

صاحب شانهای خراب، بدن ساز نیست

شماره ۱۷۳۲۵
۱۰ هزار تومان

پرسابقه ترین هفته نامه
مستقل ایران

بیتتیر

سال سی و دوم - شنبه ۲۶ خرداد ماه ۱۴۰۳ - ۱۵ ژوئن ۲۰۲۴ - ۸ ذی الحجه ۱۴۴۵



تاریخچه TRX

تاریخچه TRX

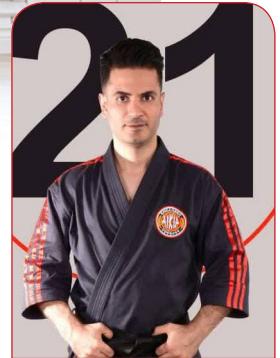


استاد محمد والی نژاد

ذهن داشت و آن را ساخت دیگر زمان خود را در نیروی دریایی از دست نداد. او در سال ۲۰۰۱ نیروی دریایی را ترک کرد و به دانشگاه استنفورد آمریکا جهت تحصیل رفت. هتتریک موفق شد پس از مدتی کارخانه یا خط تولید تجهیزات تی آر ایکس را با کمک سرمایه گذار خصوصی و سرمایه اولیه ۳۵۰ هزار دلاری راه اندازی کند. بنابراین برای نخستین بار تی آر ایکس توسط رندی هتتریک تولید و روانه بازار شد. در تی آر ایکس از ابتدا تا زمان حال: هنگامی که تی آر ایکس برای نخستین بار طراحی شد، فقط یک بند پتر بازی و دو دسته بود. هیچگونه کشی در محصول اولیه وجود نداشت. از مقاومت و استحکام فوق العاده بالایی داشت و افراد تنها با آویزان شدن از آن می توانستند تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی را انجام دهند. پس از آن این وسیله ورزشی پیشرفته تر شد و به حالت امروز در آمد. بیشتر تکنیک های تی آر ایکس برای حرکت دادن بخش میانی بدن کاربرد دارد. مجموع تمرینات این ورزش بیشتر عضلات دست، پا، شکم و کمر را درگیر می کند و سبب افزایش تعادل بدن می شود. ورزش کردن جز بر روی خشکی بر آن ها چندان را چیست؟ وسیله مورد نیاز و خاصی که برای ورزش تی آر ایکس مورد استفاده قرار می گیرد از نایلون تهیه می شود. جنس کش تی آر ایکس از جنس بند پتر بازی است و استحکام و مقاومت بالایی دارد.

تی آر ایکس و ابداعش برای اولین بار به ذهن رندی هتتریک خطور کرد. رندی هتتریک یک ورزشکار نبود، او بعنوان افسر نیروی دریایی در نیروی دریایی آمریکا در حال خدمت بود. در سال ۱۹۹۷ رندی هتتریک متوجه شد که افسران نیروی دریایی برای ورزش کردن و آماده سازی جسم خود هیچ فضا و شرایط مناسبی ندارند.

حال آنکه افسران ارتش باید همواره بدنی آماده، چابک و قدرتمند می داشتند، بنابراین ورزش کردن جز بر روی خشکی برای آن ها چندان راحت نبود. رندی هتتریک با هدف اینکه به نحوی به افزایش عملکرد، تقویت و استقامت، تعادل و انعطاف پذیری کند به فکر ابداع یک ورزش جدید افتاد. او دریافت که ابزار ورزشی مورد نظر او که مناسب محیط کشتی باشد باید قابل نصب در هر محلی باشد، حجم کمی را اشغال کند و درعین حال بتوان با آن تمام بدن را آماده کرد رندی هتتریک طراح و سازنده تی آر ایکس در این باره می گوید: تی آر ایکس همچنان اصول و قواعد نخستین خود را دارد، اما تغییراتی در آن صورت گرفته و اصلاحات آن باعث شده تبدیل به یک ورزش کامل برای رسیدن به تناسب اندام و افزایش قوای عضلانی شود. جالب است بدانید، زمانیکه رندی هتتریک طرح ساخت این وسیله ورزشی را در



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

هفته نامه
بشیر
۱ ۷ ۳ ۲

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

نصب روی دستگیره ی درب
 محتویات بالا در تمام مدل ها موجود
 میباشد. محتویاتی که متغیر هستند موارد
 زیر میباشد:
 (۵) تسمه مشکی برای دور ستون یا درخت
 یا ارتفاعات بلند
 (۶) کیف حمل به صورت کوله پشتی
 آموزشی تمرینات تی DVD
 (۷) دو عدد تی آر ایکس
 (۸) دفترچه ای شامل تمرینات در ۳ سطح که برای ماه اول، ماه دوم و ماه سوم طراحی شده
 است. تا شما را از حالت مبتدی تا پیشرفته آموزش دهد.
 (۹) بروشور و عکس از تمام تمرینات ۳ ماهه ی دفترچه در دو حالت. قبل از اجرای حرکت و
 بعد از اجرای حرکت.

**محتویات پک تی آر ایکس باشگاهی
 :TRX PRO**

- (۱) بند اصلی
- (۲) گیره یا تسمه اتصال به میله
- (۳) گیره یا بالشتک اتصال به درب
- (۴) کاغذ هشدار در حال تمرین برای نصب روی دستگیره درب محتویات متغیر شامل:
 (۱) کیف حمل به صورت بگ دستی
 (۲) کاتالوگ مختصر نحوه تمرینات
 (۳) یک عدد دستبند که حالت تزئینی دارد
 (۴) یک عدد آچار مخصوص که برای قفل کردن قلاب تی آر ایکس می باشد.
 محتویات پک تجهیزات تی آر ایکس

TRX HOME خانگی

- (۱) بند اصلی
- (۲) گیره یا تسمه اتصال به میله
- (۳) گیره یا بالشتک اتصال به درب
- (۴) کاغذ هشدار در حال تمرین برای
 نصب روی دستگیره درب
محتویات متغیر شامل:
 (۱) کیف حمل به صورت بگ دستی
 (۲) کاتالوگ مختصر نحوه تمرینات



- (۳) یک عدد دستبند که حالت تزئینی دارد.
 تفاوت در جنس یا کیفیت:
 جنس دسته:

:TRX FORCE

جنس دسته از لاستیک معمولی میباشد. لازم به ذکر است که خیلی نرم و ژله ای و یا لاستیک
 سفت نیست.

:TRX PRO

در محصول ارجینال از جنس لاستیک آنتی میکروبیال میباشد. اما ۹۹ درصد
 محصولات داخل ایران غیراصل میباشد. در محصولات غیراصل جنس
TRX دسته از لاستیک معمولی مشابه می باشد.
FORCE دلیل اصلی استفاده از تی آر ایکس های پرو در باشگاه ها، خاصیت آنتی
 میکروبیال است. زیرا آلودگی به دست ورزشکاران دیگر منتقل نمیشود.

:TRX HOME

جنس دسته مدل های خانگی از فوم درجه یک میباشد که بسیار نرم و راحت
 است. مشکل این دسته ها، خرد شدن فوم و ریزش آن در صورت اصل نبودن محصول می
 باشد. اگرچه در نمونه های اصل نیز این مشکل وجود دارد ولی مدت زیادی طول میکشد تا فوم



از دو بند ثابت تشکیل شده که دارای طول قابل تنظیم هستند و هر فرد با توجه به ارتفاع خود
 آن را تنظیم می کند.
 بند تی آر ایکس در بخش انتهایی دو دستگیره دارد. با استفاده از این دو دستگیره بسته به نوع
 تمرینی که انجام میدهید با دست یا پا آن را باید نگه داریم.

دستگیره های بند تی آر ایکس می توانند تا وزن ۶۰۰ کیلوگرم را هم تحمل کنند.
 تی آر ایکس به علت حمل راحت بسیار مورد توجه قرار گرفته، چرامی توان آن را به همراه
 داشت، هر جایی نصب کرد و تمرینات خود را به تاخیر نینداخت.
 با استفاده از بند تی آر ایکس ورزشکار می تواند تمام حرکات ورزشی موثر بر روی بخش های
 مختلف بدن را انجام دهند.
 تی آر ایکس در دراز مدت استقامت عضلات را افزایش می دهد.
 سطح تعادلی بدن را ارتقا می دهد.

عضلات را از حالت غلط خارج کرده و به وضعیت مناسب سوق می دهد. تمام بدن او دریافت
 که ارکند و درعین حال بتوان با آن تمام و ابداعش برای اولین بار به ذهن رندی انواع تی آر ایکس:
 تی آر ایکس بطور کلی به ۳ نوع

یا باشگاهی، **trxpro**، یا ارتشی
trxforce یا خانگی تقسیم
 میشود. **trxhome**

تفاوت انواع تی آر ایکس:

این تفاوتها به دو دسته تقسیم
 میشوند: تفاوت در محتویات یا
 کمیت

TRX محتویات پک تی آر

ایکس ارتشی

:FORCE

- (۱) بند اصلی
- (۲) گیره یا تسمه اتصال به میله
- (۳) گیره یا بالشتک اتصال به
 درب
 (۴) کاغذ هشدار در حال تمرین
 برای



TRX HOME

در مدل خانگی قلاب از نوع ساده ی ضامن دار می باشد. بیش از ۱۳۰۰ حرکت استاندارد و کاملاً کاربردی برای این ورزش ابداع شده است. در این ورزش کل عضلات بدن بر اساس نیروی جاذبه زمین و وزن بدن خود فرد درگیر می شوند. به علت معلق بودن وسیله کلیه حرکات به حالت کاملاً تعادلی و به علت نیروی کشش و رانش هم زمان، حرکات کاملاً کششی است. به حرکت درآوردن تمامی ماهیچه های اصلی و عضله های جانبی و کوچک بصورت هم زمان اتفاق می افتد که باعث تقویت کلیه عضلات می شود.

حرکت پشت بازو:



حرکت قایقی:



حرکت لانج:



حرکت اسکوات:



حرکت جلو بازو:



خاصیت خود را از دست بدهد.

مدل قلاب:

TRX FORCE

در مدل فورس آلیاژ قلاب کارابینر از فولاد می باشد. همچنین قلاب دارای یک ضامن است که باعث بسته شدن قلاب میشود.

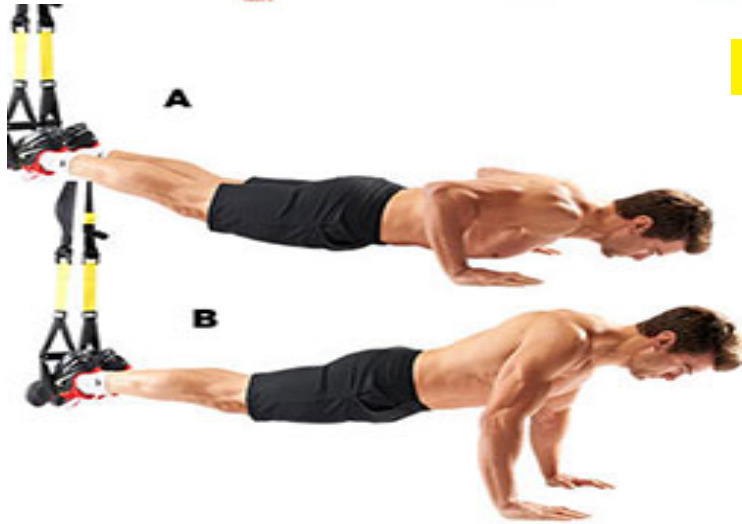
TRX PRO

در مدل های پرو قلاب علاوه بر ضامن دارای یک پیچ می باشد. قلاب سری پرو به وسیله ی آچار مخصوصی که داخل پک می باشد قفل میشود. زیرا کاربرد این مدل بیشتر در باشگاه ها می باشد. به همین خاطر برای جلوگیری از باز شدن توسط کاربران مختلف، تی ار ایکس را می توان قفل کرد.

حرکت هیپ تراست:



حرکت شنا:



حرکت کششی قدرتی:



حرکت کششی قدرتی:





بهترین زمان ورزش کردن

همان‌طور که گفتیم در ساعات اولیه روز، امکان چربی سوزی بدن بیشتر است و به تبع آن احتمال عضله سازی بیشتری هم وجود دارد. شرط عضله سازی در صبح این است که پس از بیدار شدن از خواب، صبحانه کاملی میل کنید و سپس دست به وزنه‌ها ببرید.

هرگز ورزش با معده خالی را امتحان نکنید؛ چراکه منجر به عضله سوزی می‌شود و این بدترین اتفاقی است که برای یک ورزشکار می‌تواند رخ دهد.

از طرفی بدن در عصرها، بهترین عملکرد از نظر قدرتی و آمادگی بدنی را دارد. یک مطالعه، رشد و پرورش توده عضلانی بیشتر و حتی چربی سوزی بیشتر را در عصر نشان می‌دهد. به طور کلی می‌توان گفت که بهترین زمان ورزش تا حد زیادی به خودتان بستگی دارد.

آیا می‌توانم روزی دو بار ورزش کنم؟ بهترین زمان برای ورزش بدنسازی

تعیین بهترین زمان ورزش و بدنسازی، به خود شما بستگی دارد. در حقیقت شما می‌توانید تایم ورزش‌تان را با آماده‌ترین حالت بدن خود، تنظیم کنید.

این بدان معنی است که با توجه به برنامه زندگی‌تان، می‌توانید عادت زود بیدار شدن و ورزش صبحگاهی را در خود ایجاد کنید. اگر هم مایل به تمرین در صبح نیستید، می‌توانید زمان آمادگی بدن خود را به عصرها موکول کنید. کنترل این زمان‌بندی تا حد زیادی در دست شماست. اکنون ورزش در صبح و بعد از ظهر را بررسی می‌کنیم.

۱. بدنسازی در صبح

انجام تمرینات بدنسازی در صبح می‌تواند ایده خوبی برای بهترین زمان ورزش شما باشد. به‌خصوص اگر این زمان تنها زمان در دسترس شما برای ورزش است و نکات زیر را هم رعایت می‌کنید.

۵ نظر شما بهترین زمان ورزش کردن چه ساعتی از شبانه روز است؟ ورزش در چه زمانی ما را به اهدافمان نزدیکتر می‌کند؟

زمان یکی از عواملی است که بر عملکرد تمرینی شما اثر می‌گذارد. موارد دیگری از جمله شدت و مدت زمان ورزش و تغذیه ورزشی نیز نقش مهمی دارند که نباید از آن‌ها غافل شد. اگر شما هم می‌خواهید در کمترین زمان، به بیشترین چربی سوزی و عضله سازی و اهداف دیگرتان در تمرینات خود برسید، با این مطلب از فیتامین همراه باشید.

بهترین زمان ورزش برای چربی سوزی

حالا که قصدتان از ورزش لاغری و چربی سوزی است، باید بگوییم که بهترین زمان برای ورزش شما می‌تواند ساعات ابتدایی صبح باشد. علت اصلی آن هم، به موارد زیر برمی‌گردد:

در ساعات اولیه صبح، سطح قند خون بدن کمتر از حد طبیعی است؛ همین باعث می‌شود که بدن‌تان برای تأمین انرژی هنگام انجام تمرینات ورزشی، به دنبال منابع دیگری باشد. در همین زمان است که سلول‌های چربی تبدیل به سوخت برای تمرینات ورزشی خواهد شد.

ابتدای صبح سطح کورتیزول خون (سرعت‌دهنده چربی سوزی) بیشتر از ساعات دیگر است؛ در نتیجه می‌توانید توقع چربی سوزی بیشتری از بدن‌تان داشته باشید. نکته: تنها راه چربی سوزی، رعایت قانون نقصان کالری است. به این صورت که کالری دریافتی شما باید کمتر از کالری‌ای باشد که می‌سوزانید. به همین خاطر هم برای آب کردن چربی‌های اضافه، داشتن یک رژیم کم کالری و ورزش منظم، ضروری است.

بهترین زمان ورزش در صبح
بهترین زمان ورزش برای عضله سازی

باعث کاهش وزن بیشتر یا موفق‌تری در درازمدت می‌شود. در واقع، شواهد در مورد ورزش‌های هوازی در صبح مبهم است، اما درباره تمرین بدنسازی در غروب، مشخصاً پژوهش‌ها نشان می‌دهد که غروب زمان بهتری برای ورزش است و بازدهی بیشتری برای شما دارد. به عبارت ساده‌تر بدن شما در عصر می‌تواند قدرت بالاتری برای تمرین بدنسازی و کار با وزنه داشته باشد. برای زمانبندی منظم ورزش و انتخاب مناسب‌ترین تمرینات ورزشی می‌توانید با کارشناسان ما مشورت کنید.

بدنسازی در غروب ۳. بدنسازی در شب

بدنسازی و ورزش در شب ایده خوبی نیست؛ اما اگر تنها زمان در دسترس شما برای تمرین است پس طوری آن را تنظیم کنید که حداقل در ساعات ابتدایی شب، ورزش را انجام دهید و تمرین‌تان به نیمه شب نرسد.

مضرات بدنسازی در شب

شب به‌طور طبیعی زمانی برای استراحت بدن است و بهتر است که با تمرینات قدرتی و سنگین بدنسازی، خسته نشود. انجام ورزش و بدنسازی در شب ممکن است که خواب شبانه‌ی شما را مختل کند و از طرفی فواید ورزش در صبح و عصر را نیز برای شما نداشته باشد.

ورزش در شب و تاثیر آن بر تناسب اندام بهترین زمان ورزش برای افزایش قد

زمان طلایی برای ورزش به منظور بلند شدن قد، ورزش در زمان کودکی و نوجوانی است. یعنی اگر قصد دارید ورزش کنید که بر رشد قدی خود تاثیرگذار باشید، باید این ورزش پیش از کامل شدن دوره بلوغ شما باشد. اما چرا این زمان مهم است؟

نمودار زیر نرخ رشد را از تولد تا ۲۰ سالگی نشان می‌دهد. همانطور که می‌بینید، رشد قدی فرد بین ۱۸ تا ۲۰ سالگی به صفر می‌رسد.

نمودار رشد قد

دلیل توقف این رشد، بسته شدن صفحه رشد است. وقتی صفحه رشد نوجوان

پس از بیدار شدن از خواب، بدن ما گرسنه و بی‌انرژی است؛ پس باید صبحانه کاملی میل کنید و سپس بدنسازی را امتحان کنید. در غیر این صورت دچار عضله‌سوزی می‌شوید.

از طرف دیگر پس از یک خواب شبانه طولانی، عضلات و مفاصل خشک هستند و شاید آمادگی کافی برای بدنسازی نداشته باشند. پیشنهاد می‌کنیم که مدتی پس از بیدار شدن، بدنسازی را شروع کنید و قبل از آن زمان کافی برای گرم کردن بدن‌تان بگذارید.

نوشیدن آب کافی و دریافت وعده بعد از تمرین را فراموش نکنید. اگر می‌خواهید صبح ورزش کنید، تمرینات هوازی (کاردیو) انجام دهید؛ مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع داشته باشید و اثرات مفید این تمرین را ببینید.

گرم کردن بدن فواید بدنسازی در صبح

معمولاً امکان چربی‌سوزی در صبح بیشتر است و برای کسانی که به دنبال لاغری هستند، صبح، بهترین زمان ورزش می‌تواند باشد.

همچنین مطالعات نشان می‌دهد که ورزشکارانی که در صبح ورزش می‌کنند، غالباً بعد از مدتی، دیگر حاضر به کنار گذاشتن برنامه ورزشی خود نیستند. بنابراین کسانی که صبح ورزش کنند، تمایل بیشتری به دنبال کردن برنامه تمرینی و رسیدن به تناسب اندام خواهند داشت.

بعضی از افراد، ورزش صبحگاهی را راحت‌تر می‌دانند، زیرا در ظاهر و یا بعد از ظهر، به دلیل خستگی، نیرویی برای انجام تمرینات ورزشی و چربی‌سوزی نخواهند داشت.

ترفندهای طلایی ورزش در هوای گرم و پیشگیری از گرم‌زدگی ۲. بدنسازی در عصر و غروب

هرچند که گفتیم بهترین زمان برای بدنسازی، زمانی است که شما با آن راحت باشید، اما اگر بخواهیم خیلی جزئی این موضوع را بررسی کنیم، تحقیقات، بهترین زمان ورزش و بدنسازی را عصر و غروب می‌دانند.

تمرین صبحگاهی ممکن است که چربی‌سوزی بیشتری داشته باشد (به دلیل خالی بودن ذخایر گلیکوژنی بدن)، اما مطالعات نشان نمی‌دهد که تمرین در صبح



است. ورزشکار در این زمان از روز ۲ وعده اصلی و یک میان وعده میل کرده و بدن او انرژی کافی برای یک تمرین قدرتی سخت را دارد. پس از تمرین هم نوبت وعده بعدی او می‌شود و بدنش سوخت می‌رساند.

از طرفی در این زمان از روز بدن فرد کاملاً بیدار و فعال است و دمای مرکزی بدن او بالاتر از دمای نرمال بدنش است. تمام این عوامل در عملکرد ورزشکار موثر هستند. بنابراین اگر شما به ورزش در بعدازظهر علاقه دارید، پس روی این زمان از روز برای ورزش به منظور چاق شدن برنامه ریزی کنید.

تمرینات قدرتی و نمونه برنامه قدرتی بهترین زمان ورزش برای دیابتی ها

ابتدا به این سوال پاسخ می‌دهیم که آیا درمان دیابت با ورزش امکان پذیر است؟ بله، اما زمان ورزش برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است. بزرگترین مشکلی که اکثر بیماران دیابتی با آن روبرو هستند، خطر پایین آمدن بیش از حد گلوکز خون آنها تا دو روز پس از ورزش است. برای پیشگیری از بالا رفتن قند خون یا پایین آمدن آن با ورزش، یک راهکار مناسب می‌تواند اندازه گیری قند خون پیش از ورزش باشد.

قند خون خود را اندازه بگیرید، اگر قند خون پایین بود یک میان وعده کربوهیدراتی مثل نان یا میوه میل کنید و بعد از زمان کوتاهی دوباره قند خون را چک کنید. اگر به محدوده نرمال رسیده بود، می‌توانید ورزش را شروع کنید.

نکاتی که دیابتی ها باید درباره زمان ورزش و نوع ورزش خود بدانند!

اگر امکان چک کردن قند خون خود را ندارید، توصیه‌های پزشکی زیر را جدی بگیرید و رعایت کنید!
می‌توان گفت افراد دیابتی مثل دیگر افراد هر زمانی که دوست داشته باشند،

بسته شود، رشد قدی هم متوقف می‌شود و هیچ ورزش یا دارویی قادر به افزایش قد بعد از این زمان نیست. پس بهترین زمان یا به عبارتی زمان طلایی برای افزایش قد، قبل از ۲۰ سالگی است.

بهترین زمان ورزش برای چاق شدن

اگر به دنبال بهترین زمان ورزش برای افزایش وزن هستید، انجام تمرین در عصر ایده خوبی است. برای افزایش وزن و عضله سازی (یا به عبارت عامیانه‌تر چاق شدن) شما به ورزش قدرتی نیاز دارید.

همان طور که در گفتیم، بهترین زمان ورزش برای هر شخص، زمانی است که او احساس راحتی کند. لزوماً این یک زمان، ثابت نیست. از نظر علمی، بهترین زمان ورزش قدرتی، احتمالاً برای اکثر مردم حدود ساعت ۳ بعدازظهر تا ۹ شب





می‌توانند ورزش کنند؛ بجز صبح ناشتا. برای هر فرد مبتلا به دیابت، انجام ورزش قبل از خوردن صبحانه می‌تواند خطرناک باشد.

قند خون در حالت عادی و وقتی از خواب بیدار می‌شوید، پایین است و اگر بدون خوردن صبحانه ورزش کنید، هورمون‌های افزایش دهنده گلوکز مانند کورتیزول بیشتر ترشح می‌شود. این هورمون‌ها مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهد.

ورزش صبحگاهی برای دیابتی‌ها مشکلی ندارد به شرطی که حداقل ۳ ساعت از صبحانه گذشته باشد و اگر قرار است ورزش طولانی باشد، حتماً با خود میان وعده مناسب هم ببرند.

اگر قصد دارید بعد از ظهرها ورزش کنید، قبل از تمرین یک میان وعده میل کنید. به طور کلی حدود ۳ ساعت بعد از میل کردن وعده اصلی بهترین زمان ورزش برای شما است.

ورزش کردن بعد از خوردن صبحانه

بهترین زمان برای ورزش شکم

بهترین زمان ورزش شکم، زمانی است که با آن راحت هستید. اما آیا از نظر علمی زمان خاصی از روز ممکن است که برای این نوع تمرین بهتر باشد؟ بله، تمرین شکم در بعد از ظهر نسبتاً بهترین زمان ورزش است.

اگر برنامه شما انعطاف پذیر است، ورزش شکم خود را به بعد از ظهر یا غروب بیندازید؛ چراکه تمرین شکم در اول صبح با خطر کمردرد همراه است. علاوه بر این، تمرین در بعد از ظهر برای حفظ ریتم شبانه روزی بدن تان موثرتر و مناسب‌تر است.

ورزش در خانه برای لاغری شکم و پهلو و تناسب اندام چرا تمرینات شکمی صبحگاهی ایده آل نیستند؟

وقتی کل شب را خواب بوده‌اید و ستون مهره‌ها در حالت خوابیده بوده‌اند، ممکن است ورزش شکم به مهره‌های کمرتان فشار وارد کند. همان‌طور که گفتیم، هنوز بدن تان گرم نیست و ورزش‌های شکمی معمول مثل کرانچ یا درازنشست به دیسک‌های بین مهره‌های فشار وارد می‌کند. این فشار به تنهایی، زیاد نیست و خطری ندارد؛ اما برای شخصی که هنوز فعالیت روزانه‌اش را آغاز نکرده، ممکن است فشار زیادی باشد و باعث تورم یا آسیب کمر او شود.

اگر نمی‌توانید در بعد از ظهرهای تان، وقتی برای ورزش پیدا کنید، صبح را از دست ندهید و ورزش‌های شکمی مناسب‌تر مثل پلانک را جایگزین کنید. پلانک



می‌تواند عضلات شکم شما را تقویت کند، بدون اینکه ستون مهره‌ها را خم کند یا درگیری زیادی با کمر داشته باشد.

به یاد داشته باشید که هر ورزش شکمی بهتر از هیچ است؛ بنابراین اجازه ندهید که مسئله‌ی زمان و ساعت، شما را از ساختن عضلات شکمی قوی باز دارد.

سوالات متداول

۱. چه تایمی برای ورزش مناسب است؟

بهترین زمان ورزش، زمانی است که شما بتوانید، ورزش را به صورت مستمر در ساعات معینی انجام دهید. اما به طور کلی عصر و غروب عملکرد بدن برای ورزش بهتر است.

۲. بهترین زمان ورزش برای چربی سوزی چه زمانی است؟ چرا؟

بهترین زمان ورزش برای چربی سوزی می‌تواند ساعات ابتدایی صبح باشد؛ زیرا سطح قند خون در این زمان کمتر از حد طبیعی است و بدن برای تأمین انرژی‌اش، به دنبال منابع دیگری است.

۳. چه تایمی برای بدنسازی مناسب است؟

بدنسازی در عصر یا غروب، بهتر است. بدن شما در عصر می‌تواند عملکرد و قدرت بالاتری برای تمرین بدنسازی و کار با وزنه داشته باشد.

سخن پایانی

بهترین زمان ورزش و بدنسازی به برنامه شخصی شما بستگی دارد. هر زمان در شبانه روز که بتوانید در آن تایم، به صورت مستمر تمرین کنید، بهترین و مناسب‌ترین زمان برای شما خواهد بود؛ اما در عصر و غروب عملکرد و بازدهی بدن بالاتر و بهتر است.

در این مطلب از فیتامین به موضوع بهترین زمان ورزش برای بدنسازی، عضله سازی، چربی سوزی، چاقی، افزایش قد و... پرداختیم. شما هم از تجربه‌تان با ما بگویید؛ در چه ساعت و زمانی در روز ورزش می‌کنید و آن را بهترین زمان بدنسازی خود می‌دانید؟

۲ نمونه برنامه غذایی برای چربی سوزی و عضله سازی



بدن به پروتئین در افراد مختلف، از ۰.۸ گرم تا ۲.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم متفاوت است. مهم‌ترین منابع پروتئینی عبارتند از:

تخم مرغ: ارزش غذایی پروتئین تخم مرغ حدود ۶ گرم است. بنابراین یک منبع عالی پروتئین برای بدنسازان است. شما می‌توانید آن را به شکل‌های مختلف خاگینه، آب پز و املت میل کنید.

تأثیر تخم مرغ در بدنسازی

گوشت سفید و قرمز: گوشت مرغ، ماهی و گوشت گاو دارای پروتئین زیادی است. علاوه بر پروتئین، کراتین نیز در گوشت وجود دارد که در عضلات و توسط خون انرژی تولید می‌کند.

لبنیات: شیر از دو پروتئین کازئین و وی تشکیل شده است که برای بدنسازان مفید است. بنابراین لبنیات برپایه‌ی شیر هم حاوی پروتئین و فواید آن است. پروتئین گیاهی: پروتئین‌های گیاهی، مانند پروتئین‌های حیوانی با ارزش و کامل نیستند. اما یک منبع غذایی مهم برای بدنسازان به حساب می‌آید. پروتئین گیاهی در حبوباتی مثل عدس، نخود، لوبیا و همچنین دانه سویا وجود دارد. ضمناً فقط ۷۰ درصد پروتئین گیاهی جذب بدن می‌شود و مابقی از بدن دفع می‌شود.

۲. کربوهیدرات

برای این که عضلات ورزیده‌تری داشته باشیم از پروتئین‌ها استفاده می‌کنیم، اما برای تأمین انرژی این عضلات باید سراغ کربوهیدرات برویم. کربوهیدرات‌ها منابع فراوانی دارد و مصرف زیاد آن باعث ایجاد چربی در بدن می‌شود. کربوهیدرات‌ها در دو نوع مختلف وجود دارد که استفاده از هر کدام آن‌ها برای بدن ضروری است:

کربوهیدرات ساده: این نوع کربوهیدرات به سرعت در بدن جذب می‌شود و مدت زمان کوتاه‌تری انرژی را تأمین می‌کند. کربوهیدرات‌های ساده شامل: غلات صبحانه، شکر سفید و قهوه‌ای، برخی آب میوه‌ها. کربوهیدرات ساده برای بدنسازان مناسب نیستند.

آیا این موضوع صحت دارد که هیچ بدنسازی بدون داشتن یک برنامه غذایی بدنسازی به هدفش نمی‌رسد؟ بله؛ همه ورزشکاران به‌ویژه بدنسازان باید رژیم غذایی بدنسازی و مناسبی داشته باشند. انجام ورزش به تنهایی شما را به اندام ایده‌آل تان نمی‌رساند. اما بهترین برنامه غذایی بدنسازی چیست؟ آیا می‌توانیم برای رسیدن به هدف مان مکمل هم مصرف کنیم؟

بیشتر افراد به اشتباه تصور می‌کنند که بدنسازی شامل تمرینات سخت و طاقت‌فرسا و رژیم کم کالری است؛ اما وقتی مواد غذایی به اندازه مناسب به بدن نرسد، عضلات، ورزیده نمی‌شود و تمرینات نتیجه عکس می‌دهد. با ما در این مطلب همراه باشید تا تمام حقایق درباره برنامه غذایی بدنسازی را به شما بگوییم و نکات مختلف تمرین و تغذیه بدنسازی را خواهیم گفت.

مواد غذایی ضروری در بدنسازی کدام است؟

درشت مغذی‌ها در تأمین انرژی بدن نقش بسیار مهمی دارند. هر چقدر مقدار این درشت‌مغذی‌ها بالاتر باشد، سطح انرژی بدن نیز افزایش پیدا می‌کند و بدن برای انجام فعالیت‌ها، عملکرد بهتری خواهد داشت. در این قسمت سه درشت‌مغذی اصلی در رژیم غذایی بدنسازی را معرفی می‌کنیم.

۱. پروتئین

پروتئین اصلی‌ترین درشت مغذی مورد نیاز بدنساز است؛ چراکه به ترمیم و حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند و باعث عضله‌سازی می‌شود. عدم دریافت پروتئین کافی باعث کاهش وزن و حجم عضلات می‌شود. بیشترین جذب پروتئین در بدنسازی از طریق غذا و بعد از طریق مکمل‌ها است. بعضی از بدنسازان مبتدی استفاده از مکمل را در اولویت قرار می‌دهند؛ اما مصرف بیش از حد آن، به کلیه و کبد آسیب می‌زند. همچنین دریافت پروتئین نیز باید بسته به تیپ و توده بدنی شما، به اندازه ایده‌آل مصرف شود؛ زیرا نیاز



(۵۶۷۷ X سن)

کربوهیدرات پیچیده: این نوع کربوهیدرات‌ها دیرتر در بدن جذب می‌شود، اما به مدت طولانی‌تری انرژی شما را فراهم می‌کند. کربوهیدرات‌های پیچیده شامل: پاستا، نان، برنج و بلغور جو دوسر است که گزینه‌های مناسبی برای بدنسازان و به طور کلی همه افراد هست.

۳. چربی

واقعیت این است که نه تنها چربی برای بدنسازان مضر نیست، بلکه لازم هم هست. چربی‌ها برای تمامی افراد و بدنسازان مفید است و برای تأمین انرژی لازم هستند. همچنین چربی‌ها در ایجاد توده عضلانی، عملکرد صحیح بدن، ذخیره انرژی، محافظت از اندام‌های داخلی و عایق برای گرم کردن بدن نیز نقش دارد. چربی به دو دسته‌ی زیر تقسیم می‌شود:

چربی اشباع: تا می‌توانید از مصرف چربی‌های اشباع شده بپرهیزید. چربی‌های اشباع در مواد مختلفی وجود دارد: خامه، پنیر، کره، چربی خوک و گوشت‌های چرب دارای کلسترول، قند و شکر و نوشیدنی‌های گازدار.

چربی غیر اشباع: این نوع چربی در عضله‌سازی مفید است و می‌توان آن را در برنامه غذایی بدنسازی قرار داد و انرژی را ذخیره کرد. این نوع چربی در مواد غذایی زیادی از جمله آجیل و دانه‌ها، آووکادو، روغن زیتون، ذرت، کنجد و غیره وجود دارد.

درشت مغذی چربی

میزان کالری مورد نیاز بدن بر اساس هدف و جنسیت میزان کالری دریافتی شما در برنامه غذایی بدنسازی خیلی مهم است. اگر کالری زیادتر و یا کمتری از کالری مورد نیازتان دریافت کنید، قطعاً به نتیجه دلخواه نمی‌رسید. در این قسمت فرمول محاسبه کالری مورد نیاز با توجه به جنسیت و هدف‌تان را می‌آوریم.

کالری مورد نیاز بر اساس جنسیت

بانوان

$$447.593 + (9.247 \times \text{وزن به کیلوگرم}) + (3.098 \times \text{قد به سانتی متر}) - (4.330 \times \text{سن})$$

آقایان

$$88.262 + (13.397 \times \text{وزن به کیلوگرم}) + (4.799 \times \text{قد به سانتی متر}) -$$

کالری مورد نیاز بر اساس هدف

برای محاسبه این مورد باید ابتدا میزان فعالیت فیزیکی‌تان را مشخص کنید و سپس سراغ به دست آوردن کالری بروید. ضریب فعالیت فیزیکی یا همان PAL به صورت زیر است:

اگر عمدتاً در حالت نشسته هستید: ۱.۲

نسبتاً فعال هستید (۱ تا ۲ بار تمرین در هفته): ۱.۳

فعالیت متوسطی دارید (۲ تا ۳ بار تمرین در هفته): ۱.۴

فعال هستید (بیش از ۴ جلسه تمرین در هفته): ۱.۵

بسیار فعال هستید (ورزش سنگین روزانه): ۱.۷

حالا باید BMR خود را در PAL ضرب کنید. نتیجه به دست آمده را EAR می‌نامند. سپس با توجه با هدف‌تون طبق قواعد زیر پیش بروید و کالری مورد نیازتان را به دست آورید.

$$\text{EAR (Estimated Average Requirement)} = \text{PAL} * \text{BMR}$$

کاهش وزن: EAR - ۵۰۰

افزایش وزن: EAR + ۵۰۰

تثبیت وزن و تناسب اندام: EAR

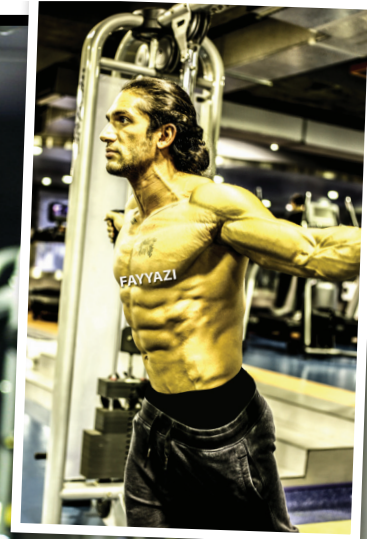
میزان مصرف درشت مغذی‌ها بر اساس هدف

تعیین میزان درشت مغذی‌های مورد نیاز شما بستگی به هدف و شرایط جسمی‌تان دارد. برای مثال، کسی که قصد افزایش حجم دارد، باید پروتئین و کربوهیدرات بیشتری دریافت کند. اکنون در یک جدول، مقدار تقریبی درشت مغذی‌ها بر اساس اهداف مختلف را می‌آوریم.

شما برای اینکه به هدف و اندام ایده‌آل خود برسید، باید برنامه تمرینی و غذایی اختصاصی خود را داشته باشید. برنامه‌ای که با توجه به اهداف و شرایط شما طراحی شده باشد. می‌توانید همین حالا برنامه خود را از کارشناسان و مربیان فیتامین دریافت کنید.

آموزش یک حرکت مفید
با آرش فیاضی

فشار مضاعف با کراس اور



کراس اور را با ۳۰ بار تکرار اجرا کنم.

تفاوت استیل سینه در فیزیق

ورزشکارهای فیزیق برخلاف پرورش اندام روی بالاسینه‌های کشیده تمرکز می‌کنند. آنها با بدروی تمرین سینه دقت بیشتری به خرج دهند و از حرکاتی استفاده نکنند که باعث گردی و بیش از حد حجیم شدن عضلات سینه آنها بشود. ماهیچه‌های این نقطه از بدن می‌بایست با سرشانه همخوانی داشته باشد.

توصیه و تکنیک آرش

به نظرم ترکیب دو حرکت پرس سینه و کراس اور یک برنامه همه جانبه برای شما خواهد بود. من خودم از چنین برنامه‌ای استفاده می‌کنم و توصیه می‌کنم شما نیز حتماً از این سیستم بهره ببرید.

پرس بالاسینه + کراس اور از پایین ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تایی با تکنیک سوپرست
پرس سینه هالتر + کراس اور از وسط ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تایی با تکنیک سوپرست
زیر سینه هالتر + کراس اور از بالا ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تایی با تکنیک سوپرست

تنظیم محل فشار

با جابه‌جا کردن محل کابل می‌توانید فشار مختلفی را به بدن وارد کنید. تمرین امروز من، کراس اور سینه است. بنابراین درباره آن توضیح می‌دهم. زمانی که کراس اور را از بالا می‌زنید به زیر سینه فشار وارد می‌شود، هنگامی که از وسط می‌زنید قسمت میانی و هنگامی که دستگیره‌های کراس اور را به سمت بالا هدایت می‌کنید، فشار عمده روی بالاسینه خواهد بود.

تفاوت مبتدی و حرفه‌ای

تفاوت تمرین مبتدی‌ها و حرفه‌ای‌ها، رسیدن به تمرکز کامل در تمرین است. در واقع اصل تمرین بدنسازی به همین تمرکز وابسته است. وقتی تمرکز نداشته باشید حرکات را به درستی اجرا نمی‌کنید. این تمرکز با گذشت سالیان سال و داشتن تمرین‌های مداوم به وجود می‌آید. با داشتن تداوم، به اصطلاح حرکت روی بدن شما می‌نشیند.

اهمیت کراس اور در تمرین فیزیق کارها

فیزیق کارها تمرین سینه را با ست‌ها و تکرارهای بسیار بالا و با تکنیک‌های سوپرست اجرا می‌کنند. مثلاً گاهی این تکرارها به عدد ۱۰۰ نیز می‌رسد ممکن است همین

همانطور که می‌دانید از مهم‌ترین شرط‌های موفقیت در بدنسازی انجام صحیح حرکات است. اکثر مبتدیان حرکت کراس اور را به درستی اجرا نمی‌کنند و یا از کاربرد این حرکت بی‌خبرند. برای همین تصمیم گرفتیم با آرش فیاضی که یک ورزشکار فیزیق است در این رابطه گفت و گویی را ترتیب دهیم. فیاضی صاحب عنوان‌هایی چون قهرمانی استان تهران، کشور و جام الماس است و این هفته راهی مسابقات مستر المپیا روسیه شده است.

آشنایی با دستگاه کراس اور

شاید خوانندگان این مصاحبه مبتدیان باشند و هنوز با ویژگی‌های این دستگاه به‌طور کامل آشنا نشده باشند. کراس اور نام یک دستگاه است که با آن می‌توان حرکات متنوعی را اجرا کرد. طول کابل آن ۴ متر است و از محل اتصال ۱۸۰ درجه تغییر حالت می‌دهد.

کابل این دستگاه به اندازه‌ای است که می‌تواند وزنه‌های سنگین را نیز جابه‌جا کند.



پروتئین های ترکیبی موثرتر است

یک دست صد انداره

روزهای پادشاهی پروتئین وی به عنوان محبوبترین پودر پروتئین روبه پایان هستند.
علم روز دنیادر حال ثابت کردن این موضوع است که مصرف پروتئین های ترکیبی برای ساخت عضله بسیار موثرتر هستند

که این پروتئین به آهستگی هضم می شود و جریان ثابتی از آمینواسیدها را به بدن می رساند تا از ریکاوری و رشد پشتیبانی کند، که می تواند بین پنج تا هفت ساعت طول بکشد.

۳. پروتئین سویا

به خاطر تعدادی از تحقیقات ناقص، به عنوان یک افزایش دهنده استروژن شناخته و بدنام شده است. ولی در واقعیت، سویا دامنه کاملی از همه آمینواسیدهایی که برای ساخت عضله لازم است را دارد و آنها را با سرعتی در میان وی و کازئین آزاد می کند.

قدرت سه برادر

۱. پروتئین وی

سریع تر از همه جذب شده و اغلب اوقات بعد از تمرین مصرف می شود تا از ریکاوری پشتیبانی کند. این پروتئین به خاطر سرعتش، فقط برای مدت کوتاهی از فرآیند تولید پروتئین عضلانی پشتیبانی می کند که به همین خاطر ممکن است بهترین پروتئین موجود نباشد.

۲. پروتئین کازئین

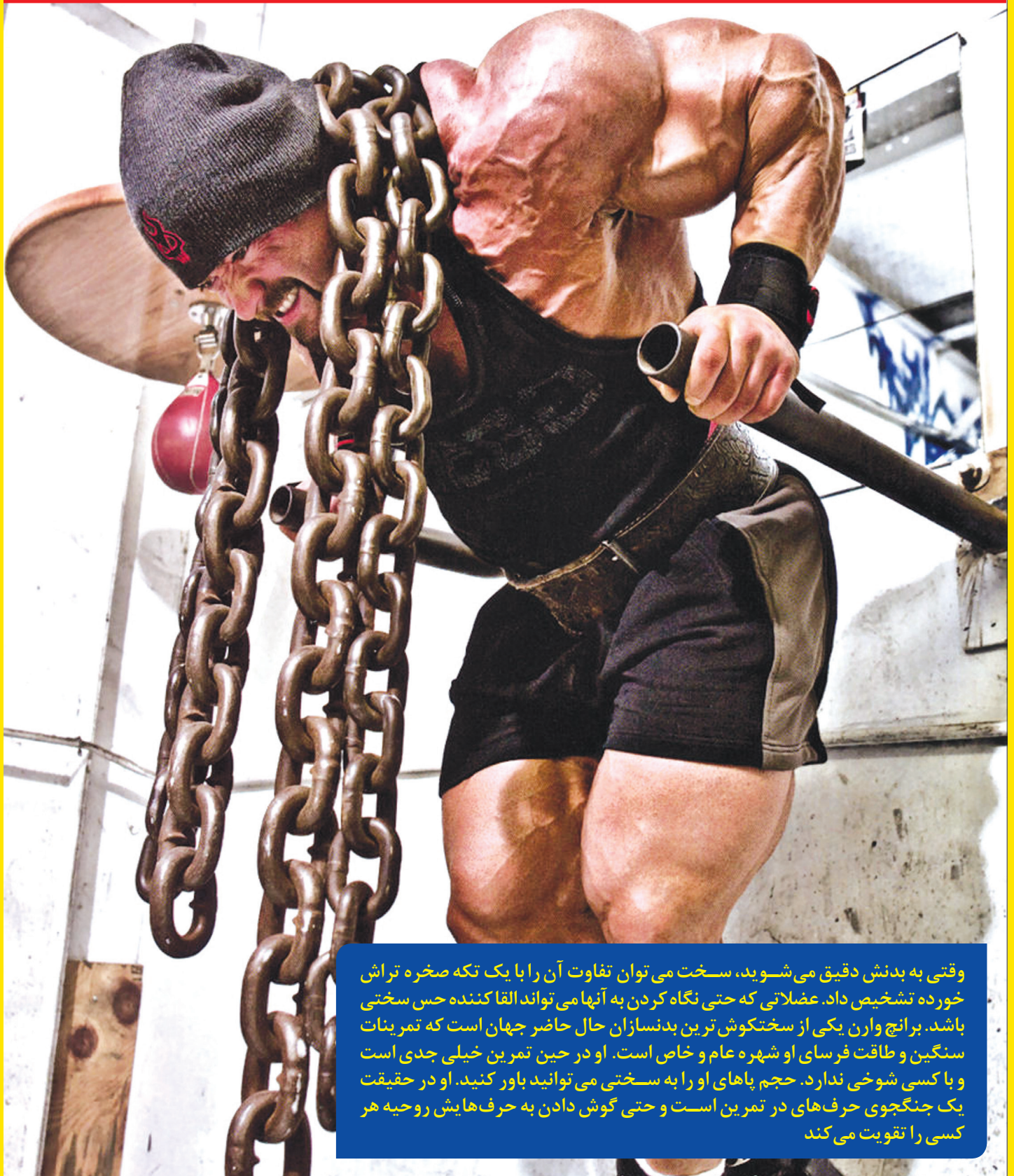
به عنوان ایده آل ترین پروتئین برای مصرف در قبل از خواب شناخته می شود. دلیلش این است

کلید رشد؟

پروتئین های ترکیبی دارند به سطح محبوبیت وی نزدیک می شوند؛ ماهم نگاهی کردیم تا ببینیم که علم روز در این باره چه چیزی می گوید. ما می خواستیم که با انجام تحقیقات بیشتر و بیشتری بر روی انواع پروتئین های مختلف، نگاه عمیق تری را به آنها بیندازیم و هر گونه شایعه ای را که در صنعت تناسب اندام ایجاد شده است، از بین ببریم. مخصوصاً ما بر روی انواع مختلف پروتئین تحقیق کردیم تا به شما نشان دهیم که چرا مصرف یک پروتئین ترکیبی می تواند برای شما مفیدتر از مصرف وی خالی باشد.

برانچ وارن و چند توصیه موثر

صاحب شانه‌های خراب، بدنساز نیست!



وقتی به بدنش دقیق می‌شوید، سخت می‌توان تفاوت آن را با یک تکه صخره تراش خورده تشخیص داد. عضلاتی که حتی نگاه کردن به آنها می‌تواند القاکننده حس سختی باشد، برانچ وارن یکی از سختکوش‌ترین بدنسازان حال حاضر جهان است که تمرینات سنگین و طاقت فرسای او شهره عام و خاص است. او در حین تمرین خیلی جدی است و با کسی شوخی ندارد. حجم پاهای او را به سختی می‌توانید باور کنید. او در حقیقت یک جنگجوی حرف‌های در تمرین است و حتی گوش دادن به حرف‌هایش روحیه هر کسی را تقویت می‌کند



● توصیه هایی برای تمرین عضله سینه

هیچ وقت برای حس کردن عضلات سینه‌ام در تمرین با مشکلی مواجه نبودم و در حرکاتی مثل پرس سینه، پرس بالاسینه و پارالل به خوبی درگیری عضلاتم را حس می‌کنم. چنانچه با مشکلات عدم حس کردن کارکرد عضلات سینه مواجه هستید، حین اجرای پرس سینه سعی کنید سینه را بیرون دهید و شانه‌های خود را متمایل به عقب نگهدارید تا درگیری شانه به حداقل و درگیری سینه به حداکثر ممکن برسد. یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که در تمرین عضلات سینه بین نوجوانان شاهد آن بودهام، این است که آنها تمرین را با حرکات پرسی آغاز می‌کنند. این کار باعث می‌شود بخش عمده فشار متوجه عضلات سرشانه، به ویژه بخش جلویی آن شود. در تمامی حرکات سینه باید سعی کنید عضلات سینه را متمایل به بیرون نگهدارید. در حرکت پرس سینه با دمبل سعی نکنید در بخش بالای حرکت، دمبل‌ها را خیلی به هم نزدیک کنید چرا که در این حالت فشار بیشتر متوجه پشت بازوها می‌شود، بنابراین سعی کنید دمبل‌ها را با فاصله از هم پرسی کنید.

در واقع در هیچ کدام از حرکات پرسی آرنج‌های خود را کاملاً صاف نمی‌کنم چرا که در ناحیه پشت بازوها از گذشته آسیب دیدگی دارم و این مسأله به من کمک کرده تا خیلی بهتر روی عضلات سینه خود اعمال فشار داشته باشم و می‌توانم در این حالت فشاری دائم را روی عضلات خود حس کنم. یکی از اقداماتی که می‌توان برای افزایش فشار روی عضلات سینه مورد استفاده قرار داد پیش‌خسته کردن عضلات سینه به وسیله اجرای حرکات تک مفصلی همچون قفسه با دمبل یا قفسه با دستگاه است. وقتی عضلات سینه را پیش‌خسته می‌کنید احتمالاً قدرت تان در حرکات پرسی کم می‌شود اما جای نگرانی نیست چرا که در عوض همه فشار متوجه عضلات سینه می‌شود. توصیه می‌کنم حتماً قبل از اجرای پرس‌های سینه، حرکات تک‌مفصلی سینه را اجرا کنید.

به مسابقات استفاده می‌کنم. معتقدم که فشار و کشش دائمی که با این حرکات روی عضلات اعمال می‌شود به کات شدن عضلات کمک زیادی می‌کند. اما در عین حال از حرکات پایه‌ای و ترکیبی هم تا آخرین روز تمرین استفاده می‌کنم و در زمان مسابقه هم تا جایی که بتوانم اجازه دهید سنگین کار می‌کنم. حرکات با کابل و دستگاه نسبت به حرکات وزنه آزاد سبکتر هستند و زمانی که در رژیم حس خوبی ندارید، تمرین با این دستگاه‌ها ساده‌تر است. اما دیده‌ام افرادی که نزدیک مسابقات همه حرکات وزنه آزاد را رها می‌کنند و فقط و فقط با حرکات کابل و دستگاه تمرین می‌کنند و می‌دانید نتیجه‌اش چه می‌شود؟ همیشه فیزیک‌شان افتضاح می‌شود. با آن رویه عضلات از بین می‌روند. حتی در زمان مسابقه باید اول روی حرکات اصلی کار کنید و بعد سراغ حرکات با کابل و دستگاه بروید. برای من این یعنی اجرای اسکوات، ددلیفت، پرس سینه، زیربغل هالتر خم و پرس سرشانه. در واقع تفاوت چندانی بین تمرینات دوره حجم و مسابقه‌ام وجود ندارد. همیشه سنگین و سخت تمرین می‌کنم و کاری ندارم که در چه فازی به سر می‌برم.

● پروتئین را فراموش نکنید

از تجربه شخصی به این مسأله رسیدم که هرگز بدون مصرف پروتئین نمی‌توانم رشد عضلانی قابل قبولی به دست آورم. این یکی از اولین درس‌هایی است که بدنسازان باید به خوبی آن را یاد بگیرند. اساساً هر بار که غذا می‌خورید باید مقدار قابل توجهی پروتئین دریافت کنید. زمانی که پیشرفته‌تر می‌شوید نیاز پروتئین بدن‌تان برای رشد هم بیشتر می‌شود.

علاوه بر این وقتی که تمرینات شدید می‌شوند و وزنه‌های تمرین هم وزن‌شان افزایش می‌یابد، باز هم نیاز به مصرف پروتئین افزایش پیدا می‌کند. البته به یاد داشته باشید که نمی‌توان همه پروتئین مورد نیاز خود را در یک یا دو وعده غذایی داشته باشید، بلکه باید آن‌ها را در طول روز و به تدریج داشته باشید. سعی کنید میزان پروتئین مورد نیاز خود را به شکل تقسیم شده در ۶ وعده

می‌آورد. همیشه تمرین سرشانه را با نوعی پرس آغاز می‌کنم، که یا پرس با هالتر یا با دمبل است و از اجرای پرس پشت گردن امتناع می‌کنم چرا که باعث می‌شود بازوها در حالتی قرار بگیرند که شانه‌ها در معرض آسیب قرار می‌گیرند. بعد از حرکت پرسی سراغ انواع نشر از جانب می‌روم. صلیب را برای بخش کناری شانه انجام می‌دهم، نشر از جلو را برای سرجلویی و نشر خم را نیز برای سرپشتی شانه‌ها. بدنسازی که شانه‌های خوبی نداشته باشد از تمامی زوایا بدفرم دیده خواهد شد. اینطور بگویم که کسی که شانه‌های خرابی دارد، اصلاً بدنساز نیست!

برای آنکه بتوانید در فیگورهای نمای جلو قوی باشید باید جلوشانه‌های خوبی هم داشته باشید. به همین خاطر است که روی بخش جلویی شانه‌ها فشار زیادی می‌آورم.

برای جلوشانه‌ها نشر از جلو را با دمبل انجام می‌دهم که شما می‌توانید آن را با هالتر یا دمبل به صورت جفتی یا تناوبی اجرا کنید. ابزار دیگری که

برای جلوی شانه‌ها دارم حرکت کول با هالتر است. قبلاً این حرکت را خیلی دست جمع اجرا می‌کردم اما حالا فاصله دست‌های خود را در این حرکت اضافه کرده‌ام و با این کار فشار را روی بخش کناری شانه‌ها منتقل می‌کنم. گاهی اوقات این حرکت را به شکل سوپرست با پرس سرشانه دستگاه اجرا می‌کنم. برای اعمال آخرین فشار روی شانه‌ها یک فوق دراپ ست اجرا می‌کنم که یا با نشر از جانب است یا با نشر از جلو.

هر کدام از ۲ حرکت را که انتخاب کنم ۴ ست با ۸ الی ۱۲ تکرار بدون وقفه اجرا می‌کنم. چنانچه بعد از این حرکت قادر باشید بازوهای خود را بلند کند نشان می‌دهد که کار خود را به خوبی انجام داده‌اید.

● پیش از مسابقه

از حرکات با کابل و دستگاه استفاده می‌کنم.



دیده‌ام افرادی که نزدیک مسابقات همه حرکات وزنه آزاد را رها می‌کنند و فقط با حرکات کابل و دستگاه تمرین می‌کنند و می‌دانید نتیجه‌اش چه می‌شود؟ همیشه فیزیک‌شان افتضاح می‌شود

● تمرین سرشانه

حرکات نشر از جلو و کول با هالتر اجزای اصلی از برنامه تمرین شانه من به حساب می‌آیند. در واقع کنار آنها حرکات پرسی را هم در یک برنامه اجرا می‌کنم. حرکت اصلی برای تولید حجم در شانه‌ها برای من پرس سرشانه است چرا که هیچ راهی وجود ندارد که در حرکت دیگری به غیر از پرس برای شانه‌ها بخواهید وزنه‌های خیلی سنگین را مورد استفاده قرار دهید. این درست است که طی ۳ حرکت مذکور فشار زیادی به بخش جلویی شانه‌ها وارد می‌شود اما فراموش نکنید که حرکت پرس سرشانه یک حرکت پایه‌ای است و به بخش‌های دیگری

چطور پیاده روی کنیم تا کالری بیشتری بسوزانیم؟



با انجام آزمایش‌هایی در باره پیاده‌روی، محققان متوجه شدند پیاده‌روی با سرعت متغیر می‌تواند تا ۲۰ درصد کالری بیشتر نسبت به پیاده‌روی با سرعت ثابت بسوزاند. یعنی اگر به دنبال روشی ساده برای سوزاندن کالری بیشتر هنگام پیاده‌روی هستید سرعت گام خود را تغییر دهید. مانوچ سرینیواسان، محقق در این باره می‌گوید: «بسیاری از منابع موجود در مورد پیاده‌روی با سرعت ثابت هستند. این مطالعه قطعه گمشده بزرگی است. اندازه‌گیری نرخ سوخت‌وساز بدن در مورد سرعت‌های متغیر بسیار مهم است، چرا که مردم روی تردمیل زندگی نمی‌کنند و با سرعت ثابت راه نمی‌روند. متوجه شدیم که سرعت متغیر می‌تواند مقدار کالری مصرفی را به شکل قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد.» نتایج تحقیق این محققان نشان می‌دهد که با استفاده از روش‌های سنتی، مردم ممکن است تعداد کالری‌های سوزانده شده ضمن پیاده‌روی در زندگی روزمره یا ورزش را دست کم بگیرند اما باید بدانیم که اقدام به تغییر سرعت انرژی می‌تواند به طرق مختلف صورت بگیرد یعنی اینکه نیازی نیست ما برنامه‌ریزی خاصی برای آن داشته باشیم. محققان دریافتند که ممکن است ۸ درصد از انرژی مورد استفاده‌مان در طول پیاده‌روی روزانه طبیعی به دلیل انرژی مورد نیاز برای شروع و توقف پیاده‌روی باشد.

در آزمایشی محققان از مردم خواستند تا با حفظ سرعت خود روی تردمیل گام پیاده‌روی خود را تغییر دهند و مقدار تغییر سرعت پیاده‌روی‌شان را اندازه بگیرند. شرکت کنندگان به طور متناوب با سرعت زیاد به جلوی کمربند تردمیل می‌رسیدند و با سرعت کم به عقب تردمیل برمی‌گشتند. سرینیواسان در ادامه این آزمایش توضیح داد: «در آزمایش‌های قبلی محققان دیگر سرعت تردمیل را مستقیماً تغییر دادند که مشخصاً آزمایش‌ها را برای پیاده‌روی در دنیای واقعی غیر کاربردی می‌کرد. هنگامی که سرعت تردمیل تغییر می‌کند، خود تردمیل، به جای شخص پیاده‌رو، مقداری کار می‌کند.» چگونه می‌توانید به شکلی پیاده‌روی کنید که انرژی بیشتر بسوزد؟ فقط کارهای عجیب و غریب انجام دهید. با کوله‌پشتی پیاده‌روی کنید، وزن تان را روی پاهایتان بیندازید. مدتی پیاده‌روی کنید، سپس بایستید و آن را تکرار کنید. به جای خط راست در یک منحنی پیاده‌روی کنید! این مطالعه پیش‌بینی محققان مبنی بر آهسته‌تر حرکت کردن مردم هنگام حرکت در فواصل کوتاه‌تر و افزایش سرعت‌شان هنگام افزایش فاصله را تأیید می‌کند. این یافته می‌تواند کاربردهایی برای حوزه درمان فیزیکی و توانبخشی داشته باشد، که در آن اندازه‌گیری سرعت برای حرکت در فاصله خاص شاخصی از پیشرفت بیمار است.

پدر شدن شما را چاق می‌کند!

شاخص توده بدنی، معیاری است از تناسب وزن و قد (فرمول محاسبه BMI عبارت است از تقسیم قد بر حسب سانتیمتر بر وزن بر حسب کیلوگرم به توان ۲) و معیاری نسبی برای ارزیابی ترکیب بدنی و چاقی {که البته بیشتر برای افراد غیرفعال مورد استفاده قرار می‌گیرد}. محققان عقیده دارند پدر شدن باعث افزایش BMI می‌شود. بر اساس مطالعه انجام شده در دانشکده طب شیکاگو، به مرور زمان، مردانی که پدر نشده‌اند با کاهش BMI مواجه می‌شوند. آنها بیش از ۱۰۰۰ مرد را در یک بازه ۲۰ ساله مطالعه کردند. دلیل این مسأله هنوز مشخص نیست، ولی افزایش چاقی در پدران می‌تواند به افزایش ریسک دیابت، بیمارهای قلبی عروقی و مرگ زودرس بیانجامد.

تقویت سالمندان با مکمل HMB

هیدروکسی متیل بوتیرات یا HMB مکملی است که باعث بهبود وضعیت عضلانی و عملکرد روزانه می‌شود و مصرف آن در سالمندان کم‌تحرک و بی‌تحرک می‌تواند موثر باشد.

دکتر زهرا علیزاده، متخصص پزشکی ورزشی در گفت‌وگو با «سلامانه» با اشاره به اینکه مکمل هیدروکسی متیل بوتیرات یا HMB مدت‌هاست به عنوان مکملی در جهت افزایش توده عضلانی در ورزشکاران بدنساز استفاده می‌شود، توضیح داد: «این ماده در بدن نیز از اسید آمینه لوسین تولید می‌شود و عملکردهای متفاوتی را از جمله افزایش ترشح هورمون رشد، ترمیم بافت‌های عضلانی آسیب‌دیده و تحریک ساخت پروتئین به خصوص بعد از تمرینات قدرتی دارد. البته در افرادی که قصد افزایش توده عضلانی را دارند، مصرف این مکمل باید همراه با برنامه تمرینی با وزنه یا دستگاه‌های بدنسازی شروع شود.»

این عضو هیات علمی بر نقش تکمیل‌کنندگی HMB تأکید و اضافه کرد: «نباید فراموش کرد که قسمت عمده تغییرات حاصل، ناشی از تمرینات خواهد بود و این مکمل نقش کمک‌کننده را داراست. همچنین شواهد علمی اخیر نشان داده است که در افراد بی‌تحرک و همچنین افراد مسن مصرف این مکمل می‌تواند منجر به بهبود وضعیت عضلانی و عملکرد روزانه شود.» علیزاده در پاسخ به این سؤال که آیا مکمل اچ‌ام‌بی برای لاغری نیز موثر است یا نه، گفت: «برخی مطالعات نشان داده‌اند که اچ‌ام‌بی در کاهش توده چربی بدن و کمک به کاهش وزن نیز می‌تواند موثر باشد، البته بیشترین تأثیر این مکمل در کنار تمرینات ورزشی موثر است.»

این استاد دانشگاه در پایان در خصوص دوز مصرفی این مکمل توضیح داد: «معمولاً بر اساس برنامه مصرف کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدت، مصرف بین ۱ تا ۳ گرم از این مکمل البته با توجه به شرایط فردی و فیزیکی هر فرد توصیه می‌شود. با این حال، حتماً قبل از شروع مصرف مکمل توصیه می‌شود که حتماً در این زمینه با متخصص مشورت شود زیرا بر حسب وزن فرد ممکن است مقدار توصیه شده متفاوت باشد.»

توت فرنگی؛

دشمن التهاب مزمن

هسته انگور، بلو بری و توت فرنگی حاوی ترکیب شیمیایی قدرتمندی با نام رزوراترول است که مانع آسیب سلولی می‌شود، HDL (کلسترول مفید) را افزایش داده و از ایجاد لخته‌های خود و التهاب مزمن در بدن اجتناب می‌کند. مطالعات روی موش‌ها نشان داد رزوراترول می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود، از سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی اجتناب کرده و تنظیم قند خون را بهبود دهد. محققان چینی، در مطالعه‌ای روی موش‌ها، دریافتند رزوراترول باعث ارتقاء شکل‌گیری چربی‌های قهوه‌ای می‌شود، که نتایج آن تبدیل کالری بیشتر به گرما به جای ذخیره شدن به شکل چربی است. رزوراترول آثار قدرتمندی بر سوخت و ساز دارد که می‌تواند از بدن در برابر پیری زودرس محافظت کند. رزوراترول می‌تواند به عنوان اکسیژر جوانی در میان مکمل‌های غذایی ورزشی به‌شمار آید. محققان چنین جمع‌بندی کردند که بهتر است رزوراترول از غذاها تأمین شود تا از مکمل‌ها.

