

اصول و مبانی بدنسازی

دانشگاه علمی و کاربردی تبریزی

مدرس: حبیبی

بدنسازی چیست؟

بدنسازی یا زیبای اندام به انگلیسی **Bodybuilding**: ورزشی است که در آن فرد بدن ساز با انجام تمرینات مختلف قدرتی و استقامتی بر روی عضلات خود، با تغذیه مناسب و البته استراحت کافی به ساخت بدنی حجیم، کات شده و البته متناسب مبادرت می‌ورزد. همچنین بالا رفتن آمادگی جسمانی (در دو بعد قدرتی و استقامتی عضلات) نیز ماحصل این تمرینات می‌باشد.

واژه پرورش اندام بیشتر به افزایش حجم (البته حجم کات شده یا به اصطلاح عضله خشک) در این ورزش اشاره دارد و واژه تناسب اندام بیشتر بر تقویت عضلات ضعیف در این ورزش اشاره دارد. ورزشکاران دیگر ورزش‌ها نیز از تمرینات بدن‌سازی به منظور افزایش قدرت و یا افزایش استقامت عضلانی بهره می‌برند و بدن‌سازی به نوعی ورزش مادر محسوب می‌گردد، به عنوان مثال یک شناگر نیز می‌تواند به منظور پیشرفت در شنای قورباغه به باشگاه بدن‌سازی رفته و به تقویت عضلات زیربغل خود پردازد.

تاریخچه بدن‌سازی در جهان

یوجین ساندو (۱۸۸۶ میلادی)

در پایان قرن ۱۹ میلادی جریان فکری تازه‌ای با رویکردی آرمانی به اساطیر یونانی (که در آن زیبایی، تناسب و پرورش یافتگی عضلات و بدن، عاملی برای ستایش و تمجید انسان قلمداد می‌شد). پدید آمد. بر اثر نفوذ این جریان فکری جدید، سنت قدیمی بلند کردن سنگ بصورت ورزش مدرن وزنه‌برداری در آمد و با توجه به روند توسعه‌اش، جوانب گوناگونی در فرهنگهای مختلف پیدا نمود. یوجین ساندو (Eugene Sandow) یک فوق ستاره فرهنگ بدنی در اوایل قرن بیستم شخصی بود که شهرت خود را در اروپا بعنوان مرد قدرتمند حرفه‌ای بدست آورد و پیروزمندانه با دیگر مردان قدرتمند مبارزه می‌کرد و آنها را علی‌رغم تمام شیرین کاریهایشان شکست می‌داد. او در سالهای ۱۸۹۰ به آمریکا آمد و توسط فلورنس زیگفلد مورد حمایت قرار گرفت. چیزی که ساندو را از سایرین متمایز می‌کرد زیبایی، ورزیدگی، قدرت و پرورش یافتگی عضلات و بدن وی بود و بیشتر به خاطر معروفیت ساندو بود که فروش هالتر و دمبل بطور سرسام آوری بالا رفت.

یکی دیگر از کسانی که تامل و تحقیق در زیبایی، تناسب اندام و پرورش اندام تنها دل مشغولی او شده بود، تاجر و ناشری به نام برنار مک فادن بود همان کسی که بعنوان الگوی سرپرستی تندرستی در همه اعصار در آمده بود. مک فادن تا سنین هفتاد سالگی اش سرمشق تندرستی و تناسب اندام بود.

زیگموند (زیگ) کلین

در سالهای ۱۹۲۰م. مردی ظاهر شد به نام زیگموند کلین (زیگ کلین) که دارای بدنی با فرم عضلانی زیبا، با توازن و تناسب و نیز چربی پائین و تفکیک عضلانی زیادی بود.

جان گریمک

هنور در دهه ۱۹۳۰م. به اینکه قدرت بر اثر تمرینات با وزنه بوجود می آید شک داشتند و وزنه برداران را نیز عملاً ورزشکار نمی دانستند. فرهنگ عوام، پرورش عضلات و بدن با تمرین به وسیله وزنه در باشگاه بجای شرکت در انواع ورزشهای دیگر را نوعی نیرنگ و تقلب می دانست. در سالهایی که وزنه برداری تازه به عنوان یک رشته ورزشی مجزا مستقل شد، شخصی به نام جان گریمک ظهور کرد، وی قهرمان وزنه برداری المپیک شد، جان گریمک برای بسیاری از ورزشکاران رشته پرورش اندام مشتاق الگو بود.

برادران ویدر

در سالهای ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ م. جو و بن ویدر شاگردان جورج اف. ژووت انستیتو فرهنگی ورزشی تربیت بدنی ژووت را در فیلادلفیا گسترش بسیاری دادند و به این ترتیب IFBB در حال شکل گیری بود، تا اینکه در سال ۱۹۶۶ م. در شهر مونترال سازمان IFBB با دو عضو (کانادا و ایالات متحده آمریکا) توسط بن و جو ویدر تاسیس شد.

استیو ریوز

البته هنوز پرورش اندام ورزشی گمنام باقی مانده بود. هیچ قهرمانی برای عموم مردم شناخته شده نبود تا اینکه استیو ریوز به میدان آمد. ریوز فرد مناسبی در زمانی مناسب و مکانی مناسب بود. او جذاب و با شخصیت بود و بدنی عالی داشت.

دوره شکوفایی ورزش بدنسازی

ورزشکاران رشته پرورش اندام شروع به یادگیری چیزهایی درباره پتانسیل فیزیکی بدن که حتی دانشمندان پزشکی پیش بینی نمی کردند، نمودند. هر ساله ورزشکاران رشته پرورش اندام، بیشتر و بیشتر پا به عرصه می گذاشتند. کسانی نظیر: بیل پرل، چاک سایپز، جک دلینجر، جرج ایفرمن و رگ پارک. تقریباً در سال ۱۹۶۶ م. جوانی به نام آرنولد شوارزنگر با شکست دادن دنیس تینرینو (آقای آمریکا در سال ۱۹۶۷ م.) در مسابقات آقای جهان **NABBA** در سال ۱۹۶۷ م. دوران طولانی قهرمانی بین المللی خود را آغاز کرد. در این زمان لاری اسکات دو بار پیاپی قهرمان مسابقات نوبنیاد آقای المپیا شد. لاری اسکات، چاک سایپز و دیو دراپر سدهایی بودند که شوارزنگر جوان باید از آنها عبور می کرد. در این زمان دو دنیای مجزا برای پرورش اندام وجود داشت: اروپا و آمریکا. عنوان های جهانی شوارزنگر در ۱۹۶۷ و ۱۹۶۸ م. وی را بعنوان ورزشکار برتر اروپا معروف کرد. بنابراین بعد از فتح دومین عنوان آقای دنیا در سال ۱۹۶۸ م. وی به آمریکا سفر کرد. آرنولد شوارزنگر در مسابقه آقای دنیای **IFBB** در نیویورک مسابقه داد و سپس فوراً برای مسابقه جهانی **NABBA** به لندن رفت و این دو عنوان را در ظرف یک هفته از آن خود نمود. در پایان همین دهه در حدود سال ۱۹۶۶ م. فرانک زین زیبا و خوش استیل درسی فراموش نشدنی به آرنولد شوارزنگر جوان و همچنین دنیای پرورش اندام داد. زین با شکست دادن شوارزنگر در حالی که ۲۷ کیلو گرم از وی سبکتر بود ثابت کرد که غول پیکری ملاک تعیین کننده کاملی در زمینه قهرمانی پرورش اندام نمی باشد. در سال ۱۹۷۰ م. شوارزنگر همه را حذف کرد و فاتح عنوانهای آقای دنیای **AAU** آقای جهان **NABBA** و آقای المپیا (مستر المپیا) **IFBB** شد. شوارزنگر بین سالهای ۱۹۷۰ و ۱۹۷۵ م. شش عنوان المپیا را فتح کرد که البته نیاز به مقاومت، قدرت و توانایی قابل توجهی داشت. در سال ۱۹۷۲ م. سرجیو آلیوای سر سخت با شوارزنگر رقابتی انجام داد که هنوز درباره آن صحبت می شود. در ۱۹۷۳ م. غول جدیدی پا به عرصه نهاد. لو فریگنو عنوان آقای جهان را ربود و ظهور قطب جدیدی در پرورش اندام را خبر داد.

لو آنقدر پیشرفت کرد که سال بعد دوباره آقای جهان شد و سپس وارد رقابتهای آقای المپیا (مستر المپیا) گردید. اگر چه فریگنوی مغرور در نهان شوارزنگر را تحسین می کرد اما این مساله باعث نمی شد که او بیشترین تلاش خود را برای کسب عنوان قهرمانی آقای المپیا (مستر المپیا) نکند. آقای المپیا (مستر المپیا) ۱۹۷۵ م. نقطه اوجی در تاریخ این مسابقه بزرگ دنیای پرورش اندام بود. فریگنو برگشته بود و برای کسب پیروزی مصمم بود. سرچ نوبرت هم برگشته و در فرم عالی بود. برای اولین بار شش یا هفت قهرمان کاملاً تراز اول برای کسب عنوان قهرمانی رقابت می کردند و شاید به واسطه افتخار فراوان و البته سختی این مبارزات بود که شوارزنگر به پیروزی در آن مباحثات بسیاری کرد. سال ۱۹۷۶ م. شاهد یک رویداد واقعاً شوک دهنده در تاریخ پرورش اندام بود. فرانکو کلوبوی کوتاه قد عنوان آقای المپیا (مستر المپیا) ۱۹۷۶ م. را فتح کرد و او اولین مرد کوتاه قدی بود که توانست این افتخار را به نام خود به ثبت رساند. اواخر سالهای ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ م. شاهد شاهکارهای فرانک زین بود. وی با بدن زیبایش پشت سر هم سه عنوان آقای المپیا (مستر المپیا) را ربود. در سال ۱۹۸۰ م. شوارزنگر برای فتح آقای المپیا (مستر المپیا) سیدنی در استرالیا دوران استراحت و رخوت را به پایان رساند. اگر چه وی بسختی می توانست باور کند که پس از خداحافظی وی در ۱۹۷۶ م. رقابت در پرورش اندام به چه حدی رسیده بود، به نحوی که خود وی بعدها اقرار کرد که در رقابت با ورزشکار کوچکی مثل کریس دیکرسون متحمل فشار و سختی بسیاری گردیده بود. البته مثالهایی که حاکی از رشد باور نکردنی بودند نیز، در ۱۹۸۰ م. ظاهر شدند، از پاهای تام پلاتز گرفته تا عضلات زیر بغل روی کالندر. سالهای ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ م. همچنین شاهد ترقی فدراسیون جهانی بدن سازی و تناسب اندام (IFBB) بعنوان سازمان مقتدر پرورش اندام بود IFBB. تحت رهبری رئیس اش بن ویدر، متشکل از بیش از ۱۷۰ کشور عضو و ششمین فدراسیون بزرگ ورزش در دنیا بود. در سال ۱۹۸۰ م. در روی سکوی المپیا فرانک زین، کریس دیکرسون، بویر کو، کن والر، مایک متترز، راجر واکر، تام پلاتز، سمیر بن نوت و روی کالندر در بین دیگران خود نمای می کردند. همچنانکه این دهه به انتها می رسید دیگر مشخص شده بود که فشردهگی رقابت در مسابقات دیگر دائمی شده است. فاتحان المپیا ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲ م. حریفان با تجربه ای بودند، به عنوان مثال می توان به فرانکو کلمبو و کریس دیکرسون اشاره نمود. البته جوانانی نظیر تام پلاتز، لی هنی، محمد مکاوی، کیزی ویاتور، سمیر بن نوت، برتیل فوکس، جانی فولر، لی لابرادا و ریچ گاسپاری بطور نزدیکی در رقابت با آنان بودند. با چنین تعدادی از حریفان رده بالا به نظر می رسید که واقعاً برای هر کسی مشکل بود که خود را در آینده کاملاً پیروز بداند. با وجود همه این مشکلات لی هنی توانست ۸ بار پیاپی در بین سالهای

۱۹۸۳ تا ۱۹۹۱ م. رقبا را کنار زده و عنوان امپراطور مستر المپیا را از آن خود کند. پس از آخرین پیروزی لی هنی در سال ۱۹۹۱ م. عنوان قهرمانی مستر المپیا به مدت ۶ سال پیاپی در دستان قدرتمند یتس باقی ماند. از دیگر بزرگان این دوره می توان به شان ری، پل دیلت، کوین لورون، مارکوس رول، فلکس ویلر، لی پریست، گونتر شیلر کمپ و ناصر الصونباطی اشاره کرد. یتس سبک جدیدی را بر پرورش اندام تحمیل نمود. سبک یتس بر حجم و تفکیک بالا تاکید می ورزید. یتس تا سال ۱۹۹۷ م. یکه تاز میدان بود پس از پیروزی در مستر المپیا ۱۹۹۷ م. یتس با پارگی مجدد عضله بازو روبرو شد و عرصه رقابتها را ترک کرد و عرصه مستر المپیا ۱۹۹۸ م. را برای رونی کلمن خالی گذاشت. رونی کلمن تا سال ۲۰۰۵ م. به قهرمانی ادامه داد و مولفه حجم بسیار زیاد عضلانی را بر رقابتهای مستر المپیا تحمیل نمود. در سال ۲۰۰۶ م. جی کاتلر با آمادگی، حجم و تفکیک بی نظیری به مستر المپیا آمده و رونی کلمن بزرگ مغلوب جی کاتلر شد. جی کاتلر که می رفت تا قدرتش را بر مستر المپیا فزونی بخشد دو عنوان قهرمانی مستر المپیای ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ م. را به دست آورد، اما قهرمانی مستر المپیای ۲۰۰۸ م. از آن دکستر جکسون شد و حکومت دو ساله جی کاتلر بر مستر المپیا به سر رسید. در سال ۲۰۰۹ میلادی جی کاتلر که تشنه انتقام بود به رقابتها بازگشت و توانست به سومین قهرمانی خویش در مقام اول مستر المپیا دست یابد.

تاریخچه بدنسازی در ایران

علاوه بر سابقه کهن و تاریخی تمرینات با وزنه در ایران باستان پرورش اندام مدرن نیز در ایران از سابقه ای طولانی برخوردار است. تا پیش از سال ۱۳۰۰ ش. اصلاً نامی از ورزش پرورش اندام در ایران نبود و تنها ورزشکاران و پهلوانان باستانی کار بخاطر تمرینات داخل گود و بلندکردن وزنه های آن زمان در بیرون از گود، اندامهای در خور توجهی داشتند و اگر بدن های پهلوانان باستانی کار سالهای گذشته را مورد ملاحظه قرار داد، در اکثر آنها اندامی ورزیده با عضلاتی پیچیده جلب توجه می کند. تا سال ۱۳۲۴ ش. هیچ مسابقه پرورش اندام و یا رقابتی که در آن اندام افراد مورد قضاوت قرار بگیرد، برگزار نشده بود ولی زنده یاد منوچهر مهران اهل مشهد در سال ۱۳۲۲ ش. باشگاه نیرو و راستی را در تهران تاسیس کرد و خود از بنیانگذاران پرورش اندام در ایران گردید وی با توجه به مسئولیتی که داشت رئیس اداره مسابقات ورزشی تربیت بدنی ایران در سال ۱۳۲۴ ش. اولین مسابقات پرورش اندام را در خیابان لاله زار در تماشاخانه دهقان رسماً برگزار نمود. البته به مدت ۴ سال

رقابتها به صورت جدی برگزار نمی‌شدند تا اینکه در سال ۱۳۲۸ ش. مسابقات پرورش اندام در سه رسته قدی و در تهران برگزار شد و نتایج ذیل به دست آمد:

رسته اول: باقریان

رسته دوم: سیرون هامازاسب

رسته سوم: ایلونش

بعدها مسابقاتی دیگر نیز در تهران و شهرستانها برگزار شد تا اینکه در مسابقات جهانی وزنه‌برداری سال ۱۹۴۸ که در لندن برگزار گردید، شادروان محمود نامجو در خاتمه مسابقات وزنه‌برداری از طرف اسکار استیت دبیرکل فدراسیون وزنه‌برداری آن زمان تشویق به شرکت در رقابت بهترین بدن در آن مسابقات گردید که شادروان نامجو در رسته کوتاه قدان به مقام اول جهان دست یافت و استیو ریوز قهرمان بلند قدان گردید. همچنین پس از رقابتهای وزنه‌برداری آسیا در سال ۱۹۵۱ م.، در رقابتی برای انتخاب بهترین بدن مرحوم نامجو به مدال نقره دست یافت. در سال ۱۳۳۶ ش. (۱۹۵۷ م.) همراه با مسابقات جهانی وزنه‌برداری در تهران و مسابقات جهانی و آسیائی پرورش اندام نیز برگزار گردید که زنده یاد نامجو اول و سیرون هامازاسب دوم آسیا گردیدند، شادروان زینال بلانشی نیز در این زمان خوب درخشید و از این زمان به بعد برخی باشگاهها و سازمانهای خصوصی و دولتی گاهگاهی مسابقاتی در گوشه و کنار کشور و تهران مسابقات داخلی یا چندجانبه^۱ پرورش اندام برگزار می‌کردند. در سالهای ۱۳۴۰ تا ۱۳۵۰ ش به نامهایی نظیر شادروان زینال بلانشی (زیباترین سینه^۲ ایران)، محمود نامجو، سهراب سرابی، سیرون هامازاسب، حیدر معارفی و غلام مالکی بر می‌خوریم. در مهرماه سال ۱۳۴۴ ش. (۱۹۶۵ م.) مسابقات انتخابی تیم ملی برای اعزام تیم به مسابقات آسیایی و جهانی برگزار گردید. در این مسابقات که در دو رسته آپولون و هرکول برگزار شد، نتایج زیر بدست آمد:

در رسته آپولون: ۱. سهراب سرابی ۲. غلام مالکی ۳. شادروان زینال بلانشی

در رسته^۱ هرکول: ۱. سیرون هامازاسب ۲. حیدر معارفی ۳. علی حسینی و حاج موسی (مشترکاً) تیم اعزامی عبارت بود از آقایان سهراب سرابی، غلام مالکی، سیرون هامازاسب و حیدر معارفی.

متأسفانه علی رقم کسب نتیجه^۲ درخشان تیم اعزامی، بر اساس برخی غرض ورزی‌ها مسابقات پرورش اندام در ایران از سال ۱۳۴۴ تا ۱۳۵۰ ش. منحل شد. در سال ۱۳۵۰ ش. زنده یاد محمود نامجو با نظارت تربیت بدنی چند دوره مسابقه پرورش اندام مختلف برگزار نمود که اولین دوره آن در باشگاه دخانیات تهران برگزار گردید، سپس

از سال ۱۳۵۰ ش. کمیتهٔ پرورش اندام بطور رسمی در ایران و زیر نظر فدراسیون وزنه‌برداری شروع به فعالیت نمود و مسئولیت کمیته را حسین شکوه یکی از قهرمانان اسبق پرورش اندام بعهدہ داشت وی که سالها در لوس آنجلس آمریکا اقامت داشته و در سال ۱۳۳۰ ش. در ایالت کالیفرنیا نفر اول شده بود، یک دورهٔ مسابقات پرورش اندام همراه با مسابقات قهرمانی وزنه‌برداری کشور در مرداد ماه سال ۱۳۵۰ ش. در شهر مشهد برگزار گردید (این دور از رقابتها بعداً به عنوان اولین دور رقابت‌های پرورش اندام معرفی شده‌است) در این دور از رقابتها که در سه رستهٔ قدی برگزار گردید، که نتایج ذیل به دست آمد:

در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی اول

در رسته میانه قد: سیرون هامازاسب اول

در رسته بلند قد: علی علایی اول

البته در این دوره از رقابتها، رقابت‌هایی به صورت مستری و انتخاب قهرمان قهرمان و اختصاص لقب آقای ایران نیز برگزار شد که در این رقابت سهراب سرابی با غلبه بر سیرون هامازاسب عنوان آقای ایران را به خود اختصاص داد. مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی ایران در سالهای ۱۳۵۱ ش. در تهران؛ ۱۳۵۲ ش. در سنج؛ ۱۳۵۳ ش. در تهران؛ ۱۳۵۴ ش. در همدان؛ ۱۳۵۵ ش. در تهران؛ ۱۳۵۶ ش. در کرمانشاه؛ ۱۳۵۷ ش. در تبریز برگزار گردید و در تمامی این سری رقابتها سهراب سرابی به عنوان قهرمان قهرمانان و آقای ایران دست یافته و پرورش اندام نیز رونق و شهرت خوبی به دست آورد. در طی این سالها ایران در چندین دوره مسابقات آسیایی و جهانی شرکت نمود، از آن جمله، آسیایی ۱۳۵۲ ش. در مالزی که مهدی خانقاهی در قد بلند اول شد و سهراب سرابی در قد متوسط دوم شد و در جمع رحمت جورامی از سنگاپور، آقای آسیا شد. در سال ۱۳۵۳ ش. تیم ایران در مسابقات آسیائی شرکت نکرد اما در مسابقات جهانی پرورش اندام که در سوئیس برگزار گردید، شرکت نمود که سهراب سرابی در رسته کوتاه قد، به رتبه پنجمی جهان دست یافت. در سال ۱۳۵۴ ش. مسابقات آسیائی در سنگاپور برگزار گردید که سهراب سرابی در رسته کوتاه قد، اول و مهدی خانقاهی در رسته میانه قد، سوم شدند. سال ۱۳۵۵ ش. مسابقات آسیا در لاهور پاکستان برگزار گردید که سهراب سرابی، نفر دوم در رسته میانه قد، مهدی خانقاهی نفر سوم در رسته بلند قد گردیدند. در سال ۱۳۵۶ ش. مسابقات آسیائی در کلکته هندوستان برگزار شد و تیم ایران در آن شرکت داشت در این دوره از رقابتها رسته‌های پرورش اندام از قدی به وزنی تغییر پیدا نمود. اوزان پرورش اندام آسیائی در اولین دوره مسابقات وزنی به چهار رسته وزنی:

رسته سبک وزن: ۶۵ kg و پایتتر

رسته میانه وزن: از ۶۵ kg تا ۷۵ kg

رسته سنگین وزن: از ۷۵ kg تا ۹۰ kg و

رسته فوق سنگین: بیش از ۹۰ kg.

تقسیم گردیده بود که در رسته سبک وزن رحمت الله عظیمی، نفر دوم و محمد تبریزی در رسته میانه وزن، نفر چهارم و سعید بیضاوی در رسته سنگین وزن، نفر سوم شدند. در این سال (۱۳۵۶ ش.)، تیم ایران در مسابقات جهانی شهر نیم فرانسه شرکت نمود که متأسفانه هیچکدام از شرکت کنندگان نتوانستند تا رده ششم برسند. در سال ۱۳۵۷ تیم ایران در مسابقات آسیائی سنگاپور شرکت نمود که در نتیجه رحمت الله عظیمی در ۶۵ کیلو، سوم و سهراب سرابی در ۷۵ کیلو، سوم و مهدی خانقاهی در ۹۰ کیلو، اول و سعید بیضاوی در ۹۰+ کیلو، سوم شدند و این آخرین دوره شرکت تیم پرورش اندام ایران در مسابقات آسیائی تا قبل از انقلاب ایران بود. پیش از انقلاب، ورزشکاران رشته پرورش اندام ایرانی که در مسابقات برون مرزی شرکت نموده بودند، عناوین زیر را بدست آوردند:

جهانی ۱۹۴۸ م. لندن، انگلستان: در رسته کوتاه قد: محمود نامجو اول.

آسیایی ۱۹۵۱ م. : در رسته کوتاه قد: محمود نامجو دوم.

آسیایی ۱۹۵۷ م. تهران، ایران: قهرمان قهرمانان: محمود نامجو.

آسیایی ۱۹۶۵ م. تهران، ایران: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی اول.

جهانی ۱۹۶۵ م. تهران، ایران: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی سوم.

آسیایی ۱۹۷۳ م. کوالالامپور، مالزی: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی دوم. در رسته بلند قد: مهدی خانقاهی اول.

جهانی ۱۹۷۳ م. ژنو، سوئیس: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی چهارم.

جهانی ۱۹۷۴ م. ورونا، ایتالیا: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی پنجم.

آسیایی ۱۹۷۵ م. سنگاپور: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی اول. در رسته میانه قد: مهدی خانقاهی سوم.

آسیایی ۱۹۷۶ م. لاهور، پاکستان: در رسته کوتاه قد: سهراب سرابی دوم. در رسته بلند قد: مهدی خانقاهی سوم.

آسیایی ۱۹۷۷ م. کلکته، هند: در رسته ۶۵ kg: رحمت الله عظیمی دوم. در رسته ۸۰ kg: مهدی خانقاهی دوم. در رسته ۹۰ kg: سعید بیضاوی سوم.

آسیایی ۱۹۷۸ م. سنگاپور: در رسته ۶۵ kg: رحمت الله عظیمی سوم. در رسته ۷۰ kg: سهراب سرابی سوم. در رسته ۸۰ kg: مهدی خانقاهی اول. در رسته ۹۰ kg: سعید بیضاوی سوم.

متأسفانه به علت بحبوحه تغییر و تحولات سیاسی و هشت سال جنگ تحمیلی علیه ایران، از سال ۱۳۵۷ ش. مسابقات قهرمانی پرورش اندام در ایران تعطیل گردید، تا اینکه دوباره از سال ۱۳۷۲ ش. پرورش اندام زیر نظر فدراسیون وزنه برداری و بخاطر علاقه مندانش بصورت رسمی فعالیت خود را آغاز نمود که اولین مسابقات قهرمانی کشور در تهران در سالن وزنه برداری مجموعه آزادی تهران با شکوه هرچه تمام تر برگزار گردید و سپس رقابتهای قهرمانی کشور در سال ۱۳۷۳ ش. در همدان برگزار گردید و تیم ملی پرورش اندام ایران پس از انقلاب برای نخستین بار به مسابقات آسیائی سنگاپور اعزام شدند که یزدان راد به مقام سوم آسیا دست یافت و این اولین مدال برون مرزی بعد از انقلاب پرورش اندام ایران می باشد. از سال ۱۳۷۳ تا ۱۳۸۴ پرورش اندام به عنوان زیر مجموعه رشته وزنه برداری صاحب فدراسیون مستقل نبود و یازده سال سرد و تاریک بر پرورش اندام ایران حکمرانی می کرد که بسیاری از قهرمانان و نخبگان پرورش اندام را گوشه نشین کرد و یا آنها را از کشور فراری داد، تا اینکه بالاخره با تلاش بزرگان این رشته بخصوص سهراب سرابی و کسب عناوین جهانی در پرورش اندام، فدراسیون مستقل پرورش اندام بنام فدراسیون پاورلیفتینگ و پرورش اندام در سال ۱۳۸۴ ش. با موافقت سازمان تربیت بدنی تاسیس و آقای ناصر پورعلی فرد بعنوان رئیس فدراسیون، یزدان راد دبیر فدراسیون و سهراب سرابی رئیس کمیته فنی فدراسیون انتخاب و فعالیت خود را با تشکیل کمیته های مختلف آغاز نمودند. بعد از انقلاب، ورزشکاران رشته پرورش اندام ایرانی که در مسابقات بین المللی شرکت نمودند، عناوین زیر را بدست آوردند.

آسیائی ۱۹۹۳ سنگاپور: در رسته +۹۰ kg: یزدان راد، سوم.

آسیائی ۱۹۹۴ مالاکا، مالزی: در رسته ۷۰ kg: محسن یزدانی، سوم. در رسته +۹۰ kg: یزدان راد، سوم.

آسیائی ۱۹۹۶ دهلی نو، هندوستان: در رسته +۹۰ kg: یزدان راد، اول و مهدی لطیفی، سوم

آسیائی ۱۹۹۷ سئول، کره جنوبی: در این دوره از رقابتهای سهراب سرابی در مسابقه استادان بزرگ (GRAND MASTER) کره جنوبی دوم شد.

جهانی ۱۹۹۸ م. ازمیر، ترکیه: در رسته ۷۰ kg: محسن یزدانی دوم.

آسیایی ۱۹۹۹ تایپه، چین: در رسته ۸۵ kg: علی تبریزی نوری، دوم. در رسته ۹۰ kg: حسان الله کنگرلو، سوم.
در رسته ۹۰+ kg: عباس مهدی یزدلی، دوم.

جهانی ۱۹۹۹ م. براتیسلاوا، اسلواکی: در رسته ۷۰ kg: محسن یزدانی اول.
جهانی ۲۰۰۰ م. مالاکا، مالزی: در رسته ۷۰ kg: محسن یزدانی دوم.

آسیایی ۲۰۰۱؛ پوسان، کره جنوبی: در رسته ۷۰ kg: سامان سرابی، اول. در رسته ۹۰ kg: علی تبریزی، اول.
آسیایی ۲۰۰۳؛ قزاقستان: در رسته ۷۰ kg: سامان سرابی، اول.

جهانی ۲۰۰۳ م. بمبئی، هند: در رسته ۷۵ kg: بیت الله عباسپور اول.
جهانی ۲۰۰۵ م. شانگهای، چین: در رسته ۷۰ kg: سامان سرابی سوم. در رسته ۷۵ kg: بیت الله عباسپور سوم.
المپیک آسیایی ۲۰۰۶؛ دوحه، قطر: در رسته ۷۰ kg: سامان سرابی، چهارم.

آسیایی ۲۰۰۷ م. شانگهای، چین: در رسته ۷۵ kg: مهدی کامرانی، سوم. در رسته ۸۰ kg: بیت الله عباسپور، اول.
در رسته ۸۵ kg: مهدی عیاری، دوم. در رسته ۹۰ kg: افشین محی الدین، سوم. در رسته ۹۰ kg+ (فوق سنگین):
غلام عباس گلشنی، دوم.

آسیایی ۲۰۰۸ م. هُنْگ کُنْگ: در رسته ۸۰ kg: رضا موسی زاده، سوم. در رسته ۸۵ kg: بیت الله عباسپور، اول و
رضا باقرزاده دوم. در رسته ۹۰ kg: هاشم شریفی، سوم. در رسته ۹۰ kg+ (فوق سنگین): علی تبریزی، اول

اهداف ورزش بدنسازی

بدن سازی این نیست که مردانی چاق و عظیم الجثه بازوان بزرگشان را خم میکنند و اندامشان را به رخ سایرین می کشند. این کار هنری است که با ماه ها تلاش بی وقفه راهنمایی و درست و عمل کردن به دست می آید رمز و راز و راه میانبری در این کار برای رسیدن به موفقیت وجود ندارد.

بدنسازی استفاده هوشمندانه از تمرین های استقامتی و سرعتی، جهت کنترل و توسعه سیستم عضلانی یک فرد می باشد.

با این حال برخی از تمرینات بدنسازی، از دیگر تمرین ها کوتاه تر و بهتر هستند و شما را سریعتر به مقصودتان می رسانند (برنامه درست). تنها چیزی که لازم است ثبت و نکته برداری از اهداف برای شروع کار و توقعات و انتظارات حقیقی بدن ساز از چیزی است که امیدوار است در مدت زمان کوتاهی یا بلند به آن دست یابد و با برنامه ریزی دقیق اهداف خود را تحقق بخشد. بدنسازی به معنی تمرین مقاومت و عضلانی کردن ماهیچه های بدن می باشد.

به عبارت دیگر به معنی استفاده از نیروی وزن گرانشی برای مقابله با نیروی ماهیچه های بدن از جمله (انقباض متحدالمرکز نوعی انقباض ماهیچه ای که در آن ماهیچه ها به تولیدیرو کوتاه میشوند) یا انقباض گریز از مرکز (انقباض کشیدگی که در آن ماهیچه های بدن کشیده می شود زمانی که تحت نیروهای مخالف وقوی تر از نیروی که ماهیچه میتواند تولید کند قرار میگیرید). به طور خلاصه این ورزش بهترین ورزش برای ساخت بدنی خوش فرم وزیبا و متناسب می باشد.

فواید بدنسازی

یکی از بزرگترین فواید بدن سازی این است که به کاهش خطر بیماری گرفتگی به عروق قلب کمک شایانی میکند و بدن سازان نسبت به دیگران در رابطه با کنترل اضافه وزن، کلسترول بالا و فشار خون بالا در شرایط بهتری قرار دارند. بدن سازی برای حفظ قدرت ماهیچه ها انتعطاف پذیری و کمک به اوضاع مثل اجتناب از ارتريت ها و درد های مفصلی مفید می باشد. همچنین بدن سازی یکی از راهای تقویت ذهن از طریق کاهش استرس و استراب و افسردگی می باشد. این ورزش با ایجاد یک تصویر مثبت از خود در افزایش اعتماد به نفس

موثر است. علاوه بر این، این ورزش به بدن سازانی که دارای نوسانات روانی و هیجانات منفی هستند کمک می کند.

بدن سازی نمیتواند برای همه ی مردم پشتوانه ی برای خواب بهتر و کاهش تنش های روانی باشد تمرینات ایروبیک و تنظیم وزن حس ارزشمندی را در ورزشکار افزایش می دهند. این ورزش میتواند برای درمان طبیعی افسردگی و تبدیل نگرانی های و مشکلات زندگی به یک فکر مثبت و مفید باشند تا به مردم کمک کنند که بدن فکر و ستک زندگی شان را اصلاح کنند.

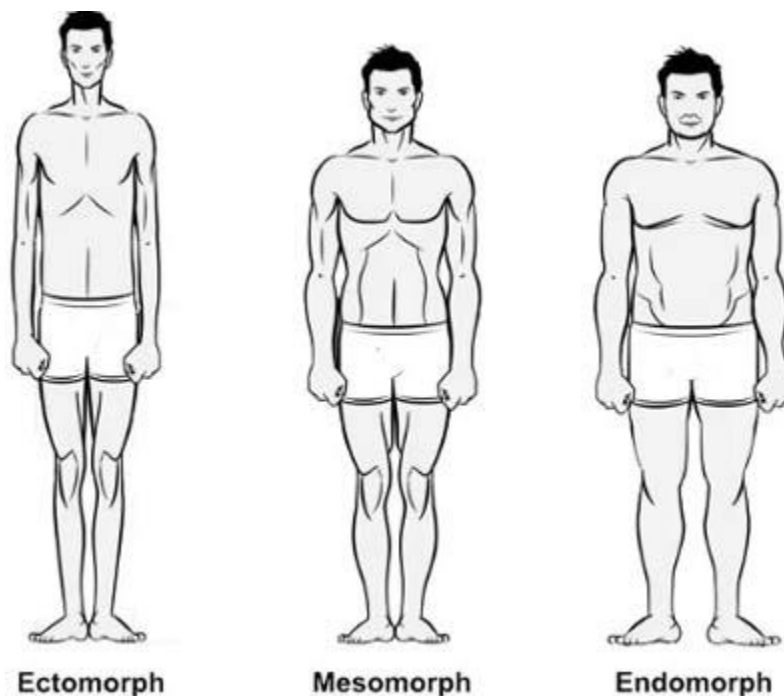
بهترین وقت روز برای بدن سازی چه وقتی است؟

قبل از اظهار نظر اجازه دهید ببینیم بدنتان در طی اوقات مختلف روز چه رفتاری از خود نشان میدهد تا این که بدانید چه هدفی را باید پشت این هدف منطقی دنبال کنید. در صبح سطح هورمون تستسترون در ماکزیمام مقدار خود می باشد. اما بدن هنوز دمای پایین دارد همچنین سطح هوشیاری مغز بستگی به میزان این هورمون دارد. بعد از ظهر تلورانس گیرنده های درد در بدن بیشتر به سایر بدن بیشتر است به علاوه دمای بدن روند افزایشی داشته و سطح اندرنالین در طول بعد از ظهر و این بازه ی زمانی به تعادل عملکرد ذهنی و فیزیکی بدن اشاره میکند. در اصل عمل کرد شش ها با کاهش تمرکز ذهنی افزایش میابد در این زمان قدرت، انعطاف پذیری، نیروی بدنی، دمای بدن، و هماهنگی همه در اوج هستند. همچنین صبح بهترین زمان ورزش ماهیچه است زیرا سطح تستسترون در بالاترین مقدار بوده و اصولاً هورمون ها جنسی مردانه در سنتز پروتین و باز سازی ماهیچه های که در طول تمرین آسیب دیده اند حیاتی میباشد.

به عبارت دیگر بعد از ظهر بهترین زمان برای شکستن استقامت بدن با استفاده از تکنیکهای می شود که ماهیچه ی است که به طوری که استانه ی درد در بالاترین حد خود میباشد در حالی که عصرها برای فعالیت شدید بهترین موقع است زیرا بدن در این زمان برای تمرینات شدید در بهترین حالت قرار دارد.

پس عصرها برای انجام ورزش بدنسازی بهترین موقع است زیرا بدن در این زمان برای تمرینات شدید در بهترین حالت قرار دارد.

تیپ های بدنی



- اگر شما یک متابولیسم اهسته دارید -**endomorph**- بهتر است صبح ها بدنسازی کار کنید زیرا بدن شما از ذخیره ی چربی تان برای دریافت انرژی استفاده میکند.
- اگر شما متابولیسم منظمی دارید -**mesomorph**- هرزمانی میشود ورزش کرد.
-
- اگر شما متابولیسم شدید و سریع دارید -**ectomorph**- بهتر است عصر ها فعالیت بدنی انجام دهید زیرا غذا در بدن شما به عنوان سوخت و ساز مصرف میشود.

تیپ بدنی اکتومورف

تیپ بدنی اکتومورف، نقطه‌ی مقابل اندومورف می‌باشد. افراد دارای تیپ بدنی اکتومورف دارای ویژگی‌های جسمانی زیر می‌باشند:

- شانه و باسن کوچک
- صورت کشیده و لاغر با پیشانی بلند
- قفسه سینه و شکم کوچک و لاغر

- چربی بدن بسیار کم
- بازوها و پاهای لاغر

زمان بندی تمرینات:

- تمرینات را دسته بندی کنید. در هر تمرین، یک یا دو بخش از بدنتان را به کار بگیرید تا گروه های عضلانی را هدف قرار دهید.
- هر هفته روی یک بخش از بدن تمرین کنید.
- بین تمرینات کمی استراحت کنید، اگر از جلسه ی تمرین قبل، بخشی از بدنتان هنوز درد می کند، هرگز تمرینش ندهید.
- حداقل هر ماه، یکبار برنامه ی تمرینی خود را عوض کنید.
- در هر جلسه، با استفاده از وزنه ی سنگین تر، یا تکرار بیشتر، تمرین را سخت تر کنید.
- در بازه های زمانی کوتاه، سخت تمرین کنید.

ست ها و تکرارها:

- از حرکات پایه و سنگین استفاده کنید تا به فیبرهای عضلانی، فشار عمیق وارد شود.
- از حرکاتی که یک مفصل را درگیر می کنند (isolation) و حرکات تمام کننده (finishing) پرهیزید.
- محدوده ی تکرار تمرین ها بین ۵ تا ۱۰ باشد.
- تمرینات مربوط به هر بخش از بدن را بین ۶ تا ۸ ست انجام دهید.
- مراقب تمرین بیش از حد باشید! (می تواند روند نتیجه گرفتن را معکوس کند).
- اگر روند پیشرفت عضله سازی و قدرت شما کاهش پیدا کرده است، با استفاده از تکنیک هایی مانند تمریناتی با ۱۰ ست و ۱۰ تکرار برای هر بخش از بدن، به بدن خود شوک وارد کنید تا پیشرفت کند. شوک وارد کردن را فقط هر ۸ هفته یکبار تکرار کنید.

شدت:

- شدت و سختی تمرینات را با کم کردن زمان استراحت بین ست ها افزایش ندهید، بلکه با استفاده از وزنه های سنگین تر افزایش دهید.
- بین هر ست حداقل ۶۰ ثانیه استراحت کنید.

- بین تمرین روی هر بخش از بدن، حداقل ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بعضی اوقات از تکنیک‌های افزایش شدت مانند سوپرست، ست‌های سه تایی و افزایش تکرار استفاده کنید، اما خیلی پافشاری نکنید.

تجدید قوا:

- دوره‌های ریکاوری طولانی‌تر به معنای روزهای استراحت بیشتر می‌باشد.
- به دلیل میزان بالای سوخت و ساز، حداقل ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید.
- اگر برایتان امکان دارد یک خواب کوتاه در طول روز داشته باشید.
- اگر هنوز کاملاً ریکاوری نشده‌اید و یا خسته هستید، به هیچ عنوان تمرین نکنید.

تمرینات هوازی:

- فعالیت‌های هوازی را در کمترین حد ممکن نگاه دارید و بیش از هفته‌ای ۳ بار انجام ندهید. فعالیت‌های هوازی بیش از حد، مانع پیشرفت شما می‌شود.
- تمرین افزایش گردش خون و ضربان قلب **cardio conditioning** را هر جلسه حداکثر ۲۰ دقیقه انجام دهید. برای محاسبه‌ی میزان مشخص ضربان قلب در هر دقیقه، سنتان را از عدد ۲۲۰ کم کنید و در ۰,۶ و ۰,۸ ضرب کنید.
- تمرینات هوازی خوب برای شما شامل دوچرخه ثابت، پیاده‌روی سریع و تردمیل می‌شود.

ملاحظات تغذیه تیپ بدنی اکتومورف:

- تغذیه‌ی عالی و مکمل‌های مناسب بسیار مهم می‌باشند.
- روزانه هر ۲,۵ الی ۳ ساعت، و به طور کلی ۷ وعده‌ی غذایی کوچکی که شامل نوشیدنی‌های افزایش وزن دهنده نیز می‌شود، داشته باشید.
- در ازای هر پوند از وزن بدنتان، روزانه ۱ الی ۱,۵ گرم پروتئین مصرف کنید.
- پروتئین بین ۲۵ تا ۳۰ درصد، کربوهیدرات حدود ۵۰ درصد، و چربی‌ها بین ۲۰ تا ۲۵ درصد کل تغذیه‌ی روزانه‌ی شما را باید تشکیل دهند.
- ۹۰ دقیقه قبل از خواب یک شیک پروتئین مصرف کنید.

- در حالی که مصرف قند و شکر را کم می‌کنید، مصرف روزانه‌ی کربوهیدرات‌های حاوی فیبر را افزایش دهید.
- مواد غذایی پایین آورنده‌ی سطح قند خون همچون لوبیا، ذرت، سیب زمینی شیرین، جو دو سر، ماکارونی، برنج قهوه‌ای و جوانه‌های غلات مصرف کنید.
- مکمل‌های غذایی به همراه مولتی ویتامین‌های خوب مصرف کنید.

سبک زندگی تیپ بدنی اکتومورف:

- سطح استرس خود را کاهش دهید و با استفاده از تکنیک‌هایی مانند تجسم فکری، یوگا و مدیتیشن، خود را ریلکس کنید. کورتیزول تولید شده‌ی ناشی از استرس، می‌تواند برای عضله‌سازی مضر باشد.
- فعالیت‌های خارج از خانه که انرژی زیادی از شما می‌گیرند را کاهش دهید.
- در هر فعالیتی که انجام می‌دهید، حفظ انرژی را در نظر داشته باشید.
- روزانه حداقل ۲٫۵ لیتر آب بنوشید.

تیپ بدنی مزومورف

- تیپ بدنی مزومورف بین اندومورف و اکتومورف قرار می‌گیرد. افراد دارای تیپ بدنی مزومورف از لحاظ جسمانی مطلوب تر هستند و دارای ویژگی‌های جسمانی زیر می‌باشند:
- سر بزرگ، شانه‌های پهن و دور کمر باریک (اندام مثلث شکل)
 - اندام عضلانی به همراه ساعد و ران‌های قوی
 - چربی بدن کم
 - دارای بهترین پتانسیل تناسب اندام
 - بالاتنه‌ی بلند، قفسه سینه‌ی پر و قوی، شانه‌ی خوب نسبت به دور کمر

زمان‌بندی تمرینات:

- این تیپ بدنی به تمرینات سخت و پایه‌ای، همراه با تمرینات فرم دهنده، واکنش خوبی نشان می‌دهد.
- هر چه برنامه تمرینی متفاوت‌تری داشته باشید، نتایج بهتری می‌گیرید.
- ۳ الی ۴ هفته، تمرینات به شدت سخت و چند هفته تمرینات با شدت کمتر داشته باشید تا پیشرفت کنید، نیرو بگیرید، و از تحلیل رفتن جلوگیری کنید.

ست‌ها و تکرارها:

- قبل از آنکه به سراغ تمرینات فرم دادن به عضلات بروید، با استفاده از وزنه‌های سنگین، حرکات ساده را انجام دهید.
- تمرینات را برای هر بخش از بدن بین ۸ الی ۱۲ بار تکرار کنید.
- از تمرینات ترکیبی همچون تمرین برای عضلات چهار سر ران، همسترینگ و تمرین ساق پا، حداقل ۶ و حداکثر ۲۵ بار تکرار داشته باشید.
- به دلیل برتری ژنتیکی ذاتی خود، مراقب تمرین بیش از حد باشد زیرا این تصور که تمرین بیشتر باعث پیشرفت سریع‌تر می‌شود، اشتباه است.

شدت:

- با استفاده از تغییر در تمرینات، ست‌ها، تکرارها، وزنه‌ها و زمان استراحت، شدت تمرینات خود را تغییر دهید و از بدن خود محافظت کنید.
- مطمئن شوید که تمرینات شما شامل روزهای سبک، متوسط و سخت باشد.
- از تمرینات با ترکیبی از سرعت متوسط و تکرارهای سریع استفاده کنید.
- گاهی به تمرینات خود تکنیک‌های افزایش شدت مانند افزایش تکرار، ست نزولی، ست ترکیبی و تمرینات قبل از تحلیل رفتن اضافه کنید.

تجدید قوا:

- شما بدون استراحت مناسب نمی‌توانید از این مزیت طبیعی خود به طور کامل بهره‌مند شوید.
- بین ۷،۵ الی ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید.
- هرگز روی بخشی از بدن‌تان که کاملاً ریکاوری نشده است، تمرین نکنید.
- اگر دچار کمبود قدرت و انگیزه شده‌اید، یک روز بیشتر استراحت کنید و به باشگاه نروید.

تمرینات هوازی:

- برای به حداکثر رساندن عضله سازی، تمرینات هوازی را بیش از سه بار در هفته و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه انجام ندهید. (۵ دقیقه گرم کردن، ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در محدوده‌ی ضربان قلب هدف و ۵ دقیقه هم سرد کردن)
- کارکرد قلب را در محدوده‌ی ضربان قلب هدف نگاه دارید.

- تمرینات پیشنهاد شده: استپر، تردمیل، پیاده روی سریع، دوچرخه ثابت.
- دویدن را به حداکثر ۳ بار در هفته و کمتر از ۳,۵ کیلومتر ختم کنید، و در کنار آن حرکات هوازی دیگر انجام ندهید.
- برخی از مزومورف‌ها برای تقویت پاهایشان از دویدن با تمام سرعت یعنی sprint استفاده می‌کنند و در عین حال از نظر هوازی هم قلبشان را تقویت می‌کنند.

ملاحظات تغذیه تیپ بدنی مزومورف:

- مصرف پروتئین باید حداقل ۲ گرم به نسبت هر کیلو از وزن بدن باشد.
- مصرف کربوهیدرات نسبتاً بالایی داشته باشید، در حدود ۶۰٪ از کل کالری مصرفی شما باید کربوهیدرات باشد و از مواد غذایی نظیر پنیر، سبزیجات، برنج قهوه‌ای، لوبیا، عدس، پاستا و جوانه‌های سالم مصرف کنید.
- چربی‌ها را محدود کنید، با داشتن رژیم غذایی که به طور کلی شامل ۱۵ الی ۲۰ درصد چربی می‌شود، لاغر بمانید.
- انواع مختلف پروتئین‌های لاغر کننده مانند مرغ بدون پوست، بوقلمون، سفیده تخم مرغ، گوشت کم‌چرب و ماهی مصرف کنید.

سبک زندگی تیپ بدنی مزومورف:

- برای سرعت بخشیدن به پیشرفتتان، سعی نکنید بیش از حد کار انجام دهید زیرا باعث می‌شود تا هنگام تمرین کردن در معرض آسیب یا کمبود انرژی قرار بگیرید.
- آرام باشید و به بدن خود گوش دهید. اگر صبور باشید و به توصیه‌ها عمل کنید، سال‌ها پیشرفت خواهید داشت.
- صبور اما با پشتکار باشید.
- روزانه حداقل ۲,۵ لیتر آب بنوشید.

تیپ بدنی اندومورف

- افراد دارای تیپ بدنی اندومورف، نسبتاً چاق و گرد هستند! آن‌ها دارای ویژگی‌های جسمانی زیر می‌باشند:
- باسن پهن و شانه‌های باریک که به آن‌ها اندامی گلابی شکل می‌دهد.
- چربی نسبتاً زیادی بدن آن‌ها را فرا گرفته است که شامل بالای بازوها و ران‌ها نیز می‌شود.
- آن‌ها کف دست و قوزک پای نسبتاً لاغری دارند که این موضوع فقط به برجسته نشان دادن قسمت‌های چاق دیگر کمک می‌کند.

- استخوان بندی درشت
- سوخت و ساز کند
- در این تیپ بدنی افزایش وزن آسان اما کاهش وزن سخت می باشد.
- تمایل به ذخیره‌ی چربی دارند که این امر موجب پنهان کردن عضله‌ها می شود.

زمان بندی تمرینات:

- به تمرینات هوازی به همراه تکرار بیشتر نیاز دارید.
- ۳ الی ۵ لیست از تمرینات مفید برای هر بخش از بدن تهیه کنید، و از بین آن‌ها ۲ الی ۳ تمرین برای هر بخش انتخاب نمایید.
- در آغاز هر جلسه‌ی تمرینی، ابتدا روی ماهیچه‌های شکم تمرین کنید.
- در ماه‌های اول، تمرینات ورزشی برای کل بدن را انجام دهید و سپس از برنامه‌ی روتین تقسیم بندی شده استفاده کنید.
- هدف از تمرینات، افزایش سوخت و ساز و کاهش چربی بدن می باشد.
- پس از هر دو یا سه جلسه تمرین، برنامه‌ی خود را تغییر دهید.
- از تجربه کردن در تمرینات خود نترسید، و اغلب چیز جدید و متفاوتی را امتحان کنید.

ست‌ها و تکرارها:

- هر تمرین شما باید با شدت بالا انجام گیرد، برای به حداقل رساندن استراحت بین ست‌ها، وزنه‌های اضافه را کم کنید.
- از وزنه‌های متوسط استفاده کنید و از تمرین کردن با وزنه‌های سنگین با تکرارهای کم خودداری کنید.
- محدوده‌ی تکرار حرکات برای تمرینات بالاتنه بین ۹ الی ۱۲ بار و برای ساق پا و پاها بین ۱۲ الی ۲۵ بار باشد

شدت:

- شدت تمرینات بالا باشد و زمان استراحت بین هر ست بیش از ۶۰ ثانیه نباشد.
- از تکنیک تمرینات شدید بهره ببرید. مثلا تکرار ماکسیمم تا سوزش عضله، ایزوتنشن، سوپرست، ست‌های سه تایی، ست‌های افزایشی. در اینصورت به فرم دادن عضله‌ها کمک می شود.

- ست‌های نزولی (یعنی پس از اتمام توانایی، وزن را کم می‌کنید) نیز باعث افزایش شدت به تمرین می‌شوند. در ست پایانی از تمرین روی یک بخش از بدن، از این روش استفاده کنید.

تجدید قوا:

- مداوم ورزش کنید، اما حداقل ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین برای هر بخش از بدن استراحت داشته باشید.
- به دلیل سوخت و ساز پایین بدن، شما چندان نیاز به خواب زیاد ندارید. سعی کنید ۷,۵ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

تمرینات هوازی:

- تمرینات هوازی که گردش خون را افزایش می‌دهند، کلید رسیدن به ظاهری خوب می‌باشد.
- از تمرینات هوازی آرام و غیر شدید مانند دوچرخه ثابت، پیاده روی سریع، تردمیل و استپر استفاده کنید تا به مفاصلتان فشار وارد نشود.
- هر هفته حداقل سه بار تمرینات هوازی انجام دهید که ترجیحاً ۲۰ دقیقه‌اش در محدوده‌ی ضربان قلب هدف، ۵ دقیقه گرم کردن و ۵ دقیقه سرد کردن باشد.

ملاحظات تغذیه تیپ بدنی اندومورف:

- مصرف چربی را کم کنید.
- انواع مختلف پروتئین مصرف کنید.
- از محصولات لبنیاتی بدون چربی استفاده کنید.
- شب‌ها تنقلات نخورید و اگر گرسنه بودید از مواد غذایی کم چرب مصرف کنید.
- در وعده‌های کوچک‌تر غذا بخورید، زیرا تعداد وعده‌ی غذایی زیاد، سطح قند خون و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اشتها را کنترل می‌کند.
- روزانه مقدار کالری مصرف شده‌ی خود را حساب کنید.
- آرام غذا بخورید.
- اگر فقط کمی گرسنه بودید، از خوردن غذا اجتناب کنید.
- از نوشیدنی‌های غیر الکلی و الکل پرهیز کنید.

سبک زندگی تیپ بدنی اندومورف:

- در انواع فعالیتهای هوازی سرگرم کننده مانند کوه نوردی، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، ورزشهای با راکت (مانند تنیس، بدمینتون و...) و حتی هنرهای رزمی شرکت کنید تا سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید.
- هر روز برای شرکت در یک فعالیت هوازی برنامه ریزی کنید و برای استراحت و ریلکس کردن خود زمان بگذارید.
- آب فراوان بنوشید، روزانه حداقل ۲,۵ لیتر!

نتیجه گیری

زمانی که شما می دانید دارای کدام تیپ بدنی یا مخلوطی از کدام یک هستید و ورزش و رژیم غذایی مناسب با آن تیپ را نیز می دانید، به مراتب پیشرفت بسیار بهتری خواهید داشت.

در حالی که شاید بسیاری از خانمها تصور کنند اندام کیت ماس بریتانیایی ایده آل است، اما از دیدگاه تناسب اندام واقعا اینطور نیست! بسیاری از خانمها که به تیپ بدنی اندومورف گرایش دارند، رنج و زحمت زیادی را تحمل می کنند تا تبدیل به یک اکتومورف شوند اما این اتفاق نمی افتد!

هدف شما باید تبدیل و یا تا حد امکان شبیه شدن به یک مزومورف باشد. با ورزش صحیح و رژیم غذایی مناسب، این امر امکان پذیر می شود و هرگاه کمی ناراحت شدید که یک مزومورف واقعی به طور طبیعی این ظاهر را دارد اما شما باید سخت برای آن تلاش کنید، این را به خاطر داشته باشید که به هر حال شما هم قرار است خوش اندام شوید و ظاهری خوب بدست بیاورید.

حتی افرادی با تیپ بدنی مزومورف نیز با گذشت زمان و مسن تر شدن، برای داشتن ظاهری خوب به ورزش و رژیم غذایی نیاز دارند.

اصول تمرین

۱. با برنامه تمرین کنید.

شما برای ورزش کردن، اول از همه نیاز به برنامه تمرینی مخصوص خودتان دارید اما متأسفانه در باشگاهها افرادی که صلاحیت لازم را ندارند شروع به ارائه برنامه می کنند. باید توجه کنید که داشتن چند سال تجربه تمرین در باشگاه، به هیچ عنوان صلاحیت فرد را برای برنامه دادن به شما تأیید نمی کند. حتماً از مربی برنامه دریافت کنید که در کنار تجربه، تحصیلات آکادمیک نیز داشته باشد.

در ثانی برنامه شخص دیگر برای شما مناسب نیست! شرایط بدنی، سنی، جنسیت و شاخص های بسیار دیگری در تنظیم برنامه مؤثر هستند.

از طرفی برخی مطالب منسوخ که در ذهن ما هنوز وجود دارند، دیگر مورد تایید نیستند و این نکات را فقط مربیان مجرب و به روز می دانند. مثلاً امروزه مشخص شده که دیگر تمرینات موضعی شکم به کاهش چربی های این ناحیه به صورت موضعی کمک نمی کند. ما این موضوع را در مطلب "لاغری موضعی شکم" به طور کامل و موشکافانه بررسی کرده ایم که بهتر است حتماً آنرا نیز مطالعه کنید.

۲. با وزنه های سبک شروع کنید و پیشرفت تدریجی داشته باشید.

اگر همان جلسات اول شروع کنید به وزنه زدن سنگین، چنان دردی به سراغتان می آید که احتمالاً ورزش را به کلی رها می کنید. این اتفاق در صورت خوش شانسی شماست! چرا که ممکن است صدمات سنگین نیز متوجه شما شود. البته این موارد در همه رشته ها صدق می کند؛ اما باشگاه بدنسازی است و غروری که ورزشکار تازه کار را می گیرد! به نگاه های اطرافیان توجهی نداشته باشید، حرفه ای ها درک می کنند که تازه کاری مثل شما وزنه های سبک به دست بگیرد. در ابتدا با وزنه های سبک شروع کنید و به صورت تدریجی آن ها را افزایش دهید. حتی می توانید با میله خالی تمرین کنید!

۳. هر روز تمرین نکنید.

تمرین برای مبتدیان معمولاً ۴ روز در هفته توصیه می شود. اگر بیش از این تمرین کنید نه تنها پیشرفت نمی کنید، بلکه از وضعیت فعلی نیز شاید بدتر شوید.

بدن شما پس از تمرین، برای رشد نیاز به استراحت و ریکاوری دارد. پس به بدنتان فرصت دهید خود را بازسازی کند.

در ضمن در هر جلسه تمرینی بیش از یک ساعت تمرین بدنسازی انجام ندهید.

۴. تمرینات ترکیبی را فراموش نکنید.

تمرینات ترکیبی و پایه که چند عضله را درگیر می‌کنند فراموش نکنید. گرچه شاید بعضی از این تمرینات برای مبتدیان که با اصول صحیح تمرین آشنا نیستند همراه با خطر باشد، اما تمرینات ایمنی نیز میان آنها هستند که مناسب شما باشند. گرچه اگر از مربی خوبی برنامه بگیرید قطعاً این مورد را برای شما در نظر خواهد گرفت. پیشنهاد مطالعه: فواید و اهمیت تمرینات ترکیبی به همراه آموزش چند مورد از بهترین این تمرینات را در این مطلب می‌توانید بخوانید: “بهترین تمرینات ترکیبی + فواید و نکات اجرا”

۵. نحوه صحیح اجرای حرکات را یاد بگیرید.

اگر میان افرادی که از مشکلات مفصلی رنج می‌برند بگردید، قطعاً عده‌ای را پیدا می‌کنید که طی تمرینات بدنسازی به این حال و روز دچار شده‌اند. بخصوص مشکلاتی مثل دیسک کمر! شما حتی ممکن است به اطرافیان خود صدمه بزنید.

با فراگیری فرم درست حرکت و اجرای آنها زیر نظر مربی، از خطری که در کمین شماست جلوگیری کنید. در ضمن در اجرای حرکت عجله نکنید. ابتدا خیلی آرام و با تمرکز اجرای درست تمرین را انجام دهید. در اجرای تمریناتی که به صورت ایستاده انجام می‌شوند و احتمال فشار آمدن به کمر وجود دارد (مثل جلو بازو، اسکات و پرس سرشانه ایستاده) کمر بند مخصوص بدنسازی ببندید.

۶. برنامه غذایی داشته باشید

شما برای افزایش حجم و یا استقامت و کارایی عضله باید میزان کالری بیشتری از حالت عادی دریافت کنید. عضلات شما وقتی تحت فشار شدید قرار می‌گیرند تخریب می‌شوند. سپس در بازسازی سعی می‌کنند خود را قوی‌تر از قبل بسازند.

این فرآیندهای پیچیده که در عضله اتفاق می‌افتند، نیازمند انرژی می‌باشند؛ اما کار از آنجا سخت می‌شود که اگر میزان کالری شما بیش از حد باشد، به شکل چربی در زیر پوست و یا میان عضلات شما ذخیره می‌شوند و از زیبایی عضلات شما می‌کاهند و یا حتی باعث چاقی شما خواهند شد!

هرکدام از درشت مغذی‌ها، یعنی پروتئین، کربوهیدرات و چربی اهمیت خاصی در برنامه‌های شما دارند. کربوهیدرات برای ورزشکاران ضروری است؛ سوخت رایج شما کربوهیدرات می‌باشد و پروتئین نیز به حفظ عضله و افزایش حجم آن کمک می‌کند، در واقع پروتئین وزن شما را با افزایش عضله افزایش می‌دهد. چربی‌ها نیز در فرآیندهای مختلفی مؤثر هستند. اینکه از هر کدام از این درشت مغذی‌ها، چه میزانی مصرف کنید، چه زمانی آن‌ها را مصرف کنید و از کدام منابع غذایی آن‌ها را تأمین کنید، حائز اهمیت ویژه‌ای است. کاری که به نظر می‌رسد تنها از متخصصین تغذیه بر می‌آید.

شما از هر قشری که باشید، نیاز به برنامه غذایی مناسب خواهید داشت. چه ورزشکار حرفه‌ای، چه فردی که می‌خواهد لاغر شود و چه فردی که در پی افزایش وزن و عضله راه‌های بسیاری را امتحان کرده است.

۷. وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید.

سلول‌های شما برای رشد، مرتباً به انرژی نیاز دارند، نباید اجازه دهید گرسنه بمانند. پس بهتر است به جای مصرف ۳ وعده غذا، تمام سهم غذای روزانه خود را در ۵ وعده و یا بیشتر تقسیم کنید.

۸. خوب استراحت کنید.

پیش از این از اهمیت خواب در عضله سازی و همچنین تأثیرات دیگر خواب گفته‌ایم. اگر خوب بخوابید انرژی خوبی در طی تمرین خواهید داشت.

هورمون‌های آنابولیک در خواب عمیق و طولانی ترشح می‌شوند، پس بهتر است شب‌ها حدود ۷-۸ ساعت بخوابید. در ضمن زود خوابیدن نیز مهم است.

۹. از مصرف میوه‌ها و سبزیجات غافل نشوید.

گرچه از رژیم غذایی و اهمیت آن گفتیم، اما لازم است در رابطه با میوه و سبزیجات بیشتر تأکید کنیم، چرا که اغلب بدنسازان فقط خود را غرق در محصولات پروتئینی می‌کنند و غافل از اهمیت میوه و سبزیجات هستند. میوه و سبزیجات به شما ویتامین و املاح معدنی می‌رسانند. همچنین سویا، حبوبات و برخی سبزیجات می‌توانند منابع خوبی از پروتئین باشند. میوه‌ها نیز منبع خوبی از انرژی برای ورزشکاران هستند.

اخلاق ورزشی

یکی از نهادهای مهمی که در جوامع امروزی، ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد و از کارکرد آن به طور گسترده و مستمر بهره برداری می شود، نهادهای تعلیم و تربیت، کارکرد تربیت بدنی را در این مقوله تقویت و توسعه می دهند. کارکرد تعلیم و تربیتی تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زندگانی بشر متمدن همواره با او همراه بوده و در تمامی تمدن های گذشته از آن بهره برداری فراوانی نموده اند. البته در برخی جوامع به عنوان رکن مهمی برای حفظ جامعه و به ویژه حکومت، در مقابل اقوام بیگانه از تربیت بدنی و ورزش به منظور آمادگی جسمانی و روحی مردم و سربازان برای مقابله با دشمن استفاده می کردند.

برای مثال، به دلیل شرایط زمانی و موقعیت اجتماعی ایران باستان، قدرتمندی نظامی و رزمی و روحیه سلحشوری و دلاوری، ایجاب می کرد بعد سلحشوری و نظامی تربیت بدنی و ورزش، اهمیت خاصی پیدا کند. ولی مهمترین چهره آن با وجود اهمیت فراوان بعد نظامی و رزمی در جامعه باستان ایران، توسعه ارزش های تربیتی و پرورش افراد سالم به لحاظ جسمی و روحی بوده و در درجه اهمیت بیشتری قرار داشته است.

آیین جوانمردی و فتوت، کمک به هممنوع و مردم محتاج و دفاع از محرومین و فقرا در مقابل زورمندان جزئی از ورزش و تربیت بدنی آن زمان به شمار می آمد و پهلوان ورزشی می بایست دارای قدرت روحی برتر و اخلاق پسندیده جوانمردی به همراه قوای بدنی و جسمی باشد و تنها به این گونه افراد، عنوان پهلوان اطلاق می گشت و هرگز به فردی که صرفاً دارای قدرت بدنی و جسمی برتر بود، پهلوان گفته نمی شد. البته بعد نظامی و رزمی و بعد تفریحی و نشاط و سایر جنبه های ورزش در این جوامع نادیده گرفته نمی شد. ولی اصلی ترین چهره تربیت بدنی با توجه به نوع جامعه که شکل فرهنگی و مذهبی داشته، شکل فرهنگی و تعلیم و تربیتی آن بوده است.

هرودوت در مورد ورزش در ایران باستان نوشته است:

"آشکار است که هدف ایرانی ها از آنچه تربیت بدنی نامیده ایم، همانا تربیتی بوده که روحیات و جسم خردسالان را رفته رفته، توأمأ دهد. تربیت جسم را بدون تربیت غرایز و احساسات را بدون تربیت جسم ناتمام می شمرده اند." و نیز نوشته است: علاوه بر آداب و سنن، ورزش جنبه تربیتی نیز در ایران گذشته داشته است. چنانچه مردم، فرزندان هفت، هشت ساله خود را به دستگاه های تربیتی واگذار می کردند و پس از آنکه با

خواندن ، نوشتن ، سخن گفتن ، تیر اندازی ، کشتی یا ورزش های دیگر آشنا می شدند ، یک امتحان تجربی سخت را می گذراندند که برای محک زدن نیروی انسانی ، فکر ، جسم ، سرعت ، قدرت و صحت انجام می گرفت و هر کس که این موانع و مشکلات را می گذراند می توانست به عنوان یک مرد به جامعه باز گردد که در واقع هدف از این نوع تعلیم و تربیت ، آماده کردن مردم برای یک زندگی کامل بود.

بعد از ظهور اسلام در ایران نیز چون در روش تربیتی ، معیار اخلاق و رفتار و اندیشه های نیک و فضیلت‌های انسانی به شکل بارزی در میان است ، تأثیر آن بر نفس بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. در این زمان است که عرفان و اخلاق و فرهنگ و ریشه های آمیخته به ایمان، محیط ورزشی را جلوه تازه ای می بخشد. پوریای ولی ، عارف ، شاعر و شیدای مکتب علی (ع) ظهور می کند و سالیان سال سمبل قهرمانی، دلاوری و مردانگی می گردد.

ورزش ، بازدارنده انحراف

به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسان ها حایز اهمیت است ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می شود ، باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قابل بود. ورزش علاوه بر آنکه موجب می شود ، جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند که بازدارنده انحرافات اخلاقی جوانان است ، در تأمین سلامت جسمی و روحی آنان تأثیر بسیاری دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی ، اقتصادی ، وضع خانوادگی ، وراثت و نظایر آن با استفاده از ورزش می تواند کاهش بیابد یا حتی به طور کلی از میان برود.

نقش ورزش در ارضای نیازهای جوانان

تربیت بدنی و ورزش ، اگر به طور اصولی و بر اساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود ، در تحقق بسیاری از نیازهای مهم دوران جوانی ، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از بسیاری از رفتارهای انحرافی نقش مؤثری می تواند داشته باشد. ورزش در ارضاء نیازهایی نظیر:

- (۱) نیاز به بدن سالم و نیرومند.
- (۲) نیاز به تحرک و تخلیه انرژی به نحو مفید.
- (۳) نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی.
- (۴) نیاز به حل مشکلات شخصی و خانوادگی.
- (۵) نیاز به آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزشهای فرهنگی.
- (۶) نیاز به درک ارزش وجود خویشتن.
- (۷) نیاز به جلب احترام و پذیرش و توفیق.

چگونگی تاثیر بدنسازی روی مغز انسان

مغز و بدن دو عامل شبیه به هم و مرتبط به یکدیگر هستند؛ بدنسازی بهترین وسیله برای رسیدن به تعادل بین سلامت بدن و سلامت مغز است.

تأثیراتی که تمرینات مداوم بر رشد عضله و تقویت قوه جسمانی شما می‌گذارد کاملاً ملموس و قابل مشاهده است.

با بدنسازی اعتماد بنفس خود را تقویت کنید

اگر با بدنسازان زیادی بحث کرده باشید مطمئناً موردی را ندیده‌اید که شخصی بگوید که پیشرفت بدنسازی او همراه با پیشرفت در اعتماد بنفس و لذت زندگیش نبوده است.

طبق تحقیقات انجام شده افرادی که تمرینات ورزشی انجام می‌دهند سلول‌های مغزی بهتری را پرورش می‌دهند.

تمرینات سخت باعث می‌شوند بدن آندورفین آزاد کند و باعث بالا رفتن روحیه شود.

بدنسازی همچنین تأثیر عمیقی روی شخصیت افراد، نوع زندگی و موفقیت در محیط مدرن زندگی امروزی دارد.

همه مردان، زنان و کودکان می‌توانند با تمرینات مناسب، اعتماد بنفس خود را همراه با بدن خود پیشرفت دهند و این راهی است که برای همه باز است.

بدنسازی حافظه را تقویت می‌کند

داشتن هوش بالا و حافظه قوی تنها محصول بازی‌های فکری و کتاب خواندن نیست.

عوامل دیگری نیز تأثیرگذار است که یکی از این عوامل انجام تمرینات بدنسازی است.

طبق تحقیقاتی که روی رابطه بین ورزش و مغز انجام شده ثابت شده است که موش‌هایی که هر بار به مدت ۶ هفته می‌دوند هیپوکامپوس بزرگتری نسبت به سایرین دارند.

هیپوکامپوس قسمتی از مغز است که با حافظه و یادگیری در ارتباط است.

از طرف دیگر مطالعات نشان می‌دهد انجام تمرینات موردعلاقه میزان اثرگذاری را چند برابر می‌کند، به این

معنی است که تمرینی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.

ورزش بدنسازی برخلاف ورزش ایروبیکی در تقویت و بهبود حافظه کوتاه مدت نقش بسزایی دارد و باعث رشد دقت و تمرکز می شود.

متخصصان معتقدند افرادی که تمرینات بدنسازی را در برنامه روزانه خود دارند خدمت بزرگی به ذهن و حافظه شان می کنند.

چه تمریناتی برای افزایش کارایی مغز مناسب است ؟

مهم نیست چه تمرینی با چه میزان و شدتی انتخاب کنید مهم این که تمرینی که انتخاب کرده اید را به طور مستمر و منظم انجام دهید.

با اینکه به نظر می رسد هر میزان از تمرینات بهتر از تمرین نکردن است اما آنهایی که تمرینات بیشتری دارند کارایی مغزشان بیشتر بهبود می یابد.

پیشنهاد ما به شما این است میزان و شدت تمرینات را بر اساس توان خود انتخاب کنید و به مرور آن را افزایش دهید.

چرا که ذهن انسان بگونه ای عمل می کند که شما در راحت ترین حالت و در آسایش کامل باشید و انجام تمرینات سنگین برای شروع بشدت نهی میشود.

اگر شروع بدنسازی را با تمرینات خیلی سنگین شروع کنید، به احتمال خیلی زیاد برای تمرین بعدی، مغز شما به شما این حس را القا کند که این ورزش خیلی سنگین است و شما را بشدت خسته می کند.

پس با تمرینات معمولی شروع کنید و مرحله به مرحله شدت آن را افزایش دهید و بدین ترتیب از بدنی روی فرم و مطلوب برخوردار خواهید بود.

لباس ورزشی

(۱) لباس‌ها

از آنجاییکه نخ به راحتی رطوبت را جذب می‌کند و خشک شدن آن بسیار کند است، بعد از یک تمرین یک ساعته متوجه می‌شوید که عرق به بدن شما چسبیده است و این در طولانی مدت می‌تواند موجب بروز قارچ‌های پوستی و بیماری‌های دیگر شود. از لباس‌های نخی خاص ساخته شده برای ورزش استفاده کنید. این لباس‌ها به دلیل تکنولوژی بکار برده شده در آنها قطرات عرق را به سرعت از بدن شما دور می‌کنند. توجه کنید که به محض اینکه حس کردید یک لباس دیگر بوی عرق را به خود گرفته است و این بو تا حدی ماندگار شده دیگر از آن استفاده نکنید. پارچه‌هایی که منعطف هستند، رطوبت را به خود نمی‌گیرند، دمای بدن را کنترل می‌کنند و یا به بیان دیگر برای ورزش کردن درست شده‌اند، بدن شما را خشک نگه داشته و باعث راحت بودن شما در حین ورزش می‌شوند. البته همه پارچه‌های ورزشی یکسان نیستند، هر چه قدر که هزینه کنید متناسب با همان، جنسی با کیفیت بهتر یا بدتر می‌خرید.

- تمرینات مختلف، لباس‌های مختلفی احتیاج دارند: پس قبل از این که لباس‌تان را انتخاب کنید، تمرین‌تان را نیز در نظر بگیرید. مثلاً اگر به کلاس یوگا می‌روید، یک لگین (شلوار کشی تنگ) یا شلوار مخصوص یوگا انتخاب کنید. شلوارک‌های آزاد که آستر دوزی داخلی دارند نیز مناسب تمرینات شدید کاردیو که پرش‌های زیاد دارند، هستند.
- لباس‌های گشاد: لباس‌های گشاد برای راه رفتن معمولی هستند و نه برای ورزش کردن یا دویدن. هرگونه لباسی که حین ورزش کردن برای شما دست و پا گیر باشد و موجب آزار و اذیت شما شود را باید عوض کنید. این لباس‌ها تنظیم بدن شما، ژست شما و تعادل شما را بهم می‌زنند.
- لباس‌های تنگ: قسمت‌های پاجه‌ی شرت‌ها و شلوارها، آستین‌ها و سرشانه‌ها و زیربغل و فاق لباس‌های ورزشی شما باید به اندازه‌ای آزاد باشد که به راحتی بتوانید مفصل‌ها را حرکت دهید.

- پشت سر هم یک لباس را نپوشید: بیاید و با خودتان صادق باشید. چند وقت یک بار لباس های مخصوص به باشگاهتان را می شوید؟ خیلی اوقات ممکن است که در حالت عادی چندین و چند بار پشت سر هم بدون شستن یک لباس آن را بپوشید، اما زمانی که صحبت از لباس ورزشی است، این کار را انجام ندهید. زیرا آن لباس بوی بدن و عرقتان را گرفته و عرق بدنتان حسابی به خورد آن رفته است و قطعاً هیچ کس دوست ندارد که بوی زننده آن به مشامش بخورد.

- تیشرت یا تاپ ورزشیتان را در نیاورید. (مخصوص آقایان): همیشه در باشگاه ها شخصی وجود دارد که به محض این که کمی گرمش می شود سریعاً پیراهن یا تاپ ورزشی خود را در می آورد. شما آن شخص نباشید! شما برای این که بدنتان را بسازید به باشگاه رفته اید، اما باشگاه جای نمایش اندام یا هیکتان نیست. علاوه بر این با درآوردن تیشرتتان، به جای این که میکروب های باقی مانده از عرق سایر افراد که بر روی دستگاه ها باقی مانده اند، جذب پیراهن شما شوند، مستقیماً جذب پوست شما می شوند.

- نیم تنه های غیر ورزشی: اگر حین ورزش کردن ناراحت باشید یا اعتماد به نفستان را از دست بدهید نمی توانید به راحتی ورزش کنید. یک نیم تنه ورزشی این امکان را در اختیار شما قرار می دهد. حین خرید نیم تنه ورزشی به دو نکته توجه کنید. یکی میزان فشار ورزش و دیگری هیکل خودتان. نیم تنه های کم فشار برای ورزش هایی مثل یوگا و دویدن هستند در صورتی که نیم تنه های استرج و تنگ برای ورزش های حرفه ای و تخصصی تر انتخاب می شوند. خانم ها هم از سینه بندهای ضد تعریق استفاده کنید که حین ورزش اذیت نشوید.

(۲) کفش ها

کتانی هایتان را تا زمانی بپوشید که کفی آن ها خراب نشده باشد یا حفره در آنها ایجاد نشده باشد. کفی های خراب شده یا پوسیده به سرعت روی مفصل های شما تاثیر می گذارند. مخصوصاً ورزشکاران حرفه ای در رشته های بسکتبال، فوتبال و والیبال به این نکته خیلی توجه کنند. به طور میانگین هر ۸۰۴ کیلومتری که می دوید باید کتانی های ورزشی خودتان را تعویض کنید. مثلاً اگر هفته ای دوبار ورزش می کنید، هر یک سال

یک جفت کفش جدید بخرید. حین خرید کتانی های ورزشی از متخصص این کار بخواهید که سایز دقیق پای شما را برایتان انتخاب کند. بسیار مهم است که کفش ورزشیتان، حسابی قالب پایتان باشد و با توجه به نوع ورزشتان، پایتان را به درستی پشتیبانی کند. به عنوان مثال کفش های رانینگ برای تمرینات کراس فیت مناسب نیستند و آن محافظت لازم را از کناره های پاهایتان نمی کنند. همچنین جوراب هایی که سایز پایتان نیستند نیز می توانند موجب ساییده شدن پاها و ایجاد تاول در پاهایتان شوند.

(۳) جواهرات و زیورآلات

بسیاری از مردم یک سری اکسسوری خاص دارند که هیچ وقت آن را در نمی آورند. چه آن اکسسوری حلقه نگین دارتان باشد، چه یک گردنبند یادگاری و یا چه یک ساعت مچی خاص. با این وجود لازم است تا بدانید که ممکن است با ضربه خوردن به اکسسوریتان توسط یه جسم سنگین یا گیر کردن آن به یک دستگاه داخل باشگاه، ریسک آسیب دیدن آن بالا می رود. همچنین عرق کردن می تواند باعث زنگ زدگی و کثیف شدن فلز اکسسوریتان شده و در نهایت موجب تحریک پوستی و واکنش آلرژیک شما شود. پس اکسسوری هایتان را در منزل باقی بگذارید و یا قبل از تمرین از دست و گردن خود جدا کنید.

جواهراتی که آویزان می شوند، به این ور و آن ور می روند و یا گیر می کنند در باشگاه ورزشی جایگاهی ندارند. متخصصان ورزشی بر این عقیده اند که حتی حلقه ی نامزدی را قبل از رفتن به باشگاه در خانه بگذارید و بدون آن ورزش کنید.

(۴) هدفون با صدای بلند

درست است که ورزش کردن همراه با آهنگ انرژی شما را چند برابر می کند ولی اگر صدای آن کم باشد بهتر است. زیرا آگاهی شما از محیط اطرافتان را به شدت کاهش می دهد.

(۵) لوسیون ها و عطرها ی سنگین

هیچ کس دوست ندارد حین ورزش بوی عرق بدهد ولی استفاده ی بی رویه از عطر و ادکلن نیز موجب آزار و اذیت شما و اطرافیان می شود. عطرها ی سنگین کاملا انرژی گیر هستند و حتی بعضا موجب سردرد شما نیز می شوند.

حرفه ای رفتار کنید

چه پسر باشید و با شلووار جین و دمپایی بین انگشتی به باشگاه بروید و یا چه دختر باشید و تاپ مخصوص ورزشتان را در منزل جا گذاشته باشید، پوشیدن لباس هایی که در طول هفته آن ها را استفاده می کنید، همه این ها نشان دهنده این هستند که خودتان هم نمی دانید که اصلا برای چه به باشگاه آمده اید و روال درست چیست؟ اکثر لباس های معمولی غیر استرچ هستید، پس آنها را کنار بگذارید و در حین ورزش از آنها استفاده نکنید. با عدم استفاده از کفش مناسب و لباس های نادرست، می توانید به خودتان صدمه بزنید.

در کل برای تمرینات و نوع پوشش خود برنامه لازم را داشته باشید و برنامه روزانه و مدونی برای نظافت، نظم و پاکیزگی آن ها در نظر داشته باشید.

انواع رشته های بدنسازی

برای اکثر افراد دغدغه وجود تفاوت بین رشته های بدنسازی وجود دارد. این تفاوت گاهی مرز بسیار باریکی دارد که تشخیص آنها را از هم دشوار می کند. همه این رشته ها در ظاهر شبیه هم هستند ولی هر کدام رژیم غذایی، تمرینات و شرایط خاص خود را دارند. زمان رسیدن به آمادگی کافی هم در هر رشته متفاوت است. هر کس با توجه به تیپ بدنی خود می تواند در همه رشته ها شرکت کند ولی بدون شک اگر پتانسیل های فردی رعایت شود هر کس در رشته سازگار با تیپ بدنی خود می تواند موفق تر عمل کند.

۱. فیزیک

بدنی متناسب ولی نه چندان حجیم

دسته بندی مسابقات فیزیک بر اساس قد صورت می گیرد و معیار داورها برای امتیاز دادن تناقض بین عرض سرشانه ها و عرض کمر است. یعنی هرچی که یک شرکت کننده از عرض سرشانه بیشتر و عرض کمر کمتری برخوردار باشد (V) از امتیاز و شانس بیشتری برخوردار است. و اینکه عضلات نباید خیلی زیاد بزرگ و گرد باشند در این صورت شرکت کننده از روند مسابقات حذف خواهد شد.

داوران برای مدل مو، چهره و انتخاب شلوارک، گرفتن فیگور و نرمی و انعطاف بدن و ارتباط با داور و نداشتن کات زیاد و فیبر عضلانی امتیاز خاصی قائل می شوند.

معمولا افرادی که دارای تیپ بدنی اندومورف هستند نمی توانند در این رشته موفق باشند.

و در آخر بدن یک فیزیک کار باید نشانگر این پیام باشد که با داروهای استروئیدی و پپتیدی ساخته نشده است.

۲. بادی کلاسیک (فیزیک کلاسیک)

بدنی ورزیده و پر حجم تر از فیزیک

رشته ی بادی کلاسیک براساس قد و وزن صورت می گیرد، یعنی علاوه بر قد وزن هم مهم است، مثلا در دسته ی قدی ۱۸۰ cm+ وزن افراد باید چیزی حدود ۸۶ کیلوگرم باشد.

معیار داورها برای امتیاز دادن عضلات کشیده و کات عمقی و خوب است بازهم نباید مثل بادی بیلدینگ

عضلات خیلی گرد و حجیم باشند وگرنه در زمان رقابت کسانی که عضلات خیلی گرد و حجیم دارند به صورت خودکار مغلوب کسانی می شوند که عضلات کشیده تری دارند. معمولاً افرادی که دارای تیپ بدنی اکتومورف و مزومورف هستند می توانند در این رشته موفق باشند.

۳. بادی بیلدینگ (پرورش اندام-رقابت آزاد)

بدنی به شدت عضلانی و حجیم

در رشته بادی بیلدینگ (پرورش اندام) فقط وزن مهم است و برای مثال یک فرد با قد ۱۶۷cm می تواند در کنار یک فرد با قد ۱۸۷cm قرار بگیرد.

مسئله کسانی که قد کوتاه تری دارند می توانند در این رشته موفق تر باشند، ولی بدنسازهای قد بلند زیادی هم بوده اند که در این رشته توانستند موفق شوند. مانند رونی کلمن، آرنولد شوارتزنگر و...

معیار داورها برای امتیاز دادن عضلات حجیم، گرد و کات عضلانی خوب و بالانس بدن است، یعنی هرچه که افراد در آن دسته وزنی بتوانند عضلات حجیم و گرد و کات تری رو به نمایش بگذارند از شانس بیشتری برخوردار هستند.

نکته دیگری که نباید فراموش کنیم بالانس بدن است.

بدنسازان بسیاری بوده اند که حجم عضلات زیادی داشته اند ولی بخاطر بالانس نبودن یا عدم توازن به جایگاه های خوبی نتوانسته اند دست پیدا کنند. مانند: مارکوس رول

معمولاً در این رشته افرادی که دارای تیپ بدنی آندومورف هستند می توانند موفق تر باشند. ولی باز هم کسانی بودند مانند دوریان یتس که دارای تیپ بدنی بین اکتومورف و مزومورف بود ولی توانست به ۶ دوره قهرمانی مستر المپیا دست پیدا کند.

۴. پاورلیفتینگ

در پاورلیفتینگ تنها معیار قدرت است

این زیرشاخه تمرکزش روی کار با وزنه های سنگین و زدن رکورد وزنه هاست که یه رشته تخصصی است و هرکس به دنبال آن نمی رود، بعضی از افراد که در این زیرشاخه فعالیت دارند ممکن است از اندام متناسبی هم برخوردار نباشند و حجم چربی زیادی هم داشته باشند.

پاورلیفتینگ یک ورزش قدرتی است و همه نکته این ورزش این است که شما به عنوان یک پاورلیFTER چقدر قوی و قدرتمند هستید. اصول این ورزش به طور باور نکردنی ساده است؛ و لازمه آن یک بدنسازی هدفمند و حرفه ای است. در هر مسابقه پاورلیFTER (وزنه بردار) بر روی یک سکو می ایستد و سعی می کند سنگین ترین وزنه را بلند کند. و باید قادر باشد که آن را تکرار کند. داوران هم نظاره گر این هستند که قوانین و اصول به درستی در بلند کردن وزنه ها رعایت شود.

بالاترین توانایی فرد در مقابله با جاذبه زمین را پاورلیفتینگ یا وزنه برداری قدرتی گویند. پاورلیفتینگ شباهت زیادی با وزنه برداری دارد. وزنه برداری یک ورزش قدرتی و پرهیجان است، که به فیزیک بدنی و قدرت فیزیولوژیکی شما بستگی دارد.

۵. کراس فیت

کراس فیت ترکیب قدرت و استقامت

کراس فیت ترکیبی از تمرین مقاومت، پلایومتریک انفجاری، تمرین سرعت، وزنه برداری به سبک قدرتی و المپیک، کتل بلز، تمرین وزن بدن، ژیمناستیک و تمرین های استقامتی است. کراس فیت با انجام این تمرین ها، اجزای اصلی تناسب اندام را هدف قرار می دهد. تناسب ریوی و قلبی، استقامت، قدرت و استحکام عضلانی، انعطاف، نیرو، سرعت، چالاکی، تعادل، هماهنگی و دقت. آموزش روش کراس فیت به ۳ تا ۵ روز کار د هفته نیاز دارد. ورزش ها شدید و کوتاه هستند و ۵ تا ۱۵ دقیقه بیشتر طول نمی کشند.

ورزش های کراس فیت از انواع ورزش های انفجاری هستند که به شکل مداری انجام می شود و استراحت بین آن ها بسیار کوتاه است. تمرینات عمده کراس فیت تمریناتی برای سرتاسر بدن است که شامل فشاردادن، کشیدن، دویدن، پاروزدن و چمباتمه زدن زیر وزنه است.

حرکات انفجاری و پر تنش:

بلندکردن یک میله وزنه از زمینه، آوردن آن به سمت بالا و جلوی شانه‌ها در عملی سریع و قدرتی. تمرین به کمک وزن بدن که با وضعیت ایستاده آغاز می‌شود، سپس شخص به سرعت روی زمین می‌افتد، بلند می‌شود و سپس در وضعیت چمباتمه قرار می‌گیرد و به سمت بالا پرش انفجاری انجام می‌دهد.

فرد میله وزنه را به سرعت از روی زمین برداشته و به سرعت بالای سر قرار می‌دهد؛ به طوری که دست‌ها صاف نگه داشته می‌شود.

نمونه‌های دیگر از تمرینات، شنا، درازونشست و بارفیکس است. در کراس فیت اغلب از کتل بلز (وزنه‌ای شبیه زنگوله که دسته‌ای بالای سر آن قرار دارد)، توپ‌های طبی، طناب‌های کوهنوردی، طناب پرش و دستگاه پاروژنی استفاده می‌شود.