



www.tanvarz.ir
تن ورز

قدرت
برنامه
بدنسازی
بیشتر از
مکمل
است!



حرفه‌ای بودن یا نبودن یک برنامه بدنسازی، واقعا نقش زیادی در موفقیت ما دارد؟!

بارها در باشگاه افرادی را دیده‌ایم که وارد باشگاه شده و برای مدتی طولانی از دستگاه‌های کاردیو استفاده نموده و یا بدون هدفی خاص با استفاده از چندین دستگاه تمریناتی را انجام داده و باشگاه را ترک می‌کنند.

به نظر من این افراد به دلیل انگیزه خود باید مورد تشویق قرار گیرند زیرا آن‌ها اولین گام که ورود به باشگاه است را به خوبی انجام داده‌اند، اما فاقد برنامه می‌باشند که این امر در طولانی‌مدت منجر به خستگی و عدم دستیابی به نتایج می‌گردد. به‌عنوان یک مربی خصوصی، من بر این باور هستم که در طی چند جلسه اول تمرین باید با اساس و سازوکار دستگاه‌ها و تمرینات آشنا شوید. اگر شما برای دستیابی به هدفی خاص تمرین می‌نمایید، توصیه می‌شود با یک مربی خصوصی تمرینات خود را آغاز کنید و این مربی باید با دیدگاه و اهداف شما هم‌راستا باشد.

داشتن یک برنامه بدنسازی کار بسیار دشواری نیست اما برای موفقیت در بدنسازی و دستیابی به نتایج ضروری می‌باشد. آغاز تمرین بدون داشتن یک برنامه بدنسازی حرفه‌ای همانند رانندگی در یک کشور بیگانه بدون داشتن نقشه می‌باشد، شما در هر صورت به مکانی خواهید رسید اما این مکان، با مکان موردنظر شما تفاوت بسیاری دارد. بدون برنامه بدنسازی حرفه‌ای، تمرینات شما ممکن است منجر به دستیابی به هدف موردنظر نگردند.



برنامه بدنسازی چیست؟

برنامه تمرینی به مجموعه‌ای از جلسات تمرین فیزیکی گفته می‌شود. این جلسات ممکن است حاوی تمرینات ساده‌ای نظیر پیاده‌روی در پارک یا تمرینات بسیار دشواری نظیر تمرینات استقامتی باشند

بسته به سن، تمرینات شما باید متفاوت باشند. همین امروز با ما تماس گرفته و بعد از مشاوره با متخصص بدنسازی و تغذیه، یک برنامه تمرینی حرفه‌ای مخصوص خود سفارش دهید.



تمرینات کاردیو/هوازی

- وزنه‌برداری و سایر فعالیت‌های مشابه
- افزایش و حفظ میزان تستوسترون
- افزایش حجم ماهیچه و قدرت

تمرینات استقامتی/غیر هوازی

- منجر به کالری سوزی و کاهش وزن می‌گردند.
- می‌توانند دشوار (پیاده‌روی سریع) یا آرامش‌بخش (نظیر پیاده‌روی در پارک) باشند.
- تمرینات کاردیوی مکرر می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

چرا شما به ورزش نیاز دارید؟

۱. ایجاد یک عادت طولانی مدت

به منظور دستیابی به اهداف تناسب اندام خود، تمرین مداوم، تغذیه مناسب و سایر موارد مورد نیاز باید به بخشی از زندگی شما تبدیل شوند. داشتن یک برنامه بدن سازی حرفه ای منجر به کاهش احتمال گفتن جمله "فردا انجام می دهم" را کاهش دهد. شما نباید به هیچ عنوان برنامه هایی که سایر افراد از آن ها استفاده کرده اند را انتخاب نمایید، بلکه باید تمام بخش های برنامه مورد نظر را بررسی نموده و در هر مرحله این سؤال را از خود پرسید که آیا این بخش از برنامه در راستای اهداف شما قرار دارد یا خیر؟ در صورتی که بخشی از برنامه با اهداف بدن سازی شما سازگار نباشد، ضروری است آن را تغییر دهید. زمانی که شما عملی ساختن برنامه خود را آغاز نمودید، شاهد پیشرفت های مناسبی خواهید شد که این پیشرفت ها انگیزه شما برای موفقیت را افزایش خواهند داد.



۲. چک لیست ارائه می دهد.

اگر شما نیز از آن دسته از افراد هستید که دوست دارید با انجام هر کار موردی را از لیست حذف نمایید، برنامه تمرینی می تواند این امکان را در اختیار شما قرار دهد. شما می توانید به ازای اتمام هر بخش از تمرین، آن بخش را خط بزنید. این امر انگیزه شما را نیز افزایش می دهد.

یک برنامه حرفه ای بدن سازی منجر به برنامه ریزی در مورد مواردی نظیر خواب، تعرق و تغذیه نیز می گردد. یک برنامه بدن سازی خوب باید حاوی تمریناتی برای افزایش استقامت، تعادل و انعطاف پذیری نیز باشد. اگرچه توجه به این موارد به اندازه های که آن ها برای افراد حرفه ای ضرورت دارند مهم نیست، اما باین حال ضروری است که برای دستیابی به تناسب اندام و کاهش وزن، شما استراحت و تغذیه کافی و مناسبی داشته باشید. توجه به برخی موارد جزئی می تواند توجه شما به موارد روزمره را افزایش دهد.





۳. جلوگیری از خستگی

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، نداشتن برنامه تمرینی منجر به خستگی می‌گردد. شما ممکن است از انجام تمرینات خسته شده و به مدت چند روز به باشگاه نروید اما این در حالی است که تداوم تمرینات منجر به دستیابی به نتایج می‌گردد. یک برنامه تمرین با ایجاد تنوع در حرکات مانع از خستگی و یکنواختی می‌گردد.

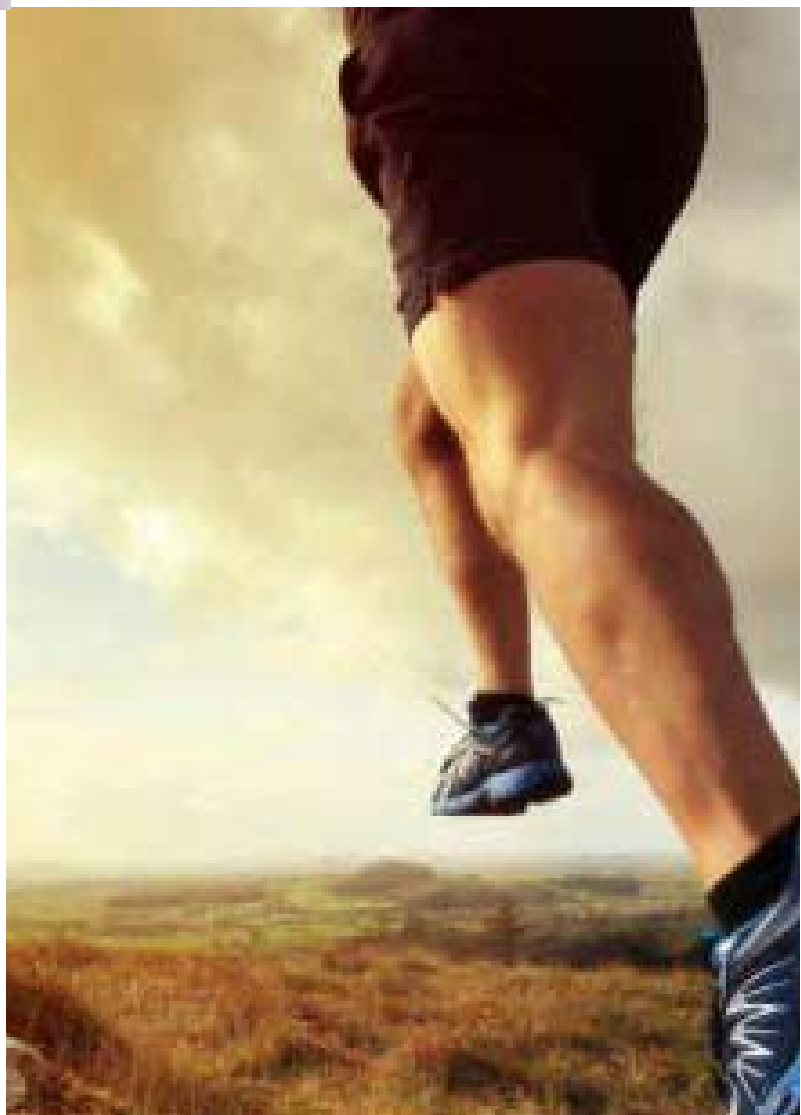
من نمی‌توانم در مورد تمام برنامه‌های بدنسازی موجود اظهار نظر نمایم اما این را می‌دانم که برنامه بدنسازی ما منجر به دستیابی به نتایج می‌گردد زیرا به‌طور دقیق طراحی شده است. با استفاده از این برنامه تناسب اندام شما می‌توانید تمام بخش‌های بدن خود را به‌طور بهینه تمرین دهید.

آیا می‌دانید چه برنامه‌ای اثربخش است؟ برنامه‌ای اثربخش است که شما آن را به پایان برسانید. شما نمی‌توانید یک برنامه تمرینی را به مدت چند روز انجام داده و منتظر دستیابی به نتایج باشید. شما باید تمرینات را به‌طور کامل انجام دهید تا بتوانید شاهد نتایج باشید. هیچ قرص جادویی برای دستیابی سریع به نتایج وجود ندارد.

۴. ایجاد هدف

یکی از اولین گام‌ها در طراحی یک برنامه تناسب‌اندام ایجاد اهداف بلندمدت و سپس تقسیم آن به هدف‌های کوتاه‌مدت دست‌یافتنی می‌باشد. برنامه بدنسازی خود را به‌عنوان یک مسیر موفقیت قلمداد کنید. قدم اول، هدف خود از بدنسازی را مشخص کنید. هر موقع که شما به یکی از اهداف خود دست می‌یابید، شما یکی از موانع را از میان برداشته‌اید. داشتن برنامه بدنسازی به شما کمک می‌کند تا هرگز از مسیر خود منحرف نشوید.

برنامه تمرینی که تعداد هفته‌های تمرین را برای شما مشخص نموده است، یک هدف خودکار برایتان ایجاد می‌کند تا برنامه تمرین خود را کامل نمایید. شما می‌توانید آن را به چند بخش تقسیم نموده و به تدریج به اهداف خود دست یابید.



۵. داشتن نظم

هیچ حسی بدتر از احساس اتلاف وقت نیست. داشتن یک برنامه بدن سازی منجر به ایجاد ساختار و چارچوبی برای تمرینات شما می گردد و دیگر زمان شما اتلاف نخواهد شد. برنامه بدن سازی تمام حرکات موردنیاز شما را به همراه تعداد تکرار، ست و سایر موارد ذکر کرده است.



۶. جلوگیری از تمرین کم یا تمرین بیش از حد

این یکی از مهم ترین دلایل برای داشتن برنامه تناسب اندام می باشد. اگر شما حرکات مختلفی را بدون هدفی خاص انجام می دهید، ممکن است یک بخش از بدن را چندین بار تمرین داده و یا یک بخش را به هیچ عنوان تمرین ندهید. شما ممکن است برخی اوقات در تمرینات زیاده روی نموده و برخی اوقات هیچ گونه تمرینی انجام ندهید.





www.tanvarz.ir
تن ورنز



ما قول نمی‌دهیم که شما طی ۱ ماه به نتیجه و هدف دلخواهتان برسید!
ولی شما را در مسیر درست قرار خواهیم داد و کمکتان خواهیم کرد تا در
سریع‌ترین زمان ممکن به هدف دلخواهتان دست پیدا نمایید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، به نشانی زیر مراجعه نمایید:

www.tanvarz.ir/workout

چرا شما به ورزش نیاز دارید؟



کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها

این یکی از برترین مزایای تمرین مداوم می‌باشد. صرفاً با تمرین، ما می‌توانیم دستگاه ایمنی و سلامت مغزی خود را بهبود بخشیم.

برخی از کارشناسان فیتنس بر این باور هستند که برنامه‌های بدن‌سازی می‌توانند دستگاه ایمنی شما را تقویت نمایند و دلیل این امر تنفس سریع‌تر در طی تمرین می‌باشد. تنفس سریع منجر به خارج شدن پاتوژن‌ها از مجرای هوا شده و این امر احتمال ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

همچنین در تمرینات دشوار، بدن ما می‌تواند سیستم لنفاوی را تقویت نماید. این سیستم یکی از بخش‌های مهم گردش خون و ایمنی بدن می‌باشد. از آنجایی که این سیستم به قلب متصل نیست، به منبع دیگری برای تأمین ضربان برای حفظ جریان خود نیاز دارد. تمرین مکرر منجر به انقباض و گسترش ماهیچه‌های شما گردیده و این حرکت ماهیچه یکی از اثربخش‌ترین روش‌ها برای خارج کردن مواد سمی و پاتوژن‌ها از بدن توسط دستگاه ایمنی می‌باشد.

تعداد سلول‌های سفید خونی در افرادی که تمرینات شدید یا طولانی‌مدت انجام داده‌اند، کاهش می‌یابد. بدین دلیل، فردی که در ماراتون شرکت کرده است با احتمال بیشتری در معرض بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی در مقایسه با فردی که تمرینات ساده‌ای انجام داده است، قرار می‌گیرد.

تمرین منجر به افزایش توانایی بدن در تحمل کربوهیدرات‌ها می‌گردد و این امر از طریق افزایش عملکرد انسولین رخ می‌دهد. زمانی که شما تمرین می‌نمایید، ماهیچه‌های شما گلوکز یا قند را از خون دریافت نموده و به ماهیچه‌ها انتقال می‌دهند. هرچه میزان تمرین شما بیشتر باشد، به انسولین کمتری برای مدیریت میزان قند خون خود نیاز دارید. اگر میزان انسولین و گلوکز بدن شما کمتر از حد خاصی باشد، بدن شما میزان کربوهیدرات‌های تبدیل‌شده به چربی را محدود نموده و این امر منجر به کاهش ذخایر چربی گردیده و چربی سوزی را تقویت می‌نماید. افرادی که کمتر تمرین می‌نمایند، بیشتر در معرض دیابت قرار دارند زیرا بدن آن‌ها در تولید انسولین با مشکل مواجه می‌باشد.

تمرینات صرفاً برای افزایش حجم ماهیچه‌ها نمی‌باشند. پروتئین IGF-1 بعد از تمرین آزادشده و نورون‌ها را تحریک می‌نماید که در طی این فرایند نورون‌ها ارتباط خود با یکدیگر در ذهن را حفظ می‌نمایند. علاوه بر مزایای عصبی این پروتئین، IGF-1 منجر به تحریک رشد ماهیچه‌ها و همچنین افزایش میزان اکسیژن منتقل‌شده به مغز می‌گردد.

دوری از آسیب‌های فیزیکی

این امر اندکی متناقض به نظر می‌رسد، زیرا افرادی که تمرین می‌کنند بیش از سایر افراد در معرض آسیب‌های فیزیکی قرار دارند. اما این در حالی است که آسیب‌های وارده نظیر کشیدگی عضلات یا تاول در راستای افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد. بدین دلیل تمرینات فیزیکی برای افراد مسن بسیار مفید می‌باشند.