تناسب اندام سلامت بدن و زیبایی مقالات ورزش و تناسب اندام

۵توصیه برای رسیدن به تناسب اندام ایده آل🍏 در خانه

ارسال توسط Farzad

۰۲
5 توصیه برای رسیدن به تناسب اندام ایده آل در منزل

طبق آمارهای رسمی حداقل شصت درصد مردم ایران دچار مشکل چاقی و اضافه وزن هستند که ناشی از عدم تحرک کافی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف چربی ها و استفاده بیش از حد از غذاهای فست فودی است. برای مبارزه با چاقی و اضافه وزن، انواع روش های تناسب اندام در خانه به شما کمک می کند، با صرف کمترین میزان وقت و هزینه به وزن ایده آل خود برسید و شاداب و سرزنده باشید. مقاله ۵ توصیه ایده آل تناسب اندام در خانه، علاوه بر پرداختن به تمام حرکات مفید کاربردی تناسب اندام در منزل، کاملا جامع، به شرح نکاتی در مورد انواع وسایل ورزشی مورد استفاده در خانه، تاکید بر ویژگی های مثبت رژیم غذایی و ارتباط آن با کاهش وزن، شرح نرم افزارهای تناسب اندام در خانه و نکاتی چند، جهت انگیزش شما می پردازد تا بتوانید در کمترین زمان ممکن به هدف خود (تناسب اندام و سلامتی) دست پیدا کنید. با ما همراه باشید.

در این مقاله می خوانید:

۱- داشتن برنامه تمرینی و تمرینات منظم روزانه

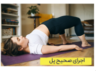
بهترین حرکات ورزشی چربی سوز، حرکاتی هستند که بتوانند عضلات میانی یا تحتانی بدن شما را که شامل شکم می شود، درگیر کنند.

پل

۱- طاقباز روی تشک یا زیر انداز ورزشی خود دراز بکشید.

۲- با کمک گرفتن از عضلات تحتانی آن را از سطح زمین فاصله دهید تا بدن شما به صورت یک خط مستقیم از چانه تا زانو امتداد پیدا کند.

۳- اگر حرکت به درستی انجام شود فشار را در عضلات میانی و وزن خود را بر روی شانه ها حس می کنید.



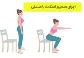
اسکات با صندلی

۱. مقابل صندلی خود بایستید و رو به روی آن قرار بگیرید، ستون فقرات خود را صاف و ثابت نگه داشته و سر و سینه را به سمت بالا نگه دارید.

۲. به آرامی به صندلی ضربه بزنید اما روی آن ننشینید

۳. سه ست ده تایی حرکت را ادامه دهید.

۴. توجه داشته باشید در حین انجام تمرین زانوی از پنجه پا جلو نزند.


اجرای صحیح اسکات با صندلی

شنای سوئدی

شنای سوئدی به فرم های مختلفی اجرا می شود اما مدلی از آن که بهترین تاثیر را بر تناسب اندام دارد به شرح ذیل است:

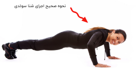
این مدل شنای سوئدی به وسیله توپ ورزشی یا صندلی و مبل هم قابل اجراست.

۱- به فرم چهار دست و پا، پشت به صندلی قرار بگیرید.

۲- دو پا را بر روی صندلی قرار دهید طوری که سینه ی پا روی صندلی قراری بگیرد.

۳- حالا کمر را صاف کنید و دو دست را با فاصله نزدیک به هم قرار دهید.

۴- شنا رفتن را شروع کنید، اگر حرکت را صحیح اجرا کنید، فشار را می توان بر سر شانه ها و عضلات شکم احساس کرد.


نحوه صحیح اجرای شنا سوئدی

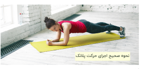
پلانک

۱- دمر دراز بکشید

۲- ساعد های خود را روی زمین قرار دهید ، سعی کنید روی آرنج خود بلند شوید.

۳- کمر خود را صاف نگه دارید و سعی کنید که بدنتان در یک راستا بماند.

۴- برای شروع سعی کنید بیست ثانیه به همین حالت بمانید، سپس می توانید آن را تا سی و چهل ثانیه هم ادامه دهید.


نحوه صحیح اجرای حرکت پلانک

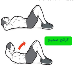
کرانچ

۱. طاقباز دراز بکشید

۲. زانوها را به گونه ای خم کنید، تا پاهایتان صاف روی زمین باشد

۳. دست هایتان را پشت گردن حلقه نمایید.

۴. شانه های خود را از روی زمین بلند کرده و به زانوها برسانید.



ددباگ

۱. طاقباز دراز بکشید.

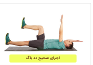
۲. دست های خود را به سمت رو به بالا بکشید.

۳. زانو ها را خم کرده و به حالت ۹۰ درجه به سمت شکم جابجا کنید و نگه دارید.

۴. بازوی راست را چرخانده و به سمت سر بکشید.

۵. همزمان پای چپ را صاف کنید .

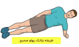
۶. تکرار مراحل برای دست چپ و پای راست



پلانک از پهلو

۱. به پهلو دراز بکشید

۲. سپس آرنج خود را روی زمین قرار داده و پهلو ها را از زمین فاصله دهید اکنون می توانید این حرکت را برای پهلو چپ تکرار کنید از بیست ثانیه شروع کنید و زمان آن را تا سی یا چهل ثانیه افزایش دهید.



۲- استفاده از نرم افزار تناسب اندام در خانه

چند برنامه ی اندرویدی با موضوع ورزش در خانه برای لاغری شکم و برنامه تناسب اندام در خانه

وجود دارد که مثل یک مربی آنلاین ساعت های روزانه ی تمرین شما را یادآوری می کند و متناسب با پیشرفت های شما، تمرینات سنگین تری را به شما پیشنهاد می دهد.

عضلات شش تکه شکم در سی روز

یکی از اپ های محبوب برنامه ورزشی تناسب اندام در خانه، عضلات شکم ۶ تکه در سی روز از leap fitness group هست که به تناسب جنسیت می توانید از این برنامه های ورزشی برای خوش اندام شدن در خانه استفاده کنید. بازخورد کاربران نشان می دهد که این اپ جز بهترین برنامه های تناسب اندام در خانه است.

ورزش در خانه بدون تجهیزات

اپ دیگری تحت عنوان ورزش در خانه بدون تجهیزات، با تمرکز دقیق بر عضلات مختلف و بدون اتکا به وسایل ورزشی مثل دمبل، تناسب اندام قطعی برای شما به ارمغان می آورد.

۳- استفاده از دستگاه های ورزش در خانه

یکی دیگر از روش های تضمینی رسیدن به وزن ایده آل و تناسب اندام در خانه، استفاده از انواع وسایل ورزشی است.

تردمیل

Copyright © Photo by Tebasia.com

پژوهش ها نشان می دهد که داشتن تمرین های روزانه و منظم با دستگاه تردمیل به قطع یقین می تواند شما را در زمانی اندک به وزن ایده آل خود برساند، با استفاده از اپلیکیشن Treadmill Workout Trainer نیز می توانید از خدمات مربی آنلاین تردمیل استفاده کنید، تا با بهترین برنامه تناسب اندام در خانه به پیشروی خود در مسیر کاهش وزن ادامه دهید، **تردمیل پاندا** انتخاب اول هر خریدار تردمیل!

دوچرخه ثابت

Copyright © Photo by Tebasia.com

دوچرخه سواران حرفه ای هیچگاه دچار اضافه وزن نمی شوند. توصیه ی اطبا و متخصصان علم سلامت بر تمرین های منظم و روزانه دوچرخه سواری جهت لاغری است، امروزه با فناوری دوچرخه ثابت نیز می توان تناسب اندام در منزل را عملی کرد، همچنین دوچرخه های ثابت میانگین قیمت پایین تری نسبت به تردمیل دارند و جهت خرید صرفه ی اقتصادی بهتری دارند.

طناب ورزشی

طناب زدن مداوم یکی از راه های تناسب اندام و کاهش وزن است، در هنگام طناب زدن نه تنها با فشار مضاعف بر ساق پا عضلات تحتانی بدن بسیار قدرتمند می شوند، بلکه با چرخیدن دست ها شکل گیری عضلات سر شانه هم اتفاق می افتد، با توجه به وزن خود طناب مورد نظر را انتخاب کنید همچنین با رجوع به اپلیکیشن ۳۰ day Jump Rope Fitness Challenge می توانید برنامه ورزشی مناسب تناسب اندام در خانه را پیدا کنید.

توپ تمرینی تناسب اندام

توپ تمرینی تناسب اندام از جنس الاستیک نرم ساخته شده است و در ۵ قطر مختلف تمرینی استفاده می گردد که با توجه به نوع تمرینات ورزشی خود باید از آن استفاده کنید، علاوه بر استفاده هایی که در فیزیوتراپی از آن برای بهبود و توانبخشی می شود، جهت تناسب اندام در خانه نیز کاربرد دارد، با دانلود اپلیکیشن Stability Ball work out plan در مورد توپ تمرینی تناسب اندام بیشتر بیاموزید.

استپ آپ یا پله ورزشی

پله ورزشی یکی از ابزارهای مفید تقویت عضلات پایین تنه است، می توانید سطح تمرینات پله ورزشی را با استفاده از یک وزنه هنگام تمرین، بالا ببرید. آسیب های ورزشی با استفاده از پله ورزشی به حداقل میزان ممکن می رسد.

۴- *داشتن رژیم غذایی مناسب*

اما برای حل معضل چربی و اضافه وزن علاوه بر تمرینات منظم روزانه، باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید، بنابراین برای دستیابی به هدف لاغری و تناسب اندام در خانه ضروری است که ویژگی های رژیم غذایی خوب را بدانید و برخی مواد غذایی که می توانند به شما در فرآیند لاغر ی کمک کنند را بشناسید.

رژیم غذایی مناسب بر طبق نظر اطبا و پژوهشگران حوزه سلامت به شرح زیر است:

رژیم غذایی خوب و متعادل، که علاوه بر حفظ و ذخیره انرژی کافی بدن ، نمک، سدیم و اسید های چرب را از رژیم غذایی شما حذف می کند، با این حال بهترین کارکرد رژیم غذایی زمانی اتفاق می افتد که رژیم غذایی منحصر به فرد طراحی شود، بنابراین مراجعه به متخصص تغذیه یکی از راه های بهره مندی از رژیم غذایی مناسب است.

در حالت کلی رژیم غذایی مناسب دارای ویژگی های زیر است:

وزن را با توجه به شاخص توده بدنی ثابت نگه می دارد.

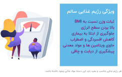
سطح انرژی شما را بهبود می بخشد.

از ابتلا به بیماری جلوگیری می کند.

افسردگی و اضطراب فرد را کاهش می دهد.

حاوی ویتامین ها و مواد معدنی است.

از دیابت، چاقی و بیماری های قلبی، عروقی و سرطان پیشگیری می کند.


ویژگی رژیم غذایی سالم
ثبات وزن نسبت به BMI
بالا بردن سطح انرژی
جلوگیری از ابتلا به بیماری
کاهش افسردگی و اضطراب
حاوی ویتامین ها و مواد معدنی
پیشگیری از دیابت و چاقی

در هر رژیم غذایی مناسب و مفید باید این دسته مواد غذایی وجود داشته باشند:

۱-کربوهیدرات ها:

کربوهیدرات ها ۶۰ درصد رژیم غذایی هر فرد را تشکیل می دهند، بنابراین موادغذایی کربوهیدرات تامین کننده ی اصلی انرژی بدن انسان هستند. این مواد شامل غلات، گندم، سیب زمینی و …. است.

۲-پروتئین ها:

پروتئین وظیفه ترمیم سلول ها و ساخت سلول های جدید را دارد، همچنین جز فاکتورهای اساسی رشد و نمو است. حدود ۲۵ درصد کالری روزانه دریافتی فرد می بایست از منابع پروتئینی حیوانات(انواع لوبیا) تامین شود.

شیر و محصولات لبنی مانند پنیر، کشک و ماست از منابع خوب پروتئین برای گیاهخواران است و منابع دیگر شامل تخم مرغ، ماهی و گوشت بدون چربی است.

۳ – ویتامین ها و مواد معدنی

ریزمغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی بر سوخت و ساز بدن انسان اثر فراوانی دارند، بوسیله مصرف میوه ها و سبزیجات سرعت سوخت و ساز بدن خود را بالا ببرید و سریعتر لاغر شوید.

۴ – آب:

اطبا و متخصصان حوزه سلامت معتقدند نوشیدن میزان زیادی آب می تواند بر فرآیند چربی سوزی و لاغر شدن بسیار اثرگذار باشد،نوشیدن ۸ لیوان آب در طی روز نباید فراموش شود.

رژیم غذایی مناسب شامل
کربوهیدرات ها
پروتئین ها
ویتامین ها و مواد معدنی
آب

۵- *مدیریت اراده و اعتماد به نفس بالا*

اما تا اراده ی واقعی برای لاغری و تناسب اندام شکل نگیرد و بر تمرینات منظم و دائمی اصرار نورزید، نمی توانید از مزایای آن لذت ببرید. دائما سعی کنید انگیزه ی خود را بالا برده و تقویت کنید، شاید بعضی اوقات دلسرد شوید و دوباره به عقب بازگردید، اما نباید ناامید بشوید و خود را ملامت کنید باید توجه داشت که هر عادت مفیدی را به تدریج و با مداومت می توان تبدیل به عادتی دائمی کرد.

توصیه هایی جهت انگیزش در ورزش و تناسب اندام

۱- بشناسید که چه چیز موجب افزایش انگیزه ی شماست، از نگاه کردن به تصاویر ورزشکار حرفه ای مورد علاقه شما تا بهبود در رکوردهای ورزشی روزانه، می تواند عامل افزایش انگیزه شما باشد، حتی اگر لباسی مورد پسند شماست که اگر لاغر شوید، بدن شما را بهتر نشان می دهد، هر روز به آن ها نگاه کنید.

۲- ترک دخانیات، سیگار و سایر مواد مخدر اثر سویی بر روان و استقامت تنفسی شما می گذارد، سعی کنید سیگار و سایر مواد دخانی را به تدریج ترک کرده تا پیشرفت های شگفت انگیز و انگیزه ی بیشتری را برای تمرین های روزانه شاهد باشید.

۳- مربی را انتخاب کنید که الگوی مناسبی برای شما باشد و به شما انگیزه دهد، چنین مربی می تواند حتی در روزهای افت و کمبود روحیه به شما کمک کند تا در ورزش ثابت قدم باشید.

۴- هوشمندانه هدف گذاری کنید:اهداف ورزشی تان را یادداشت کنید، حتما توجه داشته باشید که اهداف خود را به صورت بلند مدت و میان مدت تنظیم کنید تا بتوانید نتایج اثر بخش و فوق العاده آن را مشاهده کنید.

۵- مثبت بیاندیشید:به خود یادآوری کنید که هر شکستی مقدمه ی پیروزی آتی است.

۶- تلاش گروهی:اگر کسی هست که بتواند همراه شما ورزش کند، از ورزش گروهی استقبال کنید زیرا انگیزه ی بیشتری را در شما ایجاد می کند، همچنین همراه شما می تواند مثل یک مربی بر اجرای صحیح حرکات و نگه داشتن زمان انجام آن نظارت کند.

۷- برای موفقیت برنامه ریزی کنید:محدودیت های خودتان را بشناسید و موفقیت را با معیار های خود تشخیص دهید و برای آن برنامه ریزی کنید.

کلام پایانی

در پایان ،همیشه به احساس خوب و شادابی ناشی از کاهش وزن بیاندیشید، تقویت اراده همانطور که گفتیم عاملی اساسی در کاهش وزن شماست، رژیم غذایی مناسب نیز، به تسریع فرآیند لاغری کمک می کند پس مراجعه به متخصص تغذیه هزینه ی بیهوده ای نخواهد بود. دستگاه های ورزش در خانه نیز می تواند به شما در برنامه لاغری و تناسب اندام یاری رساند که می توانید با توجه به علاقه و بودجه ی خود آن ها را خریداری نمایید، اگر گوشی هوشمند و پیشرفته دارید می توانید از امکانات جدید و فناوری هایی مثل نرم افزار تناسب اندام در خانه که نام بردیم استفاده کنید، همچنین تکنیک های پر کاربردی را تحت عنوان برنامه تمرینی و منظم روزانه به شما ارائه دادیم تا بتوانید حتی در منزل، تجربه ی لذت بخش کاهش وزن را تجربه کنید ، همین امروز با خواندن این متن اولین گام کاهش وزن را برداشته اید و کافی است با عمل کردن به آن، موفقیت خود را تضمین نمایید.

{"@context":"https://schema.org","@type":"FAQPage","mainEntity":[{"@type":"Question","name":"چگونه می توان در خانه به تناسب اندام ایده آل دست پیدا کرد؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"راه های فراوانی برای رسیدن به تناسب اندام وجود دارد مثلا استفاده از تجهیزات ورزشی یا اپلیکیشن های اندرویدی اما توصیه ی تضمینی طب آسیا برای رسیدن به تناسب اندام این است که ...\n"}},{"@type":"Question","name":"چه حرکات ورزشی بیشترین تاثیر را بر روی لاغری و تناسب اندام دارند؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"از بین انواع حرکات ورزشی موثر بر لاغری و تناسب اندام حرکاتی مثل کرانچ و پلانک بسیار موثرند همچنین می توانید از ترکیب خارق العاده این حرکات استفاده کنید که ...\n"}},{"@type":"Question","name":"انواع وسایل ورزشی مناسب تناسب اندام در منزل کدامند؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"دستگاه هایی مثل تردمیل، دمبل و سیستم تی آر ایکس مناسب استفاده ی شما در منزل هستند یا ساخت تجهیزات خانگی ورزش می توانید...\n"}}]}

☆☆☆☆☆ امتیاز دهید

جدیدتر
صفر تا صد کالری سوزی با تردمیل
قدیمی تر
از امکانات فوق العاده تردمیل چند کاره چه می دانید؟

دیدگاهتان را بنویسید

با عنوان farzad وارد شده‌اید. | خارج می‌شوید؟

دیدگاه

فرستادن دیدگاه

جستجو
جستجو

نوشته‌های تازه

نکاتی برای شروع رانندگی با موتور ۴ چرخ
راهکارهای اثربخش تقویت عضلات پا
۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱
روش های خارق العاده تثبیت وزن با ورزش های سبک و راحت!
✅هفت توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

آخرین دیدگاه‌ها

۱. لیلا در آیا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
۲. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۳۲۰
۳. حامد در دوچرخه ثابت مینه VINQ FITNESS FI-۷۳۱A/D
۴. مدیریت طب آسیا در تردمیل ایمر اسپرت مدل DK-۵۵AB
۵. حامد در تردمیل ایمر اسپرت مدل DK-۵۵AB

بایگانی‌ها

ژانویه ۲۰۲۲
دسامبر ۲۰۲۱
نوامبر ۲۰۲۱
آگوست ۲۰۲۱
جولای ۲۰۲۱
ژوئن ۲۰۲۱
می ۲۰۲۱
آوریل ۲۰۲۱
مارس ۲۰۲۱
ژانویه ۲۰۲۱

دسته‌ها

اسکی فضایی
انواع ورزش
پله برقی باشگاهی
تردمیل
تناسب اندام
تناسب اندام و تمرینات ورزشی در بارداری
دسته‌بندی نشده
دوچرخه
دوچرخه ثابت
راهنمای خرید
سبک زندگی
سلامت بدن و زیبایی
طناب
فواید صندلی ماساژ
کمپینگ در طبیعت
ماساژور
مد و پوشاک
مقالات
ورزش و تناسب اندام
ورزش و سفر
یوگا

تلفن پشتیبانی : ۰۵۱۳۳۴۴۵۲۷۸ | هفت روز هفته، ۲۴ ساعت شبانروز پاسخگوی شما هستیم.
امکان تحویل اکسپرس | امکان پرداخت در محل | ۷ روز هفته ، ۲۴ ساعته | ۷ روز ضمانت بازگشت کالا | ضمانت اصل بودن کالا

با طب آسیا: تماس با طب آسیا | درباره طب آسیا | وبلاگ طب آسیا
خدمات مشتریان: حریم خصوصی | شرایط اقساطی طب آسیا | شرایط نمایندگی طب آسیا
راهنمای خرید از طب آسیا: فروشگاه | حساب کاربری من | کارت های بانکی
با ما همراه باشید

فروشگاه اینترنتی طب آسیا، بررسی، انتخاب و خرید آنلاین

در طب آسیا سعی شده که خریداران محترم از زمان ورود به سایت و ثبت سفارش تا دریافت محصول ما را مسئولانه در کنار خود حس کنند و این را بر خود وظیفه می دانیم که خریداران گرامی را از کلیه مراحل ثبت نام، ثبت سفارش، آماده سازی و ارسال محصول از طریق ایمیل و یا پیامک آگاه سازیم.

تیم های فروش و پشتیبانی این مجموعه کلیه مراحل ثبت نام، خرید و پس از آن را با دقت نظارت می کنند تا رسالت خود را در زمینه حفظ حریم شخصی و حفظ کلیه حقوق مادی مشتریان ادا نموده و خدمات فروش و پشتیبانی را به نحو احسنت ارائه دهند.

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد
طراحی و توسعه توسط [illegible]