1. منو سایت

صفحه نخست – درباره ما – قوانین و مقررات

پروفایل من – عضویت/ورود

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. متن اصلی

باشگاه ورزشی قهرمان

با حضور بهترین مربیان کشوری و قهرمان فیزیک کشور

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. کلاس های ورزشی

بدنسازی یک ورزش بسیار کاربردی برای داشتن اندامی زیبا و سلامت است. در حقیقت ورزش بدنسازی بدن را عضلانی و به شکل دلخواه در می‌آورد. در این ورزش با تلفیق تمرینات ورزشی و تغذیه مناسب عضلاتی قدرتمند و اندامی ورزیده خواهید داشت. به فردی که تمرینات سخت ورزش بدنسازی را انجام می‌دهد، بدنساز می‌گویند.

ورزش تمرین مقاومتی کل بدن یا همان TRX، یک تمرین متفاوت فقط با طناب است. وزنه‌های سنگین یا تکرارهای با شدت بالا را فراموش کنید، این وسیله ساده شما را در مقابل اضافه وزن بدن‌تان قرار می‌دهد. TRXاز یک بند استفاده می‌کند که معمولاً از سقف آویزان شده و حلقه‌هایی برای دست‌ها یا پاها در دو طرف آن قرار دارد.

تمرینات فانکشنال شامل تمریناتی از بدنسازی، پیلاتس و هوازی است که به‌طور خاص با هدف «بالا بردن توانایی کلی بدن برای فعالیت‌های زندگی» انجام می‌شود. شرکت در جلسات تمرینی فانکشنال احتیاج به پیش زمینه فیتنسی ندارد و با هر سطحی – حتی با وجود آسیب‌دیدگی و جراحت – می‌توانید از این تمرینات بهره‌مند شوید.

1. خدمات باشگاه

دستگاه های پیشرفته – دارای بروزترین دستگاه های جهت افزایش بهره وری، عدم اسیب رسانی به مفاصل

ساعت کاری – باشگاه از 7 صبح تا 10شب جهت ارایه خدمات و حضور شما عزیزان بازمیباشد

بوفه ورزشی – ارایه تغذیه متنوع و متناسب با رژیم ورزشی شما زیر نظر کارشناس تغذیه و مربیان باشگاه

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. مربیان باشگاه

پیام رضایی – مربی بدنسازی – 10 سال سابقه – روزهای زوج – ظرفیت دارد

علی احمدی – مربی trx –8 سال سابقه – روزهای فرد – ظرفیت دارد

مصطفی موسوی – مربی فانکشنال –5 سال سابقه – روزهای زوج – ظرفیت دارد

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. offer

با عضویت در سایت و ثبت نام کلاس خود از 30% تخفیف ویژه برخوردار شوید

این تخفیف شامل 20 نفر اول از متقاضیان میباشد، اولویت با افراد عضو و با سابقه بالا میباشد

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. حرکات ورزشی

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. مسابقات

آیا با انواع مسابقات بدنسازی آشنایی دارید؟ آبا می‌دانید انواع رشته های بدنسازی کدامند؟ آیا تفاوت رشته فیزیک بدنسازی و رشته بادی کلاسیک و بادی بیلدینگ را می‌دانید؟ بدنسازی همچون دیگر رشته‌های ورزشی علاوه بر جنبه سلامتی و ورزش، شامل رقابت‌های حرفه‌ای جهانی می‌باشد. اگر به دنبال انجام یک [***برنامه تمرین بدنسازی***](https://tanvarz.ir/services/bodybuilding-program/) هستید لازم است ابتدا نوع رشته ورزشی خود را به درستی انتخاب کنید تا بهترین برنامه تمرینی متناسب با این رشته توسط مربیان برای شما طراحی شود.

رشته فیزیک در بدنسازی

یکی از انواع رشته های بدنسازی که بیشتر مورد استقبال آقایان می‌باشد. این رشته برای آقایانی که تمایل به بدنی تنومند با حجم عضلانی کمتر دارند، مناسب است. ژنتیک مناسب، کمر باریک و بدنی بدون چربی نقش مهمی دارد. مسابقه فیزیک یکی از رشته های بدنسازی است که در دسته‌های قدی متفاوتی برگزار می‌شود. در ایران معمولاً دسته قدی 172 تا بالای 185 سانتی‌متر برگزار می‌گردد. اما با توجه به تصمیم IFBB‌ این دسته‌ها ممکن است تغییر کنند. یا یک رابطه میان قد و وزن ورزشکاران در نظر گرفته شود.

در رشته فیزیک که یکی از انواع مسابقات بدنسازی جهان می‌باشد، ورزشکاران باید در چهار جهت بدون فیگور حرکت کنند. این چهار جهت شامل روبرو، پهلوی راست، پهلوی چپ و پشت سر هستند. انجام هر حرکت اضافی برخلاف دستور داوران نیز ممنوع می‌باشد.

**رشته بادی بیلدینگ**

بادی‌بیلدینگ یکی دیگر از شاخه‌های بدنسازی است. مهم‌ترین اصل آن نیز عضله سازی و مصرف پروتئین می‌باشد. همچنین حجم عضلانی بالا و کات مناسب در آن اهمیت دارد. در میان انواع مسابقات بدنسازی نقش برنامه تغذیه و تمرین حرفه‌ای در رقابت‌های بادی‌بیلدینگ بسیار پررنگ است. در این شاخه ابتدا عضله سازی انجام می‌شود. سپس کات عضلات به کمک رژیم و تمرینات هوازی ایجاد می‌گردد.

همان‌طور که ذکر شد عضله سازی در این شاخه ورزشی بیش از فیزیک کلاسیک است. افراد انعطاف‌پذیری و تحرک کمتری نسبت به بدنسازان کلاسیک دارند. ورزشکاران علاقه‌مند به سیکس پک، بیشتر به دنبال بدنسازی مدرن هستند.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

چرا باشگاه قهرمان؟

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

   ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید