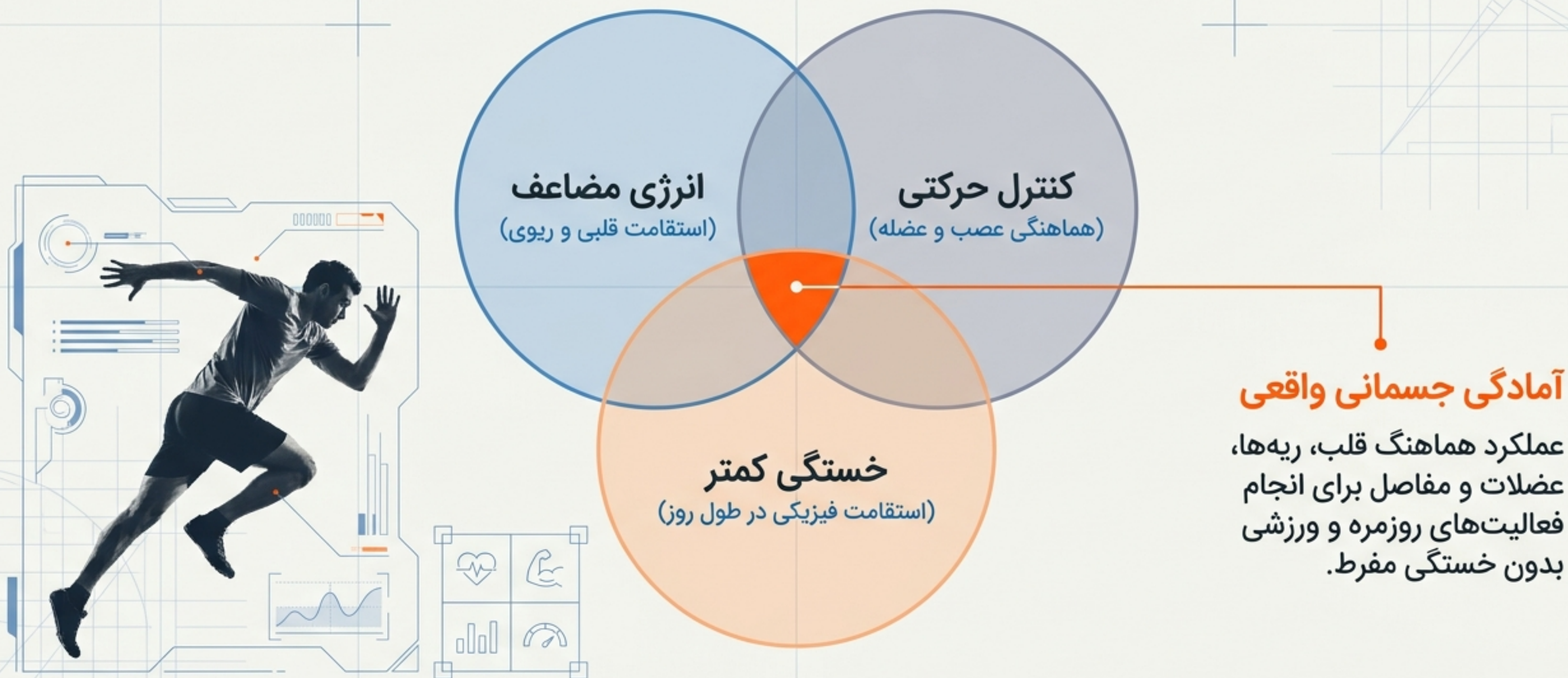


آمادگی جسمانی: فراتر از ظاهر

راهنمای جامع و نقشه راه بدن انسان بر اساس
استانداردهای کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM)



آمادگی جسمانی صرفاً داشتن عضلات حجیم نیست



سرمایه‌گذاری روی بدن: دستاوردهای فراتر از باشگاه

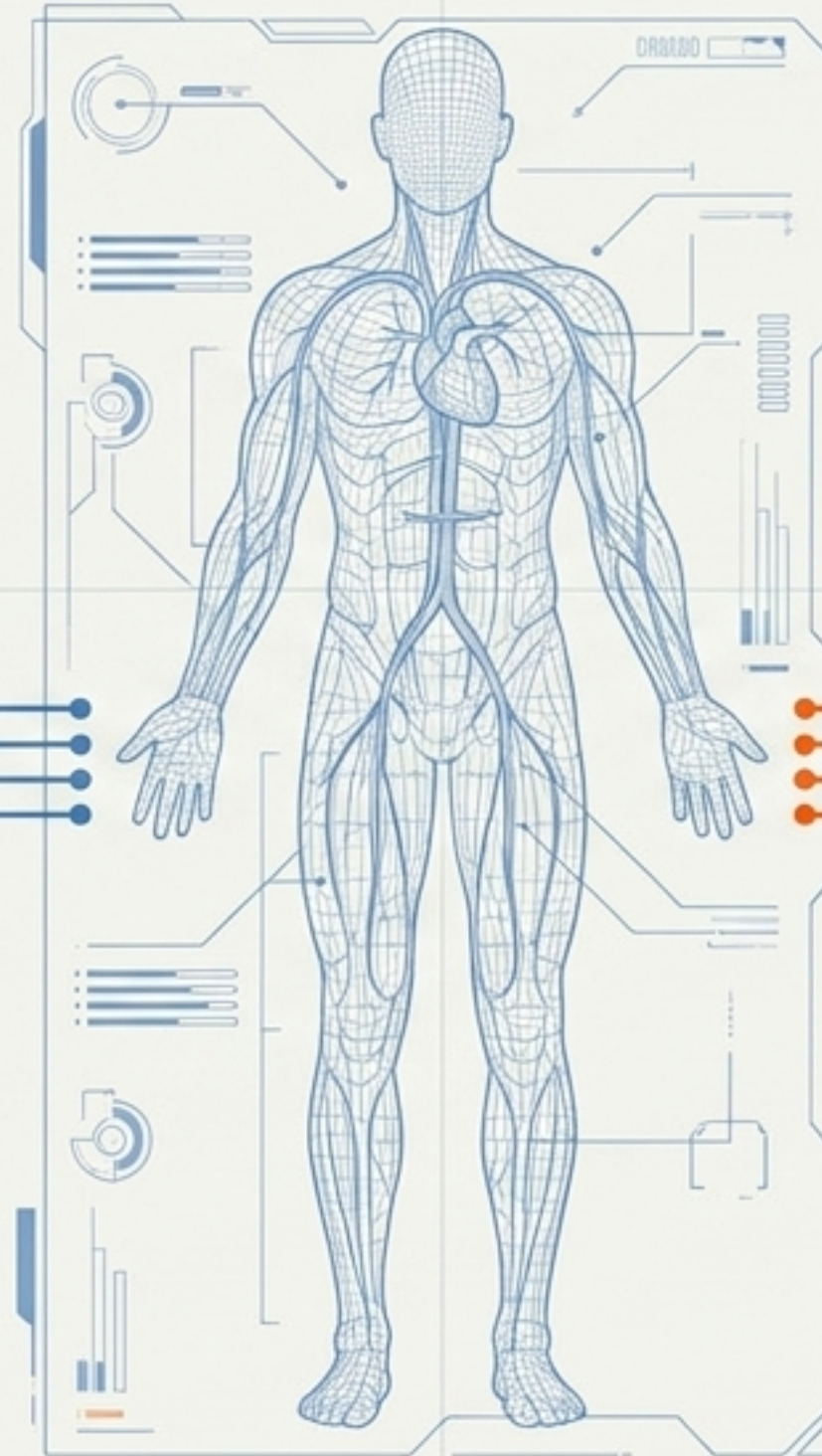
مزایای جسمانی

بهبود عملکرد قلب
قلب، ریه‌ها و
گردش خون

تقویت قدرت و
استقامت عضلات

کنترل وزن و ترکیب
بدنی ایده‌آل

کاهش چشمگیر
آسیب‌دیدگی
مفاصل



مزایای ذهنی و روزمره

افزایش توان
انجام کارهای
روزانه

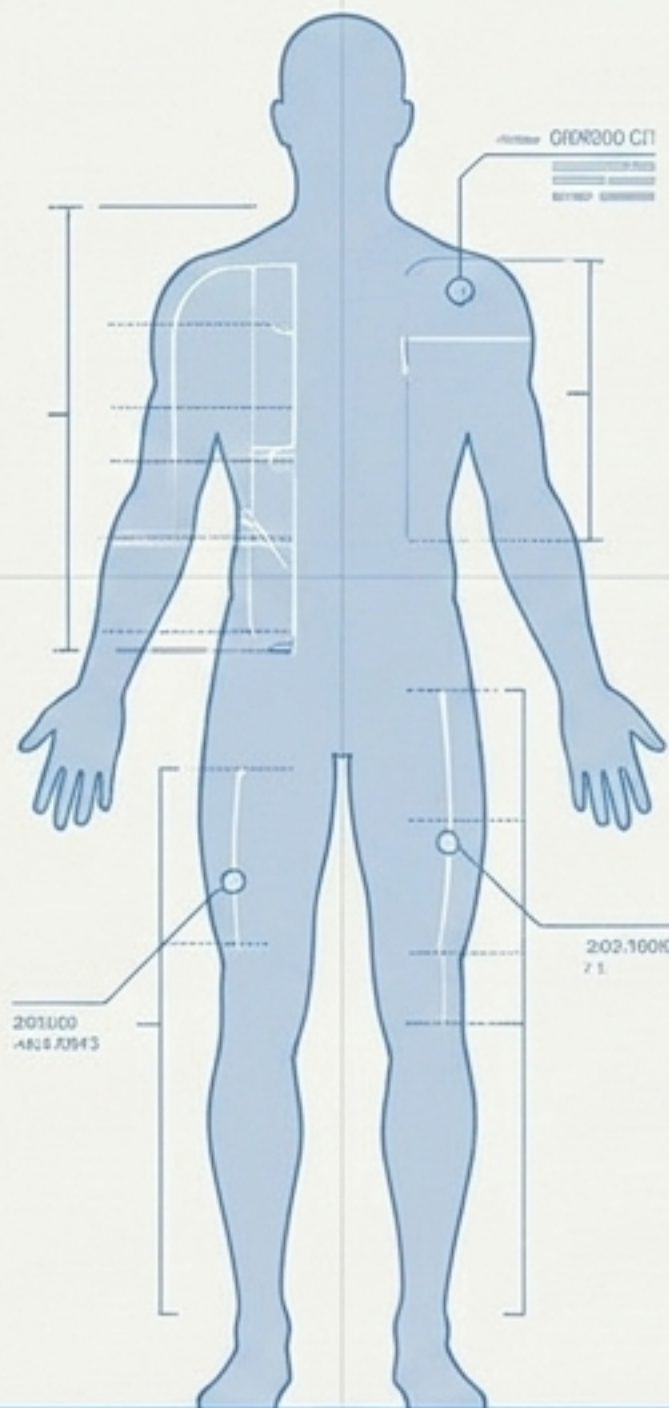
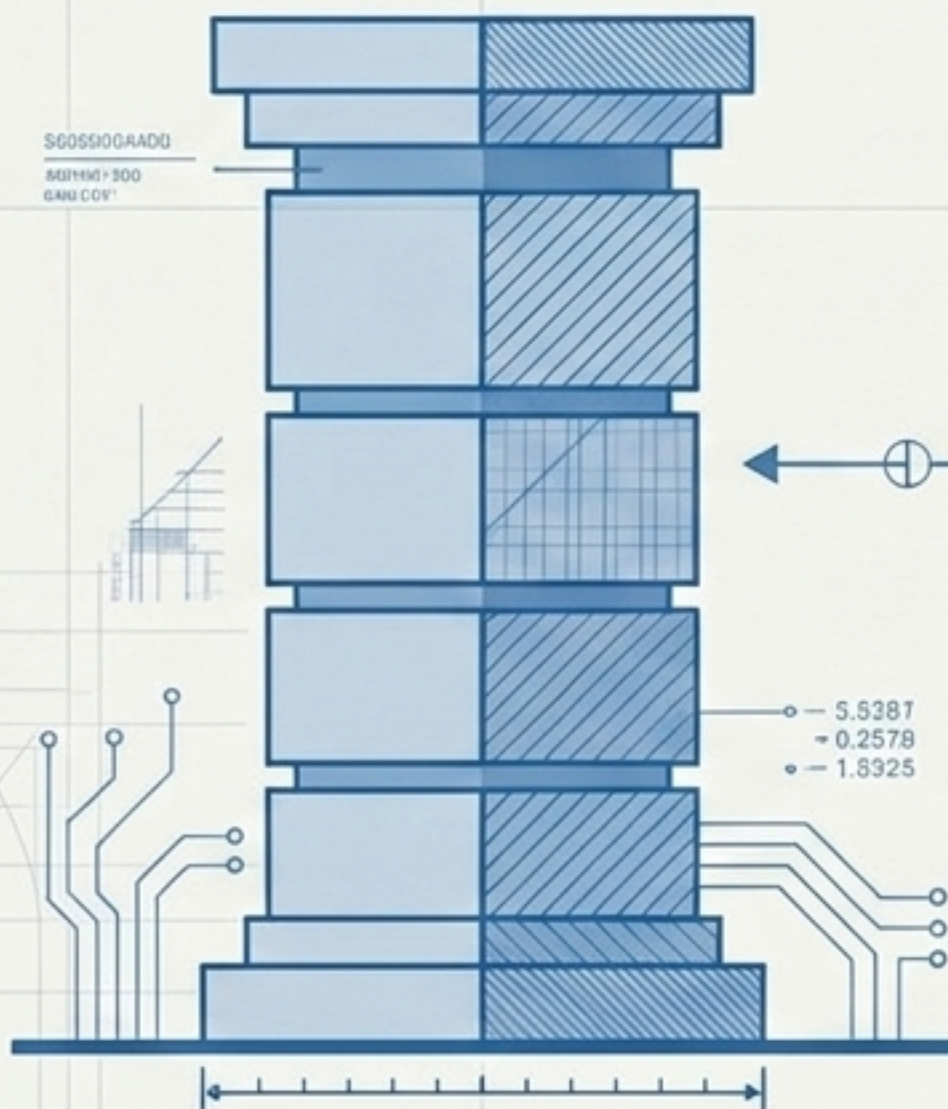
ارتقای کیفیت
خواب شبانه

بهبود تمرکز و
خلق‌وخو

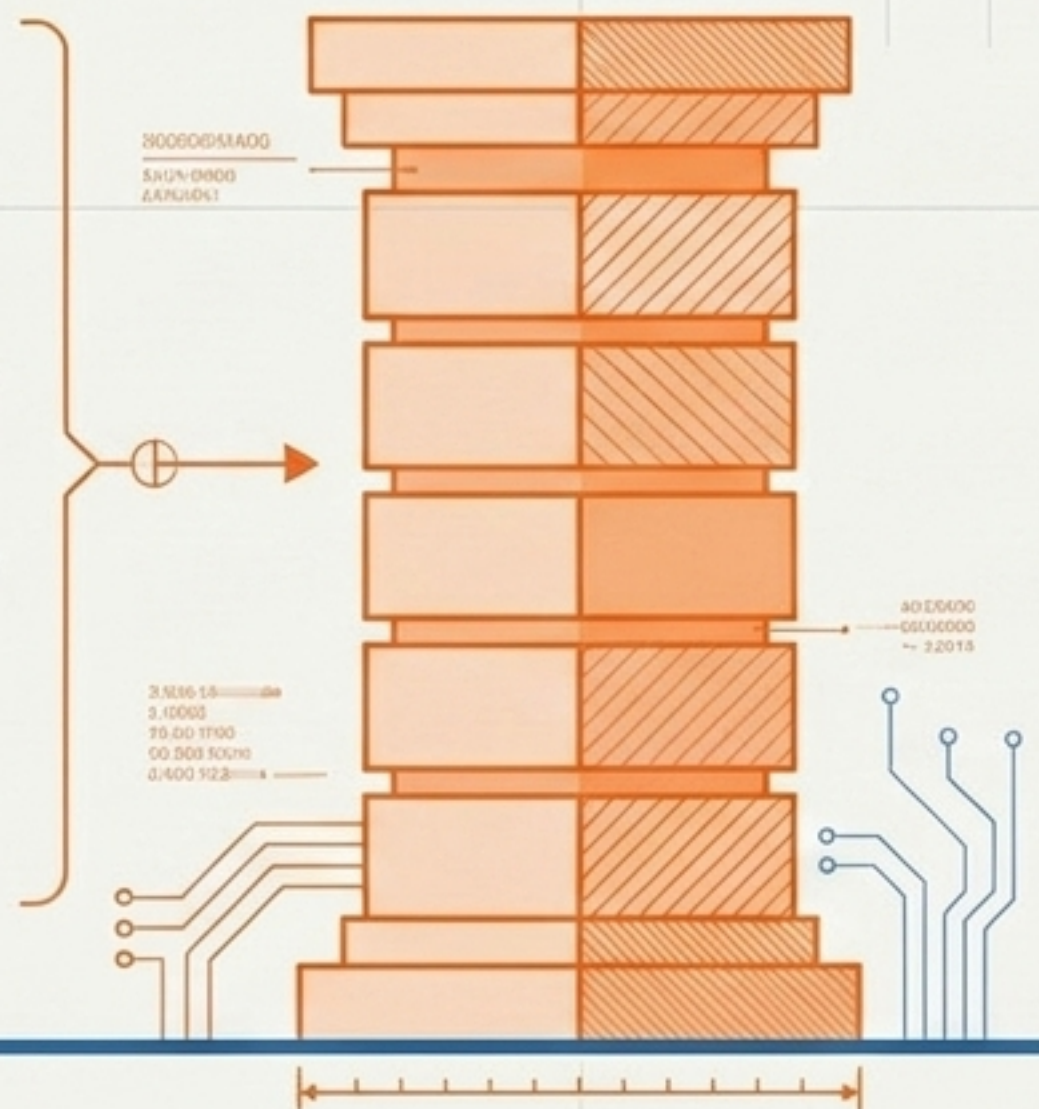
کاهش استرس و
خستگی ذهنی

معماری بدن انسان: ۱۱ ستون آمادگی جسمانی

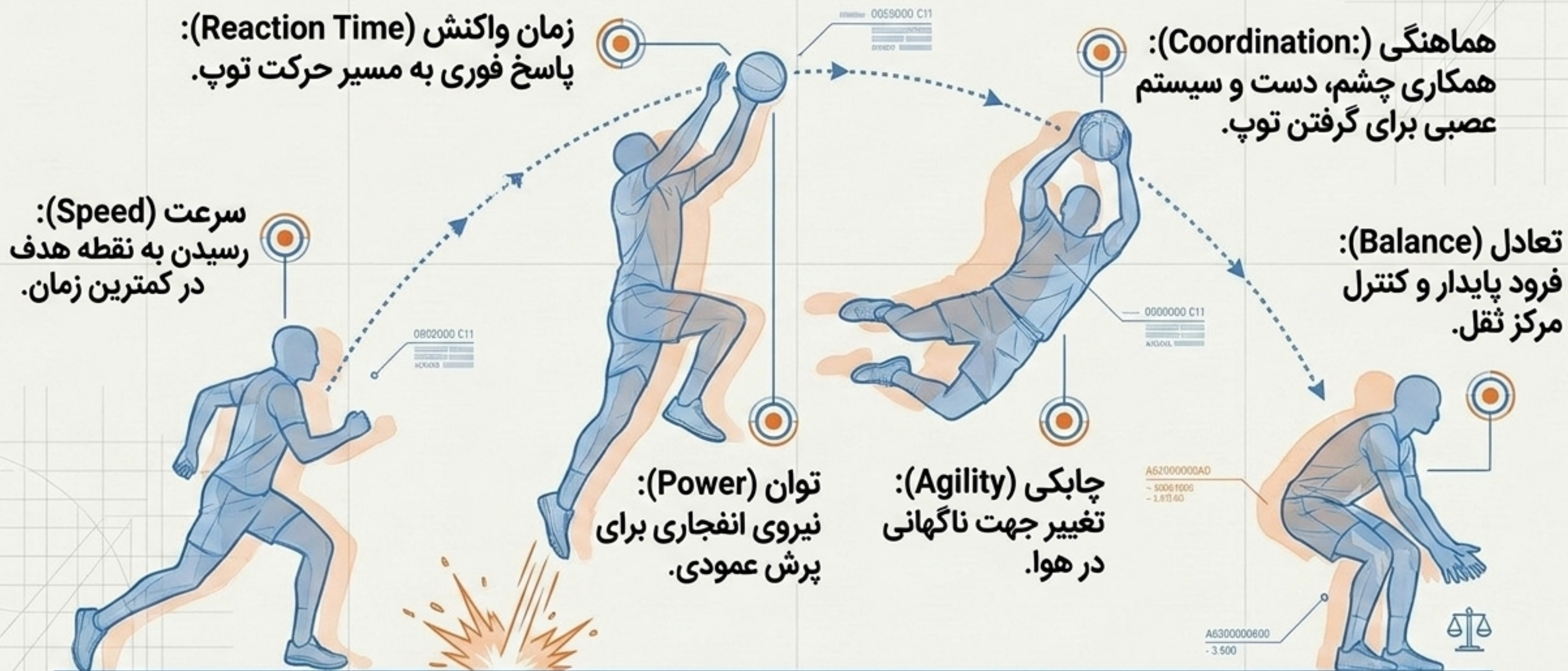
فاکتورهای مرتبط با سلامت (۵ مورد):
پایه و اساس سلامت عمومی و توانایی
انجام بدون درد کارهای روزانه.



فاکتورهای مرتبط با مهارت (۶ مورد):
ارتقای عملکرد، کنترل دقیق بدن و کاهش
خطاهای حرکتی در ورزش و زندگی.



گروه دوم: فاکتورهای مهارتی و کنترل عصبی



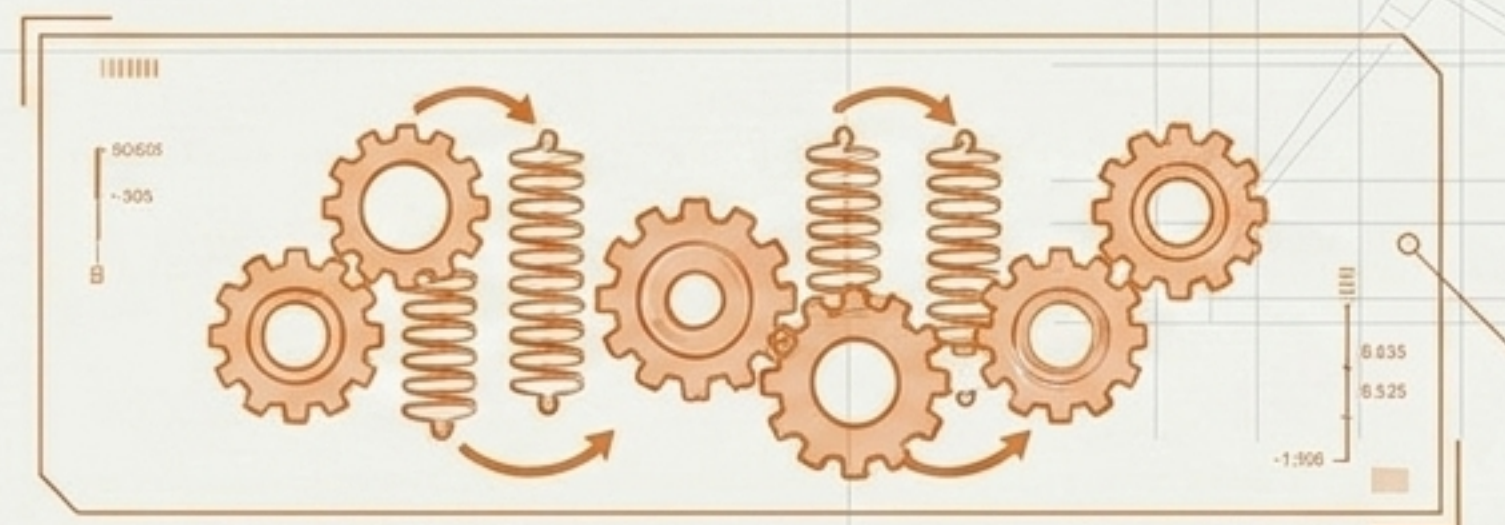
مرز باریک قدرت و استقامت عضلانی



قدرت عضلانی (Strength)

- تعریف: بیشترین نیروی تولیدی در یک تلاش تلاش واحد.

- ویژگی بارز: نیروی بالا، تکرار کم.
- نمونه بارز: بلند کردن یک جسم بسیار سنگین (اسکوات با وزنه ماکزیمم).



استقامت عضلانی (Endurance)

- تعریف: حفظ انقباض یا تکرار یک حرکت در برابر خستگی.
- ویژگی بارز: نیروی متوسط، زمان/تکرار زیاد.
- نمونه بارز: نگهداشتن وضعیت پلانک به مدت طولانی یا درازونشست متوالی.



ماتریس عارضه‌یابی: چگونه بدن خود را بسنجیم؟

فاکتور	آزمون
استقامت قلبی‌تنفسی	تست کوپر (Cooper Test)
قدرت عضلانی	آزمون یک تکرار بیشینه (1RM)
استقامت عضلانی	تست شنا سوئدی / پلانک
انعطاف‌پذیری	آزمون نشستن و رساندن دست (Sit-and-Reach)
چابکی	آزمون T یا رفت‌وبرگشت
توان انفجاری	آزمون پرش سارجنت (Sargent Jump)
تعادل	آزمون ایستادن تک‌پا (لک‌لک)
زمان واکنش	تست گرفتن خط‌کش / واکنش نوری

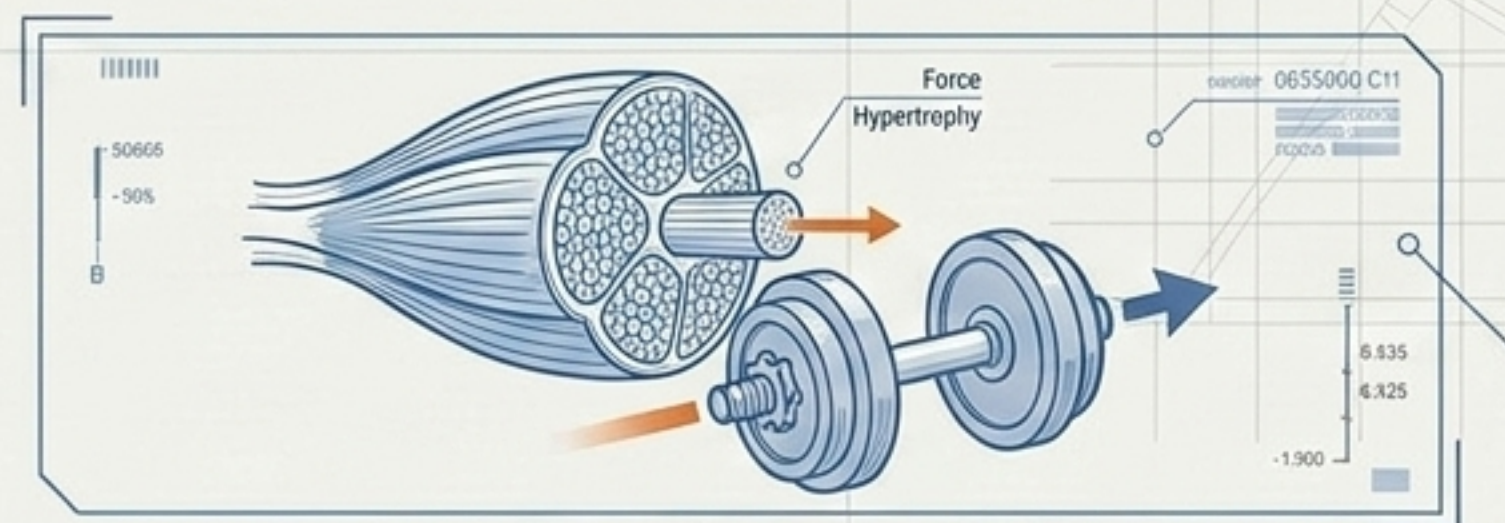
پازل تمرین: هیچ ورزشی به تنهایی کافی نیست



تمرینات هوازی (دوچرخه سواری، شنا):
استقامت قلبی تنفسی، کنترل وزن.



تمرینات کششی (یوگا، تحرک مفصلی):
انعطاف پذیری، دامنه حرکتی.



تمرینات مقاومتی (بدنسازی، وزنه):
قدرت عضلانی، بهبود ترکیب بدنی، استقامت عضلانی.



تمرینات پلايومتریک و انفجاری (پرش روی جعبه):
توان عضلانی، سرعت، زمان واکنش.

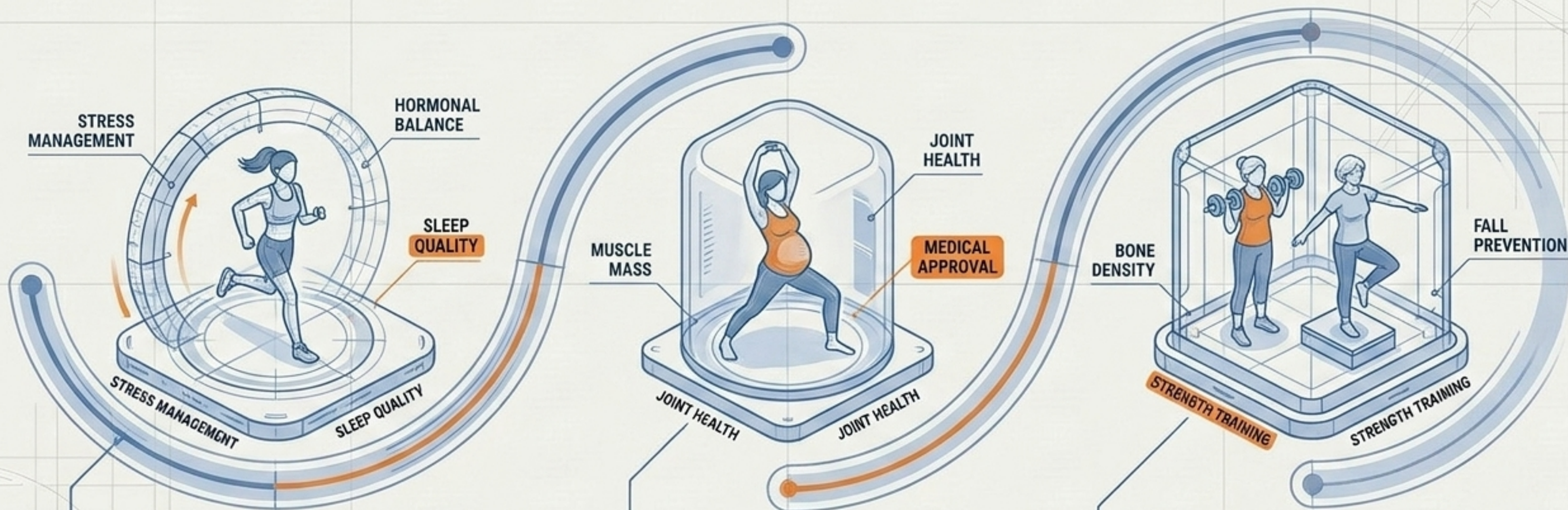
راهکار طلایی: یک برنامه کامل ترکیبی از هر ۴ بخش است.

پیریزی فونداسیون: خردسالان و نوجوانان (۶ تا ۱۷ سال)

حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه



سرزندگی مادام‌العمر: فیزیولوژی بانوان

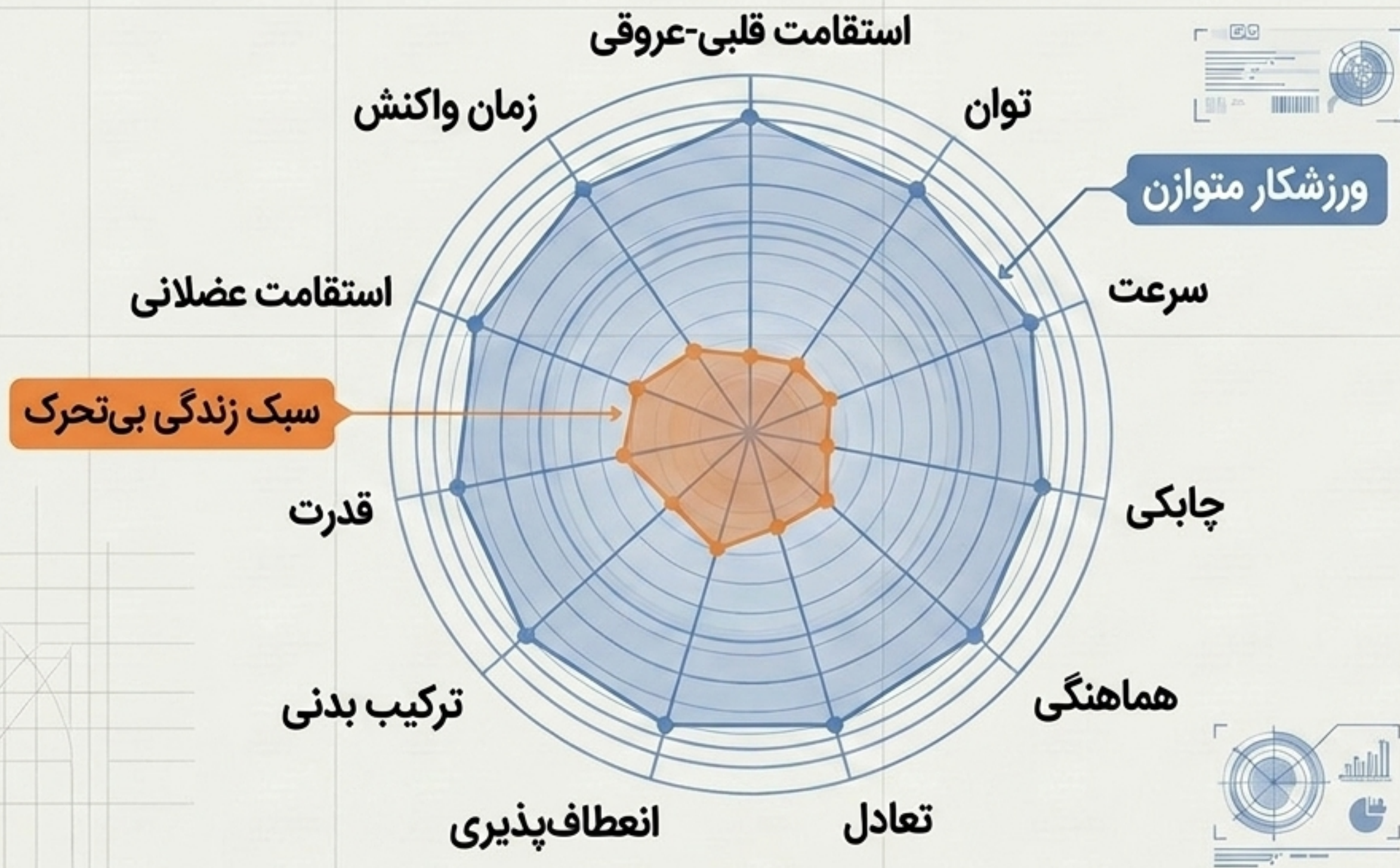


• **جوانی و سلامت عمومی**
کنترل استرس و اضطراب، تنظیم هورمون‌ها، و بهبود کیفیت خواب از طریق تمرینات منظم هوازی.

• **دوران بارداری**
حفظ توده عضلانی و بهبود سلامت مفاصل، کاهش خستگی روزمره (با تایید پزشک).

• **دوران یائسگی و پس از آن**
تمرکز بر تمرینات قدرتی برای جلوگیری از پوکی استخوان (حفظ تراکم استخوان) و بهبود تعادل برای پیشگیری از زمین خوردن.

پروفایل ورزشکار متوازن: شکل آمادگی شما چیست؟



آمادگی جسمانی برای همه یکسان نیست. یک دوندۀ ماراتن استقامت بالایی دارد اما شاید فاقد توان انفجاری باشد.

→ هدف نهایی، گسترش ظرفیت شما در تمامی این ۱۱ محور است؛ متناسب با سن، سبک زندگی و اهداف شخصی شما.

نقشه راه شما: ۳ اصل ماندگار



**آمادگی جسمانی
چندبعدی است:**

روی هر ۱۱ فاکتور
سلامت و مهارت
سرمایه‌گذاری کنید؛
بدن یک سیستم به هم
پیوسته است.



**برای پیشرفت،
ارزیابی کنید:**

از آزمون‌های استاندارد
(کوپر، پرش، پلانک)
برای یافتن نقاط ضعف و
قدرت خود استفاده
کنید.



**حرکت، داروی
بی‌بدیل است:**

استمرار بر
شدت ارجحیت دارد.
تمرینات ورزشی
مؤثرترین نسخه برای
سلامت ذهن و
ذهن و جسم در تمام
طول عمر است.

