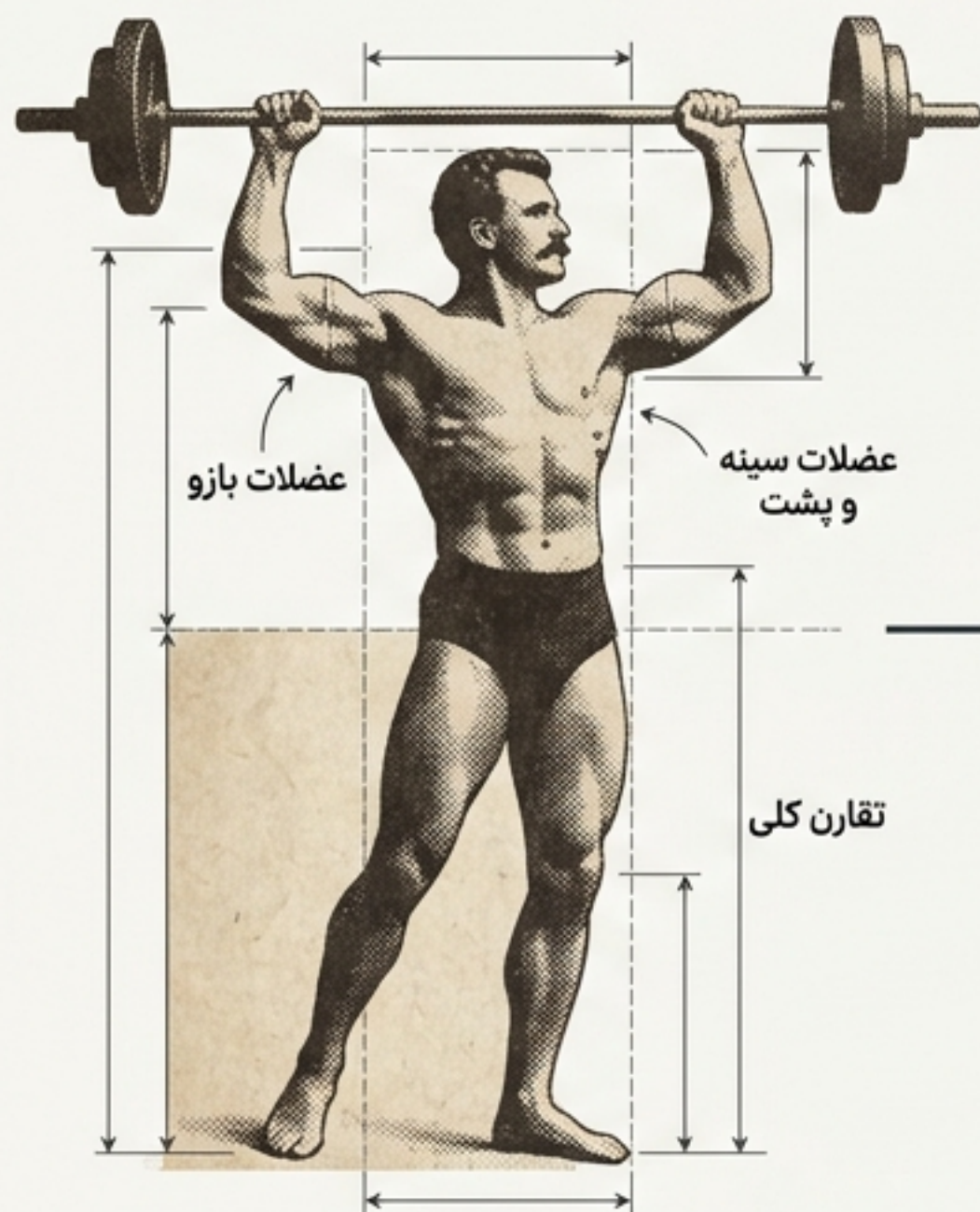


آناتومی بدنسازی: فراتر از وزنه‌های سنگین

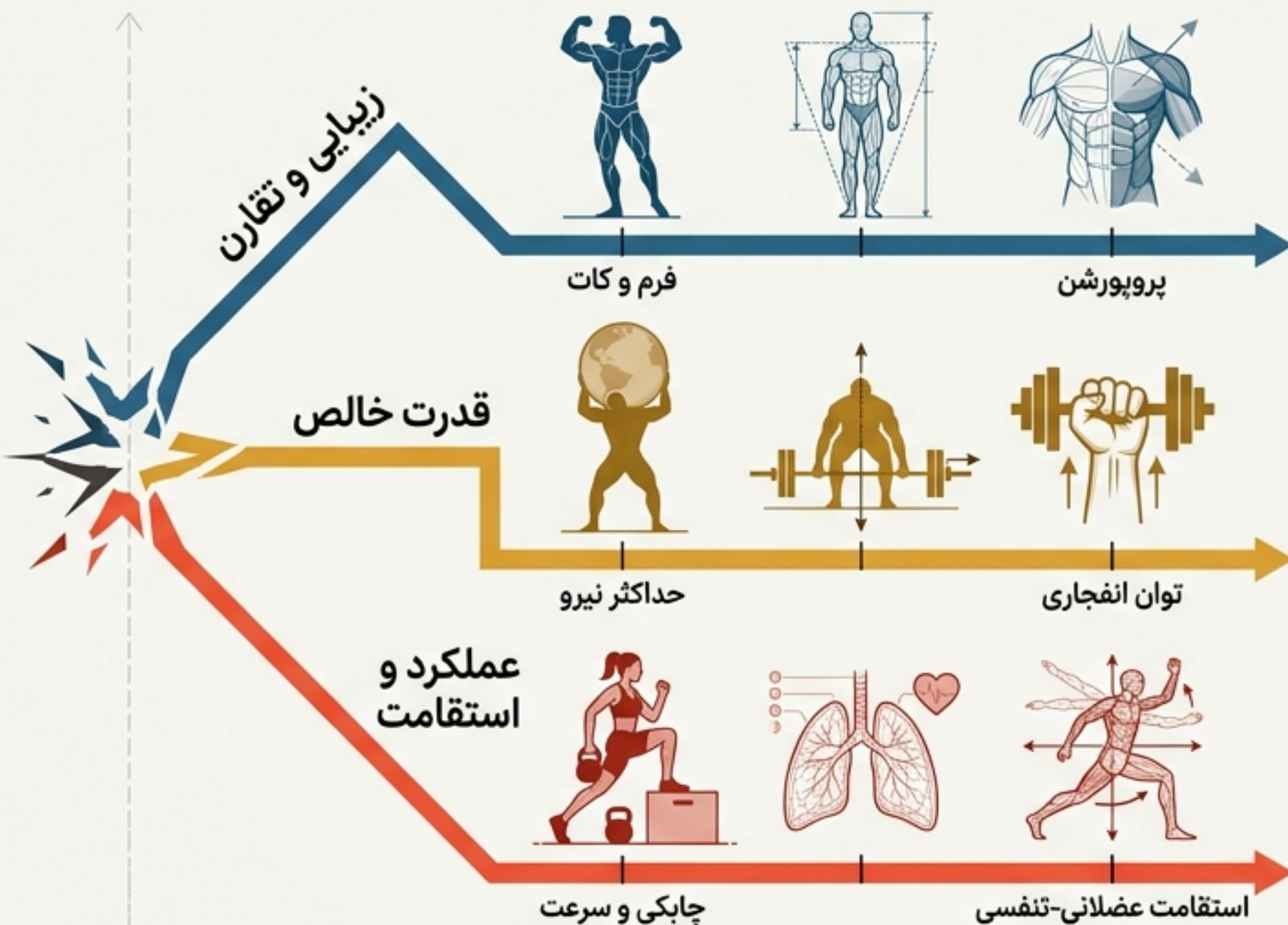
نقشه راه جامع برای شناخت رشته‌ها،
سبک‌ها و استانداردهای IFBB



نقطه شروع: جداسازی قدرت از هنر نمایش عضلات



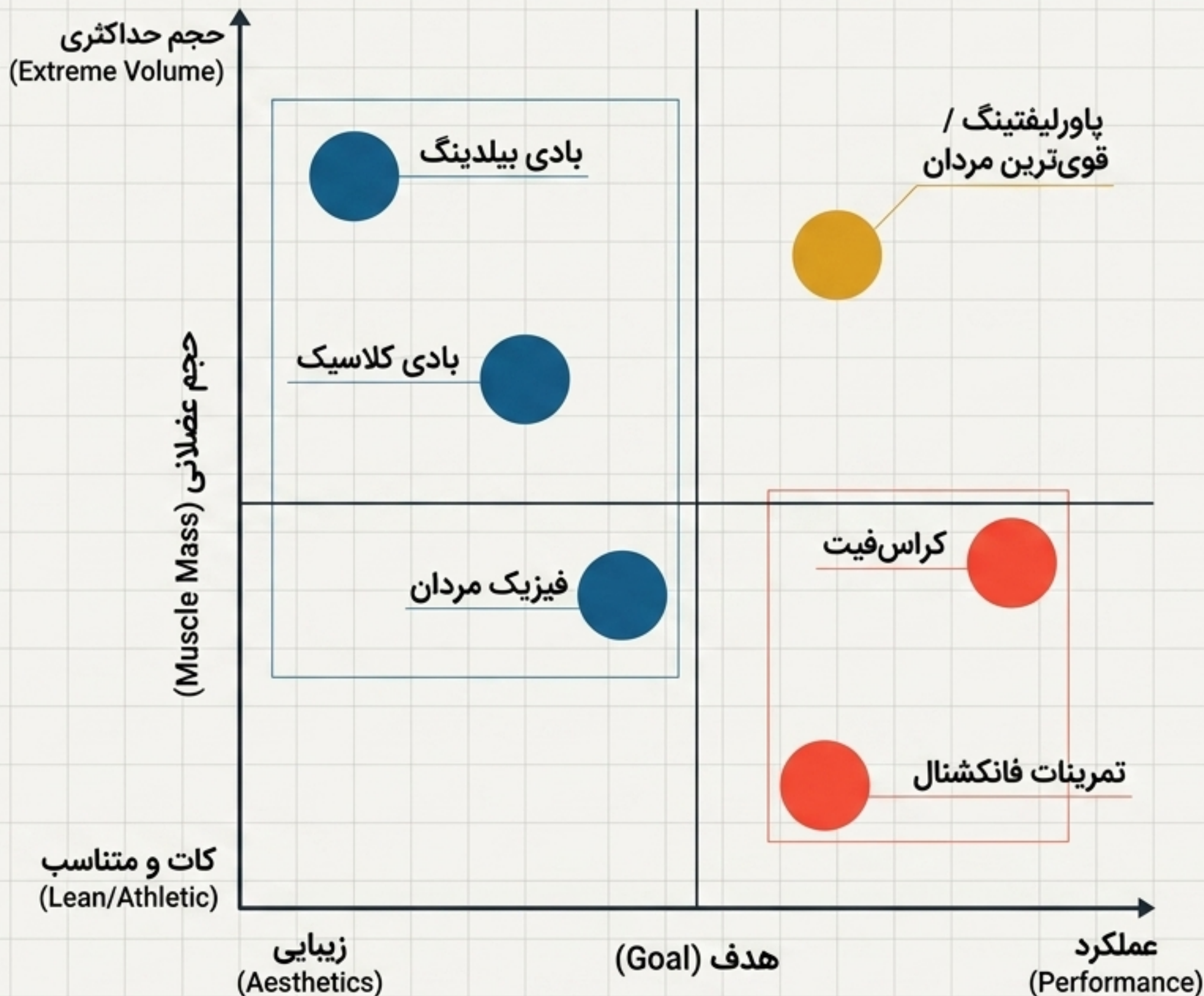
تا پیش از اواخر قرن نوزدهم، مسابقات عضلانی تنها بخشی از نمایش‌های زورآزمایی بود. اوژن ساندو (Eugen Sandow) برای اولین بار هنر نمایش عضلات و تقارن بدن را به عنوان یک رشته مستقل معرفی کرد.



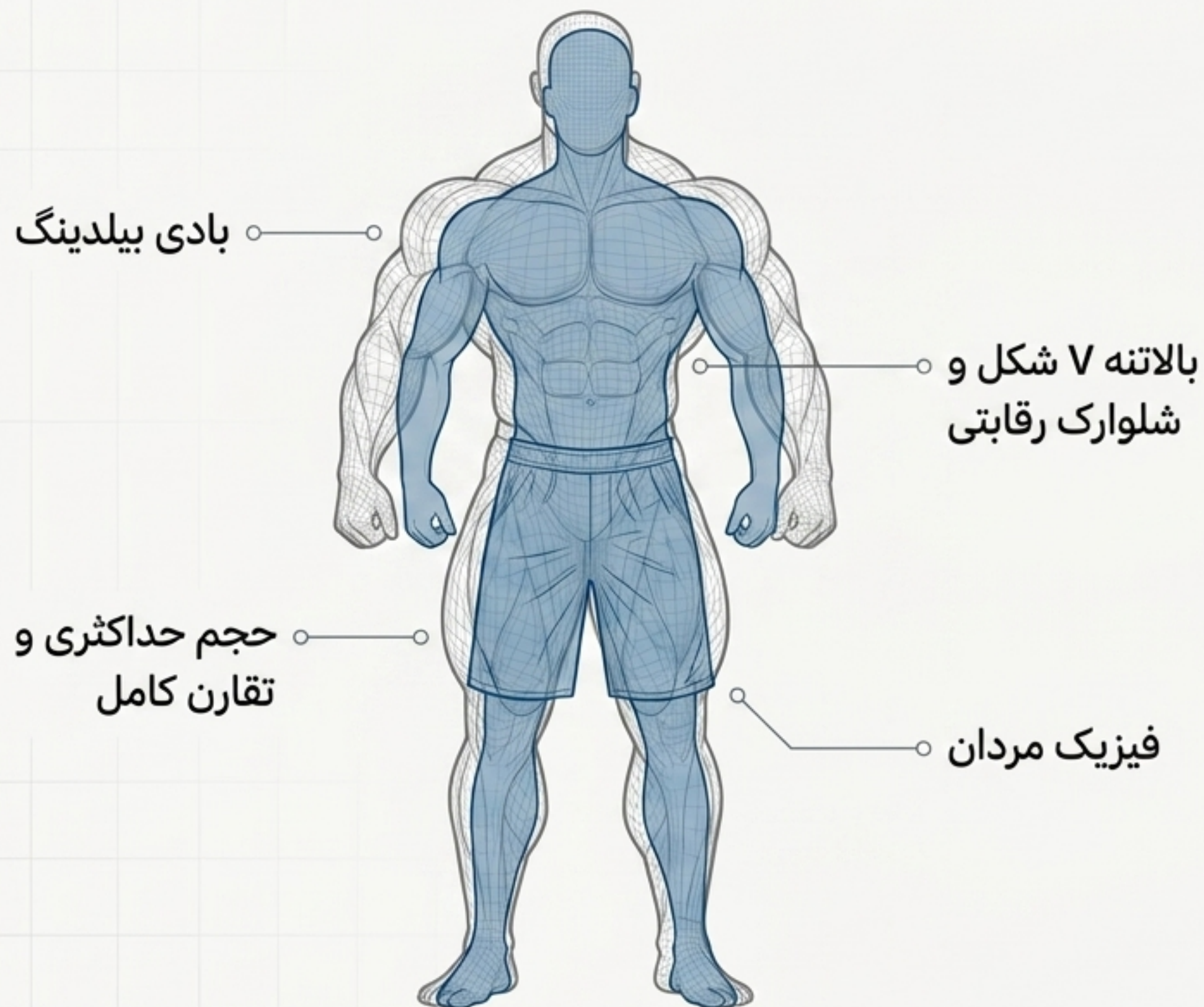
امروزه، فدراسیون بین‌المللی بدنسازی و فیتنس (IFBB) این ورزش را به ده‌ها رشته تخصصی بر اساس هدف، فرم بدن و جنسیت تقسیم کرده است. بدنسازی دیگر یک مسیر واحد نیست.

طیف تناسب اندام: زیبایی در برابر عملکرد

رشته های بدنسازی بر اساس دو فاکتور کلیدی طبقه بندی می شوند: میزان تمرکز بر حجم عضلانی و هدف نهایی ورزشکار.



مهندسی فرم: تقابل حجم افراطی و فرم ساحلی



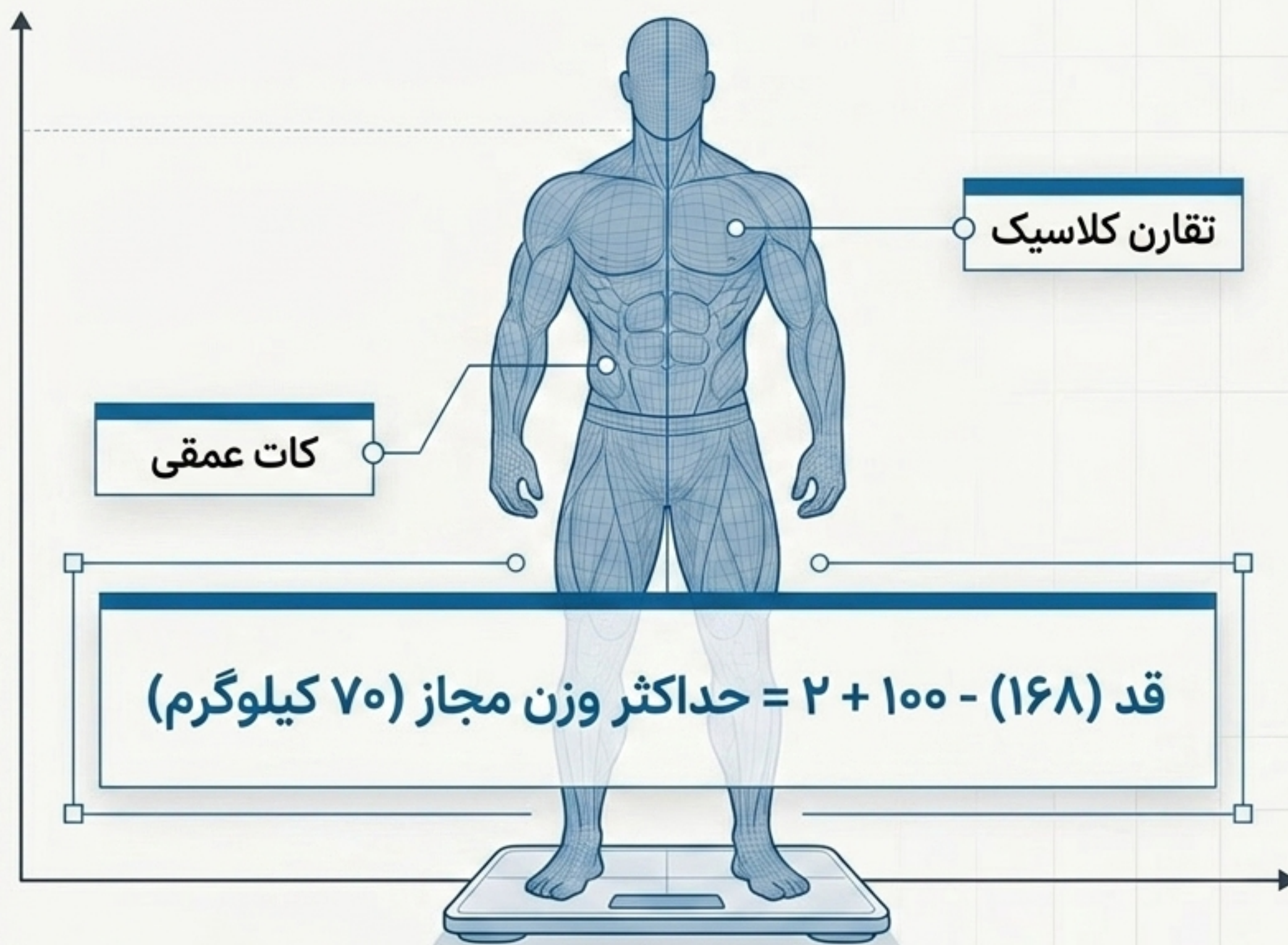
در بادی بیلدینگ، هدف دستیابی به بزرگ‌ترین حجم ممکن، تقارن کامل و درصد چربی بسیار پایین است.

اما در رشته فیزیک، داوران به دنبال بالاتنه V شکل، شانه‌های عریض، کمر باریک و ظاهری ورزیده‌تر هستند. ورزشکاران فیزیک با شلوارک رقابت می‌کنند و حجم عضلات پا ملاک داورى نیست.

بادی کلاسیک: ریاضیات در خدمت زیبایی و تقارن

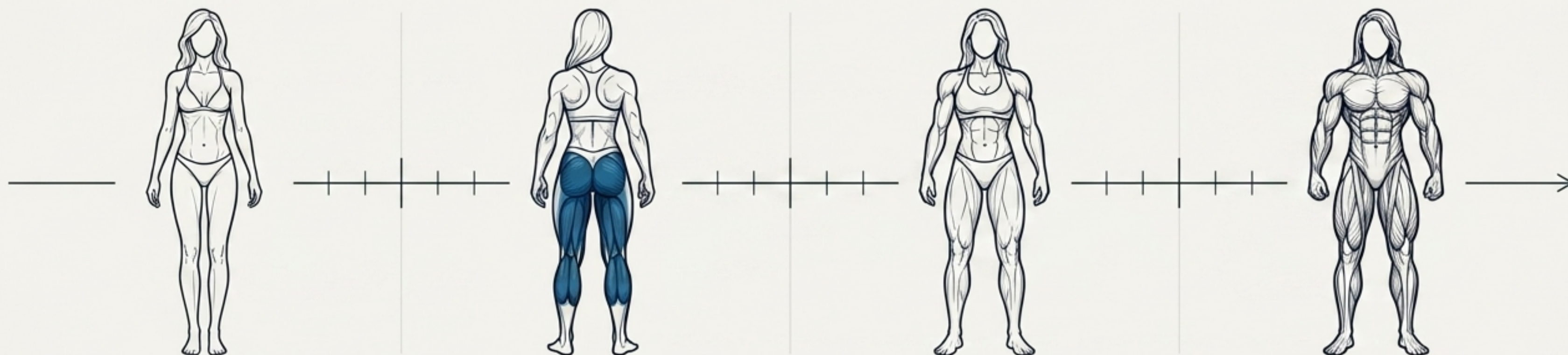
بادی کلاسیک پاسخی به حجم‌های افراطی بود. در این رشته، فرم بدن از بدنسازان دهه‌های گذشته الهام گرفته است. عضلات نباید خیلی گرد و حجیم باشند؛ تمرکز بر برکات عمیق و کشیدگی عضلات است.

برای جلوگیری از افزایش حجم بی‌رویه، فدراسیون یک سقف وزنی بر اساس قد ورزشکار تعیین کرده است.



تکامل عضلانی بانوان: از تناسب ظریف تا حجم تفکیک شده

مسابقات بانوان طیف وسیعی از استانداردهای فیزیکی را پوشش می‌دهد. از زیبایی طبیعی در بیکینی تا توسعه هدفمند عضلات در وِلنس و چگالی بالا در در فیزیک.



1

2

3

4

بیکینی فیتنس

کمترین نیاز به حجم، تمرکز بر تناسب و زیبایی طبیعی

ولنس

تمرکز انحصاری بر توسعه عضلات پایین تنه (باسن و ران‌ها)

بادی فیتنس / فیگور

ارزیابی تقارن کامل بدن، شانه‌های عریض و فرم V شکل

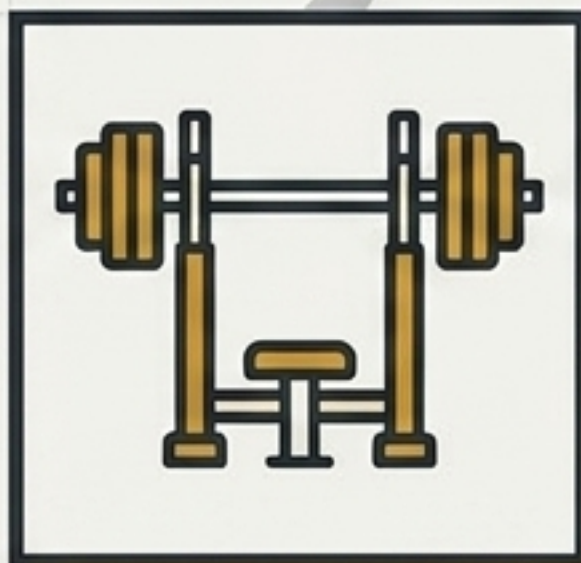
وومنز فیزیک

بیشترین حجم عضلانی مجاز بانوان با تفکیک و چگالی بالا

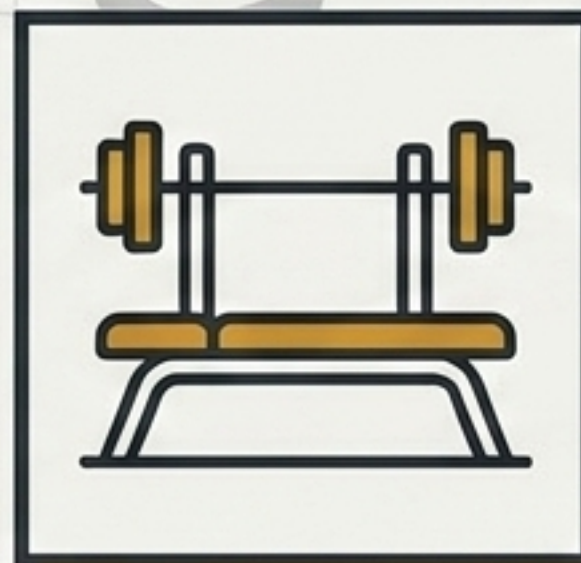
قدرت خالص: وقتی ظاهر اهمیتی ندارد

برخلاف رشته‌های نمایشی، پاورلیفتینگ و مسابقات قوی‌ترین مردان کاملاً بر عملکرد متمرکز هستند.

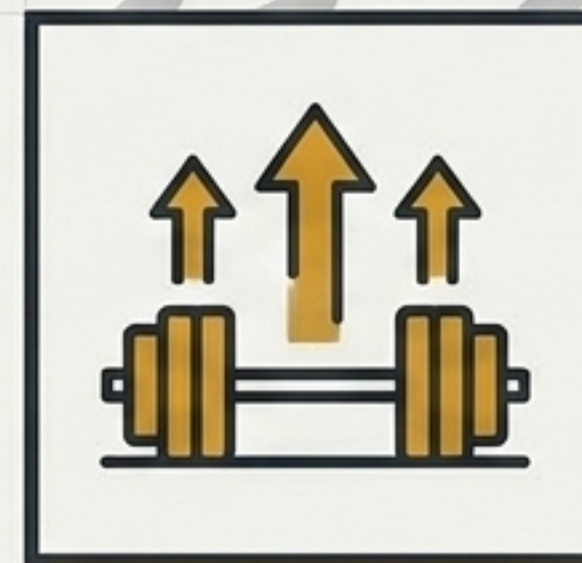
در پاورلیفتینگ، تقارن یا درصد چربی بدن هیچ امتیازی ندارد؛ تنها هدف، جابه‌جا کردن سنگین‌ترین وزنه ممکن در سه حرکت اصلی (اسکوات، پرس سینه، است. قوی‌ترین مردان نیز استقامت و توان جابجایی وزنه‌های فوق‌سنگین فوق‌سنگین غیرمتعارف را می‌سنجد.



اسکوات



پرس سینه

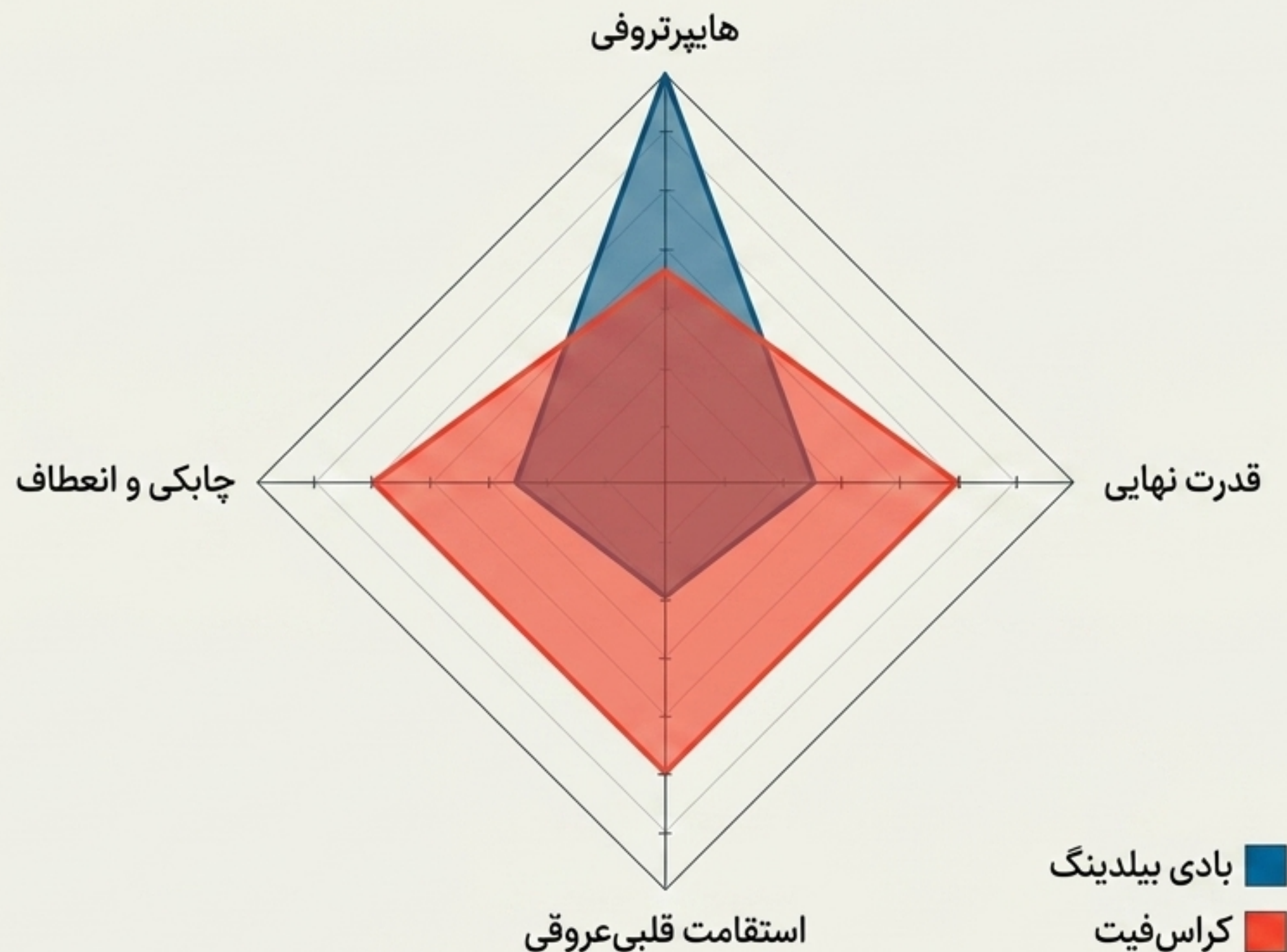


ددلیفت

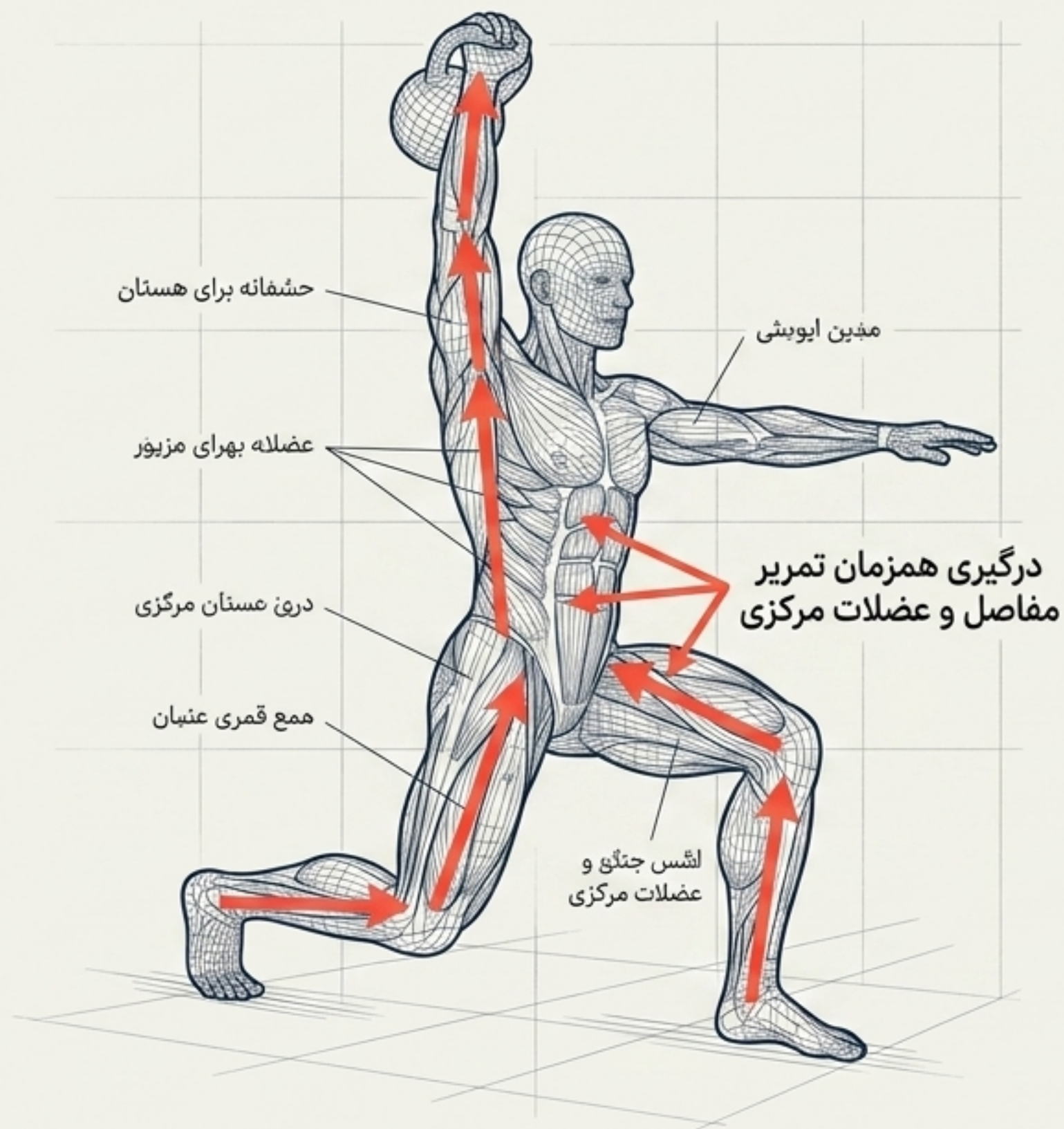
تخصص در برابر همه‌کاره بودن: کراس فیت و فیتنس

کراس فیت یک رشته پرفشار است که وزنه‌برداری، ژیمناستیک و هوازی را ترکیب می‌کند. در حالی که بادی بیلدینگ تمام منابع بدن را صرف حداکثرسازی حجم عضلات می‌کند، کراس فیت و فیتنس مقداری از این حجم حجم را قربانی می‌کنند تا به بالاترین سطح از استقامت، سرعت و چابکی عملکردی دست یابند.

کراس فیت و فیتنس: ورزش‌های همه‌کاره



تمرینات فانکشنال: آمادگی برای زندگی واقعی



در تمرینات فانکشنال (عملکردی)، ماشین‌های بدنسازی ایزوله جای خود را به حرکات چند مفصلی می‌دهند. هدف در اینجا ساختن بدنی متناسب، چابک و مقاوم در برابر آسیب‌دیدگی‌های روزمره است. این سبک تمرینی، هماهنگی عضلات و تعادل را بهبود می‌بخشد و برای مبتدیان و ورزشکاران حرفه‌ای به یک اندازه ضروری است.

تمرین ایزوله
(محدود به یک عضله)



دو مسیر برای تمرین روزمره: تی‌آرایکس یا وزنه‌های آزاد؟

تی‌آرایکس (TRX)



وزن بدن و جاذبه

عضلات مرکزی (Core)، تعادل و
استقامت

آمادگی جسمانی کلی، چابکی و
فرم‌دهی طبیعی

تمرین با وزنه (بدنسازی)



منبع مقاومت

دمبل، هالتر و دستگاه

انقباض ایزوله و تخریب بافت برای
رشد (هایپرتروفی)

هدف اصلی

افزایش چشمگیر حجم عضلات و
قدرت مطلق

بهترین برای

انتخاب مسیر به سابقه تمرینی، ساختار ژنتیکی و هدف نهایی شما بستگی دارد.
این جدول کالبدشکافی نهایی شاخه‌های فیتنس مدرن است.

نقشه راه شما: کدام رشته مناسب شماست؟

معیار داوری	فرم ایده‌آل	هدف تمرین	رشته
حجم و تقارن	حجیم‌ترین فرم ممکن	افزایش حداکثری حجم عضلات	بادی بیلدینگ
کات عمقی	متقارن، کلاسیک، با محدودیت وزن	تبادل میان حجم و زیبایی	بادی کلاسیک
V-Taper	شانه پهن، کمر باریک (شلوارک)	اندام ورزیده و ساحلی	فیزیک مردان
رکوردگیری	قدرتمند بدون تمرکز بر چربی	افزایش قدرت مطلق	پاورلیفتینگ
استقامت و سرعت	عضلانی، چابک و مقاوم	بهبود همه‌جانبه عملکرد	کراس فیت
زیبایی فیزیکی	عضلات متعادل و طبیعی	تناسب و فرم زنانه	بیکینی بانوان