کمی بدنم را مایل می‌کنم. حتی کسانی را که در باشگاه راهنمایی کرده‌ام اعتراف می‌کنند که فشار روی عضله پشت بازو چند برابر دشه است. اغلب مبتدیان این حرکت را سنگین اما غلط می‌زنند.

اشتباه شماره ۲

اشتباه رایج دیگری که درباره این حرکت وجود دارد، ایجاد کردن فاصله بیش از حد بدن از دستگاه است. اصولاً در هنگام پشت بازو سیم کش با فاصله زیاد بشیر تمرکز روی سرشانه و پشت وارد می‌شود.

عضلات پشت بازو معمولاً نسبت به عضلات جلو بازو کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند، در صورتی که برای داشتن تناسب در این قسمت از بدن، عضلات پشت بازو باید حجم بیشتری را نسبت به عضلات جلو بازو داشته باشند. همچنین یک بدنساز برای رشد عضلات سینه و سرشانه خود، نیاز به پشت بازویی قدرتمند دارد تا با استفاده از نیروی پشت بازو این عضلات را تحت فشار تمرین قرار دهد. پشت بازوهای جعفر غفار نژاد یکی از نقاط قوت او به حساب می‌آید و می‌گوید که برای رشد این ماهیچه، اعتقاد زیادی به حرکت پشت بازو سیم کش دارد. این بدنساز مازندرانی اوزال آسیا و نفر سوم جهان شده است. او در ادامه بیشتر باره تمرین پشت بازو توضیح می‌دهد.

اعتقاد همیشگی به این حرکت

همیشه انتخاب اول من در تمرین پشت بازو، پشت بازو سیم کش است.

۱۸۰ دقیقه گفت و گوی تمرینی با استاد سعدون حیدری

عضله سازی؟!؟!...

اصلاً پیچیده نیست

موی سپید و محاسن سفیدی که در این ورزش رنگ عوض کرده و از عنفوان جوانی در این ورزش استخوان خرد کرده و می توان گفت لحظه ای از آن جدا نشده است. سعدون حیدری نامی گره خورده با تاریخ پرورش اندام ایران است که این روزها در باشگاه کاوه واقع در بلوار فردوس عاشقان این ورزش را راهنمایی می کند و آنطور که شایسته و لیاقت زحمات اوست از او حمایت نمی شود و هزار افسوس که چنین سرمایه های بزرگی به درستی استفاده نمی شوند. کسی که روزگاری در این ورزش تحولی بزرگ به وجود آورد جایگاهش بسیار بالاتر از حرف و سخن است و باید طوری از او استفاده شود که طیف وسیعی از علاقه مندان به این ورزش بتوانند از تجربیات و علم او بهره ببرند. جمعه گذشته نزد استاد رفتیم و کتاب خاطرات او را ورق زدیم و در حالی که غرق داستان های شنیدنی و جذاب او بودیم باده ها نکته آموزنده بر خورد کردیم که بخشی از آنها را در این مقاله می خوانید. لازم به ذکر است که از ۱۸ سالگی تا امروز سعدون حیدری بی وقفه کتب و مجلات روز دنیا را مطالعه می کند و همیشه جدیدترین سیستم ها را قبل از دیگران می شناسد. سعدون معتقد است خیلی از روش ها اضافه کاری و تجاری هستند و باید به اصول پایبند بود و می گوید: «این ورزش پیچیده نیست، آنرا پیچیده کرده اند که پول در بیاورند». علاقه مندان به مشاوره با استاد بزرگ می توانند به باشگاه کاوه واقع در خیابان آیت الله کاشانی بلوار فردوس مراجعه کنند و این مژده را می دهیم که از این پس آموزه های ایشان را به تناوب در هفته نامه بشیر جای دهیم تا همه عزیزان در اقصی نقاط کشور بتوانند از تجربه و دانش ایشان بهره مند شوند.

گفت و گو: فرشید نزلتی
عکس: محمد مولایی

در پایان یک ست تمرین عضله خسته می شود و به خاطر ناتوانی ورزشکار ست را تمام می کند و این روشی است که اکثر بدنسازان پیروی می کنند. یعنی می گویند یک ست تمرین کافی است؟ - من می گویم عضله باید خسته شود. این خستگی اولیه که پایان ست تمرین احساس می شود خستگی تاندون است که زودتر از عضله خسته

آقای عبداللهی گفت من کدام رو باید باور کنم؟! به نظر من مقالات مجلات برنامه هایی نیست که حرفه ای ها واقعاً انجام می دهند و اندکی با حقیقت فرق دارد. هدف در تمرین باید این باشد که عضله زودتر به خستگی نهایی برسد. اگر در ۱۰ دقیقه برسید چرا باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین را طول دهیم؟ منظور شما از ناتوانی چیست؟

با ۳ تا مجله پیش من اومد که یکی ماسکولار بود، یکی مجله فلکس و سومی هم ماسل مگ در همه آنها که متعلق به یک سال میلادی بود شان ری مقاله تمرینی داشت. در یکی از مجلات گفته بود تمرین سنگین دوست دارم، در یکی دیگر گفته بود سبک و سنگین متناوب کار می کنم و در دیگری هم اشاره به تمرین سبک و پر تکرار کرده بود.

چرا برنامه های تمرینی شما بسیار کوتاه و فشرده است؟ - کسانی که این حرف را می زنند به عددهای تمرین دقت می کنند اما من به فشار و شدت تمرین کار دارم. می خواهم یک نکته در باره مقاله های تمرینی قهرمانان بگویم که مقداری قابل تأمل است. چندین سال قبل یک روز آقای محمد علی عبداللهی داور و پیشکسوت سرشناس پرورش اندام

من و دیگر بچه‌های محل. وضع اقتصادی ما خوشبختانه خوب بود و من شروع کردم به خریدن مجلات خارجی و چون از چهارم و پنجم ابتدایی در عراق به ما انگلیسی درس می‌دادند ما به خوبی می‌توانستیم مجلات و کتاب‌های لاتین را بخوانیم ضمن اینکه من مدرسه غیرانتفاعی می‌رفتم و آنجا هم بیشتر حواس‌شان به درس‌های ما بود. به هر حال بعد از مدتی مطالعه این مجلات متوجه شدم مریبان روش کارشان با آنچه در مجلات هست فرق دارد و لازم است توضیح دهم که در گذشته مقالات مجلات بسیار علمی و دانشگاهی بود و حالا نگاه نکنید که عمده صفحات آن تبلیغاتی و تمرینی عادی است. سرچ نوبرت در یکی از مجلات جدید آن زمان سیستم Cheat را توضیح داده بود و من با مطالعه آن به احمد پیشنهاد دادم که حالا تو بیا من مربی تو باشم و برای بازوهای تو برنامه‌ای دارم.

بازوهای او حدود ۱۵ اینچ یعنی ۳۸ سانتی متر بود تا آن روز ما با روش تقلبی بعد از تمرین آن را ۱۶ اینچ (حدود ۴۰/۵ سانتی متر) اندازه‌گیری کردیم و او خیلی تعجب کرده بود. به او گفتم که هالتر را با اندکی تقلب و کمکی که می‌دادم بالا ببرد و سپس با کنترل کامل پائین بیاورد.

با همین روش پاهای او را نیز ساختیم و بعدها مسابقه هم رفتیم و او در وزن خودش دوم شد.

آن زمان ۱۸ ساله شده بود و خیلی مطالعاتم بیشتر شد و باشگاه رفتن را شروع کردم.

یعنی قبل از آن باشگاه نرفته بودی؟

- تقریباً نه و شروع کردم به باشگاهی رفتن که همه قهرمانان عراق آنجا تمرین می‌کردند. یک روز دیدم یکی از قهرمانان در حال تمرین است و در حرکت جلو بازو اشتباهی دارد. جلو رفتم و اجازه گرفتم و گفتم اشتباه است او هم ناراحت شد و پیش مربی باشگاه رفت و ماجرا را تعریف کرد و مربی هم نظر مرا تأیید کرد و کم کم در باشگاه مرا شناختند. اولش تعجب می‌کردند کسی با این سن کم چطور ممکن است اطلاعات علمی داشته باشد.

جالب است بدانید مربی ماهی یک نوبت باشگاه می‌آمد و برنامه می‌داد و خیلی نقش قابل احترامی داشت.

این که تمرین افزایش قدرت می‌شود. چه ارتباطی با حجم دارد؟

- حجم و قدرت، لازم و ملزوم هستند. وقتی قدرت زیاد شود حجم هم در پی آن بالاتر خواهد رفت. این روش مساوی حجم و قدرت می‌دهد. اما اگر شخصی فقط سایز عضله می‌خواهد باید به دنبال پمپاژ خون باشد. با استراحت کوتاه بین ست‌ها و تمرین کمتر.

بهترین شاگردانی که زیر نظر تان تمرین کردند چه کسانی بودند؟

- خیلی‌ها بودند، یزدان راد، حمزه هوشمند، خسرو محمدی، سعید حاج عباسی، احمد فرعی، غلام فرعی و... اما اگر بخواهم حرف گوش کن و دقیق‌تر چه کسانی بودند، باید از حمزه هوشمند و خسرو محمدی اسم ببرم که هر چه می‌گفتم واو به واو انجام می‌دادند.

پرسیده‌اند که حاج سعدون این همه علم و اطلاعات را از کجا به دست آورده است؟

- باید برای تان قصه بگویم. من در نوجوانی یک پسر لاغر ۵۵ کیلویی بودم که در همه امور رئیس بچه‌ها بودم به غیر از آمادگی فیزیکی و خیلی راحت در کشتی مغلوب دوستان می‌شدم. روبه‌روی خانه ما یک کارگاه تولید شیره خرما بود که فردی به نام احمد رئیس آنجا بود که بدن خیلی خوبی داشت ولی بازوهایش نسبت به بدنش کوچک‌تر بود.

من از او خواستم راهی نشانم دهد که بتوانم عضله‌سازی کنم او هم دعوت کرد که با وسایل تمرینی‌اش کار کنم و همین شد شروع تمرینات بدنسازی

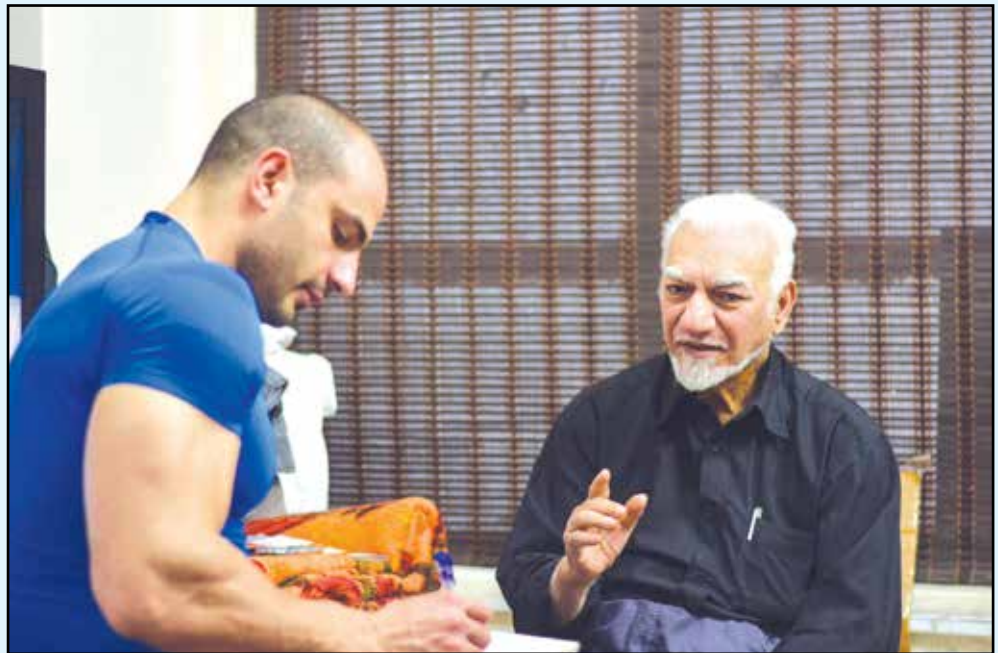
“

این خستگی اولیه که پایان ست تمرین احساس می‌شود خستگی ناندون است که زودتر از عضله خسته شده. به همین خاطر من از تری‌ست و جاینت‌ست استفاده می‌کنم



- کسی که می‌خواهد در دوره خارج فصل عضله بسازد باید تمرینات قدرتی و کمپ تکرار با استراحت زیاد انجام دهد. مثلاً سیستم ۵×۵ که رگ پارک به وجود آورد روش خیلی خوبی است. ۳ روز در هفته پرس سینه، اسکوات و ددلیفت را در یک جلسه ۵ ست ۵ تایی اجرا کنید و ۴ روز هم استراحت دهید. بیشترین حجم عضلانی در کل بدن تان ساخته خواهد شد.

شده. به همین خاطر من از تری‌ست و جاینت‌ست استفاده می‌کنم و نوع حرکت را عوض می‌کنم تا همچنان عضله بتواند کار کند و در نهایت به ناتوانی کامل برسد، جایی که مثلاً در جلو بازو نتواند دست خودش را جمع کند و همه اینها معمولاً در یک جاینت‌ست بزرگ دست یافتنی است. **بهترین سیستم تمرین برای فصل حجم کدام است؟**



سیمکش می‌زنیم با استراحت کوتاه. یعنی کل تمرین سینه همین ۶۰ تکرار می‌شود؟ و زیر بغل همین ۳۰ الی ۴۰ تکرار؟

بله، دقت کنید من عضله را ۶۰ تکرار بی‌استراحت تمرین می‌دهم نه با استراحت. اینجا ظرفیت وجود دارد. شما معمولاً ۱۰ تا ۱۲ تکرار می‌زنید و یک دقیقه استراحت می‌کنید اما من ۶۰ تکرار می‌زنم و ۳ روز استراحت می‌دهم.

شدت تمرین من خیلی بالاست و نمی‌توان روی کاغذ درباره‌اش صحبت کرد و به حالت شفاهی نمی‌شود توضیح داد مگر با اجرای درست آن. از شاگردانم بپرسید میزان دم عضلانی، پمپاژ خون و سوزش را برای تان شرح می‌دهند.

این روش هم استقامت را زیاد می‌کند، هم حجم را بالا می‌برد و هم چربی‌سوزی دارد و در کل ۴ الی ۵ دقیقه است که با گرم کردن ۱۰ دقیقه فرصت می‌خواهد.

آیا این روش برگرفته از مایک منتزر است؟

من مایک را خیلی دوست دارم و روش HIT را کامل می‌دانم اما لازم است بدانید من مدت‌ها قبل از آنکه مایک منتزر بیاید و از این سیستم بگویم روی آن کار می‌کردم و کار من روی تری‌ست و جاینت‌ست است و روش خودم است و با آنها فرق دارد.

فلسفه شما برای تمرین چیست؟

در یک کلام خون‌رسانی و پمپاژ خون. به نظر شبیه تئوری FST-۷ هنی رامید است.

او هم متوجه اهمیت پمپاژ خون شده و حالا با سبک قطری خودش ارائه می‌کند و من می‌گویم که آنها اضافه‌کار می‌کنند می‌شود کمتر هم کار کرد و به پمپاژ مورد نظر رسید. **روش شما یک شوک همیشگی است؟** - کاملاً درست است. من دنبال شوک هستم. عضله باید غافلگیر شود تا رشد کند. هر جلسه هم برنامه را عوض می‌کنم. به جرات می‌توانم ادعا کنم از اولین کسانی در دنیا هستم که برنامه‌های تمرین را هر ۲ هفته عوض می‌کردم در حالی که عرف بود روی یک برنامه ۶ ماه تا یک سال تمرین می‌شد.

شما یک تئوری دارید به نام آب نخوردن وسط تمرین که می‌گویند هیچ پزشک یا مربی با این ایده موافق نیست. چطور است با این همه اطلاعات چنین توصیه‌ای می‌کنید؟ ماجرا چیست؟

من با ۲ چیز در تمرین به شدت مخالفم یکی آب خوردن وسط ست و دیگری گوش دادن به موسیقی حین وزنه‌زدن. وقتی که در حال تمرین هستید می‌خواهید همه خون

بعد از ۲ ماه جوان برگشت و برنامه خواست من هم بدون هیچ بداخلاقی به او برنامه دادم و کار کردیم.

به لحاظ کارنامه فنی هم باید بگویم ۲ سال بهترین تیم آسیا بودیم و ۸ سال من مربیگری تیم عراق را داشتم و همیشه هم مدال می‌آوردیم.

خودشان می‌گویند مدرسه حیدری هنوز زنده است و شاگردانم سید جواد موسوی، صباح طائی که از بهترین‌های عراق هستند آنجا فعالیت می‌کنند.

گفته‌اند پیرسیم راز اینکه با چند حرکت اصلی و تکرار پشت سر هم عضله را متحول می‌کنید چیست؟

- کسانی که پامن خصوصی تمرین می‌کنند می‌دانند کلاً ۱۰ دقیقه کار داریم. مثلاً اگر امروز روز تمرین سینه و زیر بغل باشد یک نمونه تمرین این شکلی است:

پرس سینه ۱۰ تکرار، بلافاصله پارالل (یا قفسه سینه دمبل) ۲۰ تکرار، بلافاصله پرس سینه را ۱۰ تکرار می‌زنیم و پشت سر آن ۱۰ تکرار پارالل می‌رویم و در پی آن ۳ الی ۴ ست ۱۰ تکراری هم زیر بغل هالتر خم یا

سوال و جواب کردند و من هم تصور کنید یک جوان ۱۹ ساله بین آنها. استاد تربیت بدنی گفت بلند شو بایست و حالا تا نصفه بنشین! بعد گفت طی چه اتفاقات بیومکانیکی می‌توانی پائین بروی. گفتم با درگیر شدن عضلات پشت پا و نشیمن‌گاه وزنم کنترل می‌شود و پائین می‌آیم. بعد پرسید عضله چه جوری رشد می‌کند؟ گفتم شما به عضله خون برسانید خودش رشد می‌کند. با تعجب پرسید اینها را از کجا می‌دانی گفتم خیلی وقت است مطالعه می‌کنم. از جای بلند شد و دست به شانه‌هایم گذاشت اگر مربی بدنسازی می‌خواهید این جوان مربی است از او استفاده کنید. بعد از مدتی دیدم برایم پرچم و حکم فرستادند باشگاه که سعدون حیدری مربی رسمی باشگاه باشد.

فرزاد صمیمی که این روزها در امارات متحده زندگی می‌کند و داور رسمی IFBB است و به خوبی شما همدیگر را می‌شناسید خواسته از شما بپرسد چه کار کرده‌اید که هنوز وقتی از شما به پیش عرب‌ها حرف می‌زنیم از شما به خوبی یاد می‌کنند و همه می‌شناسند؟ - به نظر خودم حفظ اصول اخلاقی مهم است. من بارها پشت سرم حرف زده‌اند، اما وقتی خود فرد پیشم آمده باز روی گشاده پذیرای او بودم.

یک زمان به کسی برنامه دادم در عراق و او گفت این برنامه کوتاه به چه کار من می‌آید، من دوست دارم با فلان مربی کار کنم. همان جا خودم بردمش نزد همان مربی و مربی تعجب کرد گفت شما خودت استاد مایی، من گفتم این جوان دوست دارم با شما کار کند.

این دخالت شما در راهنمایی شاگردان باعث مشکل با مربی نمی‌شود؟

- اتفاقاً این ماجرا دارد. مربی به یکی از اعضای باشگاه که خیلی لاغر اندام بود و کارگر لوله‌کشی بود و به علت مناسب نبودن وضع اقتصادی روزی ۲ وعده غذا می‌خورد گفته بود فعلاً ۲ ماه تمرین نکن چون دچار تمرین زدگی شده‌ای. من در رختکن بودم دیدم حسین آمد و اشک گوشه چشمانش نشست، پرسیدم او هم تعریف کرد. من چون دیدم عاشق این ورزش است گفتم بیا با من کار کن. او شانه‌های جمع و پاهای پرانتری داشت و مربی هم با دیدن کل شرایط می‌خواست بگوید کلاً کار نکن اما غیر مستقیم گفت برو ۳ ماه نیا. من برنامه‌های او را طراحی کردم و یک فامیلی هم داشتیم که دامداری داشت از او پروتئین مخصوص حیوانات گرفتیم و با شکر و شیر خشک قاطی کردم و به حسین دادم تا روزی چند نوبت بخورد. به او گفتم این پودر از خارج آمده مصرف کن من نمی‌خورم. او بعد از مدت کوتاهی رشد کرد به قدری که مربی باشگاه متوجه پیشرفت او شد و ماجرا را پرسید با اینکه حسین جواب درستی نداد، یکی از قهرمانان عراق به نام طالب شهاب که قهرمان آسیا بود ماجرا را لوداد که سعدون با او کار می‌کند و از آنجا دیگر خیلی نظرها را جلب کردم به طوری که کار به جایی رسید سال ۱۹۷۱ یا ۱۹۷۲ بود که از تربیت بدنی فرستادند دنبال من.

برای چه کاری احضار شدی؟

- خودم فکر می‌کردم برای تنبیه یا توبیخ باشد رفتم در یک اتاقی ۴ یا ۵ نفر نشسته بودند یکی بارزس بود یکی رئیس اداره بود، یکی پزشک با ۲ نفر دیگر.

“

من دنبال شوک هستم. عضله باید غافلگیر شود تا رشد کند. هر جلسه هم برنامه را عوض می‌کنم

ممکن را به طرف عضله هدایت کنید، وقتی وسط کار آب می نوشید مقداری از خون را طرف معده می کشید و جدا از اینکه در تمرین وقفه ایجاد می کنید در جریان خون هم ایجاد اختلال می کنید.

من فکر می کنم یک سوء تفاهم هم پیش آمده باشد! یعنی شما تا پایان ست مخالف آب نوشیدن هستید؟

- من می گویم ورزشکار قبل از تمرین ۲ لیوان آب بنوشد یا اگر در فصل آزاد است چیزی مثل بستنی بخورد. بعد باروش من ۵ دقیقه تمرین دارد، این ۵ دقیقه تحمل کند و هیچ مایعاتی مصرف نکند و همه حواس را به پمپاژ خون و کارکرد عضله بدهد. چون به این روش تمرین اعتقاد دارم برای شاگردان خودم چنین تجویزی دارم که متناسب با روش خودم است.

برای عضله سازی چه روشی سریع تر و مفید تر است؟

- یک روز به کسی برنامه دادم و بعد از خواندن آن گفت این برنامه کم و ضعیف است کاری نمی کند! برآیم زیاد پیش می آید گفتم برو گرم کن و من رو صدا بزن با هم تمرین کنیم.

کمتر از ۵ دقیقه باروشی توضیح دادم کار کردیم از سوزش و دم عضلانی به گریه افتاده بود. به او گفتم اجرای تمرین شرط است نه اینکه یک ست بزنی بعد مشغول گفتگو و شوخی و خنده شویم مجدد ست بعدی را بزنی. فکر کنید من و شما می خواهیم برویم قم، چرا باید برویم مثلاً کاشان و بعد از آن به قم برویم؟ بهتر است مستقیم ترین مسیر را انتخاب کنیم. من در تمرین اضافه کاری را کنار می گذارم و مستقیم تمارز خستگی می روم.

یکی از خوانندگان گفته همه روشی را برای پاها امتحان کرده ولی به رشد نرسیده است. چه روشی توصیه می کنید؟

- چند حرکت زده؟ چه تکراری زده؟ کدام حرکات؟ ورزشکار باید سر حال از باشگاه بیرون برود. من با این ایده مخالفم که باید هلاک شویم!

پس وقتی برانچ وارن می گوید با کمک دیگران گاهی از باشگاه خارج می شود اشتباه است؟

- من قبول ندارم چرا اینقدر تخریب عضلانی ایجاد کنیم که برای ریکواری ناچار شویم حجم بالایی از دارو استفاده کنیم؟ در کوتاه ترین زمان عضله اصلی را خسته کنید و شوک دهید و به کارهای دیگر زندگی خود برسید.

“

را اینقدر تخریب عضلانی ایجاد کنیم که برای ریکواری ناچار شویم حجم بالایی از دارو استفاده کنیم؟ در کوتاه ترین زمان عضله اصلی را خسته کنید و شوک دهید و به کارهای دیگر زندگی خود برسید

در عراق هم باشگاهی داشتیم شغلش باربری در بازار بود و بدن خوبی هم داشت می آمد ۴ الی ۵ حرکت می زد و می رفت. پرسیدم چرا اینقدر کوتاه کار می کنی و می روی؟ گفت من از صبح تا شب بار جابجا می کنم قرار باشد باشگاه هم سخت تمرین کنم که به درد نمی خورد! خیلی جمله اش آموزنده بود برایم. کیفیت تمرین مهم است.

پس شما با لی هنی موافق تر هستی که می گفت عضله را تحریک کنید، تخریب نکنید!

- دقیقاً همین است. باید ورزش کنیم که سر حال باشیم.

پرسیده شده برای حرکت پرس پا باید کمربند داشته باشیم؟

- چون در بخش پائین حرکت که دچار قوس می شود حتماً باید برای سلامت بلندمدت ستون فقرات کمربند داشته باشیم.

کسانی که آسیب دیدگی دارند چه باید بکنند؟ تمرین قطع شود؟

- مثلاً کسی آسیب زانو دارد چرا نباید بالاتنه کار کند؟ یا مثلاً آسیب آرنج دارد چرا نباید پا کار کند؟ هر جا که امکان تمرین هست نباید تمرین روی آن قطع شود و تا دوره درمان تمام شود.

لزوم مصرف مکمل و داروهای امروزی را چگونه می بینی؟

- زمان قدیم هیچ مکمل پروتئینی در کار نبود و فقط غذا بود و بعدها دارو آمد و مکمل آخر سر وارد شد. نظر شخصی من این است که بدن را می شود با غذا ساخت. باید کوتاه و درست تمرین کرد به اندازه کافی استراحت داد و غذای درست را هم رساند. فرمول عضله سازی هیچ فرقی با قدیم نکرده چون بدن انسان همان بدن است. اگر کسی

می خواهد جور دیگر تعریف کند به نظر من می خواهد کاسی کند. به اعتقاد من اکثر افراد تمرین زده هستند و با مصرف انواع دارو و مکمل می خواهند ریکواری را تقویت کنند، در حالی که باید تمرین را کمتر اما شدیدتر کرد تا تخریب اضافی حذف شود و تحریک لازم در کوتاه ترین زمان ممکن اتفاق بیافتد. صدای خیلی ها از نازیبا شدن فیزیکی بدنسازان حرفه ای در آمده است. به اعتقاد شما چه عاملی فیزیکی های امروز را خراب کرده است؟

- سیاست داوری متهم ردیف اول است. وقتی به حجم زیاد جایزه بدهند همین می شود. حالا می بینید فیزیکی آورند، بادی کلاسیک و سال بعد فیزیکی کلاسیک و می خواهند روش عوض شود اما تا زمانی که الگوی داوری همین باشد مصرف دارو بالا می ماند. به نظر سوماتروپین و پپتایدها آفت هستند.

پس چگونه ورزشکاران به کات عمقی برسند؟

- مگر در گذشته سوماتروپین بود؟ همه با زحمات و صبر بدن می ساختند. الان همه می خواهند یک شبه قهرمان شوند. با رژیم محاسبه شده و تمرین دست می شود کات کرد. من آمار موثق دارم از رضامین تری که وقتی حرفه ای شده بود به من گفت حاجی اینجا حرفه ای ها یک شب در میان ۲ واحد سوماتروپین مصرف می کنند، حالا شما به من بگو ورزشکار آماتور مادر سطح مسابقات استانی و کشوری در حال حاضر روزی چند عدد مصرف می کند؟ من آمار ۲ الی ۳ عدد را شنیده ام که رواج دارد و فاجعه است! سوماتروپین یک بدنی که ۱۰ سال دیگر سرطان می گیرد را ۲ ساله به سرطان می رساند.

نظر تان در باره پپتاید چیست؟

- بدن ها را پیر می کند. خیلی زودتر از موعد بدن ها پیر می شوند. همین برانچ وارن که مثال زدن نگاه کن! عضلاتش چقدر پیر شده است؟

بدنسازان عاشق عضله سازی مثل همه عاشقان کور می شوند و فقط عضله و مدال می خواهند و هر کاری می کنند تا برسند. اما باید منطقی بود و به سلامتی اهمیت داد. کدامیک از بدنسازان قدیمی مثل حمزه هوشمند، خسرو محمدی و... را داریم که الان بیمار باشند؟ عقیم شده باشند؟ مشکل جسمی داشته باشند؟ اما داریم همین الان ۴۰ ساله هایی که انگار ۶۰ سال دارند.

از فولیستاتین بگویم که مرگبار است، زودتر از همه می کشد. می شناسم قهرمانان داخلی که مصرف کرده اند و حالا با ترس و لرز زندگی را ادامه می دهند. توصیه می کنم صبور باشید عضله سازی زمان می خواهد.

