مقالات، ورزش و تناسب اندام

ورزش در خانه- با یک کلیک باشگاه را به خانه بیاورید!

ارسال توسط Farzad

۲۰ آذر

با یک کلیک باشگاه را به خانه بیاورید!

با توجه به همه گیر شدن ویروس کرونا و خطراتی که رفتن به باشگاه ممکن است برای شما به وجود بیاورد.ورزش در خانه بهترین گزینه برای حفظ سلامتی، کاهش وزن و تناسب اندام است. شاید این سوال برای شما پیش بیاید که ورزش در خانه به اندازه رفتن به باشگاه می تواند موثر باشد؟ یا اصلا ورزش، چربی سوزی و **تناسب اندام در منزل** بدون تجهیزات باشگاهی پیشرفته امکان پذیر است؟

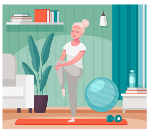
در این مقاله تمامی جوانب ورزش در خانه را بررسی می کنیم تا شما بتوانید به درستی تصمیم بگیرید.

در این مقاله می خوانید:

ورزش در خانه چه فوایدی دارد؟

هر کس دلایل شخصی خاص خودش را از انتخاب شیوه ی ورزش در خانه دارد. برخی ممکن است این شیوه را به خاطر مشغله ی فراوانی که طی روز دارند، انتخاب کنند. بعضی دیگر به خاطر ایمنی بیشتری که این شیوه ی ورزش کردن در برابر ویروس کرونا دارد. چند مزیت عمده این روش را بخوانید:

> با ورزش در خانه دیگر نیاز نیست که به جایی رفت و آمد کنید. در باشگاه خانگی ساده خود، بدون صرف هزینه ی بالای ثبت نام در باشگاه و هزینه رفت و آمد، بدون هیچ گونه محدودیتی می توانید تمرین کنید.
>
> برنامه ورزش در خانه به راحتی قابل تنظیم است. دیگر نباید نگران تداخل برنامه ورزشی با سایر برنامه ها و امور روزانه خود باشید.
>
> مزیت دیگر داشتن باشگاه خانگی ساده این است که می توانید با خودتان به صورت جدی رقابت کنید. پیشرفت خود را اندازه گیری کنید و در کمترین زمان ممکن، به ایده آل تناسب اندام دست پیدا کنید.
>
> اگر خجالتی هستید. با ورزش در خانه لحظات لذت بخشی را تجربه می کنید، زیرا در باشگاه شخصی خودتان، نه تنها دیگر چهره های غریبه را نمی بینید، بلکه می توانید بدون اضطراب قضاوت دیگران، از درست اجرا نشدن حرکات شما، تمرین کنید و پیشرفت ورزشی خیره کننده ای را بدست آورید.



چگونه ورزش در خانه را شروع کنیم؟

روش های گوناگونی برای ورزش در خانه وجود دارد که در مقاله **رسیدن به تناسب اندام در خانه** مفصل به آن پرداخته ایم، البته به صورت کلی برنامه تمرینی ورزش در خانه را می توان به دو صورت، با تجهیزات و بدون تجهیزات اجرا کرد، ورزش در خانه با تجهیزات می تواند شامل ورزش در خانه با دمبل، کش بدنسازی، توپ پیلاتس یا سایر وسایل ورزشی موثر بر عضلات فوقانی و میانی بدن شما باشد، دسته ای دیگر شامل ورزش در خانه با دوچرخه ثابت، الپتیکال و تردمیل ، اما برای داشتن باشگاه خانگی ساده، انواع وسایل ورزشی را معرفی می کنیم تا بتوانید با یک کلیک ساده، باشگاه خودتان را در خانه ایجاد کنید.

ورزش در خانه حتی با امکانات کم، امکان پذیر است!

ورزش در خانه بدون تجهیزات(روش کم هزینه)

از میان روش های فراوان ورزش در خانه، روش هایی که بدون تجهیزات خاصی انجام می شوند، هزینه ی کمتری دارند. از این روش ها، می توانید جهت ایجاد باشگاه خانگی ساده و کم هزینه استفاده کنید.

می توانید بطری آب یا سایر وسایل مشابه در خانه، که حداقل یک کیلوگرم وزن دارند را تبدیل به دمبل کنید. تمرینات استقامت عضلانی را بوسیله ی آن انجام دهید.

با استفاده از بالشتک های سفت، استپ بسازید و به سمت چپ و راست استپ بپرید. این حرکت در بدنسازی رشته های رزمی مورد استفاده قرار می گیرد.

استفاده از اپلیکیشن های ورزشی

در مورد استفاده از اپلیکیشن های ورزشی مفصل در مقاله ی **متابولیسم** توضیح داده ایم. این اپلیکیشن ها حرکات ورزشی مفید و موثری را، جهت تقویت عضلات بدن و لاغری به شما پیشنهاد می دهند.

انواع وسایل ورزشی موردنیاز باشگاه خانگی شما

ابتدا باید علایق ، نیاز و توان خود را برای اجرای حرکات ورزشی بشناسید. تا بر اساس آن و بودجه ای که برای خرید انواع وسایل ورزشی در نظر می گیرید. پاسخگوی نیاز خود باشید. باشگاه خانگی ساده شما، می تواند فقط شامل تردمیل (مثل **تردمیل پاندا**)، الپتیکال یا سایر وسایل ورزشی، مثل TRX باشد.

کش بدنسازی کم هزینه و موثر

در مبحث انواع وسایل ورزشی کش های مخصوص بدنسازی و سیستم TRX نیز می تواند تجربه ی تمرین مفید و موثری را در جهت استفاده از عضلات میانی، کمک به کاهش وزن و همچنین عضلانی و تنومند شدن بدن شما ایفا کند. انواع کش ها و TRX را می توانید از **طب آسیا** تهیه کنید.

توپ پیلاتس کالری سوز حرفه ای

توپ پیلاتس که در قطرهای مختلف طراحی شده است و جهت ورزش های سبک لاغری استفاده می شود، از جمله وسایل ورزش در خانه برای بانوان است،که می توانید با استفاده از اپلیکیشن Ball workout که جز بهترین اپلیکیشن های ورزش در خانه است نحوه ی استفاده از توپ پیلاتس را یاد بگیرید و به لاغری و تناسب اندام ایده آل موردنظرتان برسید.

تردمیل موثرترین وسیله برای ورزش در خانه

تردمیل:ورزش هوازی در تمام فصول سال را با تردمیل تجربه کنید، تردمیل از جمله وسایل ورزشی بسیار مفید برای کاهش وزن و لاغری است، که می توانید بدون هیچ محدودیت خاصی از آن استفاده کنید، انواع مختلف تردمیل مناسب با کاربری شما طراحی شده است می توانید با تنظیم سرعت و شیب مورد نظر خود، سطح سختی تمرین را خودتان مشخص کنید.

این مقاله را از دست ندهید: **مزایای تردمیل**

دوچرخه ثابت یک انتخاب مناسب برای ورزش در منزل

دوچرخه ثابت:کاهش وزن واقعی را با دوچرخه ثابت تجربه کنید، انواع دوچرخه ثابت متناسب با نیاز شما طراحی شده است، با فواید استفاده از آن در باشگاه خانگی ساده خود آشنا شوید:

مزایای دوچرخه ثابت:
لاغری تضمینی
کالری سوزی زیاد
قوی شدن پاها و اندام تحتانی

1. **لاغری تضمینی**:متخصصان علم سلامت معتقدند که ۳۰ دقیقه تمرین با دوچرخه ثابت، می تواند حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ واحد کالری با توجه به سختی تمرین شما بسوزاند، پس دستگاه ورزش خانگی ایده آل برای لاغری است.
2. **عضلانی شدن اندام های تحتانی بدن**:دوچرخه سواران به واسطه ی تمرین منظم، عضلات چهار سر ران،پا و ساق های ورزیده ای دارند، همچنین گرفتن دسته دوچرخه نیز به شکل گیری عضلات بالا تنه بدن کمک شایانی می کند.
3. **اصلاح ناهنجاری های جسمی با دوچرخه ثابت**:دوچرخه سواری جز ورزش هایی است که فشار زیادی را به شما وارد نمی کند، بوسیله دوچرخه سواری می توانید، ناهنجاری های حرکتی خود را بهبود ببخشید و از ورزش لذت ببرید.
4. **افزایش انرژی**:بر اساس مقاله ی یکی از ژورنال های معتبر علمی به نام Psychotherapy and Psychosomatics ، دوچرخه سواری می تواند سطح انرژی را تا بیست درصد بهبود دهد و میزان خستگی را ۶۵ درصد کاهش دهد، دوچرخه سواری با آزاد سازی دوپامین در مغز می تواند سطح انرژی شما را فوق العاده بالا ببرد و احساس شادی و نشاط شما را افزایش دهد.
5. **افزایش ایمنی**:دوچرخه سواری در جاده، مخاطراتی به همراه دارد، از روی دوچرخه سقوط کردن و احتمال برخورد ماشین ها با دوچرخه، از جمله حوادث احتمالی هستند، با استفاده از دوچرخه ثابت می توان از وقوع چنین حوادثی پیشگیری کرد.

برای یک ورزش حرفه ای در خانه الپتیکال را فراموش نکنید!

الپتیکال یا اسکی فضایی که یکی از وسایل کاربردی و مفید جهت بدنسازی است. شاید اکثرا فکر کنند که تمرین با الپتیکال تاثیری بر کاهش وزن آن ها نخواهد داشت، اما به شما ثابت می کنیم که اینگونه نیست.

مزایای الپتیکال:
کمک به کالری سوزی
کمک به تقویت عضلات پا
کمک به لاغری

مزایای الپتیکال را بدانید!

بدون آسیب :اول باید بدانید استفاده زیاد از عضلات و مفصل ها می تواند خطر ایجاد آسیب و آرتروز را داشته باشد،اما دستگاه هایی مثل الپتیکال و مشابه آن که فشار سنگینی را برعضلات و مفاصل شما وارد نمی کند،آسیبی هم در پی ندارد.

دیگر چاق نخواهید شد:همیشه بهترین حرکات برای لاغری شکم، ورزش های هوازی نیست،بلکه الپتیکال با درگیر کردن عضلات میانی بدن به شما کمک می کند به آرمان خود،یعنی داشتن عضلات شش تکه شکم و داشتن شکمی سفت و بدون چربی برسید.

تقویت عضلات ساق پا:حتی بیشتر از دوچرخه سواری و استفاده از تردمیل، می توانید با استفاده از الپتیکال به تقویت عضلات چهار سر ران و همسترینگ کمک کنید، دوچرخه سواری و دویدن عضلات درونی باسن شما را قوی می کند و استفاده از الپتیکال به معنای برقراری تعادل و تقویت عضلات بیرونی است.

برای ورزش در خانه، اولویت با چه وسایل ورزشی است؟

همانطور که در این مقاله گفتیم، ورزش در خانه مزایایی دارد که اکثرا آن را به باشگاه رفتن ترجیح می دهند. برای شروع ورزش در خانه نیاز به تهیه وسایل تخصصی در ابتدای راه ندارید، ابتدا با خرید وسایل ساده ای مثل دمبل، کش و... شروع کنید. بعد از اینکه برنامه خود را با ورزش در خانه وفق دادید، میتوانید با خرید وسایل حرفه ای تر مثل **تردمیل پاندا**، **الپتیکال** و ... از ورزش کردن لذت ببرید.

☆☆☆☆☆ امتیاز دهید

جدیدتر
استفاده از تردمیل در بارداری،مفید یا مضر؟

قدیمی تر
۷ توصیه علمی پرکاربرد برای افزایش متابولیسم بدن

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

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