

با عرض سلام و احترام لیست موضوعات و نویسندگان هر شماره از ماهنامه در زیر موجود است، با توجه به موضوعات و نویسندگان هر شماره می توانید اقدام به سفارش جلد مورد نظر بکنید.

### ماهنامه مرداد 1399

- زمان بندی و دوره بندی مواد مغذی در ورزشکاران حرفه ای (علیرضا نیکنام، فرزانه صفرپور)
  - نگاهی به حقایق مکمل یاری با اسید آمینه های شاخه دار (BCAA) در ارتباط با سنتز پروتئین (امین حمیدوند)
  - سازگاری های ناشی از فعالیت ورزشی بر بافت چربی سفید (علیرضا نیکنام)
  - نقدی بر استفاده از گلوکوزامین برای پیشگیری و درمان استئوآرتریت (امین حمیدوند)
  - فعالیت ورزشی و تندرستی\_ آشکار شدن نقش های گوناگون اینترلوکین 6 (فرزانه صفرپور)
  - حافظه عضلانی و مدل سلولی جدید برای آتروفی و هایپر تروفی عضله (امیرحسین ضیاییان)
  - تغییرات چربی به صورت موضعی (سحر مانی)
  - نقش هورمون ها در هایپر تروفی عضلانی (شیوا شمس)
  - نظریه ای مبتنی بر شواهد برای انتخاب روش های ریکاوری پس از تمرین جهت کاهش علائم آسیب عضلانی، کوفتگی، خستگی و التهاب: مرور نظامند متآنالیز (احسان طسوجیان)
- 

### ماهنامه شهریور 1399

- یک چارچوب مبتنی بر شواهد برای تمرینات تقویتی جهت پیشگیری از آسیب همسترینگ (احسان طسوجیان)
  - تأثیر دستکاری کانون توجه ذهنی بر عملکرد پرشی (ایوب اسدی ، فاطمه کوچک پور)
  - تعامل فعالیت ورزشی، تغذیه و دیابت نوع 2 (طاهر رزمیان)
  - مروری بر مکمل HMB (پارسا عطاریه)
  - اثرات پرخوری بر ترکیب بدنی: نقش ترکیبات درشت مغذیها (شیوا شمس)
  - ارتباط افزایش حجم در تمرین مقاومتی با بیوژنز ریبوزوم و ترکیب تارهای عضلانی (سحر مانی)
  - ایمن بودن تمرینات پرشدت در سه ماهه آخر بارداری (فرزانه چناقچی)
  - نگاهی کلی به اثر پلاسیبو (امین حمیدوند)
  - پیشرفت های اخیر در درک هایپر تروفی عضلانی ناشی از تمرین مقاومتی در انسان (امیر حسین ضیاییان)
- 

### ماهنامه مهر 1399

- کتوزیس در رژیم کتوژنیک؛ روش های مانیتور کردن اجسام کتونی در رژیم کتوژنیک (امین حمیدوند)
- مقایسه اثرات پروتئین گیاهی و حیوانی در افراد دیابتی (امین حمیدوند)

- سرد کردن فعال و غیر فعال (سحر مانی)
- مداخلات درمانی جهت بهبود عملکرد خودگزارشی افراد دارای بی ثباتی مزمن مچ پا: مطالعه مروری سیستماتیک (احسان طسوجیان)
- تمرینات اکسنتریک : مزایا و کاربرد (معین کوهستانی)
- ردیابی بینایی در مهارت های ورزشی (ایوب اسدی)
- فعالیت عضله گلوئوس ماکسیموس حین تمرینات مشترک قدرتی و هایپرتروفی (شیوا شمس)
- انتخاب حرکات برای رشد حداکثری عضلات سه سر بازویی (پارسا عطاریه)
- ایمنی تمرینات مقاومتی در کودکان و نوجوانان (طاهر رزمیان)
- ریکاوری محور **HPT** بعد از دوره های استروئیدی (ایمان ذوقی)

## ماهنامه آبان ماه 1399

- اثر مکمل کراتین+ بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (**HMB**) بر ورزشکاران نخبه استقامتی (امین حمیدوند)
- **OSTRC** یک پروتکل پیشگیری از آسیب شانه در هندبالیست ها (احسان طسوجیان)
- تغییر موقعیت کف پا حین تمرینات ساق به منظور ایجاد هایپرتروفی عضلانی ناحیه های در قسمتی خاص از عضله گاستروسنمیوس (شیوا شمس)
- جایگاه تمرین مقاومتی در بیماران **HIV** (طاهر رزمیان)
- آنچه یک متخصص فعالیت ورزشی باید در مورد کم کاری و پرکاری تیروئید بدانید (امین حمیدوند)
- اثر مکمل یاری لوسین بر سازگاری های عضلانی (قدرت، هایپرتروفی)(امین حمیدوند)
- تاثیر حاد مکمل سدیم بیکربنات بر قدرت و استقامت عضلانی (سحر مانی)
- گاهی بر نکات بنیادی استروئیدهای آنابولیک-آنچه قبل از هرچیز باید بدانید (ایمان ذوقی)
- دستورالعمل استفاده از ژورنال های علمی فیزیولوژی و تغذیه ورزشی (امین حمیدوند-فرزانه چناقچی)
- هرآنچه یک مربی باید در مورد مکمل کراتین بداند(پادکست)(امین حمیدوند)

## ماهنامه آذر ماه 1399

- نقش پروتئین در ارتباط با تمرین مقاومتی، هایپرتروفی و محدودیت کالری (امین حمیدوند)
- کاربرد تکنولوژی تلفن همراه در تمرینات ادراکی- شناختی (ایوب اسدی، فاطمه کوچک پور)
- رشد عضلات با تمرینات ایزومتریک، ادعا یا واقعیت؟(طاهر رزمیان)
- آنچه یک مربی باید درباره ی بیماری مزمن کلیوی بداند(امین حمیدوند)
- تحلیل ویدیویی مکانیسم آسیب، الگوی موقعیتی و بیومکانیک **134** مورد آسیب رباط صلیبی قدامی (**ACL**) سری آ و ب ایتالیا (احسان طسوجیان، الناز دیزجی)
- نقش فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان آلزایمر(فرزانه زینعلی)
- تاثیر مصرف کربوهیدرات بر خستگی محیطی و مرکزی در شرایط هایپوکسی (فرزانه چناقچی)
- تاثیر سدیم بی کربنات و بتالانین به صورت تکی یا ترکیبی بر عملکرد ورزشکاران رزمی (سحر مانی)

- مقایسه کینماتیک والگوس داینامیک زانو و ارتباط آن با درد زنان دارای درد کشکی-رانی و درد مزمن مفصل ران (الناز دیزجی)
- مصاحبه با آقای علیرضا نادری (پژوهشگر) (امین حمیدوند)

## ماهنامه دی ماه 1399

- آنچه در مورد دیانابول باید بدانید (ایمان ذوقی)
- اصول تیپرینگ و استراتژیهای آن (افسانه جمالی و فرزانه زینلی)
- نوشیدنی های انرژیزا و اثرات مضر آنها بر سلامتی (سحر مانی)
- تمرین استنتریک در وضعیت طولی؛ یک مفهوم جدید برای توانبخشی آسیب همسترینگ و پیشگیری از آسیب دوباره (احسان طسوجیان)
- کاربرد تمرینات با محدودیت جریان خون در بازتوانی آسیب (سیاوش شیروانی پور)
- هورمون های زنانه و متابولیسم پروتئین در تاندون ها و عضلات (فرزانه چناقچی)
- مصرف شیر و سلامتی (امین حمیدوند)
- روش های بهبود پاسخ به تمرین مقاومتی در سالمندان (امین حمیدوند)
- بیانیه انجمن بین المللی تغذیه ورزشی درباره زمان بندی تغذیه ای (امین حمیدوند)
- نگاهی اجمالی به سیستم تمرینی دراپ ست (طاهر رزمیان)

## ماهنامه بهمن ماه 1399

- چه مقدار پروتئین در روز؟ (طاهر رزمیان)
- فعالیت ورزشی برای بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ هنگام درمان (سحر مانی)
- تاثیر مصرف سرکه بر قند خون بعد از وعده غذایی (امین حمیدوند)
- خستگی و فعالیت بدنی (فرزانه زینلی و حدیث بیات)
- ویتامین دی و عملکرد ورزشکاران (امین حمیدوند)
- تمرین عصبی-عضلانی واکنشی؛ یک نظریه چند سطحی برای توانبخشی شانه بی ثبات (احسان طسوجیان)
- آزمونهای بازگشت به ورزش بعد آسیب های مفصل شانه (مهدی صفرزاده)
- **11+، 11، PEP**: پروتکل های پیشگیری از آسیب های زانو (احسان طسوجیان)
- هر آنچه یک متخصص فعالیت ورزشی باید درباره دیس لیپیدمی بداند (امین حمیدوند)
- هر آنچه یک متخصص فعالیت ورزشی باید درباره دیس لیپیدمی بداند (امین حمیدوند)

## ماهنامه اسفند ماه 1399

- استراتژی های تغذیه ای برای کاهش آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی و تسریع ریکاوری (1) (امین حمیدوند)
- به عنوان یک مربی و دانشجو چگونه خودمان را در علم ورزش به روز نگه داریم؟ (امین حمیدوند)
- سوتغذیه در افراد مسن (سحر مانی)
- مزایای تنفس از طریق بینی در مقابل تنفس دهانی (فرزانه زینلی)
- استراتژی های تغذیه ای برای کاهش آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی و تسریع ریکاوری (2) (امین حمیدوند)
- تغییر دیدگاه ها درباره آثار سلامتی آنتی اکسیدان ها در گذر زمان (امین حمیدوند)
- درد کشاله (قسمت اول): ارزیابی کلینیکی و تست های تشخیصی: نظریه ای مبتنی بر شواهد (احسان طسوجیان)

- اقدامات مهم پس از آسیب حاد ورزشی (از RIC تا LOVE&PEACE)(مهدی صفرزاده)
- زمان بندی تغذیه ای (پادکست)(امین حمیدوند)

## ماهنامه فروردین ماه 1400

- عضله سازی با دستان خالی: راهنمای جامع برای پرورش عضلات بدون تجهیزات در منزل(طاهر رزمیان)
- درد کشاله (قسمت دوم): مدیریت آسیب و تمرین برای پیشگیری و توان بخشی ورزشی (احسان طسوجیان)
- درد کشاله (قسمت سوم): بازگشت به ورزش پس از تمرینات توانبخشی: یک مطالعه کوهورت آینده نگر (احسان طسوجیان)
- اثر بخش ترین تمرینات برای تقویت هر کدام از عضلات ناحیه مرکزی بدن کدام است؟ (مطالعه مروری)(مهدی صفرزاده)
- چگونه هم تفریح کنیم و هم در دانشگاه موفق باشیم؟ (قسمت اول) (امین حمیدوند)
- اثر کافئین بر قدرت و توان (امین حمیدوند)
- پاسخ به 9 سوال رایج درباره پروتئین وی (امین حمیدوند)
- مقدمه ای بر تستوسترون (ایمان ذوقی)
- چه کسانی از مکمل یاری نیترات بهره مند می شوند؟ (امین حمیدوند)
- فعالیت بدنی در افراد مبتلا به آسم (فرزانه زینلی و حدیث بیات)

## ماهنامه اردیبهشت ماه 1400

- اثرات فعالیت ورزشی سرعتی کوتاه مدت بر مایوکاین ها و هورمون های مرتبط با دریافت غذا(فرزانه چناقچی)
- عزای همیشگی در دوران قرنطینه، تعطیلی باشگاه ها و عضله سازی در منزل (طاهر رزمیان)
- اسکوات جانبی (محسن نادری)
- چطور باید اسکوات بزنم؟(محسن نادری)
- سیستم طبقه بندی مبتنی بر درمان درد کمر (TBC) (احسان طسوجیان)
- عدم توافق در مورد اینکه آیا پاسچر ستون فقرات یا فعالیت جسمی باعث کمر درد می شود یا خیر؟ (الناز دیزجی)
- اثر مکمل های تغذیه ای بر سازگاری های تمرینات استقامتی (1 و 2) (امین حمیدوند\_فرزانه چناقچی)
- کوانزیم کیوتن آنتی اکسیدان جدید الورد در تغذیه ورزشی (امین حمیدوند\_فرزانه چناقچی)
- هیدراسیون و عملکرد ورزشی (پادکست)(امین حمیدوند)

## ماهنامه خرداد ماه 1400

- اثر تمرینات ورزشی بر بیماری استئوپروز در زنان ( حدیث بیات \_فرزانه زینلی)
- اثربخشی مکمل بتائین در بهبود قدرت عضلانی، توان و ترکیب بدن (فرزانه چناقچی)
- سوالات و باورهای غلط رایج درمورد مصرف مکمل کراتین (پادکست) (امین حمیدوند)
- مروری بر جدیدترین شیوه های خود تزریقی (فقط برای حرفه ای ها) (ایمان ذوقی)
- دیسکنزی کتف و نقش آن در آسیب های شانه ( بخش اول : مفاهیم پایه و ارزیابی) (مهدی صفرزاده)
- دستورالعمل فعالیت ورزشی و سبک زندگی برای افراد دارای مولتیپل اسکلروزیس (الناز دیزجی)

- چارچوبی برای بهینه سازی توانبخشی ACL با استفاده از رویکرد سیستم گلوبال (امیر حسین نجفی)
- تغذیه برای فعالیت ورزشی در محیط های گرم (پادکست) (امین حمیدوند)
- اسکوات اسکتر (محسن نادری)
- Turkish Get-Up با کتیل پل: روش تمرینی برای پیشگیری از آسیب و افزایش عملکرد (محسن نادری)

## ماهنامه تیر ماه 1400

- فعالیت ورزشی و فشار خون (سحر مانی)
- راهکارهای علمی برای رشد عضلات با کمترین ساعات تمرین (طاهر رزمیان)
- بررسی نقش فعالیت ورزشی در متابولیسم لاکتات در بیماران مبتلا به سرطان (افسانه جمالی - فرزانه زینلی)
- اثر مصرف کشمش بر عملکرد استقامتی (مروری بر تمامی تحقیقات این حیطه) (امین حمیدوند)
- تمرینات BFR و مکمل یاری بتائین به عنوان یک روش جدید برای افزایش سازگاری عضله اسکلتی (فرزانه چناقچی)
- مقدمه ای بر کلیات بیومکانیک پرش فرود (الناز دیزجی)
- MET تکنیک انرژی عضله (بخش اول) (محسن نادری)
- اشتباهات مربی های بدنسازی در تجویز تمرینات ثبات مرکزی (core) (پادکست) (احسان طسوجیان)
- دیسکنزی کتف و نقش آن در آسیبهای شانه (بخش دوم: تمرینات توانبخشی) (محسن صفرزاده)
- مدل به روز رسانی شده بی ثباتی مزمن مچ پا (احسان طسوجیان)

## ماهنامه مرداد ماه 1400

- کدام یک در بهبود حاد حافظه کاری موثرترند؟ فعالیت ورزشی فانکشنال یا پیاده روی هوازی؟ (فرزانه زینلی)
- تاثیر مداخله فعالیت ورزشی بر سندروم تخمدان پلی کیستیک (سحر مانی)
- کمردرد و عملکرد عضله سرینی میانی (مطالعه مروری) (مهدی صفرزاده)
- MET تکنیک انرژی عضله در درمان و پیشگیری از آسیب های ورزشی (بخش دوم) (محسن نادری)
- کدام نوع شیوه کاهش وزن (سریع یا تدریجی) آثار مثبتی بر ترکیب بدن و RMR دارد؟ (فرزانه چناقچی)
- نقصهای حسی- ادراکی و رفتار حرکتی در افراد بی ثباتی مزمن مچ پا (مدل به روز رسانی شده بیثباتی مزمن مچ پا) (احسان طسوجیان)
- نوع اتوگرفت استفاده شده در جراحی رباط صلیبی قدامی بر عملکرد پرشی و قدرت عضلانی تاثیر دارد: مطالعه کنترل شده تصادفی مقایسه اتوگرفت کشکی و همسترینگ در دوره بازتوانی استاندارد یا تسریع شده (امیرحسین نجفی- الناز دیزجی)
- تاثیر مصرف BCAA بر آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی (امین حمیدوند)
- مروری بر اثرات رژیم غذایی کتوژنیک بر ترکیب بدنی (امین حمیدوند)
- فواید و خطرات تمرینات کراس فیت با شدت بالا (امین حمیدوند)

## ماهنامه شهریور ماه 1400

- چه شدتی از فعالیت در نوجوانان منجر به بهبود حافظه میشود؟ (فرزانه زینلی)
- تاثیر مقدار، شدت و نوع فعالیت ورزشی بر مقاومت به انسولین و خطر دیابت نوع دو (سحر مانی)

- مدیریت محافظه کارانه ی تاندینوپاتی آشیل (بخش اول : مکانیسم آسیب، عوامل خطر، علائم و آزمونهای تشخیصی) (محسن نادری)
- بهترین تمرینات برای فعالسازی عضله سرینی میانی کدام است؟ (مهدی صفرزاده)
- عوامل فردی و محیطی تأثیرگذار در افراد بی ثباتی مزمن مچ پا (مدل به روز رسانی شده بی ثباتی مزمن مچ پا) (احسان طسوجیان)
- تأثیر تمرینات پلیومتریک پرشی در سفتی اندام تحتانی در افراد سالم : یک مقایسه متاآنالیز (الناز دیزجی)
- آیا HMB برای سالمندان نیز مکمل بیهوده ای است؟ (امین حمیدوند)
- پروتئین دریافتی و کاهش وزن در ورزشکاران (پادکست) (امین حمیدوند)
- اسکات از جلو یا پشت؟ ددلیفت معمولی یا سومو؟ (احسان طسوجیان)

## ماهنامه مهر ماه 1400

- آیا انجام فعالیتهای روزمره زندگی، منجر به افزایش سلامت مغز میشود؟ (فرزانه زینلی)
- بررسی تأثیر رژیم های غذایی مختلف بر فشار خون (سحر مانی)
- مدیریت محافظه کارانه ی تاندینوپاتی آشیل (بخش دوم: توانبخشی و درمان) (محسن نادری)
- مکانیسم های عصبی یادگیری مشاهده ای (حسن میرعالی)
- پیامدهای متابولیکی و مکانیکی تغییر نیروی محرکه در راه رفتن در یک مطالعه با به کارگیری بیوفیدبک (الناز دیزجی)
- مقدمه ای بر دوره بندی تغذیه ای در ورزشکاران (امین حمیدوند)
- چیدمان درشت مغذی ها و انرژی مورد نیاز برای ورزشکاران نوجوان (امین حمیدوند)
- تمرینات مقاومتی برای به حداکثر رساندن هایپرتروفی در ورزشکاران (امین حمیدوند)
- تمرینات مقاومتی برای سالمندان (امین حمیدوند)
- انقباض اسنتریک عضله؛ فواید و خطرات (احسان طسوجیان)

## ماهنامه آبان ماه 1400

- تمرین مقاومتی برای سالمندان (امین حمیدوند)
- اثر بی تمرینی بر قدرت و سایز (امین حمیدوند)
- آسیب عضلانی و سنتز پروتئین عضلانی (امین حمیدوند)
- گلیکوژن مغز و عملکرد استقامتی (امین حمیدوند)
- ملاحظات تغذیه ای برای ورزشکاران نوجوان (امین حمیدوند)
- مکمل سدیم بی کرینات (امین حمیدوند)
- آنچه یک مربی باید درباره مکمل بتاآلانین بداند (علیرضا نادری)

## ماهنامه آذر ماه 1400

- خستگی عضلانی در انسان (امین حمیدوند)
- تمرین مقاومتی و اضطراب (امین حمیدوند)
- تمرین مقاومتی و BDNF (امین حمیدوند)
- تمرین مقاومتی و عملکرد مغز (امین حمیدوند)

- تستوسترون انانتات (امین حمیدوند)
  - سیترولین (امین حمیدوند)
  - استراتژی های تغذیه ای برای افزایش اکسیداسیون چربی (امین حمیدوند)
- 

## ماهنامه دی ماه 1400

- بیت روت بر توان موثر است یا خیر؟ (امین حمیدوند)
  - آیا تمرین کششی بین ست هایپرتروفی را افزایش میدهد؟ (امین حمیدوند)
  - برای استخوان سازی تمرین مقاومتی بهتر است یا تمرینات برخوردی؟ (امین حمیدوند)
  - زانو بند و عملکرد (امین حمیدوند)
  - سنتر گلیکوژن عضلانی (امین حمیدوند)
  - کربوهیدرات و عملکرد ورزشی قسمت اول و دوم (علیرضا نادری)
- 

## ماهنامه بهمن ماه 1400

- هورمون اریتروپویتین و عملکرد دوچرخه سواران
  - آیا مصرف مکمل اسیدهای آمینه ضروری موجب مقاومت به انسولین در سالمندان می شود؟
  - پس از تمرین مقاومتی کدام یک زودتر ریکاوری می شوند؟ میانسالان یا جوانان؟
  - مقایسه کلاستر ست و ست های سنتی، آیا تفاوتی در نتایج تمرین مقاومتی جود دارد یا خیر؟
  - آیا امگا 3 برای کاهش آسیب های عضلانی و افزایش ریکاوری مکمل موثری است؟
  - مقدمه کتاب **beyond order**
  - فصل اول کتاب کاندیشنینگ NSCA
- 

## ماهنامه اسفند ماه 1400

- آیا EMG بالاتر یعنی رشد بیشتر؟ (امین حمیدوند)
  - بالاخره BCAA برای کاهش آسیب عضلانی و بهبود عملکرد در جلسات بعدی موثر است یا خیر؟ (امین حمیدوند)
  - اثر تمرینات طولانی مدت تمرین هوازی بر فشارخون (قسمت اول-امین حمیدوند)
  - اثر طولانی مدت تمرین هوازی بر فشارخون (قسمت دوم-علیرضانا ندری)
  - هر آنچه یک مربی باید در مورد بیروت بداند (قسمت اول و دوم-امین حمیدوند)
  - فصل اول یک کتاب مرتبط با ساینس در حوزه علم ورزش (امین حمیدوند)
  - فصل دوم کتاب کاندیشنینگ NSCA (قسمت اول-امین حمیدوند)
-

