1. منو سایت

صفحه نخست – درباره ما – قوانین و مقررات

پروفایل من – عضویت/ورود

<i class="fa-solid fa-house"></i>

<i class="fa-solid fa-user"></i>

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

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

برگزاری مسابقات - هر ماهه از میان علاقمندان در تمامی رشته های ورزشی مسابقات درون باشگاهی برگزار میشود.

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

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؟

## نکات مهم باشگاه بدنسازی

### بهداشت را رعایت کنید.

به نظر ساده می رسد اما در عمل گاها همه ما نسبت به آن سهل انگاری می کنیم. رعایت بهداشت نه تنها محیط را برای دیگران بهتر می کند بلکه باعث میشود حس خوبی نسبت به تمرین کردن داشته باشیم. از مهم ترین نکات در این رابطه به موارد زیر می شود اشاره کرد.

* از لباس تمیز استفاده کنید. پس از هر جلسه تمرین لباس خود را بشویید و برای جلسه بعدی آماده کنید. به این شکل اطمینان پیدا می کنید که لباس شما برای جلسه بعدی آماده است. همچنین بهتر است از دو دست لباس استفاده کنید. انداختن ساک باشگاه یک گوشه پس از تمرین باعث می شود لباس خیس از عرق شما تبدیل به یک مزرعه مناسب برای انواع قارچها شود که در نتیجه می تواند به راحتی پوستتان را بیمار کند.
* با خودتان حوله ببرید. یک حوله کوچک استفاده کنید که در هنگام انجام حرکات روی تخته ها بیاندازید. به این شکل احتمال انتقال بیماری ها تا حد بسیار زیادی کاهش می یابد و در نتیجه سالم تر می مانید.
* از اسپری بدن استفاده کنید. نیازی نیست یک اسپری را روی بدن خود خالی کنید و فقط یک فشار کوچک شاید بتواند تفاوت چشم گیری ایجاد کند.
* قبل، حین و بعد تمرین آب بنوشید. برای یک تمرین یک ساعتی یک تا یک و نیم لیتر نوشیدن آب می تواند تفاوت چشم گیری ایجاد کند.
* بعد از تمرین دوش بگیرید. این نه تنها برای بهداشت، بلکه برای ریکاوری نیز اهمیت دارد و استرس بدن را کاهش می دهد.

## قبل تمرین گرم کنید

گرم کردن قبل از تمرین فواید زیادی دارد. این باعث می شود دمای بدن افزایش یافته و خون به عضلات مختلف شما برسد. همچنین انعطاف پذیری و دامنه حرکتی را هم افزایش خواهد داد. به ترتیب زیر عمل کنید.

* ۵ تا ۱۵ دقیقه هوازی سبک تا متوسط داشته باشید. اگر لاغر اندام هستید ۵ تا ۱۰ دقیقه و اگر اضافه وزن دارید شاید ۱۵ دقیقه برایتان مناسب تر باشد. می توانید از دویدن، راه رفتن روی تردمیل، تردمیل در شیب، دوچرخه ثابت و طناب زدن بهره بگیرید. دقت کنید که لازم نیست این هوازی شدید باشد چرا که شدید بودن تمرین باعث می شود انرژی شما برای وزنه زدن تحلیل برود.
* چند نرمش انجام دهید. حرکاتی مانند چرخاندن دست ها، چرخش کمر، اسکات با وزن بدن، لانگز با وزن بدن، پروانه و مانند آن باعث می شود برای انجام حرکات سنگین تر آماده شوید.
* از کشش های ایستا اجتناب کنید. کشیدن و نگه داشتن برای پس از تمرین مناسب تر است.

**به برنامه خود پایبند باشید.**

بر اساس برنامه خودتان تمرین کنید و از زدن تمرینات اضافی اجتناب کنید، اگر فکر می کنید که برنامه تان لازم است تغییر کند ابتدا با مربی مشورت نمایید تا از نظرات یک فرد با تجربه تر بهره مند شوید. انجام حرکات بیش از حد و مدل به مدل بدون ترتیب به جای نتیجه گیری بهتر حتی می تواند نتیجه عکس به همراه داشته باشد.

تمرین کردن بدون برنامه مانند سفر رفتن بدون نقشه و هدف است. هر چقدر هم تند برید مشخص نیست که قرار است به کجا برسید و از کدام مسیر بهتر است بروید.

* [بهترین فواید باشگاه بدنسازی برای همه](https://mojclub.com/benefits-of-gym/)

**فرم صحیح و دامنه کامل حرکتی**

یکی از اشتباهات رایج در باشگاه ها فدا کردن فرم صحیح در برابر وزنه سنگین است. اگر نمی توانید فرم صحیح یک حرکت مانند اسکات را بزنید به معنای آن است که قدرت کافی برای تمرین کردن با آن وزنه را ندارید و لازم است از وزنه سبک تری استفاده کنید. انجام نصفه نیمه حرکات نه تنها باعث می شود که نتیجه نگیرید بلکه مفاصل شما هم ممکن است بیش از حد تحت فشار قرار گرفته و آسیب ببینند.

**سوال کنید**

هیچ اشکالی ندارد که سوال کنید. هر کسی چیزهایی را می داند و بسیاری از چیزها در جهان هست که هیچ کدام از ما نمی دانیم. سوال کردن به شما امکان می دهد خیلی راحت یاد بگیرید و مطمئن باشید باشگاههای ورزشی مملو از مربیان و ورزشکاران با اخلاقی است که با روی باز و خوشنودی پاسخ سوالات شما را می دهند. در مورد نحوه صحیح حرکات و نکاتی که می تواند به شما کمک کند تا عملکرد بهتری داشته باشید بپرسید. این دریچه شما به سمت یادگیری سریع خواهد بود.

* [لاغری در باشگاه بدنسازی: مجموعه نکات و ترفندها](https://mojclub.com/slimming-in-the-gym/)

**بیش از حد استراحت نکنید.**

بسته به سبک برنامه تمرینی استراحت بین هر ست ممکن است ۴۵ ثانیه تا ۳ دقیقه باشد که معمولا در مرحله برنامه ریزی تعیین می شود. دیدار دوستان قطعا خوشآیند است و همه ما دوست داریم گپ بزنیم و از صحبت کردن با دیگران لذت ببریم اما این می تواند باعث شود جریان تمرین به هم ریخته و در نتیجه وسط تمرین سرد شویم. همین روند تمرین کردن را خراب خواهد کرد.

**تایم تمرین را محدود کنید.**

بهترین مدت زمان یک جلسه بدنسازی یک ساعت است و در هر صورت یک جلسه نباید از ۹۰ دقیقه فراتر رود. جلسات طولانی تر به جای رشد بیشتر باعث اتلاف وقت و حتی خستگی می شوند. اگر فکر می کنید که لازم است بیشتر از این تمرین کنید شاید بهتر باشد به جلسات تمرین خود بیافزایید. اما انجام تمرینات قدرتی بیش از این زمان اغلب باعث فرسودگی و فدا کردن کیفیت به پای کمیت می شود که باید به آن توجه داشت.

* [تمرین در باشگاه بدنسازی چند کالری می سوزاند؟](https://mojclub.com/how-many-calories-burn-in-bodybuilding-gym/)

**دوستانه رفتار کنید**

یک فرد هوشمند با دیگران دوستانه رفتار می کند و همیشه به دنبال دوست است. یک مثل قدیمی می گوید که هزار دوست کم است و یک دشمن زیاد. دریچه دوستانه برخورد کردن هم از سلام و یک لبخند شروع می شود. به همین راحتی محیط باشگاه برای شما و دیگران جای بهتری خواهد بود که باعث می شود انگیزتان نیز برای تمرین کردن به شدت افزایش یابد.

**زیاده روی نکنید**

پریدن روی آخرین وزنه و یا هفته ای ۷ جلسه تمرین کردن شاید اغوا کننده باشد اما باید به اصول ورزش احترام گذاشت. اگر تازه کار هستید نهایتا هفته ای ۳ تا ۴ جلسه برایتان کافی خواهد بود. پس اجازه دهید بدنتان با صبر پیشرفت کند و دچار عجله نشوید. افراد با تجربه تر می توانند از تمرینات بیشتر البته به ریکاوری اصولی و بهتر بهره مند شوند.

* [در باشگاه بدنسازی چگونه تمرین کنیم؟](https://mojclub.com/how-to-train-in-the-gym/)

**بین وعده غذای اصلی و تمرین ۲-۳ ساعت فاصله بیاندازید.**

پس از خوردن یک وعده غذایی کامل بدن هوشمند ما خون را روانه دستگاه گوارش می کند. حال فکر کنید که در چنین شرایطی ما خون را به سمت عضلات روانه کنیم. این حالتی است که می تواند باعث دل درد و کاهش شدید کیفیت تمرین شود. حتما بین وعده غذایی اصلی و تمرین ۲-۳ ساعت فاصله بیاندازید تا احساس سنگینی گوارش از بین برود و سپس تمرین کنید.

**قبل از تمرین یک میان وعده سبک بخورید**

یکی از نکات مهم تمرین در باشگاه بدنسازی این است که یک تغذیه سبک و البته مقوی قبل از تمرین داشته باشید. ۷ تا ۱۰ گرم پروتئین و دو تا سه برابر این مقدار کربوهیدرات سوخت شما برای تمرین موثر را بالا می برد و در این صورت است که انرژیتان عالی خواهد بود. موارد زیر را امتحان کنید:

* ۱۰ گرم پروتئین وی+ یک موز
* یک ساندویچ پنیر کم چرب کوچک
* یک ساندویچ کوچک کره بادام زمینی
* چند عدد بادام درختی+ یک فنجان قهوه
* یک عدد ویتامین سی+ یک عدد سیب+چند عدد آمینو اسید

اینها پیشنهادات عالی هستند که حس تمرین شما را بهبود می دهند.

**یک دفعه فشار تمرین را زیاد نکنید**

زیاد کردن شدت تمرین (چه کار با وزنه و چه هوازی) باید با احتیاط همراه باشد. اگر تازه کار هستید صرفا با تمرینات سبک تا متوسط شروع کنید. سپس به تدریج می توانید شدت تمرین یا وزنه ها را افزایش دهید. افزایش ناگهانی تمرین می تواند عواقب بدی مانند پارگی عضله، تاندون، رباط، سکته و … به همراه داشته باشد.

**سرد کردن پس از تمرین**

خسته شده اید و حق دارید. اما سرد کردن پس از تمرین به اندازه خود تمرین اهمیت دارد. جالب است بدانید که چند دقیقه تمرینات کششی می تواند اثر تمرینات شما را حتی تا ۱۹ درصد افزایش دهد. این عدد آنقدر بزرگ است که نمی شود آنرا نادیده گرفت. چند حرکت کششی انتخاب کنید. بهتر است این حرکات در ارتباط با تمریناتی باشد که در آن روز انجام داده اید. سپس هر عضله را کشیده و برای ۲۰ ثانیه در سطح احساس کشش نگه دارید. نیازی به ضربه زدن هم نخواهد بود.

* [اولین روز باشگاه بدنسازی چه کنیم؟](https://mojclub.com/the-first-day-of-the-gym/)

**تغذیه پس از تمرین**

از نکات مهم باشگاه بدنسازی تغذیه پس از تمرین است. این تغذیه مواد غذایی و انرژی کافی برای عضله سازی و ریکاوری را در اختیار عضلات قرار میدهد و حتما باید به آن توجه کرد. در زیر چند پیشنهاد فوق العاده آورده ایم:

* یک پیمانه پروتئین وی گینر
* سه عدد سفیده و یک زرده + یک برش نان سبوس دار
* یک لیوان شیر کاکائو
* یک کاسه ماست یونانی کم چرب
* یک کاسه عدسی
* یک پروتئین بار

**سخن پایانی**

در این مقاله نکات مهم باشگاه بدنسازی را توضیح دادیم. بهتر است این نکات را چند بار مطالعه کنید تا در ذهنتان بماند و مطمئن باشید که توجه به این موارد تغییرات چشم گیری ایجاد خواهد کرد.

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

   ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید