تردمیل, تناسب اندام, ورزش و تناسب اندام

برای رسیدن به تناسب اندام🍏تردمیل کافی است؟

ارسال توسط Farzad

۱۱
دی
برای رسیدن به تناسب اندام تردمیل کافی است؟

حتما شده بارها درون آینه به اندامتان خیره شوید و احساس نارضایتی داشته باشید.وقتی لباس های مورد علاقه تان را می پوشید، دیگر شما را جذاب و خوش تیپ نشان نمی دهند.البته جای هیچگونه ناامیدی نیست. رسیدن به تناسب اندام ساده تر از آن چیزی است که فکر می کنید. با کارشناسان **طب آسیا** همراه شوید.

در این مقاله می خوانید:

منظور از تناسب اندام چیست؟

تناسب اندام به زبان ساده نشان دهنده سلامتی و بهبود حال شماست.تناسب اندام در حالت کلی نه تنها، میزان سلامت جسمانی شما را مشخص می کند، بلکه سلامت عواطف و روان شما را نیز، اندازه گیری می کند. تغذیه مناسب و داشتن یک زندگی پر تحرک عوامل موثر بر تناسب اندام شما هستند.

مزایای تناسب اندام چیست؟

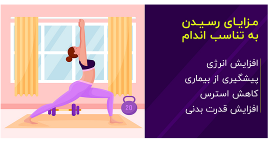
رسیدن به تناسب اندام مزایای فراوانی دارد که می تواند بر کیفیت زندگی شما اثر گذار باشد، از جمله اثرات مثبت تناسب اندام می توان این موارد را نام برد:

برای انجام امور مهم روزانه، انرژی بیشتری دارید.استرس کمتری را تجربه می کنید و در برابر مشکلات و چالش های فراوان همچنان زندگیتان را لذت بخش می دانید.

تناسب اندام از بروز بیماری های فراوانی مثل بیماری های قلبی، سرطان، پوکی استخوان و دیابت جلوگیری می کند.

قدرت بدنی شما را افزایش می دهد، بهتر به نظر می رسید و هنگام انجام فعالیت های فیزیکی ضعف جسمانی به سراغ شما نمی آید.

نه تنها کیفیت زندگی شما را افزایش می دهد، بلکه رسیدن به تناسب اندام می تواند باعث افزایش طول عمر شما شود.



۵ فاکتور اصلی تناسب اندام

تناسب اندام دارای ۵ فاکتور اصلی است. هر کس با دست یافتن به نمره ی خوبی در این آزمون ها متوجه می شود که به تناسب اندام ایده آل دست پیدا کرده است یا نه؟!

پنج مولفه ی اصلی تناسب اندام به شرح زیر است:

استقامت قلبی و تنفسی

قدرت عضلانی

استقامت عضلانی

شاخص توده بدنی

انعطاف پذیری

فاکتورهای اصلی تناسب اندام
استقامت قلبی تنفسی
قدرت عضلانی
استقامت عضلانی
شاخص توده بدنی
انعطاف پذیری

افزایش استقامت قلبی و تنفسی با تردمیل

استقامت قلبی تنفسی آزمونی است که نشان می دهد بدن چگونه می تواند انرژی مورد نیاز فعالیت های خود را از طریق پمپاژ قلب، دستگاه گردش خون و تنفس دریافت کند، هر فعالیتی که ضربان قلب را افزایش دهد می تواند باعث افزایش استقامت قلبی تنفسی و رسیدن به تناسب اندام باشد. فعالیت هایی که استقامت قلبی تنفسی را افزایش می دهند شامل شنا کردن، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و دویدن است.

از جمله روش های موثر و مفید افزایش استقامت قلبی تنفسی که برای رسیدن به تناسب اندام ضرورت دارد.استفاده از تردمیل است. هنگام استفاده از تردمیل ضربان قلب شما افزایش پیدا می کند و قلب برای آنکه بتواند این افزایش ضربان را جبران کند. اقدام به ساخت شریان های کوچکی می کند که توان قلب شما را در خون رسانی به اندام های مختلف بدن افزایش می دهد.تمرین منظم و تدریجی با تردمیل را جدی بگیرید!**تردمیل پاندا** تردمیلی مناسب و با کیفیت برای تمرین شماست.

افزایش قدرت عضلانی با تردمیل

در مبحث رسیدن به تناسب اندام استقامت عضلانی از راه های متفاوتی سنجیده می شود، در حالت کلی هر فعالیتی که عضلات را به کار بیندازد و آن ها را خسته کند، توانایی افزایش قدرت عضلانی را دارد. دویدن مادر تمام ورزش هاست، در حین دویدن تمام عضلات بدن شما به خصوص عضلات پا و شکم درگیر می شوند، تردمیل با شبیه سازی هوشمند فرایند دویدن و افزایش دلبخواه مدت و سرعت آن، به شما کمک می کند قدرت عضلانی خود را افزایش دهید و به تناسب اندام دلخواه خود برسید.

استقامت عضلانی بهینه بوسیله تردمیل

در حالت کلی استقامت عضلانی، توانایی حداکثری عضله برای ادامه ی تمرین بدون خستگی است، با استفاده از برنامه های تمرین کالری سوزی با تردمیل، می توانید با افزایش روزانه ی ساعت های تمرین و تنوع در ایجاد شیب و میزان سرعت، کیفیت تمرین های خود را بهبود ببخشید، به وضوح پس از مدت کوتاهی استقامت عضلات شما پیشرفت خیره کننده ای خواهد داشت و از مزایای تناسب اندام بهره مند خواهید شد.

تغییر در شاخص توده بدنی بوسیله تردمیل

تنظیم شاخص توده بدنی برای رسیدن به تناسب اندام امری ضروری است.این شاخص نشان دهنده ی نسبت وزن چربی های بدن شما به وزن استخوان ها و عضلات است.راه های فراوانی برای اندازه گیری شاخص توده بدنی وجود دارد. معیارهایی ابداع شده اند که وزن مناسب بدن شما را مشخص می کند. استفاده از تردمیل باعث می شود روزانه کالری فراوانی بسوزانید و از تجمع چربی، همچنین افزایش وزن در بدن شما جلوگیری می کند.

تردمیل چگونه انعطاف پذیری را افزایش می دهد؟

انعطاف پذیری به زبان ساده، دامنه ی حرکت در یک مفصل تعریف می شود، به عنوان مثال سعی کنید بایستید و کف دست هایتان را بدون خم شدن زانو به زمین برسانید.اگر قادر به این کار بودید، بدنتان از انعطاف پذیری مناسبی برخوردار است اما به زبان علمی انعطاف پذیری موجب می شود اجرای حرکات ورزشی نرم تر صورت بگیرد و بدن دچار آسیب نشود.کشش مفاصل در فرایند گرم کرد پیش از ورزش، می تواند انعطاف پذیری را افزایش دهد.استفاده از تردمیل با افزایش استفاده ی بدن از مفاصل، رباط ها و تاندون ها بر افزایش انعطاف پذیری بدن تاثیر دارد، به عبارتی تردمیل با کاهش حداکثری آسیب های ورزشی ، موانع رسیدن به تناسب اندام را از پیش روی شما بر می دارد.

تردمیل بر فاکتورهای زیر اثر گذار است:
افزایش استقامت قلبی
افزایش قدرت عضلانی
تغییر شاخص توده بدن

آیا استفاده از تردمیل برای رسیدن به تناسب اندام کافی است؟

همانطور که مشاهده کردید، تردمیل قادر است بر فاکتورهای متعدد تناسب اندام که شرح آن را بیان نمودیم اثر گذار باشد، برخی از فاکتور ها را افزایش می دهد و برای بعضی دیگر اثرات مثبتی دارد، برای لاغری و تناسب اندام بهترین وسیله تردمیل است، ولی اگر مایل باشید اندام عضلانی و قوی تری داشته باشید، استفاده از دستگاه های دیگر ورزشی که در برگه های طب آسیا موجود است، می تواند برای رسیدن به تناسب اندام به شما کمک ویژه ای کند، چند دستگاه که می تواند مکمل دستگاه تردمیل باشد، شامل الپتیکال، دستگاه تی آر ایکس، دوچرخه ثابت و استفاده از وزنه های بدنسازی است، همچنین برای بانوان استفاده از توپ پیلاطس را توصیه می کنیم که از راه های موثر رسیدن به تناسب اندام بانوان است.

خلاصه ی مطلب

تعاریف و معیارهایی برای تناسب اندام ارائه شد و اثر تردمیل بر فاکتورهای مختلف تناسب اندام بررسی شد، بی شک تردمیل بهترین وسیله برای رسیدن به تناسب اندام است، اما اگر می خواهید حرفه ای تر تمرین کنید و اندامی کاملا عضلانی داشته باشید، استفاده از دستگاه های دیگر ورزشی اثر مکمل دارد، به صورت کلی تردمیل می تواند فاکتور های استقامت قلبی و تنفسی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری را افزایش دهد و بر سایر فاکتور های ذکر شده اثر مثبت و بهینه ای داشته باشد، با استفاده از تردمیل تمام موانع برای رسیدن به تناسب اندام را از میان بردارید و از مزایای داشتن اندامی متناسب بهره مند شوید.

★★★★★ ۵/۵ - (۱ امتیاز)

جدیدتر
✅هفت توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

قدیمی تر
با تردمیل به مبارزه با ژن چاقی بروید!🥊🥊🥊

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 ایا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
۲. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۲۶۰
۳. حامد در دوچرخه ثابت مبله WNQ FITNESS F۱-۷۳۱۸WD
۴. مدیریت طب آسیا در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB
۵. حامد در تردمیل لیدر 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

طب آسیا

تلفن پشتیبانی : ۰۵۱۴۳۳۴۵۲۷۸ | هفت روز هفته، ۲۴ ساعت شبانه‌روز 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 ارایه دهند.

عضو اتحادیه کشوری کسب و کارهای مجازی
نماد اعتماد الکترونیکی
samandehi.ir

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد

طراحی و توسعه تیم توسعه دهنده ووکامرس فارسی