انواع ورزش, تناسب اندام, سلامت بدن و زیبایی, ورزش و تناسب اندام

راهکارهای اثربخش تقویت عضلات پا 🦵🦵🦵

ارسال توسط Farzad

۱۸
دی
راهکارهای اثر بخش
تقویت عضلات پا

فرقی ندارد چند ساله باشید، در هر سن و سالی، تقویت عضلات پا، برای انجام فعالیت های حیاتی بدن شما بسیارضروری است، با ما همراه شوید تا بدانید برای تقویت پاهای ضعیف چه باید کرد؟

در این مقاله می خوانید:

چرا تقویت عضلات پا اهمیت دارد؟

به گفته ی پزشکان، پا قلب دوم بدن انسان است. برای انجام تمام فعالیت های ورزشی به حفظ تعادل و تقویت عضلات پا نیازمند هستیم. تقویت عضلات پا به چند دلیل ویژه دارای اهمیتی جدی است:

> تمریناتی که عضلات پا را درگیر می کند با ترشح هورمون های مربوط به رشد، می تواند اندام شما را بیش از پیش ورزیده کند. پنجاه درصد توده ی بدن هر فرد مربوط به پا است و هر چه با عضلات پا بیشتر تمرین کنید. عضلات بدن قوی تری خواهید داشت.
>
> تمرینات تقویت عضلات پا، به حفظ تناسب اندام بدن شما کمک موثری می کند. مسلما بدنی که بالاتنه ی عضلانی و پاهایی ضعیف دارد، فاقد تقارن است. اندام متناسب، شما را در برابر آسیب های ورزشی حفظ می کند.
>
> در مقاله ای مجزا به راهکارهای موثر افزایش **متابولیسم** پرداخته ایم. پژوهش ها نشان می دهد که انجام حرکاتی برای تقویت ساق پای ضعیف یا سایر عضلات ناحیه پایین تنه، به حفظ تناسب اندام، لاغری و افزایش سوخت و ساز بدن کمک شایانی می کند.

تقویت عضلات پا و تناسب اندام

بهبود عملکرد ورزشی در گرو افزایش قدرت عضلات پا است. حتی در تمام ورزش های رزمی مثل کشتی یا بوکس، مربی همواره زمانی برای تمریناتی مثل طناب زدن در نظر می گیرد، تا بتواند عضلات پا را به بهترین وجه ممکن قوی کند.

> تقویت پاهای ضعیف بوسیله ی حرکات کششی، سبب افزایش انعطاف پذیری بدن شما می شود. متخصصان فیزیوتراپی خاطرنشان کرده اند که انعطاف پذیری بالا، می تواند از آسیب های احتمالی به مهره های کمر و مفاصل جلوگیری کند.
>
> اگر شغلی دارید که به واسطه ی آن باید ساعت های طولانی، روی صندلی بنشینید و از گرفتگی عضلات ناشی از آن رنج می برید. تمرین حرکات ورزشی پا بدون وسیله نیز، می تواند از آسیب و درد شما جلوگیری کند و دردها را بسیار کاهش می دهد.
>
> تمرین های تقویت عضلات پا مانند دیگر تمرین های ورزشی، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهند.وقتی پاهای شما قوی باشد، می توانید پیشرفتی روزافزون در تمرینات خود داشته باشید و در اسرع وقت به هدف اندام متناسب برسید.

تقویت عضلات پا
و تناسب اندام
افزایش انعطاف پذیری
کاهش آسیب ها
افزایش اعتماد به نفس

برای تقویت عضلات پا چه بخوریم؟

مکمل های خوراکی فراوانی برای تقویت عضلات پا وجود دارد. با مصرف آن ها می توانید تمرین خود را بهبود ببخشید. قدرت خود را افزایش داده و آسان تر مرحله ی ریکاوری را سپری کنید، از جمله ی این مکمل ها، می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

کلسیم

یک لیوان شیر به عنوان منبع غنی کلسیم، کلسیم از دست رفته بدن شما را جبران می کند. فراموش نکنید بدن قادر به ایجاد کلسیم نیست، پس برای تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان، باید مصرف کلسیم را جدی بگیرید، همچنین برای جذب ویتامین Dبه مصرف کلسیم نیازمندیم.

ویتامین D

اما تنها ویتامین برای تقویت عضلات پا ویتامین D است.خبر خوش اینکه ویتامین D از طریق تابش مستقیم نور خورشید به بدن ساخته می شود، اما به یاد داشته باشید که قرص آن را فقط ماهی یک بار مصرف کنید، چون مازاد ویتامین D از طریق کلیه دفع نمی شود و اصطلاحا ویتامینی حل شده در چربی است.

پروتئین

هر ورزشکاری جهت بهبود عملکرد ورزشی و تقویت عضلات خود، باید پروتئین مصرف کند. مواد پروتئینی نقشی بسیار مهم در تقویت ساق پای ضعیف دارند، منابع پروتئین همان طور که می دانید تخم مرغ، گوشت قرمز، لوبیا و .....است.

اسیدهای چرب امگا ۳

این مواد حاوی پروتئین هایی هستند که برای تقویت مفاصل و کاهش درد، بسیار موثر هستند.منابع امگا ۳ غذاهای دریایی مثل ماهی و تن ماهی هستند. اگر امکان مصرف غذاهای دریایی را ندارید از مکمل های دارویی آن نیز می توانید استفاده کنید.

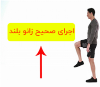
رژیم غذایی مناسب
تقویت عضلات پا
کلسیم
ویتامین D
اسید های چرب امگا 3
پروتئین

ورزش های موثر بر عضلات پا

برای تقویت عضلات پا بدون وسیله علاوه بر استفاده از اپلیکیشن های مخصوص، می توانید حرکات زیر را که توسط مربیان حرفه ای توصیه شده است انجام دهید:

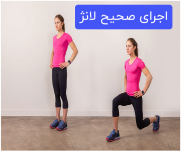
کشیدن زانو به سمت بالا

حرکتی است که در آن با فشار به عضلات پا، همزمان به عضلات شکم، فشار وارد می شود اگر تازه کار هستید با فشار کمتری شروع کنید و حرکت را حدود بیست ثانیه ادامه دهید و در ادامه با سرعت و شدت بیشتری، به آن ادامه دهید، نحوه ی اجرای حرکت اینگونه است که در حالت ایستاده به صورت مداوم، ابتدا زانوی راست و سپس زانوی چپ را تا ارتفاع باسن بالا بکشید.



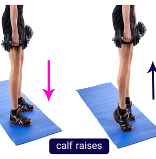
لانژ

لانژ حرکتی است که توانایی درگیر کردن تمام عضلات پای شما را دارد، ترکیبی از این حرکت در سایر رشته های رزمی، برای تقویت توان عضلات پا انجام می شود، نحوه ی انجام حرکت بدین صورت است که در حالت ایستاده، پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و با پای راست خود جلو بروید در حالی زانوی چپ را به زمین نزدیک می کنید، سپس این حرکت را برای پای راست و زانوی چپ خود تکرار کنید.



حرکت calf raises

یکی از بهترین حرکات، برای تقویت ساق پای ضعیف است و نحوه ی انجام آن اینگونه است، که رو به روی دیوار می ایستید، کف دست ها را روی آن قرار داده و روی سینه ی پا بلند می شوید و روی پاشنه آن می نشینید، اگر حرکت را درست انجام دهید، فشار را می توانید بر روی عضلات ساق پای خود احساس کنید.



وسایل ورزشی موثر برای افزایش قدرت عضلات پا

از جمله وسایل ورزشی موثر در تقویت عضلات پا تردمیل های خانگی و باشگاهی است، در حالت کلی پیاده روی و دویدن، علاوه بر فواید تقویت عضلات بدن و چربی سوزی، می تواند در تقویت عضلات پا بسیار موثر باشد، با مراجعه به برگه ی **تردمیل پاندا** می توانید، انواع تردمیل های مناسب، جهت استفاده خود را پیدا کنید و با شرایط ویژه اقساطی آن را خریداری نمایید.

الپتیکال وسیله ی دیگری است که جهت تقویت عضلات ضعیف پا، استفاده می شود و با استفاده از آن به اندامی متناسب دست پیدا می کنید، انواع الپتیکال های با کیفیت را می توانید از طب آسیا خریداری کنید.

کلام آخر

مشروح آنچه بیان کردیم، تمام راهکار های عملی ممکن جهت تقویت عضلات پا بود، اهمیت تقویت عضلات پا، برای تحریک بیشتر انگیزه ی ورزشی شما بود و در زمینه ی تغذیه توصیه هایی انجام شدکه باید حتما آن را جدی بگیرید، فراموش نکنید که در راستای مداومت و تلاش خستگی ناپذیر است که می توانید به موفقیت دست پیدا کنید.

{"@context":"https://schema.org","@type":"FAQPage","mainEntity":[{"@type":"Question","name":"تقویت عضلات پا چه اهمیتی دارد؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"تمریناتی که عضلات پا را درگیر می کند با ترشح هورمون های مربوط به رشد، می تواند اندام شما را بیش از پیش ورزیده کند.\nتمرینات تقویت عضلات پا، به حفظ تناسب اندام بدن شما کمک موثری می کند. مسلما بدنی که بالاتنه ی عضلانی و پاهایی ضعیف دارد، فاقد تقارن است. اندام متناسب، شما را در برابر آسیب های ورزشی حفظ می کند.\nجهت آشنایی با آثار تقویت عضلات پا بر روی بدن مقاله را بخوانید.\n"}},{"@type":"Question","name":"چه مواد غذایی موجب تقویت عضلات پای ضعیف هستند؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"\n\nویتامین D اصلی ترین ویتامین تقویت کننده استخوان ها و عضلات پا است. اما جهت آشنایی با مکمل های تقویت عضلات پا مقاله را مرور کنید. \n"}},{"@type":"Question","name":"چه حرکات ورزشی موجب تقویت عضلات پا می شوند؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"\nزانو بلند\nلانژ \nاسکات\nجهت آشنایی با نحوه انجام حرکات مقاله را مطالعه کنید.\n"}},{"@type":"Question","name":"بین تقویت عضلات پا و تناسب اندام چه ارتباطی وجود دارد؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"به صورت کلی تمرین های تقویت عضلات پا مانند دیگر تمرین های ورزشی، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهند.وقتی پاهای شما قوی باشد، می توانید پیشرفتی روزافزون در تمرینات خود داشته باشید و در اسرع وقت به هدف اندام متناسب برسید.\nاما جهت آگاهی از چگونگی تاثیر تقویت عضلات پا بر روی تناسب اندام خواندن مقاله اولویت دارد.\n"}}]}

☆☆☆☆☆ امتیاز دهید

جدیدتر
نکاتی برای شروع رانندگی با موتور ۴ چرخ

قدیمی تر
۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱

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

1. لیلا در ایا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
2. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۲۶۰
3. حامد در دوچرخه ثابت مبله WNQ FITNESS FI-۷۳۱۸WD
4. مدیریت طب آسیا در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB
5. 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.

نماد اعتماد الکترونیکی طب آسیا

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد
طراحی و توسعه تیم توسعه دهنده ووکامرس فارسی