

پرسابقه ترین هفته نامه
مستقل ایران

پشتیبان

سال سی و دوم، ۷ تیرماه ۱۳۹۹
۵۰۰۰ تومان

رستاخیز
دستگاه‌ها

بخندید
عضله
بسازید

۵ اشتباه مشترک
در تمرین سرشانه





ریچ گاسپاری ملقب به «ژدها کش» با بزرگترین دشمنش مبارزه می کند: پیری

سن و سال آقای بی سن و سال

به یکی از بزرگترین بدنسازان طول تاریخ، به «ژدها کش» ملقب شد. امروز مدت زیادی است که گاسپاری ۵۲ ساله از رقابت های بدنسازی بازنشسته شده است، ولی هنوز هم به عنوان موسس و مدیر شرکت گاسپاری نو تریشن، یکی از موفق ترین و پایدارترین شرکت های مکمل ورزشی در دنیا، نام بزرگی را در این صنعت دارد. این بدنساز، در سال ۲۰۱۳ جایزه یک عمر دستاورد ورزشی آرنولد شووارزنگر را دریافت کرد و همچنین یکی از اعضای تالار افتخارات IFBB است.

از اولین لحظه ای که ریچ گاسپاری برای اولین بار در طول حرفه ۱۱ ساله بدنسازی اش بر روی صحنه رفت، استاندارد را در آمادگی بدنی مشخص کرد که تبدیل به سرمشق همه بدنسازان بعد از او شد. گاسپاری که عضله هایی کامل، رگ هایی به شدت واضح و کات های عمیقی در بدنش داشت در ۹ مسابقه قهرمان شد و سه بار هم در مستر المپیا مقام دوم را بدست آورد که در هر سه بار بعد از یار تمرینی خودش، لی هنی در جایگاه دوم قرار گرفت. گاسپاری در راهش به سمت تبدیل شدن

*** تو هم مثل همه افراد دیگری هستی که با بالا رفتن سن شان با ننگه داشتن تناسب اندام به مشکل بر می خوردند؟**

وقتی که شما ۴۰ یا ۵۰ ساله شوید، دیگر زندگی ثابتی دارید. شما یک خانواده دارید، یک شغل و تعداد بسیار زیادی مسئولیت. من برنامه روزانه بسیار شلوغی را دارم و این باعث شده تا به باشگاه رفتن و آماده کردن وعده های غذایی خیلی دشوار تر شود. ولی این کار برای من مهم است. به باشگاه می روم تا استرس هایم را خالی کنم.

*** روش تمرینی تو در طول این سالیان تغییری کرده است؟**

من هنوز هم ۵ روز در هفته تمرین می کنم، ولی

ندادن وضعیت بدن وجود ندارد. او تجربیاتش را در کتاب جدیدش به نام: «۵۱ روز بدون هیچ بهانه ای» ثبت کرده است. این کتاب شرحی از زندگینامه اش از قلم خود اوست که در آن توضیح می دهد چگونه بر بدبختی ها و ناملایمات زندگی غلبه کنید و به هدف هایتان برسید.

گاسپاری که الان مسن تر و عاقل تر شده و بدنی را دارد که مردانی با نصف سن او هم حسرتش را می خوردند، به صورت مرتب به چیزی که از قبل به آن رسیده است اضافه می کند و موفقیت های بعدی اش را بر روی آن می سازد. ما با او مصاحبه کوچکی کردیم تا چند نکته را درباره خوش فرم نگه داشتن بدن در زمان بالا رفتن سن از او بپرسیم.

برخلاف موفقیت های بزرگ او، بالا رفتن سنش او را با چالش های جدیدی روبه رو کرد. پس او در سن ۴۸ سالگی سعی کرد تا به شرایط مسابقه ای باز گردد. گاسپاری مثل بسیاری از مردان خود ساخته، این کار را از راه قدیمی اش انجام داد، یعنی آزمایش و خطا. او با این کار، آوازه اش به عنوان یک اسطوره بدنسازی را در خطر قرار داد. این تجربه او را مجبور کرد که نه تنها بدنش، بلکه ذهن و روحش را هم مورد آزمایش قرار دهد.

گاسپاری که مثل همه ما مسئولیت ها و تعهد های زمانی زیادی را در زندگی شخصی و حرفه ای اش دارد می گوید: «من بهانه های بسیار زیادی را برای اینکه بدن دلخواهم را ندارم ساخته بودم. ولی من می خواستم که به خودم و میلیون ها نفر دیگر بگویم که هیچ بهانه ای برای بهبود

تلفن: ۴ و ۸۸۹۸۶۰۸۳

دور نگار: ۸۸۹۸۶۰۸۵

چاپ: گنجینه مینیاتور

نشانی: تهران، خیابان فلسطین شمالی، کوچه فیروز دهقان، پلاک ۲۴، واحد ۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

ناشر و مدیر اجرایی: سیاوش پورقاسمی

سردبیر: علی زندی کریم خانی

آتلیه هنری: محمود دهقان

هفته نامه
پشتیر
۱ ۵ ۷ ۴

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

درباره گاسپاری

ریچ گاسپاری اگر کمی خوش شانس بود امروز می توانست در فهرست مردانی باشد که حداقل یک بار قهرمان مسترالمپیا شده اند. اما بد اقبال بود که هم نسل ستارگان بزرگی مثل لی هنی بود که شکست ناپذیر نشان می دادند.

گاسپاری خیلی زودتر از حد موعد از ورزش قهرمانی کناره رفت اما حتی بیش از موفقیت های ورزشی، در عرصه های اقتصادی به موفقیت رسید.

گاسپاری سال هاست که در صنعت تولید مکمل های غذایی، یک نام آشنا و معتبر است و مکمل های شرکت گاسپاری تاثیرش در گوشه و کنار جهان در ردیف پر فروش ترین محصولات بدنسازی هستند.

همین امر کمک کرد تا گاسپاری امروز یکی از ثروتمندترین مردان دنیای بدنسازی باشد و ورزشکاران زیادی را نیز به عنوان اسپانسر زیر چتر حمایت مالی بگیرد.



آرنج هایشان را بالاتر از ساعدشان نگه نمی دارند. به گفته اصل تقلب ویدر، شما تا وقتی که همچنان عضله مورد نظر را تحت انقباض نگه داشته باشید می توانید مقدار کمی از حرکت بدن استفاده کنید، ولی مردم درک درستی از شدت ندارند. آنها از یک دامنه حرکتی کامل استفاده نمی کنند. آنها بر روی عضله هایی که تمرین می دهند تمرکز نمی کنند. آنها آن عضله را به شکل کامل منقبض نمی کنند یا نمی کشند. و همین است که باعث می شود آنها به هدف هایی که دارند نرسند و یا آسیب ببینند.

سبک زندگی بدنسازی چگونه در جنبه های دیگر زندگی تو کمک کننده بود است؟

جو ویدر که برای من یک آموزگار بود همیشه می گفت که نظم کاری و تفکر مثبت یک بدنساز می تواند در هر نوع کاری استفاده شود و من فکر می کنم که توانستم چیزهایی که در بدنسازی با آن موفق بوده ام را در شغلم هم منعکس کنم. من می توانم ذهنیت را به سوی مثبت اندیشی نگه دارم، مرتب باشم و ساختار کارم را حفظ کنم.

برای کسی که بدنسازی را به تازگی شروع کرده یا بعد از مدتی طولانی به آن برگشته است چه نصیحتی داری؟

یک شبه منتظر نتایج نباشید. این زمان می برد، ولی شما با تمرین های منسجم نتایج را می بینید. شما باید به آرامی شروع کنید و به آن بچسبید. می دانم افرادی وجود دارند که در دبیرستان یا دانشگاه ورزشکاران بسیار خوبی بودند و سپس در یک شغل مشغول بکار شدند، از دواج کردند و تا به خودشان می آیند می بینند که ۴۰ سال سن دارند. وقتی که این افراد به باشگاه بر می گردند فکر می کنند که باید همان برنامه تمرینی را که در دوران مدرسه انجام می دادند اجرا کنند. شما نمی توانید اینکار را بکنید. شما باید قبل از راه رفتن، چهار دست و پا حرکت کنید، ولی اگر به تمرین و تغذیه صحیح بچسبید نتایج دلخواهتان را می بینید و اصلا هم مهم نیست که چند سال سن دارید.

تمرین های با وزنه ام تغییر کرده اند. خیلی سریع تر کار می کنم و استراحت های خیلی کمتری را در بین ست هایم دارم، پس با استفاده از کار با وزنه ضریبان قلبم را بالا می برم. من از روش های سوپرست، دراپ ست و تمرین تناوبی استفاده می کنم، ولی نیازی ندارم که برای خسته کردن عضله هایم تا حداکثر جای ممکن با وزنه های سنگینی کار کنم. من همچنین ۳ بار در هفته هم به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین هوازی دارم.

ریکاوری بدن تو چه تغییری کرده است؟

جلسه های تمرینی من بیشتر از ۴۰ دقیقه طول نمی کشند. وقتی که من برای شرکت در رقابت ها تمرین می کردم، بیشتر از یک ساعت و نیم در باشگاه می ماندم. بار تمرین های من کمتر و ریکاوری من بیشتر شده، چون زمان کمتری را در باشگاه هستم. و من در واقع با کمتر کار کردن شاهد شده های بیشتری هستم. من فقط می توانم ۸ ست را برای جلو بازو و بزنم و این برای رشد کردن بازوهای من کافی است، به همین خاطر جلسه های تمرینی من زمان کمتری طول می کشند.

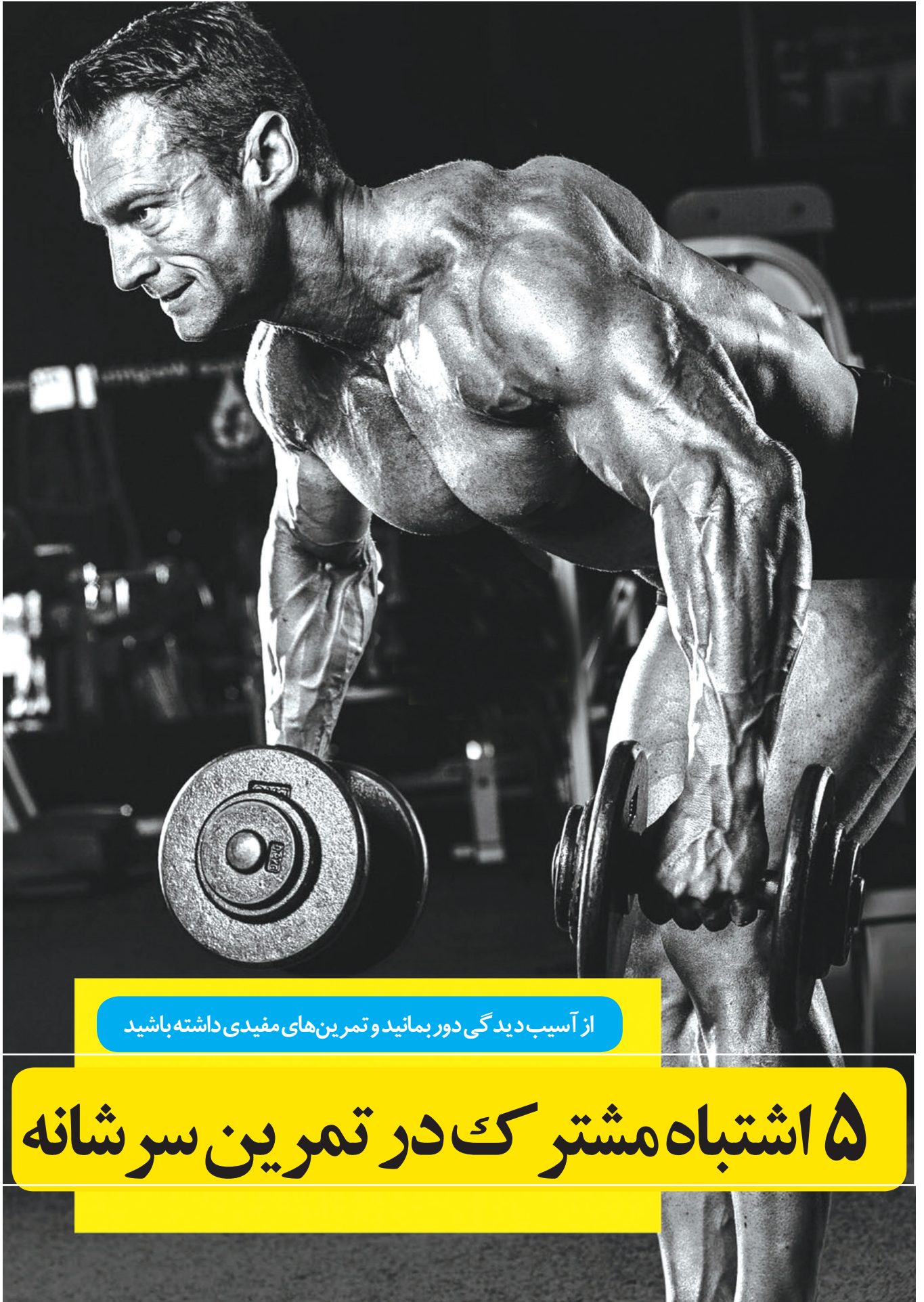
برنامه غذایی ات چگونه است؟

واقعا برنامه غذایی سالمی دارم. در غذاهایم از گلو تن استفاده نمی کنم و میزان زیادی نمک هم مصرف نمی کنم. چربی کمی را در برنامه ام دارم و همچنین از هر نوع قند و یا غذاهای فرآوری شده ای دوری می کنم. من در روز ۶ وعده غذایی می خورم که از ۳ وعده غذای جامد و ۳ نوشیدنی پروتئینی تشکیل شده است. استفاده از یک مکمل پروتئینی به حفظ یک برنامه غذایی سالم کمک می کند.

معمولا چه اشتباهاتی را در باشگاه از مردم می بینی؟

اغلب می بینم که حرکت ها به نادرستی اجرا می شوند و مردم بر روی عضله هایی که بر روی آنها تمرین می کنند، تمرکز ندارند. شما باید با زاویه صحیح بر روی عضله کار کنید. برای مثال، آنها حرکت نشتر جانب را اجرا می کنند، ولی وقتی که وزنه را به بالا می برند





از آسیب دیدگی دور بمانید و تمرین‌های مفیدی داشته باشید

۵ اشتباه مشترک در تمرین سرشانه

از روش کار کرد مفصل شانه و این نکته که شانه‌ها تقریباً در همه حرکت‌های بالا تنه به نوعی درگیر هستند، قابل درک است که بسیاری از بدنسازان حرفه‌ای در طول دوران تمرینی شان دچار آسیب دیدگی شانه شده‌اند. شانه‌ها محدوده بزرگی از توانایی‌های حرکتی را دارند و این باعث می‌شود تا احتمال آسیب دیدگی آنها هم بالا برود. معمولاً مردم نمی‌خواهند که با شدت بر روی شانه‌هایشان تمرین کنند و به جای آن از ترس آسیب زدن به این مفصل شکننده، تصمیم می‌گیرند که خیلی سرسری از تمرین آنها بگذرند.

اشتباه ۱:

تحریک بیش از حد سر شانه جلویی

سر جلویی عضله سر شانه (دلتوئید) ناحیه‌ای است که در تمرین‌های شما بیشترین فشار را تحمل می‌کند. این عضله وقتی که بر روی سینه، پشت و حتی بازوهایتان کار می‌کنید هم بکار گرفته می‌شود؛ مثل وقتی که حرکت دپ یا پرس پشت بازوی دست جمع را اجرا می‌کنید. تحریک و کار کشیدن بیش از حد از سر جلویی عضله سر شانه در جایی خودش را نشان می‌دهد که شما به یک مسابقه بدنسازی می‌روید و می‌بینید که بسیاری از ورزشکاران سر شانه جلویی خیلی خوش ساختی دارند ولی قسمت‌های دیگر شانه آنها چنین ظاهری را ندارد و شانه‌شان بدون تعادل رشد کرده است. این نتیجه مستقیم حرکت‌های پرس و دپ بیش از حدی است که بیشتر برنامه‌های تمرینی امروزی را اشغال می‌کنند. اگر شما هم مرتکب این اشتباه می‌شوید و سر شانه جلویی بزرگتری دارید، باید تلاش کنید که در روزهای تمرین سر شانه، تمرکز و توجه کمتری را بر روی سر جلویی قرار دهید و به جای دفن کردن حرکت‌های سر میانی و پشتی سر شانه در انتهای جلسه تمرینی، زمانی که بسیار خسته هستید، آنها را در ابتدای تمرین اجرا کنید که بیشترین انرژی و توان کار را دارید.

اشتباه ۲:

فراموش کردن سر شانه میانی

بدن یک بدنساز با یک جفت سر شانه زیبا تکمیل می‌شود. ولی بسیاری از افرادی که بدنبال بدنی زیبا هستند، اهمیت افزایش پهنای شانه‌شان با کار کردن بر روی سر میانی عضله سر شانه را فراموش می‌کنند. با وجود اینکه سر شانه جلویی از همه عضله‌های این گروه قابل مشاهده تر است، پهنای شانه‌ای که برای ساختن یک بدن V شکل نیاز است، فقط با رشد مناسب سر شانه میانی بدست می‌آید.

اشتباه ۳:

استفاده بیش از حد از حرکت بدن

هر کدام از سرهای عضله سر شانه نسبتاً کوچک هستند و برای رشد کامل نیاز به حرکت‌های صحیح و اختصاصی برای خودشان دارند. بیشتر مردم در حرکت نشر جلو و نشر جانب از وزنه‌های بیش از حد سنگینی استفاده می‌کنند و وقتی که نمی‌توانند وزنه را به درستی بالا بیاورند، از حرکت بدن کمک می‌گیرند تا تکرارهایشان را به پایان برسانند. اگر شما همیشه دمبل‌ها را به این طرف و آن طرف تاب می‌دهید، بهتر است که ساک باشگاه‌تان را جمع کنید و به خانه بروید. شانه‌های شما به این صورت از همه فواید تمرینی بهره‌مند نمی‌شوند و اگر شما با این روش اشتباه به تمرین کردن ادامه دهید، به احتمال زیاد

وقتی که عضله‌های شانه به اندازه دیگر عضلات بزرگ بالاتنه مثل سینه و پشت قدرت نداشته باشند این مشکل چند برابر می‌شود و منجر به ایجاد عدم تعادل در قدرت بدن می‌شود. وقتی که بحث بر سر تمرین شانه‌ها باشد، چند اشتباه تمرینی مشترک وجود دارد که مردم مرتکب آنها می‌شوند. برای اینکه از آسیب دیدگی دور بمانید، شانه‌هایی قوی بسازید، حرکت بدن‌تان را بهتر کنید و زیبایی خاصی را به بالاتنه‌تان اضافه کنید از انجام این اشتباه‌ها خودداری کنید.

با سیم کش استفاده کنید و حتی می‌توانید با تغییر دادن روش قرار گرفتن دست‌هایتان، عضلات را به طرز کاملاً جدیدی تحت فشار بگذارید. همچنین فراموش نکنید که هر از گاهی به جای حرکت پرس سر شانه با دمبل و یا دستگاه معمولی، به سراغ اسمیت هم بروید و آن را هم امتحان کنید.

فواید تمرین با دمبل:

- شما می‌توانید با دمبل‌ها، وزنه را به شکل آزادانه تری از یک هالتر بگیرید و حرکت دهید. این باعث می‌شود که شما بتوانید در زمان حرکت دادن دمبل‌ها، آنها را بچرخانید و در نتیجه دامنه حرکتی طبیعی تری را داشته باشید.
- می‌توانید به صورت تک دست یا جفت دست از دمبل‌ها استفاده کنید تا بیشتر بر روی گروه‌های عضلانی خاص تمرکز داشته باشید یا در هر حرکت فشار بیشتری را بر روی عضلات ثابت کننده و کمکی بگذارید.
- دمبل‌ها باعث می‌شوند تا سمت قوی تر بدن شما نتواند کنترل حرکت را در دست بگیرد، که در نتیجه به تقارن بهتری منجر می‌شود.
- بخاطر اینکه هر دمبل به صورت جداگانه حرکت می‌کند، این نوع تمرین باعث می‌شود که افزایش حجم و قدرت عضلانی متعادل تری داشته باشید.
- حرکت‌هایی که با دمبل‌های سنگین اجرا می‌شوند، معمولاً از هالترهای سنگین ایمن تر هستند، چون در صورت رسیدن به ناتوانی عضلانی کامل می‌توان آنها را «پرت» کرد.

به عقب کشیدن دمبل‌ها با دست صاف

یک جفت دمبل را در دست بگیرید و از کمر خم شوید تا بالاتنه‌تان یک زاویه ۴۵ درجه را با زمین بسازد. کمرتان را صاف بگیرید. با صاف نگه داشتن دست‌ها، دمبل‌ها را مستقیم به عقب بکشید و تا جایی که آرنج‌تان با زمین موازی شود ادامه دهید.

نشتر پشت خم

یک جفت دمبل را در دست بگیرید، زانو‌ها را خم کنید و کمر را تا جایی که بالاتنه‌تان تقریباً با زمین موازی شود خم و بدون قوس نگه دارید. آرنج‌ها را کمی خم کنید و کف دست‌ها را رو به روی یکدیگر بگیرید. دست‌هایتان را به سمت پهلو بالا بیاورید تا آرنج‌ها به سطح شانه‌هایتان برسند. در طول حرکت، آرنج‌تان را بالاتر از مچ دست نگه دارید. دمبل‌ها را به موقعیت شروع برگردانید و تکرار کنید.

به خودتان آسیب می‌رسانید. پس وزنه‌ها را کمی کاهش دهید و حرکت بدن را هم حذف کنید. وزنه‌ای را انتخاب کنید که می‌توانید با سرعت آهسته‌ای (۱ ثانیه بالا بردن، ۲ ثانیه پایین آوردن) با آن تمرین کنید. برای افزایش تمرکز بر روی سر شانه‌ها، می‌توانید حرکت‌ها را به صورت نشسته بنشیند تا هرگونه حرکت بدن یا کمکی از سمت پاها را از حرکت حذف کنید.

اشتباه ۴:

غلط تمرین کردن بر روی سر شانه پشتی

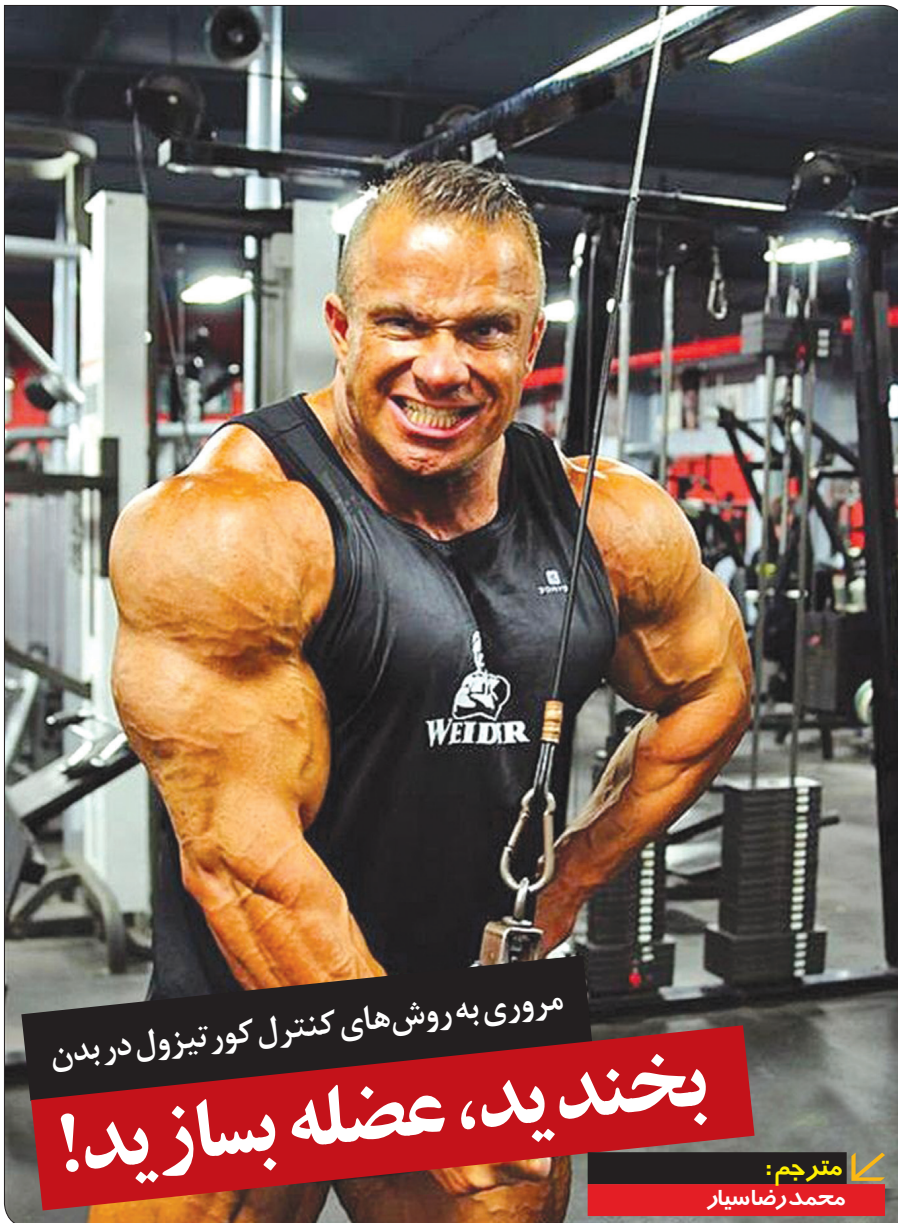
آیا شما به صورت موثری بر روی سر شانه پشتی تان تمرین می‌کنید؟ اگر این سوال را از هر بدنساز جدی بپرسید، احتمالاً با یک پاسخ هم صدای «نه» مواجه می‌شوید که معمولاً یک «چطور» هم در انتهایش می‌آید. ما اصلاً به سر شانه پشتی مان به اندازه کافی توجه نمی‌کنیم، که بیشتر بخاطر این است که مطمئن نیستیم چطور می‌توانیم به صورت موثری بر روی آن کار کنیم. ما بخاطر این عدم درک و توجه، معمولاً تمرین این ناحیه را به انتهای جلسه تمرینی موکول می‌کنیم و فقط برای خالی نبودن عریضه چند ست نیمه جان را می‌زنیم.

برای اینکه رشد را در ناحیه سر شانه پشتی شروع کنید و آنها را به سطح سر شانه جلویی و میانی تان برسانید، جلسه تمرینی تان را با کار بر روی آنها شروع کنید. این عضله با یک روش تمرینی و انتخاب حرکت‌های صحیح به زودی به یک ناحیه بسیار قوی تر در بدن شما تبدیل می‌شود. بعضی از این حرکت‌ها شامل فلازی معکوس با دستگاه، نشر پشت خم، فلازی معکوس با سیم کش، سر شانه پشتی پارویی با هالتر، دمبل یا تی بار و سر شانه پشتی پارویی با دستگاه می‌شوند.

اشتباه ۵:

تنوع نداشتن

ما معمولاً در تمرین‌هایمان در یک برنامه یکنواخت گیر می‌کنیم و یک دفعه متوجه می‌شویم که هنوز هم همان حرکت‌ها و ست‌ها و تکرارهای ۳ ماه پیش را می‌زنیم. برای جلوگیری از پیش آمدن چنین وضعیتی که باعث جلوگیری از رشد و پیشرفت شما می‌شود، باید با انواع مختلفی از وزنه‌های آزاد و دستگاه‌ها و ساختارهای مختلفی از ست‌ها و تکرارها تمرین کنید که باید در یک برنامه دوره‌بندی شده صحیح بیابند و در طول یک بازه زمانی مشخص اجرا شوند. همچنین شما با استفاده از ابزارهای تمرینی متفاوت می‌توانید از زوایای مختلفی بر روی شانه‌ها کار کنید و رشد هیچ نقطه‌ای از آنها را به دست شانس واگذار نکنید. همانطور که در اشتباه شماره ۴ اشاره شد، شما می‌توانید از دستگاه‌ها، دمبل، هالتر و



مروری به روش‌های کنترل کورتیزول در بدن

بخندید، عضله بسازید!

مترجم:

محمد رضاسیار

کم‌آبی باعث افزایش کورتیزول شده و منجر به نسبت ناخوشایند کورتیزول نسبت به دیگر هورمون‌های متابولیک می‌شود. آب کافی بنوشید تا بدن دچار کمبود آب و مایعات نشود.

۱-دنبال شادی باشید

سرگرم بودن یکی از قوی‌ترین کاهنده‌های استرس موجود است. تحقیقات نشان داده که خندیدن با دوستان، بازی با حیوانات خانگی و گوش دادن به موسیقی همگی عواملی هستند که سطح کورتیزول را پایین می‌آورند و بالانس می‌کنند. بنابراین شب‌ها برنامه‌خندوانه را از شبکه نسیم تماشا کنید، کورتیزول تان کنترل شود.

۹-تمرکز کنید

فقط روزی چند دقیقه مدیتیشن یا تنفس عمیق نشان داده که به آرام‌سازی سیستم عصبی بدن کمک می‌کند و سطح کورتیزول و دیگر هورمون‌های از جمله تستوسترون، DHEA و هورمون رشد را بالانس می‌نماید.

یک سوء تفاهمی پیش آمده مبنی بر اینکه بدن در زمان استرس نیاز به غذاهای پر کربوهیدرات دارد! گرچه درست است که میزان بالای کورتیزول باعث سرکوبی توانایی شما برای انتخاب غذاهای درست می‌شود اما به این معنا نیست که بدن نیاز به هله‌هوله دارد. عادت‌های خود را طوری عوض کنید که برای مدیریت بهتر کورتیزول سراغ پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات بروید.

۶-از کافئین در طول روز اجتناب کنید

تحقیقات نشان داده‌اند که اگر عصبی یا به لحاظ ذهنی تحت استرس هستید کافئین می‌تواند باعث افزایش بیشتر کورتیزول نسبت به زمانی که کافئین نمی‌خورید بشود. گرچه آنهایی که عادت به مصرف قهوه دارند افزایش کورتیزول صبحگاهی را تجربه نمی‌کنند، اگر در طول روز قهوه می‌خورید بدانید که درست وقتی که کمترین نیاز را به کورتیزول دارید مقدار آن افزایش می‌یابد.

۷-آبرسانی کافی داشته باشید

اگر در فصل پاییز به خاطر مشغله زیاد دچار احساس خستگی شوید، نگران نباشید. این خستگی تا حدی طبیعی است. اما نباید به هیچ قیمتی اجازه دهید که گرفتاری‌های شما باعث بالارفتن میزان کورتیزول بشود سطح بالای کورتیزول و استرس بیش از حد دو عامل مرتبط با افزایش چربی، افسردگی و خطر بیماری‌های بزرگتر به حساب می‌آید که مسلماً هیچ کدام از آنها برای تان اتفاقات خوشایندی به حساب نمی‌آید. حالا نمی‌خواهد خیلی بترسید! کارهای ساده‌ای می‌توانید انجام دهید که استرس را کاهش دهید و سطح کورتیزول را پائین بکشید. در این مقاله ۱۰ تکنیک برای بالانس کردن ترشح کورتیزول مصرف می‌شود.

۱-تمرین به روش قدرتی

تمرینات قدرتی از هر مدلی که باشد باعث تنظیم شدن محور HPA در بدن می‌شود که تنظیم‌کننده ترشح کورتیزول به شکلی است که همپوتالاموس برای بالانس کورتیزول بهتر عمل می‌کند. علاوه بر این تمرین کردن با وزنه‌های سنگین باعث افزایش ترشح هورمون‌های بلاک‌کننده کورتیزول از جمله هورمون رشد و تستوسترون می‌شود و در بدن محیط بهتری برای چربی‌سوزی فراهم می‌کند.

۲-جمع‌بندی تمرین در یک ساعت یا کمتر

کورتیزول به صورت طبیعی به خاطر استرس‌های فیزیکی و تمرین بالا می‌رود که اتفاق خوبی است. اما وقتی تمرینات بیشتر از یک ساعت شوند، نرخ کورتیزول رو به افزایش می‌گذارد و بدن شروع می‌کند به تخریب عضلات برای تأمین سوخت و انرژی. پس وقتی باشگاه می‌روید تمرکز کنید و تمرین تان را بدون اتلاف وقت به پایان برسانید.

۳-اینتروال به جای هوازی‌های طولانی

اغلب ورزشکاران رشته‌های استقامتی سطح بالای کورتیزول دارند. از طرفی دونده‌های سرعتی خیلی کوتاه و سریع تمرین می‌کنند و این باعث می‌شود غده همپوتالاموس آنها واکنشی مشابه با انجام تمرینات قدرتی داشته باشد و این یعنی بالانس بهتر کورتیزول.

۴-وعده غذایی از دست ندهید، لطفاً!

هر وقت که قند خون به واسطه چندین ساعت غذا نخوردن دچار افت شدید می‌شود، کورتیزول شروع به افزایش می‌کند تا ذخایر سوخت را در بدن آزاد کند و برای انرژی بسوزاند. اگر استرس یا سطح بالای کورتیزول برای شما مسئله شده است، لازم است که یک زمان پبندی درست برای غذا خوردن تدارک ببینید مثلاً ۴ الی ۵ وعده غذایی را طی ۱۲ ساعت تقسیم‌بندی کنید تا از بروز گرسنگی جلوگیری کنید و قند خون را ثابت دهید.

۵-از غذاهای پر قند اجتناب کنید



یک تمرین تخصصی و سازنده

تکمیل

ساخت شانه

با کول های بی نقص

مترجم:

هومن داداش زاده

رانگه داشته تا درگیری عضلات کول به اوج خود برسد. حالا به دمبل ها اجازه دهید که با کشش بر روی شانه ها و کول آنها را به وضعیت شروع باز گردانید. دقت داشته باشید که در حین بالا و پایین بردن دمبل حتماً سرو گردن تان در یک خط صاف و مستقیم فیکس شوند. لازم به ذکر است که در دنیای بدن های عضلانی از گذشته تاکنون دور بان بتس، رونی کولمن و جانی جکسون همواره به خاطر عضلات کولی مرتفع و چشم نواز مورد تحسین قرار می گرفتند.

تمرینات تخصصی و سازنده کول

نشر خم دمبل ۴ ست با تکرارهای ۱۲ تا ۱۵ تایی
زیر بغل قایقی دست پهن ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

زمانی که قصد دارید حرکت شراگز را استارت بزنید اصلاً لزومی ندارد که این قسمت را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. چرا که انجام این عمل کارایی نداشته و چه بسا به مفصل شانه ها فشار مخرب وارد خواهد نمود. در کل مقاومت نمودن شانه ها و کول به طور عمودی بر علیه جاذبه زمین است که می تواند اثرات سازنده حرکت را نصیب تان کند.

نحوه صحیح اجرای شراگز دمبل

دو دمبل متناسب با توان تان اما کمی رو به سنگین گرفته و آنها را کنار ران تان با دستانی کاملاً کشیده نگاه دارید. حالا بدون اینکه تنه تان را حرکت دهید صرفاً با بالا کشیدن شانه تان رو به بالا و نزدیک نمودن به گوش عضلات کول را تحت انقباض شدید قرار دهید. شما می بایست یک الی دو ثانیه در این وضعیت ثابت حرکت

عضلات کول تکمیل و بی نقص از قسمت قدامی (جلویی) و خلفی (پشتی) که بخشی از شانه ها و پشت را تشکیل می دهند قابل رویت هستند. عملکرد و وظیفه اصلی کول بالادادن کمربند شانه ای و چرخاندن و ثبات کتف خواهد بود. کارشناسان علوم تمرینات کار با وزنه معتقدند حرکتی نظیر: «شراگز» و «دلیفت» توانایی بسیار قابل قبولی در به کار گرفتن بخش فوقانی عضلات کول داشته، اما با اجرای حرکاتی مانند: «زیر بغل قایقی» و «نشر خم دمبل» سر میانی و کوتاه کول به چالش کشیده می شود.

شما می توانید برای به حداکثر رساندن درگیری عضله کول در حین انجام حرکت زیر بغل قایقی و نشر خم دمبل در قعر تکرار، تیغه های شانه را از جلو به همدیگر نزدیک نموده، اما در اوج تکرار تیغه های شانه را از پشت بر روی یکدیگر بفشارید.



جلسه پرسش و پاسخ با دکستر جکسون

رستاخیز دستگاه‌ها

تمرین با چنین دستگاه‌هایی مشکلات بیشتری دارند، ولی همیشه هم مسأله به قد فرد محدود نمی‌شود. این واقعیت که باشگاه شما دامنه وسیعی از دستگاه‌ها را دارد مزیت خوبی است. این باعث می‌شود شانس شما برای یافتن مواردی که مناسب ساختار بدنتان است، افزایش یابد و امکان می‌دهد عضلات هدف خود را دقیقاً آنطور که دوست دارید، تمرین دهید. ولی واقعاً نیاز دارید که همه آنها را تست کنید و دقت کنید کدامیک از آنها برایتان مناسب است و کدامیک نیست.

ارزیابی پتانسیل

* پیش از هر چیز لازم می‌دانم بگویم که بسیار برایم الهام بخش بوده‌ای، خصوصاً به این دلیل که فکر می‌کنم خصوصیات مشتری کی داریم. من اولین بار پاییز گذشته وارد رقابت شدم. پس از اینکه یک سال به‌طور جدی تمرین کردم و تقریباً سائیزی مشابه با زمانی داشتم که شما رقابت را شروع کردی؛ قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن ۶۳

دچار مشکلاتی در مفاصل هستم. چطور متوجه می‌شوی که کدام دستگاه‌ها خوبند و کدام‌ها بیهوده؟ باشگاه من دستگاه‌های خیلی متنوعی دارد و حتی نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

— آنچه می‌گویم می‌تواند به نوعی طفره رفتن از پاسخ به سؤال شما تلقی شود. هالتر، هالتر است و همانطور که برای من در پرس، اسکوات و جلوپازو استفاده می‌شود، شما هم، به‌طور مشابهی از آن استفاده می‌کنید. دستگاه‌ها از این جهت تفاوت زیادی دارند. آنها معمولاً شمارا در موقعیت ثابت حرکتی قفل می‌کنند، که شاید برای ساختار بدنی تان مناسب نباشد. برای مثال، در مورد دستگاه اسکواتی که من عاشق آن هستم. در مورد خودم، باعث می‌شود تا فشاری مشابه اسکوات وزنه آزاد روی عضلات چهارسر رانم اعمال شود، ولی به مقدار زیادی عضلات سرینی و کمرم از حرکت خارج شود و فشار زیادی بر ستون مهره‌هایم وارد نشود. شاید شما همین دستگاه را امتحان کنید و متوجه شوید که فشار مناسبی برایتان ندارد. اغلب، افرادی که قامت بلندتری دارند، در

راز اینکه چرا دکستر جکسون توانسته سال‌های طولانی در بالاترین سطح بدنسازی جهان حضور داشته باشد، بیش از هر چیزی به زندگی سالم و ورزشی او بازمی‌گردد. دکستر در تمام طول سال، یک ورزشکار باقی می‌ماند و همین پروسه منظم «تمرین، تغذیه و استراحت» است که باعث شده او بتواند در میان‌سال‌های همچنان یک قهرمان درجه یک باقی بماند و هم اینکه قادر باشد در مقاطع مختلف سال روی صحنه مسابقه حاضر شود. دکستر در این بخش به سه پرسش مختلف پاسخ می‌دهد

آیا زمان توقف استفاده از هالتر فرار سیده؟

* دکستر، می‌دانم که به مقدار زیادی از حرکات با دستگاه در تمرین خود بهره می‌گیری. فکر می‌کنم در نقطه‌ای هستیم که نیاز به استفاده بیشتر از دستگاه داریم، چون برای حدود ۲۰ سال است که تمرین می‌کنم و در نتیجه کار زیاد با وزنه‌های آزاد

آنقدر تمرین کنید که به نقطه شکست برسید

اوج ناتوانی عضله

نهایی برسائید. در این جا است که دیگر سوزش و دم عضلانی به اوج خود رسیده و از شدت درد می خواهید فریاد بزنید. در این مرحله یا به تمرین خود پایان داده و ست را به پایان رسانید و یا اینکه مجدداً از چند تکرار نیمه برای رسیدن به ماکزیمم ناتوانی عضله بهره بگیرید. این نحوه از تمرین سخت ترین و بهترین روش تمرین برای ایجاد شوک به خصوص در عضلات ضعیف محسوب می شود و فقط افراد پیشرفته که از درد و سوزش عضلانی هراسی ندارند و دارای اراده آهنین هستند، می توانند از این سد عبور کرده و عضله را به این مرز ناتوانی برسانند.

خلاصه مطلب اینکه تمرین تا رسیدن به مرز ناتوانی اولیه در افراد تازه کار و آماتور می تواند موثر باشد ولی افراد پیشرفته و با سابقه باید از این مرحله عبور کرده و عضله را مرحله ای فراتر از ناتوانی برسانند تا بیشترین بهره را از تمرینات ببرند.

نقطه شکست و ناتوانی اولیه عضله زمانی فرا می رسد که شخص نتواند تمرین و یا اجرای حرکت را با فرم خوب و کامل به اتمام برساند. این مسأله زمانی اتفاق می افتد که ماکزیمم و حداکثر تلاش خود را در برابر یک مقاومت به کار ببرید که در این نقطه از تمرین، مقاومت ثابت و بی حرکت است. در این صورت علی رغم فشاری که به وزنه وارد می کنید، وزنه به طرف بالا حرکت نمی کند و به اصطلاح علمی انقباض ایزومتریک یا استاتیک رخ می دهد.

در این مرحله از تمرین که عضله به مرحله اولیه و موقت ناتوانی خود رسید، می تواند نقطه شروع حرکت و اوج شوک دادن به عضله برای شما محسوب شود و به مرحله فراتر از ناتوانی اولیه پیش بروید که در این جا باید از سیستم های پیشرفته دیگر مانند سیستم کمکی با ست های کم کردنی و یا تقلب استفاده کنید و از مرز ناتوانی اولیه عبور کرده و عضله را مجدداً به مرز ناتوانی

کیلوگرم. در دسته سبک وزن به قهرمانی رسیدم ولی نتوانستم قهرمانی اورال را به دست آورم. ولی خوشبختانه نتوانستم در رقابت اورال دوم شوم، در میان قهرمانان تمام دسته های دیگر! هدف نهایی من این است که به رده حرفه ای دسته ۲۱۲ پوند راه یابم. طبق تخمین خودم نیاز دارم با فرم بدنی خوب حداقل به وزن ۹۰ کیلوگرم برسیم برای اینکه بتوانم در کنار کسانی مثل فلکس لوئیس، خوزه ریموند و دیگران رقابت کنم. چطور می توانم متوجه شوم که پتانسیل لازم برای رسیدن به چنان سائیزی را دارم؟ وقتی وزن شما ۶۳ کیلوگرم بود، آیا هرگز فکر می کردی روزی بتوانی در رقابت به وزن ۱۰۹ کیلوگرم برسی؟ آیا فکر می کنی هدفم دست یافتنی است؟

صادقانه باید بگویم که آن زمان حتی رؤیای اینکه روزی بتوانم در دسته نیمه سنگین (۹۰ کیلوگرم) هم رقابت کنم، به ذهنم نمی آمد. مطمئن بودم می خواهم واقعاً بزرگ شوم، ولی با توجه به ساختار استخوانی ظریفی که داشتم، به نظر غیر ممکن می آمد. با این وجود باز هم به تمرین سخت و تغذیه ادامه دادم و سال به سال بر عضلاتم افزودم. زمانی که تازه بدنسازی را شروع می کنید، راهی وجود ندارد که بتوانید در بایده پتانسیل کامل شما در چه حدی است. برخی افراد را دیده ام که از همان ابتدا که تمرین را شروع می کنند بدن بزرگی دارند و به سرعت رشد می کنند، در حالی که دیگران چنان رشد چشمگیری ندارند. شما هم باید به سختی برای رسیدن به هدف تان تلاش کنید و باور داشته باشید که دستیابی به آن ممکن است. شاید بتوانید به وزن ۹۰ کیلو برسید شاید هم نتوانید. ولی واضح است که اگر تمام تلاش خود را صرف نکنید، حتی به آن هدف نزدیک هم نخواهید شد.

بهترین وعده پیش از تمرین

* در طول سال ها، آیا به این نتیجه رسیده ای که چه وعده ای برای پیش از تمرین، ایده آل است؟ آیا هیچ غذای خاصی هست که متوجه شده باشی مصرف آن پیش از تمرین ایده بدی است، به هر دلیلی که تصور کنی؟ و وقتی نوشیدنی پیش از تمرین خود را می خوری، همراه آن وعده است یا دقیقاً قبل از شروع تمرین؟

تنها چیزی که قبل از تمرین نمی خورم، فست فودها یا دیگر غذاهای چرب است، تنها به این دلیل که مدت زیادی در معده می ماند. در طول دو سال گذشته، وعده هایم را ساعت ۸ صبح می خورم و سپس وعده دیگری ساعت ۱۰ و ساعت ۱۱ هم تمرین می کنم. تنها وعده های استاندارد بدنسازی می خورم شامل تخم مرغ و جو دوسر، برنج و مرغ. دوست دارم در حالی تمرین را شروع کنم که قبل از آن دو وعده مصرف کرده ام و اجازه نمی دهم فاصله زمانی زیادی بین دومین وعده و جلسه تمرینم وجود داشته باشد در غیر این صورت در طول تمرین با کمبود انرژی مواجه می شوم. به عنوان نوشیدنی پیش از تمرین، برای مدتی است که از چیزی استفاده نمی کنم. حس می کنم نباید نیاز داشته باشید به نوشیدنی خاصی برای اینکه باعث افزایش انگیزه تان برای تمرین شود، بلکه باید آن انگیزه در وجود شما باشد.



خوردن قهوه در طول تمرین



بسیاری از بدنسازان عاشق انرژی‌ای هستند که با مصرف یک مکمل قبل از تمرین با مقدار موثری کافئین خشک به دست می‌آید. این میزان معمولاً بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم است. فایده مصرف کافئین خشک در این است که به سرعت وارد دستگاه بدن شما می‌شود تا قدرت و انرژی شما را افزایش دهد، دردی که به خاطر تمرین با وزنه‌ها ایجاد می‌شود را کاهش دهد و به شما اجازه دهد تا با وزنه‌های سنگین‌تر و به مدت طولانی‌تری تمرین کنید.

ولی این موج انرژی همچنین می‌تواند شما را کمی پریشان یا اذیت کند. یک گزینه دیگر این است که قبل و در حین تمرین هایتان قهوه سیاه بنوشید تا کافئین را آهسته‌تر و متعادل‌تر دریافت کنید. شما می‌توانید برای جهش در ترشح انسولین شکر هم بریزید و همچنین می‌توانید برای دریافت آمینواسیدها در طول تمرین تان شیر را هم به این نوشیدنی اضافه کنید.

هر عضله ۷۲ ساعت استراحت می‌خواهد



مدت زمان استاندارد ریکاوری برای هر عضله ۷۲ ساعت است نه ۲۴ ساعت. پس توجه داشته باشید هیچ وقت نمی‌توانید دوروز متوالی روی یک عضله تمرین نمایید.

بنابراین برای استراحت و ریکاوری اهمیت خاصی قائل شوید. سعی کنید شب‌ها ساعت ۱۱ به رختخواب بروید و حداقل ۸ ساعت خواب عمیق داشته باشید. چرا که این زمان مهمترین زمان برای بازسازی عضلات شماست. البته یک چرت کوتاه ۱۰ الی ۲۰ دقیقه‌ای بعد از ظهر هم برای ریکاوری بدن بسیار موثر است.

در برنامه هفتگی خود در هفته یک تا دو روز استراحت داشته باشید، حتی حرفه‌ای‌های بدنسازی که کاری جز خوردن، خوابیدن و تمرین کردن ندارند، شش روز هفته را تمرین نمی‌کنند، مگر در شرایط خاص و آن هم در مقاطعی از سال. توجه داشته باشید فقط در مقاطعی در سال، شاید در این مواقع ورزشکاران حرفه‌ای تا ۱۰ الی ۱۲ جلسه هم در هفته تمرین کنند اما بدانید در این مواقع برای ریکاوری و استراحت این دسته افراد حتماً تداوم ویژه‌ای ترتیب داده شده است. در روزهای استراحت فقط باید استراحت کنید تا بدن بتواند فرآیند ریکاوری را انجام دهد و تمام عضلات از تمرین زدگی و استپ در امان باشد.

بدنسازان سریع‌تر خسته می‌شوند!



محققان می‌گویند شیوه واکنش مغز و عضلات با توجه به ورزش انتخابی متفاوت است. بررسی‌ها نشان داده عضلات افراد دوندۀ سریع‌تر فعال می‌شود و در مقایسه با وزنه‌داران یا افرادی که بدنسازی کار می‌کنند کمتر خسته می‌شوند. بر اساس تحقیقی که محققان دانشگاه کانزاس انجام داده‌اند، پس از زیر نظر گرفتن ۱۵ داوطلب متوجه شدند هنگام فعالیت بدنی، فرمانی بین مغز و ماهیچه رد و بدل می‌شود که بر حسب نوع فعالیت این فرمان متفاوت است. دونده‌ها بر اساس این فرمان سریع‌تر عضلاتشان گرم می‌شود و افراد بدنساز سریع‌تر خسته می‌شوند. به گفته محققان ورزش‌های دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی، ورزش‌های هوازی فوق‌العاده‌ای هستند که به طور طبیعی به عضله‌سازی کمک می‌کنند.

بدن در روز به چقدر آب نیاز دارد؟



۸ لیوان آب در روز؛ این قانونی است که سال‌هاست به مغز آدم‌ها فرو کرده‌اند؛ اما آیا در روز باید ۸ لیوان آب بنوشیم؟

اما محققان می‌گویند نیاز بدن به آب در انسان‌ها فرق دارد و ممکن است هر کسی با دیگری متفاوت باشد. دکتر رابرت هاگینز از دانشگاه کانکتی‌کات می‌گوید: «نیاز به مایعات از آدم به آدم فرق دارد و باید عواملی مثل جنسیت، شرایط محیطی، گرمای هوا و ورزش یا شدت کار، سن و حتی رژیم غذایی را در نظر داشت.»

به این ترتیب، اعتماد کردن به حس تشنگی می‌تواند بهترین راه باشد. راه دیگر نگاه کردن به غلظت ادرار است؛ اگر رقیق نباشد، بهتر است یک لیوان آب بنوشید. اما موقع ورزش کردن باید چقدر آب خورد؟ روش ساده‌ای وجود دارد؛ قبل از ورزش خودتان را وزن کنید (البته حواس‌تان باشد که تشنه نباشید) بعد از ورزش هم خودتان را وزن کنید. تفاوت آن را به لیتر تبدیل کنید (گوگل این کار را انجام می‌دهد) و به میزان آب مورد نیاز می‌رسید که باید در جریان ورزش یا بعد از آن بنوشید. اگر در فرآیند محاسبه تشنه شدید، آب بنوشید ولی حجم آن را به یاد داشته باشید تا در محاسبات در نظر بگیرد. اگر پیچیده است، دکتر هاگینز معتقد است یک ساعت ورزش متوسط، یک تا دو لیتر از آب بدن را از طریق عرق کردن دفع می‌کند. اما در نهایت باید به احساس تشنگی‌تان اعتماد کنید. به یاد داشته باشید، نوشیدن خیلی زیاد آب به خصوص در جریان ورزش می‌تواند بیمار‌تان کند.

از کجا بفهمیم خواب مان کافی است؟

شما صبح‌ها چه طور از خواب بیدار می‌شوید: خسته و ناراحت، یا شاد و سرحال؟ به گفته دکتر جویس والزلین، که تحقیقات مفصلی در خصوص اختلالات خواب داشته است، کمبود خواب می‌تواند سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد و سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی شود. حالا اگر شما نمی‌دانید که میزان ساعات خوابی که در شبانه‌روز دارید برای بدن تان کافی است یا نه، به این ۵ نشانه کمبود خواب توجه کنید. اگر ۳ تا ۵ نشانه زیر را داشتید، نشان می‌دهد از کم خوابی رنج می‌برید و در غیر این صورت، سلامت خواب تان مورد تأیید است:

۱- قدرت تصمیم‌گیری ندارید

دکتر شان دروموند، فلوشیپ اختلالات خواب، می‌گوید: «وقتی مغز شما خسته باشد، قدرت تصمیم‌گیری تان در همه امور کم می‌شود. تصمیم‌گیری‌های ساده در امور کوچک و پیش پا افتاده، برایتان سخت و تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم برایتان غیرممکن می‌گردد.»

ساده‌ترین مثال این که وقتی صبح برای رفتن به محل کارتان سوار اتوبوس می‌شوید، نمی‌دانید که دوست دارید کنار پنجره بنشینید یا نه؟ آخر اتوبوس را ترجیح می‌دهید یا اول آن را؟ وقتی هم به اداره می‌رسید نمی‌دانید چای تان را با قند بنوشید یا با شکلات؟ و مشکلاتی از این قبیل.

۲- همیشه گرسنه‌اید

تحقیقات نشان می‌دهند که کم خوابی باعث افت قند خون و در نتیجه کاهش هورمون لپتین در بدن می‌شود. لپتین، هورمونی است که باعث برقراری تعادل در اشتهای افراد و سرکوب کردن اشتهای کاذب می‌شود. بنابراین هر چه قدر که میزان لپتین در بدن کمتر باشد، احساس گرسنگی سریع‌تر به سراغ فرد می‌آید و سرکوب کردن این احساس هم جز با خوردن، میسر نیست. نتیجه این پرخوری‌ها هم چیزی نمی‌شود جز اضافه وزن و چاقی. بنابراین اگر فکر می‌کنید با خوردن سه وعده غذای اصلی و میان وعده سبک در روز باز هم انرژی لازم برای انجام دادن کارهایتان را ندارید و نیاز به غذای بیشتری برای کسب انرژی دارید، باید بدانید که به کمبود خواب مبتلا هستید. دکتر لیزا شیوز، معتقد است که افراد کم خواب همیشه دنبال خوراکی‌های شیرین یا خوراکی‌های کربوهیدراتی مثل نان می‌گردند تا انرژی تحلیل رفته در اثر کمبود خوابشان را به وسیله آنها جبران کنند.

۳- زیاد سرما می‌خورید

کمبود خواب باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌شود. گروهی از محققان با تزریق ویروس سرماخوردگی به تعدادی فرد سالم، به این نتیجه رسیدند که احتمال ابتلا به سرماخوردگی در افرادی که کمتر از ۷ ساعت در روز می‌خوابند، سه برابر بیشتر از سایرین است و این احتمال در افرادی که روزی ۸ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، بسیار کم است.

۴- اشک تان زود درمی‌آید

آیا کوچک‌ترین اتفاق، اشک تان را درمی‌آورد و خودتان هم دیگر از دست گریه و زاری تان خسته شده‌اید و به دنبال راه چاره می‌گردید؟ چاره‌تان تنها یک چیز است؛ شب‌ها زودتر بخوابید!

بله، درست فهمیدید. تحقیقات نشان می‌دهند که کمبود خواب، سبب ضعف روحی افراد می‌شود و همین ضعف روحی است که فرد را وادار به گریه کردن در مواجهه با مسایل ساده و روزمره می‌کند. افراد کم خواب وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، به جای حل کردن آن، اشک می‌ریزند و همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. دکتر شیوز می‌گوید: «اگر شما کمبود خواب داشته باشید، ممکن است مثل آدم‌های افسرده، مدام بغض گلوئی تان را فشار بدهد و وقت و بی‌وقت گریه به سراغ تان بیاید.»

۵- دست و پا چلفتی هستید

صادقانه بگویید چند بار در روزهای اخیر لیوان چای از دست تان افتاده است؟ چند بار پای تان به لبه پله‌ها گیر کرده و با سر به زمین پرتاب شده‌اید؟ یا چند بار سر ناهار یا شام ظرف غذا را روی میز برگردانده‌اید؟ اگر بیشتر از دو بار در روز این اتفاق‌ها برایتان پیش آمده است باید بدانید که مسبب اصلی، کمبود خواب است. دکتر کلت کوشید معتقد است کم خوابی باعث کاهش تمرکز افراد می‌شود و همین امر باعث می‌گردد تا کارهایشان را به نحو احسن انجام ندهند.

این سبزیجات را تان می‌توانید مصرف کنید



یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این که مطمئن شوید یک رژیم غذایی متعادل دارید، پر کردن نیمی از بشقاب تان با انواع سبزیجات است. سبزیجات سرشار از آب و فیبر هستند و کالری بسیار کمی دارند. به گزارش سلامانه به نقل از MSN، در اینجا سبزیجاتی که شما باید در اکثر مواقع در بشقاب تان داشته باشید معرفی می‌شوند.

جوانه و انواع کلم: کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و همه انواع کلم‌ها منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

گوجه فرنگی: سرشار از لیکوپن است و عامل بالقوه‌ای برای پیشگیری از انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان پروستات محسوب می‌شود.

فلفل قرمز: منبع بزرگ ویتامین‌های آ و سی است.

پیاز: نقش مهمی در کاهش میزان سدیم بدن دارد و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و سولفور دارد که مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

هویج: منبع ویتامین آ و بتاکاروتن است و برای تقویت بینایی و جلوگیری از شب کوری مؤثر است.

ترپچه: منبع غنی از ویتامین سی است و حاوی ویتامین ب ۶، منیزیم، آهن، کلسیم، فولات و پتاسیم است.

اسفناج: منبع خوبی برای اسید فولیک، ویتامین آ و ویتامین کا است.

ریشه چغندر: حتی در مقادیر کم، چغندر دوز خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اسید فولیک موجود در آن نیز برای تولید سلول‌های قرمز خون و جلوگیری از کم‌خونی ضروری است.

بدن‌سازان می‌توانند کره بخورند

بدن‌سازان اغلب چند قدم جلوتر از علم تغذیه حرکت می‌کنند در مورد فواید مواد غذایی. به همین دلیل گاهی دچار سهل‌انگاری‌ها و اشتباهاتی هم می‌شوند. یکی از این موارد، غافل شدن از فوایدی است که مصرف مقادیری کره می‌تواند برایشان داشته باشد.

دلیلش این است کره حاوی مواد مغذی در کنار چربی‌های اشباع است از جمله کلسیم، ویتامین A و ویتامین D.

چربی‌های اشباع مورد سرزنش زیادی است هم از سوی جوامع پزشکی و هم بدن‌سازان، تا جایی که بسیاری از بدن‌سازان تلاش می‌کنند این نوع از چربی‌ها را به‌طور کامل از رژیم خود حذف کنند.

ولی حالا می‌دانیم که آنها برای تأمین مواد اولیه مورد نیاز برای تولید هورمون‌های عضله‌ساز از جمله تستوسترون مورد نیازند. چه در تلاش برای کاهش کربوهیدرات مصرفی باشید برای کاهش ذخایر چربی بدن یا افزایش کالری دریافتی برای عضله‌سازی، کره می‌تواند کمک کند به پشتیبانی از تولید تستوسترون.

البته به هیچ وجه منظور ما این نیست که باید در مصرف کره یا دیگر چربی‌های اشباع شده افراط کنید، بلکه تنها متناسب با نیاز بدن تان، باید بخشی از چربی دریافتی روزانه خود را به آنها اختصاص دهید.



۱۵ بدنساز که از رکوردهای مسابقه‌ای شان خیلی بهتر بوده‌اند

بزرگترین بازنده‌های تاریخ

همه این ۱۵ نفر که در مسابقات موفق نشدند، در ساختن بدنشان خیلی موفق بودند. ما بر روی افرادی که در اعلام نتایج با تفاوت کمی شکست خوردند یا به خاطر وجود افراد با استعداد زیاد دیگری موفق نشدند، نسبت به آنهایی که هیچ وقت به نهایت پتانسیل عظیمشان نرسیده‌اند، تاکید بیشتری داشته‌ایم. همچنین به خاطر این موضوع، هفت برنامه تمرینی و نکته‌هایی درباره تکنیک‌ها و اعضای بدن دست کم گرفته شده آماده کرده‌ایم.

قهرمانی همه چیز نیست. نتایج مسابقات همیشه به داورانی که ممکن است اشتباه کنند و همچنین میزان آمادگی دیگر شرکت‌کنندگان وابسته است. بعضی وقت‌ها بهترین بدنساز قهرمان نمی‌شود. بعضی وقت‌ها فردی بسیار عالی توسط کسی که حتی از او فوق‌العاده‌تر است شکست می‌خورد. این ۱۵ مرد در فهرست افتخارات ما هیچ وقت در یک مسابقه حرفه‌ای BBFI قهرمان نشدند، یا به جمع ۳ نفر برتر در مستر المپیا نرسیدند. همچنین شش نفر از آنها نتوانستند کارت حرفه‌ای بگیرند. ولی

آرون بیکر

بهترین باخت: مستر المپیا ۱۹۹۵، مقام نهم

آرون بیکر برخلاف داشتن میزان حجم عضلانی زیبایی که می توانست او را به هر جایی ببرد، در طول حرفه ۲۰ ساله اش در مسابقات IFBB و NPC، فقط یک قهرمانی برجسته داشت. آن مسابقات قهرمانی آماتورهای آمریکا در سال ۱۹۹۰ بود و بعد از آن، مشخص شد که شرکت در مسابقات حرفه ای برای این مرد کالیفرنایی حتی سخت تر هم بود. بیکر در طول ۱۱ سال و ۲۵ مسابقه، فقط ۵ بار در بین پنج نفر برتر قرار گرفت. با وجود اینکه او آنقدر تراکم عضلانی داشت که برای قهرمانی بجنگد، آمادگی بدنی او در بیشتر اوقات نامناسب بود و او در بین شرکت کنندگان عالی دهه ۹۰ میلادی گم می شد. ولی این در سال ۱۹۹۵ درست نبود. وقتی که او در ۳۴ سالگی با ۱۷۶ سانتی متر قد و ۱۰۹ کیلوگرم وزن، فلکس ویلر را در حالی که در بهترین شرایطش نبود، ۲ بار تال مرز تعقیب کرد. ویلر در هر دو مسابقه از او بالاتر قرار گرفت و همین باعث بحث هایی شد. عکس های بیکر امروزه هنوز هم علاقه مندان به بدنسازی را شگفت زده می کند، ولی او در طول حرفه طولانی اش، به ندرت توانست داوران را شگفت زده کند.

رولند ژیرلوک

بهترین باخت: آرنولد کلاسیک ۱۹۹۶، مقام هفتم

وقتی که این بدنساز ۱۷۶ سانتی متری تبعه آلمان و متولد لهستان، برای اولین مسابقه حرفه ای اش در مستر المپیا ۱۹۹۴ شرکت کرد، مورد توجه هیچکس قرار نگرفت و مقام هجدهم را به دست آورد. ولی باز هم ما متوجه تراکم فوق العاده و جزئیات بدن او می شویم. این سوال: «چرا این مرد در مستر المپیا ۱۹۹۴ دست کم گرفته شد؟» بر روی جلد مجله فلکس در فوریه سال ۱۹۹۵ چاپ شد. البته او تا آن موقع با قرار گرفتن در

سطح ۵ نفر برتر در ۳ مسابقه جایزه بزرگ، کمی پاداش زحمت هایش را گرفته بود. به هر حال آقای ژیرلوک وقتی برای بار اول در مستر المپیا شرکت کرد فقط ۲۶ سال داشت و صحنه مسابقات در اواسط دهه ۹۰ میلادی، از قبل توسط افسانه های این ورزش اشغال شده بود. یک دهه بعد، او می توانست عناوین حرفه ای دریافت کند، ولی از ۱۴ مسابقه حرفه ای که تا سال ۲۰۰۱ و زمان بازنشستگی اش در آنها شرکت کرد، بالاترین مقامش چهارم بود. او دوباره در سال ۲۰۱۱ و سن ۴۴ سالگی برای مسابقات جهانی پیشکسوتان به صحنه بازگشت. بدن او کیفیت بالایی داشت، ولی باز هم نتوانست جایزه ای بگیرد. برخلاف نتایج نسبتاً معمولی اش، هیچ وقت هیچ چیزی درباره اندام ژیرلوک «معمولی» نبود.

جی دی داودو

بهترین باخت: حرفه ای جنوب غربی ۲۰۰۲، مقام چهارم

از زمانی که داودو در مسابقات قهرمانی بریتانیا ۱۹۹۲ برنده شد تا شرکت در اولین مسابقه حرفه ای اش، ۴ سال گذشت. بعد از آن هم او در طول حرفه ۸ ساله اش با شرکت در ۱۸ مسابقه، به ندرت موجهی در مسابقه ها ایجاد کرد. بهترین مقامش چهارم بود (۴ بار) و در سال ۲۰۰۱ در تنها مستر المپیا که شرکت کرد، از جمع ۲۱ نفر هفدهم شد. ولی یک بدن را نباید از روی مقامش قضاوت کرد. این مرد انگلیسی ۱۷۳ سانتی متری با ۱۰۶ کیلوگرم وزن، حالت V شکل بسیار جذاب و یک جفت از زیباترین بازوهای آن زمان را داشت که دستورالعملی کشنده برای ساخت فیگور جفت بازو از جلو بودند. او در ماهیچه های شکم تفکیک خوبی نداشت و آمادگی بدنی اش هم در بعضی اوقات مناسب نبود. ولی به هر حال، به نظر می رسید که داودو همیشه چند پله پایین تر از حقیقت قرار می گرفت. او حداقل باید در یکی از دفعاتی که مقام چهارم را به دست آورد، قهرمان می شد. (مخصوصاً کاپ حرفه ای جنوب غربی ۲۰۰۲) او هیچ

وقت از سمت داوران محبت زیادی ندید. ولی در اوایل سال ۲۰۰۰، جی دی یکی از متراکم ترین بدن های دنیا را به نمایش گذاشت.

ادگار فلچر

بهترین باخت: مسابقات ملی آماتورها ۱۹۹۰، مقام دوم در دسته نیمه سنگین وزن

در زمانی که او در کنار دسته سنگین وزن ها قرار می گرفت (قبل از اینکه دسته فوق سنگین شکل بگیرد) و آنها معمولاً ۱۵ سانتی متر از او بلند قدتر بودند، فلچر ۱۶۷ سانتی متری هیچ وقت چاق و کوتاه به نظر نمی رسید. او ۹۵ کیلوگرم وزنش را مثل یک کت و شلوار شیک به تن می کرد. بدن او حالت V شکل شگفت انگیزی داشت و با بازوهای فوق العاده و و کیوم شکمی تاثیر گذار، یکی از بهترین فیگورهای جفت بازو از جلو تاریخ را ثبت کرد. بعد از اینکه او با به دست آوردن مقام دوم در مسابقات ملی ۱۹۹۰ نظر جامعه بدنسازی را به خود جلب کرد، به نظر می رسید که این جوان ۲۵ ساله به درآمدهای بزرگی دست پیدا کند. ولی تقدیر این نبود. او در هشت مسابقه انتخابی حرفه ای ها در ۵ سال نامید کننده آینده، ۵ بار سوم، و ۲ بار چهارم شد. همان اولین مقام دوم، بالاترین نقطه دستیابی او بود.

سبک کنید

فلچر بازوهای عظیمش را با وزنه های ریز و سبک ساخته است. بله درست خواندید. او باور داشت که اگر شما نمی توانید در طول اجرای حرکت، ماهیچه های جلو بازو پتان را محکم منقبض کنید، از وزنه های بسیار سنگینی استفاده می کنید. ممکن بود که او برای ۱۰ تکرار از حرکت جلو بازو لاری فقط از ۵/۲۲ کیلوگرم وزنه استفاده کند، ولی او با محکم گرفتن بازوهایش در طول اجرای حرکت و نگه داشتن هر انقباض به مدت ۲ ثانیه، کاری می کرد که حس کند با ۵۵ کیلوگرم وزنه تمرین می کند.



ادگار فلچر



مصطفی محمد

برتیل فاکس

بهترین باخت: مستر المپیا ۱۹۸۳، مقام پنجم وقتی که این مرد انگلیسی متولد کارائیب که دوبار در مسابقات حرفه ای فدراسیون NABBA قهرمان شد و عنوان مستر یونیورس را گرفت در سال ۱۹۸۱ در نزدیکی ۳۰ سالگی در اولین مسابقه حرفه ای اش شرکت کرد، این یکی از ورودهایی بود که بیشتر از همه در تاریخ بدنسازی منتظرش بودند. این «عصر سبک وزن ها» بود. زمانی که مردهایی مثل فرانک زین، فرانکو کلمبو و کریس دیکرسون با کمتر از ۹۰ کیلوگرم وزن در مستر المپیا قهرمان می شدند. فاکس با ۱۷۲ سانتی متر قد و ۱۰۴ کیلوگرم وزن، دقیقاً ضد و نقیض آنها بود. عضلات سینه، کول و بازوی او امروزه همچنان در فهرست پُرترین ماهیچه‌هایی که دیده شده‌اند قرار می گیرند و به نظر می رسد که حجم او بتواند او را تا تخت پادشاهی مستر المپیا برساند. ولی او هیچ وقت در IFBB محبتی دریافت نکرد.

او در آن اولین مسابقه حرفه ای یاد شده پنجم شد. بسیاری باور دارند که او باید زمانی که در خشک ترین حالتش بود، در مسابقه شب قهرمانان ۱۹۸۲ قهرمان می شد، ولی آلبرت بکلز با بدنی بسیار کات او را کنار زد. او در سال بعد در مستر المپیا پنجم شد و سپس هم برای شرکت در مسابقات جایزه بزرگ می جنگید. این بالاترین نقطه اوج بود. او تا آخر دهه ۸۰ میلادی در جمع شرکت کننده‌ها باقی ماند، که شامل یک مقام هفتم در مستر المپیا ۱۹۸۶ و یک مقام ششم در آرنولد کلاسیک ۱۹۸۹ می شد، ولی بعد از آن دیگر زیاد برجسته نبود. در آن زمان لی هنی بسیار عریض تر همه توجه‌ها را به خودش جلب کرد. فاکس برای آخرین بار در سال ۱۹۹۴ در مسابقات شرکت کرد. او که در سال ۱۹۹۸ به جرم قتل دو نفر محکوم شد، هم اکنون در حال گذراندن

حبس ابد در یکی از زندان‌های کارائیب است.

سوپرست سرشانه

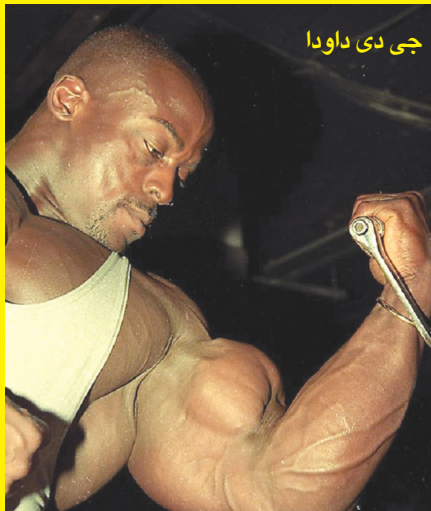
فاکس حرکت کول با هالتر گسترده (کشیدن هالتر تا پیشانی) و نشر پشت خم نشسته را به صورت سوپرست اجرا می کرد. این کار ماهیچه‌های کول و کل مجموعه سرشانه‌اش را با هم تحت فشار قرار می داد.

ژان پیر فاکس

بهترین باخت: مستر المپیا ۱۹۹۷، مقام هفتم

هیچ کسی فاکس را دست کم نمی گرفت. وقتی که این مرد سوئیسی ۲۷ ساله با ۱۸۰ سانتی متر قد و ۱۲۲ کیلوگرم وزن در سال ۱۹۹۶ در اولین مسابقه حرفه ای اش شرکت کرد، یکی از عریض ترین عضلات پشت دیده شده تا آن زمان را داشت. ماهیچه‌های زیربغل، کول، سینه و چهار سر ران او به شدت برآمده بودند. بدن او به صورت کلی زیبایی نداشت، ولی حجم او

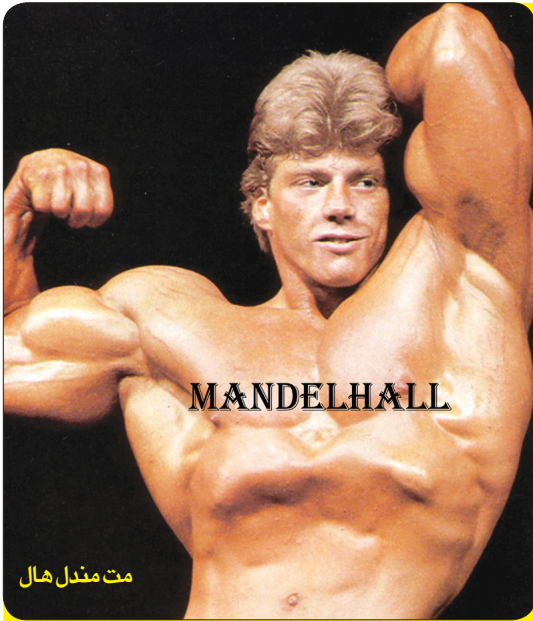
جی دی داودا



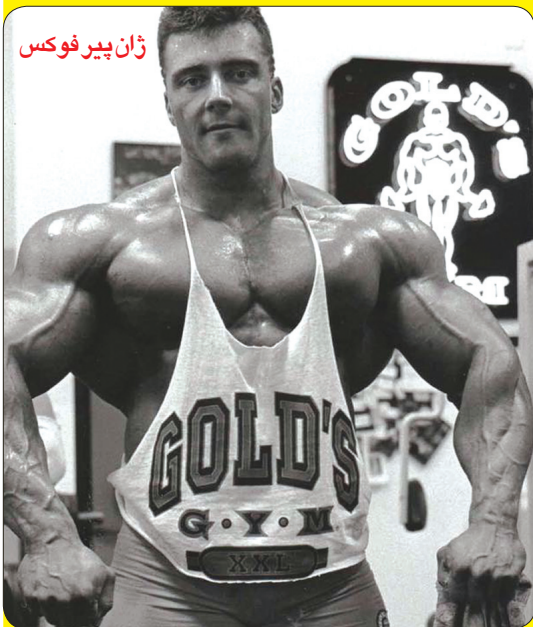
خیلی بیشتر از حدی بود که کسی بخواهد آن را نادیده بگیرد. همچنین به نظر می آمد که فاکس همه جاهست. او در همان فصل ابتدایی ورود به حرفه ای هادر ۹ مسابقه حرفه ای شرکت کرد و مقام‌هایی از نهم (اولین مسابقه حرفه ای در آرنولد کلاسیک) تا دوم (مسابقه جایزه بزرگ بعد از مستر المپیا) را به دست آورد. مقام هشتم او در اولین حضورش در مستر المپیا، مخصوصاً با توجه به قدرت دیگر شرکت کنندگان استثنایی بود. تنها مشکل فاکس زمان بندی بد بود. او زمانی وارد مسابقات حرفه ای IFBB شد که آنجا پر از افسانه‌های زنده بود. او با خیلی از آنها هم مبارزه کرد. برای مثال، او کریس کورمیر و رونی کولمن را در مستر المپیا ۱۹۹۷ شکست داد (یک سال قبل از اینکه کولمن در مستر المپیا قهرمان شد) ولی باز هم شش اسطوره دیگر او را در رتبه هفتم نشانند. در اواخر دهه ۹۰ میلادی آمادگی بدن او در بیشتر اوقات نامناسب بود. وقتی که او در سال ۲۰۰۲ تاندون‌های هر دوزانویش را پاره کرد، حرفه اش به کل پایان یافت. فاکس فقط به مدت سه سال از ۱۹۹۶ تا ۱۹۹۸ بر روی مسابقات حرفه ای تاثیر گذار بود و آن دوره قبل از اینکه او به ۳۰ سالگی برسد، به پایان رسید. از بدشانسی او، می توان گفت که آن سه سال یکی از دوره‌هایی بود که افراد با استعداد بیشتری از همیشه در تاریخ بدنسازی، با هم در یکجا جمع شده بودند.

یان هریسون

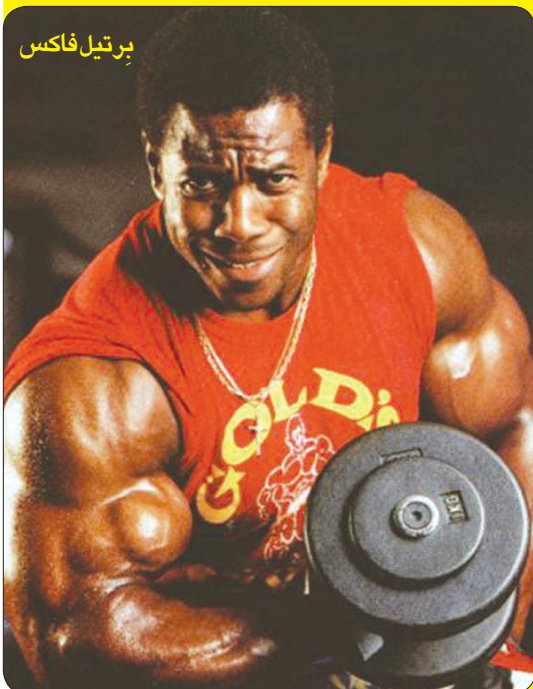
بهترین باخت: آرنولد کلاسیک ۱۹۹۵، مقام هفتم
یان هریسون انگلیسی در پشت سایه بزرگ هم وطنش دوریان ییتس گم شده بود، به راحتی می شد این که او در سنی بسیار کم چقدر عالی بود را نادیده گرفت. در سال ۲۰۰۹ او را به عنوان بهترین بدنساز نوجوان تاریخ دنیا اعلام کردند، که جلوتر از لی هنی، شان ری و برنچ وارن



مت مندل هال



ژان پیر فوکس



برتیل فاکس

کار کردن بر روی جزئیات بدن از شرایط برنده شدن در مسابقات غیر IFBB نبود، ولی این نداشتن تفکیک بالا و خطی نبودن اندام، او را در IFBB به عقب انداخت. باز هم می توان گفت که او لیاقت جایگاه های بهتری را داشت، مخصوصاً با توجه به میزان عضلاتی که او در قسمت هایی که دیگران در آن ضعف داشتند، (مانند شکم) داشت. در ۱۵ مسابقه حرفه ای در طول ۳ سال، یک مقام چهارم تنها باری بود که او به جمع پنج نفر برتر راه پیدا کرد. او در سال ۱۹۸۹ به مسابقه دادن در سازمان های اروپایی برگشت و بلافاصله ۲ عنوان قهرمانی حرفه ای دیگر نیز برد. او سپس دوباره به سراغ مسابقات IFBB رفت و آخرین بار در سال ۱۹۹۹، ۷ سال قبل از مرگش در مسابقات شرکت کرد. اگر چه کاواک یکی از با افتخارترین قهرمانان غیر IFBB است، او به ندرت موجی را در صحنه این فدراسیون ایجاد کرد.

برنامه تمرینی شکم کاواک

کرانچ روی میز شیبدار ۴ ست با تکرارهای ۲۵ تایی
لگ ریز نشسته ۴ ست با تکرارهای ۲۵ تایی
کرانچ با طناب سیم کش ۴ ست با تکرارهای ۲۵ تایی

روری لیدل مایر

بهترین باخت: مسابقات ملی آماتوری ۱۹۸۳، مقام دوم دسته سنگین وزن
این ورزشکار کالیفرنایی متولد هلند قبل از اینکه در ۲۳ سالگی با امتیازی نزدیک در دسته نیمه سنگین وزن مسابقات آقای آمریکا دوم شود هم یک مدل در مجله های بدنسازی بود. به نظر می رسد که او دیر یا زود به قهرمانی های بزرگی می رسد. با حجم متقارن او، مشخص بود که او به مدت یک نسل برای قهرمانی در مستر المپیا خواهد جنگید. در سال ۱۹۸۳، او با ۱۰۱ کیلوگرم وزن بهترین یا دومین بهترین بدن مسابقات ملی را داشت (ریچ گاسپاری، مارک کریستین و مت مندل هال همه پشت سر او بودند). ولی یک استعداد شگفت انگیز دیگر به نام باب پاریس شماره ۱ بود. با نگاهی به عقب، این بالاترین نقطه اوج لیدل مایر که در آن زمان ۲۵ سال داشت بود.

سپس او در عکس های قبل از مسابقات بی رقیب به نظر می آمد، ولی نداشتن آمادگی بدنی بر روی صحنه او را از رویاهایش دورتر کرد. او در دسته سنگین وزن مسابقات ملی آماتوری در ۱۹۸۴ پنجم، در ۱۹۸۶ ششم، در ۱۹۸۷ نهم و در بازگشتش در ۳۶ سالگی در سال ۱۹۹۴، چهاردهم شد. امروزه عکس های او از دهه ۸۰ میلادی که ترکیبی از زیبایی دلپذیر و حجم بسیار زیادی را نشان می دهند، همچنان انگیزه بخش است.

بود. (این فقط با توجه به وضعیت آنها در زمان نوجوانی بود) وقتی که او در مسابقات قهرمانی بریتانیا ۱۹۸۹ قهرمان شد (یک سال بعد از تیس)، فقط ۲۰ سال سن داشت، که همچنان هم رکورد جوان ترین کسی که این عنوان را گرفته را دارد. او هم در زمان پُرتر کردن بدن ۱۸۲ سانتی و X شکلش، مانند جی. دی داودو برای شرکت در اولین مسابقه حرفه ای اش ۴ سال صبر کرد. سپس این مرد عزیز بریتانیایی حتی با ۱۱۸ کیلو عضله زبیا هم نتوانست نظر داوران را در صحنه های سخت دهه ۹۰ میلادی به خودش جلب کند. هریسون در ۱۳ مسابقه حرفه ای از ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۸ فقط یک بار در جمع ۵ نفر برتر قرار گرفت. وقتی که او بازنشسته شد فقط ۲۹ سال سن داشت و امروز صاحب یک باشگاه در فلوریدا است.

جیم هیسلپ

بهترین باخت: مسابقات مستر یونیورس ۱۹۶۹، مقام اول دسته قد بلندها

این بدنساز با سرشانه هایی عظیم، کمری باریک و ماهیچه های چهار سر رانی شگفت انگیز، از قد ۱۸۰ سانتی متری و بدن X شکل ۱۰۰ کیلویی متقارنش استفاده کرد تا در مسابقات آقای آمریکا شمالی ۱۹۶۶ و ۱۹۶۷ قهرمان شود. هیسلپ بعد از کسب مقام دوم در مسابقات آقای آمریکا ۱۹۶۷، یک سال بعد در ۱۹۶۸ در این مسابقات قهرمان شد که در آنجا ۵ نفر از ورزشکاران حرفه ای IFBB آینده را شکست داد، که شامل کریس دیکرسون، قهرمان مستر المپیا ۱۹۸۲ می شدند. چنین الگویی تقریباً دوباره در مسابقات مستر یونیورس اتفاق افتاد. بعد از آنکه او در دسته قد بلندهای مسابقات مستر یونیورس ۱۹۶۸ دوم شد، سال آینده در آن دسته قهرمانی را کسب کرد، ولی در عنوان کلی باخت و این پایان کار بود. او در زمانی که فقط قهرمانان مستر یونیورس می توانستند در مستر المپیا شرکت کنند (و در زمانی که سر جیو آلیوا در حال پادشاهی بود و آرنولد شوارتزنگر هم داشت به سرعت به او می رسید) در سن ۲۷ سالگی از مسابقه دادن کناره گیری کرد. جیم هیسلپ امروزه تقریباً فراموش شده است.

ادوار دو کاواک

بهترین باخت: مستر المپیا ۱۹۸۷، مقام هفتم

شاید ادواردو کاواک از خود راضی شده بود. به هر حال، او در طول ۵ سال قبل از اینکه برای اولین بار در سال ۱۹۸۶ در یک مسابقه IFBB شرکت کند، ۹ عنوان قهرمانی حرفه ای در مسابقات سازمان های دیگر را از آن خود کرده بود. این ورزشکار لبنانی که در آن موقع ۲۷ ساله بود و یکی از متراکم ترین بدن های دهه ۸۰ میلادی در دنیا را داشت، به قهرمانی در مسابقات حرفه ای جهانی سازمان های NABBA و WABBA عادت کرده بود.

او به شکل ویژه‌ای متراکم بودند. دو سوال درباره او بدون جواب مانده است. اگر او آمادگی بدنی اش را به حد مطلوب می‌رساند، تا کجا می‌توانست بالا برود؟ و اگر او وقتی که باید در بهترین شرایطش می‌بود، در مسابقات حرفه‌ای شرکت می‌کرد، امروز چه رکوردهایی داشت؟

دنی پادیل

بهترین باخت: مستر المپیا ۱۹۸۱، مقام پنجم

او هیولای کشته شده بود. ممکن است فکر کنید که پادیل که فقط ۱۵۷ سانتی متر قد و ۷۷ کیلوگرم وزن داشت، هیچ شانس در برابر دیگر مردان بسیار قد بلندتری که تا بیشتر از ۲۰ کیلو هم از او سنگین تر بودند نداشت. ولی شهرت غول‌کشی او زمانی که عنوان قهرمانی مسابقه آقای آمریکا ۱۹۷۵ را برد، متولد شد. برخلاف کوتاه قدی و ضخامت او، حجم عضلاتی اش به طرز بی‌نقصی چیده شده و بسیار زیبا و دلپذیر بود. او همیشه فردی مثبت‌اندیش بود. پادیل در اولین مسابقه حرفه‌ای اش در سال ۱۹۷۸ بارابی رابینسون مبارزه کرد و با تفاوت کمی دوم شد. آنها همین دوئل حماسی را دوباره در مسابقات شب قهرمانان ۱۹۷۹ با همین نتایج بحث‌برانگیز تکرار کردند. (مایک منتز سوم شد).

مسابقه مستر المپیا ۱۹۸۱ که در آن فرانکو کلمبو برنده شد، هنوز هم بحث‌برانگیزترین مسابقه در تاریخ باقی مانده است. بیشتر افراد فکر می‌کنند که کلمبو نباید قهرمان می‌شد. ولی چه کسی باید می‌شد؟ یکی از انتخاب‌های قوی می‌تواند هیولای کشته شده باشد، که با ۶۸ کیلوگرم ماهیچه کات شده به خوبی حاضر شده بود. او پُر بودن را برای نشان دادن برش‌های عمیق فدا می‌کرد، ولی در فهرست نامشخصی از یک قهرمان قطعی، می‌توان گفت که او بهترین انتخاب بود. اما داوران با این مخالف بودند و آنها را در مقام پنجم قرار دادند. او برای آخرین بار در سال ۲۰۰۰ در مسابقه المپیا پیشکوتان شرکت کرد. این فهرست بر اساس حروف الفباست، ولی اگر یک شماره ۱ داشت، آن دنی پادیل می‌بود. او بزرگ‌ترین بدنساز عصر مدرن است که هیچ وقت در یک مسابقه حرفه‌ای قهرمان نشد.

این بدنساز ۱۷۰ سانتی متری در این سال عنوان قهرمان قهرمانان مسابقات جوانان آمریکا و همچنین قهرمانی دسته نیمه سنگین مسابقات قهرمانی آمریکا را برد و همچنین در مسابقات ملی سوم شد. در زمانی که شما برای حرفه‌ای شدن باید اورال مسابقات قهرمانی آمریکا می‌شدید، بسیاری از افراد اندام هنرمندانه مت لاک را به بدن غول‌آسای مایک ماتارازو ترجیح می‌دادند. ولی به هر حال همه حس می‌کردند که مت با وجود این باخت‌ها به زودی برای جایزه‌های حرفه‌ای مسابقه می‌دهد. او که در مسابقات ملی آماتوری ۱۹۹۲ با ۹۴ کیلوگرم وزن در دسته آزاد شرکت کرد، دوباره با تفاوت کمی قهرمانی راز دست داد. او بعد از ادگار فلچر و جولو تر از شش حرفه‌ای آینده دوم شد. او با تصمیم ناعاقلانه‌ای در سنگین‌ترین دسته ماند و سال بعدی نیز به مشکل خورد. وقتی که او برای بار آخر بر روی صحنه رفت، در مسابقه قهرمانی آمریکا ۱۹۹۴ ششم شد. مت لاک فقط ۲۴ سال سن داشت و با وجود اینکه این ۲۱ سال پیش بود. او امروز هنوز هم از دکستر جکسون جوان تر است.

مصطفی محمد

بهترین باخت: مستر المپیا ۲۰۰۵، مقام دهم

۹ سال از حرفه او محو شده است. محمد که در اردن متولد شده تا جایی که می‌توانست در مسابقه‌های غیر IFBB بالارفت و در سال ۱۹۹۲ در سن ۲۶ سالگی دو مقام قهرمانی آماتوری جهانی را برد. او سپس ناپدید شد. در طول دورانی که باید نقطه اوجش می‌بود، از صحنه‌ها دور ماند و بر روی خانواده جدید و شغلش در اتریش تمرکز کرد. وقتی که او بالاخره در سال ۲۰۰۱ در اولین مسابقه حرفه‌ای IFBB اش شرکت کرد، ۳۵ ساله بود. او در ۲۴ مسابقه هیچ وقت مقامی بالاتر از سوم را به دست نیاورد. محمد نتوانست ظاهر خشکی که برای دریافت بزرگ‌ترین جایزه‌ها لازم بود را بسازد، ولی نوع بدنش هم جزئیات و ریزه کاری‌های فراوانی نداشت. با وجود اینکه داوران دائما او را نادیده می‌گرفتند، طرفدارانش همیشه سه بعدی بودن بدن او را تشویق می‌کردند. با ۱۷۲ سانتی متر قد و ۱۰۹ کیلوگرم وزن، عضلات چهار سران، سینه و شکم

مُوزس المدونادو

بهترین باخت: مسابقات ملی آماتوری ۱۹۸۲، مقام اول دسته نیمه سنگین وزن

دلیل اصلی برای اینکه تعداد زیادی از بدنسازان آمریکایی آماتور در فهرست ما هستند این است که در دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰ میلادی کارت‌های حرفه‌ای بسیار کمی داده شد. هیچ کسی بیشتر از المدونادو از این قضیه ضرر نکرد. او در سال ۱۹۸۲ در ۲۶ سالگی در اولین مسابقه ملی آماتوری و دسته نیمه سنگین وزن شرکت کرد و با حجم، جزئیات و زیبایی بدنش قهرمان شد. متاسفانه در آن زمان فقط قهرمان قهرمانان این رقابت‌ها یا برندگان مسابقات قهرمانی جهانی IFBB در آن زمان حرفه‌ای می‌شدند. لی‌هنی، برنده هشت بار مقام قهرمانی مستر المپیا آینده در آن مسابقه قهرمان کلی شد و این بدنساز نیویورکی به صورت درناکی در دو سال آینده در دسته نیمه سنگین وزن مسابقات ملی دوم شد (یک بار بعد از ریچ گاسپاری) و در سال ۱۹۸۵ بعد از ۳ حرفه‌ای آینده، مقام چهارم را به دست آورد و این پایان کار بود. المدونادو که فقط تاسه سال پیش به نظر می‌رسید یکی از حرفه‌های حتمی این ورزش باشد، در ۲۹ سالگی با یک رکورد بسیار خوب در مسابقات NPC، ولی بدون هیچ تجربه‌ای از شرکت در مسابقه‌های حرفه‌ای استعفا داد.

مَت مندِل هال

بهترین باخت: مسابقات ملی آماتوری ۱۹۸۲، مقام دوم دسته سنگین وزن

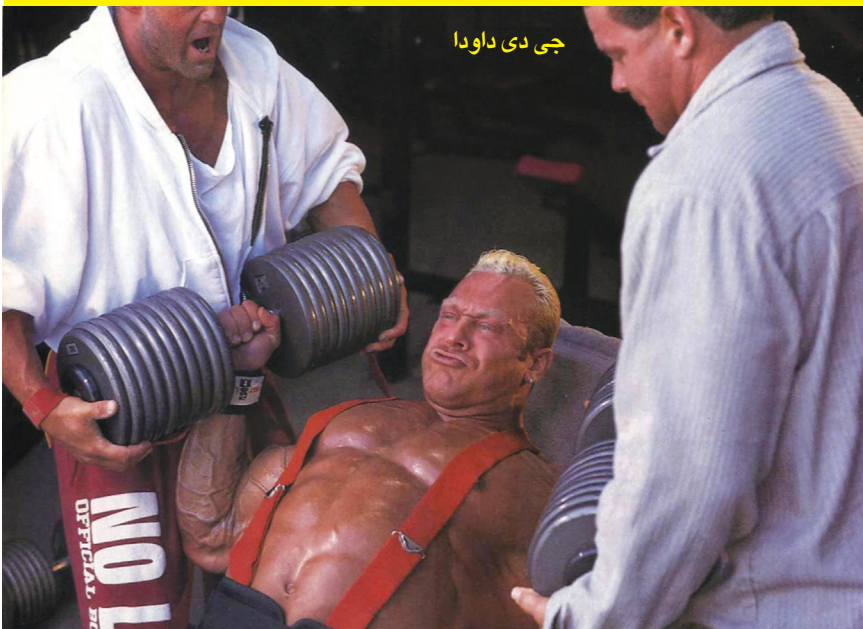
یکی از شگفتی‌های ۲۲ ساله ۱۸۰ سانتی متری در مسابقات ملی آماتوری ۱۹۸۲، برنده آن لی‌هنی بود. دومین آنها مت مندِل هال (در مقام دوم بعد از هنی و جولو تر از ۵ حرفه‌ای آینده در دسته سنگین وزن) بود که تقدیرش با آماتور ماندن گره خورده بود. برخلاف یک قالب X شکل استثنایی و تراکم ماهیچه‌های فوق‌العاده از کول تاساق که با هم فریاد می‌زدند: «غیر قابل توقف»، او به نوعی متوقف شد. او بعد از کسب مقام پنجم در مسابقات ملی ۱۹۸۳، بازگشت و سال بعد دوباره دوم شد (جولو تر از لیدل مایر). او در سال ۱۹۸۵ در دسته سنگین وزن آمریکا قهرمان شد، ولی عنوان قهرمان قهرمانان را باخت. سپس در مسابقات جهانی آماتورها باز هم دوم شد.

او در سال ۱۹۸۶ برای بار سوم در مسابقات ملی دوم شد. به طرز غیر قابل باوری، این بار پنجمی بود که او با شرکت‌کننده‌ای که حرفه‌ای می‌شود، یک پله فاصله داشت! به نظر می‌رسید که همیشه کسی در قالب زندگی اش ظاهر می‌شد تا از او جلو بزند. (او بعدها متوجه شد که یک عفونت قارچی در بدنش باقی مانده بود که باعث نگهداری بیش از حد آب می‌شد) او ۲ بار دیگر در مسابقات ملی شرکت کرد. او که در سال ۱۹۹۱ در ۳۱ سالگی ۱۱۶ کیلوگرم وزن داشت، پنجم شد. او دیگر هیچ وقت در مسابقات شرکت نکرد.

بُو مت لاک

بهترین باخت: مسابقات قهرمانی آمریکا ۱۹۹۱، مقام اول دسته نیمه سنگین وزن

او امروزه تقریباً فراموش شده است، ولی مت لاک در سال ۱۹۹۱ وقتی تنها تقریباً ۲۱ سال داشت، یک هیولا بود.



جی دی داودا