



Ketabton.com

# پیروزی

(زنده گی و کارنامه ی احمد یاسین سالک قادری)

به کوشش وحیدالله نعیمی

با نگرش احمد یاسین سالک قادری

به نام آفریده کار بی همتا

# پیروزی

احمد یاسین سالک قادری:

- زندہ گی

- کارنامہ

- بدنسازی

به کوشش وحیدالله نعیمی  
با نگرش احمد یاسین سالک قادری

۱۳۹۷ شمسی

## مشخصات کتاب

نام: پیروزی  
(زننده گی، کارنامه و بدنسازی ا.ی.س قادری)  
به کوشش: وحیدالله نعیمی  
با نگرش: احمد یاسین سالک قادری  
منابع: مصاحبه ها، کتب و نشریات مجازی  
تایپ: و.ن  
بازنگری و تصحیح: مصطفی عمرزی  
دیزاین و طراحی جلد: م.ع  
زبان: دری افغانی  
شمار صفحات: ۱۰۲  
نوبت نشر: اول  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
سال: ۱۳۹۷ شمسی

---

حق نشر، برای ناشر محفوظ است!

**ا.ی.س قادری:**

من زاده شده ام تا برای ملت، شادمانی هدیه کنم!

Mr. Kabul 2006

Mr. Afghanistan 2008

Mr. South Asia overall Winner Runner 2014

Mr. Afghanistan 2017

Mr. Asia Overall Winner Runner Up 2017

Mr. Figure 2017

Mr. Universe 2017

فهرست مطالب

۷..... پیروزی (دیباچه).....

**فصل اول**

۸..... تاریخچهء پرورش اندام در جهان.....

۱۰..... تاریخچهء پرورش اندام و فتنس در افغانستان.....

۱۵..... زنده گی نامهء احمد یاسین سالک قادری.....

۱۸..... اخبار و نظریات.....

۱۸..... ستایش رییس جمهوری اسلامی افغانستان.....

۱۹..... ستایش رییس اجرائیهء جمهوری اسلامی افغانستان.....

۲۰..... پیام رییس کمیتهء ملی المپیک افغانستان.....

۲۱..... باور رییس فدراسیون پرورش اندام افغانستان.....

۲۲..... نگرش داکتر جمشید رسا.....

۲۴..... تصاویر احمد یاسین سالک قادری.....

**فصل دوم**

۳۶..... سه اشتباه در پرورش اندام.....

۳۶..... ورزش با شکم گرسنه، صحیح است یا غلط؟.....

۳۷..... ۲ هفته استراحت، ۴ هفته بازگشت به عقب.....

۳۸..... استراحت بین ست ها، نکتهء بسیار مهم است.....

۳۸..... فواید گرم کاری بدن، قبل از ورزش پرورش اندام.....

۳۹..... رفع سریع کسالت با ورزش.....

۴۴..... ریسمان زدن و تاثیرات آن در بدن.....

۴۵..... بایسکل رانی و فواید آن.....

۴۶..... فواید پایدل زدن.....

۴۷..... دامنهء قابل قبول برای ضربان قلب، هنگام ورزش بایسکل رانی.....

۴۹..... هفت صورت مفید تمرین با بایسکل های ثابت.....

۴۹..... علت لرزیدن بدن در هنگام ورزش.....

۵۰..... بدنسازی برای خانم ها.....

۵۱..... آموزش فیگور.....

۵۵..... ریکوری چیست؟.....

۵۷..... ریکوری در پرورش اندام، چه قدر اهمیت دارد؟.....

۵۷..... نقش ریکوری در بدن.....

۵۸..... پروتین چیست؟.....

۵۸..... آمینواسید ها، چه نوع ترکیبات هستند؟.....

۵۹..... ویتامین C.....

۶۳..... اهمیت آب در پرورش اندام.....

۶۴..... ۱۰ نکته ای که بدن ما نیازمند آب است.....

- اهمیت حمام آبگرم با یک جلسه تمرین، برابر است..... ۶۵
- اهمیت خواب در ورزش پرورش اندام..... ۶۵
- چه گونه می توان کیفیت خواب را بهبود بخشید؟..... ۶۶
- چه میزانی از خواب، کافی ست؟..... ۶۶
- در زمان خسته گی، چه گونه ورزش کنیم؟..... ۶۷
- کاهش وزن با سوزاندن کالوری حاصل می شود یا چربی؟..... ۶۷
- چه گونه چربی بسوزانیم؟..... ۶۸
- چربی بدن از کجا می آید؟..... ۶۸
- چربی سوزی یا کالوری سوزی؟..... ۶۸
- افراد سبزی خور، عمر بیشتر دارند..... ۶۹
- میوه ها را باید با پوست خورد..... ۷۰
- خوردن میوه در صبح، باعث لاغری می شود..... ۷۰
- اهمیت مربی خصوصی در پرورش اندام..... ۷۰
- درمان اختلالات جنسی با ورزش..... ۷۲
- تاثیر ورزش بر اختلالات جنسی..... ۷۲
- ورزش و مهار هیجان..... ۷۳
- مقابله با استرس به وسیله ورزش..... ۷۴
- تاثیر ورزش بر خنثی کردن استرس..... ۷۴
- تمرین و تغذیه در ماه مبارک رمضان..... ۷۷
- بعضی از نکات مهم که باید در ماه مبارک رمضان، رعایت شوند..... ۸۰

## فصل سوم

- رهنمای مصور بدنسازی برای مبتدیان..... ۸۱
- تمرینات ساعد..... ۸۱
- تمرینات جلو بازو..... ۸۲
- تمرینات پشت بازو..... ۸۴
- تمرینات بر بازو..... ۸۶
- تمرینات پشت و زیر بغل..... ۸۷
- تمرینات صدر..... ۹۰
- تمرینات سرشانه..... ۹۳
- تمرینات شانه..... ۹۵
- تمرینات بارفکس..... ۹۷
- تمرینات پا..... ۹۸
- تمرینات ساق پا..... ۱۰۱
- تمرینات شکم..... ۱۰۲

## پیروزی

نمی توان منکر این واقعیت شد که ورزش های قدرتی، یعنی پرورش اندام و پاور لفتنگ و حتی قویترین مردان و غیره، امروزه به محبوب ترین و جذاب ترین ورزش های عصر حاضر، تبدیل شده اند؛ طوری که تعداد زیاد جوانان و حتی افراد دارای سنین بالا، در کلب های کوچک و بزرگ و در سطوح مختلف، از مبتدی و آماتور تا سطح حرفه یی و قهرمانی در سرتاسر جهان به انجام این ورزش ها رو آورده و روز به روز به تعداد شان افزوده می شود.

در دنیای امروز، ورزش، فقط یک مهارت به شمار نمی رود. ضرورت کاربرد علمی در آن، ثابت شده و امر مسلم است. قهرمانان و ورزشکاران حرفه یی، تنها مهارت های فیزیکی و قدرتی ندارند، بل از قدرت ذهن و شیوه تفکر درست نیز بهره می برند. با توجه به احتیاج روزافزون مربیان و ورزشکاران افغان به کتاب های آموزشی ورزش و عدم دسترسی به منابع و ماخذ علمی داخلی که در واقع بر اساس تجربیات ما باشند و نیز جوابگوی بسیاری از سوالات و مشکلات علاقه مندان ورزش بدنسازی شوند، بر آن شدیم تا با توجه به نیاز های مبرم ورزشکاران و راهنمایی آنان به اجرای حرکات درست و حرفه یی و جلوگیری از اجرای تمرینات نادرست، رهنمودی به گونه ای یک کتاب، داشته باشیم.

مطالعه این کتاب برای مربیان و ورزشکاران بدنساز، از این لحاظ دارای اهمیت است که می تواند به عنوان یک رهنمود قابل دسترس حین تمرین، استفاده شود. در این کتاب با عطف توجه به زنده گی و کارنامه ی احمدیاسین سالک قادری، قهرمان افغانستان و جهان، ورزش دوستان افغان را به الگویی هدایت می کنیم که زحمات و «پیروزی» های او، تا سالیان زیادی، انگیزه و محرک آن جوانان وطن می شوند که دوست دارند بر تارک افتخار بایستند و از رهگذر این شان، باعث سربلندی خود، ملت و مملکت باشند.

با احترام

وحید الله نعیمی

کابل - ۱۳۹۷/۱/۲۸ شمسی



## فصل اول

### تاریخچه پرورش اندام در جهان

تعریف:- پرورش اندام یا بدنسازی یا به انگلیسی (Bodybuilding) ورزشی است که در آن فرد بدنساز با انجام تمرینات مختلف قدرتی و استقامتی بر روی عضلات خود، همچنان تغذیه مناسب و البته استراحت کافی به ساخت بدن حجیم و قدرتمند، مبادرت می ورزد.

تاریخچه:- در پایان قرن ۱۹ میلادی، جریان فکری تازه ای به اساطیر یونانی (که در آن زیبایی، تناسب و پرورش عضلات و بدن، عوامل ستایش و تمجید انسان قلمداد می شدند) پدید آمد. بر اثر نفوذ این جریان فکری جدید، سنت قدیمی بلند کردن سنگ، به صورت ورزش مدرن وزن برداری در آمد و با توجه به روند توسعه، جوانب گوناگونی در فرهنگ های مختلف پیدا می کند.

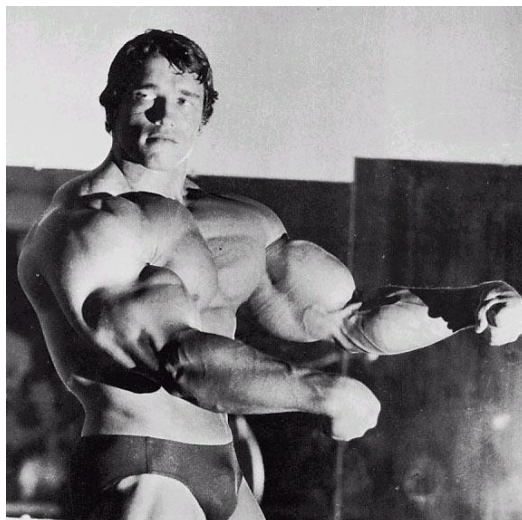
یوجین ساندو (Eugene Sandow) یکی از ستاره های فرهنگ بدنسازی در اوایل قرن بیستم، شخصی بود که شهرت خود را در اورپا به عنوان مرد قدرتمند حرفه ای به دست آورد و پیروزمندان با دیگر مردان قدرتمند مبارزه می کرد و آنان را برخلاف تمام شیرین کاری های شان شکست می داد. او در سال های ۱۸۹۰ میلادی به آمریکا رفت و توسط فلورنس زیگفلد، مورد حمایت قرار گرفت.



چیزی که ساندو را از سایرین متمایز می کرد، زیبایی، ورزیده گی، قدرت و پرورش یافته گی عضلات بدن وی بود. به خاطر معروفیت ساندو، فروش هالتر و دمبل به یک باره گی بالا رفت. بعدها، همه سالخ ورزشکاران رشته پرورش اندام، بیشتر و فزون تر، پا به عرصه می گذاشتند.

جوانی به نام آرنولد شوارزنیگر با شکست دادن دنیس تینرینو، آقای عضلات آمریکا در سال ۱۹۶۷، در مسابقات آقای جهان (National NABBA)

(Amateur Body Builders Association)، از همین سال، دوران طولانی قهرمانی های بین المللی خود را آغاز می کند.



ورزش پرورش اندام، دارای پنج فدراسیون جهانی می باشد که از جمله سابقه دار ترین و معتبرترین آن ها، فدراسیون جهانی بدنسازی و تناسب اندام (IFBB) (International Federation of Body Building) است و مسابقات مستر المپیا که مهمترین رویداد بدنسازی جهان است، زیر نظر این فدراسیون، برگزار می شود.

مسابقات پرورش اندام به طور عموم به سه دسته تقسیم شده اند:

۱. نمایشی (با فیگور گرفتن روی استیج): - این مسابقات که تنها با فیگور گرفتن روی استیج (صحنه نمایش) انجام می پذیرند، در سطح آماتور به دسته مسابقات بادی بلدینگ و بادی کلاسیک تقسیم می شوند که تفاوت آن ها در محاسبه قد و وزن در بادی کلاسیک و دسته بندی بر اساس قامت می باشد. در صورتی که در بادی بلدینگ، قامت، تفاوتی ایجاد نمی کند و تنها بر اساس وزن، تقسیم بندی صورت می گیرد؛ اما در رقابت حرفه ای، معمولاً تقسیم بندی وزن هم صورت نمی گیرد. مهمترین این مسابقات، مسابقات مستر المپیا می باشد که سالانه برگزار شده و مهمترین رویداد بدنسازی است.

ii. آیتمی (با گذراندن آیتم های قدرتی و یا استقامتی): - در این گونه مسابقات برای شرکت کننده گان آیتم یا آیتم هایی وجود دارند. تنوع در این گونه مسابقات بسیار زیاد است و معمولاً تماشاچیان بسیار دارند. از جمله مسابقات آیتمی می توان به مسابقات قوی ترین مردان جهان، پاورلِفْتنگ، پرس سینه و مُچ اندازی اشاره کرد.

iii. ترکیبی (که از هر دو مورد قبلی استفاده می شود): - این مسابقات بیشتر در بخش تناسب اندام زنان و آقایان مطرح اند که علاوه بر فیگور روی استیج، آیتم های هوازی نیز برای شان وجود دارند و بیشتر به عنوان مسابقات فتنس شناخته شده اند و مسابقات تناسب اندام (مسابقه تناسب اندام و فیگور) از جمله آن است.

مسابقات بالا در دو سطح آماتور و حرفه‌یی، زیر نظر یکی از پنج فدراسیون جهانی پرورش اندام، برگزار می شوند.

### تاریخچه پرورش اندام و فتنس در افغانستان

بدنسازی در سال ۱۳۳۸ هجری خورشیدی، به همت یک نفر امریکایی و گروهی از جوانان فداکار، چون استاد عبدالشکور ولی و ورزشکاران وزبرداری، کپتان بابا پیلوت، عبدالاحمد، محمد علی شناور، بریالی ناصری، روح الله و قهرمانانی که متأسفانه در جریان سال ها به چهره ها و نام های شان گرد فراموشی نشسته است، پایه گذاری می شود و به یقین می توان گفت که پیشرفت و تکامل این ورزش در کشور، مدیون زحمات و فداکاری های این استادان و قهرمانان پیشگام است. این استادان که نام های شان در مراحل تکاملی پرورش اندام می آید، هر کدام به نوبه خویش در رشد، گسترش و بالنده گی پرورش اندام در کشور، خدمات شایانی نموده اند که در خور سپاس و ستایش استند.

اگر پایه گذاری پرورش اندام را به عنوان گام نخست و بنیادی بشماریم، سیر تکاملی این رشته را می توان در هشت دوره بیان نمود:

دوره اول:

در این دوره، جوانانی چون محمد منیر، حیدر کاکو، سلطان شور نول، اکرم بازو، وحید، نواسهء جعفر خان و عبدالله یعقوبی را می توان نام برد که پا به جای پای پیشگامان این رشته گذاشتند و با ایجاد کلب ها به آموزش این رشته پرداختند.

دوره دوم:

این دوره ارتباط می گیرد به سال های ۱۳۵۲ هجری خورشیدی. در این دوره فدراسیون پرورش اندام با کوشش های گسترده و حید اعتمادی و جوانانی چون کپتان بابا، شمس الله رحیم، نادر فرخ و عده یی دیگر رسماً ایجاد شد و کپتان بابا به حیث نخستین رییس فدراسیون پرورش اندام انتخاب شد. نادر فرخ دومین، شمس الله رحیم سومین، عبدالقدیر رسولی چهارمین، عبدالرشید ابراهیم زاده پنجمین، محمد رحیم بره کی ششمین، فخر الدین شیخانی هفتمین و عبدالله یعقوبی هشتمین رییس فدراسیون پرورش اندام افغانستان بوده اند.

دوره سوم:

پرورش اندام با کوشش های گسترده و متداوم استادانی چون رحیم بره کی، هدایت الله حبیب، حیات الله، عزیز آرزو، تاج محمد آریا فیضی، وحید غفوری، حبیب غفوری، نیک محمد شیرزی، کبیر بهادریان، رحمت الله کارمند، عبدالجلیل سلطانی، حفیظ توده یی، پرکاش سینگ، حیات مزاری، نسیم پروانی، غوث کلنگاری و عبدالرب، رونق تازه ای می یابد.

دوره چهارم:

در این دوره، استادانی چون محمد قدوس، غلام گنگ، اسد بازو، خواجه سلام، خلیل آرش، محمود شاه، محمد زمان، صوفی غنی و عدهء دیگری استند که کاروان پرورش اندام را پویا نگهداشتند. در همین مرحله است که کتگوری قد در مسابقات از میان برداشته شد. (قبلاً مسابقات در سه کتگوری قد برگزار می شد، اما از سال ۱۳۶۵ به این سو، رقابت های پرورش اندام به پنج کتگوری وزنی، برگزار شده اند.)

دوره پنجم:

در این دوره، جوانانی چون، خواجه فرهاد شبل، حفیظ الله، حمیدالله، عبدالرؤوف مشهور به خوشحال، شفیع، بشیر احمد، محمد اسحاق پاکزاد، صوفی نصیر، امیر

محمد، عبدالحمید پنجشیری، ضیاءالله خواجه و محمد علی سلطانی توانستند در زمینه گسترش بهتر پرورش اندام، سهم ارزنده و برازنده‌ی داشته باشند و پرورش اندام را زنده نگه دارند؛ رشد دهند و به بالنده گی برسانند.

دوره ششم:

در این دوره، ورزشکارانی چون شیر محمد، فرید احمد، محمد قادر، محمد ظاهر، فضل احمد فضلیار، وحید، شاه نصیر، محمد عمر زلمی، احمد جان و نور الله عیدی و عده دیگر با ایجاد کلب‌ها به آموزش ورزشکاران پرداخته‌اند.

نخستین مسابقات پرورش اندام با معیارهای پذیرفته شده بین المللی در سال ۱۳۵۷ خورشیدی در کابل ننداری در سه کتگوری قد بلند، قد متوسط و قد کوتاه برگزار شد. در کتگوری قد بلندها، استاد شمس الله رحیم، پایه گذار پرورش اندام افغانستان، در مقام اول، استاد حبیب غفوری در مقام دوم و استاد عزیز در مقام سوم قرار می گیرند. در کتگوری قد متوسط، استاد رحیم بره کی مقام اول، استاد حیات الله مقام دوم و استاد تاج محمد مقام سوم و در کتگوری قد کوتاه، استاد هدایت الله حبیب مقام اول، استاد وحید الله مقام دوم و استاد صادق، مقام سوم را به دست آوردند.

نیابت فدراسیون پرورش اندام را بعد از وفات استاد عبدالله یعقوبی، تاج محمد آریا فیضی که از ورزشکاران سابقه دار این رشته است، به عهده داشت و از چند سال به این سو، ریاست فدراسیون پرورش اندام را آقای باور هوتک به عهده دارد.

دوره هفتم:

این دوره را می توان به عنوان دوره رکود پرورش اندام عنوان کرد. در نخستین سال های زمامداری طالبان، ورزشکاران پرورش اندام، حق نداشتند مسابقات خویش را راه اندازی نمایند. در این زمان، فدراسیون پرورش اندام، فعالیت رسمی نداشت. پس از آن که مسابقات پرورش اندام از جانب حکومت طالبان، اجازه داده شد، ورزشکاران این رشته، حق نداشتند بدون پوشیدن برزو (پوشاکی که از کمر الی پا را می پوشاند)، عضلات پاها را نمایش دهند. در این زمان، کلب های ورزشی هم رونق چندانی نداشتند.

دوره هشتم:

پس از فروپاشی رژیم طالبان و روی کار آمدن حکومت انتقالی در سال ۱۳۸۱ هجری شمسی، ورزش پرورش اندام دوباره جان گرفت. کلب‌های ورزشی با وسایل نسبتاً مدرن به فعالیت آغاز کردند. جوانان و نوجوانان بیشتری به ورزش رو آوردند. در این دوره، ورزشکاران جوان و استعداد های نوینی پا به عرصه ورزش پرورش اندام گذاشته اند.

فدراسیون پرورش اندام با معیارهای پذیرفته شده جهانی در سال ۱۳۸۲ خورشیدی، عضویت فدراسیون های آسیایی و جهانی پرورش اندام را کسب کرد و ورزشکاران برتر پرورش اندام توانستند در نخستین رقابت بین المللی در بحرین شرکت کنند و از خود شایسته گی نشان دهند.

فدراسیون ملی پرورش اندام و فتنس، نخستین مسابقات انتخابی تیم ملی و آقای عضلات افغانستان را در سال ۱۳۸۵ راه اندازی کرد. پس از این سال، ورزشکاران این رشته، همه ساله از طریق برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی، رهسپار رقابت های بیرون مرزی می شوند. نخستین آقای عضلات افغانستان، استاد خسرو بشیر بود. در سال ۱۳۸۶، یک ورزشکار هلمندی به نام عزیز احمد نیکیار، این لقب را از آن خود کرد. در سال ۱۳۸۷، احمد یاسین سالک قادری به این مقام دست یافت. شکرالله هلمندی، این لقب را برای سه بار در سال های ۱۳۸۸، ۱۳۹۰، ۱۳۹۳ به نام خود ثبت کرده است. مرحوم استاد عارف سخی در سال ۱۳۸۹ به این مقام دست یافت. استاد یوسف سخی در سال ۱۳۹۱، استاد هارون اعظمی در سال ۱۳۹۲ و استاد محمود متین در سال ۱۳۹۴ این مقام را به نام های شان ثبت کرده اند.

در دوره هفتم که دوره طلایی پرورش اندام شمرده می شود، افغانستان توانست مدال های زیادی را از مسابقات آسیایی و جهانی کسب کند. افغانستان در سال های ۲۰۰۹، ۲۰۱۰، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۴، برای چهار مرتبه توانست در رقابت های جنوب آسیا، مقام قهرمانی را از آن خود کند. کشور ما در سال ۲۰۱۲ در این رقابت ها، به نایب قهرمانی، دست یافته است. در این دوره، بخش فنی فدراسیون نیز دست آورد های چشم گیری داشته است. استاد نورالهدا شیرزاد در سال ۲۰۰۹، جواز داوری آسیایی را کسب کرد. در سال ۲۰۱۲، داکتر عبدالرحمن حمید، عضویت کمیته آنتی دوپینگ فدراسیون جنوب آسیا را کسب می کند و در سال ۲۰۱۳، توانست

جواز داوری آسیایی رادر رقابت های چهل و هفتمین دور آسیایی، به میزبانی کشور ویتنام، کسب کند.

داکتر عبدالرحمن حمید، نخستین کتاب آناتومی بدنسازی مصور را نوشت و به چاپ رسانید تا جوانان ورزش پرورش اندام را در راستای کسب دانش مسلکی پرورش اندام، کمک کرده باشد.

در سال ۲۰۱۴، داکتر عبدالرحمن حمید و استاد نورالهدا شیرزاد، ابتکاری دیگری به خرج داده و رشته جدید فتنس را نیز مشمول مسابقات زون و ملی ساختند. همچنان در این سال هر دو توانستند سند داوری جهانی را کسب کنند.

در کنگره مسابقات آسیایی و انتخابات فدراسیون های آسیایی، داکتر عبدالرحمن حمید با کسب اکثریت آرا، توانست عضویت کمیته داوران فدراسیون های آسیایی را کسب و به عنوان دبیر کمیته داوران معرفی شود.

در سال ۲۰۱۴، بخش فنی فدراسیون، سیمینار های آموزشی داوری را برای مربیان و استادان کله های ورزشی، راه اندازی نموده و برای ۳۵ تن از مربیان ورزیده افغانستان، سند داوری درجه (C) توزیع می کند.

در سال ۲۰۱۴، افغانستان برای نخستین بار توانست در رده پرورش اندام و رده پیشکسوتان رقابت های جهانی، به مدال برنز دست یابد. در سال ۲۰۱۵ نیز بدنسازان افغان، از رقابت های آسیایی منعقد شده شهر تاشکند کشور اوزبیکستان در رده پرورش اندام سنگین وزن، مدال طلا و در رده پیشکسوتان، مدال نقره را به نام افغانستان، ثبت کردند.

تشکیل فعلی فدراسیون ملی پرورش اندام و فتنس:

شماره	تشکیلات	اسم
۱	رئیس فدراسیون	باور خان هوتک
۲	دبیر کل (سکرتر جنرال)	دکتور عبدالرحمن حمید
۳	معاون اداری	الحاج خواجه فردین عباسی
۴	معاون فنی	استاد محمد سلیم شیرزاد
۵	آمر ارتباط ولایات	استاد مصدق شهیم

۶	سر مربی تیم ملی	: استاد نورالهدا شیرزاد
۷	مربی تیم ملی	استاد حمیدالله شیرزی
۸	مربی تیم جوانان	استاد میر نصرت الله انصاری
۹	آمر زون شمال	استاد محمد نسیم قادری
۱۰	آمر زون شرق	استاد عبدالجبار هوتک
۱۱	آمر زون مرکز	استاد میر احمد رنجبر
۱۲	آمر زون غرب	استاد وحید احمد بارکزی

### زنده گی نامه آ.ی.س قادری

احمد یاسین سالک قادری، آقای آماتور عضلات جهان و سفیر پولیس افغانستان، مشهور به یاسین قادری، پسر چهارم حاجی عبدالمحمد است که در ۱۷ حمل ۱۳۶۶ هجری شمسی، مطابق به ۶ اپریل ۱۹۸۷ میلادی در منطقه وزیر محمد اکبر خان شهر کابل در یک خانواده روشنفکر، دیده به جهان می گشاید. یاسین قادری دارای ۲ پسر و ۱ دختر می باشد. به گفته یاسین قادری، قهرمانی او بیشتر مربوط به سه طیف می شود:

«اول فامیل ام، به خصوص بردار بزرگم عبدالعظیم قادری. دوم استادم فرید عمری و سوم تشویق و حمایت مردم افغانستان است. وی راز موفقیت خود را در اراده قوی و تلاش های خسته گی ناپذیر خود می داند. یاسین قادری در سن ۱۶ ساله گی شروع به ورزش پرورش اندام می کند.

### تحصیلات

قادری، تحصیلات ابتدائی، متوسطه و عالی خویش را در لیسه عالی استقلال به پایان رسانیده و فارغ التحصیل سال ۱۳۸۵ هجری شمسی، مطابق به ۲۰۰۵ میلادی از این لیسه می باشد. او فعلاً در یکی از پوهنتون های خصوصی شهر کابل در پوهنخی حقوق، ادامه تحصیل می دهد.

قادری، به زبان های دری، پشتو، اردو، انگلیسی و فرانسوی تسلط کامل دارد.



## خصوصیات احمد یاسین سالک قادری

قد ۱۷۵ سانتی متر، وزن ۱۰۵ کیلوگرام، بازو ۲۱ انج، کمر ۲۸ سانتی متر، شانه ۲۳,۵ سانتی متر و ران ۳۰ سانتی متر است.

الگوی دوران تمرین قادری، قهرمان ۸ مرتبه یی جهان در مسابقات مستر اولمپیا، رونی کولمن، است.

ورزشی که قادری پس از بدنسازی دوست دارد، کرکت است. او با دوستان اش در اوقات تفریح، سنوکر نیز بازی می کند. در کنار ورزش بدنسازی، مصروفیت تجارت هم دارد.

رنگ دلخواه قادری یاسمندی و غذای مورد علاقه اش متو می باشد. کشور مورد علاقه او، افغانستان عزیز (به گفته خودش وطنم) است.

## دوره های ورزشی و کسب قهرمانی

یاسین قادری در سن ۱۶ ساله گی با وزن ۵۴ کیلوگرام به ورزش پرورش اندام، رو می آورد.

## سیر ورزش و دست آورد های قادری:

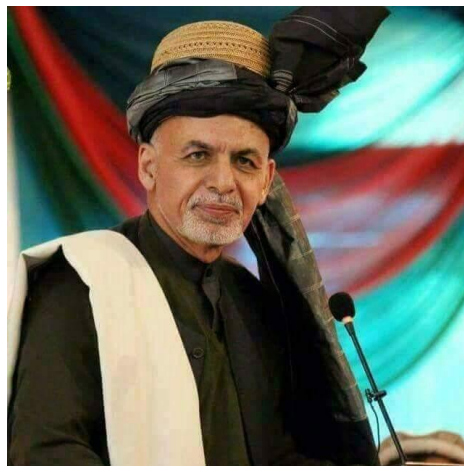
- تمرینات نخستین خویش را در کلپ محمد نعیم ابراهیم زاده، تحت نظر استاد محمد اعظم کوهی در سال ۱۳۸۱ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۰۲ میلادی آغاز می کند.
- در سال ۱۳۸۲ هجری شمسی، مطابق سال ۲۰۰۳ میلادی، قهرمان وزن ۷۰ کیلو گرام تیم منتخب شهر کابل می شود.
- در سال ۱۳۸۳ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۰۴ میلادی، قهرمان وزن ۷۵ کیلو گرام تیم منتخب شهر کابل می شود که از این طریق، به تیم ملی پرورش اندام افغانستان، راه یافته است. او در همین سال، قهرمان وزن ۷۵ کیلو گرام تیم ملی پرورش اندام افغانستان نیز بود.
- در سال ۱۳۸۴ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۰۵ میلادی، قهرمان منتخب وزن ۸۰ کیلو گرام شهر کابل و قهرمان وزن ۸۰ کیلو گرام تیم ملی پرورش اندام افغانستان بوده است.

- در سال ۱۳۸۵ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۰۶ میلادی، قهرمان وزن ۸۰ کیلوگرام تیم منتخب شهر کابل، قهرمان وزن ۸۰ کیلوگرام تیم ملی پرورش اندام افغانستان و همچنان لقب آقای عضلات کابل (مستر کابل) را به دست می آورد.
- در سال ۱۳۸۷ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۰۷ میلادی، قهرمان وزن ۸۵ کیلوگرام تیم ملی پرورش اندام افغانستان و شهرت آقای عضلات افغانستان (مستر افغانستان) را کسب می کند.
- در سال ۱۳۹۳ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۱۴ میلادی، قهرمان طلایی و برنده مدال طلای وزن ۹۵ کیلوگرام در مسابقات جنوب آسیا با کسب لقب نائب قهرمان ۲۰۱۴ می شود.
- در سال ۱۳۹۶ هجری شمسی، مطابق به سال ۲۰۱۷ میلادی، قهرمان وزن ۹۵ کیلوگرام تیم ملی پرورش اندام کشور و بار دیگر آقای عضلات (مستر افغانستان) می شود.
- در سال ۱۳۹۶ هجری شمسی، مطابق سال ۲۰۱۷ میلادی، قهرمان طلایی و برنده مدال طلای وزن ۹۰ کیلوگرام در پنجاه و یکمین دور مسابقات آسیایی کشور کوریای جنوبی، شهرت قهرمان آقای عضلات ۲۰۱۷ آسیا (مستر آسیا) را کسب می کند.
- بهترین فیگوریست مسابقات آسیایی ۲۰۱۷.
- در ۱۶ میزان ۱۳۹۶ هجری شمسی، مطابق ۱۸ اکتوبر ۲۰۱۷ میلادی، قهرمان طلائی و برنده مدال طلا در وزن ۹۰ کیلوگرام در نهمین دور مسابقات جهانی به میزبانی کشور منگولیا، شهرت آقای عضلات جهان (Mr. Universe 2017) را حاصل می کند.

## اخبار و نظریات

احمد یاسین سالک قادری از سوی رئیس جمهور

محمد اشرف غنی احمدزی، ستایش شد



رئیس جمهور محمد اشرف غنی احمدزی از احمد یاسین سالک قادری، قهرمان ورزش پرورش اندام کشور که اخیراً در نهمین مسابقات پرورش اندام آماتور جهان در مغولستان، مقام اول را کسب کرد، با هدیه نقدی، ستایش کرد.

احمد یاسین قادری نیز حین دیدار با دکتور غنی، ضمن تشکر از رئیس جمهور، «پیروزی» اش را به ایشان و مردم افغانستان تبریک گفت. او افزود: حمایت های شما، زمینه ساز پیروزی های من و سایر ورزشکاران کشور بوده اند.

رئیس جمهور غنی پس از شنیدن سخنان قهرمان پرورش اندام، خطاب به قادری گفت:

من از شما و فامیل تان تشکر می کنم که عزت و افتخار بزرگی را برای کشور، منطقه و جهان به دست آورده اید. رئیس جمهور غنی افزود: ما به ورزش کشور توجه داریم و از آن حمایت می کنیم. در آینده نزدیک، برنامه های اساسی را برای رشد بیشتر ورزش افغانستان، طرح و اجرا خواهیم کرد. رئیس جمهور محمد اشرف غنی گفت:

افتخاراتی را جامعه ورزشی ما در چند ماه اخیر به دست آورده اند، بسیار مهم می دانیم. رئیس جمهور در اخیر سخنانش افزود:  
هرازگاهی که ورزشکاران ما در میادین ورزش، پرچم افغانستان را به اهتزاز در می آورند، تصویر جدیدی از افغانستان ارائه می شود که چه گونه کشوری که از دشواری های جنگ بیرون شده است و هنوز دچار آن است، در مسیر انکشاف و ترقی، افتخارات زیادی را نیز حاصل می کند.

**رئیس اجراییه از یاسین قادری،  
قهرمان پرورش اندام جهان، ستایش کرد**



داکتر عبدالله عبدالله، رئیس اجراییه جمهوری اسلامی افغانستان در جلسه شورای وزیران از قهرمان پرورش اندام جهان، احمد یاسین سالک قادری، ستایش کرد. رئیس اجراییه کشور گفت:  
آقای یاسین قادری که قبلاً مدال طلای قهرمانی آسیا را از آن خود کرده بود، در کشور منگولیا، افتخار قهرمانی جهان را در بخش آماتور پرورش اندام، برای کشور و ملت اش نیز کسب کرده است.  
رئیس اجراییه، این پیروزی بزرگ را برای مردم افغانستان، جامعه ورزشی، فدراسیون پرورش اندام و خانواده آقای قادری، تبریک می گوید. او افزوده است:

این خبر خوش، انعکاس وسیعی در میان مردم افغانستان داشت. همه از هر گوشهء کشور با پیام های تبریکی، ابراز شادمانی کرده اند. رییس اجراییه علاوه کرد:

در ویژه برنامه ای که در ریاست اجراییه و کمیته ملی المپیک به منظور ستایش از آقای قادری و دیگر قهرمانان ورزش افغانستان، صورت گرفته بود، به آنان گفتم که با توجه به شرایط افغانستان، دست آورد های آنان بزرگ اند. امیداوریم «پیروزی» های تان، اوج بیشتر بیابند. داکتر عبدالله در اخیر متذکر شد:

دست آورد ها، پیام واضح دارند: استعدادها در هر عرصه ای موجود اند.

### پیام دگر جنرال محمد ظاهر اغبر در مورد یاسین قادری



قهرمانی آقای عضلات جهان را برای احمد یاسین سالک قادری و جامعهء ورزشی افغانستان، تهنیت می گویم. بدون شک، یاسین قادری، افتخار بزرگی را در تاریخ معاصر ورزش کشور، رقم زده است. جنرال اغبر برای استقبال از یاسین قادری، به میدان هوایی بین المللی حامد کرزی می رود و از زحمات ایشان شخصاً قدردانی می کند.

## باور هوتک و باور به ارزش های ورزش بدنسازی



باور هوتک، رییس فدراسیون پرورش اندام، معاون اول کمیته ملی المپیک و مربی یکی از کلب های خصوصی ورزش و از ورزش کاران خوب کشور است. آقای هوتک در طی بیش از پانزده سال فعالیت در عرصه ورزش، ثابت ساخته است که متعهدانه، صادقانه و بدون در نظر داشت هیچ گونه تعصب و تبعیض، به خاطر رشد ورزش، نه تنها در سطح افغانستان، بل در سطح منطقه و جهان، تلاش های بی شبیه و خسته گی ناپذیری را انجام دهد. آقای هوتک در مورد پرورش اندام چنین می گوید:

پرورش اندام از سنت باستانی بلند کردن سنگ، به صورت ورزش مردانه درآمد و در فرهنگ های مختلف، راه می یابد. در جشن ها، ورزشکاران به خاطر نمایش زیبایی های اندام، بیرون می آمدند. ورزش بدنسازی به شکل رسمی از کشور یونان آغاز می شود. از بدنسازی به منظور افزایش قدرت و یا افزایش استقامت عضلات در سایر ورزش ها نیز بهره می برند. این ورزش، به نوعی مادر ورزش هاست. به باور آقای هوتک، از «پیروزی» های جوانان افغان، از دست آورد های قهرمانانی همانند احمد یاسین سالک قادری، الگوبرداری شود. او می گوید: جوانانی که ورزش می کنند، دوستان خود را نیز تشویق کنند. رو آوردن به این کنش (ورزش)، اجتناب از انحرافات و آسیب های فزیک است.

## داکتر جمشید رسا و نگرش روان شناسی بدنسازی



داکتر جمشید رسا، از موفق ترین داکتران روان شناس در شهر کابل است. وی در مورد ارزش ورزش، می گوید:

به صورت عموم، ورزش، جزوی از زنده گی کنونی است. گفته می شود اگر مردان و زنان قرن بیست و یک، حداقل روز ۳۰ دقیقه ورزش نکنند، انسان قرن بیست و یک نیستند. ورزش، ما را با طبیعت سازگار می کند. تحقیقات علمی نشان می دهند که ورزش در سنین پایین، بیشتر از مطالعه، اهمیت دارد. در این میان، ورزش های گروهی همانند فوتبال، والیبال، کرکت و... باعث رشد مغز می شوند. به باور داکتر رسا، ورزش پرورش اندام، علاوه بر مفاد جسمی، زیبایی خاصی به بدن می بخشد. او می افزاید:

در دنیای امروزی، بعضی شغل ها برای کسانی داده می شوند که دارای اندام مناسب و زیبا باشند؛ اما باید نکات صحی و مهم بدنسازی را رعایت کنیم: پرورش اندام سبب می شود بدن قوی داشته باشیم. این ورزش از امراض مختلف فزیک، جلوگیری می کند. وقتی جسم سالم داشته باشیم، روان ما هم سالم خواهد بود؛ زیرا ثابت شده است «عقل سلیم در بدن سالم است». داشتن اندام زیبا، باعث می شود انسان، دارای اعتماد به نفس بلند و از عزت نفس خوب برخوردار باشد. به این دلیل، هیچ وقت احساس کسر شان نخواهد کرد. به ارتباط اهمیت روانی ورزش بدنسازی، داکتر جمشید رسا، الگوی یاسین قادری را چنین تحلیل می کند:

برافراشتن پرچم ملی افغانستان در بین کشورهایایی که از امکانات خیلی زیادی برخوردار استند، اثرات شگرف روانی داشت. در پیوند به آن، ارزش خبری پیروزی قادری، روی این دید جهانیان نیز اثر می گذارد که افغان ها، مردمان مهربان، دوست داشتنی و پُر تلاش اند.



## تصاویر احمد یاسین سالک قادری















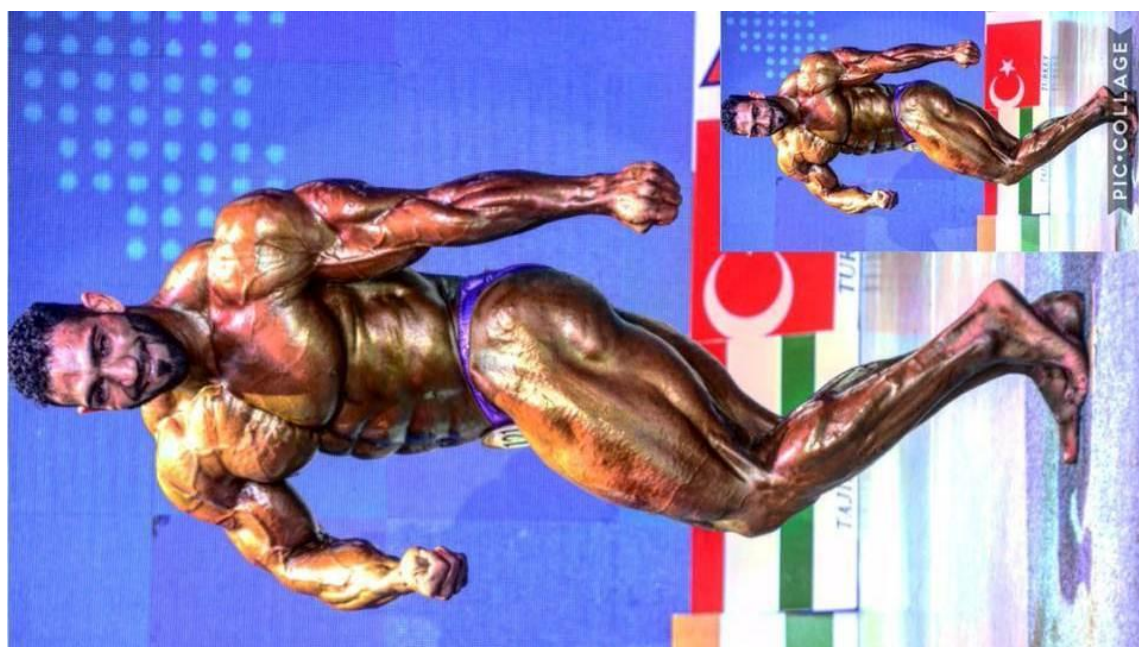
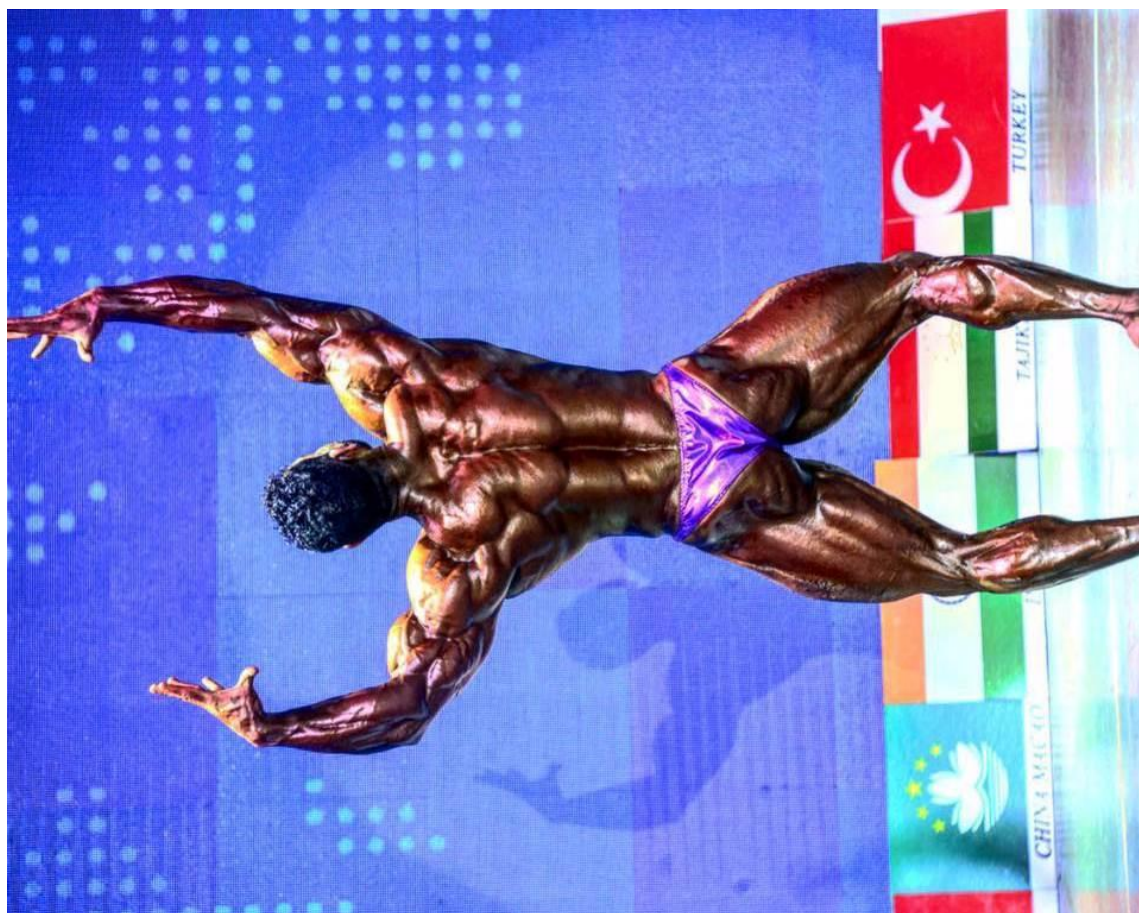








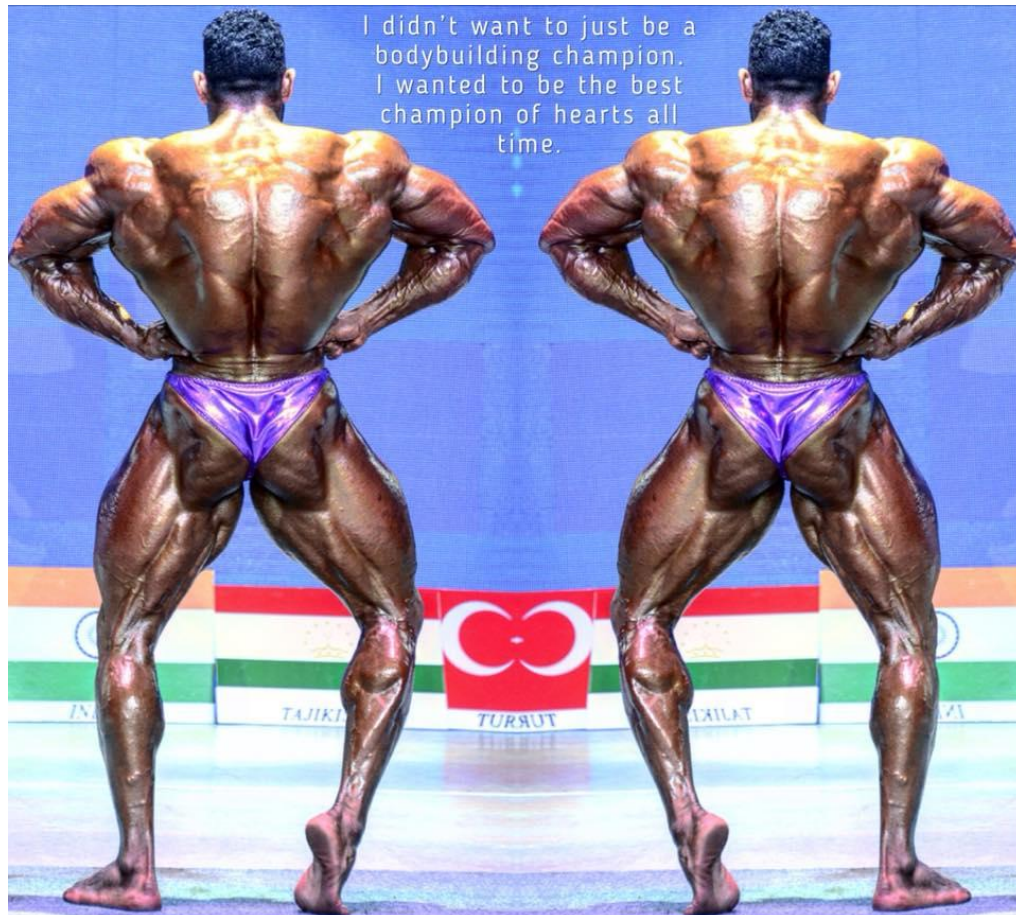




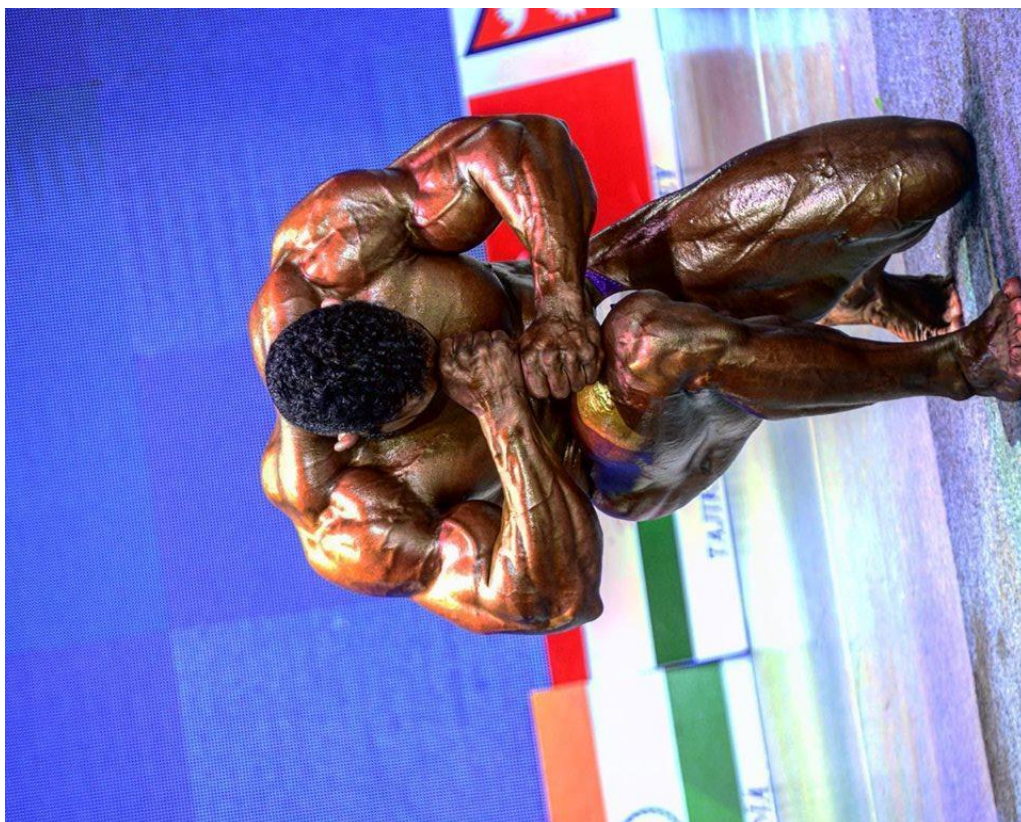












## فصل دوم

### سه اشتباه در پرورش اندام

پرورش اندام از پُرطرفدارترین و در عین حال از خطرناکترین ورزش‌ها به شمار می‌رود. خیلی‌ها، پرورش اندام را به عنوان ورزش و شماری برای تناسب اندام، پی می‌گیرند؛ اما اگر این ورزش به صورت اصولی انجام نشود، متأسفانه عواقب خطرناکی می‌تواند داشته باشد.

در زیر، سه نکته مهم تمرینات پرورش اندام وجود دارد که لازم است بدانید.

۱) ثابت نگه داشتن برنامه ورزشی:- در حقیقت اگر شما یک برنامه ورزشی را بارها و به مدت‌های طولانی انجام می‌دهید، ماهیچه‌های شما به سادگی با آن‌ها خو می‌گیرند (خود را با آن حرکات عادی می‌سازند) و کدام پیشرفت خاصی در بدن شما دیده نمی‌شود.

۲) انجام حرکات به صورت پی‌هم و خیلی سریع:- اگر تمرکز شما فقط بر روی انجام سریع تعداد حرکت مشخص شده برای تقویت عضلات باشد، شما به جای قدرت بخشیدن به عضلات تان در واقع خود را خسته ساخته و در نتیجه برای پرورش عضلات، تحرک یکسانی را به کار نبرده‌اید و نمی‌توانید کالری زیادی را به مصرف برسانید. همچنین اجرای بیش از حد سریع حرکات ورزشی سبب می‌شود تا بیشتر در معرض آسیب‌هایی مانند پاره‌گی عضلات قرار بگیرید.

۳) ورزش سخت و خیلی زیاد:- در واقع اگر در جریان تمرین‌های قدرتی، قلب به اندازه کافی استراحت نکند، پیشرفت شما متوقف خواهد شد و حتی ممکن است زحمات شما بی‌نتیجه شوند. همچنان احتمال دارد که از ورزش، دلسرد شوید. این نکته را در ذهن داشته باشید، هر چه شدیدتر ورزش کنید، بدن شما زمان بیشتری برای ریکاوری می‌خواهد.

### ورزش کردن با شکم گرسنه، صحیح است یا غلط؟

خیلی از مواردی پیش آمده که شنیده‌ایم باید با معده خالی ورزش کنید تا اثر بیشتری داشته باشد، اما واقعاً همین طور است؟ بعضی تحقیقات نشان

می دهند که اگر با شکم گرسنه ورزش کنید، می توانید کالوری بیشتری بسوزانید، اما تحقیق جدیدی وجود دارد که نشان می دهد اگر با شکم خالی ورزش کنید، حجم عضلاتی بیشتری نسبت به زمانی که با سوخت کافی تمرین می کردید، از دست می دهید، اکثر ورزشکاران، هیچ وقت با شکم خالی، شروع به تمرین نمی کنند.

یاسن قادری می گوید:

بهتر این است ۲ یا ۳ ساعت قبل از هر جلسه تمرین، یک وعده غذا بخورید. مبتدی ها باید یک ساعت قبل از آغاز تمرین، حداقل از ۱۰ عدد خرما و یک قطی شیر استفاده کنند و بعد از تمرین، ۷ عدد تخم و دو عدد کچالو را در آب جوش داده، میل کنید.

## ۲ هفته استراحت، ۴ هفته بازگشت به عقب

ورزشکاران پرورش اندام در اکثر اوقات سنگین و بسیار مداوم تمرین می کنند. اگر از ورزشکاری که به وزنه زدن، علاقه زیاد دارد پرسید، به شما می گوید که از ایجاد وقفه در تمرین ها سخت متنفر است؛ به خصوص اگر او در میان یک دوره تمرینی مهم و یا در حال آماده سازی برای شرکت در مسابقات باشد، اصلاً وقفه تمرینی را نمی پذیرد.

ولی بعضی اوقات، زنده گی از یک طریق، مشکل ساز می شود. مثلاً: ابتلا به بیماری، تعهدات کاری یا خانواده گی و غیره، باعث می شوند، دوری از تمرین ها را تحمل کنیم.

وقتی که استراحت شما از ۵ الی ۷ روز ادامه پیدا کند، از دست دادن بخشی از پیشرفت ها ممکن است، ولی اکثر ضایعاتی که در کوتاه مدت اتفاق می افتند، به سازگاری های عصبی بر می گردند، نه حجم عضله (البته این به استراحت شما هم بسته گی دارد).

بعد از استراحت ۱ تا ۲ هفته یی، به حدود ۲ برابر نیاز دارید تا به وضعیت گذشته تان برگردید. اگر ۲ هفته از تمرین های تان را از دست دادید، انتظار داشته باشید که بعد از ۴ هفته تمرین بتوانید به جایی که در گذشته بودید، برسید.



دکتور جیسون کارپ، دانشمند علوم ورزشی می گوید: «همه چیز بر سر عرضه و تقاضاست. وقتی که ورزش می کنیم، تولید پروتین هایی مثل میتو کندری و بعضی آنزیم ها را تحریک می کنیم تا بدن ما با تقاضای جدیدی که بر آن وارد شده است، سازگار شود. وقتی که تمرین های ما متوقف می شوند، این تقاضا هم از بین می رود و ما هم به همین دلیل، این منابع عرضه را از دست می دهیم.» او پیشنهاد می کند که بعد از بازگشت از دوره توقف، در ابتدا به مدت ۲ هفته به صورت آهسته و پیوسته با وزن های سبک تر تمرین را آغاز کنیم. دانشمندان ورزش به این باور اند که می توانید چیزهایی که در طول یک دوره استراحت از دست داده اید را دوباره و به سرعت به دست بیاورید، ولی این در میان افراد مختلف، تفاوت دارد.

### استراحت بین ست ها، نکته بسیار مهم است

سرعت مناسب انجام حرکات، شاید کمتر مورد توجه ورزشکاران پرورش اندام قرار گیرد. اگر شما سعی کنید با سرعت بیش از حد، تمرینات را به پایان برسانید، ممکن است خود را در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دهید. یاسین قادری، استراحت را این طور تعریف می کند:

بین هر ست، نیاز به ۱۵ ثانیه استراحت است. بین هر حرکت باید ۱ دقیقه وقفه دهید. در زمان پایین کردن وزنه، نفس بگیرید و در وقت بلند کردن، هوا را بیرون دهید. رعایت این نکته، قلب را در برابر بزرگ شدن، وقایه می کند.

زمانی که هدف، انجام سریع حرکات باشد، موفق به انجام شکل درست حرکات نخواهیم شد. البته برعکس این وضعیت هم اشتباه است. استراحت و وقفه طولانی مدت هم به هیچ وجه توصیه نمی شود.

### فواید گرم کاری بدن، قبل از ورزش پرورش اندام

گرم کاری بدن، قبل از ورزش، فواید ذیل را به دنبال دارد:

۱. عملکرد ورزش ورزشکار را بهبود می بخشد.
۲. سرعت انقباض عضلات را افزایش می دهد.

۳. تمرینات کشش داینامیک، باعث کاهش سفتی عضله می شود.
۴. اکسیجن به راحتی در بافت های عضلانی بدن، جریان پیدا می کند.
۵. انتقال عصبی و میتابولیسیم (سوخت و ساز) عضلات در دماهای بالا، راحت تر می باشد.
۶. با افزایش جریان خون، عروق گشاد می شوند و افزایش سوخت و ساز و بالا رفتن دمای عضله را در پی دارد.
۷. اجازه می دهد ضربان قلب به میزان قابل نیاز، بالا برود.
۸. ذهن را برای تمرین، آماده تر می کند.
۹. تمرین را شاداب تر انجام خواهید داد.
۱۰. ضریب آسیب دیده گی در ورزشکاران را کاهش می دهد.

### رفع سریع کسالت با ورزش

یکی از موادی که می تواند حساسیت سلول های عصبی را افزایش دهد و هم در آرام کردن عضلات کمک کند، مگنیزیم می باشد. مگنیزیم را هم می توانید از طریق مکمل ها به بدن خود برسانید و هم از مگنیزیم موجود در مواد غذایی استفاده کنید. میزان مصرف روزانه آن در حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ گرم می باشد. با انجام دادن حرکاتی که در ادامه به شما معرفی می کنیم، به صورت روزانه، به مطلوب ترین میزان آرامش دست پیدا کرده و عضلات تان به سرعت التیام پیدا می کنند و بهترین نتیجه را از ورزش کردن، خواهید گرفت.

در این جا شما را با چند حرکت برای آرام کردن و التیام دادن به ماهیچه ها پس از انجام تمرینات ورزشی، آشنا می سازیم.

۱- تنفس: این تمرین را می توانید در زمان خنک کردن و یا در شب، پیش از خواب انجام دهید. سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید. نفس های آرام و عمیق بکشید. مرحلهء گرفتن هوا و خارج کردن، باید ۴ ثانیه طول بکشد. در زمان دم و بازدم، تصور کنید تمام فشارها و انرژی های منفی بدن شما در حال بیرون آمدن استند. احساس کنید ماهیچه های تان در آرامش قرار گرفته اند و اگر در تخت خواب دراز کشیده اید، احساس سنگینی می کنید. هر باری که نفس می کشید،



روی گروهی از عضلات خاص بدن خود تمرکز کنید و این کار را برای تمام قسمت های بدن، تکرار کنید.

این شیوه ی تنفس، به شما کمک می کند هوشیاری ذهنی - بدنی خود را افزایش داده و انرژی را صرف آرام کردن ماهیچه های تان بکنید.

۲- کشش: این حرکات معمولاً در گروه تمرینات ورزشکاران قرار ندارند و مورد بی توجهی قرار می گیرند. حرکات کششی، از مهمترین حرکات برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از سخت شده گی عضلات به شمار می روند. این حرکات را باید فوراً بعد از اتمام تمرینات و در زمانی که ماهیچه ها، هنوز گرم استند و انعطاف پذیری بالاتری دارند، انجام دهید.

این حرکات را برای مدت زمان ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا کشش را کاملاً در ماهیچه ها خود احساس کنید. در این نوع حرکات نباید درد زیادی در ماهیچه ها خود احساس شود. حرکات مناسب کششی به قرار زیر می باشند:

کشش عضلات عقب ران: در حال ایستاده و یا نشسته، سعی کنید انگشتان دست تان، انگشتان پای تان را لمس کنند.

کشش ماهیچهء چهار سر: یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و کف پا را در پشت نگه دارید و به آرامی زانوی خود را به سمت عقب، کش کنید.

کشش مورب: در حالت ایستاده، پاها را به عرض شانه باز کنید و وزن خود را بر روی یکی از پاها بیاندازید و دستان خود را آزادانه در دو طرف پاها قرار دهید. این حرکت را برای هر دو پا، انجام دهید.

کشش بازو: یکی از دست ها را بالای سر خود ببرید؛ آن را از آرنج خم کنید و با دست دیگر، آرنج دست خم شده را گرفته و به سمت عقب بکشید.

کشش ساق پا: یک برآمده گی و یا یک پله پیدا کنید و پای خود را بر روی آن قرار دهید؛ به طوری که قسمت پشت کف پا، آزاد باشد و سپس به آرامی وزن خود را روی همان پا قرار دهید و زانوی خود را کمی خم کنید تا فشار را در قسمت ساق پا، حس کنید.

کشش کمر: بر روی زمین زانو بزنید و بازو های خود را تا آن جا که ممکن است به سمت جلو، باز کنید. در حین انجام این کار، کمر را بچرخانید تا تمام فشاری که

بر روی عضلات آن، وارد آمده، از بین برود. با افزودن این حرکات به تمرین ها، عضلات زیادی متاثر می شوند که این امر باعث می شود رشد ماهیچه در حین انجام حرکات قدرتی، بالاتر رود.

۳- خوابیدن: چه کسی یک خواب خوب شبانه را دوست ندارد؟ نه تنها خواب خوب برای عملکرد ذهن شما واجب است، بل برای ماهیچه ها نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد. کمبود خواب، نه تنها فرایند بهبودی را به تاخیر می اندازد، بل استرس و فشار را افزایش می دهد (که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول در بدن شده) و باعث می شود ماهیچه ها سفت و سخت شوند.

سعی کنید هر شب، ۸ ساعت خواب مطلوب داشته باشید و اگر برنامه کاری تان اجازه می دهد، بعد از ظهر، به مدت ۲۰ دقیقه هم خواب کنید.

۴- وارونه شدن: شاید این یکی، از راه های غیر معمول ریلکس کردن ماهیچه ها باشد، اما اگر اجازه دهید تا جاذبه زمین، کار خود را انجام دهد، ماهیچه های تان، احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

پس از این که تمرینات تان به اتمام رسیدند، یک میلهء بارفکس پیدا کرده و پاهای خود را از قسمت زانو، به آن محکم کنید. در این حالت، خود را به آرامی رها کرده، برای چند ثانیه در این حال باقی بمانید.

روی آزاد کردن فشار موجود در تک تک عضلات تمرکز کنید و بگذارید جاذبه، شما را به سمت خود بکشد. برای مدت طولانی در این حالت باقی نمانید؛ چراکه انباشته شدن بیش از حد خون در مغز، مشکلات فراوانی را به همراه دارد.

۵- زمان بندی مناسب: بدون توجه به تلاشی که برای انجام دادن تمرینات از خود نشان می دهید، اگر برنامهء ورزشی شما به درستی طرح ریزی نشده باشد، کوفته گی در ماهیچه ها باقی مانده و عضلات بدن سفت و سخت خواهند شد.

زمانی که در حال برنامه ریزی استید، حداقل یک روز هفته را به کلی استراحت کنید! همچنین هر گروه از ماهیچه ها باید حداقل ۴۸ ساعت پیش از شروع حرکات دور بعد، استراحت کنند. توجه بیشتر بر روی عضلات همکار، مثل عضلهء سه سر و دو سر بازویی داشته باشید. این عضلات، تاثیر چشمگیری بر روی تمام حرکات دیگر می گذارند. به همین دلیل باید مطمئن شوید که فشار بیش از حد بر روی آن

ها وارد نشود.

۶- ماساژ: زمانی که نوبت استراحت ماهیچه ها می رسد، ماساژ، حرف های بسیاری برای گفتن دارد. پس از یک هفته تمرین دشوار، بهترین کاری که می توانید در روز استراحت، انجام دهید، ماساژ کامل است. به دنبال یک ماساژور حرفه یی که دارای مدرک و مجوز می باشد بگردید و از او یک سری ماساژ عمقی را تقاضا کنید. ماساژ عمقی، بافت های ماهیچه یی عمقی را تحت تاثیر قرار می دهد و شما با هیچ گونه حرکت، حتی حرکات کششی نیز نمی توانید به آن ها دسترسی پیدا کنید. در حین ماساژ، بر روی تنفسی که در قسمت بالا به شما آموزش دادیم، تمرکز کنید تا بدن، بیشتر ریلکس شود.

۷ - حمام، سونای بخار و خشک: تمام این موارد، هستهء بدن شما را گرم می کنند و موجب می شوند تا جریان خون بالا برود. این امر سبب می شود تا اکسیجن و مواد غذایی بیشتری به ماهیچه های در حال ترمیم برسند. این کار را می توانید پس از انجام تمرینات و یا بعد از ظهر همان روز انجام دهید. مزایای این کار از نظر علم روان شناسی نیز به اثبات رسیده است. اگر قسمتی از بدن شما ضربه ببیند، می بایست بلافاصله آن را با یخ، کمپرس کنید. این امر موجب می شود که تورم و التهاب آن کمتر شود.

در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حمام و یا سونا بمانید. باید به اندازهء کافی احساس راحتی کنید، اما نه آن قدر که احساس بی حالی به شما دست بدهد. اگر دوست داشته باشید می توانید در حین این زمان به انجام حرکات کششی نیز پردازید؛ چرا که عضلات شما به اندازهء کافی گرم بوده و بسیار انعطاف پذیر می باشند.

۸- مدیتیشن: مدیتیشن، نه تنها برای از بین بردن استرس مناسب است، بل که برای از بین بردن کوفته گی عضلات نیز کاربرد دارد. باید این کار را پیش از رفتن به خواب انجام دهید. با انجام مدیتیشن، بر روی انرژی ذهنی خود تمرکز می کنید و بدن را برای استراحت آماده می سازید. یک مکان نسبتاً تاریک و آرام پیدا کنید. هم می توانید چهار زانو بنشینید و هم می توانید به صورت تاق باز دراز بکشید، سپس ذهن خود را بر روی نفس های تان متمرکز کنید. ذهن خود را تا آن جا که می توانید آرام کنید و از تمام افکار رها سازید. زمانی که ذهن تان از همه چیز

پاک شد، ماهیچه های تان را مجسم سازید که در حال آرامش و استراحت هستند و تمام انرژی آن ها تخلیه می شوند. این کار را به تمام قسمت های بدن خود تعمیم دهید و سپس چند نفس عمیق بکشید و به آرامی از جا بلند شوید. بعد از انجام این کار، هم به آرامش ذهنی دست می یابید و هم به آرامش بدنی.

۹- چای سبز: این روش، بسیار ساده است و می توانید به راحتی به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. چای سبز، دارای آنتی اکسیدان هایی می باشد که رادیکال های آزادی که برای بدن مضر می باشند را از بین می برد. هر چه فشار کمتری به ماهیچه وارد شود، زمان کوتاه تری برای بهبودی و التیام لازم است و خیلی سریع تر می توانید وزنه های سنگین تر را بلند کنید. برای این که بتوانید هر چه بیشتر از مزایای این نوشیدنی گیاهی بهرمنند شوید، روزی ۲ گیلاس آن را بنوشید.

۱۰- طب سوزنی: این طب باستانی که منصوب به چینی ها می باشد، نه تنها می تواند بسیاری از بیماری های لاعلاج را مداوا کند، بل که در رفع کوفته گی و سختی ماهیچه ها نیز مفید است. یک متخصص طب سوزنی، تمام نقاط فشار بر روی بدن را می شناسد و قسمت هایی را که باعث ریلکس کردن بدن می باشند را تحت عمل قرار می دهد. هر زمان که در بدن خود احساس کوفته گی و فشار بیش از اندازه کردید، می توانید به این روش درمان روی بیاورید. البته باید توجه داشته باشید که خودتان را به دست یک متخصص مجاز بسپارید تا مراحل درمان با اطمینان کامل و به درستی انجام پذیرد.

۱۱- حرکات سبک: پس از این که تمرین سنگینی داشتید، انجام چند حرکت سبک و کم فشار، راه بسیار مناسبی برای آرام کردن و رفع گرفته گی عضلات شما می باشد. با انجام این کار، گردش خون در رگ ها افزایش یافته و از بی حس شدن ماهیچه های نقاط مختلف بدن، جلوگیری می شود.

سعی کنید از بایسکل استفاده کنید. این کار را می بایست برای مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از اتمام تمرینات خود انجام دهید. به خاطر داشته باشید که در حین انجام این حرکت، نباید هیچ گونه فشاری بر روی بدن شما وارد شود، چراکه اساساً دلیل انجام این حرکت، صرفاً آزاد کردن و آرام کردن عضلات است.

## ریسمان زدن و تاثیرات آن در بدنسازی

ریسمان زدن، یک ورزش خوب، آسان و موثر برای کاهش وزن بدن، تقویت توان تنفس و تقویت پاهاست. این ورزش که از دیر زمان مورد توجه ورزشکاران بوده است، می تواند کمک شایانی در راستای آماده سازی بدن برای پرورش اندام کند. این ورزش به راحتی برای همه گروه های سنی، قابل انجام است و در حین ساده گی، عضلات بسیار زیاد و بزرگ را به کار می اندازد و به کار گیری طیف گسترده ای از عضلات است که به شما کمک می کند با یک ساعت ورزش موثر، حاصل فزون تر از ست های کامل ورزشی را به دست آورید.

ریسمان زدن، جزء ورزش های تنفسی و پُر تحرک به شمار می آید و می تواند باعث از بین بردن چربی های اضافه بدن شود؛ زیرا که میزان کالری ای که بر اساس این حرکت ورزشی سوزانده می شود، بسیار بالا است.

هفته ای ۳۰ الی ۴۰ دقیقه ریسمان بزنید تا بتوانید حدود ۱۵۰۰ کالری سوزانده و وزن خود را حدود نیم کیلو گرام، کم کنید؛ حتی می توانید ۵ دقیقه ریسمان زدن را به برنامه ورزشی خود اضافه و تاثیرات مثبت آن را مشاهده کنید.

ریسمان زدن از روش هایی است که می تواند عضلات ساق پا را به خوبی تقویت کند. ریسمان زدن، عضلاتی ساق پا را درگیر حرکت می کند که هنگام بلند کردن وزن ها، چنین اتفاقی رخ نمی دهد. در واقع شما با ریسمان زدن می توانید تمامی عضلات پا را درگیر کنید و آن ها را به حرکت بازدارید و با فشاری که به آن ها وارد می کنید، باعث عضله سازی و قوی شدن آن ها می شوید.

ریسمان زدن، نوعی ورزش ضربی است و می تواند یک راه سریع و ساده برای آماده ساختن عضلاتی که در ناحیه ران استند، باشد. وقتی فردی حین ریسمان زدن بالا می پرد و سپس روی زمین فرود می آید، نیروی وارده در زمان فرود آمدن، به اسکلیت منتقل می شود. اسکلیت، این نیرو را به عنوان یک چالش و یک استرس دریافت می کند و برای تحمل بهتر استرس ناشی از پریدن منظم، استخوان بیشتری می سازد. از آن جا که نیروی وارده در هر پرش، با هر دو پا جذب می شود، ریسمان زدن می تواند از آسیب زانویی که ممکن است با دویدن ایجاد شود، جلوگیری کند.

فواید ریسمان زدن:

- یک ساعت ریسمان زدن، ۷۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری می سوزاند.
- تقویت عضلات شکم
- بهبود ضربان قلب و فشار خون
- انعطاف پذیری بدن
- تقویت عضلات پا
- تقویت مفاصل
- تقویت توان تنفس
- کم هزینه بودن
- چربی سوز

توصیه های ضروری برای ریسمان زدن

- هرگز با کفش های نامناسب، اقدام به ریسمان زدن نکنید.
- کسانی که دچار مشکل اورتوپیدی هستند، از ریسمان استفاده نکنند.
- اگر باردار هستند، این ورزش را انجام ندهند.
- سر و پشت تان را هنگام پریدن، مستقیم نگه دارید و پشت تان را به جلو خم نکنید.

### بایسکل رانی و فواید آن

بایسکل های ثابت، از قدیم ترین وسایل کپ های ورزشی هستند که مدت ها پیش از به وجود آمدن دستگاه های پیچیده و با تکنالوژی پیشرفته، در کپ های تناسب اندام به کار می رفتند.

هنگامی که یک برنامه ورزشی را شروع می کنید، مساله اصلی، یافتن شیوه ای است که انجام آن برای شما لذت بخش و ساده باشد. بایسکل رانی، یک گزینه عالی به خصوص برای ورزشکاران مبتدی یا افرادی است که با مشکلات پشت، زانو یا مفاصل، از انجام دویدن یا پیاده روی، عاجز اند.

استفاده از بایسکل های ثابت، روی مفاصل فشار نمی آورد و کار با آن برای یک فرد مبتدی در مقایسه با تردمیل یا ماشین الپتیکل، بسیار ساده تر است.

### فواید پایدل زدن

۱. پایدل زدن، قدرت و استقامت ماهیچه های ساق پا، ران و تنه را بهبود می بخشد. با تمرین مرتب، منظم و طبق برنامهء دقیق، عملکرد ماهیچه های فوق، بهتر می شود و بنابراین فشار کمتری بر مفاصل پاها و مهره های ستون فقرات در طول کارهای روزمره، وارد می آید.

۲. از طریق پایدل زدن، تقویت ماهیچه های بدن، شامل ماهیچه های شکم، پشت، ستون فقرات و تعادل زیاد می شود. بنابراین خسته گی کمتری را در طول روز، احساس خواهید کرد.

۳. پایدل زدن، ضربان قلب را تا حدی زیاد می کند و تنفس را تندتر می سازد. افزایش ضربان قلب و تنفس در حد معین و حفظ این افزایش برای چند دقیقه، فواید زیر را به ارمغان خواهد آورد.

۱. ماهیچه های قلبی (میکارد) و ماهیچه های تنفسی تقویت می شوند. بنابراین آمادهء تحویل فشارهای ناگهانی یا اضطراری در موقعیت های پیش بینی نشده خواهند بود.

۲. سیستم گردش خون و جذب اکسیجن توسط بدن بهبود خواهد یافت.

۳. کلسترول ها و چربی های آزاد در رگ های خونی را می سوزاند و بر طرف می کند.

۴. چربی های ذخیره یی بدن را برای سوخت و ساز، مورد استفاده قرار می دهد. لذا باعث تناسب قد و وزن می شود.

۵. فشار خون را به طبیعی ترین دامنهء آن می رساند.

### دامنه قابل قبول برای ضربان قلب هنگام ورزش بایسکل رانی:

اگر سابقه بیماری خاصی ندارید و داکتر معالجه شما، انجام ورزش را مجاز دانسته است، سعی کنید به گونه ای پایدل بزنید که دامنه ضربان قلب، مرتبط با سن شما باشد. به جدول زیر، توجه کسب کنید:

مثلاً اگر فرد ۴۰ ساله استید، باید با شدتی تمرین کنید که ضربان قلب در یک دقیقه (تعداد ضربان های نبض را در ۱۵ ثانیه بشمارید و این عدد را در عدد چهار ضرب کنید تا ضربان قلب در یک دقیقه محاسبه شود) بین ۱۲۰ و ۱۵۰ باشد. در این صورت، اگر هم ضربان شما کمتر از ۱۲۰ باشد، معنی اش این است که تمرین بسیار سبک است و با ورزش نکردن، تفاوت چندانی ندارد. اگر ضربان قلب، بیش از ۱۵۰ باشد، به این معنی است که تمرین بسیار زیاد بوده، ممکن است برای شما خسته کننده یا حتی زیان آور باشد.

در ضمن، گرفتن نبض در حال تمرین، بر این گونه است که ابتدا باید چند دقیقه پایدل بزنید و برای مدتی قطع کنید. پس از قطع تمرین، تعداد ضربان قلب خود را با توجه به روش بالا به دست آورید و عدد به دست آمده را با دامنه مطلوب ضربان قلب، طبق جدول مقایسه کنید. اگر ضربان محاسبه شده، کمتر از دامنه پایینی جدول- با توجه به سن شما- باشد، شدت تمرین را اندکی زیاد کنید. اگر از دامنه بالایی آن فراتر رود، شدت تمرین را کم کرده و روش مذکور را تکرار کنید.

شماره	سن	سرعت ضربان پذیرفته شده ی قلب هنگام ورزش (در دقیقه)
۱	۲۰	۱۴۰ - ۱۷۰
۲	۲۵	۱۳۵ - ۱۶۵
۳	۳۰	۱۳۰ - ۱۶۰
۴	۳۵	۱۲۵ - ۱۵۵
۵	۴۰	۱۲۰ - ۱۵۰
۶	۴۵	۱۱۵ - ۱۴۵



۷	۵۰	۱۱۰ - ۱۴۰
۸	۵۵	۱۰۵ - ۱۳۵
۹	۶۰	۱۰۰ - ۱۳۰

### راهنمای برنامه:

۱. شدت فعالیت (مقاومت در برابر پایدل زدن) برای آقایان (متوسط) و برای خانم ها (کمتر از متوسط) در نظر گرفته شود.
۲. سرعت پایدل زدن ۵ الی ۱۰ کیلومتر، روی ساعت مورد نظر قرار گیرد.
۳. با اتمام برنامه پنج هفته یی فوق، دوره جدید تمرین برای پنج هفته دیگر با ویژه گی ذیل، طرح ریزی شود: مدت، تکرار و جلسات تمرین، عیناً همانند هفته پنجم باشد و فقط شدت کار (مقاومت) برای آقایان (اندکی بالاتر از حد متوسط) و برای خانم ها (متوسط) بر روی بایسکل ثابت، تنظیم شود.
۴. در صورتی که وضعیت بدنی ورزشکاران مناسب باشد و از انجام برنامه لذت ببرند، مجاز استند برنامه و ویژه هر جلسه را دوبار در روز انجام دهند.
۵. سعی شود برنامه هر جلسه در هر روز مشخص انجام شود و در صورت عدم اجرای برنامه یک جلسه، انجام آن در جلسه بعدی به همراه برنامه آن جلسه، جبران نشود.
۶. مدت زمان استراحت بین تکرارها، پیشنهادی است و بسته به سطح آماده گی بدنی، می تواند کم یا زیاد شود.
۷. در فواصل بین فعالیت ها (در زمان استراحت بین تکرارها) از بایسکل ثابت پایین بیایید و به استراحت پردازید؛ حتی می توانید حرکات کششی انجام دهید.
۸. سعی کنید پس از اتمام برنامه یک جلسه، به انجام تعدادی از حرکات نرمشی، مثل دراز و نشسته، بلند شدن متوالی روی پنجه های پاها تا ۱۲۰ درجه، مبادرت کنید.
۹. پس از اتمام برنامه های یک جلسه و اجرای حرکات نرمشی، بدن را با حرکات کششی، به تدریج به حالت اول برگردانید.

۱۰. بعد از اتمام برنامه های یک جلسه، باید مایعات بنوشید و سعی شود تا یک ساعت بعد، از خوردن غذای مفصل، اجتناب صورت گیرد.

### ۷ صورت مفید تمرین با بایسکل های ثابت

۱. تمرین با بایسکل های ثابت به بدن انرژی می دهد.
۲. تمرین با بایسکل های ثابت باعث افزایش استقامت قلبی می شود.
۳. تمرین با بایسکل های ثابت، سرگرم کننده است.
۴. تمرین با بایسکل های ثابت باعث ساخت و تفکیک عضله می شود.
۵. بایسکل های ثابت، نمونه های عالی از وسایل تمرینات کم صدمه اند.
۶. تمرین با بایسکل های ثابت باعث کاهش استرس می شود.
۷. تمرین با بایسکل های ثابت، از خسته گی زیاد جلوگیری می کند.

### علت لرزیدن بدن در هنگام ورزش

در هنگام ورزش، لرزش بدن می تواند علت ها و مشکلات مختلفی داشته باشد که این مشکلات، انواع متفاوت دارند. شایع ترین این علت ها، درست انجام ندادن حرکات ورزشی می باشند که باعث تضعیف سایر عضلات شده و لرزه را به وجود می آورند.

بعضاً در زمان ورزش، عضلات به لرزش در می آیند. این مساله می تواند علت های متفاوتی داشته باشد که غالباً خطر ناک نیستند؛ به این دلیل:

۱. حرکت جدید: در صورتی که فردی حرکت ورزشی جدیدی انجام دهد، احتمال لرزش بدن وجود دارد. دلیل اش این است که حرکت جدید، جزو الگوهای مغزی متداول ما نیست و بدن، الگوی حرکتی جدید را تجربه می کند. مغز در این حالت تلاش می کند تا دریابد چه گونه این حرکت را انجام دهد. بعضی عضلات نیز ممکن اند درگیر یادگیری حرکت جدید شوند، بنابراین بدن به لرزش در می آید.
۲. خسته گی: فاکتور دیگری که باعث لرزش بدن در هنگام ورزش می شود، خسته گی است. هنگامی که به ست های آخر حرکات ورزشی می رسید، لرزش بدن شروع می شود؛ زیرا عضلات خسته شده اند. هنگامی که بدن خسته می شود، هایدروجن در عضلات جمع شده که باعث اسیدی شدن

عضلات می شود. بر اثر این اتفاق، ذگنالی نیز به مغز فرستاده می شود که عضلات در ناراحتی استند، بنابراین بدن می لرزد. هر قدر بدن ورزیده تر شود، این اتفاق با تاخیر صورت می گیرد.

بهتر است تعادل را در ورزش رعایت کنید. در صورتی که وزنه ای را در درست گرفته اید که بیش از حد سنگین باشد، لرزش بدن خطرناک بوده و ممکن است باعث آسیب دیده گی شود. در ابتدا بهتر است با وزن هایی سبک تر شروع کنید.

به هنگام انجام حرکات ورزشی، تنفس را فراموش نکنید. نگه داشتن نفس باعث می شود فشار وارده بر بدن افزایش یابد. داشتن تنفس منظم، آرامش بیشتری به بدن می دهد. یاسین قادری می گوید:

«تنفس به گونه ای صورت گیرد که هنگام پایین آوردن وزن، نفس را بیرون داده و هنگامی که بالا می کنید، رها کنید تا باعث بزرگ شدن قلب و رگ های آن نشود.»

بعد از ورزش، باید ریکوری و تغذیه مناسب داشته باشید تا آسیبی به شما وارد نشود.

### بدنسازی برای خانم ها

فلسفه هر ورزشی، قهرمانی و کسب افتخار برای مردان و زنان، داشتن اندام دلخواه، سوزاندن چربی اضافی، توانایی بدنی مطلوب در مواقع بحرانی و کسب مهارت های خاص بدنی با تکیه بر تمرینات مکرر است. باید گفت که بدنسازی، ورزشی است که موارد فوق را با تضمین کامل به ورزشکار خود ارایه می دهد. این ورزش، علاوه بر سوزاندن سریع و سبک چربی های اضافی بدن، اندام شما را کاملاً متناسب و هماهنگ کرده و علاوه بر آن به شما اعتماد به نفس و اقتدار فوق العاده ای می دهد که می توانید آن را در تمامی بدنسازان در سطوح مختلف ببینید. به نظر ما با توجه به شرایطی که بر زنان افغانستان حاکم اند، بدنسازی، نه تنها برای

آنان مفید، بل ضروری می باشد. آمار علایم پوکی استخوان، روماتیسم مفصلی و غیره در زنان افغان، نیاز آنان به ورزش را بیشتر می کند. علاوه بر این، داشتن تناسب اندام برای یک دختر یا زن، امتیاز غیر قابل انکاری محسوب می شود که نمی توان آن را انکار کرد.

بدنسازي، به هیچ وجه بدن زنان را مردانه نمی کند، بل بدن آنان را جوان تر می سازد. اشتباه در این است که بدنسازان زن را قهرمانان استروئیدی می پندارند که دارای بدن ها مردانه و خشن هستند، اما واقعیت این است که تمام مُدل های روز، مثل هنرپیشه گان هالیوود، بالیوود و خواننده گان زن مطرح جهان که بدن متناسب آنان، آرزوی هر زنی می تواند باشد، فقط و فقط، وابسته به ورزش، به ویژه از تمرینات بدنسازی، سود می برند. این مطلب را از نظر علمی هم به شما ثابت می کنیم:

عضلاتی شدن بدن مردان به علت وجود هورمون تستوسترون در بدن آنان است که هر قدر میزان تمرینات شدید بدنی را افزایش دهند، میزان ترشح و تولید این هورمون افزایش یافته، در نتیجه بدنشان عضلاتی تر و خشن تر می شود، اما در بدن زن، مقدار این هورمون، فوق العاده کم است و افزایش فعالیت بدن، تاثیر خاصی بر روی میزان ترشح این هورمون ندارد. در نتیجه اگر تابلیت ها و مواد تزریقی حاوی تستوسترون مصرف نشود (مثل کاری که زنان بدنساز حرفه یی انجام می دهند، یعنی تزریق تستوسترون به بدن)، به هیچ وجه شاهد بدنی با فرمت مردانه نخواهیم بود، بل:

تاثیر بدنسازی بر عضلات زنان، تنها سفت شدن و آب شدن چربی های دور عضلات است که از افتاده گی عضله جلوگیری کرده و فرمت منسجم، محکم و ستایل فوق العاده دخترانه و منسجمی را به زنان می دهد.

### آموزش فیگور

بخش زیادی از راز موفقیت در پرورش اندام، عبارت از فیگور گیری می باشد. فیگور، نمایش قدرتمندانه و افتخارآمیز عضلات به حساب می آید. طبیعی است هر قدر عضلاتی بزرگتر و زیباتر داشته باشید، در ارایه فیگور موفق تر خواهید بود، اما

از طرف دیگر هنر و توانایی های شما در ارابهء فیگور نیز در قدرت نمایی و نمایش زیبایی و حجم عضلات موثر است.

رونی کولمن، قهرمان بزرگ جهان و مسترالمپیا در مورد فیگور می گوید: عضلاتی را که ساخته اید، توسط فیگور به نمایش می گذارید. سعی کنید فیگورها را به دقت بیاموزید و به طور کامل آن ها را اجرا کنید.

در بسیاری از مسابقات، داوران بر اساس فیگورهای اجباری و نمایشی، قهرمانان برتر را انتخاب می کنند. بنابراین موفقیت در ارابهء فیگور، می تواند شما را منتخب کند. به رونی کولمن، اطمینان کنید!

روی صحنهء مسابقات، باید تمام انرژی خود را به نمایش عضلات و فیگور اختصاص دهید و از این انرژی به موقع و به حد کافی استفاده کنید. بدنسازان زیادی را می شناسم که به خاطر ضعف هایی که در گرفتن فیگور دارند، نمی توانند در روی صحنه، توجه داوران را جلب کنند.

برای موفقیت در ارابهء فیگور:

برای این که بتوانید فیگورهای زیبا و موفقی داشته باشید باید روی هر یک از فیگورها به حد کافی تمرین کنید. در کنار آن، رعایت چند نکته ضروری است.

۱. حرکت اضافی انجام ندهید.

۲. با تسلط کامل، فیگور را اجرا کنید.

۳. اعتماد به نفس خود را هنگام نمایش فیگور، نشان دهید.

۴. باید به یاد گرفتن فیگور هم مثل تمرین، اهمیت دهید.

فیگورهای اصلی یا اجباری:

هفت فیگور اصلی یا اجباری که هر بدنسازی با اجرای آن ها، قدرت و توانایی هایش را نشان می دهد:

۱. جفت بازو از جلو: برای گرفتن این فیگور، مقابل داوران می ایستد و پاها را

کمی باز می کند. آرنج ها را خم و دست هایش را تا شانه بالا می برد. سپس

دست ها را مشت می کند و به طرف پایین می چرخاند. در این حالت

عضلات جلو بازو و ساعد منقبض می شوند. در این فیگور، داوران عضلات

- جلو بازو و ساعد را مورد ارزیابی قرار می دهند و به دقت بررسی می کنند. پس از آن، سایر عضلات منقبض شده مورد مطالعه قرار می گیرند.
۲. زیر بغل از جلو: برای گرفتن این فیگور هم رو به روی داوران می ایستد و پاهایش را کمی باز می کند. دست ها را روی قسمت انتهایی کمر قرار می دهد و یا با مشت کردن آن ها، عضلات پشت را منقبض می کند. در این فیگور، تا آن جا که می تواند تعدادی از عضلات جلوی بدن را منقبض کند. هر چه تعداد عضلات منقبض شده بیشتر باشند، فیگور او کامل تر و از نگاه داوران بهتر است. در این فیگور، داوران به عضلات پشت توجه می کنند و به دقت سطح انبساط این عضلات را مورد بررسی قرار می دهند. سپس اندام، وضعیت شانه ها، سر، گردن، دست ها، شکم و پاها را از نگاه می گذرانند.
۳. قفسهء سینه: معمولاً ورزشکاران برای این فیگور به شکلی می ایستند که سمت چپ یا راست بدن آنان در معرض دید داوران قرار داشته باشد. سپس بازوی را ۹۰ درجه خم و دست را مشت می کنند و با دست دیگر مچ این دست را می گیرند. پای، جلوتر از زانو است و تعادل آن روی پنجهء پا حفظ می شود. در این شرایط، عضلات دو سر را تا جایی که می تواند منقبض می کند. در این فیگور، عضلات ران نیز منقبض شده ساق خود را نیز نشان می دهد. در این فیگور، داوران به عضلات سینه، دو سر، ران و ساق توجه می کنند و با یک نگاه کلی، تناسب اندام و سایر عضلات بدن را از نظر می گذرانند.
۴. پشت بازو از بغل: برای گرفتن این فیگور، پرورش اندام کار به پهلو می ایستد تا بازو در معرض دید داوران قرار داشته باشد. بازوها را به پشت می برد؛ انگشت ها را در هم قات می کند و یا با دست عقبی، مچ دست جلو را می گیرد. در این فیگور، پای جلو از ناحیهء زانو خم و تعادل آن روی پنجه حفظ می شود. در این شرایط، با فشار آوردن به عضلات جلو بازو، عضلات سه سر را منقبض می کند. بالا آوردن سینه به او اجازه می دهد عضلات شکم، ران و ساق را نیز منقبض کند. در این فیگور، داوران ابتدا

عضلات پشت بازو را بررسی می کنند و سپس با آگاهی کلی، سایر عضلات را از نظر می گذرانند.

۵. جفت بازو از پشت: برای گرفتن این فیگور، پشت به داوران می ایستد. بازو ها و مچ دست ها را خم می کند. یک پا را به عقب می برد و تعادل آن را روی پنجه حفظ می کند و عضلات بازو، شانه و ساق را منقبض می کند. در این فیگور، می تواند عضلات زیادی را منقبض کند. عضلات گردن، دوسر، سه سر، ساعد، دوزنقه یی، عضلات ران و ساق، عضلات باسن و... به این ترتیب داوران راحت تر در مورد کیفیت عضلات تناسب اندام و فیگور او تصمیم می گیرند.

۶. زیر بغل از پشت: در این فیگور، پشت به داوران می ایستد. دست ها را روی کمر می گذارد و آرنج ها را کاملاً باز می کند. یک پا را به عقب می برد و تعادلش را روی پنجه حفظ می کند. سپس تا جایی که می تواند عضلهء بزرگ پشت را منقبض می کند. این فیگور وقتی کامل می باشد که عضلهء ساق نیز منقبض شود. برای این کار باید پای عقبی را به طرف پایین فشار دهد.

۷. شکم و پاها از مقابل: برای ارایه این فیگور، مقابل داوران می ایستد. بازو ها را پشت سر قرار می دهد. یک پا را جلو می برد. بالا تنه را کمی به طرف جلو خم و عضلات شکم را منقبض می کند. در فیگور عضلات شکم و پاها، عضلات ران نیز باید منقبض شوند. داوران در این فیگور به عضلات شکم و ران توجه می کنند. تناسب اندام و سایر عضلات را نیز از نگاه می گذرانند.

مبتدیان باید به تدریج روی فیگور کار کنند. فیگور گرفتن به آنان کمک می کند به عضلات خود بیشتر مسلط شوند و در پرورش و بزرگ کردن آن ها مشکل چندانی نداشته باشند. فراموش نکنید تنها با فیگور می توانید قدرت و حجم و شکل و فرم عضلات خود را به نمایش بگذارید.

## ریکوری چیست؟

ریکاوری در پرورش اندام به موردی اطلاق می شود که در بازسازی عضلهء تخریب شده، نقش عمده را ایفا کند.

ریکوری، یعنی بازگشت به حالت اولیه، برای داشتن توانائی برای انجام تمرین با همان کیفیت و کمیت اولیه. در اغلب تمرینات بدنسازی، برای بدست آوردن توانائی بهتر و بیشتر باید شدت و سنگینی تمرینات را طبق نظر مربی آگاه، افزایش داد. وقتی تمرینات شدت می یابند و یا برنامهء جدیدی را تمرین می کنید، ممکن است عضلات، دچار این تحولات شوند:

کاهش ذخائر قند، پاره گی و فشرده گی تعدادی از تار های عضلاتی؛ تجمع اسید لاکتیک، انباشته گی آب و مقداری املاح، بالا رفتن سطح دی اکسید کاربن، بهم خوردن توازن املاحی چون کلسیم و منگنیزیم و پتاشیم، درد، کوفته گی و غیره.

عضلاتی که به برنامهء ورزشی شبیه به مسابقهء همان رشته ورزشی و حتی شدید تر از آن عادت کرده اند، مسابقه دادن برای شان آسان می شود و در شرایط سخت، بهتر فکر می کنند؛ کمتر اشتباه کرده و دستورات مربی را آگاهانه اجرا نموده و ریکاوری برای آنان آسان و سریع است، ولی اگر شدت تمرینات بدنسازی، کمتر از شرایط مسابقه باشد، عضلات در مسابقه، متحمل فشار مضاعف می شوند که ممکن است احتیاج به زمان بیشتری برای ریکاوری داشته باشند.

در تمرینات بدنسازی، معمولاً تعداد تکرار هایی که مربی برای یک عضله در نظر می گیرد، در قالب تعدادی از ست ها می باشد که ورزشکار باید بین هر ست، استراحت کند و استراحت بین ست ها، نوعی از حرکت ریکاوری است تا عضلات بتوانند شرایط را برای انجام ست بعدی، مهیا کنند.

استراحت بین ست ها، هر قدر کم باشد، مسلماً تکرار های پایانی با وزنه های سبک تر انجام می گیرند و شرایط برای ترشح هورمون رشد یافته و قرابت به حالت تنفسی و سوخت چربی، بیشتر می شود (البته باید نقش برنامهء غذایی، نوع بدن، جنس، سن، مصرف مکمل یا دوا و استعداد عضله را در نظر گرفت). اگر استراحت بین ست ها یک تا ۴ دقیقه باشد، هورمون تستوسترون می تواند اثرات حجمی خود را اعمال کند.



معمولاً تمرینات با هالتر که اغلب تمرینات اصلی هستند و می توان آن ها را خیلی سنگین انجام داد، به استراحت و ریکوری بیشتری نیاز دارند. هر چه بدن به تمرین سخت تر عادت کند، قادر به ریکوری سریع تر است (فقط اگر در مقایسه به قبل، از شدت تمرین، کاسته نشده باشد).

عواملی که موجب تسریع ریکوری حین تمرین بدنسازی می شوند:

- نرمش کشش عضله در زمان استراحت بین ست ها
- ماساژ
- فشار مواج در حالت کشش عضله
- مصرف برخی مکمل ها مانند سیترولین و بتا آلانین، مگنیزیم، آرژنین و ترکیب خاصی از مواد قندی، املاح و غیره
- در پایان تمرین، برای سرد کردن عضله

عواملی که موجب تسریع ریکوری بعد از تمرین بدنسازی می شوند:

- مصرف مواد قندی و امینو اسید بلافاصله بعد از تمرین
- دوری از استرس
- خواب عمیق و استراحت
- ماساژ
- نرمش
- مصرف صحیح پروتئین، املاح، کاربوهایدرت و برخی از اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین ها و مکمل هائی از قبیل کریتین اوروات، کریتین اتیل استر، گلوتامین، آلانین، لوسین، ایزو لوسین و غیره.

ورزشکاران پس از دریافت برنامه بدنسازی باید باهوش و زیرک باشند و برنامه خود را جلسه به جلسه سنگین تر یا شدید تر کرده، به طوری که بعد از انجام یک جلسه تمرین، فشار بر عضلات را احساس کنند.

عده ای از دانشمندان، ریکوری را مهمتر از شدت تمرین می دانند. بنابراین باید به ریکوری بعد از تمرینات، توجه شایان داشت. بعد از مدتی، اجرای صحیح برنامه تمرین، فشاری به عضلات وارد نمی شود. این جاست که مربی باید برنامه جدیدی

طراحی کند (البته مربی آگاه هیچ وقت فشار و شدت برنامهء تمرینی را به یک شکل افزایش نمی دهد، بل نوع تمرین و سیستم تمرین را تغییر می دهد).

### ریکوری در پرورش اندام، چه قدر اهمیت دارد؟

بسیاری از بدنسازان، مخصوصاً مبتدی ها، به لحاظ این که زوتر به هدف خود برسند، سعی می کنند با تمام وجود و قدرت شان به وزنه زدن پردازند. آنان در این بین، برخی اوقات جلسات تمرینی را از دست می دهند و برای جبران آن سعی می کنند سنگین تر و بیشتر وزنه بزنند که این روش اشتباه است. افراد مذکور کمتر به موضوع ریکوری می پردازند و یا اصلاً از آن بی اطلاع استند. ورزشکاری که بی پروا به وزنه زدن شروع می کند، اگر به موضوع ریکوری توجه نداشته باشد، مطمئناً نتیجهء معکوسی خواهد گرفت و پس از مدتی به علت دل زده گی، از وزنه زدن خداحافظی می کند!

### نقش ریکوری در بدن:

ریکوری در حجم، تفکیک عضله و افزایش قدرت، تاثیر فوق العاده دارد. پس از تمرین، هر قدر سریع تر به ریکوری پردازید، سریع تر به حجم و قدرت دلخواه خود خواهید رسید.

یکی از رازهای ریکوری، تغذیهء پس از تمرین می باشد که باید سعی کنید تا نیم ساعت بعد از تمرین، از تغذیهء صحیح استفاده شود. شاید به این سفارش ها بخندید و بگویید که این ها راه همه می دانند که پس از یک جلسهء تمرین باید غذا خورد! ولی نکتهء حائز اهمیت این است که باید از تغذیهء صحیح و اصولی بهره ببرید تا به نتیجهء مطلوب برسید. در غیر این صورت، هر چه میل تان شد، صرف کنید. بنابراین این قدر هم مطمئن نباشید که سریع به هدف خود خواهید رسید.

زمان که تمرین می کنید، وضعیت آنابولیک سیستم بدن، فعال می شود و سطح انسولین اسید آمینه گلوتامین و آرژنین بالا می رود و در این وضعیت، بدن، پروتئین را سریع تر و کامل تر از هر زمان دیگر جذب می کند. در نتیجه، غذای صحیح و

خوب، نقش اصلی را بازی می کنند. در این حال، احتیاج فوری به پروتین است تا بلافاصله وارد جریان خون شود.

### پروتین چیست؟

پروتین، جزو اساسی رژیم غذایی سالم است. پروتین، منبع مهم انرژی بوده که در ترمیم و نموی انساج بدن، کمک می کند. منابع مهم آن عبارت اند از: شیر، گوشت، پنیر، تخم مرغ، نخود، لویا و غیره می باشد. طبق محاسبات و توصیه های علمی، هر کیلو گرام وزن بدن، به اندازه یک گرام پروتین، نیاز دارد. بنابراین به چه مقدار پروتین، نیاز دارید؟

شاید تا به حال در مورد این قضیه فکر نکرده باشید، اما تمام پروتین های غذایی یک سان نیستند. ترتیب قرارگیری امینواسید هایی که سفیدی یک تخم مرغ را می سازد، با امینواسید های پروتین که شیر را می سازد، یک سان نیست. در صورتی که از تخم مرغ کامل، استفاده می کنید، ارزش بیالوژیکی آن در حدود ۱۰۰ درصد خواهد بود، ولی در صورت مصرف سفیده تخم مرغ، ارزش بیالوژیکی آن در حدود ۹۱ درصد می باشد. تخم مرغ، منبعی طبیعی و سرشار مواد غذایی است.

برای مثال، پروتین موجود در شیر یا ماست، کازئین و پروتین وی، نامیده می شود. زمانی که گوشت گاو، ماهی یا مرغ را می خورید، در واقع پروتینی به نام کلاژن و میوزین را می خورید. حبوبات حاوی پروتینی به نام لژومین و تخم مرغ هم حاوی تعداد زیاد پروتین های مختلف، از جمله آویدین و آلبومین است.

### امینواسید ها، چی نوع ترکیبات هستند؟

امینواسید های موجود در رژیم غذایی، در طی فرایند جذب، وارد بدن شده و پروتین ها را می سازند و زمانی که در رژیم غذایی روزانه، پروتین، مصرف می کنید، پروتئین در بدن شکسته شده و به واحدهای سازنده خود که عبارت از امینواسیدها می باشد، تبدیل می شوند.

پروتئین های جدیدی که به این شکل در بدن تولید می شوند، معمولاً قسمت های سفت و مقاوم بدن از جمله: پوست، قلب، روده ها، استخوان ها و عضلات را می سازند. به همین علت گفته می شود که هر کدام از امینواسید ها، اگر چنان چه در تغذیه روزانه ورزشکاران، به فراوانی مصرف شوند، اثرات مثبت و خاص خود را خواهند داشت.

۲۲ نوع امینواسید واقعی در بدن شناخته شده است. ۸ نوع از آن ها امینواسید های ضروری خوانده می شوند، که بدن خود قادر به ساختن آن ها نیست، و باید از طریق تغذیه دریافت شوند، اما ۱۴ گونه دیگر که بدن نیاز چندانی به دریافت آن ها از طریق منابع خارجی ندارد، امینواسید های غیر ضروری گفته می شوند.

### ویتامین C:

در رشد و توسعه عضلاتی و محافظت بدن در برابر رادیکال های آزاد، موثر واقع می شود. موجودیت این ترکیب در بدن برای رشد طبیعی و سلامت سلول ها، جذب کلسیم، توسعه طبیعی بافت های عضلاتی و ترمیم بافت های صدمه دیده از قبیل زخم ها و غیره نیز موثر است. به عنوان مهم ترین و اصلی ترین اثرات این ویتامین در بدن می توان به تقویت سیستم ایمنی، مقابله با عوامل عفونت زای خارجی، تقویت دیواره مویرگ ها و بالاخره کمک به انعقاد خون در اندام های مجروح و زخمی اشاره کرد.

نیاز روزانه افراد معمولی به این ویتامین در حدود ۱۲۰ میلی گرم بوده و برای ورزشکاران، این مقدار در حدود ۲۰۰۰ میلی گرم در روز می رسد. این ویتامین کاملاً غیر سمی بوده و مصرف دوز های بالا و همچنین تمدید طولانی مدت دوره های مصرف آن نیز کاملاً بی خطر، تشخیص داده شده است.

در جدول ذیل، بعضی از ویتامین ها و امینواسیدها مهم را با نام، اعمال و منابع غذایی آن ها، تذکار یافته است.

شماره	نام	اعمال	منابع غذایی
۱	ویتامین A	بینایی، مقاومت پوست در برابر	جگر، زردی تخم مرغ، شیر،

مسکه، سبزیجات با برگ سبز، زرد آلو، ماهی	عفونت، حفظ سلامتی پوست و مخاط		
اشعه آفتاب، روغن جگر ماهی، ماهی، تخم مرغ، مسکه، شیر	جذب کلسیم و فسفر برای ساختن و نگه داری استخوان ها و دندان ها را تسهیل می کند	ویتامین D	۲
روغن کنجد، کاهو، زیتون، سبزیجات سبز، ریشه گندم، پسته، بادام، کشمش، حبوبات، روغن	مانع اکسیده شدن ویتامین های ضروری و اسید های چرب می شود (یک ماده ضد اکسیدان است).	ویتامین E	۳
سبزیجات، به اندازه کم حبوبات، میوه ها، گوشت ها	مکانیسم لخته شدن خون	ویتامین K	۴
گوشت، شیر، ریشه گندم، پسته، بادام، کشمش، تمام حبوبات خانواده جو	مصرف کاربوهایدرت ها، متابولیسم انرژی، تشکیل نیاسین	تیامین B	۵
شیر، ماهی، تخم مرغ، گوشت، سبزیجات سبز، پنیر، حبوبات، خانواده جو، نان غنی شده	متابولیسم انرژی	ریوفلاوین B2	۶
مسکه، مپلی، دانه های خانواده جو، سبزی ها، گوشت مرغ، ماهی، جگر، نان غنی شده و حبوبات	متابولیسم انرژی، سنتز اسیدهای چرب	نیاسین (نیکوتینیک اسید نیاسینامید B3)	۷
تمامی فرآورده های لبنی، مغز بادام، ام، مغز قندق	در تقویت روحیه و احساس شادابی روحی و سیستم عصبی، تقویت حافظه و قوه جنسی	فیل آلانین Phenylalanine	۸
لبنیات، گوشت، گوشت ماهی، برنج و گندم	ترمیم نسج های آسیب دیده، بهبود در لذت جنسی افراد	هیستیدین Histidine	۹



## پیروزی

پنیر، تخم مرغ، شیر، گوشت، آجوبو، کچالو، حبوبات	رشد و حجم عضلات، جذب کلسیم در بدن، تقویت استخوان ها	لیزین Lysine	۱۰
تمام حبوبات خانواده جو، کیله، گوشت، پالک، گلپی، گوشت، ماهی	متابولیسم پروتین ساختن هموگلوبین، تولید انرژی از گلیکوژن	پیریدوکسین B6	۱۱
سبزیجات، سمارق، جگر، تمام محصولات گندم، پسته، بادام، کشمش	تولید گلبول های سفید و سرخ رشد	اسید فولیک (فولاسین)	۱۲
جگر، شیر، ماهی، گوشت خالص، صنایع غذایی حیوانی	تولید سلول های خونی، متابولیسم انرژی، اعمال دستگاه عصبی مرکزی	سیانو کوبالامین B12	۱۳
تمام دانه های خانواده جو، گوشت	تشکیل هموگلوبین، متابولیسم چربی	پانتوتینک اسید	۱۴
حبوبات، پسته، بادام، کشمش، زرده تخم مرغ، شیر	متابولیسم انرژی قندها، متابولیسم چربی ها و پروتئین ها، همراهی عملی آن با اسید پانتوتینک، احتمالاً یک عامل رشد ایجاد می کند	بیوتین (ویتامین H)	۱۵
بادنجان رومی، کچالو، توت زمینی، کرم، سبزیجات و تربوز، لیمو، مالته، شیر گاو	تشکیل و نگه داری دندان ها، استخوان ها، بافت محافظ مویرگ ها، التیام زخم ها، متابولیسم ویتامین	ویتامین C	۱۶
شیر، ماست، پنیر، زرده تخم مرغ، گیاهان سبزرنگ، دانه سویا، پودر استخوان	همراه با فسفر برای تشکیل دندان ها و استخوان ها مورد نیاز است، در انقباض ماهیچه ها، هدایت عصبی و انعقاد خون نیز دخالت دارد.	کلسیم	۱۷
گوشت ماهی، گوشت مرغ، تخم	برای تشکیل دندان ها و استخوان ها	فسفر	۱۸

مرغ، دانهء جو، جگر، ریشهء گندم	مورد نیاز است. همچنین دارای نقش عملی در متابولیسم چربی و کاربوهایدرت در ماهیچه می باشد.		
جگر، قلب، کلیه، زردهء تخم مرغ، حبوبات خشک شده، اجیگل، گیاهان سبز برگ، گوشت، نان و حبوبات غنی شده، آب آلو	ترکیب ضروری برای تشکیل هموگلوبین و همچنین نقش اساسی را در حمل اکسیجن و تنفس سلولی، بازی می کند	آهن	۱۹
جگر گاو، پسته، بادام، کشمش، حبوبات خشک شده، تمام دانه ها، سمارق ها	در تعدادی از سیستم های آنزیمی مورد نیاز است و معتقد استند جذب آهن را افزایش می دهد و مصرف آهن در سنتز هموگلوبین را تحریک کرده، به تشکیل مواد غلاف عصبی نیز کمک می کند.	مس	۲۰
خوراک های دریایی، گیاهان دریایی، نمک یددار	برای تشکیل هورمون تیروئید که متابولیسم بدن را کنترل می کند	ید	۲۱
ماهی، ریشهء گندم، جگر، تخم مرغ، پسته، بادام، کشمش، آرد جو، گیاهان سبز رنگ، استخوان ماهی	برای واکنش های متابولیک حیاتی می باشد. به نگه داری مقدار کافی ویتامین در خون کمک می کند. در التیام زخم های جراحی و سوخته گی ها دخالت دارد.	روی	۲۲
پسته، بادام، کشمش، ریشهء گندم پوست نگرفته، حبوبات خشک شده، دانهء سویا، گیاهان برگ سبز	مورد نیاز تعدادی از سیستم های آنزیمی است. انجام کار طبیعی ماهیچه های اسکلتی و ماهیچهء قلب، بسته گی به تعادل مناسب بین مگنیزیم و کلسیم دارد.	مگنیزیم	۲۳

۲۴	سودیم	نقش مهمی را در تنظیم تعادل اسید و مایعات بدن بر عهده دارد.	قرص نمک، بیشتر غذاها
۲۵	پتاسیم	روی قابلیت انقباض ماهیچه های صاف، اسکلتی و قلب تاثیر دارد و همچنین بر روی تحریک پذیری بافت عصبی بسیار موثر است.	گیاهانی با برگ سبز و زرد، مرکبات، گوشت، ماهی، تربوز، برنج، انگور، لیمو، نارنج، کیله، سیب، مالت
۲۶	کروم	فعالیت انسولین را جهت تنظیم میزان قند خون، تسهیل می کند.	چربی ها، روغن های گیاهی، مخمر آجگو، ریشه گندم پوست نگرفته
۲۷	منگنیز	برای آنزیم هایی که در متابولیسم چربی شرکت دارند، ضروری است	حبوبات خشک، نخود سبز، آرد جو، آرد گندم پوست نگرفته
۲۸	فلوئور	تشکیل دندان ها و استخوان، دارای اهمیت نکه داری ساختمان طبیعی استخوان ها، محافظت دندان ها از پوسیده گی	آب آشامیدنی، چای، غذا های دریایی

### اهمیت آب در پرورش اندام

بدن انسان به طور متوسط از ۶۰ - ۷۵ درصد مایعات، تشکیل شده است. انسان سالم و بالغ، روزانه حداقل به ۸ گیلان آب، نیاز دارد. مصرف آب فراوان، قبل و بعد از تمرین و همچنین در جریان تمرین، بسیار مفید است. در جریان تمرین نیز کم کم آب بنوشید. گفته می شود که مصرف آب در بین ست ها، علاوه بر بهتر شدن گلو، از کمبود آب در بدن، جلوگیری می کند. هرگز تا ختم تمرین، تشنه گی را بر خود تحمیل نکنید و همواره به خاطر داشته باشید که مصرف آب فراوان در پایان تمرینات، بسیار مضر و خطرناک است. گفته می شود که قبل از تمرین، نوشیدن قهوه مفید است.

حدود ۷۲ درصد از وزن عضلات را آب تشکیل می دهد. بدن شما روزانه از ۱۰ الی ۱۲ گیلان آب را از طریق عرق، ادرار و غیره دفع می کند و در شرایط تمرینات سنگین بدنی، این رقم به دو یا حتی بیشتر از آن، افزایش می یابد.

### ۱۰ نکته ای که بدن ما نیازمند آب است:

۱. آب، حیات است. زنده گی بدون آب، محکوم به فناست. آب را می توان نوشیدنی شفافبخش برخی بیماری های مزمن از قبیل: سردرد، خسته گی مفرط، درد مفاصل و غیره دانست.

۲. در حدود ۷۵ درصد از بدن را مایعات تشکیل می دهد. ۸۵ درصد مغز، ۸۰ درصد خون و ۷۰ درصد عضلات را نیز آب - مایعات تشکیل داده اند.

۳. دریافت آب از سایر منابع غذایی، کار دشوار است. مصرف نوشابه های شیرین و مشروبات الکلی، قسمت اعظم آب بدن را هدر می دهند. دیگر نوشیدنی ها، مثل چای و قهوه نیز ادرار آور بوده و باعث دفع آب فراوان از بدن می شوند.

۴. آب، تقریباً در تمامی واکنش ها و اعمال حیاتی بدن، نقش حیاتی دارد. کمبود آب در بدن، عامل اصلی خسته گی مفرط بوده و از قدرت تمرکز انسان نیز به شدت می کاهد.

۵. وجود آب برای هضم و جذب مواد غذایی و همچنین انجام واکنش های کیمیایی، ضروری است. کاربوهایدرت ها و پروتین ها که اصلی ترین منابع غذایی انسان را تشکیل می دهند، در محیط های آبی خون، حمل و میتابولیزه می شوند. از دیگر خواص و فواید آب، می توان به حمل و دفع مواد زاید از بدن اشاره کرد.

۶. وجود آب برای عملکرد بهتر دستگاه گردش خون، کاملاً ضروری است. زمانی که آب به حد کافی در دسترس باشد، اکسیجن بیشتری وارد جریان خون می شود. افزایش میزان اکسیجن در خون، امکان سوخت و میتابولیزه شدن مقدار بیشتر چربی را فراهم خواهد کرد.

۷. آب به دفع سموم مضر از بدن، کمک می کند. آب به طور طبیعی، اشتهای انسان را کاهش داده و از سوی دیگر، میتابولیسیم چربی ها را افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهند که محدود کردن مصرف آب، منجر به افزایش ذخایر چربی بدن می شود.

۸. آب، سیستم خنک کننده مرکزی بدن را تنظیم می کند. اکثر متخصصین به این باور اند که مصرف آب خالص از مصرف نوشابه های قندی و حتی رژیمی نیز مناسب تر است.

۹. عدم مصرف منظم و کافی آب، منجر به بروز بیماری مزمن (کم آبی سلول ها) می شود که این بیماری به اصطلاح «دهیدراته شدن سلول ها» نامیده می شود. این امر، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده، اختلالات کیمیایی، سوء تغذیه و بر هم خوردن تعادل PH را به دنبال خواهد داشت.

۱۰. کمبود آب بدن، منحصرأ مربوط به فصل تابستان نبوده و در تمام فصول، ممکن است دامنگیر انسان شود. احتمال بروز این عارضه در زمستان های خشک، حتی بیشتر از تابستان های داغ است. از علایم کمبود آب بدن، می توان به افزایش اشتها اشاره کرد.

### اهمیت حمام آب گرم با یک جلسه تمرین، برابر است

محققان با اندازه گیری میتابولیسم بدن، به این نتیجه رسیده اند که استفاده از حمام آب گرم، خصوصاً آب گرم معدنی، می تواند برای بدن به منزله یک جلسه تمرین بدنی باشد. محققان انگلیس اعلان کرده اند میزان کالری سوزانده شده در هر دو حالت، یکسان است. در مقاله منتشر شده از این تحقیق آمده است که یک ساعت استراحت در آب ۴۰ درجه گرما، با نیم ساعت پیاده روی، برابر می باشد. کاهش فشار خون، از مزایای این روش است و به جلوگیری از سکتته و حملات قلبی، کمک زیادی می کند.

چاپان و ایران از جمله کشورهایی اند که چشمه های آب معدنی در آن ها زیاد اند. چاپان از جمله کشورهایی ست که میانگین عمر افراد در آن، بالا است.

### اهمیت خواب در ورزش پرورش اندام

ما برای تداوم بقا، نیاز به خواب کافی داریم. خواب شبانه، سلامت عمومی و کیفیت عملکرد کار روزانه را تضمین خواهد کرد. خواب، سومین ضلع مثلث طلایی پیشرفت در پرورش اندام و حتی در سلامتی عمومی محسوب می شود.



تغذیه مناسب و تمرین کافی بدنی از ارکان سلامت و ورزش بوده و دو ضلع دیگر این مثلث را تشکیل می دهند. آنچه که ورزشکاران رشته های قدرتی باید در مورد خواب بدانند، این است که ترشح هورمون رشد در طول چندین ساعت از شبانه روز که در خواب فرو می روید، به اوج خود می رسد. کمبود خواب، موجب تضعیف حافظه، کاهش قدرت تمرکز و کم شدن قدرت استنباط، تجزیه و تحلیل می شود. کمبود خواب، باعث فراموشی، بی قراری و اضطراب انسان شده و به روابط اجتماعی و خانواده گی، لطمه می زند.

### چه گونه می توان کیفیت خواب را بهبود بخشید؟

- قبل از خواب، ذهن خود را از تمام فعالیت های انجام شده در طی روز قبل و همچنین از برنامه های روز بعد، خالی کنید.
- نور، صدا و همچنین حرارت و گرمای آزادنده را در حین خواب به حداقل ممکن برسانید.
- قبل از خواب از مصرف غذاهای سنگین خودداری کنید. یک وعده غذای سبک، مشکلی ایجاد نمی کند، اما وعده غذایی مفصل، دستگاه هاضمه را فعال تر کرده و موجب اختلال در خواب می شود.
- بین تمرینات سنگین و خواب شبانه، حداقل به مدت ۳ ساعت، فاصله زمانی را رعایت کنید. تمرینات سنگین بدنی با افزایش دمای بدن، خواب خوب شبانه را مختل می کند.
- بین مصرف کافین، قهوه و سایر فرآوردهای تحریک کننده سیستم عصبی و خواب شبانه، فاصله زمانی مناسب را رعایت کنید.

### چه میزانی از خواب، کافی است؟

میزان نیاز هر فرد به خواب طبیعی، به فاکتورهای متعددی از قبیل سن، جنس، میزان فعالیت و غیره بسته گی داشته و از فردی به فرد دیگر متغیر است. نوزادان معمولاً در طول یک شبانه روز به ۲۲ ساعت خواب کامل نیاز دارند. این میزان با بالا رفتن سن فرد، کمتر شده و در دوره بلوغ به میزان ۷ الی ۸ ساعت در روز کاهش می

یاید. این در حالی است که نیازهای افراد مختلف نیز با هم تفاوت دارند. ممکن است فردی تنها با ۵ ساعت خواب در طول شبانه روز، عملکرد طبیعی داشته و فرد دیگر به بیش از ۱۰ ساعت خواب، نیاز پیدا کند.

### در زمان خسته گی، چه گونه ورزش کنیم؟

ورزش برای درمان بیماری های مختلف توصیه شده است و می تواند باعث افزایش سلامت و کاهش استرس شود. یکی از فواید ورزش، کاهش خسته گی است. برای برخی این سوال پیش می آید که در زمان خسته گی، چه گونه ورزش کنند. اگر بیماری خاصی دارید، ابتدا با داکتر معالج خود مشوره کنید. برای شروع می توانید پیاده روی روزانه را امتحان کنید و بعد می توانید ورزش های دیگری همچون یوگا، شنا، بایسکل رانی و در نهایت ورزش استقامتی انجام دهید. بهتر است از ورزش هایی که لذت می برید، انتخاب کنید. ورزش، باعث قوی تر شدن عضلات قلبی می شود. اگر قلب قدرتمند باشد، اکسجن به اعضای بدن، افزایش می یابد. بنابراین پُر انرژی بوده می توانید. ورزش، همچنین باعث بهبود وضعیت خواب می شود. به هنگام ورزش به نشانه های مختلف بدن خود دقت کنید. زیاد به خودتان فشار نیاورید، ولی سعی کنید مرتباً در برنامهء ورزشی خود، تنوع و پیشرفت داشته باشید.

اگر احساس کردید که عضلات تان بیش از حد درد می کند و یا بیش از حد عرق می کنید و نمی توانید خوب نفس بکشید، بهتر است شدت ورزش را کاهش دهید. در هنگام ورزش، هورمون آندورفین ترشح شده که باعث ایجاد شادی بعد از ورزش می شود. برای ترشح آندورفین باید حداقل با ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کرد. البته ترشح آندورفین در بدن، ممکن است شما را معتاد ورزش کند. مطمئن باشید که بیش از حد به خودتان فشار نیاورید، چون ممکن است باعث خسته گی شود.

### کاهش وزن با سوزاندن کالری حاصل می شود یا چربی؟

امروزه لاغری بدن، نیاز اکثر افراد جامعه است، اما آیا می دانید که لاغری با

سوزاندن کالری حاصل می شود یا چربی؟ زمانی که ورزش می کنیم، بدن ما از کالری های موجود در کاربوهایدرت ها به عنوان انرژی اولیه، استفاده می کند. زمانی که کاربوهایدرت ها به تحلیل می روند، تری گلیسیرید ها از سلول های چربی رها می شوند تا انرژی لازم برای سوخت رسانی به فعالیت های بدنی را تأمین کنند.

### چه گونه چربی بسوزانیم؟

در طول روز، بدن ما کالری ها و چربی ها را می سوزاند تا انرژی مورد نیاز فعالیت و عملکردهای اصلی میتابولیسمی را فراهم کند. زمانی که ورزش می کنیم، بدن ما برای تهیه سوخت، سراغ کالری های تازه مصرف شده و همچنین چربی های از پیش ذخیره شده می رود. اگر کالری ای که به دست آمده، کمتر از کالری ای باشد که می سوزانیم، بخشی از انرژی که در حال مصرف هستیم، از چربی های ذخیره شده تأمین می شود؛ هر چند که اساساً حتی چربی نیز به عنوان کالری بدن، استفاده می شود، اما فاز جداگانه دارد.

### چربی بدن از کجا می آید؟

کالری هایی که از مواد غذایی و نوشیدنی ها ایجاد می شوند، یا فوراً مورد استفاده قرار می گیرند و یا به عنوان انرژی، ذخیره می شوند. بدن ما، کالری های غیر ضروری را به تری گلیسیرید تبدیل می کند، که در سلول های چربی ذخیره می شوند.

تری گلیسیریدها می توانند از چربی های موجود در غذا به وجود بیایند و یا ممکن است از سایر منابع کالری، مانند کاربوهایدرت ها ایجاد شوند. اصولاً هر کالری اضافی که به دست می آوریم، به عنوان چربی ذخیره می شود. بدن ما بین وعده های غذایی برای دسترسی به انرژی، ذخایر تری گلیسیرید را انتخاب می کند، تا بتواند تا زمانی که غذا فراهم نیست، برای فعالیت ها سوخت گیری کند.

### چربی سوزی یا کالوری سوزی؟

زمانی که ورزش می کنیم، بدن ما از کالوری های موجود در کاربوهایدرت ها به عنوان انرژی اولیه استفاده می کند. زمانی که کاربوهایدرت ها به تحلیل می روند،

تری گلیسیریدها از سلول‌های چربی رها می‌شوند، تا انرژی لازم را برای سوخت رسانی به فعالیت‌های بدنی، تأمین کنند.

از آن جایی که برای سوزاندن نیم کیلو چربی، باید ۳۵۰۰ کالوری بسوزانیم، از نظر تکنیکی هم کالوری می‌سوزانیم و هم چربی. سوزاندن کالوری بیشتر از میزان مصرف شده، بدن را مجبور می‌کند به سراغ انرژی ذخیره شده به عنوان چربی برود. همچنین، چربی سوزی بدون افزایش کالوری مصرفی، یعنی بدن ما بیشتر کالوری مصرفی را استفاده کرده و کمتر از آن را ذخیره می‌کند.

زمانی که کالوری مصرفی را کاهش می‌دهیم و سطح فعالیت بدنی را بالا می‌بریم و یا ترکیبی از هر دو، با کمبود کالوری مواجه می‌شویم. فرقی نمی‌کند از چه روشی استفاده می‌کنیم، اگر کمتر از کالوری مورد نیاز بخوریم، بدن برای تأمین انرژی، سراغ ذخایر چربی خواهد رفت. بدن ما مدام کالوری می‌سوزاند تا عملکردهای میتابولیسمی، فعالیت‌های بدنی و هضمی را پشتیبانی کند. این کالوری‌ها، چه از کالتری‌های تازه مصرف شده و آماده، تأمین شوند، چه از ذخایر چربی، به محض این که با کمبود کالوری روبرو شویم، چربی سوزی شروع خواهد شد.

اگر مدام کالوری بیشتر از نیازتان دریافت کنید، کاهش در چربی بدن‌تان نخواهید داشت، حتی اگر ورزش کنید. زمانی که ذخایر کاربوهایدرت‌تان تحلیل رود، به محض این که کالوری بیشتر از میزان لازم به بدن‌تان برسانید، شروع به ذخیره آن به عنوان تری‌گلیسیرید خواهد کرد. در این حالت، در اصل شما در حال کالوری سوزی و ذخیره چربی هستید. با وجود این که ممکن است حین تمرین هم چربی بسوزانید، اما تأثیر آن موقت خواهد بود.

انجمن ورزش آمریکا می‌گوید، آستانه چربی سوزی، یک توهم است. اگر می‌خواهید چربی بدن‌تان را بسوزانید و وزن کم کنید، نکته اصلی این است که باید به مرحله کمبود کالری برسید.

### **افراد سبزی خور، عمر بیشتر دارند:**

بر اساس بررسی‌های جدید، افراد گیاه‌خور نسبت به افرادی که از غذاهای گوشتی استفاده می‌کنند، عمر بیشتر دارند.

افراد گیاه خور، کمتر از افراد گوشت خور، مریض می شوند و فشار خون افرادی که از غذا های گیاهی استفاده می کند، به دلیل کم بودن چربی خون و فراوانی مواد معدنی، کمتر از افرادی ست که غذا های گوشتی تغذیه می کنند. مقدار کلسترول نیز در این افراد کمتر است.

### میوه ها را باید با پوست خورد:

چون پوست میوه ها در مجاورت هوا و آفتاب قرار گرفته است، بیش از گوشت، دارای مقدار سرشار ویتامین ها، مخصوصاً ویتامین A است. از این جهت به اساس تحقیقات علمی، موش ها نظر به غریزه طبیعی و فطری شان، پوست میوه ها را می خورند تا ویتامین های بدن شان تقویه شود.

### خوردن میوه در صبح، باعث لاغری می شود:

چون قندها و چربی های بدن، ایجاد چربی و مواد ذخیره یی می کنند، وقتی صبح، مخصوصاً اگر میوه های ترش بخورید، غذایی خورده اید که دارای بهترین ویتامین ها، فلزات و مواد معدنی بوده و در عمل ساختمان بدن و ترمیم سلول ها، نظیر ندارد؛ چون در این میوه ها چربی نیست، برای سوخت و ساختمان بدن از همان ذخیره های چربی قبلی بدن استفاده شده و باعث لاغری می شود.

### اهمیت مربی خصوصی در پرورش اندام

بسیاری از مردم، این را می پرسند که چرا باید مربی خصوصی داشت؟ آیا چیزهایی را که می توان از مربی خصوصی فرا گرفت، نمی توان از منابع بدنسازی آموخت؟ این گونه فکر، عموماً مربوط به افرادی ست که نتیجه نگرفته اند و به آن چه که انتظار داشته اند نرسیده اند و یا بدتر از آن گروهی از افرادی که در اثر انجام تمرینات اشتباه، آسیب دیده اند.

تمرینات با وزنه، بهتر از تمرینات تنفسی می باشند. این برنامه ها، وقتی که درست انجام شوند، به شیوه ی دید و احساس بهتر، کمک می کنند. هنگامی که تمرینات



با وزنه به صورت درست انجام شوند، می توانند ما را در مقابله با افسرده گی و صدمات، یاری رسانند.

با داشتن مربی خصوصی باید این نکات را رعایت کرد:

۱. دانش: تمام مربیان خصوصی باید سندی داشته باشند که آن را از یک

انجمن یا مرجع رسمی در خارج از کشور، مانند PTA, NSCA,

ACE, CANFITPRO و یا در داخل کشور، مانند فدراسیون

بدنسازي و پرورش اندام گرفته باشند. گواهی نامه ها به این معنی اند که

مربیان توانسته اند بیاموزند و نشان دهند که به اندازه کافی در زمینه قوانین

تمرین می دانند و طبق این گواهی نامه، مربیگری در زمینه آناتومی انسان و

فزیولوژی حرکات، آناتومی حرکتی و فزیولوژی عمومی می باشد. همچنین

هنگامی که مربیان گواهی نامه دارند، به این معناست که آنان علم بیشتری

از قواعد و قوانین دارند؛ مانند: بیالوژی، آناتومی، فزیولوژی و قوانین سلامت

عمومی. هنگامی که یک مربی پس از چهار سال تلاش بتواند گواهینامه

مربیگری دریافت کند، به این معنی است که می تواند از این دانش برای

تمرینات بهره گیری کرده و یک محصل یا شاگرد بدنساز می تواند با این

دانش، ۸۰ درصد نتیجه بهتر بگیرد؛ یعنی ۳ برابر بیشتر از دیگران.

۲. تکنیک صحیح: از موارد مهمی که در کلپ های بدنسازی به چشم می

خورد، انجام تکنیک های نادرست است. این موضوع، نه تنها به نتیجه گیری

صحیح نمی انجامد، بل احتمال آسیب دیده گی هم دارد. تمرین با رهنمایی

مربی تأیید شده و حرفه یی، شما را به نتایج دلخواه می رساند؛ بدون این که

آسیمی ببینید.

۳. شخصیت دادن: یکی دیگر از موارد مهم حین تمرین، این است که مربی،

برنامه اختصاصی و دقیقی برای شما و هدف تان پایه ریزی کند. مطمئن

شوید برنامه ای را که دریافت می کنید، خوب تر از برنامه های هفته گی

مجلات باشد! اما آیا این درست است؟ آن برنامه می تواند شما را به هدف

برساند؟ آیا وقتی نیاز به تغییر دارید، امکانات را فراهم می آورد؟ آیا آن

برنامه، تمامی سوالات و موضوعات شما را جوابگو خواهد بود؟ توسط یک

مربی دارای سند، هر چیزی درباره سوالات تان را در یک برنامه طراحی شده، دریافت خواهید کرد.

۴. تفریح: در اخیر، کمترین چیزی که یک مربی خصوصی می تواند به شما ارائه کند، سفارش لذت بردن از تمرین است. با انجام این کار، نه تنها برای رفتن به کلب، انگیزه می یابید، بل به اهداف تان در تناسب اندام، دست خواهید یافت. خیلی از شاگردان بدنسازی، از این که نمی توانند از تمرینات شان لذت ببرند، گله می کنند، اما یک مربی با تجربه در چند کلمه، راه های تفریح و لذت بردن از تمرین را نشان می دهد. به عبارت صحیح تر، برنامه های طبقه بندی شده، دقیق و شروع نتیجه گیری از آن ها می تواند بهترین لذت را از آن چه انجام می دهید به شما برسانند. این، از رازهای بدنسازی می باشد.

### درمان اختلالات جنسی با ورزش

خیلی از آقایان و خانم ها دچار اختلالات جنسی می باشند، ولی به آسانی می توانند با ورزش، این مسئله را حل کنند. اگر شما دچار اختلال عاطفی می باشید، می توانید با ورزش های روزانه و منظم کاری کنید تا از سردی مزاج راحت شوید. آن فعالیت های ورزشی که به طور مستمر و مداوم انجام می گیرند، در کاهش اختلالات عصبی و همین طور کاهش مشکلات عاطفی کمک کرده و از بروز بسیاری از اختلالات جنسی نیز جلوگیری می کنند.

### تاثیر ورزش بر اختلالات جنسی

فعالیت های فیزیکی، به خصوص ورزش های تنفسی که به طور مستمر و مداوم انجام می گیرند (با شدت و مدت متوسط، یعنی ۳۰ دقیقه در روز، سه روز در هفته با ضربان قلب ۱۲۰ تا ۱۵۰) با کاهش اختلالات عصبی، از مشکلات عاطفی و سردی جنسی کاسته و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری های روانی پیشگیری کرده و عوارض آن ها را درمان یا کاهش می دهند. همچنین می تواند از

افزایش سرعت روند بیماری‌ها بکاهد. یافته‌ها نشان داده‌اند که در سال‌های اخیر، روند گسترش افسرده‌گی و اضطراب و دیگر اختلالات روحی، به‌طور چشمگیری افزایش یافته‌اند که سبب بسیاری از مشکلات جسمی نیز می‌شوند.

ورزش و فعالیت بدنی با تعدیل وضعیت هورمونی بدن، سبب کاهش اضطراب و افسرده‌گی و تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی به‌صورت پدیدایی دید مثبت نسبت به زنده‌گی می‌شود.

محققان در تحقیقات علمی خود نشان داده‌اند افرادی که ورزش می‌کنند، کمتر دچار اضطراب، فشار عصبی، افسرده‌گی و خسته‌گی می‌شوند و نیروی بیشتری نسبت به افراد دیگر دارند. همچنین یافته‌های نشان دادند که تنش عصبی، افسرده‌گی، عصبانیت، خسته‌گی و آشفته‌گی، پس از فعالیت‌های بدنی کاهش یافته و موازی به آن، نیروی ذهنی افزایش می‌یابد.

یکی از کالج‌های امریکایی رشته‌ء طب ورزشی (ACSM) اعلام کرده‌است: حرکاتی که بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، حداقل ۳ بار در هفته و با شدت ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب انجام شوند، فواید روانی زیادی دارند و استرس را به میزان فزون، کاهش می‌دهند.

### ورزش و مهار هیجان

روان‌شناسان و دانشمندان فیزیولوژی معتقدند که هیجان‌ات روانی منفی، علت اصلی بیماری‌هاست. هنگامی که التهاب و هیجان پیدا شود، کمبود ویتامین‌ها، زخم معده، جنون و دیوانه‌گی، بیماری‌های اعصاب، بیماری‌های روانی، قلب عروق و... از آن‌ها سرچشمه می‌گیرند. مجله‌ء لایف می‌آورد: ۹۹ درصد از اختلافات زناشویی در نتیجه‌ء هیجان‌ات آن است و طبق آمار، ۶۰ درصد حمله‌های عصبی در اثر عصبانیت و هیجان ناگهانی‌اند.

داکتر الکسیس کارل می‌گوید: «عدم تعادل دستگاه عصبی احشایی، بیماری‌های معده و روده را سبب می‌شود.» داکتر ادوارد بودلسکی، ثابت کرده‌است که بیماری‌های قند، مستقیماً از هیجان‌ات عصبی حاصل می‌شود، که تعادل کیمیایی بدن را

به هم می زند. ورزش با مقاوم کردن اندام ها و دستگاه های بدن و از همه مهمتر، سیستم ایمنی بدن، با بروز این گونه هیجان ها مقابله و در صورت وجود هیجان، آن ها را تعدیل می کند. همچنین به وسیله تقویت سیستم اعصاب و تسکین اسپاسم های عصبی، به مقابله با بیماری های عصبی و فزیولوژیک می پردازد.

### مقابله با استرس به وسیله ورزش

در پاسخ به فشارهای روانی و هیجانی و استرس، تمام سیستم های بدن اعم از سیستم عصبی و خودکار، سیستم هورمونی درون ریز، سیستم قلبی-عروقی و غیره برای عکس العمل مناسب آماده می شوند و در اثر آن، هورمون های استرس از جمله آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیزول در خون آزاد شده و میزان فشار خون، سرعت جریان خون و غیره افزایش می یابد و سیستم قلبی عروقی تنفسی، سریع تر انجام وظیفه می کند.

در این شرایط، اگر ورزش تنفسی انجام گیرد، تمام سیستم های بدن از جمله سیستم ایمنی بدن نیرومند و مقاوم شده و روند عکس العمل و مقابله آن ها با عامل استرس را تسهیل و اصلاح می شود و هیچ عارضه جانبی برای بدن به وجود نمی آید.

### تاثیر ورزش بر خنثی کردن استرس

- ۱- هورمون های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را در مسیر صحیح هدایت و تعدیل می کند و اثر آن ها بر سیستم ایمنی را کاهش می دهد.
- ۲- انقباض های شدید موجود در عضلات را آرام می کند.
- ۳- قدرت سیستم قلبی-عروقی و سرعت جریان خون را افزایش می دهد و مقاومت عروقی را می کاهش دهد.

به غیر از دواهای جنسی، فعالیت ورزشی منظم می تواند بهترین درمان برای بهبود زنده گی جنسی باشد. داکتر پیت مک کال، متخصص فزیولوژی و مربی شخصی در انجمن امریکایی فعالیت ورزشی (ACE) می گوید: «۳ تا ۴ بار ورزش کردن در هفته، می تواند کمک شایانی به تکنیک جنسی، انعطاف پذیری مرد یا زن داشته باشد.» مک کال، ۵ فعالیت ورزشی زیر را توصیه می کند:

- ۱- انجام تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی و وزنه یی می توانند آن چیزی باشند که داکتران برای زنده گی جنسی شما دستور داده اند. مک کال می گوید: «علت: وزنه برداری باعث تولید تستوسترون می شود که پیش نیاز اولیه برای تحریک جنسی مردان به شمار می رود.»

انجام تمرینات قدرتی با تعداد ۱۰ مرتبه تا مرز خسته گی، با افزایش سطوح تستوسترون، قدرت و توان جنسی را افزایش می دهد. تمریناتی مانند دراز نشست و شنای سوئدی با تقویت ماهیچه ها و تقویت شانه ها، سینه و عضلات شکم به شما کمک خواهند کرد تا رابطه جنسی بهتری را تجربه کنید. از آن جایی که ماهیچه های بالاتنه، در حین مقاربت جنسی، مورد استفاده قرار می گیرند، لذا تقویت این قسمت از بدن می تواند مقاومت و استقامت فرد را افزایش دهد.

## ۲- ورزش های کگل (Kegels)

انجام ورزش های کگل، فعالیت جنسی مناسب برای مردان نیز اند؛ زیرا این فعالیت ها می توانند به استقامت و کنترل کمک کنند (از طریق تقویت ماهیچه های PC یا عانه یی که به شما اجازه می دهند تا جریان خروجی ادرار را متوقف کنید). این نوع ورزش که به افتخار «داکتر آرنولد کگل» به این نام خوانده می شود، باعث تقویت ماهیچه های کف لگن شده و در نهایت تجربه مقاربت بهتری ایجاد می شود.

مک کال می گوید: «مردان می توانند با استفاده از حرکات کگل از طریق انقباض این ماهیچه ها، پیش از ارضاء شدن، انزال خود را برای ۱۰ ثانیه به تاخیر بیاورند. حرکت عمل انقباض را انجام دهید و سپس استراحت کرده و هرچه می توانید این فعالیت را تکرار کنید.»

## ۳- یوگا

یوگا، این اجازه را به شما می دهد تا در حالات خلاقانه جدید قرار گرفته و بیشترین لذت را از مقاربت جنسی ببرید و رابطه جنسی بهتری را تجربه کنید. مک کال می گوید: «یوگا به انعطاف پذیری شما کمک می کند که می تواند منجر به رابطه جنسی بهتر شود.»

برخی از متخصصان می گویند تمرینات یوگا، استقامت را در هنگام نزدیکی، با



افزایش میزان انرژی، بهبود می بخشد.

#### ۴- پیاده روی سریع

مطالعات روی گروهی از مردان دارای اختلال جنسی، نشان داده اند که فعالیت های تنفسی باعث افتادن ۳۰ درصدی خطر اختلال در نعوظ می شود. به طور مشخص، براساس مطالعه ی دیگر، فعالیت تنفسی که حداقل ۲۰۰ کالوری انرژی را در روز می سوزاند (معادل پیاده روی سریع به میزان ۲ مایل) به طرز چشمگیری می تواند خطر اختلال نعوظ را کاهش دهد. پیاده روی سریع از طریق بهبود گردش خون، می تواند به درمان اختلال نعوظ، کمک کند.

پیاده روی سریع، دویدن و سایر فعالیت های تنفسی، به همان دلیلی که از حمله های قلبی جلوگیری می کنند، به زنده گی جنسی شما نیز کمک می کنند. این نوع فعالیت ها، رگ های خونی شما را پاک نگه می دارند.»

نعوظ طولانی تر و قدرتمندتر. فعالیت های شدید، مانند پیاده روی سریع و دویدن، باعث ترشح اندروپین ها شده و آرامش شما را افزایش می دهند. این امر نیز می تواند عملکرد جنسی را بهبود بخشد.

#### ۵- شنا کردن

از آن جایی که فعالیت جنسی می تواند به صورت یک کنش مقاومتی باشد، شنا کردن در مسافت طولانی می تواند توان کلی را به شدت افزایش دهد. مک کال می گوید: «شنا کردن به میزان حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ مرتبه در هفته، استقامت جنسی را بالا می برد.»

شنا کردن، فعالیت عالی برای کم کردن وزن به شمار می رود که در نهایت رابطه ی جنسی لذت بخش تری را به ارمغان می آورد. از دست دادن چربی اضافی بدن، باعث ایجاد عضلات شکم می شود. تلاش کنید برخی از (تمامی) فعالیت های فوق الذکر را انجام دهید تا تکنیک جنسی، استقامت و انعطاف پذیری تان بهبود یابد.

## تمرین و تغذیه در ماه مبارک رمضان

عوارض وزنه نزدن در ماه رمضان، بسیار بیشتر از عوارض وزنه زدن در روزهای معمولی است. به این دلیل که ممکن به خاطر عدم تمرین، درصد زیادی از توان خود را از دست بدهید و این در حالی است که عضله از دست داده اید. برای این که عضله از دست ندهید، در ماه رمضان حتماً پس از افطار، ۳۰ دقیقه تمرین کنید. باید بخاطر سپرد در ماه مبارک رمضان، هدف ما عضله سازی نه، بل حفظ عضله باشد.

سعی کنید در ماه رمضان، ست های خود را بیش از حد طولیل نکنید. تعداد حرکات هر ست را ۶ یا ۸ بار انجام دهید. تحقیقاتی در آمریکا نشان می دهند، این نوع سیستم تمرینی، کمک موثری به افزایش تستوسترون، حفظ عضله و سوخت چربی می کند.

در گفت و گو با یاسین قادری به این نتیجه رسیدم که: برای ماه مبارک رمضان، دو نوع تمرین، وجود دارد.

در نوع اول در وقت افطار، باید غذای سبک گرفته شود و نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه بعد، تمرین را آغاز کنید.

در نوع دوم توصیه می شود، پیش از افطار، تمرینی سبک انجام دهید. این دو تمرین، مربوط به خود شخص اند.

شاید برای یک بدنساز، تغییر در روال تغذیه و تمرین، یک امر غیر ممکن به نظر برسد، ولی زمانی که صحبت از انجام فرایض الهی، به طور اخص روزه می شود، مسئله کاملاً به فریضه الهی وابسته است. بنابراین جهت حفظ و نگه داری عضلات خوش ساخت و پُر هزینه و نیز باور های دینی، باید ملاحظاتی را در نظر گرفت.

وجود سوالات بی شمار بدنسازان در مورد نحوه تمرینات بدنسازی و تغذیه صحیح در ماه مبارک و نیز برای جلوگیری از کانابولیسم و تحلیل عضلات گران قیمت، بر آن شدیم تا در مصاحبه ای با یاسین قادری، این موارد را موشکافانه تر، مورد بررسی قرار دهیم.

یاسین قادری می گوید:

«به نظر من، سه جلسه تمرین ۳۰ دقیقه‌ی در هفته، کافی است»، یعنی تمرین تمام عیار پرورش اندام در این ماه، بی فایده است؟ بنابراین، ورزشکار باید منطقی باشد. وقتی سوخت کافی برای بازسازی و رشد تامین نمی شود، درست نیست با تمرینات سنگین، عضلات را به فاز تخریب ببریم.

سوال: اگر کسی بخواهد وزنه سنگین را اجرا کند، چه نظری دارید؟

جواب: افطاری سبک داشته باشید و ۱ الی ۲ ساعت بعد از آن، وزنه سنگین تر بزنید. پس از این، جریان ریکوری را شروع کنند که این جا کاربرد پروتئین های پودری، مایع و مکمل های آنتی کاتابولیک، مثل BCAAs, HMB و گلوتامین، مفید اند.

سوال: ساعت تمرین تنفسی هم با همین الگو باشد؟

جواب: نخیر! نیم ساعت مانده به افطار، هوازی، شروع شود که با تمام شدن تمرین، بتوان بلافاصله تغذیه را شروع کرد. با توجه به کم آبی، پایین بودن شدت تمرین، مانع تعریق زیاد می شود و منطقی تر است.

سوال: با توجه به محدودیت های غذایی در این ماه، چه رژیم غذایی را توصیه می کنید؟

جواب: از سحر تا افطار، مصرف ۳ وعده غذایی را پیشنهاد می کنم؛ چرا که اگر قرار باشد ۳ وعده کامل خورده شود، در فرصت های کوتاه تغذیه، نباید فشار اضافی به سیستم هاضمه، اعمال شود.

روی مصرف آب، تاکید زیاد دارم. باید در این فاصله آب زیادی بنوشید. بهتر است بین وعده های غذایی که توصیه ام ۳ وعده است، به مرور، آب فراوان میل شود تا کمبود آب در جریان روز تامین شده و بدن در ساعات روزه داری با کمبود آب، مواجه نشود.

سوال: این باور که روزه، باعث کاهش وزن می شود، واقعیت دارد؟

جواب: به شرطی که پُرخوری نکنند و دچار افراط نشوند، ممکن به کاهش وزن منجر شود. البته باید اشاره کنم که بافت عضله، اندکی هم می سوزد؛ اما الزاماً روزه داری، موجب کاهش بسیار وزن نمی شود.

سوال: آیا نوشیدن زیاد آب یا استفاده از غذای سنگین را هنگام سحر، مجاز می دانید؟

جواب: ظرف ۱ لیتر، ظرفیت ۱ لیتر مایع را دارد. این حقیقت در مورد بدن نیز صدق می کند. پس خوردن غذای زیاد یا نوشیدن مفرط آب، نمی تواند راه حل مناسب باشد. بهتر است تعداد وعده ها را بیشتر و نیاز های خود را در طول آن، تقسیم کنید.

سوال: این باور که روزه، باعث کاهش وزن و رسیدن به وزن دلخواه می شود، واقعاً صحت دارد؟

جواب: بزرگ ترین اشتباه عوام در این است که به ترازو توجه می کنند، نه به سایشان! همیشه کاهش یا افزایش وزن نمی تواند دلیل مناسب برای پیشرفت یا پسرفت بدن باشد. از طرف دیگر اکثراً کاهش وزن ها در ماه رمضان به خاطر از دست دادن آب بدن و طراوت عضلات هست که این کاهش وزن نمی تواند مناسب باشد؛ چون شما فعالیت تنفسی (آیروبیک یا سریع ساختن خون از طریق شدت کار فیزیکی) در طول روز انجام نمی دهید. به این اساس، سوخت چربی صورت نمی گیرد و کاهش وزن بر اثر از دست دادن آب بدن می باشد.

**بعضی از نکات مهم که باید در ماه مبارک رمضان، رعایت شوند:**

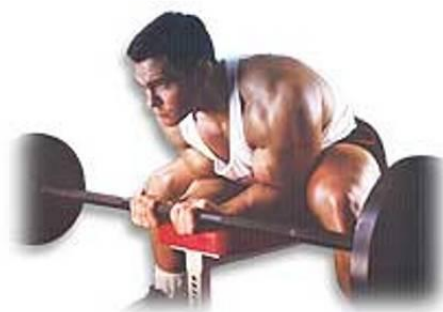
۱. زمان درخور حال را انتخاب کنید.
۲. در زمان افطار، از غذاهای دارای کاربوهایدریت، استفاده کنید.
۳. مقدار غذای استفاده شده در زمان افطار باید کمتر از حدی باشد که شما را سیر می کند.
۴. هنگام افطار، از آب سرد استفاده نکنید. در عوض با آب معتدل و یا از یک گیلان جوس طبیعی سیب یا کلبه استفاده کنید.
۵. غذای سحری تان را می توانید ترکیبی از پروتین، شحم و مقدار کمی کاربوهایدریت های مرکب، انتخاب کنید.
۶. بعد از سحری، حداقل تا یک ساعت بیدار بمانید. این کار به شما کمک می کند تا معده شما، دچار سوءهاضمه نشود.
۷. زمان تمرین را به ۳۰ دقیقه برسانید.

۸. در اجرای حرکات، از وزنه های سبک، استفاده کنید.
۹. شمار اجرای هر ست را کمتر کنید.
۱۰. طول استراحت در روز، حداقل ۳ ساعت باشد.

## فصل سوم

### رهنمای مصور بدنسازی برای مبتدیان

تمرینات ساعد:





پیروزی



تمرینات جلو بازو:







تمرینات پشت بازو:





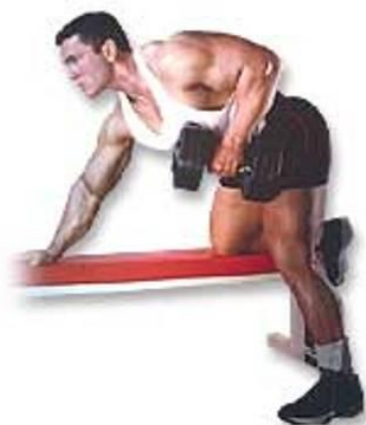




تمرینات بر بازو:



تمرینات پشت و زیر بغل:





پیروزی





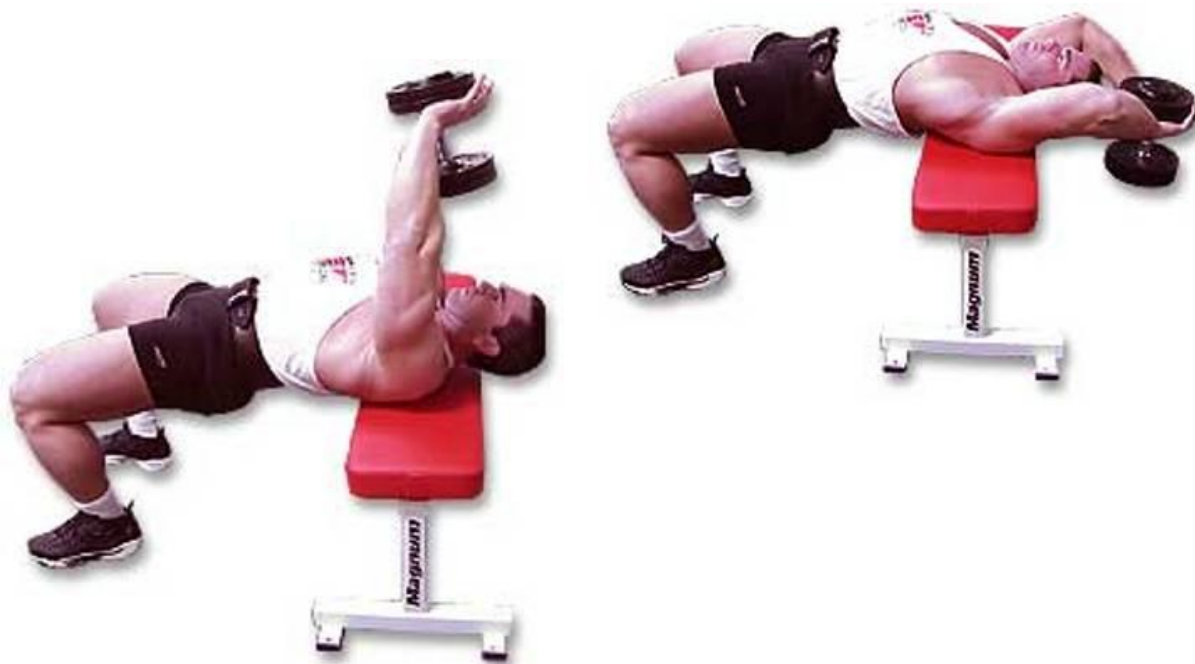
تمرینات صدر:



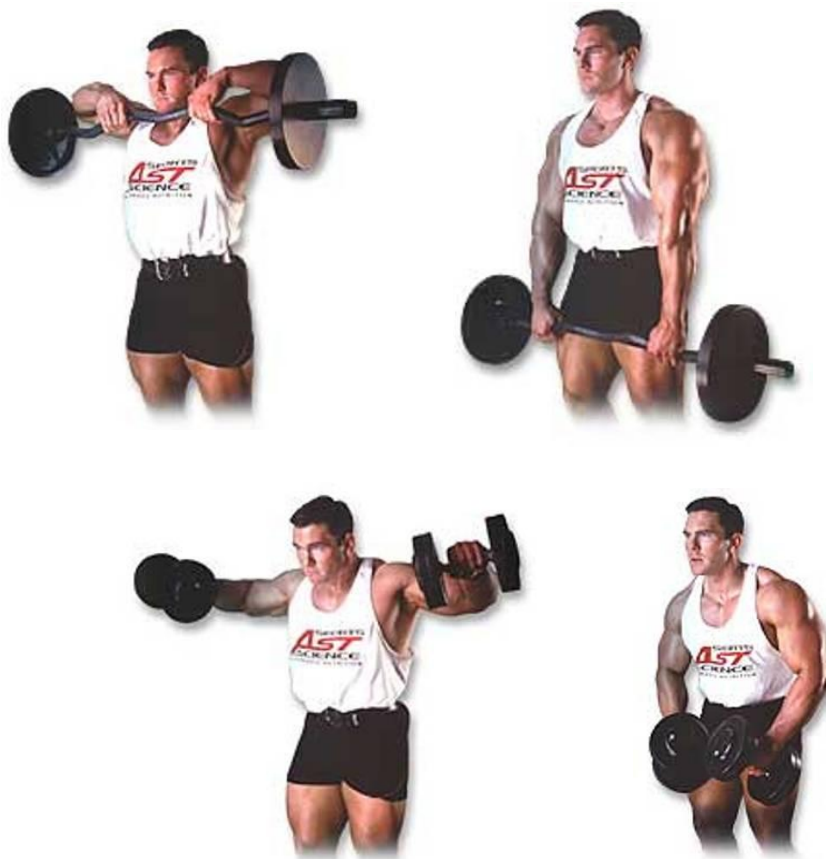








تمرینات سرشانه:





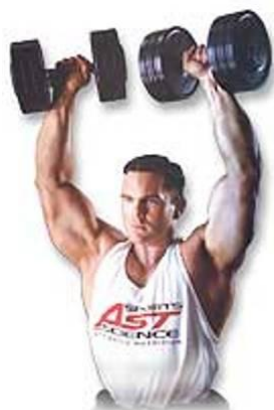




تمرینات شانه:



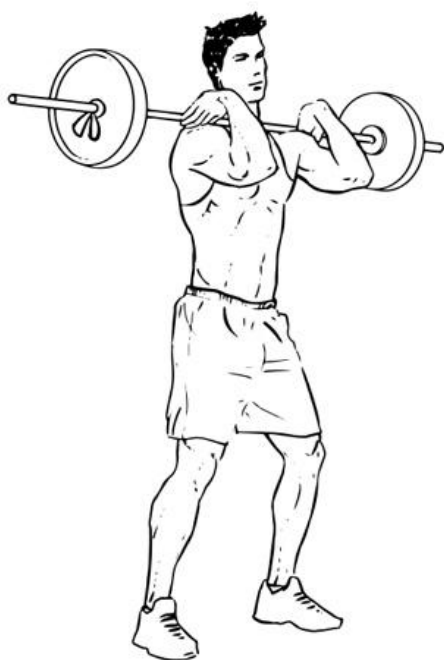
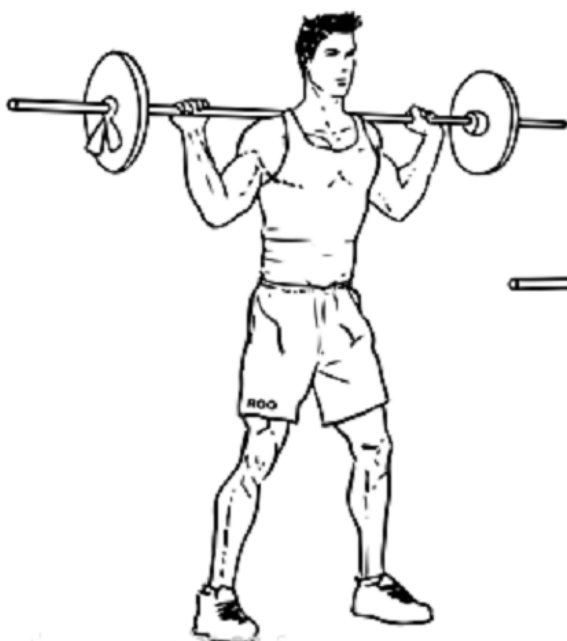




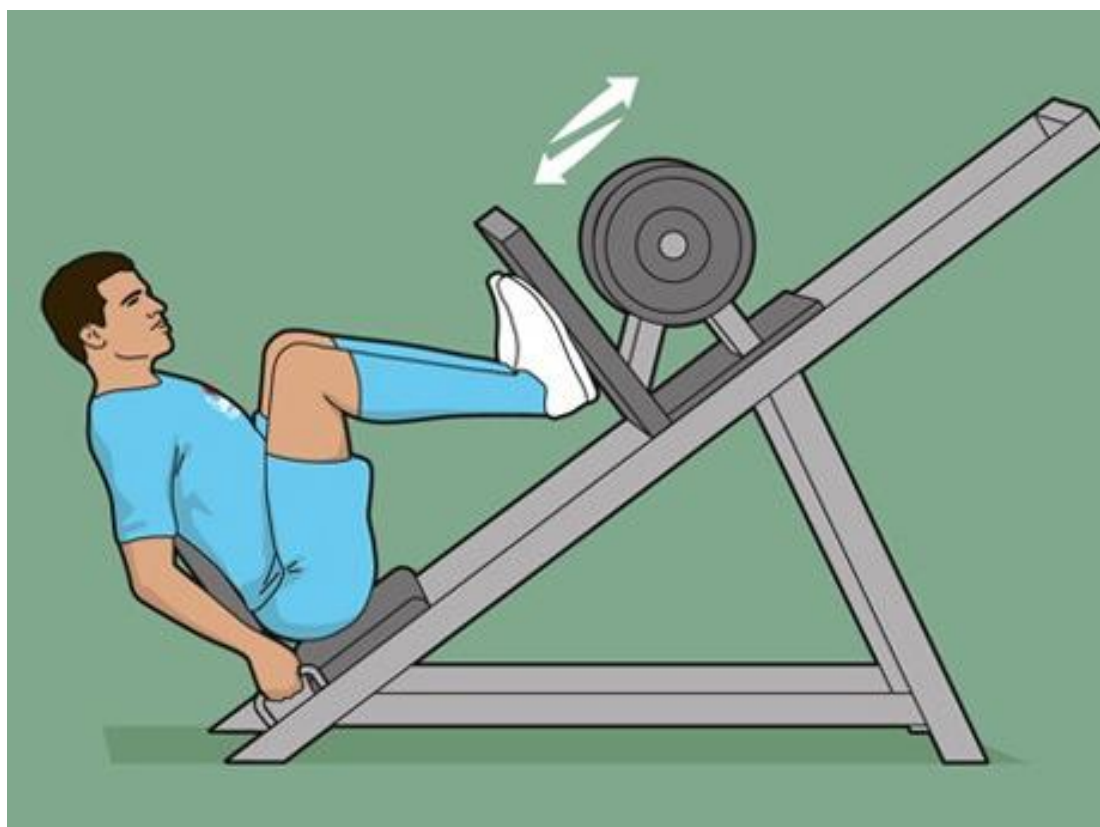
تمرینات بارفکس:



تمرینات پا:



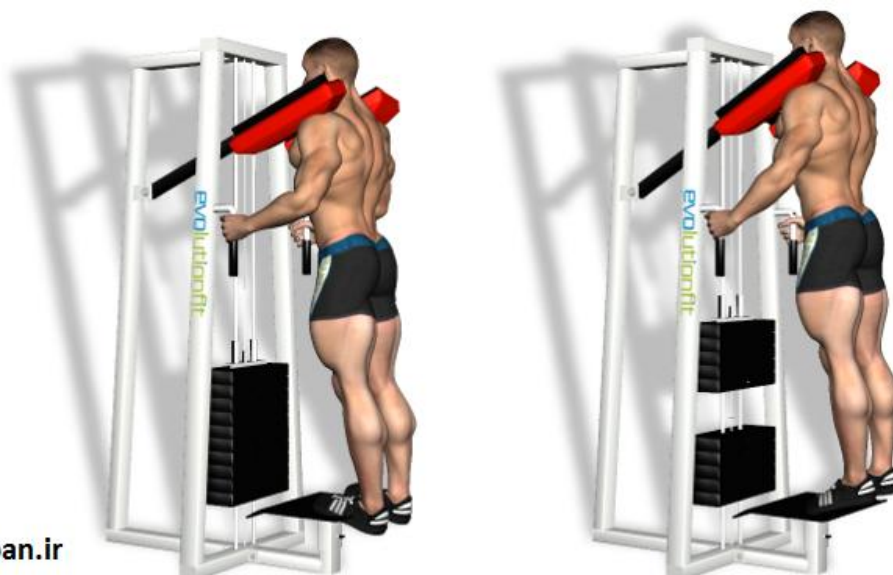




















تمرینات ساق پا:



edcoan.ir

تمرینات شکم:

	CRISSCROSS	
	CROSSOVER CRUNCH	
	CRUNCH	
	FLUTTER KICKS	
	HEEL TOUCH	
	LEGS LOWER	



# VICTORY



BY:  
Wahidulla Nahimi

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**