

صاحب امتیاز: موسسه همشهری
مدیر عامل و مدیر مسئول: مهدی ذاکری
مدیر گروه نشریات ضمیمه: میثم زمان آبادی
سر دبیر نشریات همشهری محله: محمد صالح افروز
دبیر همشهری محله ۲: زکیه سعیدی
دفتر همشهری محله: سعادت آباد - میدان کاج - سرو غربی بلوار شهرداری - خیابان سیزدهم غربی - پلاک ۱۷
تلفن: ۲۲۳۶۸۳۸۴ • نمابر: ۲۲۳۶۸۳۸۴ • صندوق پستی: ۱۳۳۵ - ۱۳۱۸۵
پست الکترونیکی: info@hamshahrimahalleh.com

صفحه آر: داوود محرابی

اندر احوالات مزایا و معایب پرورش اندام...

ورزش پرورش اندام یکی از ورزش‌هایی است که این روزها خیلی روی بورس قرار گرفته... امروز توصیه‌هایی داریم برای علاقه‌مندان به این رشته ورزشی...

طرح از علیرضا کریمی مقدم

در این دوره و زمانه باشگاه‌های بدنسازی به وفور یافت می‌شود؛ پس به هر باشگاهی برای پرورش اندام مراجعه کنید!



به پرورش عضلات فقط در یکی از نقاط بدن اکتفا نکنید! عوارض بدی را به دنبال خواهد داشت!



داروهای مکمل را حتماً با نظر پزشک مصرف کنید.

تا دیروز که فقط په دونه ساک ورزشی با خودت می‌بردی باشگاه، چرا امروز با ۲ تا ساک ورزشی میری!؟

یکیش لباسه، اون یکی هم داروهاییه که تیمور هیگل، مربی باشگاه تجویز کرده! روزی ۷ وعده باید قرص بخورم و آمپول بزنم!



ورزش‌های سنگین بدنسازی را با برنامه‌ای مدون، و زیر نظر استاد مجرب انجام دهید.

...! چرا این ریختی شدی تو؟!؟

رفتم باشگاه متأسفانه مربیم زیاد وارد نبود. بعدها فهمیدم شغل اصلیش گاداری بوده، بعد که ورزشکست شده زده تو کار مربیگری بدنسازی!!!



درست است که این ورزش فقط مخصوص آقایان نیست ولی بهتر است، آقایان کمی در اصرار همسرشان به ادامه این ورزش تجدید نظر کنند!

عزیزم! ظرفهارو شستم... شام هم برات پختم... چهره هم عوض کردم... دیگه خیلی خستم اگه اجازه بدی می‌خوام برم بخوابم!!!



به خاطر داشته باشید این ورزش برای گروه سنی الف و ب مناسب نیست!

قربون پسر برم من ... قند عسل برم من...!!!



در پایان متذکر می‌شویم خوب است که پرورش اندام افراد متناسب با پرورش فکر و دانش افراد همراه باشد.

آقا

معلم... فکر کن اگه این طوری بشه پوز خیلی‌ها تو باشگاه می‌خورن...!!!

بزار به جور دیگه ریاضیات و برات آموزش بدم...! فرض کن تو ۲۰ کیلویی می‌زنی واسه پشت بازو! اگه بخوای به وزن ۲۰ کیلویی دیگه به وزنه‌ها اضافه کنی چند کیلو پشت بازو می‌زنی!؟

