

فیتنس چیست؟

این روزها ورزش فیتنس در بین جوانان از جایگاه ویژه ای برخوردار است. و رسیدن به یک اندام زیبا و متعادل از هدف هایی است که اکثر مردم به دنبال آن هستند.

مهم ترین چیزی که قبل هر اقدامی برای رسیدن به هدف باید به آن توجه کرد ، دانستن تعریف درست از ورزشی است که می خواهیم انجام دهیم تا متناسب با شرایط فیزیکی و روحی خود آن را انتخاب کنیم. و بعد از آن داشتن انگیزه و یک برنامه فیتنس صحیح به ادامه مسیر کمک می کند.

فیتنس از ورزش های پر طرفداری است که عموماً با بدنسازی اشتباه گرفته می شود. و دانستن تفاوت های فیتنس و بدنسازی و انتخاب نادرست نتایج خوبی را به همراه ندارد.

” فیتنس چیست؟ ”

ورزش فیتنس به بدنهای باریک و عضلانی که دارای نمای زیبایی از شکم و پهلوهای فیبر می باشد گفته می شود و به این فرم بدنها بدنهای فیتنس گفته میشود .

در فیتنس دیگر از آن حجم های افراطی که در پرورش اندام دیده می شود خبری نیست . در واقع فیتنس یک نوع آمادگی جسمانی است که با تمرینات سبک با دستگاه های بدنسازی و ترکیب ورزش های هوازی و قدرتی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم می توانید به اندامی زیبا و متناسب برسید. این ورزش به مرور زمان اثر گذار خواهد بود و مصرف داروها در این رشته جایی ندارد.

این ورزش در بین بانوان از محبوبیت خاصی برخوردار است و شاخه فیتنس خانگی که با استفاده از راه کار های ساده ورزشی و ابزار ساده و دستگاه های ورزشی خانگی رسیدن به فیتنس را برای خانم های خانه دار آسان تر کرده است. اما نباید از یاد برد که فیتنس زنان با فیتنس مردان متفاوت است. محبوبیت این ورزش در بین جوانان رشته های گوناگونی چون فیتنس مادلینگ را هم از زیر مجموعه این رشته قرار داده است.

فیتنس مادلینگ “بدنهای باریک و عضلانی که اینبار نیمی از فیبرهای عضلانی خود را همراه با لباسهای نیمه پوشیده به نمایش میگذارند . مدلها و مانکنها که دارای چهره ی مناسب تری نسبت به بقیه هستند وارد این حرفه میشوند و در راستای حرفه ای بنام فیتنس مادلینگ فعالیت خود را جهت شرکت در نمایش های زنده لباس و همچنین تبلیغات و تیزرهای مختلف که همراه با کسب درآمدهای چشمگیری میباشد انجام میگردد .”

آمادگی جسمانی در فیتنس نقش مهمی را در سلامت و عملکرد بدنی شخص ایفا می کند. پس با ترکیب یک برنامه متعادل تناسب اندام با زندگی روزمره خود و در نتیجه داشتن سلامت و وضعیت جسمی مناسب می توانید به وزن ایده آل خود برسید.

اما چرا فیتنس را به شما توصیه می کنیم و فواید فیتنس چیست؟

به یاد داشته باشید تناسب اندام و وزن ایده آل با کمک فعالیت های بدنی و ورزش منظم، تغذیه مناسب، استراحت کافی و خواب با کیفیت، کنترل استرس و داشتن آرامش میسر می شود. داشتن تناسب اندام مزایای بسیاری دارد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

باعث کاهش خطر بیماری هایی مانند، بیماری قلبی، دیابت، سندرم متابولیک، سرطان روده بزرگ، سرطان ریه و سرطان سینه می شود.

بالا بردن آمادگی جسمانی مانند افزایش قدرت عضلانی و استقامتی، استقامت قلبی و عروقی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، و تراکم استخوان می شود.

سلامت بیشتر: فیتنس با افزایش قدرت و اندازه قلب باعث میشود، میزان خون بیشتری را پمپ کند و که این کار خود باعث پایین تر بودن فشار خون و طول عمر بیشتری می شود. با پمپاژ بیشتر قلب اکسیژن بیشتری به بدن، مغز و عضلات می شود که خطر ابتلا به بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. افزایش جریان خون به معنی تغذیه بهتر برای بافت ها و حذف بهتر مواد زائد در بدن است که کمک میکند به سلامت و دوام بیشتر بدنی شما.

کلسترول خوب را افزایش و کلسترول بد را کاهش می دهد.

استخوان ها، رباط ها و مفاصل را قوی می کند. فعالیت بدنی منجر به تقویت استخوان ها و عضلات ما می شود. با تحمل وزن متناسب با شرایط جسمانی، باعث ایجاد تراکم استخوان در فرد می شود. با انجام تمرینات قدرتی، فشار بر روی مفاصل شما وجود دارد؛ که این فشار به تقویت بافت، قوی تر و انعطاف پذیر تر شدن بافت در آن مفصل کمک می کند.

رساندن و نگه داشتن بدن در وزن ایده آل و مناسب: فیتنس باعث افزایش قدرت عضلانی و کاهش چربی و در نتیجه کنترل وزن می شود.

بهبود عادت خواب شما: مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور منظم ورزش و تناسب اندام را انجام می دهند، خواب راحت تری به نسبت کسانی که ورزش نمی کنند دارند. زیرا بعد از ورزش بدن شما کم کم خنک می شود و دمای بدن شما افت می کند و به سمت یک خواب راحت و عمیق هدایت می شوید.

افزایش سطح انرژی: با بهبود بخشیدن به جریان خون و عادت خواب، سطح انرژی شما در طول روز بیشتر می کند. انجام ورزش فیتنس به خصوص در صبح، انرژی لازم را به شما برای رسیدگی به کارهای روزمره می دهد.

بهبود بخشیدن شکل ظاهری بدن و ایجاد اعتماد بنفس در شما. این امر مخصوصا در خانم ها از اهمیت زیادی برخوردار است.

جنگ با افسردگی: اثر عالی بدنی و ورزش در خلق و خو بسیار سریع است. زیرا جریان خون به مغز افزایش می یابد و اندورفین آزاد می شود. این اندورفین است که باعث می شود شما احساس بهتر داشته باشید و مبارزه با استرس و افسردگی کنید.

1. نتیجه با انجام تمرینات مناسب طبق یک برنامه فیتنس متعادل می توانید از این مزایا بهره مند شوید. از مشاوره رایگان کارشناسان کراس فیتنس غافل نباشید تا با یک انتخاب درست بتوانید به نتیجه دلخواه خود برسید.

تفاوت بدنسازی و فیتنس چیست؟

هدف شما از تمرینات بدنی چیست؟ می خواهید یک حجم عضلانی بسازید و یا اینکه قدرت ماهیچه های خود را افزایش دهید؟؟

اکثر خانم ها و آقایان ورزش بدنسازی و فیتنس را یکی میدانند و گاهی آنها را با هم اشتباه می گیرند و با انتخاب نادرست به آن هدفی که مد نظرشان است نمی رسند.

در سلامتی فیتنس به بررسی تعاریف دقیق این دو ورزش و تفاوت های موجود بین بدنسازی و فیتنس پرداخته ایم تا با آگاهی و انتخاب صحیح و خرید ابزار و وسایل مورد نیاز ، ورزش مناسب با شرایط فیزیکی و روحی خود را انتخاب کنید.

در نگاه اول بدنسازی و فیتنس یکسان به نظر می رسند، در صورتی که تفاوت هایی بین این دو وجود دارد. بدنسازی از سال ۱۹۶۰ شکل گرفت؛ زمانی که ورزشکاران بدنسازی شروع به استفاده از هورمون تستسترون برای رشد عضلات و ماهیچه های خود کردند. به هر حال در بدنسازی احتیاجی به استفاده از دارو نیست و مانند فیتنس می تواند به شکل طبیعی انجام شود.

تفاوت اصلی بین بدنسازی و فیتنس

یکی از اصلی ترین تفاوت های بین بدنسازی و فیتنس این است که در فیتنس نیازی به وزنه زدن های سنگین نیست. در صورتی که در بدنسازی اصولا با هل دادن و کشیدن وزنه های سنگین درگیر هستیم. با وزنه زدن ماهیچه ها سریع تر رشد می کنند و ورزشکاران قدرت بدنی بیشتری بدست می آورند. یک قانون کلی و عمومی وجود دارد که می گوید وزنه

زدن ، نسبتاً آسان ترین راه برای رسیدن به توده عضلانی است. بدنسازان بیشتر به برآمدگی و برجستگی عضلات و قوی و قدرتمند دیده شدن بوسیله عضلات حجیم خود، علاقه دارند. در صورتی که فیتنس در جهت مخالف آن است.

هدف اصلی در فیتنس، متناسب و خوش فرم بودن بدن است. و شما را به سمت یک زندگی فعال و سالم پیش می برد. فیتنس چیزی بیشتر از این نیست اما سوزاندن چربی و کالری اضافی هم در آن صورت می گیرد. در بدنسازی مرحله ای به عنوان افزایش وزن وجود دارد؛ در صورتی که در فیتنس لزومی بر بدست آوردن توده عضلانی و حجیم شدن نیست.

تعریف فیتنس با توجه به جنسیت زن یا مرد بودن در جزئیات و تمرینات متفاوت است و فیتنس زنان در مقابل فیتنس مردان دارای تمرینات و روش های متفاوتی است.

فیتنس یعنی ” داشتن تناسب و زیبایی اندام”. به همین علت است که آقایان اکثراً به بدنسازی علاقه دارند و خانم ها تمایل زیادی به ورزش های فیتنس دارند.

فیتنس نیازی به تمرین روزانه ندارد

تفاوت مهم دیگر فیتنس و بدنسازی در مقدار فعالیت ورزشی است. یک جلسه بدنسازی ممکن است نزدیک به دو ساعت به طول انجامد ؛ در صورتی که یک جلسه فیتنس معمولاً حدود ۴۵ دقیقه زمان می برد. فیتنس بهترین روش برای خارج شدن از استرس در پایان یک روز گیج کننده و خسته کننده است. بدنسازی معمولاً به یک فعالیت ورزشی دائمی برای یک دوره ۳ یا ۴ بار در هفته به شکل ممتد نیاز دارد تا به نتیجه برسد اما در فیتنس به تلاش کمتر عضلات نیاز است .

اکثر بدنسازان پروتئین زیادی مصرف می کنند

تحقیقات نشان می دهد که بدنسازان پروتئین زیادی مصرف می کنند؛ به این علت که پروتئین اهمیت زیادی در ساختن عضلات و ماهیچه ها دارد و بسیاری از بدنسازان برای بدست آوردن حجم عضلانی از نوشیدنی های پروتئینی، ماهی و گوشت سفید در برنامه خود استفاده می کنند.

اما در فیتنس داستان تغذیه متفاوت است. فیتنس اساساً به معنای ” متناسب بودن” است و نیازی به خوردن یک غذای خاص برای متناسب ماندن نیست. فیتنس بیشتر بر خوردن غذای سالم مانند سالاد ، سبزیجات و میوه تکیه دارد. و بیشتر کسانی که فیتنس کار می کنند اینگونه به نظر می رسد که در حال کم کردن چربی هستند.

بدنسازان ماهیچه های خود را حجیم می کنند و فیتنس کاران به عضلات خود قدرت می بخشند

بدنسازان معمولاً وزنه می زنند به جای اینکه به آن شکل بدهند. بدنسازی درباره حجیم کردن عضلات جلو بازو، پاها، سینه و پشت کمر است. در صورتی که در فیتنس توده عضلانی شکل نمی گیرد.

فیتنس در باره قوی کردن ماهیچه ها از طریق تمرینات ورزشی است و اصلاً با وزنه زدن سر و کار ندارید و بر پایه تمریناتی است که در آن کشش عضلات و ماهیچه ها اهمیت دارد؛ اما نه هر عضله ای. در فیتنس با یک شکم عضله ای و پاهای فرم گرفته بدون چربی روبرو می شویم. در فیتنس عضلات قوی می شوند، اما نه آنقدر که بر حجم آن افزوده شود. بدنسازی درباره رشد عضلات و افزایش حجم ماهیچه ها صحبت می کند؛ اما فیتنس ماندن در یک تناسب بین لاغری و چاقی و فرم دهی به اندام است.

الان نسبت به تفاوت های فیتنس و بدنسازی آگاهی پیدا کردید؛ حال با توجه به هدفی که دارید می توانید رشته مورد علاقه خود را انتخاب و با توجه به آن دستگاه ورزشی مورد نیاز خود را خریداری کنید. قبل از انتخاب حتماً با کارشناسان کراس فیتنس تماس بگیرید.

فیتنس خانگی

فیتنس از رشته ورزشی های محبوب بسیاری از علاقه مندان به تناسب اندام است. خانم ها و آقایانی که می خواهند به اندام خود شکل و فرمی زیبا بدهند، خانم هایی که دوست دارند مانند ستاره های سینما بدرخشند، کسانی که از اضافه وزن خود خسته شده اند و ... همه این دسته از افراد معمولاً فیتنس را انتخاب می کنند. فیتنس نامی است که تمام ورزشها را در دل خود قرار می دهد و یکی از مهم ترین آن ها فیتنس خانگی است.

فیتنس خانگی همانند انجام حرکات متداول و ترکیبی ورزش های مختلف در خانه یا محل کار با استفاده از ابزار های بسیار ساده و ارزان و قابل دسترس است. که جایگاه ویژه در بین مادران پرمشغله یا زنان کارمند دارد که فرصت رفتن به باشگاه های ورزشی را ندارند.

می خواهید به اندامی متناسب برسید ولی باشگاه از خانه تان دور است؟ تنبلی می کنید؟ و یا هزینه ی باشگاه بالا است؟ پس باید در خانه تمرین کنید. برای ایجاد یک محیط مناسب برای تمرین در خانه لازم به پرداخت هزینه ای زیاد ندارید و حتی بدون دستگاهها و تنوع وسایل باشگاهی هم می توانید عضله بسازید و کالری بسوزانید.

۵ مرحله ی اصلی ورزش فیتنس خانگی

یک برنامه ی فیتنس کارآمد ۵ مرحله ی اصلی دارد که همه ی آن ها را می توانید در خانه انجام دهید:

1. گرم کردن می تواند به آسانی راه رفتن یا آرام دویدن روی تردمیل باشد یا پدال زدن آهسته بر روی دوچرخه ثابت.
 2. تمرین ایروبیکی برای مرحله ی دوم راه رفتن یا پدال زدن را تندتر کنید یا پرش با طناب انجام دهید و یا هرچه که از آن لذت می برید و ضربان قلب شما را بالا می برد.
 3. تمرین مقاومتی برای مرحله ی مقاومتی می توانید دراز و نشست بروید یا با دمبل های کوچک راه بروید.
 4. حرکات کششی انعطافتان را با حرکات یوگا و کششی بالا ببرید.
 5. تمرین سرد کردن هم باید مشابه گرم کردن بدننات باشد، یعنی یک تمرین ایروبیکی آرام تا ضربان قلبتان پایین بیاید.
- اگر زمان کافی برای ورزش ندارید، شدت تمرین هایتان را افزایش دهید. به جای ۴۵ دقیقه پدال زدن آرام روی دوچرخه ی ثابت، آن را به ۲۵ دقیقه پدال زدن تند و سریع تبدیل کنید.

شروع فیتنس خانگی

اگر مبتدی هستید، از ۳۰ دقیقه تمرین ایروبیکیهوازی حداقل ۳ بار در هفته و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرین قدرتی آن هم ۳ بار در هفته، شروع کنید. مهم نیست که کدام حرکت را انجام می دهید به خاطر داشته باشید که تمریناتتان را به آرامی شروع کنید و بعد زمان و شدت آنها را زیاد کنید.

روی عضله هایی تمرکز کنید که فکر می کنید باید روی آن ها کار کنید؛ ببینید آنها را حس می کنید یا نه؟ اگر بر روی عضله های شکمتان کار می کنید ولی درد آنرا در گردنتان احساس می کنید، پس دارید اشتباه تمرین می کنید. با توجه به نوع آموزش پیش بروید تا از آسیب پیشگیری کنید.

تمرین در خانه مزایای زیادی دارد ولی مواردی مانند زنگ خوردن گوشی، صدای بچه ها، حیوانات خانگی و ... می توانند باعث هواس پرتی شما بشوند و انگیزه ی ورزش را از شما بگیرند. برای داشتن انگیزه در ابتدای روز ورزش کنید. با انجام ورزش صبحگاهی بقیه ی روز را برای انجام کارهای دیگرتان خواهید داشت.

در فیتنس خانگی چند نکته ی زیر را به خاطر داشته باشید:

1. اهدافی برای خودتان مشخص کنید و در راستای آن ورزش کنید.
2. فیتنس خود را به یک روش زندگی تبدیل کنید، یعنی ورزش جزئی از کارهای روزمره ی شما بشود.
3. یک همراه پیدا کنید تا بهانه ی کمتری برای ورزش نکردن داشته باشید.

خیلی از ما همیشه برای کنار گذاشتن عادت های غلط خود، ترک سیگار، شروع رژیم غذایی سالم همیشه می گوئیم از “شنبه آینده شروع می کنم”. از من به شما نصیحت این شنبه ها هیچ وقت نخواهد رسید. از همین امروز شروع کنید. و با ما همراه باشید.

فیتنس بانوان در کشور ما

در اکثر باشگاههای بدنسازی کشورمان، بانوان دچار اشتباهات زیادی در ارتباط با نوع تمرین و اهداف ورزشی خود میشوند در علم برنامه ورزشی فیتنس بانوان ، تعداد زیادی از حرکات ورزشی منع شده و بدلیل اختلاف زیاد بین اشکال و تیپ های بدنی، هر ورزشکار زن، یک نوع شیوه ورزشی خاص به خود دارد و حرکاتی که ممکن است برای یک خانم مفید باشد برای خانمی دیگر مضر !!

مرجع برنامه های تمرینی فیتنس بانوان بیشتر آقایانی هستند که در رشته بدنسازی یا کلاسیک قهرمان یا مربی هستند و برنامه های خود و شاگردان مرد خود را بدون تغییر به بانوان ارائه میکنند که این خود اشتباه است .

در بسیاری از برنامه های فیتنس بانوان دیده ام که تمرینات با تردمیل برای 90 دقیقه توصیه شده و برنامه ورزشی یک خانم 50 ساله ، 4 بار در هفته و زمان هر جلسه تمرین، بیش از سه ساعت است !!

اولین اصل از اصول مربیگری در فیتنس بانوان ، شنیدن اهداف فرد و راهنمایی صحیح او طبق شرایط ، سن ، سابقه ورزشی ، سابقه بیماری و پرونده پزشکی ، تیپ بدن و شرایط زندگی اوست . سپس زمان رسیدن به هدف توافق شده به درستی برای فرد پیش بینی شود .به عنوان مثال: شنیده ام خانمی با قد 150 و وزن 120 کیلو به باشگاه مراجعه کرده و به او گفته اند وزن او را شش ماهه به 70 میرسانند !! این راهنمایی ، صحیح نیست . و یا خانمی با دور بازو 45 به باشگاه مراجعه کرده و مربی، ایشان را به این شکل راهنمایی کرده : بعد از 3 ماه دور بازو شما را به 30 خواهم رساند بدون آنکه بازوانت شل شود.

بنابراین ، راهنمایی صحیح در فیتنس بانوان بسیار با اهمیت است و رکن اساسی را دارد . دومین اصل ، آشنائی با فیزیکی ورزشکار است ، مثلا خانمی بالاتنه با جثه درشت دارد و خانمی دیگر برعکس ، استخوان لگن فردی باریک و فرد دیگر پهن است و .. حتی پاسخ ورزشکار به نوع برنامه ورزشی متفاوت است ، مثلا تمرینات مربوط به شانه ها در برخی بی اثر ، در برخی موجب رشد عضلات تراپ(کول) و در برخی موجب رشد خود عضلات شانه میشود ، تمرین عضلات شکم برای خانمهایی که دنده های مرتفع دارند عاقبت زشتی به همراه میاورد و یا تمرینات قسمت پائین شکم که عمدتا با حرکات پا بشکل نشسته یا خوابیده انجام میشود برای خانمهایی که پاهای لاغری دارند بسیار نامناسب است .

حرکات پهلو ، برای سوزاندن چربیهای پهلو در 99درصد موارد اشتباه است و .. بانوان در سنین بالا ، باید ابتدا به فکر سلامت خود باشند و با ورزشی متعادل و رعایت برنامه غذایی مطابق سن خود ، به تغییر عمده در ظاهر بدنشان ، کمتر

توجه کنند ، (البته توصیه برخی پزشکان به جراحی ... ، موثرتر از ورزش سنگین و اجرای رژیمهای سخت و طولانی مدت است)

سابقه بیماری : بسیار پیش آمده خانمی که به درد زانو خود توجه نکرده و مربی هم از او سؤال نکرده ، برای لاغری او برنامه تردمیل روی شیب ، دوچرخه ثابت و .. با مدت زیاد و شدت زیاد در نظر گرفته ، که فرد دچار آسیب دیده گی شده و ورزش را کاملا رها کرده ! نکته قابل توجه اینست : بانوانی که در بخشی از بدن خود دچار چاقی هستند ؛ تمرینات با وزنه و دستگاه برایشان مناسب نیست . زیرا تجربه نشان داده قسمتهائی از بدن بانوان که درشت است ، استعداد رشد زیاد دارد و هرگاه روی آن نقاط به هر روشی تمرین با وزنه یا دستگاه انجام دهند ، پس از مدتی درشتتر و حجیم تر از قبل میشود . (خصوصا اگر تمرینات مستمر انجام نشود) اشاره به بانوانی که بازوان درشت دارند و انواع حرکات بازو و پشت بازو را با دستگاهها یا وزنه ها به تکرار زیاد انجام میدهند .

در زیر به تمرین و شرایط تمرینی صحیح بر برخی از قسمتهای بدن در فیتنس بانوان می پردازیم :

سینه : در بسیاری از بانوان 95% ، تمرینات سینه خصوصا قسمت میانی و زیرین مضر است و موجب افتاده گی سینه میگردد. لذا برنامه وزنه و دستگاه برای سینه ، بهتر است در قسمت بالای سینه انجام گیرد . ضمنا تمرینات با دامنه زیاد ممکن است باعث ترکیده گی پوست در ناحیه اتصال سینه به دستها شود .

تمرینات سینه در فیتنس بانوان (جهت زیبایی و سلامت) فقط شامل : بالاسینه هالتر . بالاسینه دمبل . بالاسینه دمبل فلای به شرطی که وزنه ها را زیاد پائین نیاورند . بالاسینه دستگاه . بالاسینه اسمیت . بالاسینه کراس .

تمرینات سرشانه بانوان (جهت زیبایی و سلامت): از آنجائی که تمرینات سرشانه گاها با انقباض قسمت بالائی عضله تراپ کول همراه میشود ، تاثیر حرکات سرشانه منوط به استعداد عضلات شانه و کول دارد ، اگر شکل شانه ها جمع و گردن و کول حجیم بنظر میرسد باید تمرینات شانه با احتیاط و رعایت نکات خاص که مریدان به آن اشاره میکنند انجام گیرند .

سرشانه دمبل پرس نشسته . سرشانه هالتر از پشت نشسته . سرشانه اسمیت نشسته (از جلو گردن یا از پشت گردن) . سرشانه نشرهالتر یا دمبل ، ایستاده و در مواردی نشسته و خوابیده با زاویه 45درجه ، سرشانه نشر دمبل از طرفین . سرشانه سیم تک یا جفتی ، سرشانه سیم تک یا جفت (نشر از جلو) ، سرشانه سیم (یا دمبل) تک خم ، سرشانه سیم تک (ایستاده برای قسمت پشت شانه) ، سرشانه دمبل خوابیده برای قسمت پشت شانه، در حالت نشر دمبل، باید دامنه حرکت در دورترین حالت از بدن باشد البته با ارنج کمی خم تا فشار بروی سرشانه باشد، اگر دامنه نزدیک انتخاب شود، رشد عضلات کول ، پیش بینی میشود که فرم جالبی برای بانوان فیتنس کار نیست.

عضلات پشت (جهت زیبایی و سلامت): تقویت عضلات پشت نقش کلیدی در استایل بدنی دارد، از خموده گی و جمع بودن قفسه به جلو، جلوگیری میکند اما تمرین روی این نقاط برای بانوان باید خیلی کم و با احتیاط انجام شود زیرا در آینده موجب تحریک به رشد و تجمع چربی و ایجاد برجسته گی و ریزش پوست در قسمت میانی پشت میگردد. بنابراین بانوانی که قصد دارند عضلات پشت خود را تقویت کنند باید بیشتر با نرمشهای ساده و طرز نشستن و خوابیده صحیح به این مهم برسند نه با ورزش سنگین و شدید روی این نقاط، حتی تمرینات با تکرار بالا و ستهای متوسط حتی ستهای زیاد، هم موجب برانگیخته گی و تحریک به رشد فزاینده این قسمت از بدن در آینده میشود. اما برای عضلات فیله کمر، تمرین سختتر (طبق نظر مربی، در صورتیکه فرد آسیب کمری نداشته باشد) مانعی ندارد (توجه مربیان به ورزشکارانی که گودی کمر با انحنای زیاد دارند الزامیست)

حرکات از قبیل پلاور سیم خم، پلاور دمبل خوابیده و پلاور دستگاه، صلیب پشت، جزو حرکات خوب بشمار میرود که باید در ستهای کم انجام شود، یکبار در هفته و با تکرار متوسط و بالا. تمرینات فیله کمر نیز بسیار مناسب هستند.

عضله بازو (جهت زیبایی و سلامت): در بانوانی که حجم بازوانشان متوسط است، برای فرم دهی بیشتر بهتر است یکبار در هفته آنها را تا دو حرکت با ستهای متوسط و تکرار های متوسط این قسمت بدن را ورزش دهند البته به هیچ عنوان نباید در مرحله ای از زنده گی، به استمرار تمرین و رعایت رژیم غذایی، بی توجهی کرد زیرا ممکن است در آینده حجم این قسمت از بدن رو به افزایش رود.

برای بانوانی که بازوان درشت دارند، به هیچ عنوان تمرین با دستگاه و وزنه، توصیه نمیشود. برای خانمهایی که بازوهای لاغری دارند، هفته ای یک تا دو بار تمرین، با ستهای کم، تکرارهای متوسط و کم و یک تا سه حرکت، پیشنهاد میشود. البته ارائه برنامه ورزشی بازو، باید در ماههای ابتدائی با تعداد حرکات کم و خیلی با احتیاط داده شود زیرا ممکن است تمرین با شدت زیاد برای ورزشکار نتیجه عکس دهد یعنی بازو لاغر تر و شل شود. حرکات بازو بیشتر با سیم، دمبلهای سبک پیشنهاد میشود.

عضلات بالائی شکم (جهت زیبایی و سلامت): بانوانی که لگن و کمر پهن دارند، خانمهایی که ارتفاع دنده هایشان بلند است، ورزشکاران زنی که مشکل ستون مهره ها دارند، زنان خیلی چاق، تمرینات شکم برای آنها محدود است.

عضلات پائین شکم (جهت زیبایی و سلامت): بانوانی که حجم پاهایشان بسیار کم است با انجام تمرینات با تکرار بالا، احتمال کاهش بیشتر در قسمت روی رانها را مشاهده خواهند کرد. خانمهایی که گودی کمر دارند یا ستون مهره هایشان مشکل دارند این حرکات را باید با زاویه مخصوص انجام دهند.

قسمت پهلو : پهلو شامل سه بخش جلویی ، کناری و پشتی است . تمرینات با تکرار زیاد برای قسمت جلو و پشت پهلو بسیار مناسب است ولی برای قسمت کناری، هیچ تمرینی نباید انجام داد زیرا ممکن است موجب افزایش حجم این قسمت از بدن شود .

راناها (جهت زیبایی و سلامت) : جلو ران : برای بانوان با پاهای درشت ، معمولاً استعداد بیشتر هم همراه است و تمرینات بروی این نقطه از بدن باید به نحوی انجام شود که بعداً موجب تحریک رشد بیشتر نشود . بانوان لاغر نیز باید جهت انتخاب یک برنامه صحیح ، عجله نکنند و تمرینات پا را در سه ماه ابتدائی ، آرام آرام متنوع و بیشتر و شدیدتر کنند زیرا افزایش شدت ناگهانی تمرین ممکن است موجب کاهش حجم این نقاط گردد .

داخل پا : معمولاً در اکثر بانوان 80% محلی برای ذخیره چربی است و تمرینات این قسمت ، باید طی ماهها تمرین ملایم با صبر زیاد (ماهها حتی سالها) انجام گیرد ، تمرین شدید و سنگین ، چربیهای این نقطه را میکاهد ولی در عوض موجب شل شدن و افتاده گی پوست میگردد .

خارج پا : در نژاد شرقی و خاورمیانه ، معمولاً هلالی شکل است و از میانه بخش خارجی راناها ، تا کمر ادامه میابد ، اکثر بانوانی که مایلند همانند نژادهای اروپائی ، رانهای کشیده داشته باشند ، مایلند چربیهای این قسمت از بدن را خیلی زود از بین ببرند ، و مریبان نا آگاه با تمرینات اشتباه (بالا و پائین آوردن پا از بغل ، چه بصورت نرمشی چه با دستگاه ، تمرین با دستگاه ابدکتور) سعی در رسیدن به این خواسته خانمها میکنند ، که بسیار کار بیهوده و مضرری است زیرا موجب چین خورده گی ، افتاده گی بد حالت میگردد ، و 90درصد موجب کاهش مقطع باسن و زشتی آن میگردد.

پشت پا: توان این عضله برای ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است اما تمرینات خیلی زیاد مناسب نیست .

حرکاتی از قبیل پرس پا نشسته و خوابیده . جلو ران با دستگاه . جلو ران تک صاف یا بالشتک روی زانو . اددکتور . حرکات باسن با دمبل یا سیم . پشت پا دستگاه . لیفت پشت پا و حرکات ساق پا مناسب هستند.

تمرینات با دستگاههای ایروبیک (تردمیل – دوچرخه ثابت – الپتیکال) : در قسمتهای بعدی به مکانیزم اثر و تفاوتها و شباهتهای این لوازم میپردازم ولی ناگفته پیداست که تمرین با این دستگاهها همانند وزنه و .. باید طبق برنامه ای صحیح مطابق با وضعیت و اهداف تائید شده فرد باشد و وضعیت سلامت زانو – کمر کاملاً مورد بررسی قرار گیرد .

بانوانی که پائین تنه لاغر و متوسطی دارند و میخواهند چربیهای میان تنه خود را بسوزانند باید با احتیاط با این لوازم تمرین کنند زیرا ممکن است قبل اینکه چربیهای میان تنه خود را به اصطلاح آب کنند ، حجم پاهای خود را از دست بدهند .

توجه: بانوانی که مایلند بدنی عضلانی و مردانه داشته باشند به روش بالا نمی توانند و نباید تمرین کنند زیرا بدن خانمها بدلیل داشتن هورمونهای زنانه که چربی ساز میباشد بندرت همانند بدن آقایان میشود زیرا مردان دارای هورمون تستسترون در سطح بالاتری هستند هورمون تستسترون در سنین زیر 20 سالگی عضله ساز و بالای این سن موجب افزایش حجم عضلانی میشود

در زیر توصیه مهم برای خانمهایی داریم که خیلی زود و به هر قیمتی میخواهند وزن بدن خود را تغییر دهند:

تحقیقات اخیر نشان میدهد کاهش وزن زیاد و سریع در بانوان، موجب کاهش شدید سطح هورمونهای محافظ تخمدان و سینه در برابر سرطان میشود. همچنین افزایش وزنی معادل چهار کیلو بعد از سن 30 سالگی در بانوان، خطر ابتلا به سرطان را زیاد میکند. و انجام تمرین مستمر و منظم و ملایم، خطر ابتلا به سرطان رحم را تا 30 درصد کاهش میدهد آموزش حرکات ورزشی در سایت ما را به خوبی مشاهده کنید و حرکات محدود شده را برای فیتنس بانوان در نظر بگیرید تا بعدها بدن بد فرمی نداشته باشید.

تبدیل شدن به یک مدل فیتنس مرد

در حالی که بدنسازان حرفه ای ۱۵۰ کیلویی به نظر بزرگ و ترسناک می آیند اما این مدل های فیتنس هستند که توجه خانم ها و مجله ها را به خود جلب میکنند. اگر شما هم میخواهید به این بدنسازان خوش شانس پیوندید به این ۱۰ نکته اصلی ما برای تبدیل به یک مدل فیتنس شدن توجه کنید.

نکته ۱: برای داشتن اندامی زیبا، باید مشتاق به فدا کردن قدرت باشید.

اما وقتی تمرکز اصلی تان کات کردن بدن باشد گاهی اوقات کمی بیشتر از این وزن کم کنید. میشود گفت: هر کاری که برای بدست آوردن هدف کلی تو است را انجام بده یعنی کاردیو (هوازی) زیاد و سالم غذا خوردن، به جای اینکه غذا زیاد بخورید تا حجم پیدا کنید. همچنین تحت تاثیر قرار دادن بچه های باشگاه با بلند کردن وزنه های سنگین را فراموش کنید.

نکته ۲: آستانه هوازی خود را بالا ببرید.

میخواهم بگویم که باید سطح فعلی کاردیوی خود را بالا ببرید تا فیزیک مدل فیتنس را بدست آورید. اما لازم نیست صبح که بیدار میشوید ۲ کیلومتر پیاده روی خود را، ۱۰ کیلومتر دیگر افزایش دهید. به جای آن باید آستانه کاردیو (AT) خود را به طور پیوسته بالا ببرید. افزایش آستانه بی هوازی به توانایی شما برای حذف لاکتیک اسید بر میگردد.

AT به شما این توانایی را میدهد تا سخت تر و طولانی تر تمرین کنید و برای روز بعد سریع تر ریکاوری شوید. تمرین اینتروال روی تردمیل یا در یک جاده، عالی ترین روش برای افزایش AT شماست

نکته ۳ : شدیداً پیلاتس را دنبال کنید .

با ذکر این نکته احتمالاً چشمانتان را می بندید و فکر میکنید که تنها مادران میانسال و چاق در حال پیلاتس در سالن پستی باشگاه هستند. این افکار کلیشه ای ضعیف دیگر گذشته است، پیلاتس در واقع یک برنامه تمرینی بسیار سخت است که عضلات بدون چربی، انعطاف پذیر و مقاوم در کل بدن میسازد. به علاوه پیلاتس مزیت های فیزیکی زیادی دارد همچنین استرس را کاهش می دهد و به افزایش چابکی کمک می کند.

نکته ۴ : به تدریج مصرف کالری خود را کاهش دهید .

بدیهی است که روش عالی برای چند کیلو کم کردن شامل قطع کردن کالری خود است. اما در نظر داشته باشید که قطع کردن شدید مصرف غذایی به معنای میانبری برای کات کردن عضلات شکم نیست. قطعاً با خوردن کالری خیلی کم، وزن بیشتری از دست می دهد. اما فرآیند متابولیسم بدن شما مثل یک ماشین حساب کار نمی کند. در عوض بدن موقعی به حالت گرسنگی می رسد که شما ۱۰۰۰ کالری یا بیشتر از برنامه غذایی روزانه خود حذف کنید. وقتی این امر اتفاق بیفتد بدن شما هر چیزی که خورده شود را برای جلوگیری از ضعف بدنی ذخیره می کند. این نکته را در نظر داشته باشید که با کم کردن ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری از رژیم روزانه خود شروع کنید و بعداً آن را افزایش دهید.

نکته ۵ : آب بنوشید... و دوباره آب بنوشید

گاهی اوقات این تعجب آور است که بسیاری از ورزشکاران که به طور مرتب و منظم باشگاه می روند و غذای سالم می خورند اما با این وجود یک مرحله بسیار مهم در برنامه هایشان را افزایش می کنند : نوشیدن آب.

اول از همه آب به شما کمک میکند در طول روز نیاز بدنتان برطرف شود که به نوبه خود باعث افزایش قدرت شما در حین تمرینات شود. دوم اینکه آب نقش مهمی در متابولیسم کل پروتئینی که می خورید دارد. پس به جای مصرف آب میوه های شکر دار یا نوشابه، همیشه بطری آب در دست تان باشد.

نکته ۶ : در کرانچ و دراز نشست زیاده روی نکنید.

یک تمایل مشترک بین بدنسازانی که ناگهانی تصمیم به حجیم سازی می کنند وجود دارد که به طور دیوانه وار رو به کرانچ و دراز و نشست می آورند. و این در حالی است که گاهی اوقات می دانند عضلات شکم آنها بدون کاردیو زیاد تراشیده و کات نمی شود. در هر صورت دانستن این امر مهم است که با اینکه کرانچ و درازنشست عضلات شکم شما را

می سازد و آنها را قابل مشاهده می کند شما نباید Abs واقعی را انجام دهید تا وقتی که کار دیو اصلی را به خوبی انجام دهید.

نکته ۷ : نسبت ۵۰، ۳۰، ۲۰ را تست کنید.

بگذارید این قسمت را با این نکته شروع کنیم که هرگز دو نفر دقیقا به میزان یکسان کربوهیدرات، پروتئین و چربی که مصرف کرده اند پاسخ یکسانی نمی دهند. اما اگر شما به طور کامل در وزن کم کردن هستید و می خواهید بدانید چه مقدار ماده مغذی باید بخورید، جابش رژیم اتکینز یا رژیم بدون چربی نیست بلکه نقطه شروع خوب، خوردن ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۲۰ درصد چربی در روز است. با توجه به اینکه بدنتان به رژیم چطور پاسخ می دهد شما ممکن است درصدها را تغییر دهید. با این وجود این نقطه شروع خوبی برای سفت کردن عضلات مثل یک مدل فیتنس است.

نکته ۸ : استراحت های کوتاه با وزنه های سبک تر را تمرین کنید.

یک روش خوب برای خلاص شدن از ذهنیت بلند کردن وزنه های سنگین، انجام تمرینات زیاد با استراحت های کوتاه و وزنه های سبک است. برای مثال می توانید ست های ۱۲ تایی انجام دهید که بین هر ست تنها باید ۴۵ ثانیه استراحت داشته باشید.

نکته ۹ : استراحت کردن را فراموش نکنید.

در حالی که تمرین کردن مثل یک مدل فیتنس می تواند شدید و سخت باشد به این معنا نیست که باید ۲۴ هفته در باشگاه باشید. بدن شما اگر به طور کامل چند روز در هفته را استراحت کند بهتر جواب می دهد. برای مثال هر روز چند تا از عضلات متفاوت خود را تمرین دهید، می توانید ۵ روز پشت سرهم تمرین کنید و دو روز متوالی استراحت کنید. هر روشی که انتخاب کنید باید چند روز استراحت را داشته باشید تا بدنتان زمانی را برای بازسازی خود داشته باشد.

نکته ۱۰ : استفاده از مکملها را در نظر بگیرید.

بسته به اینکه چقدر می خواهید به یک مدل فیتنس واقعی شبیه باشید نیاز به مصرف مکملها دارید. واقعیت تلخ این است که هیچ یک از ما با ژنتیک عالی به دنیا نیامده است که بتواند چربی را براحتی از بین ببرد و بدون زحمت عضله بسازد. به علاوه بسیاری از مدل های فیتنس و بدنسازان حرفه ای از مکملها استفاده کرده اند تا امروزه به اینجا رسیده اند. سایت های معتبری در مورد مکملها اطلاعات کامل و جامعی ارائه داده اند.

فیتنس برای تازه کارها

اگر به تازگی تصمیم گرفته اید فکری به حال وضعیت بدنی تان بکنید و مسئولیت سلامتی و زیبایی اندام تان را به عهده بگیرید، حتما این مقاله را بخوانید. پیش از هر چیز ورودتان را به دنیای فیتنس تبریک می گوئیم. این را بدانید گام اول دشوارترین مرحله در راه رسیدن به هدف است. اگر دست کم یک ماه به این روش جدید مقید بمانید، مطمئناً طی باقی مسیر کار دشواری نخواهد بود.

تبدیل عادات بد به عادات های خوب نیاز به اراده و پشتکار فراوان دارد که شما را به یک زندگی زیبا و سرشار از نشاط و سلامتی رهنمون خواهد شد. این ۱۰ نکته فیتنس شما را یاری می کند تا در مسیری که به سوی تناسب اندام در پیش دارید، موفق تر و مطمئن تر گام بردارید.

۱- بیش از حد تمرین نکنید

بسیاری از مردم تصور می کنند اگر هر روز به مدت طولانی تمرین کنند، زودتر نتیجه می گیرند. خیلی خوب است که مشتاق تمرین باشید اما مراقب باشید دچار بیش تمرینی نشوید. ۳ تا ۵ روز تمرین در هفته و هر بار به مدت یک و نیم ساعت بهترین حالت برای شماست. یک ساعت را به تمرینات قدرتی و نیم ساعت باقی مانده را به تمرین هوازی اختصاص دهید. استراحت و ریکاوری عضلات برای آماده شدن جهت جلسه تمرینی بعدی ضروری است.

۲- از یک مربی حرفه ای کمک بگیرید

اگر می خواهید یک زندگی فیتنسی را آغاز کنید، یکی از اقدامات مهمی که حتما باید انجام دهید، انتخاب یک مربی آگاه و حرفه ای است. به این ترتیب فرم صحیح تمرینات، تعداد ست ها و تکرارها، ترتیب تمرین دادن عضلات و نحوه صحیح تنفس را یاد می گیرید و اعتماد به نفس لازم برای انجام تمرینات را بدست می آورید. همچنین از بسیاری از آسیب دیدگی ها به دور خواهید ماند. مربیان کار آزموده علاوه بر آموزش، به شما انگیزه و انرژی لازم برای ادامه مسیر را خواهند داد.

۳- طبیعی چربی بسوزانید

از مصرف قرص های چربی سوز خودداری کنید. این داروها نه تنها موجب از دست رفتن آب بدن و بالا بردن ضربان قلب می شوند (که بسیار خطرناک است) بلکه باعث از بین رفتن عضلات نیز می شوند و به مرور زمان با پایین آوردن متابولیسم بدن باعث می شوند دیگر نتوانید بطور طبیعی چربی سوزی کنید. از دست دادن یک یا یک و نیم کیلوگرم در هفته آسیب جدی به سلامتی تان وارد می کند.

سعی کنید تمرینات هوازی آرام و طولانی مدت داشته باشید و آن را با تمرینات اینتروال پر فشار همراه کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید. یادتان باشد مسیر فیتنس را آهسته و پیوسته طی کنید.

۴- همین حالا شروع کنید و نترسید

احساس ترس و نگرانی از شروع یک برنامه فیتنس در تازه کارها طبیعی است. بهترین چاره این است که همین الان دل را به دریا زده و وارد شوید. به هیچ چیز دیگری فکر نکنید. وقتی خودتان را در مسیر یک زندگی سالم ببینید، احساس لذتی وصف ناپذیر خواهید داشت که انرژی لازم برای ادامه راه را به شما خواهد داد. طولانی ترین سفرها با یک گام کوچک آغاز شده اند.

۵- وعده غذایی پس از تمرین فراموش نشود

۳۰ دقیقه پس از تمرین باید مواد مغذی لازم به بدن تان برسانید. یکی از بهترین گزینه استفاده از مکمل های پروتئینی است. مصرف کربوهیدرات های مناسب در این وعده غذایی یکی از راه های بازسازی انرژی و ریکاوری عضلات است. اگر قبل از شام تمرین می کنید، می توانید پس از تمرین وعده شام تان را میل نمایید.

۶- آب کافی بنوشید

برای کم نشدن آب بدن تان و حفظ هوشیاری، هر ساعت از تمرین حداقل نیم لیتر آب بنوشید. پس از هر تمرین قدرتی و ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از تمرینات هوازی آب بنوشید.

۷- چک آپ سلامتی داشته بشید

برای شروع یک زندگی ورزشی، حتماً بیش از آن با پزشک مشورت نمایید تا از هر آسیب احتمالی دور بمانید. بخصوص اگر سیگار می کشید، فشار خون یا کلسترول بالا دارید و یا مبتلا به دیابت هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید. به این ترتیب می توانید با اطمینان تمرین کرده و از آسیب ها به دور باشید.

۸- تست تناسب اندام بدهید

انجام یک تست کامل بدنی به شما کمک می کند بدانید کجا ایستاده اید و چه باید بکنید. با دیدن نتایج سنجش بدنی تان می توانید اهداف واقع گرایانه ای برای خود تعیین کنید. مواردی که باید حتماً اندازه گیری شود عبارتند از: وزن، سایز اندام ها، درصد چربی بدن، ضربان قلب استراحت فشارخون.

۹- از کفش مناسب استفاده کنید

حتماً از کفش مناسب حین تمرین استفاده کنید. راحتی پاهای شما در هنگام ورزش بسیار مهم است. حتماً از کفش مخصوص هر ورزش برای همان ورزش استفاده نمایید. کفش مخصوص دویدن با کفش بدنسازی متفاوت است.

۱۰- قبل از تمرین چیزی بخورید

برای انرژی داشتن هنگام تمرین حتماً پیش از عزیمت به سوی باشگاه ورزشی و انجام تمرینات فیتنس، چیزی بخورید. اگر انرژی نداشته باشید مسلماً نمی توانید خوب تمرین کنید. سعی کنید یک ساعت قبل از شروع تمرین غذا بخورید تا زمان کافی برای هضم آن داشته باشید. یکی از بهترین وعده های غذایی قبل تمرین، جو دوسر به همراه پودر پروتئین و کمی روغن امگا ۳ است. به جای این ترکیب می توانید از هر نوع پروتئین یا کربوهیدرات با شاخص گلیسمیک پایین و یا روغن های سالم استفاده نمایید.

حالا می توانید با آگاهی بیشتر در مسیر زندگی سالم همراه با تناسب اندام حرکت کنید و از فواید بی نظیر آن لذت ببرید. و یک بدن فیتنس و زیبا بسازید به یاد داشته باشید علاوه بر این اطلاعات، به علاقه، پشتکار، ایمان به توانایی های خود و سر سختی در برابر مشکلات نیاز دارید. مطمئن باشید به هر هدفی که مدنظر دارید، خواهید رسید.

برنامه فیتنس هدف شما از تمرینات بدنی چیست؟

می خواهید یک حجم عضلانی بسازید و یا اینکه قدرت ماهیچه های خود را افزایش دهید؟؟

اکثر خانم ها و آقایان ورزش بدنسازی و برنامه فیتنس را یکی میدانند و

گاهی آنها را با هم اشتباه می گیرند و با انتخاب نادرست به آن هدفی که مد نظرشان است نمی رسند.

در برنامه فیتنس به بررسی تعاریف دقیق این دو ورزش و تفاوت های موجود بین بدنسازی و

برنامه فیتنس پرداخته ایم تا با آگاهی و انتخاب صحیح و خرید ابزار و وسایل مورد نیاز ، ورزش مناسب با شرایط فیزیکی و روحی خود را انتخاب کنید.

در نگاه اول بدنسازی و برنامه فیتنس یکسان به نظر می رسند، در صورتی که تفاوتی بین این دو وجود دارد.

بدنسازی از سال ۱۹۶۰ شکل گرفت؛ زمانی که ورزشکاران بدنسازی شروع به استفاده از هورمون تستسترون برای رشد عضلات و ماهیچه های خود کردند.

به هر حال در بدنسازی احتیاجی به استفاده از دارو نیست و مانند برنامه فیتنس می تواند به شکل طبیعی انجام شود.

تفاوت اصلی بین بدنسازی و برنامه فیتنس یکی از اصلی ترین تفاوت های بین بدنسازی و فیتنس این است که در فیتنس نیازی به وزنه زدن های سنگین نیست در صورتی که در بدنسازی اصولا با هل دادن و کشیدن وزنه های سنگین درگیر هستیم. با وزنه زدن ماهیچه ها سریع تر رشد می کنند و ورزشکاران قدرت بدنی بیشتری بدست می آورند.

یک قانون کلی و عمومی وجود دارد که می گوید وزنه زدن ، نسبتا آسان ترین راه برای رسیدن به توده عضلانی است. بدنسازان بیشتر به برآمدگی و برجستگی عضلات و قوی و قدرتمند دیده شدن بوسیله عضلات حجیم خود، علاقه دارند. در صورتی که برنامه فیتنس در جهت مخالف آن است.

هدف اصلی در برنامه فیتنس ، متناسب و خوش فرم بودن بدن است. و شما را به سمت یک زندگی فعال و سالم پیش می برد. فیتنس چیزی بیشتر از این نیست اما سوزاندن چربی و کالری اضافی هم در آن صورت می گیرد در بدنسازی مرحله ای به عنوان افزایش وزن وجود دارد؛ در صورتی که در فیتنس لزومی بر بدست آوردن توده عضلانی و حجیم شدن نیست.

تعریف فیتنس با توجه به جنسیت زن یا مرد بودن در جزئیات و تمرینات متفاوت است و برنامه فیتنس زنان در مقابل برنامه فیتنس مردان دارای تمرینات و روش های متفاوتی است.

فیتنس یعنی ” داشتن تناسب و زیبایی اندام”.

به همین علت است که آقایان اکثرا به بدنسازی علاقه دارند و خانم ها تمایل زیادی به ورزش های برنامه فیتنس دارند. فیتنس نیازی به تمرین روزانه ندارد

تفاوت مهم دیگر برنامه فیتنس و بدنسازی در مقدار فعالیت ورزشی است.

یک جلسه بدنسازی ممکن است نزدیک به دو ساعت به طول انجامد ؛ در صورتی که یک جلسه برنامه فیتنس معمولا حدود ۴۵ دقیقه زمان می برد.

برنامه فیتنس بهترین روش برای خارج شدن از استرس در پایان یک روز گیج کننده و خسته کننده است.

بدنسازي معمولاً به يك فعاليت ورزشي دائمي براي يك دوره ۳ يا ۴ بار در هفته به شكل ممتد نياز دارد تا به نتيجه برسد اما در برنامه فيتنس به تلاش كمتر عضلات نياز است .

اكثر بدنسازان پروتئين زيادي مصرف مي كنند

تحقيقات نشان مي دهد كه بدنسازان پروتئين زيادي مصرف مي كنند؛ به اين علت كه پروتئين اهميت زيادي در ساختن عضلات و ماهيچه ها دارد و بسياري از بدنسازان براي بدست آوردن حجم عضلاني از نوشيدني هاي پروتئيني، ماهي و گوشت سفيد در برنامه فيتنس خود استفاده مي كنند.

اما در فيتنس داستان تغذيه متفاوت است.

فيتينس اساساً به معنای ” متناسب بودن ” است و نيازى به خوردن يك غذاى خاص براي متناسب ماندن نيست.

فيتينس بيشتري بر خوردن غذاى سالم مانند سالاد ، سبزيجات و ميوه تكيه دارد.

و بيشتري كساني كه فيتينس كار مي كنند اينگونه به نظر مي رسد كه در حال كم كردن چربي هستند.

بدنسازان ماهيچه هاي خود را حجيم مي كنند و فيتينس كاران به عضلات خود قدرت مي بخشند

بدنسازان معمولاً وزنه مي زنند به جاي اينكه به آن شكل بدهند.

بدنسازي درباره حجيم كردن عضلات جلو بازو، پاها، سينه و پشت كمر است.

در صورتي كه در فيتينس توده عضلاني شكل نمي گيرد.

فيتينس در باره قوي كردن ماهيچه ها از طريق تمرينات ورزشي است و اصلاً با وزنه زدن سر و كار نداريد و بر پايه

تمريناتي است كه در آن كنش عضلات و ماهيچه ها اهميت دارد؛ اما نه هر عضله اي.

در برنامه فيتنس با يك شكم عضله اي و پاهاي فرم گرفته بدون چربي روبرو مي شويم.

در برنامه فيتنس عضلات قوي مي شوند، اما نه آنقدر كه بر حجم آن افزوده شود.

برنامه فيتنس بدنسازي درباره رشد عضلات و افزايش حجم ماهيچه ها صحبت مي كند؛

اما برنامه فیتنس ماندن در یک تناسب بین لاغری و چاقی و فرم دهی به اندام است.

الان نسبت به تفاوت‌های فیتنس و بدنسازی آگاهی پیدا کردید؛ حال با توجه به هدفی که دارید می‌توانید رشته مورد علاقه

خود را انتخاب و با توجه به آن دستگاه ورزشی مورد نیاز خود را خریداری کنید.

قبل از انتخاب حتماً با کارشناسان برنامه فیتنس تماس بگیرید.

برنامه فیتنس

روز اول برنامه فیتنس :

پرس سینه با هالتر ۴ ست: تا نهایت خستگی با وزنه نسبتاً سبک نکته(تمام ست ها رو تا نهایت خستگی انجام داده سپس

در انتهای هر ست ۵ ثانیه استراحت کرده و دوباره تا نهایت خستگی هالتر رو پرس کنید)

پرس بالا سینه با هالتر ۴ ست تا نهایت خستگی : مانند بالا

کراس اور ۴ ست تا نهایت خستگی : (۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی)

برنامه فیتنس پشت بازو با هالتر خوابیده رو صورت ۴ ست تا نهایت خستگی و ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت

خستگی

پشت بازو دمبل تکی خوابیده رو صورت ۴ ست مانند بالا

پشت بازو با سیمکش از بالای سر ۴ ست تا نهایت خستگی مانند بالا

روز دوم برنامه فیتنس :

زیر بغل سیم کش از جلو ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

زیر بغل دمبل پلاور ۴ ست تا نهایت خستگی مانند بالا

زیر بغل تی بار ۴ ست تا نهایت خستگی مانند بالا

جلو بازو با سیمکش تکی ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

جلو بازو با هالتر لاری دست بسته ایستاده ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

جلو بازو با دمبل روی دستگاه لاری ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

ساعد ۴ ست تا نهایت خستگی

روز سوم برنامه فیتنس :

سرشانه با هالتر ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

نشر سرشانه از جانب ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

نشر سرشانه خمیده ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

کول با هالتر + شراگز با هالتر ۴ ست با ۱۷ تکرار

روز چهارم برنامه فیتنس:

اسکوات پا با هالتر : ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

پرس پا معکوس : ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

جلو پا با ماشین پشت پا با ماشین ۴ ست با ۱۷ تکرار

ساق پا ایستاده ۴ ست تا نهایت خستگی و سپس ۵ ثانیه استراحت و دوباره تکرار تا نهایت خستگی

نکته مهم در این برنامه فیتنس اینست که تکرار ها باید بصورت نیمه انجام شود

تا فشار بصورت متوالی بر روی عضله هدف اعمال شود.

نکته دیگر این که در کنار این برنامه فیتنس باید حتما از تمرینات هوازی ۳ روز در هفته استفاده شود.

برنامه غذایی باید کامل و سرشار از پروتئین باشد و کربو هیدرات ها از

ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد نباید زیاد مصرف شود.

(پایان)

گردآوری و تنظیم کننده: بهنام پریان

www.salamatifitness.com