



معرفی رشته های ورزشی در فیت کلاب

بدنسازی

BODY BUILDING

بدنسازی یا تناسب اندام مجموعه ای از تمرینات فیزیکی برای توسعه عضلات اسکلتی، کسب قدرت بیشتر، استقامت و حجم عضلانی است، که با افزایش توده عضلانی، متابولیسم بدن را بالا می برد، و منجر به سوختن بیشتر کالری حتی در حالت استراحت می شود. همچنین با تمرینات قدرتی و مقاومتی، کالری های بیشتری در طول و بعد از تمرین مصرف می شود. این دو عامل با هم به کاهش وزن و بهبود ترکیب بدنی کمک می کنند.

< Notes



Done

- برخی از مهم ترین فواید بدنسازی:
- ✓ افزایش قدرت و استقامت عضلات
 - ✓ کاهش وزن و چربی بدن
 - ✓ تقویت و افزایش تراکم استخوانی
 - ✓ بهبود سلامت قلب و عروق
 - ✓ افزایش اعتماد به نفس
 - ✓ کاهش استرس و اضطراب
 - ✓ بهبود کیفیت خواب
 - ✓ بهبود تعادل و هماهنگی
 - ✓ تنوع در فعالیت های ورزشی

تی آر ایکس

TRX

تمرینات این ورزش به طناب وابسته است و در آن خبری از وزنه‌های سنگین با تکرار زیاد و شدت بالا نیست. ورزشکاران در TRX از یک بند و حلقه‌هایی که در دو طرف آن تعبیه شده، برای قرارگیری دست‌ها یا پاها خود استفاده می‌کنند. این ورزش در ظاهر بسیار ساده به نظر می‌آید اما واقعا اینگونه نیست و اگر به درستی انجام شود، تمرینات آن نقش مهمی در عضله‌سازی، کاهش وزن و چربی‌سوزی دارد.

< Notes



Done

مزایای ورزش تی آر ایکس:

- ✓ تناسب اندام و عملکرد
- ✓ قابل استفاده برای همه افراد و در تمام سطوح
- ✓ درگیری بسیاری از عضلات غیر هدف به ویژه در ناحیه ی میان تنه (شکم و پهلو)
- ✓ کاهش آسیب‌ها
- ✓ توانبخشی آسیب‌ها
- ✓ شبیه سازی بسیاری از فعالیت‌های روزمره
- ✓ شبیه سازی بسیاری از حرکات ورزشی سایر رشته‌ها
- ✓ فراخوانی ریزترین عضلات کم فعالیت در بدن
- ✓ انجام تمرینات بازتوانی و توان بخشی

ایروبیک

AEROBIC

ورزش ایروبیک به فعالیت‌های بدنی اطلاق می‌شود که با افزایش ضربان قلب به مدت طولانی همراه بوده و معمولاً شامل تمریناتی است که نیاز به تأمین اکسیژن بالا دارند. در این نوع ورزش، فعالیت‌ها به صورت پیوسته و مداوم انجام می‌شوند، به طوری که اکسیژن به طور مداوم به عضلات منتقل شده و سیستم قلبی-عروقی بهبود می‌یابد. هدف اصلی این ورزش بهبود ظرفیت قلبی-عروقی، افزایش استقامت بدنی و تسریع فرآیند سوخت‌وساز بدن است.

< Notes



Done

فواید ایروبیک:

- ✓ ساخت استخوان‌های قوی‌تر
- ✓ بهبود قدرت، استقامت و انعطاف عضلانی
- ✓ بهبود تعادل
- ✓ افزایش عملکرد ذهنی
- ✓ کمک به مدیریت وزن و/یا کاهش وزن
- ✓ کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا، سکته مغزی یا دیابت
- ✓ بهبود عملکرد ریه
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ افزایش کلاسترول "خوب"
- ✓ مدیریت بهتر قند خون

یوگا

YOGA

ورزش یوگا یک نوع تمرین ذهنی و جسمی است که به افزایش قدرت ذهن و افزایش انعطاف‌پذیری و توان جسمانی کمک می‌کند.

< Notes



Done

فواید ورزش یوگا:

- ✓ افزایش قدرت عضلانی
- ✓ بهبود کیفیت خواب
- ✓ بهبود تنفس
- ✓ بهبود سلامت قلب
- ✓ کاهش وزن
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ افزایش اعتماد به نفس
- ✓ کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و دردهای مزمن
- ✓ کمک به درمان اعتیاد
- ✓ افزایش انعطاف‌پذیری
- ✓ بهبود کیفیت زندگی

اریال یوگا

AERIAL YOGA

اریال یوگا، که ترکیبی از یوگا و حرکات معلق با استفاده از پارچه‌های خاص است، تأثیرات مختلفی بر روی تمرین‌کنندگان دارد. این نوع یوگا با فراهم آوردن فرصت‌هایی برای ماساژ مشابه شیاتسو توسط پارچه، به تسهیل پیشرفت در تمرین‌ها و آرامش بدن کمک می‌کند.

< Notes



Done

فواید اریال:

- ✓ رفع گرفتگی عضلات بدن و تقویت ماهیچه‌ها
- ✓ افزایش میزان تعادل و انعطاف پذیری
- ✓ کالری سوزی و افزایش سوخت و ساز بدن
- ✓ بهبود تمرکز و تقویت اعصاب
- ✓ افزایش قدرت بدنی
- ✓ تقویت عضلات کمر و شکم
- ✓ کمک به کاهش سطح اضطراب و بهبود روش تنفس
- ✓ افزایش میزان رضایت و شادمانی در فرد

پيلاتس ريفرمر

PILATES REFORMER

پيلاتس ريفورمر يکي از شاخه های ورزش پيلاتس است، يک تخت قاب مانند با يک سکوی صاف است که روی چرخ هایی، به جلو و عقب حرکت می کند. سکوی صاف ريفورمر، carriage نامیده می شود. اين قسمت توسط مجموعه ای از فنرها به يک انتهای دستگاه متصل می شود. که برای هر سن و هر سطح از تناسب اندام قابل استفاده است. طيف وسیعی از تمرینات برای تقویت قدرت، انعطاف پذیری و تعادل روی ريفورمر انجام می شود.

< Notes



Done

فواید پيلاتس ريفرمر:

- ✓ تقویت عضلات
- ✓ افزایش قدرت
- ✓ کاهش دردهای بدن
- ✓ افزایش انعطاف پذیری
- ✓ بهبود وضعیت بدن
- ✓ بهبود تعادل بدن
- ✓ جلوگیری و کاهش آسیب
- ✓ مناسب برای همه افراد

پيلاتس

PILATES

پيلاتس روش تمريني فوق العاده ايست كه با اجراي صحيح حرڪات آن، در طولاني مدت انعطاف پذيري، قدرت جسماني و همچنين قدرت ذهني و همچنين توانايي كنترل بدن را افزايش مي دهد. تقويت هسته بدن پايه و اساس عملکرد پيلاتس است، در حقيقت تقويت هسته باعث ايجاد ثبات در كل نيم تنه مي شود و اين يكي از راه هايي است كه پيلاتس به بسياري از افراد براي كاهش كمردرد كمك مي كند.

< Notes



Done

فوآيد پيلاتس:

- ✓ افزايش قدرت عضلات مركزي بدن
- ✓ افزايش انعطاف پذيري بدن
- ✓ ايجاد عضلات كشيده و بدون حجم
- ✓ بهبود فرم بدني
- ✓ جلوگيري از افتادگي رحم
- ✓ بهبود عملکرد جنسي
- ✓ بهبود سندرم تخمدان پلي كيستيك
- ✓ كاهش استرس

فیتنس

FITNESS

فیتنس شامل مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی است که علاوه بر زیبایی و خوش‌فرمی اندام، به افزایش استقامت، تقویت عضلات و به طور کلی سلامت بدن کمک می‌کند. این ورزش برای کسانی که به دنبال سلامتی پایدار و یک سبک زندگی فعال هستند، گزینه بسیار مناسبی است. هدف این ورزش به طور کلی، آب کردن چربی‌های بدن است و تمرکز چندانی روی حجیم کردن عضلات ندارد.

< Notes



Done

فواید فیتنس:

- ✓ چربی‌سوزی بدن
- ✓ افزایش قدرت بدنی
- ✓ بهبود عملکرد ورزشی
- ✓ تقویت بافت‌های همبند و رباط‌های بدن
- ✓ تقویت مفاصل و استخوان‌ها
- ✓ کاهش افسردگی و اضطراب به دلیل افزایش ترشح سروتونین
- ✓ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ✓ تنظیم هورمون زنانه همچون استروژن
- ✓ جلوگیری از تحلیل رفتن ماهیچه‌ها، به‌ویژه بعد از یائسگی
- ✓ کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی
- ✓ تنظیم فشار خون

بانجی فیتنس

BUNGEE FITNESS

بانجی فیتنس به تقویت عضلات بدن، افزایش متابولیسم و در نتیجه چربی‌سوزی بسیار کمک می‌کند. تمرینات این ورزش، به دلیل جنبش‌های پرانرژی و پیوسته، کالری زیادی می‌سوزاند و به کاهش وزن کمک می‌کند. این ورزش همچنین به بهبود هماهنگی عصب و عضله کمک کرده و عضلات شما را قوی‌تر و منعطف‌تر می‌کند، یکی از مزایای دیگر این ورزش این است که شما می‌توانید فشار تمرینات را از روی مفاصل خود بردارید و به این ترتیب بدون نگرانی از آسیب دیدگی، به راحتی کالری بسوزانید.

< Notes



Done

مزایای بانجی فیتنس:

✓ حذف نیروی جاذبه و کاهش فشار بر مفاصل

✓ مناسب برای تمام سنین

✓ افزایش اعتماد به نفس و ریسک‌پذیری

✓ افزایش سطح آدرنالین و بهبود عملکرد

قلبی

✓ ورزش ترکیبی (هوازی و مقاومتی)

✓ امکان ترکیب با حرکات ورزشی دیگر