
کتابِ طلائی آمادگی برای مسابقات بدنسازی

مترجمان:
وحدت اسماعیلی
اُدّه تیموری

پیتر جی. فیتسچن
کلیف ویلسن

فهرست

۱۲	تشکر و قدردانی
۱۴	مقدمه مترجمان:
۱۶	مقدمه
۱۶	سیر تکاملی ورزش بدنسازی
۱۸	مسابقات فیزیک اولیه
۲۰	اوایل دهه ۱۹۰۰
۲۱	دوران پیش از عصر طلایی
۲۴	دوران طلایی
۲۶	اواخر قرن بیستم
۲۸	نکات کلیدی

فصل ۱: هنر و علم بدنسازی

۳۰	رسته‌های جدید
۳۲	بدنسازی توام با آزمایش دارویی
۳۴	رویکردهای نادرست به منظور آمادگی برای رقابت
۳۸	نکات کلیدی

فصل ۲: طبقه‌بندی از طریق نهادها

۴۰	مصرف دارو در بدنسازی
۴۱	نهادهای آماتور بدون آزمایش دارویی
۴۳	نهادهای حرفه‌ای بدون آزمایش دارویی
۴۳	نهادهای همراه با آزمایش دارویی
۴۸	نکات کلیدی

فصل ۳: تجزیه و توصیف رشته‌ها و کلاس‌های بدنسازی ۴۹

رشته‌های مردان	۵۰
بدنسازی مردان	۵۱
فیزیک کلاسیک	۵۳
فیزیک مردان	۵۵
رشته‌های زنان	۵۸
بدنسازی زنان	۵۸
فیزیک زنان	۶۰
فیگور	۶۳
بیکینی	۶۵
نکات پایانی در مورد معیارهای رشته بندی	۶۸
کلاس ها	۶۹
کلاس‌ها بر اساس سن	۶۹
ساب مستر (پیش استاد)	۷۰
مستر (استاد)	۷۰
کلاس‌ها بر اساس تجربه	۷۰
سایر کلاس‌های ارائه شده	۷۳
کلاس‌ها بر اساس حرفه	۷۳
کلاس‌ها برای افراد با نیازهای خاص	۷۴
معیارهای تعریف شده	۷۵
نکات کلیدی	۷۶

فصل ۴: واقعیت آمادگی ۷۷

رقابت‌کننده تازه‌کار	۷۸
ایجاد پایه	۷۸
حضور در یک رقابت	۸۰
رقابت‌کننده با تجربه	۸۱

۸۱.....	چه مدت از زمان آخرین مسابقه شما گذشته است
۸۲.....	نرخ پیشرفت معمول
۸۴.....	تجربه‌ی تمرینی.....
۸۵.....	آمادگی برای آماده‌سازی رقابت
۸۵.....	کسب یک نگرش مؤثر.....
۸۷.....	بهبودسازی ظرفیت سوخت و سازی بدن.....
۸۹.....	مدیریت آسیب‌ها.....
۹۰.....	پایبندی به یک برنامه.....
۹۰.....	بار تأثیر مالی.....
۹۲.....	مدیریت تأثیر روانی.....
۹۴.....	صبر و پشتکار پاداش دارد
۹۴.....	نکاتی کلیدی.....

فصل ۵: انتخاب و زمان بندی مسابقه: رازهای آماده‌سازی..... ۹۵

۹۶.....	انتخاب مسابقه مناسب
۹۷.....	میزان مناسب کاهش وزن
۱۰۰.....	مزایای بیشتر بودن زمان آماده‌سازی.....
۱۰۰.....	نگهداری بیشتر عضلات
۱۰۱.....	کم شدن چربی بدن.....
۱۰۱.....	تغذیه مجددها و رژیم شکستن‌ها.....
۱۰۳.....	آمادگی زود هنگام.....
۱۰۴.....	کاهش استرس
۱۰۵.....	تعیین زمان آمادگی مورد نیاز
۱۱۰.....	نکات کلیدی

فصل ۶: سوخت‌رسانی به بدن به منظور آمادگی برای مسابقه..... ۱۱۲

۱۱۶.....	تعیین کالری دریافتی مناسب
----------	---------------------------------

۱۱۹	دقت در ردیابی تغذیه‌ای
۱۲۱	درشت مغذی‌ها
۱۲۲	پروتئین
۱۲۲	منابع غذایی رایج
۱۲۳	مقدار دریافت توصیه شده
۱۲۵	چربی غذایی
۱۲۶	منابع غذایی رایج
۱۲۶	مقدار دریافت توصیه شده
۱۲۸	کربوهیدرات
۱۲۹	منابع غذایی رایج
۱۳۰	مقدار دریافت توصیه شده
۱۳۰	تفاوت‌های فردی در نیاز به درشت مغذی‌ها
۱۴۰	فیبر
۱۴۱	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۴۵	تعداد وعده‌ها
۱۴۶	زمان بندی پروتئین
۱۴۷	زمان بندی کربوهیدرات
۱۵۰	تغذیه مجدد‌ها
۱۵۱	یک روز تغذیه مجدد ساختاری یا یک روز تقلب؟
۱۵۳	توصیه‌های تغذیه مجدد
۱۵۳	تغذیه مجدد چند روزه
۱۵۴	رژیم شکستن‌ها
۱۵۵	نظارت بر پیشرفت
۱۵۶	وزن بدن
۱۵۷	عکس‌های پیشرفت
۱۵۸	قدرت
۱۵۸	آزمایش‌های چربی بدن

۱۶۰	فلات ها
۱۶۰	اعمال تنظیمات
۱۶۲	نکات کلیدی

فصل ۷: تنظیم بدن برای آماده‌سازی مسابقه ۱۶۴

۱۶۵	افزایش هزینه انرژی
۱۶۵	تمرین هوازی
۱۶۶	مقدار تمرین هوازی
۱۶۷	شدت تمرین هوازی
۱۷۰	گرمزایی (ترموژن) فعالیت غیرورزشی
۱۷۰	نقش NEAT در بدنسازی
۱۷۱	افزایش NEAT در دوران آمادگی مسابقه
۱۷۲	مزایای NEAT
۱۷۳	تنظیماتی برای ایجاد نقصان انرژی
۱۷۴	تمرین مقاومتی
۱۷۵	متغیرهای طراحی برنامه
۱۷۶	انتخاب تمرین
۱۷۹	فرکانس یا فراوانی
۱۸۲	ترتیب تمرینات
۱۸۲	دامنه تکرار
۱۸۳	طول مدت استراحت
۱۸۴	ضرب‌آهنگ تکرار
۱۸۶	طول جلسه تمرین
۱۸۶	خلاصه طراحی برنامه
۱۸۹	نظارت بر نیاز به ریکاوری
۱۸۹	پرداختن به بیش‌خستگی
۱۹۰	کاهش بار تمرینی

۱۹۱	برنامه‌های تمرینی نمونه
۱۹۱	برنامه دوره‌بندی قدرت سدکننده
۱۹۲	روزهای پاورلیفتینگ
۱۹۴	روزهای تمرین سدکننده
۱۹۴	برنامه حداکثر اضافه بار حجم خون
۱۹۵	جلسات تمرینی حجم خون
۱۹۵	جلسات تمرینی اضافه بار
۱۹۶	برنامه تمرینی بخش بیکیینی
۲۰۷	نکات کلیدی

فصل ۸: هنر ژست گرفتن ۲۰۹

۲۱۱	جستجوگر نوع ژست گرفتن
۲۱۳	بدنسازی (مردان و زنان)
۲۱۴	فیزیک کلاسیک (مردان)
۲۱۵	فیزیک مردان
۲۱۶	چرخش‌های یک چهارم
۲۱۶	فیزیک زنان
۲۱۷	فیگور (زنان)
۲۱۷	بیکیینی (زنان)
۲۱۸	بدنسازی (مردان و زنان)
۲۲۹	فیزیک کلاسیک (مردان)
۲۳۷	ژست کلاسیک مورد علاقه
۲۳۸	فیزیک مردان
۲۴۰	فیزیک زنان
۲۴۶	فیگور زنان
۲۵۰	برنامه‌های ژست‌گیری و تی‌شکل-راه رفتن‌ها
۲۵۰	برنامه‌های ژست‌گیری

۲۵۱	تی شکل-راه رفتن
۲۵۲	تمرین مؤثر برای ژست گیری
۲۵۳	تمرین تکنیک ژست گیری
۲۵۷	نکات کلیدی

فصل ۹: اقدامات و آماده سازی نهایی ۲۵۹

۲۶۰	تمرین ژست گیری
۲۶۰	موسیقی ژست گیری
۲۶۲	لباس ژست گیری
۲۶۵	ملاحظات دیگر
۲۶۸	فرم ثبت نام مسابقه
۲۶۸	کارت مجوز
۲۶۹	ترتیبات سفر و هتل
۲۷۰	نکات کلیدی

فصل ۱۰: توضیح هفته اوج رسی ۲۷۱

۲۷۳	هفته اوج رسی
۲۷۵	پیش نیازهای مؤثر برای اوج رسی
۲۷۷	اصطلاحات و تعاریف
۲۷۸	اهداف هفته اوج رسی
۲۸۲	اهداف غیر قابل شروع هفته اوج رسی
۲۸۲	کاهش بیشتر چربی
۲۸۲	کاهش آب بدن
۲۸۲	نازک کردن پوست
۲۸۳	کربوهیدرات ها
۲۸۳	انواع کربوهیدرات ها
۲۸۴	هضم کربوهیدرات ها

۲۸۵	حمل و نقل، جذب و ذخیره سازی
۲۸۶	نقش گلیکوژن
۲۸۹	آب
۲۸۹	نسبت گلیکوژن ذخیره شده به آب
۲۹۰	مایع درون سلولی و برون سلولی
۲۹۱	مایع میان بافتی
۲۹۴	تعادل سدیم-پتاسیم
۲۹۸	شبکه اوج رسی
۲۹۹	راهبردهای هفته اوج رسی
۳۱۵	یادگیری ظاهر بارگیری و انتخاب یک راهبرد اوج رسی
۳۱۶	تمرینات هفته اوج رسی
۳۱۸	فعالیت هوازی هفته اوج رسی
۳۱۹	مدیریت بدن در روز مسابقه
۳۱۹	انتخاب غذا
۳۲۰	بدن خود را ارزیابی کنید
۳۲۱	یک تمرین پمپاژ سبک داشته باشید
۳۲۱	اگر صاف هستید
۳۲۴	دقایق نهایی
۳۲۵	اوج رسی مطلوب؟
۳۲۶	نکات کلیدی

۳۲۷ فصل ۱۱: آخر هفته مسابقه: راهبردی برای موفقیت

۳۲۸	بر روی چیزهایی که در کنترل شماست متمرکز شوید
۳۲۹	روز قبل از مسابقه
۳۲۹	ثبت نام
۳۳۰	برنزه کردن
۳۳۱	آراستگی

۳۳۱	آزمایش دارویی
۳۳۱	بسته‌بندی کیف برای روز مسابقه
۳۳۲	موارد ضروری
۳۳۳	موارد اختیاری
۳۳۴	روز مسابقه
۳۳۴	جلسه رقبا
۳۳۵	آمادگی برای صحنه
۳۳۶	قضاوت مقدماتی (پیش‌داوری)
۳۳۷	مسابقه شب
۳۳۸	قضاوت زنده
۳۳۹	پس از مسابقه
۳۴۰	نکات کلیدی

فصل ۱۲: پس از مسابقه: ریکوری و توصیه‌ها ۳۴۲

۳۴۳	تحلیل پس از مسابقه
۳۴۴	رقابت در چندین مسابقه
۳۴۶	فیزیولوژی کم‌چربی - صحنه
۳۴۸	انتقال به فصل غیررقابتی
۳۴۹	پرخوری کردن
۳۵۱	افزایش دوباره و اولیه چربی بدن
۳۵۳	افزایش وزن در فصل غیررقابتی
۳۵۸	نکات کلیدی
۳۶۰	سخن نهایی

تشکر و قدردانی

پروژه‌ای به این وسعت بدون کمک چندین نفر ممکن نبود. از همکارم، کلیف ویلسون، به خاطر همراهی در این سفر سپاسگزارم. همکاری با شما در این پروژه تجربه بسیار خوبی بود. از انتشارات هیومن کنتیک (Human Kinetics) به خاطر حمایت‌شان در تمام مراحل این پروژه تشکر می‌کنم. همچنین از همه ورزشکاران و عکاسانی که اجازه استفاده از تصاویرشان را در این کتاب دادند، سپاسگزارم. از همه کسانی که از اوایل دوران یادگیری‌ام وقت گذاشتند و به سوالات یک نوجوان ۱۲۵ پوندی (۵۶ کیلوگرمی) و کنجکاو که می‌خواست بیشتر درباره بدنسازی بیاموزد پاسخ دادند، متشکرم. از دکتر لین نورتن به خاطر اینکه در اوایل دوران بدنسازی‌ام مربی من بود و من را به علم بدنسازی علاقه‌مند کرد، سپاسگزارم. همچنین از مشاورانم در دوره تحصیلات تکمیلی، دکتر مارگارت ماهر و دکتر کنت ویلند، به خاطر تمام دانش و حمایتی که در طول تحصیلات رسمی‌ام ارائه دادند، تشکر می‌کنم.

به تمام مراجعه‌کنندگانم در طول سال‌های مربیگری، از اینکه اعتمادتان را جلب کردم، سپاسگزارم. بدون شما، هیچ‌یک از این‌ها ممکن نبود. این کتاب محصول تجربیات من در کار با همه شماست.

از همسرم، امی، به خاطر حمایت از تلاش‌هایم در زمینه‌های علمی، بدنسازی و مربی‌گری و ساعت‌های طولانی که به نوشتن این کتاب اختصاص دادم، تشکر می‌کنم. از تمام خانواده و دوستانم، چه در دنیای بدنسازی و چه در بیرون از آن سپاسگزارم. من به شدت از حمایتی که به من ارائه داده‌اید قدردانی می‌کنم و بدون شما نمی‌توانستم این کار را انجام دهم.

-پیت جی. فیتشن، دکتر هیوماتولوژی

نتایج این کتاب حاصل ساعت‌هایی است که صرف نوشتن آن شده و سال‌هایی که به من اجازه داد تا تمام اطلاعات و تجربیاتی را که برای نوشتن آن نیاز داشتم، به دست آورم. به همین دلیل، باید از بسیاری از افراد بابت کمک به رشد و توسعه‌ام تشکر کنم. اول از همه، باید از همکارم، پیتر فیتشن، تشکر کنم. تو نه تنها یک همکار عالی، بلکه یک دوست بزرگ نیز بوده‌ای. ایجاد این اثر با تو برایم لذت‌بخش بوده است. می‌خواهم از کتی ویلسون بابت تمام کارهایی که در طول سال‌ها برای کمک به من انجام داده، تشکر کنم. او به من اعتماد کرده و همیشه به من ایمان داشته است. تو همیشه از من حمایت کردی و به آنچه که سعی داشتم انجام دهم، ایمان داشتی. هیچ‌یک از این‌ها بدون تو ممکن نبود. از پدرم به خاطر اینکه همواره منبعی ثابت از حکمت و مشاوره بوده، از مادرم به خاطر اینکه همیشه به توانایی‌هایم ایمان داشته و از مادر بزرگم به خاطر اینکه همیشه بی‌دریغ به من کمک کرده تا مطمئن شوم در نیاز نیستم، سپاسگزارم. من برای همیشه سپاسگزارم. از برادر کوچک‌ترم، چاد، به خاطر اینکه نه تنها منبعی بزرگ از انگیزه بوده، بلکه دوستی بزرگ نیز در حین رشدش، تشکر می‌کنم. از هایللی کلاونجر به خاطر اینکه در طول ساعت‌های طولانی که صرف اتمام این کتاب کردم، سیستم حمایتی من بودی، و به من اهمیت دادی حتی زمانی که خودم را فراموش می‌کنم و مرا به مسیر درست برای تبدیل شدن به مردی که می‌دانم قادر به بودنش هستم، برمی‌گردانی، سپاسگزارم. همچنین باید از تمام ورزشکارانی که هرگز اعتمادشان را به من به عنوان یک مربی گذاشته‌اند، به ویژه کسانی که در اوایل کارم به من اعتماد کردند وقتی که هنوز مربی اثبات نشده‌ای بودم، تشکر کنم. به خاطر شماست که می‌توانم هر روز کاری را که دوست دارم انجام دهم.

-کلیف ویلسون

مقدمه مترجمان:

با نام و یاد خداوند مهربان
خداوند را شکر گزاریم که بار دیگر قسمت شد با ترجمه یک کتاب
در حوزه ورزش و تناسب اندام خدمتی هر چند خیلی کوچک در جهت
کمک به علاقه‌مندان این حوزه داشته باشیم. کتابی که در دست دارید
یکی از بهترین کتاب‌های حوزه بدنسازی و قهرمانی در این رشته است.
با توجه به این که اکثر کتاب‌های چاپ شده در حوزه بدنسازی و تناسب
اندام بیشتر به نحوه تمرین و اجرای صحیح حرکات پرداخته‌اند، ما را بر
آن داشت که این بار اثری با محتوی متفاوت برای ترجمه انتخاب کنیم.
این اثر با رویکردی خیلی جالب و مفید به اصول برنامه‌ریزی قهرمانی و
نحوه آماده‌سازی قهرمانان می‌پردازد. در واقع شما در این کتاب صفر تا
صد قهرمانی را می‌آموزید. بایدها و نبایدها، اصول تغذیه، اصول تمرین،
برنامه‌ریزی فصل مسابقات و خارج از فصل مسابقات، اصول ژست‌گیری
و انواع برنامه‌های ژست‌گیری و نحوه تمرین، تغذیه و کاهش چربی و
در واقع همه آن چیزی که برای قهرمان شدن نیاز است ارائه شده است.
این کتاب توسط دو نفر از متخصصین و مربیان پرآوازه قهرمان پرور این
حوزه به رشته تحریر در آمده است و مورد تأیید بسیاری از قهرمانان و
خبرگان این رشته قرار گرفته است. نکته جالب این است برخلاف بسیاری
از منابع، درک محتوای آن برای اکثر بدنسازان امکان‌پذیر بوده و به زبان
ساده و کاربردی ارائه شده است. امید است رضایت هر چند کوچک شما
ورزشکاران گرامی را برآورده کرده باشیم.

در انتها از پدران و مادران دلسوز ایران که اسطوره صبر و بردباری هستند و تمامی دوستان و ورزشکاران که مشوق ما برای ترجمه این اثر بودند و نیز مدیر انتشارات وزین حتمی آقای رضا حتمی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

مقدمه

سیر تکاملی ورزش بدنسازی





ورزش بدنسازی که امروزه می‌شناسیم از تاریخچه طولانی وزنه برداری^۱ توسعه یافته است. اولین سالن‌های ورزشی بدنسازی در یونان باستان تأسیس شد. این سالن‌ها تفاوت چشمگیری با باشگاه‌های امروزی داشتند. ورزشکاران اولیه بدنسازی در درجه اول برای شرکت در مسابقات یک رشته خاص و نه صرفاً برای افزایش حجم عضلات^۲ تمرین می‌کردند. همچنین گزارشی وجود دارد که در قرن یازدهم و در کشور هند، وزنه‌های شبیه به دمبل از سنگ ساخته شده و توسط کسانی که به دنبال افزایش سلامت و قدرت بودند، بلند می‌شدند. این نشان می‌دهد که علاقه انسان‌ها به رشد قدرت و توانایی‌های ورزشی غریزی است.

در قرن نوزدهم، اعتقاد بر این بود که افراد در صورت بزرگ شدن بیش از حد عضلات به معنای واقعی کلمه قفل می‌شوند. علیرغم این باور رایج، رقابت‌های قوی‌ترین مردان^۳ محبوبیت پیدا کردند. این مسابقات معمولاً شامل دو مرد بود که یکدیگر را با اعمال برجسته قدرتی مختلف به چالش می‌کشیدند. رقابت‌ها از چیزهایی مانند بلند کردن وزنه و سنگ گرفته تا کشیدن ارابه و حتی بلند کردن حیوانات تشکیل شده بود. هیچ نهاد^۴ (فدراسیون) یا جایزه واقعی برای این رقابت‌ها وجود نداشت. مردان قوی از شهری به شهر دیگر سفر می‌کردند و با دیگر افراد قدرتمند اغلب چیزی جز غرور را به عنوان جایزه به چالش نمی‌کشیدند. با این حال، این نوع مسابقات تا حدود دهه ۱۹۳۰ محبوبیت خود را حفظ کردند.

برنده این مسابقات مردی بود که وزنه بیشتری بلند کرد. فیزیک بدنی مورد قضاوت قرار نمی‌گرفت و بیشتر شرکت کنندگان مسابقات قوی‌ترین مردان، فیزیک بدنی شبیه به بدنسازان امروزی را نداشتند. رقابت کنندگان

1. Weight lifting

2. muscle size

3. strongman

۴. Sanction به معنای مجوز یا نهاد برگزاری مسابقات (فدراسیون امروزی) و نیز به معنای محرومیت ورزشی می‌باشد (ت.م)

روی رژیم غذایی تمرکز نداشته و در نتیجه این ورزشکاران درصد چربی بدنی نسبتاً بالایی داشتند.

◀ مسابقات فیزیک اولیه

یوجین ساندو^۱ اولین مرد قوی و حرفه‌ای بود که متفاوت‌تر از بقیه به نظر می‌رسید. او برخلاف دیگر قوی‌ترین مردان آن زمان، روی رژیم غذایی خود تمرکز کرد و به آنچه می‌خورد توجه داشت. در نتیجه، او بدنی کم چرب^۲ داشت، تفکیک عضلانی^۳ (کات) بیشتری داشت و بیشتر شبیه چیزی بود که ما امروزه به عنوان یک بدنساز در نظر می‌گیریم. همراه با حضور در رقابت‌های قوی‌ترین مردان، او شروع به برگزاری نمایش‌های عضلانی نیز کرد که شبیه روال ژست گرفتن‌های^۴ امروزی است. در طول زندگی حرفه‌ای خود، او به سراسر جهان سفر کرد و صنعت ساخت بدن را ایجاد کرد. او هالتر و دمبل می‌فروخت و اولین دستگاه ورزشی را ساخت. او همچنین مجله فرهنگ فیزیک^۵ را خلق کرد که بر روی ساختن بدنی عضلانی تمرکز داشت.

بعدها در دوران حرفه‌ای خود، او میزبانی مسابقاتی را آغاز کرد که در آن مردان علاوه بر اعمال برجسته قدرتی بر اساس ظاهر فیزیکی رقابت می‌کردند. در سال ۱۹۰۱، او میزبان مسابقه بزرگ در رویال آلبرت هال^۶ لندن بود. ساندو این رقابت را به مدت سه سال در مجله خود تبلیغ کرد و شرکت‌کنندگان باید برای حضور در آن در یک رویداد منطقه‌ای نیز به رقابت می‌پرداختند. رقبای مسابقه کمر بند مشکی، جوراب شلوار تنگ

1. Eugene Sandow

2. leaner

3. muscle definition

4. posing

5. Magazine of Physical Culture

6. Royal Albert Hall



مشکی و پوست پلنگی پوشیده بودند که به طور قابل توجهی با لباس‌های ژست‌گیری که امروز در صحنه پوشیده می‌شود، متفاوت است.

برنده مسابقه بزرگ معادل ۵۰۰۰ دلار در آن زمان و یک جایزه طلائی با تصویری از خود ساندو دریافت می‌کرد. نفرات دوم و سوم به ترتیب مدال نقره و برنز دریافت می‌کردند. جالب اینجاست که جام ساندو که امروز به برنده مستر المپیا^۱ داده می‌شود، کپی برنزی از جامی است که به نفر سوم مسابقات بزرگ اهدا می‌شد. گفته می‌شود که جام طلائی در طول جنگ‌های جهانی نبود شده است؛ با این حال، مجسمه برنزی به عنوان جایزه‌ای برای مسابقه مستر جهان^۲ در لندن در سال ۱۹۵۰ دوباره ظاهر شد و توسط استیو ریوز^۳، آمریکایی برنده شد. تا زمانی که ماکت آن به برنده مسابقه مستر المپیا^۴ در سال ۱۹۷۷ فدراسیون بین‌المللی بدنسازی و تناسب اندام^۵ (IFBB) داده نشود، دیگر از این جایزه استفاده نمی‌شد. هر یک از برندگان مستر المپیا از آن زمان، یک کپی از جایزه برنزی ساندو دریافت کرده‌اند که به برنده مقام سوم مسابقات بزرگ در سال ۱۹۰۱ داده شده است. در حالی که یوجین ساندو جنبش فرهنگ فیزیک بدنی را در بریتانیا شروع می‌کرد، برنار مک فادن^۶ نیز همین کار را در ایالات متحده انجام می‌داد. در سال ۱۹۰۴ او مسابقه "بی نقص‌ترین مرد جهان"^۷ را در مدیسون اسکوئر گاردن نیویورک با جایزه ۱۰۰۰ دلاری تبلیغ کرد. شبیه به مسابقاتی که ساندو تبلیغ می‌کرد، مسابقات مک فادن از ورزشکاران می‌خواست که علاوه بر مورد قضاوت قرار گرفتن فیزیک بدن روی صحنه، اجسام سنگین را بلند کنند.

1. Mr. Olympia

2. Mr. Universe competition

3. Steve Reeves

4. Mr. Olympia competition

5. International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB)

6. Bernarr MacFadden

7. most perfectly developed man in the world

◀ اوایل دهه ۱۹۰۰

در اوایل دهه ۱۹۰۰، دانش عضله سازی و بدنسازی هنوز در مراحل ابتدایی خود بود، اما بسیاری متوجه شده بودند که وزنه برداری می تواند نقش مهمی در ساختن بدنی عضلانی و کم چرب داشته باشد. تعداد مسابقات افزایش یافت و این مسابقات هم به رقابت های ورزشی و هم به اجزای زیباشناختی یا بدنی نیاز داشت. چارلز اطلس^۱ مشهورترین بدنساز جهان در این دوران بود و به طور گسترده در مجله فرهنگ فیزیک بدن به نمایش درآمد. برخلاف امروز که بدنسازان برای آماده شدن برای مسابقه وزنه می زنند، رقبا از رشته های مختلفی مانند کشتی، ژیمناستیک یا وزنه برداری می آمدند. با این حال، به طور فزاینده ای آشکار می شد که وزنه برداران در این مسابقات جایگاه بالاتری داشتند. در نتیجه، در دهه ۱۹۲۰، هالتر، دمبل و سایر وسایل ورزشی در سراسر جهان فروخته شد. در دهه ۱۹۳۰، تعداد سالن های تمرین بدنسازی نیز شروع به افزایش کرد.

در سالهای اولیه مسابقات، از شرکت کنندگان خواسته می شد تا مجموعه وسیعی از "لیفت ها"^۲ یا بلند کردن ها (که اغلب به اسم وزنه زدن نامیده می شود) انجام دهند، اما رکوردهای بسیار کمی از مقدار وزنه های بلند شده ثبت می شد. با این حال، در سال ۱۹۱۱ انجمن وزنه برداری آماتور بریتانیا^۳ تأسیس شد تا شروع به جمع آوری رکورد برای ۴۲ نوع روش بلند کردن وزنه کند. این بلند کردن ها شامل ددلیفت، پرس بالای سر، پرس به پشت (نسخه اولیه پرس نیمکت که ورزشکار روی زمین دراز می کشید)، چمباتمه زدن تا عمق زانو (اسکوات بسیار عمیق که اغلب با تکرارهای

1. Charles Atlas

2. lift

3. British Amateur Weightlifting Association