

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

EXERCISE

MAGAZINE



انواع تمرینات بدنسازی

هشدار به ورزشکارانی که به یک باره وزن کم می کنند

تاثیر کمپرس یخ در آسیب دیدگی های ورزشی

سال اول - شماره ۱ - مهر ۹۱

ماهنامه تخصصی، علمی ورزشی

تکنیک های صحیح دویدن

تمرین

مفهوم تمرینات استقامتی

پارگی رباط صلیبی ACL

ماساژ ورزشی

نقش آب در ورزش

خواب و ورزش

حدیث

بهترین همت، بلندترین آن است. هیچ چیزی مانند همت بلند انسان را بزرگ نکرد؛ چنان که چیزی مانند شوت راننی او را به زمین نرود. هر که از نزدیکان همت بلند، بالا رود جهانیان او را به دیده تعظیم بنگرند.
حضرت علی (ع)

یادداشت

ورزش یک دنیای بزرگ است. آنقدر بزرگ سیاسیون در آن دست برده اند و برای کرسی های داخلی و بین المللی با هم به رقابت می پردازند. بیشترین فروش محصولات را ورزشکاران نخبه و قهرمانان تضمین می کنند و یا بیشترین هزینه های تبلیغ محیطی مربوط به مسابقات پخش زنده ورزشی می باشد. هرچه بگوییم کم گفته ایم و حالا ما، تعدادی از ورزشکاران و افراد ورزش دوست آمده ایم با انتشار مجله "تمرین" پا به این دنیای بی کران بگذاریم. امید داریم که قدم های متوالی و محکمی داشته باشیم و بتوانیم کمکی هرچند کم و ناچیز به شما بنماییم. هدف ما از انتشار این مجله ارائه مطالب کاربردی و علمی در زمینه ورزش می باشد که برای شما دوست عزیز جنبه عملی پیدا کند و باعث پیشرفت شما گردد.

فهرست

- ۳ پارگی رباط صلیبی
- ۴ کشش زاویه ۹۰ همسترینگ
- ۵ کشش چهار سر
- ۶ رابطه خواب کافی و ورزش
- ۷ چرخش مچ پا
- ۸ کرانچ شکم با ماشین
- ۹ چگونه صحیح بدویم؟
- ۱۰ جلو بازو دمبل چکشی متناوب
- ۱۱ لیفت با هالتر
- ۱۲ آشنایی با مفاهیم استقامت
- ۱۳ شراگ هالتر
- ۱۴ نشر از جلو و جانب متناوب
- ۱۵ نقش آب در ورزش
- ۱۶ پرس سینه با دمبل روی زمین
- ۱۷ جمع کردن زانو در سینه
- ۱۸ هشدار!
- ۱۹ پرس پشت بازو روی نیمکت
- ۲۰ کشش گردن به سمت قفسه سینه
- ۲۱ ماساژ ورزشی چیست؟
- ۲۲ بالا بردن دمبل از پهلو
- ۲۳ تاثیر کمپرس یخ در مصدمیت های ورزشی

وب سایت :

www.Fitnessonline.ir

رایانامه :

info@fitnessonline.ir

شماره تماس :

۰۹۳۵۵۲۰۹۷۷۹

شماره پیامک :

۳۰۰۰۷۹۵۷۹۵۰۶۲۸

صفحه فیسبوک:

www.facebook.com/fitnessonlineweb

همکاران و مترجمین :

علی بهرامی

نسرین داودی

وحید عظیمی

فرشاد فرج وند

صفحه آرایی و گرافیک:

وحید عظیمی

پارگی رباط صلیبی ACL

پارگی رباط صلیبی، اتفاقی است که در سال های اخیر بسیاری از فوتبالیست های ما را درگیر کرده است و اطلاعات دقیق و علمی هم در مورد آن به و ورزشکاران داده نمی شود. شایعترین لیگامانی که در فوتبالیست ها دچار آسیب می شود، لیگامان صلیبی قدامی (acl) است. ضایعه در رباط صلیبی، از یک کشیدگی تا پارگی کامل را در بر می گیرد. مهمترین علل ایجاد آسیب در رباط صلیبی، بر خلاف تصور، آسیب های بدون برخورد است. توقف ناگهانی هنگام دویدن، چرخش ناگهانی، فرود آمدن از پرش با زانوی صاف علل شایع مجروح شدن acl است. اگرچه ضربات شدید از جلو به زانوی خم شده نیز می تواند موجب جراحت شود. از آنجا که جراحی acl تا مدت ها ورزشکاران را از میادین دور می کند و در دراز مدت (مدت زمان بالای ۱۰ سال) احتمال ابتلا به آرتروز را به شدت (۱۰۰ برابر عموم جامعه) افزایش می دهد یکی از مهمترین نکاتی که ورزشکاران حرفه ای و مربیان بدنساز باید به آن توجه کنند، راهکارهای پیشگیری از این آسیب است.



راه های پیشگیری:

گرم کردن و حرکات کششی قبل از تمرین، تقویت عضلات همسترینگ، افزایش تدریجی تمرینات سرعتی و قدرتی در برنامه های آماده سازی (علت آسیب دیدگی های رباط صلیبی در تمرینات پیش از آغاز فصل در بعضی از باشگاه های ما عدم توجه به این نکته است)، استفاده از کفش مناسب، تلفیق تمرینات قدرتی با حرکات تعادلی و آموزش با پای برهنه (از آن جا که تقویت اعصاب منتقل کننده ی حس عمقی جلوی آسیب دیدگی را می گیرد، تمرینات با پای برهنه می تواند این اعصاب را تقویت کند، آن گونه که کریستف دام در لور کوزن بازیکنان را با پای برهنه مجبور به راه رفتن بر روی خرده شیشه می کرد بیش از تقویت تمرکز بر فایده ی جسمی چنین تمریناتی در جلوگیری از آسیب دیدگی تاکید دارد).

درمان:

اگرچه در افراد عادی تنها آسیب دیدگی های درجه ۳ (شدید) رباط صلیبی نیاز به جراحی دارد، ورزشکاران حرفه ای که می خواهند به میادین بازگردند، فارغ از درجه آسیب به لیگامان باید تحت عمل جراحی بازسازی رباط صلیبی قرار گیرند. شانس موفقیت عمل جراحی در این آسیب به طور متوسط ۸۰ تا ۹۰ درصد است و به طور متوسط ۶ تا ۹ ماه ورزشکاران را دور از میادین نگاه می دارد. در صورتی که ورزشکاران تمرینات بازتوانی و فیزیوتراپی را که از دو روز بعد از جراحی آغاز می شود انجام دهند، بازگشت به وضعیت اولیه دور از دسترس نخواهد بود و مطالعات بعد از دو سال از جراحی نشان داده اند که وضعیت زانوی عمل شده با زانوی مقابل تفاوت معناداری نمی کند. بعد از جراحی هنگامی که قدرت عضله ی ۴ سرران به ۶۵ درصد قدرت عضله ی سمت مقابل برسد (معمولا بعد از ۵ تا ۸ هفته از جراحی) فعالیت های ورزشی سبک را شروع می کنند. هنگامی که قدرت عضله به ۸۰ درصد قدرت سمت مقابل برسد ورزشکار به تمرینات عادی باز می گردد (که معمولا ۳ تا ۴ ماه بعد از شروع تمرینات سبک است). اگرچه بعد از بهبود بازیکنان به سطح سابق باز می گردند اما عدم دقت در فاز بعد از جراحی و زود بازگشتن به میدان احتمال پارگی دوباره ی رباط صلیبی را افزایش می دهد. همچنین طبق مطالعات صورت گرفته، ظرف یک سال اول بعد از پارگی acl احتمال پارگی مجدد رباط صلیبی بسیار بالا است و در این مدت ورزشکاران باید با احتیاط بیش تر و تحت نظارت مداوم جراح و متخصص بازتوانی و فیزیوتراپی باشند. در ایران حضور جواد نکونام در یک باشگاه حرفه ای این امکان را به او داد با مربیان و پزشکانی سر و کار داشته باشد که فیزیولوژی ورزش و طب ورزش را می شناسند، و او را در بهترین شرایط و مطمئن ترین زمان به میدان بفرستند. نکته ای که نادیده گرفتنش به اینجاریسد که محسن خلیلی هنوز نتوانسته بعد از مدتها در میادین بدرخشد.

دکتر رضا گستانی

بزرگرفته از سایت گل



کشش زاویه ۹۰ همسترینگ



۲



۱

اطلاعات تمرین :

نام تمرین :
کشش زاویه ۹۰ همسترینگ
نوع تمرین : کششی
عضلات اصلی : همسترینگ
عضلات دیگر : دو قلو
تجهیزات : ندارد
سطح تمرین : مبتدی

آموزش تمرین :

۱ به پشت دراز بکشید . یکی از پاها کاملا صاف می باشد .

۳ حالا پای خود را از مفصل زانو به سمت هوا صاف کنید و یک مکث مختصری در بالا داشته باشید . (۲ ثانیه) . حالا پا را به حالت شروع برگردانید .

۲ با پای دیگر ، از مفصل ران و زانو ۹۰ درجه خم نمایید . برای جمع کردن پا در سینه ممکن است لازم باشد از فشار دستانتان نیز استفاده نمایید . این وضعیت شروع تمرین می باشد .

۴ هر پا را ۱۰ تا ۲۰ تکرار انجام دهید و سپس نوبت پای دیگر می باشد .

موسسه ورزشی ارشاک

بانوان و آقایان

مجهز به دستگاه LpG جهت رفع چربی های اضافی (سلولیت)

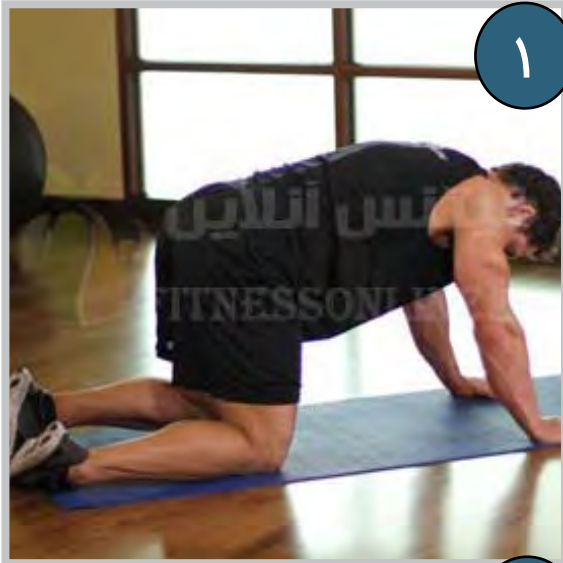
بدنسازی
فیتنس
بادی کلاسیک
ایروبیک
اسپینینگ
پيلاتس



۳-۲۲۵۴۸۵۱۲

تهران ، پاسداران ، بهارستان ۷ ، پلاک ۱۱

کشش چهار سر



اطلاعات تمرین :

نام تمرین : کشش چهار سر

نوع تمرین : کششی

عضلات اصلی : چهار سر

عضلات دیگر : *

تجهیزات : ندارد

سطح تمرین : متوسط

نوع کشش : معمولی

آموزش تمرین :

۱ یک وزنه سبک برای دستگاه در نظر بگیرید و روی دستگاه بنشینید و پاها را پشت پدال قرار دهید و دستگیره های بالای دستگاه را مطابق شکل بگیرید . بازوهای شما باید در زاویه ۹۰ درجه خم شده باشد و پشت بازو روی قسمت تعبیه شده قرار بگیرد تا عضله پشت بازو (سه سر) در استراحت کامل قرار گیرد . موقعیت شروع حرکت به این صورت خواهد بود .

۲ همزمان ، بدن را به سمت پاها خم می کنید . در هنگام اجای حرکت نفس را به بیرون می فرستید . باید دقت داشته باشید که این حرکت را به صورت کنترل شده و آهسته انجام دهید . در هنگام اجرا تمرکز را روی عضلات شکم قرار دهید .

۳ پس از یک توقف کوتاه (در حالت انقباض) ، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و نفس را به داخل بکشید .

۴ در ادامه حرکت را به مقدار تجویز شده در برنامه تمرینی تکرار نمایید .

نکات تمرین

- حرکت را خیلی سریع انجام ندهید .
- سعی کنید در حالت بازگشت بدنتان کامل صاف باشد .
- برای انجام این تمرین همیشه مقدار وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید حرکت را به صورت کامل انجام دهید . تعداد کامل را انجام دهید .



خواب بیشتر به بهبود

عملکرد ورزشکاران کمک

می کند مطالعه تازه که نتایج آن در نشریه "خواب" منتشر شده حاکیست که خواب بیشتر به طور قابل توجهی عملکرد جسمی را بهبود می بخشد. این مطالعه در تایید اهمیت خواب برای سلامتی تاکید دارد. به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از بی بی سی ، در این مطالعه از اعضای تیم بسکتبال

را حفظ کنند

و بعد برای پنج تا هفت هفته بعدی هر شب ۱۰ ساعت بخوابند. در جریان این مطالعه، بازیکنان از نوشیدن قهوه و الکل خودداری کردند. همچنین از آنها خواسته شد هر گاه نتوانستند مثلا به علت سفر، شب ده ساعت بخوابند، در

رقابت می کنند نیز صادق است. محققان پیش از شروع مطالعه همچنین دریافتند که بسیاری از ورزشکاران در طول روز احساس خواب آلودگی می کردند. این نشان می داد که آنها از کمبود خواب که از کم خوابی

خواب بیشتر به بهبود عملکرد ورزشکاران کمک می کند

مردان دانشگاه آمریکایی استانفورد خواسته شد برای تقریبا شش هفته شبی ۱۰ ساعت بخوابند. پس از این دوره دقت شوت های آنها ۹ درصد افزایش یافت. این مطالعه دریافت که خواب و استراحت کافی به اندازه آموزش و رژیم غذایی برای ورزشکاران نخبه اهمیت دارد. چری ما، محقق در کلینیک اختلالات خواب و آزمایشگاه تحقیقات استانفورد که با این ورزشکاران کار کرده است گفت که اهمیت خواب اغلب نادیده گرفته می شود. او گفت: "بسیاری از ورزشکاران و مربیان به طور شهودی می دانند که خواب مهم است، اما خواب اغلب اولین چیزی است که قربانی می شود." محققان از بازیکنان خواستند برای دو تا چهار هفته برنامه عادی شبانه یعنی شش تا نه ساعت خواب

طول روز وقتی را صرف چرت زدن کنند. این مطالعه دریافت که خواب اضافه بر سرعت دو ورزشکاران می افزایش و دقت شوت آنها را ۹ درصد بالا می برد. ورزشکاران همچنین گفتند که عملکردشان در جریان بازی های رقابتی بهتر شده است. به گفته چری ما، این مطالعه نشان داد که مهم است خواب در دراز مدت در اولویت قرار گیرد و نه فقط در شب قبل از مسابقه. کمبود خواب و خواب خوب را یک "عامل به رسمیت شناخته نشده، اما احتمالا ضروری در دست یافتن به بهترین عملکرد" دانست. او گفت که این یافته ها احتمالا در مورد ورزشکاران غیر حرفه ای و همچنین کسانی که در مدارس یا سطوح بالاتر

مزمّن ناشی میشود رنج می برند. به گفته چری ما ، ورزشکاران نمی دانستند که کمبود خواب تاثیری منفی بر عملکردشان دارد. اما به گفته او در ادامه فصل در حالی که ورزشکاران به جبران کمبود خواب پرداختند بسیاری از آنها شهادت دادند که تمرکز بر خواب بر تمرین ها و عملکرد آنها تاثیر مثبت گذاشته است. کارشناسان می گویند که با خواب باید همان برخوردی را داشت که با ورزش داریم. به این معنی است که باید خواب را یک فرآیند فعال فرض کرد. خوابیدن به اندازه کافی فعالیت مثبتی است که کمک می کند در همه جنبه های زندگی بهتر عمل کنید.

چرخش مچ پا

اطلاعات تمرین :

- نام تمرین : چرخش مچ پا
- نوع تمرین : کششی
- عضلات اصلی : دو قلو
- عضلات دیگر : -
- تجهیزات : ندارد
- سطح تمرین : مبتدی

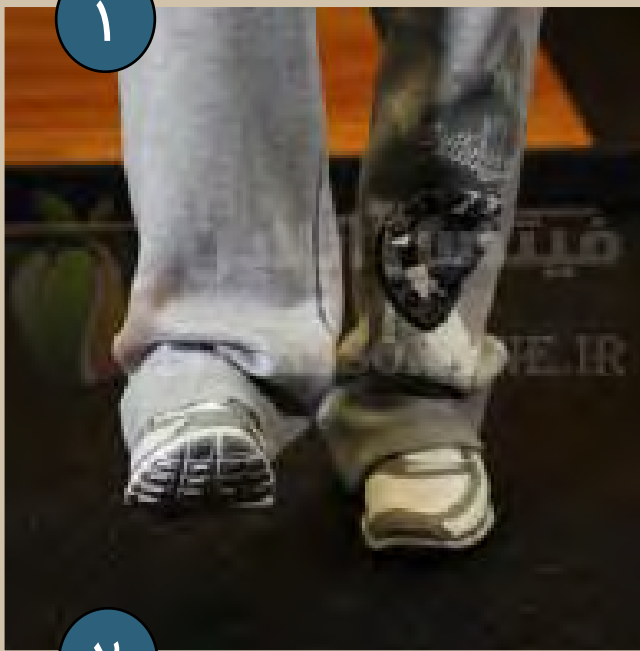
آموزش تمرین

۱ از یک شی مناسب برای نگه داشتن تعادل خود استفاده کنید.

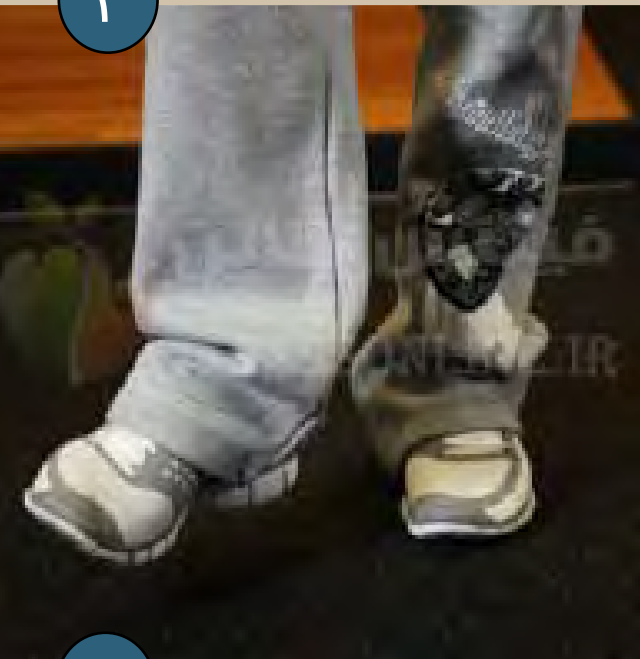
۲ پای راست خود را به اندازه ۲ اینچ از زمین بلند کنید و یک حرکت دایره ای را با انگشت بزرگ اجرا نمایید . وانمود کنید که در حال کشیدن یک دایره بزرگ رسم می کنید . تنفس هنگام اجرای حرکت معمولی می باشد.

۳ وقتی که حرکت پای راست تمام شد ، با پای چپ حرکت را تکرار کنید .

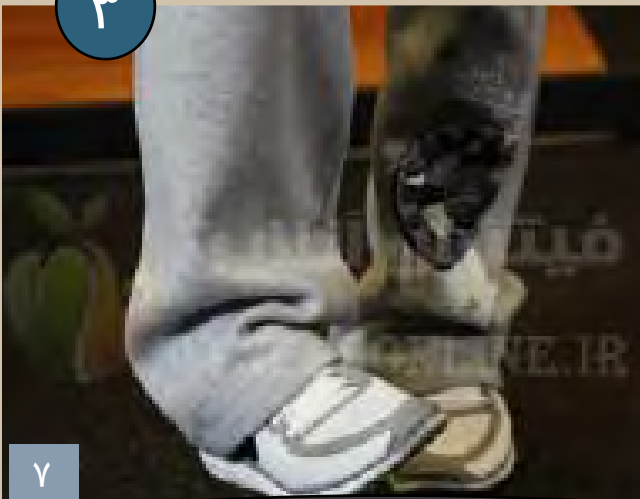
۱



۲



۳



۷

کرانچ شکم با ماشین

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : کرانچ شکم با ماشین

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : شکم

عضلات دیگر : -

تجهیزات : دستگاه

سطح تمرین : متوسط

آموزش تمرین :



۱

۱ یک وزنه سبک برای دستگاه در نظر بگیرید و روی دستگاه بنشینید و پاها را پشت پدال قرار دهید و دستگیره های بالای دستگاه را مطابق شکل بگیرید . بازوهای شما باید در زاویه ۹۰ درجه خم شده باشد و پشت بازو روی قسمت تعبیه شده قرار بگیرد تا عضله پشت بازو (سه سر) در استراحت کامل قرار گیرد . موقعیت شروع حرکت به این صورت خواهد بود .



۲

۲ همزمان ، بدن را به سمت پاها خم می کنید . در هنگام اجرای حرکت نفس را به بیرون می فرستید . باید دقت داشته باشید که این حرکت را به صورت کنترل شده و آهسته انجام دهید . در هنگام اجرا تمرکز را روی عضلات شکم قرار دهید .

۳ پس از یک توقف کوتاه (در حالت انقباض)، به آرامی به موقعیت شروع بازگردید و نفس را به داخل بکشید .

۴ در ادامه حرکت را به مقدار تجویز شده در برنامه تمرینی تکرار نمایید .

نکات تمرین

- حرکت را خیلی سریع انجام ندهید .
- سعی کنید در حالت بازگشت بدنتان کامل صاف باشد .
- برای انجام این تمرین همیشه مقدار وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید حرکت را به صورت کامل انجام دهید . و تعداد کامل را انجام دهید .

دانستن تکنیک صحیح دویدن به منظور جلوگیری از صدمات احتمالی و پرهیز از حرکات اضافی ضروری است.

تکنیک صحیح دویدن

دویدن آهسته (استقامتی)
وضعیت سر هنگام دویدن: سر با بدن در خط مستقیم قرار دارند و هنگام دویدن نباید سر را به سمت عقب یا طرفین و یا جلو خم نمود زیرا با طی نمودن مسافت‌های طولانی فشار زیادی به مهره های گردنی اعمال خواهد شد .
وضعیت تنه: تنه در دویدن‌های آهسته (دوهای استقامت) صاف و کشیده و عمود به زمین است و با افزایش سرعت دویدن تمایل رو به جلوی آن افزایش می یابد .

وضعیت دستها و شانه ها: شانه

ها هنگام آهسته دویدن، آزاد

و راحت و افتاده می باشند.

زاویه آرنج با باز و حدود ۹۰

درجه است و حرکت نوسانی

دستها به سمت مرکز بدن

انجام می شود. مقدار عقب

آمدن دستها بگونه ای است

که مچ دست تا امتداد لگن

به عقب حرکت می کند. کف

دست به سمت بدن و انگشتان

به حالت نیمه بسته ولی بدون انقباض

و انگشت شست روی دومین مفصل

انگشت اشاره قرار می گیرد .

نحوه تماس پا با زمین: میزان بالا

آمدن زانوها در دوهای آهسته کمتر از

مقداری است که فرد سریع می دود.

فرود پا جلوتر از مرکز ثقل بدن می

باشد. بطوری که ابتدا قسمت خارجی

پاشنه و سپس کف پا و پنجه با زمین

تماس پیدا می کند. هرچقدر سرعت

دویدن افزایش یابد تماس پاشنه با

زمین کمتر شده به طوری که ابتدا، وسط کف پا با زمین تماس پیدا می کند. اگر سرعت همچنان افزایش یابد بطوری که فرد با تمام سرعت خود بدود فقط سینه پا با زمین تماس پیدا می کند .
تکنیک دویدن در حداکثر سرعت
وضعیت سر و گردن: سر و گردن صاف و در امتداد تنه قرار دارد. سر هیچ گونه حرکتی به طرفین و بالا و پایین ندارد. نگاه به جلو دوخته می شود .
حالت شانه ها: حالت آنها تقریباً

حداکثر بالا آورد بطوری که ران با سطح افق تقریباً موازی شود .
 تماس پا با زمین: اولین محل تماس پا با زمین با قسمت لبه خارجی سینه پاست و در مرحله تحمل وزن بدن تمام کف پا نیز با زمین تماس می یابد (در قهرمانان سرعت، پاشنه پا بالا نگه داشته می شود) باید توجه داشت فرود پا بر خلاف دوهای استقامت روی خط ثقل بدن می باشد.



دعوت به همکاری

مدیریت وب سایت فیتنس آنلاین
 از کلیه علاقه مندان برای همکاری
 در زمینه درج مطالب یا تبلیغات
 دعوت بعمل می آورد .

آویخته و آزاد و راحت و بدون حرکات چرخشی به طرفین است.
حالت دستها: بازوان بطور موازی با هم به جلو و عقب تاب می خورند و به سمت داخل و خارج بدن نباید حرکت نمایند. زاویه آرنج حدود ۹۰ درجه است حرکت دستها از مفصل شانه انجام می شود و آرنج ها نباید باز و بست

جلو بازو دمبل چکشی متناوب

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : جلو بازو دمبل چکشی متناوب

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : دو سر بازو

عضلات دیگر : ساعد

تجهیزات : دمبل

سطح تمرین : مبتدی

آموزش تمرین :



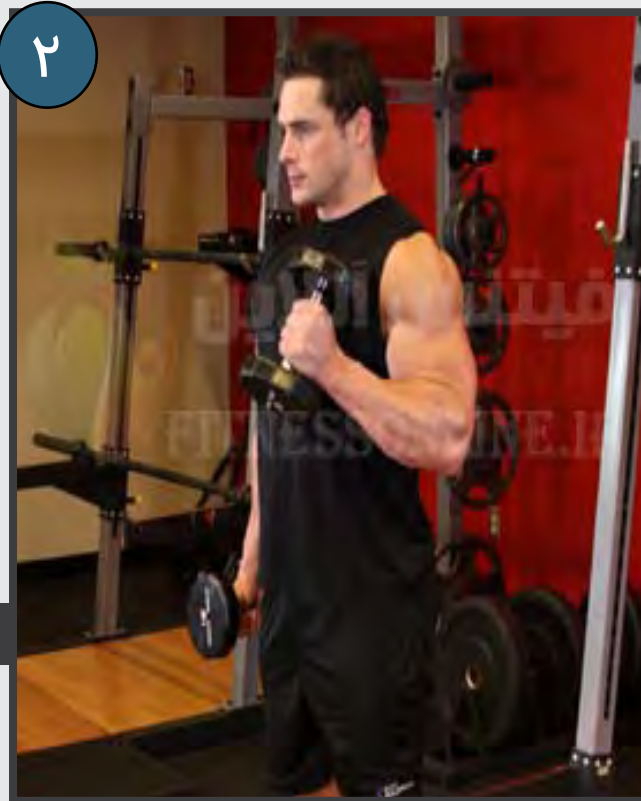
۱ صاف بایستید و در هر دست یک دمبل بگیرید . بازوها باید به صورت صاف و کشیده باشد . آرنج ها باید نزدیک پهلوها قرار بگیرند .

۲ در آغاز حرکت کف دست ها باید رو به تنه باشد .

۳ در حالی که بازوها کاملا بی حرکت هستند . دمبل ها رو به سمت بالا بیاورید و در حین حرکت می بایست به آرامی تنفس کنید . حرکت را تا آنجایی ادامه دهید که عضله دو سر بازو به حداکثر انقباض برسد و دمبل به سطح شانه برسد . دمبل را با یک مکث ۲ ثانیه ای در حالت انقباض نگه دارید .

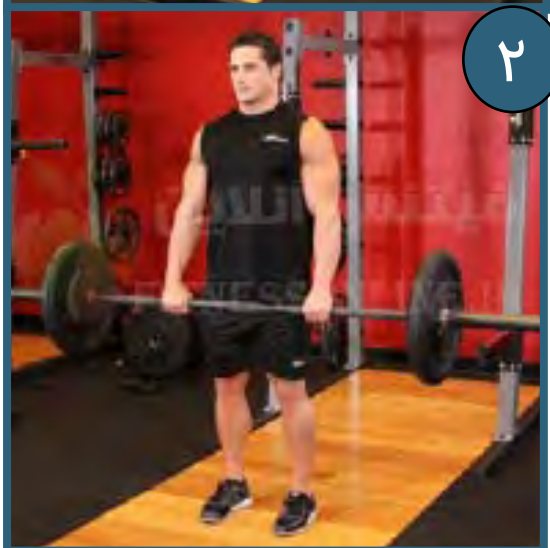
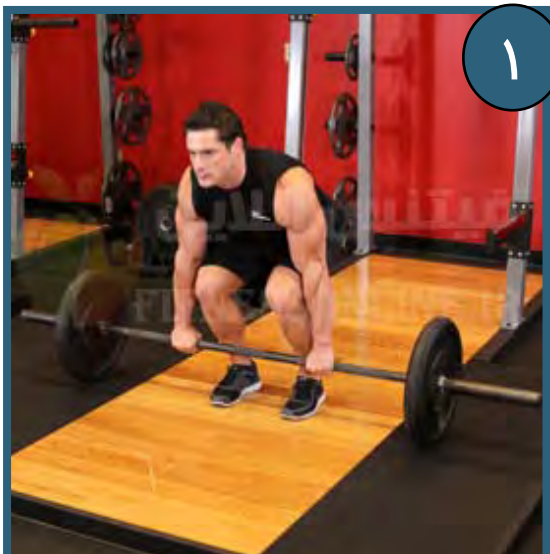
۴ به آهستگی شروع به پایین آوردن دمبل به وضعیت شروع نمایید و تنفس را به صورت طبیعی انجام دهید

۵ حرکت را با دست چپ تکرار نمایید . این معادل یک تکرار است .



نکات تمرین :

- دست ها از مفصل آرنج حرکت دهید .
- در انجام حرکت عجله نکنید .
- این تمرین رو می توانید به صورت نشسته روی نیمکت یا صندلی هم انجام دهید .



لیفت با هالتر

نام تمرین : لیفت با هالتر

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : کمر

عضلات دیگر : دوقلو ، ساعد ، باسن ، همسترینگ

چهارسر ، ذوزنقه

تجهیزات : هالتر

سطح تمرین : متوسط

آموزش تمرین

۱ در مقابل هالتر با مقدار وزنه مورد نظرتان بایستید

۳ وقتی که هالتر را کامل در اختیار گرفتید همزمان با فشار پاهای خود و تنفس به بیرون نیرو را اعمال کنید و تنه را صاف کنید .

۴ کمر و زانوها را به آرامی خم کنید درحالی که پشت شما صاف است به آرامی به وضعیت شروع برگردید . هنگامی که وزنه به سطح زمین برخورد کرد می توانید حرکت بعدی را آغاز کنید .

۲ تا حد امکان پشت خود را صاف نگه دارید . زانوها را خم کنید ، دستان را به اندازه عرض شانه باز کنید و میله هالتر را بگیرید . این وضعیت شروع تمرین می باشد . برای گرفتن هالتر می توانید با استفاده از نوار که در مچ دست و کف دست خود می پیچید نیز استفاده کنید

۵ به تعداد تجویز شده در برنامه، حرکت را تکرار کنید .

نکات تمرین : ● از دمبل نیز میتوانید برای انجام تمرین استفاده کنید ● تنه همیشه در طول تمرین صاف باشد .



مفهوم تمرینات استقامتی

استقامت به دو دسته استقامت قلبی عروقی یا عمومی و استقامت عضلانی یا موضعی تقسیم می شود .

استقامت عضلانی یا موضعی عبارت است از حداکثر تکرار یا بیشترین زمانی است که یک عضله و یا گروهی از عضلات برای چندین بار می تواند در مقابل یک نیروی مقاوم اعمال کند. برای مثال شما حرکت اسکات پا را هرچقدر بیشتر بتوانید با یک وزنه مشخص تکرار کنید دارای استقامت بالاتری هستید در مورد استقامت قلبی عروقی هم باید این چنین گفت که توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال کار، جهت انجام فعالیت جسمانی. انجام فعالیت های شدید و طولانی مدت به کارآیی سیستم قلب و عروق بستگی دارد. یعنی هرچقدر اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات قرار بگیرد آنها می توانند فعالیت خودشان را ادامه دهند . با توجه تعاریف بالا به این نتیجه می رسیم که تمرینات استقامتی معرفی توانایی عضلات در زمان های بالا (مثل دویدن) و تکرار های زیاد (مثل وزنه زدن) هستند . شاید بدانید که چرخه چربی سوزی بدن با تمرینات استقامتی میسر می شود ، برای اثبات این ادعا می توانید به اندام ورزشکاران رشته های استقامتی مثل ۵۰۰۰ متر نگاهی ببینید که معمولا لاغر هستند اما این قضیه برای رشته ایی مثل وزنه برداری صدق نمی کند. شدت تمرینات استقامتی با توجه به ضربان قلب ، تعداد تکرار و درصد وزنه ها تعیین می شود . معمولا شما برای اینکه شما یک فعالیت استقامتی را تجربه کنید باید به ضربان قلب و درصد وزنه های انتخابی خود در تمرینات توجه ویژه داشته باشید . معمولا

وزنه های شما می بایست ۶۰ تا ۷۵ درصد از قدرت بیشینه فرد و تعداد تکرار ها بالای ۱۵ تکرار انتخاب شود . اگر تمرین شما از بیشتر از ۵ دقیقه به طول بیانجامد شما یک ورزش استقامتی را تجربه می نمایید . در مورد تغذیه باید بخاطر داشته باشید که منبع انرژی در تمرینات استقامتی به ترتیب کربوهیدرات ، چربی ها و پروتئین ها می باشد . پس شما می بایست برنامه غذایی خود را طوری تدوین کنید که کربوهیدرات ها یا همان قندها تا ۷۰ درصد و بیشتر رژیم غذایی شما را شامل شوند(هر چه رشته ورزشی نیاز به استقامت بیشتری داشته باشد و زمانش طولانی باشد مصرف کربوهیدرات ها نیز افزایش می یابد . به این نکته هم توجه داشته باشید که قبل از شروع تمرینات می توانید از نوشیدنی های خنک و شیرین استفاده کنید . فاکتور استقامت قلبی عروقی بر خلاف فاکتوری مانند قدرت خیلی دیرتر نمود پیدا می کند ، یعنی شما می بایست تمرینات بیشتری را انجام دهید تا سطح استقامت قلبی عروقی خود را افزایش دهید و برعکس همین مدعا نیز اثبات شده است که با کنار گذاشتن تمرینات ، خیلی زود افت خواهید کرد . پس برنامه ای مداوم و همیشگی را در برنامه تمرینی خود بگنجانید . تحقیقات نشان داده است که بالا بودن استقامت قلبی عروقی به افزایش قدرت نیز کمک خواهد کرد . ورزشکاران رشته هایی که استقامت زیاد در آن ها نقشی ندارد نیز می بایست یک برنامه استقامتی مناسب داشته باشند و فقط نگاه خود را به انجام تمرینات قدرتی معطوف نسازند .

شراگ هالتر

آموزش تمرین

اطلاعات تمرین :
 نام تمرین : شراگ هالتر
 نوع تمرین : قدرتی
 عضلات اصلی : ذوزنقه ایی
 عضلات دیگر : پشت بازو
 تجهیزات : هالتر
 سطح تمرین : مبتدی

۱ صاف بایستید . پاها را به اندازه عرض شانه باز نگه دارید. دستها را کاملا صاف نگه دارید و هالتر را در جلوی بدن در وضعیتی که کف دست رویه بدنتان می باشد در دست بگیرید . دست ها باید کمی از عرض شانه بازتر باشند. برای بهتر گرفتن هالتر می توانید از نوارهای مخصوصی که دور دست پیچیده می شوند استفاده کنید. این وضعیت شروع می باشد .

۲ به آرامی شانه ها را تا جایی که ممکن است به بالا بکشید ، برای یک ثانیه در بالا مکث کنید .

۳ به آرامی به وضعیت شروع برگردید..
 ۴ حرکت را به مقدار توصیه شده انجام دهید .

نکات تمرین :

- می توانید یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و تمرین را انجام دهید.
- برای اعمال فشار بیشتر می توانید صفحات وزنه ها را روی پا قرار دهید و با فشار بیشتر تمرین را انجام دهید.

۲

۱

۱۳

نشر از جلو و جانب متناوب

۳

۲

۱

۴

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : نشر از جلو و جانب متناوب

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : دلتوئید

عضلات دیگر : -

تجهیزات : دمبل

سطح تمرین : مبتدی

آموزش تمرین

۱ بایستید . یک جفت دمبل را در دستان خود بگیرید

۳ دمبل ها را به حالت اول برگردانید.

۴ در تکرار بعدی ، دمبل ها را از کنار بدن تا سطح شانه ها بالا بیاورید .

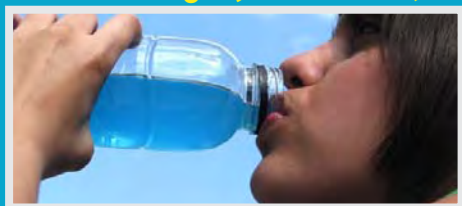
۲ آرنج های خود را کمی خم کنید. دمبل ها را از سمت جلو تا موازات شانه بالا بیاورید . از تاب دادن زنه ها به جل اجتناب کنید و خد را گول نزنید.

۵ دمبل ها را دوباره به حالت اول برگردانید و سپس حرکت را از جلو و کنار دوباره تکرار نمایید.

نقش آب در ورزش

ورزش هم با تولید ادرار از بدن دفع گردد در پاسخ به این پرسش‌ها باید گفت در واقع میزان مایعات مصرفی حین تمرین یا مسابقه باید در حدی باشد که جبران مایعات از دست رفته از طریق تعریق را بکند و از بروز خطر کم آبی بدن (دهیدراتاسیون) و کاهش وزن جلوگیری کند. البته مقداری کاهش وزن، معمول و بی‌اشکال بوده ولی مرز آن ۲ درصد وزن بدن است (مثلاً ۱/۵ کیلوگرم برای فرد ۷۵ کیلوگرمی) ولی مقادیر بیش از آن باید حتماً جبران شود. در طول مسابقه هم بهترین نوشیدنی، مکمل‌های کربوهیدرات هستند که در این نوشیدنی‌ها، مقدار کربوهیدرات نباید کمتر از ۴ درصد و بیشتر از ۸ درصد باشد.

مصرف مایعات بعد از ورزش



گاهی بهتر است ورزشکاران از نوشیدنی‌های ورزشی تجاری که حاوی ۴ تا ۸ درصد قند و کمی نمک هستند نیز استفاده کنند (مثلاً در ورزش‌هایی که بیش از یک ساعت طول می‌کشد یا فرد به شدت عرق می‌کند). بالاخره ذکر این نکته مهم است که پس از تمرین یا ورزش، جایگزینی مایعات از دست رفته از راه تعریق، یک جزء اصلی در فرآیند بازگشت به حالت اولیه خواهد بود. بعد از مسابقه، مهم نیست نوشیدنی از چه نوعی باشد یا میزان قند آن بیشتر یا کمتر باشد؛ اما به طور کلی توصیه می‌شود از نوشیدنی استفاده شود که قند آن حدود ۵ تا ۸ درصد باشد تا سریع‌تر و بهتر جذب شود. اما اگر ورزشکار روز بعد هم مسابقه داشته باشد، باید غلظت نوشیدنی را رعایت کرد تا ذخیره‌سازی برای روز بعد به درستی انجام شود.

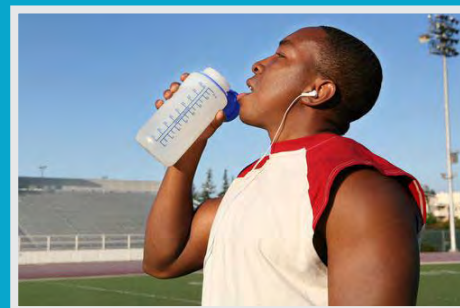
دریافت مایعات توسط ورزشکاران، فصل و شرایط محیطی خاصی نمی‌شناسد و ورزشکاران در فصول گرم و سرد، اهل هر ورزشی که باشند، نیاز جدی به نوشیدن مایعات دارند. از نظر سرعت جذب، آبی که بالای ۱۲ درجه سانتی‌گراد باشد (تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد) بهتر است، اما چون معمولاً افراد به خصوص ورزشکاران، نوشیدنی را استفاده می‌کنند تا از آن لذت هم ببرند، اگر دمای آن زیر ۱۲ درجه سانتی‌گراد هم باشد (تا حدود ۴ درجه سانتی‌گراد که خیلی سرد نباشد)، مشکلی ایجاد نمی‌کند و فقط سرعت جذب کمتر می‌شود در واقع، مصرف مایعات قبل، حین و بعد از تمرین یا مسابقه لازم و ضروری است؛ البته با توجه به نکاتی که در ادامه تشریح خواهیم کرد:

مصرف مایعات حین ورزش



خوشبختانه اغلب ورزشکاران به اهمیت مصرف مایعات حین ورزش و قوف کامل دارند ولی سوالاتی که مطرح است و بد نیست ورزشکاران با پاسخ آن‌ها آشنا باشند، این است که میزان مصرف مایعات چقدر باید باشد؟ چه نوع مایعاتی نوشیده شود؟ چه هنگامی از ورزش این اقدام به انجام رسد؟ بسته به شرایط محیطی (محیط گرم یا سرد) میزان و نوع نوشیدنی‌ها چه تفاوتی دارند؟ در واقع، در ازای هر کیلوگرم وزنی که ورزشکار کم می‌کند، باید بعد از مسابقه ۱ تا ۲ لیتر مایعات بنوشد تا آب از دست رفته جایگزین شود و مواد زائد حاصل از

مصرف مایعات قبل از ورزش



ورزشکاران در روز قبل از مسابقه به همراه غذاهایی که می‌خورند باید مایعات کافی هم بنوشند تا در روز مسابقه بدنشان مایعات کافی داشته باشد. همچنین در ساعات منتهی به زمان گرم کردن برای آغاز مسابقه بهتر است آب و مایعات محتوی کربوهیدرات بنوشند (معمولاً توصیه می‌شود که تقریباً ۴۰ تا ۷۰ سی‌سی مایعات ظرف ۱ تا ۲ ساعت مانده به مسابقه مصرف شود، این فاصله، زمان کافی جهت دفع ادرار را در اختیار فرد قرار می‌دهد).

پرس سینه با دمبل روی زمین

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : پرس سینه با دمبل روی زمین

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : سینه

عضلات دیگر : شکم ، شانه ، پشت بازو

تجهیزات : دمبل

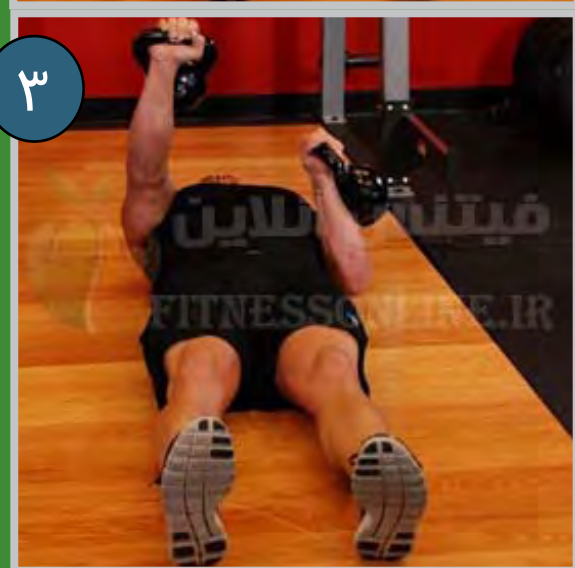
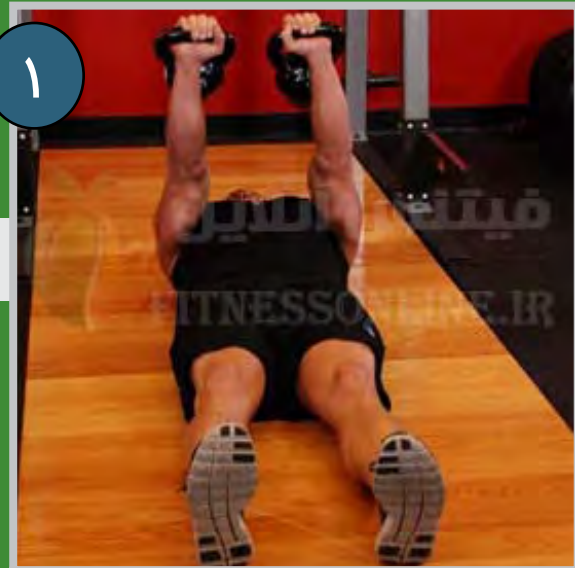
سطح تمرین : مبتدی

آموزش تمرین

۱ روی زمین دراز بکشید و دو دمبل را در مقابل شانه هایتان در دست بگیرید

۲ یک دست را مقابل ۳ هر دو بازو را وقتی که سینه قرار بدهید و دمبل ها بالای سینه دیگری را پس از پایین قرار می گیرند کاملا امدن دست دیگر بالا صاف کنید . هنگام پایین ببرید .دمبل را با کف آوردن دمبل ، دمبل دست خود که رو به بالا می باشد محکم در بیاورید و مچ دست را دست بگیرید . قفل نمایید .

۴ دمبل را به صورت تک تک بالا ببرید.



جمع کردن زانو در سینه

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : جمع کردن زانو در سینه

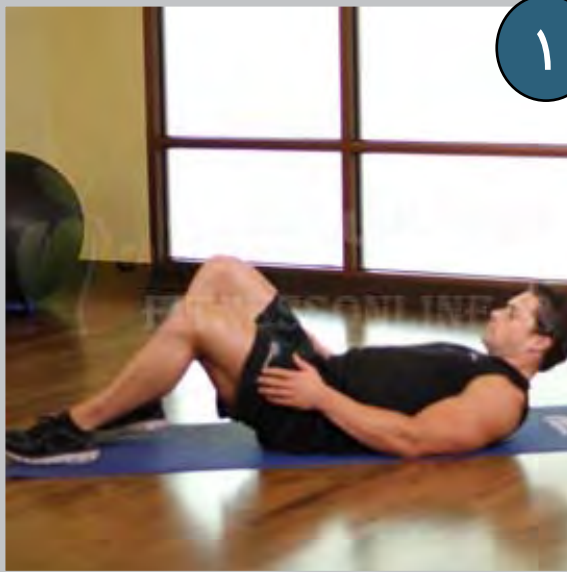
نوع تمرین : کششی

عضلات اصلی : سرینی

عضلات دیگر : -

تجهیزات : ندارد

سطح تمرین : مبتدی



۱



۲

آموزش تمرین

۱ در حالت دراز کش قرار بگیرید . زانوهای خود را خم کنید و روی سطح زمین قرار دهید.

۲ محل قرار گیری مچ پا روی زانوی پای مخالف می باشد.

۳ با استفاده از هر دو دست از زیر زانو پا را گرفته به سمت سینه جمع می کنیم. این حرکت را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه انجام می دهیم و سپس پای دیگر.

نکات تمرین

- شانه ها و گردن کاملا باید در حالت ریلکس و بدون هیچ گونه فشار اضافی باشند .
- دست ها را حتما از زیر زانو بگیرید .
- برای اجرای این حرکت از یک زیر انداز مناسب استفاده نمایید .

هشدار به ورزشکارانی که به یک باره وزن کم می کنند!

باعث از دست دادن الکترولیت های بدن مانند پتاسیم و سدیم، محدودیت در دریافت انرژی، از بین رفتن بافت عضلانی، بی حالی و ضعف بدنی در ورزشکار می شود. این متخصص پزشکی ورزشی، ادامه داد: اغلب ورزشکاران برای کاهش وزن سریع از لباس های پلاستیکی جهت تعریق استفاده می کنند که باعث تداخل در دمای مرکزی بدن، گرمزدگی شدید و حتی باعث مرگ و ایست قلبی در فرد می شود. دکتر ابوالحسنی افزود: برای کاهش وزن مناسب باید در فصل تمرینات یک برنامه تمرینی و حجم تمرینی مناسب و مدت زمان کافی در نظر گرفته شود. وی تاکید کرد: ورزشکاران باید توجه کنند برای کاهش وزن مناسب و جلوگیری از آسیب های بدن غیر قابل برگشت و سایر آثار سوء، با متخصصین تغذیه مشورت کنند.



یک متخصص پزشکی ورزشی با بیان این که کاهش وزن ناگهانی باعث آسیب های جدی و غیر قابل برگشت می شود، گفت: ورزشکاران برای کاهش وزن مناسب باید در طول فصل تمرینات یک برنامه تمرینی مناسب و مدت زمان کافی را در نظر بگیرند. دکتر "مریم ابوالحسنی" در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با اشاره به این که بسیاری از ورزشکاران به منظور تاثیر وزن و اجرای ورزشی بهتر تمایل به کاهش وزن دارند، گفت: بیشتر ورزشکاران قبل از مسابقات شروع به کاهش وزن یک باره از طریق تمرینات ورزشی بیش از حد، محدودیت غذایی و مصرف داروهای که باعث کاهش وزن از طریق ادرار می شود، می کنند که منجر به ایجاد عوارض جدی در بدن می شود. وی درباره عوارض کاهش وزن ورزشکاران، گفت: کاهش وزن ناگهانی در ورزشکاران

هیدرات پر فورم (Hydrate & Perform)

نوشیدنی مخلوط ایزوتونیک برای جایگزینی آب و املاح مورد نیاز بدن می باشد. این محلول شامل کربوهیدرات و سدیم می باشد. این نوشیدنی باعث بهبود عملکرد و استقامت شده و از وقوع آسیب های عضلانی جلوگیری می نماید. تحقیقات نشان داده است که این مکمل عملکرد ورزشی شما را ۱۹٪ افزایش خواهد داد.

نحوه استفاده:

در طول گرم کردن ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر و همچنین به طور منظم در طی و بعد از ورزش در هر ۱۵ دقیقه ۱۵۰ میلی لیتر استفاده نمایید، ۳ پیمانه از پودر را در ۵۰۰ میلی لیتر آب رقیق کنید.

ورزشهای توصیه شده: ایده آل در تمرینات شدید یا طولانی مدت و همچنین در هنگام تمرین های ورزشی در آب و هوای گرم توصیه می شود.

مواد تشکیل دهنده:

آب، کربوهیدرات (ساکاروز، شربت گلوکز خشک، مالتودکسترین). اسیدی کننده: اسید سیتریک، سیترات سدیم، کلرید سدیم، کلرید پتاسیم، آنتی اکسیدان: اسید اسکوربیک، امولسیفایر: نشاسته اصلاح شده، مغز نارگیل روغن نباتی، ویتامین



آموزش تمرین

پرس پشت بازو روی نیمکت

اطلاعات تمرین :

نام تمرین : پرس پشت بازو

روی نیمکت

نوع تمرین : قدرتی

عضلات اصلی : پشت بازو

عضلات دیگر : سینه ، شانه ها

(دلتوئید)

تجهیزات : نیمکت ، وزن بدن

سطح تمرین : مبتدی

۱ برای انجام این تمرین شما نیاز دارید یک نیمکت را در پشت خود قرار دهید. یک نیمکت دیگر را عمود بر نیمکت پشتی در مقابل خود قرار دهید. دستهای خود را روی لبه نیمکت عقبی نگه دارید و پاهای خود بروی لبه نیمکت جلویی قرار دهید. این وضعیت شروع تمرین می باشد.

۲ به آرامی با خم کردن آرنج بدن خود را به سمت پایین بیاورید و نفس را به داخل ببرید. حرکت را تا جایی ادامه دهید که بین بازو و ساعد زاویه ای کمتر از ۹۰ درجه ایجاد شود.

۳ با استفاده از عضلات سه سر دوباره به وضعیت شروع برگردید. ۴ حرکت را به مقدار توصیه شده انجام دهید.

نکات تمرین :

- می توانید یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و تمرین را انجام دهید.
- برای اعمال فشار بیشتر می توانید صفحات وزنه ها را روی پا قرار دهید و با فشار بیشتر تمرین را انجام دهید.



کشش گردن به سمت قفسه سینه

اطلاعات تمرین

۱

نام تمرین : کشش گردن به سمت قفسه سینه
 نوع تمرین : کششی
 عضلات اصلی : گردن
 عضلات دیگر : ذوزنقه
 تجهیزات : ندارد
 سطح تمرین : مبتدی

آموزش تمرین :

۱ روی زمین بنشینید .



۲ دو دست خود را به صورتی که انگشتان در یکدیگر قفل هستند پشت سر قرار دهید ، به آرامی سر خود را به سمت پایین (قفسه سینه) بکشید و ۲۰ - ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس به حالت اول برگردانید .



نکات تمرین :

- به هیچ عنوان با ضربه زدن سر را به سمت پایین نکشید.
- میزان فشار دست روی پس سر را کنترل نمایید و از فشار بیش از حد اجتناب کنید.
- سعی کنید پشت خود را در هنگام اجرای تمرین صاف نگه دارید .

انتقادات و پیشنهادات خود را به
 شماره ۰۶۲۸-۷۹۵۷۹۵-۳۰۰۰ پیامک کنید

ماساژ ورزشی

ماساژ ورزشی بدون شک یکی از مهمترین عوامل جانبی پیشرفت در ورزش می باشد. امروز در کنار تمام تیم های ورزشی جهان شاهد حضور یک یا چند ماساژور متخصص هستیم. برای مثال کشور روسیه در رشته دو میدانی برای هر ماده یک ماساژور منحصر به فرد دارد. ماساژ ورزشی دارای ابعاد گسترده ای می باشد و علم مختلفی نظیر حرکت شناسی، آناتمی و فیزیولوژی، بیومکانیک، روانشناسی و... را شامل می شود. بهترین فایده ماساژ زمانی دیده می شود که به صورت مداوم و پیوسته صورت پذیرد، گاهی مشاهده شده که ورزشکاران از ماساژ انتظار معجزه دارند اما وقتی اسیبی که در طول زمان چندین ماه ایجاد میگردد را می توان با یک ساعت ماساژ برطرف نمود؟ ماساژ در ورزش در تمامی مراحل

یک فرایند تمرین کاربرد دارد، یعنی قبل، حین و بعد از تمرین شما می توانید از فواید ماساژ ورزشی بهره ببرید. البته نوع ماساژ در این سه مرحله کاملا با هم متفاوت است و دارای مولفه های خاص خود می باشد. برای مثال در ماساژ ورزشی قبل تمرین یا مسابقه شما می بایست از حرکات خیلی آرام که فشار زیاد انجام می شد اجتناب کنید و به جای آن با حرکات لرزشی و سریع نسبت به گرم کردن و تحریک عضلات اقدام نمایید. ماساژورهای ورزشی علاوه بر آگاهی از علوم فوق، می بایست با رشته ورزشی ماساژ گیرنده و حرکات اصلی آن و همچنین با عضلات اصلی که بیشترین درگیری را دارند آشنایی کاملی داشته باشند. مثلا ورزشکاران رشته فوتبال به ماساژ عضلات پا بیشتر از عضلات شانه علاقه نشان می دهند. نکته حائز اهمیت که ورزشکاران و ماساژورهای عزیز باید به آن دقت

داشته باشند این هست که ماساژور به هیچ وجه اجازه تزریق به ورزشکار را ندارد مگر آنکه دارای صلاحیت باشد. گواه این ادعا دوپینگ اعلام شدن نتایج تست ورزشکاران تیم فوتبال ابومسلم می باشد که با تزریق از جانب ماساژور دچار محرومیت شدند. در پایان به مهمترین فواید ماساژ در ورزش اشاره می کنیم: کمک به رفع گرفتگی های عضلانی کمک به افزایش جریان خون دفع اسید لاکتیک و تسریع زمان ریکاوری افزایش انعطاف پذیری رفع تنش ها و استرس های حاصل از هیجانات ورزش

پیام های شما

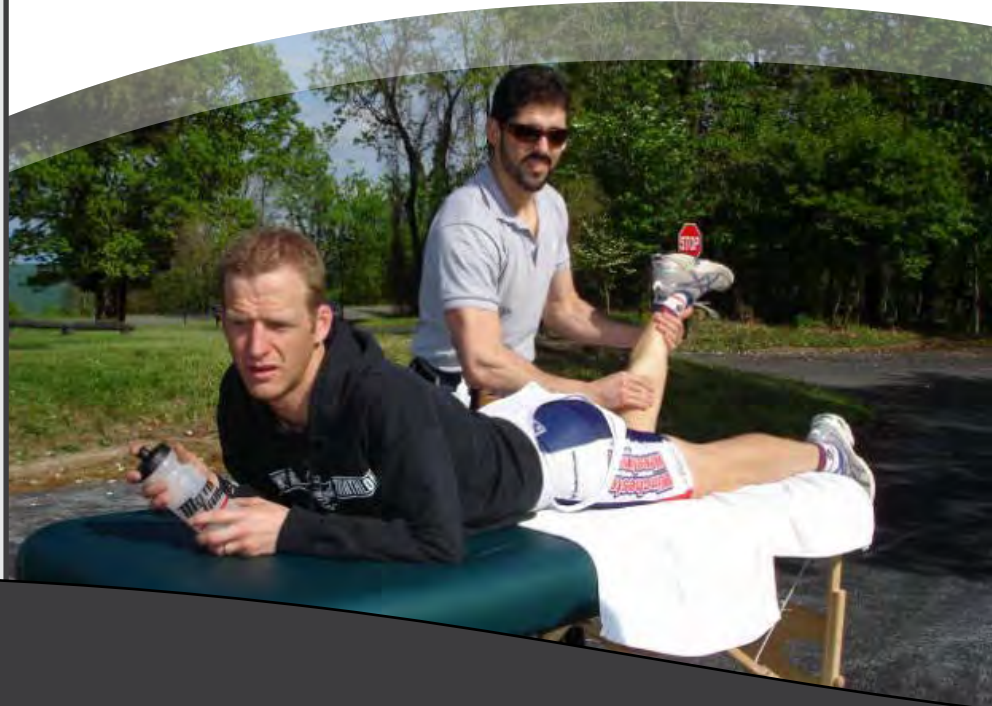
از شما خوانندگان عزیز خواهشمندیم با نظرات و انتقادات خود ما را در بهبود کیفیت مجله یاری و راهنمایی نمایید. شما می توانید با ارسال پیامک یا رایانامه با ما در تماس باشید. منتظر حضور پر رنگ شما هستیم.

رایانامه:

info@fitnessonline.ir

شماره پیامک:

۳۰۰۰۷۹۵۷۹۵۰۶۲۸



بالا بردن دمبل از پهلو

اطلاعات تمرین

- نام تمرین : بالا بردن دمبل از پهلو
- نوع تمرین : قدرتی
- عضلات اصلی : ساعد
- عضلات دیگر : دو سر بازو و سرشانه ها
- تجهیزات : دمبل
- سطح تمرین : متوسط

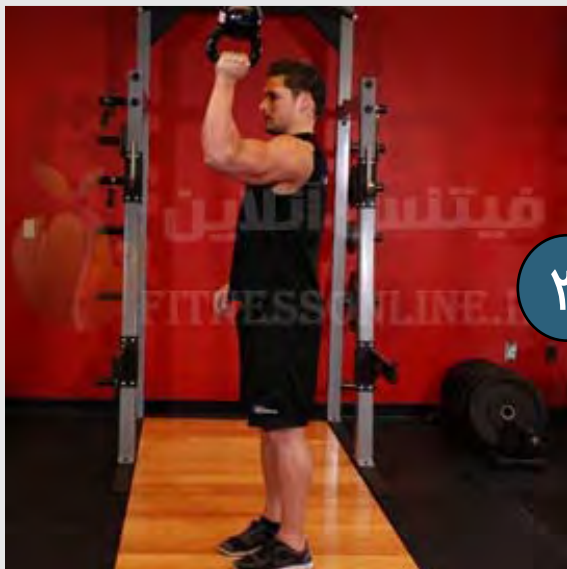
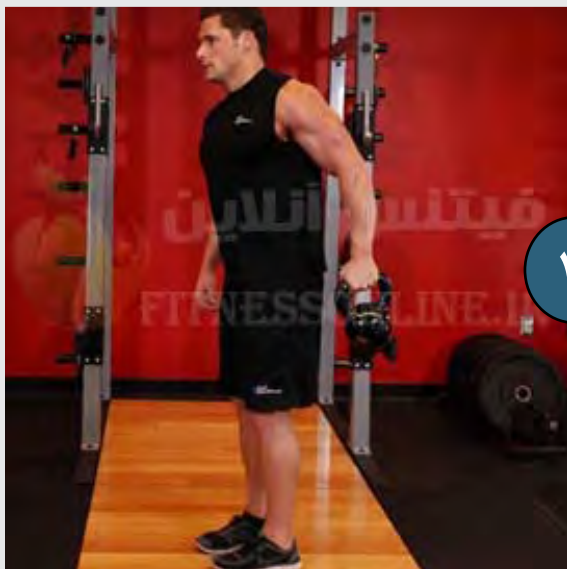
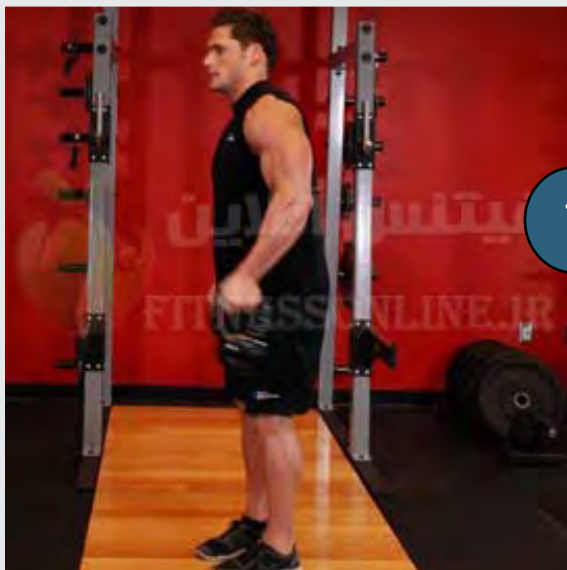
آموزش تمرین

۱ برای شروع تمرین در حالی که صاف بایستید و یک دمبل را در دستتان که در یک طرف بدن قرار دارد بگیرید .

۲ دمبل را با نیروی زیاد همزمان چرخانده و به عقب ببرید و با نیروی زیاد آن را رو به بالا برگردانید . گرفتن دسته های دمبل ممکن است برای شما سخت باشد و حتی باعث آسیب شانه شما نیز بشود. پس احتیاط نمایید .

نکات تمرین

- از وزنه های سبک شروع کنید تا دچار آسیب دیدگی نشوید .
- قبل از شروع تمرین عضلات شانه (دلتوئید) خود را به خوبی گرم نمایید.



تأثیر کمپرس یخ در آسیب دیدگی های ورزشی

به خاطر داشته باشید که هیچ وقت کمپرس را به صورت مداوم روی موضع قرار ندهید ، زیرا می تواند باعث گرفتگی عضلات ، احساس سوزش و قرمزی پوست شود . حتی آن دسته از ورزشکارانی که دارای آسیب های کهنه می باشند می توانند بعد از پایان تمرینات خود از کمپرس یخ برای کاهش تورم و تسکین درد استفاده کنند . همچنین استفاده از سرما بعد از انجام تمرینات به صورت ماساژ با کیسه های یخ روی عضلات می تواند روند ریکاوری شما را تسریع نماید . شاید استفاده از کمپرس یخ به ظاهر کاری ساده و در دیدگاه بعضی افراد بیهوده به نظر بیاید اما تجربه و علم خلاف این حرف را ثابت کرده اند . شما در استفاده از کمپرس یخ باید عجل نباشید و طبق دستورالعمل بالا که گفته شد از آن استفاده کنید .

که هر ۲ ساعت یکبار به مدت ۲۰ دقیقه و یا هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه یخ را روی موضع قرار دهید .



نحوه استفاده :

یخ ها را در کیسه مخصوصی یخ یا یک نایلون قرار داده و روی موضع قرار دهید . توصیه شده است ذکر است اگر آسیب حاصله ، باعث پارگی رگ ها شده باشد ، به وسیله آن حالت انقباض را در رگ ها و عضلات ایجاد کرده و خون کمتری خارج شود . هر چه مقدار خون تجمع یافته در اطراف عضو کمتر باشد ، زمان بهبودی کوتاه تر خواهد بود .

شما به عنوان یک ورزشکار حتما تا به حال با واژه یخ درمانی یا کمپرس یخ برخورد داشته اید و یا افرادی را دیده اید که کیسه های یخ را بروی اندام خود قرار داده اند . احتمالا درباره نقش سرما و علت استفاده از آن از خود سوال کرده باشید . یکی از مهمترین و کاربردی ترین کارهایی که در زمان وقوع آسیب دیدگی در ورزش انجام می شود استفاده از یخ می باشد . امروزه با توجه به نقش سرما در کمک های اولیه ، شرکت های بزرگ تجهیزات پزشکی ورزشی اقدام به ساخت اسپری های سرد کننده که خاصیت تسکین درد هم دارند نموده اند . از زمان به وقوع پیوستن آسیب دیدگی تا ۷۲ ساعت بعد شما می بایست از کمپرس یخ استفاده کنید . قاعده کلی استفاده از یخ این است

پارسیس وب



چرا شما به وب سایت نیازمندید؟

- مخاطب شما را افزایش می دهد ● ۲۴ ساعته فعال است
- دسترسی به شما را آسان می کند ● سر اسر جهان را دربر دارد
- اعتبار شرکت یا سازمان را افزایش می دهد ● هزینه آنچنانی دربر ندارد
- اطلاع رسانی و بازاریاب شماست ● شما را به مشتریان نزدیک تر میکند
- می تواند به عنوان مرجع شما باشد ● باعث تغییر در فضای شرکت می شود
- قدرت فروش محصولات را افزایش می دهد ● آیا مجاب به داشتن وب سایت نشدید؟!

دیگر وقت رسیدن به استاندارد هاست ، پس بشتابید! و در داشتن وب سایت از دیگران پیشی بگیرید.

راه های تماس با ما

tell: ۰۹۳۵۶۵۵۸۵۵۶ - ۰۲۱۵۶۳۷۹۷۱۰



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

