

آشنایی با دستگاہهای ورزشی کوچک

www.warzesh.ir

محمدرضا امین

1388

Authored by: amin

آشنایی با دستگاههای ورزشی کوچک

www.warzesh.ir

پیشگفتار:

ورزش امروزه یکی از ارکان سلامتی شده است ، به همین دلیل است که با مراجعه به اکثر پزشکان ایشان ما را توصیه به ورزش و حرکات ورزشی میکنند.

یکی از افکار غلط در زمینه ورزش این است که ورزش تنها مخصوص افراد چاق است ، این نکته اشتباهی بزرگ است زیرا افراد لاغر نیز نیازمند به ورزش هستند.

در صورت تمایل به مشاوره رایگان میتوانید به سایت warzesh.ir مراجعه کنید داخل سایت در قسمت کتابهای تغذیه چندین کار ارزشمند از پزشکان متخصص تغذیه خواهید یافت که در صورت تمایل میتوانید با مطالعه آنها نقش ارزشمند تغذیه صحیح و همچنین ورزش و حرکات ورزشی را دریابید.

چنانچه موردی به نظر شما رسید میتوانید داخل سایت در قسمت تماس با ما آنرا قید نموده و یا به آدرس info@yousell.ir ارسال نمائید.

با احترام

محمدرضا امین

۸۸/۱۲/۲۳

بصورت کلی دستگاههای ورزشی داخل منزل به دو دسته تقسیم میشوند:

۱- دستگاههای موضعی:

این دسته از دستگاهها برای تقویت و فرم گرفتن قسمتهای خاصی از بدن استفاده میشوند مانند دستگاههای دراز و نشست که عضلات شکم را خوش فرم کرده و شکمهایی را که بر اثر مرور زمان و عدم تحرک کافی شل و نافرمانده اند شکیل و زیبا میکنند.

از این دستگاهها برای تقویت عضلات پهلو نیز استفاده میشود. برای هریک از عضلات مختلف بدن دستگاهها تقویت کننده مخصوصی وجود دارد بعنوان مثال دستگاه قایق که عضلات دست و پارا تقویت میکند ، در زیر چند نمونه از دستگاههای موضعی مطرح همراه با کاربرد هریک آورده شده است.

 <p>Total core</p> <p>جهت تقویت و فرم گرفتن عضلات شکم</p>	 <p>اب راکت</p> <p>جهت تقویت و فرم گرفتن عضلات شکم</p>
 <p>اب لانج</p> <p>جهت تقویت و فرم گرفتن عضلات شکم</p>	 <p>اب کینگ پرو</p> <p>جهت تقویت و فرم گرفتن عضلات شکم</p>



استپر

برای تقویت عضلات پا و پائین تنه



قایق

برای تقویت عضلات دست و پا

دستگاههای فوق تنها نمونه هایی از انواع دستگاههای متنوع موجود در بازار هستند که خوشبختانه هر روز با امکانات جدیدتری ارائه میشوند.

۲ دستگاههای کالری سوز:

در دستگاههای کالری سوز برخلاف دسته اول که تمرکز برروی فرم دادن عضلات خاصی از بدن است تاثیر دستگاه در جهت بالابردن گردش خون است.

((بزبان ساده زمانی که میخواهید اندام خاصی را زیبا کنید (مثلا شکم خود را کوچک کنید) باید از دستگاههای موضعی استفاده کنید، ولی زمانیکه هدف سلامتی است و میخواهید سیستم سوخت و ساز بدن خود را تنظیم کرده و اکسیژن رسانی به بافتها و اندام را بالا ببرید باید از دستگاههای عمومی (کالری سوز) استفاده کنید.))

در زیر تصویر چند نمونه از دستگاههای ورزشی عمومی آورده شده است.



البته دستگاههای ورزشی قابل استفاده در منزل تنها به چند نمونه فوق منحصر نبوده و موارد فوق برای آشنایی بیشتر کاربر در جهت انتخاب هرچه بهتر ذکر شده است.

چند سؤال:

الف- کدامیک از دستگاههای فوق برای استفاده در منزل مناسب تر است؟

در درجه اول بایستی شخص مشکل خود را بررسی کند

چنانچه شکم بزرگی دارید برای کوچک کردن شکم از دستگاههای موضعی فرم دهنده شکم استفاده کنید.

برای کوچک کردن پائین تنه از استپر ، قایق و اپتیکال استفاده کنید.

چنانچه مشکل چاقی عمده ندارید از دستگاههای ورزش عمومی برای سالمتر شدن خود استفاده کنید.

بهتر است با یک کارشناس دستگاہهای ورزشی مشاوره کنید تا بهترین دستگاہ ممکن برای دستیابی به هدف را به شما معرفی کند.

ب- تغذیه چه اهمیتی در بهبود تناسب اندام دارد؟

ورزش میتواند چربی اضافه انباشت شده در بدن را از بین ببرد لیکن اگر شما همزمان با ورزش همچنان به خوردن مواد مضر و چاق کننده ادامه بدهید ورزش برای شما چندان سودمند نخواهد بود.

برای اطلاع از نحوه تغذیه صحیح میتوانید به مقالات و مجلات مختلفی که در این زمینه وجود دارد مراجعه کنید و از آن بهتر اینکه با یک پزشک متخصص تغذیه مشورت کنید تا راهنمایی کاملی به شما ارائه شود

پ - چه مواد خوراکی باعث اضافه وزن میشود؟

متأسفانه بسیاری از مواد خوراکی ما باعث اضافه وزن میشود، در زیر به بعضی از آنها اشاره میشود:

سوسیس و کالباس، شیرینیجات خامه ای، نوشابه ها ، انواع سس (بخصوص سس مایونز) ، قند و شکر، انواع فست فودها و

خوشبختانه در زمینه مواد غذایی ذکر شده مقالات بسیار متنوعی در اینترنت وجود دارد که با جستجوی اندکی میتوانید به منابع کاملی از آنها دسترسی پیدا کنید.

در سایت www.warzesh.ir چه اطلاعاتی وجود دارد؟
در این سایت شما میتوانید با آخرین دستگاههای ورزشی برای استفاده در منزل آشنا شده و چنانچه قبلا دستگاهی تهیه کرده اید و فاقد راهنمای کافی باشد در صورت موجود بودن سی دی راهنمای آن در فهرست سایت آنرا سفارش دهید.
ارسال کلیه دستگاهها برای سراسر کشور رایگان بوده و برای مشتریان تهران امکان پرداخت وجه سفارش موقع تحویل کالا توسط پیک وجود دارد.
ارسال سفارش مشتریان شهرستان بعد از واریز وجه و اعلام اطلاعات فیش داخل سایت انجام میشود.

کلیه دستگاهها دارای یکسال گارانتی میباشند.
در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر بر روی نام سایت کلیک کنید

www.warzesh.ir

