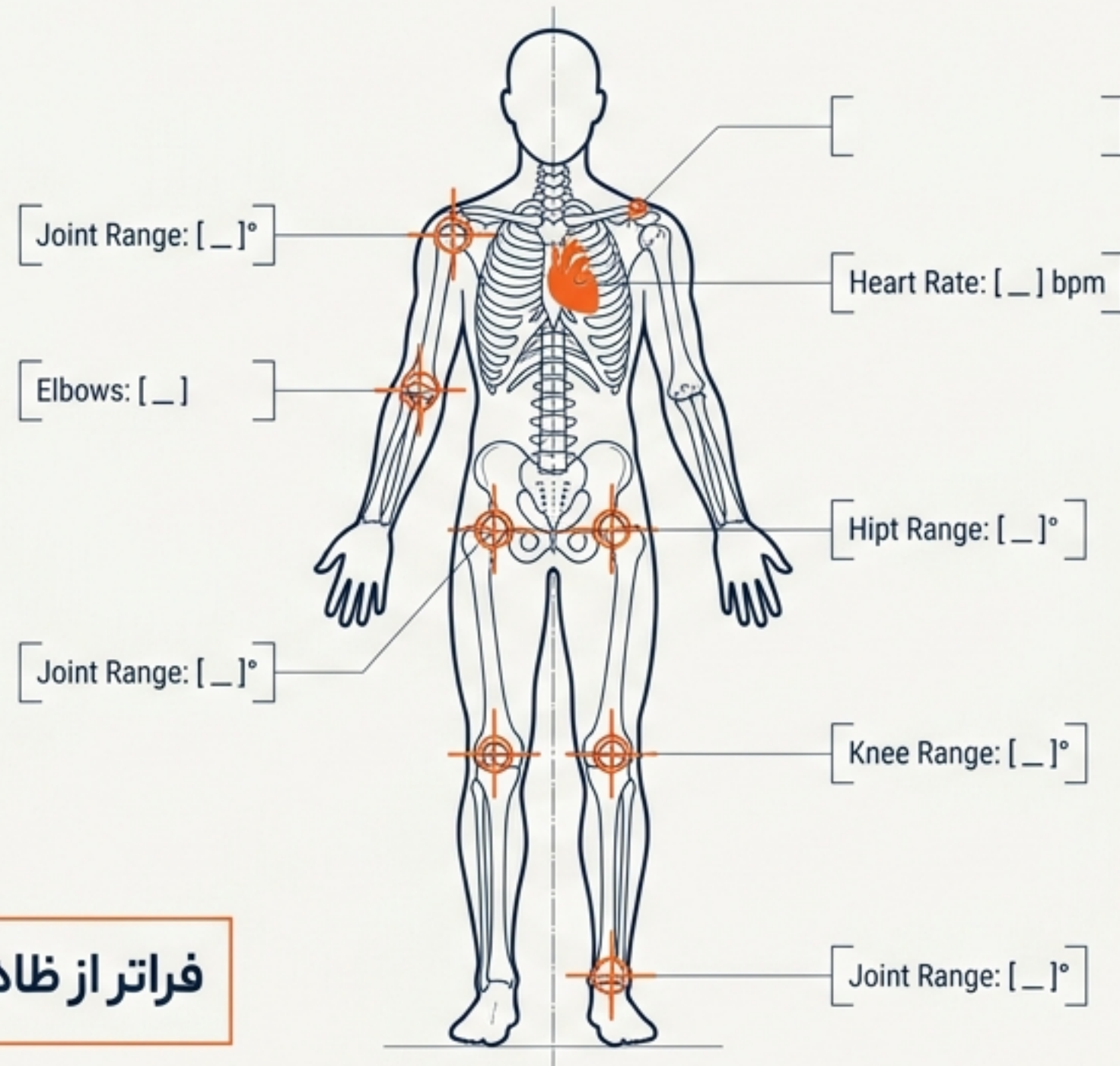


ارزیابی تناسب اندام واقعی

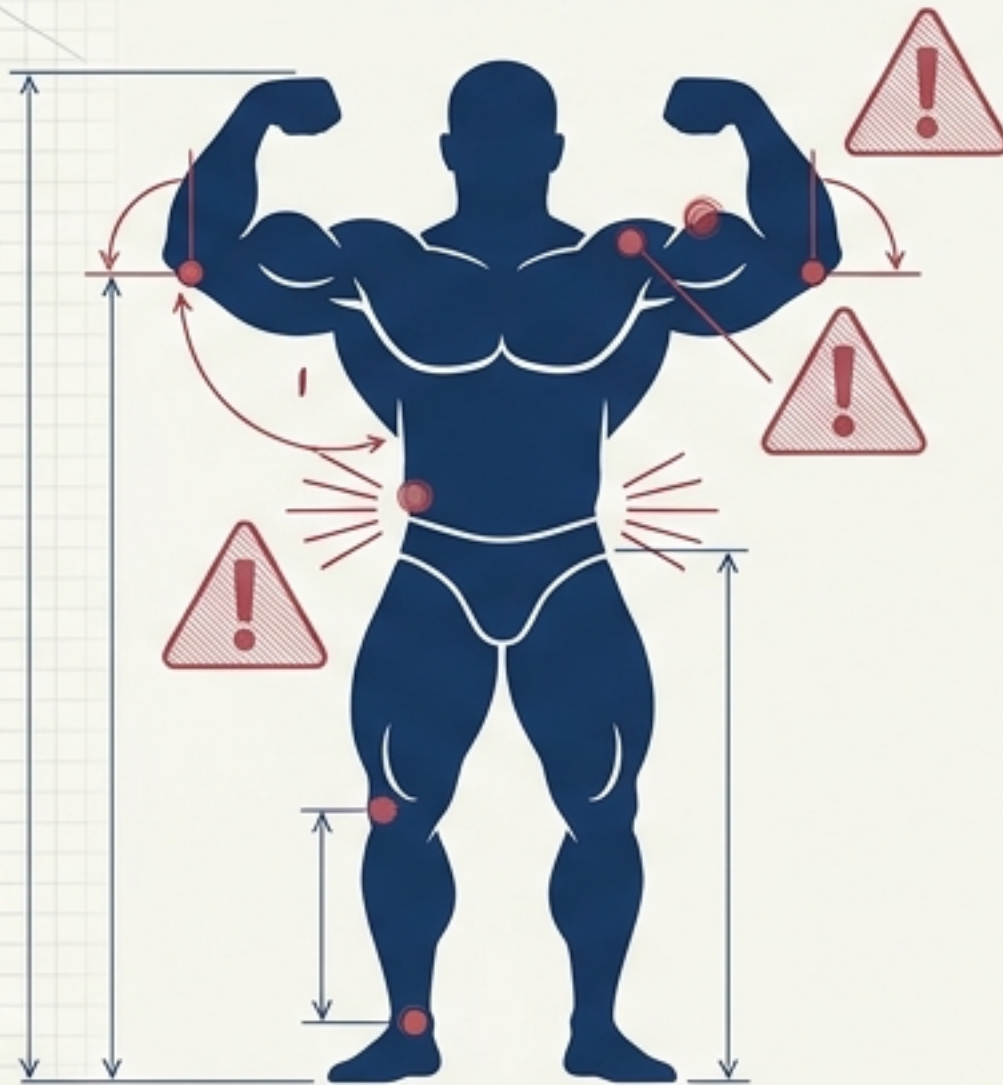
۱۰ آزمون استاندارد برای سنجش دقیق عملکرد بدن



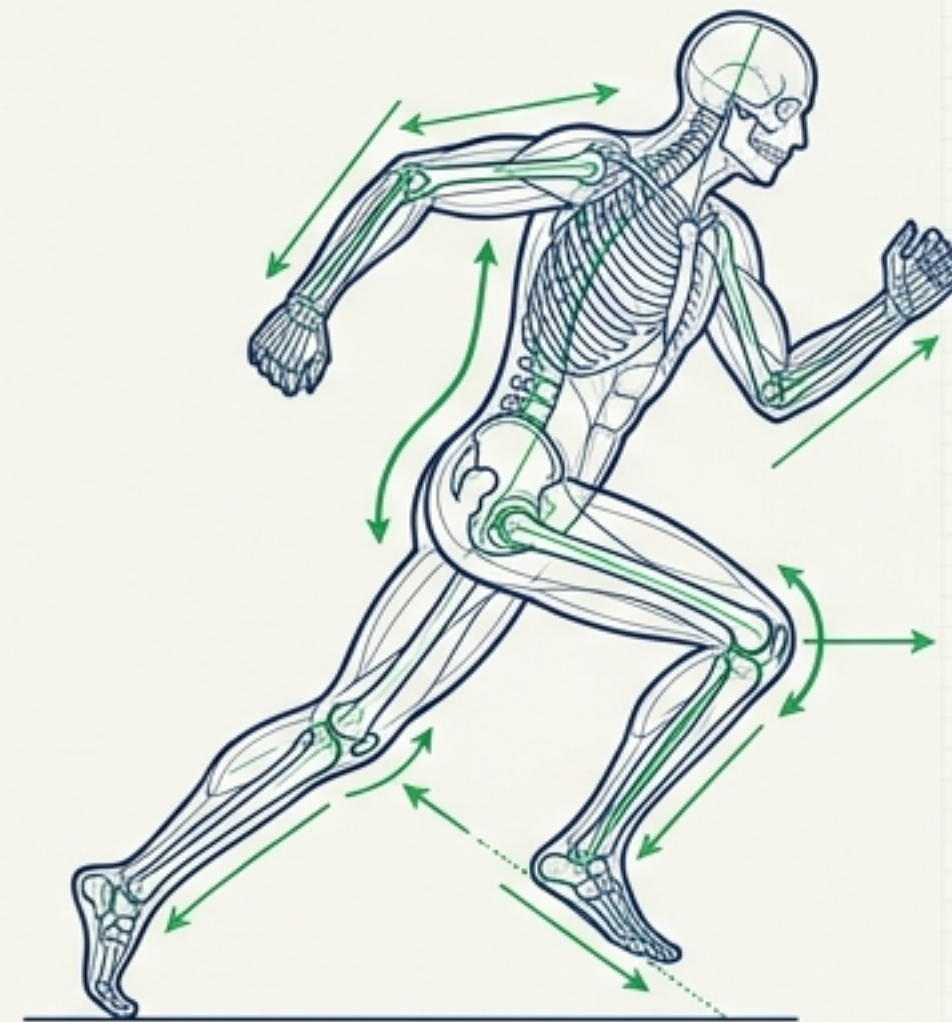
فراتر از ظاهر؛ نقشه‌خوانی ماشین بدن انسان

توهم تناسب اندام: زیبایی در برابر عملکرد

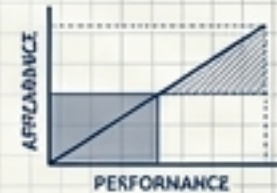
ظاهر متناسب



عملکرد واقعی



آمادگی جسمانی تنها در عضلات شکم سفت یا دویدن سریع خلاصه نمی‌شود؛ بلکه توازنی میان قدرت، استقامت و انعطاف پذیری است. بسیاری از افراد با وجود ظاهر متناسب، در آزمون‌های عملکردی دچار ضعف هستند.

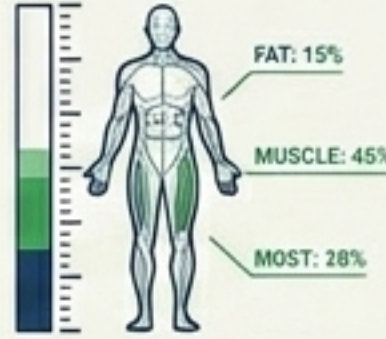


شناخت سطح واقعی آمادگی بدنی، اولین گام برای پیشگیری از آسیب و رسیدن به سلامتی پایدار است.



۵ رکن عملکرد انسانی (چارچوب تشخیصی)

۱. موتور محرک (قلب و عروق):
ظرفیت و کارایی اکسیژن رسانی.



۲. استقامت ساختاری:
توانایی تحمل فشار
ممتد در عضلات.

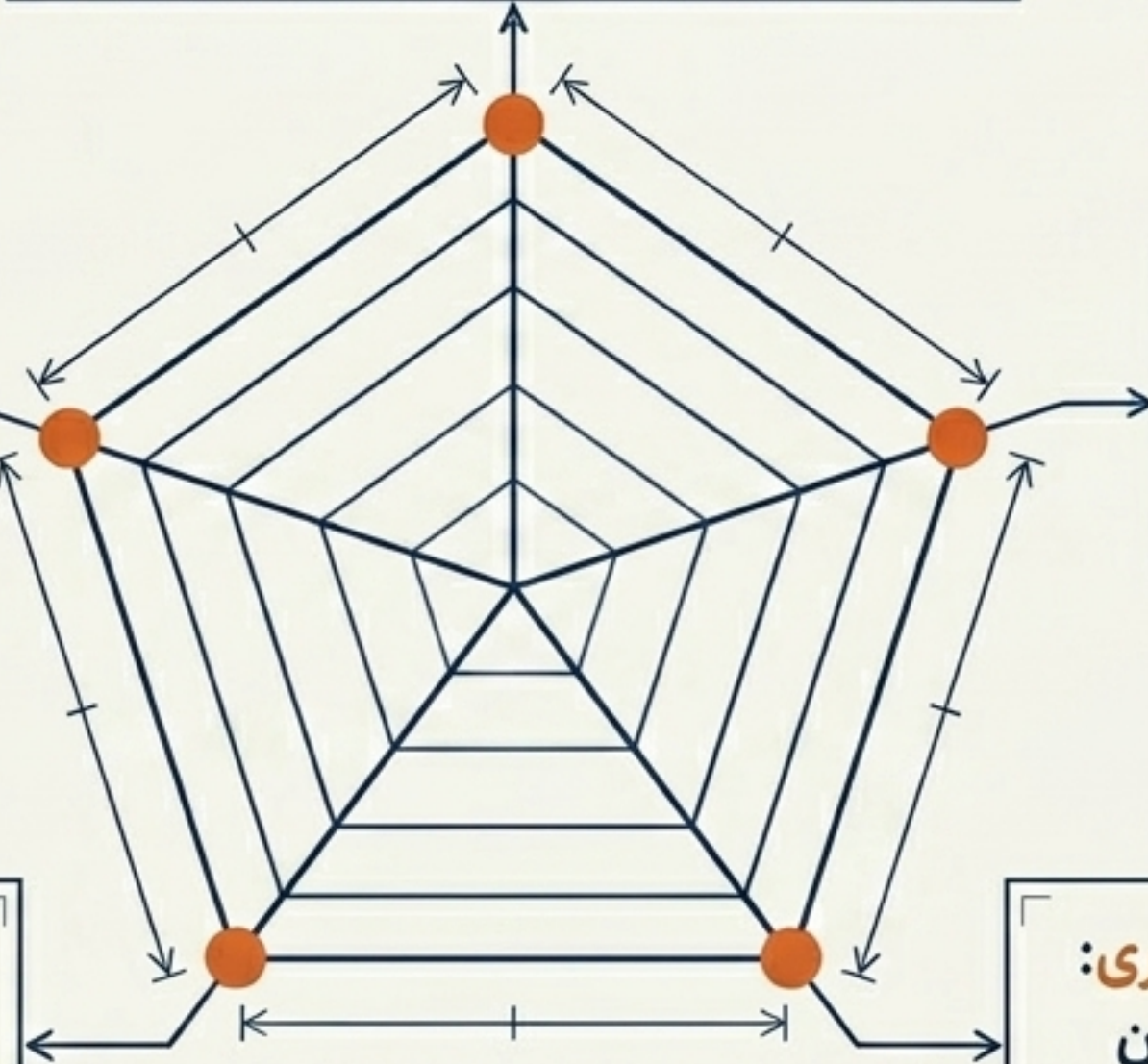


۵. ترکیب بدنی: نسبت و
توزیع چربی به عنوان شاخص
سلامت قلب و متابولیسم.

۳. مکانیک و انعطاف پذیری:
دامنه حرکتی مفاصل بدون
محدودیت.



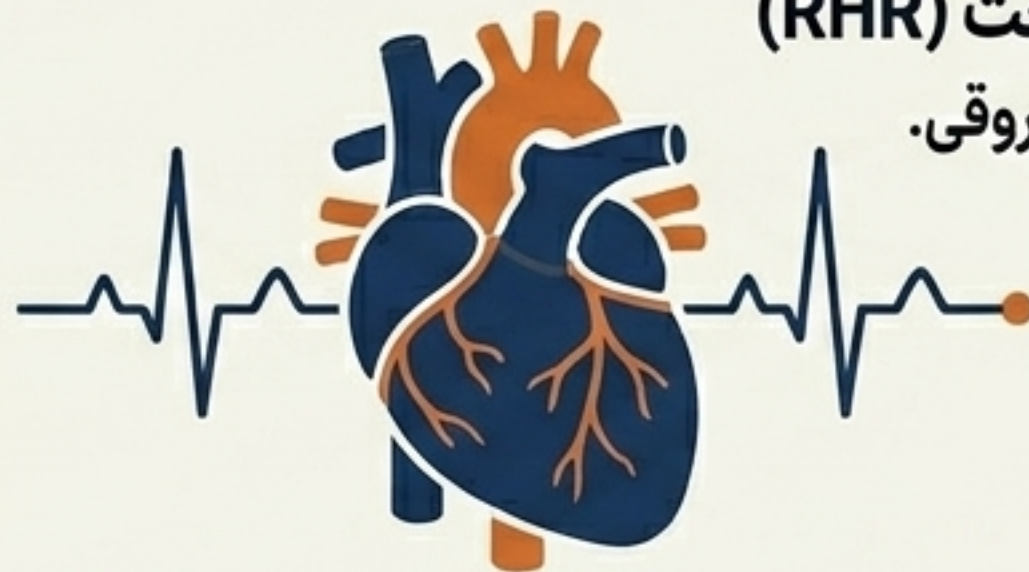
۴. قدرت انفجاری و بیومکانیک:
توان تولید نیروی سریع و
الگوی حرکتی.



رکن اول: موتور محرک (سیستم قلبی-عروقی)

تست ۱: ضربان قلب استراحت (RHR)

بازتابی از سلامت سیستم قلبی-عروقی.
پمپاژ خون بیشتر با تپش کمتر.
زمان اندازه‌گیری: صبح زود.



تست ۲: تست کوپر (۱۲ دقیقه دویدن)

سنجش ظرفیت کاردیو با حفظ سرعت ثابت در ۱۲ دقیقه.



رکن دوم: استقامت ساختاری (پویایی در برابر ثبات)

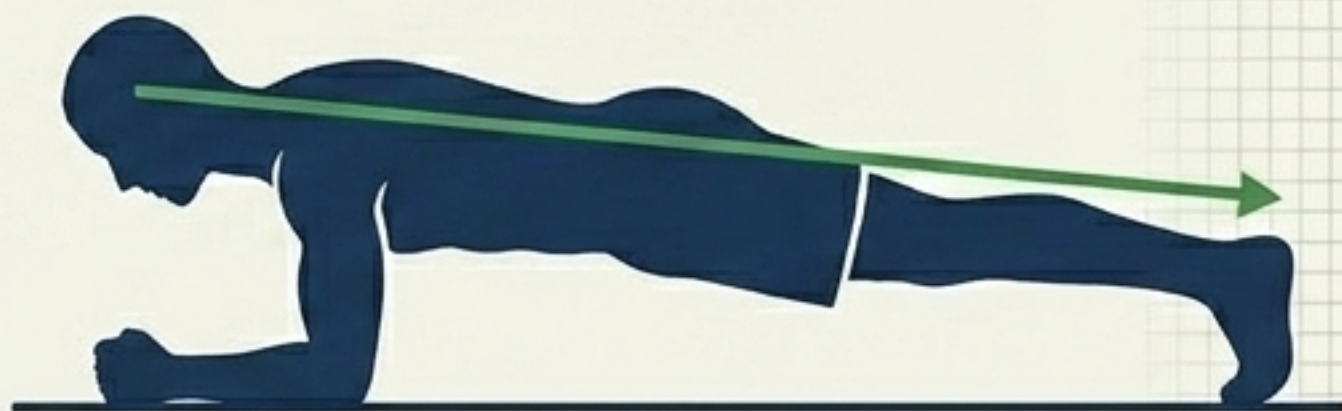
تست ۳: شنا سوئدی (پویایی بالاتنه)
سینه پایین تا زاویه ۹۰ درجه آرنج.
(زانو روی زمین برای مبتدیان).



معیار تکرار (مردان / زنان)

| | |
|---------------|--------|
| ۲۵ / ۲۵ | عالی: |
| ۲۰-۲۴ / ۲۵-۲۴ | خوب: |
| ۲۰-۲۴ / ۱۵-۱۹ | متوسط: |
| <۱۹ / <۱۴ | ضعیف: |

تست ۴: پلانک (ثبات استاتیک میان تنه)
سر، گردن، پشت و پاها در یک خط مستقیم.



نیاز به تمرین:
> ۳۰ ثانیه

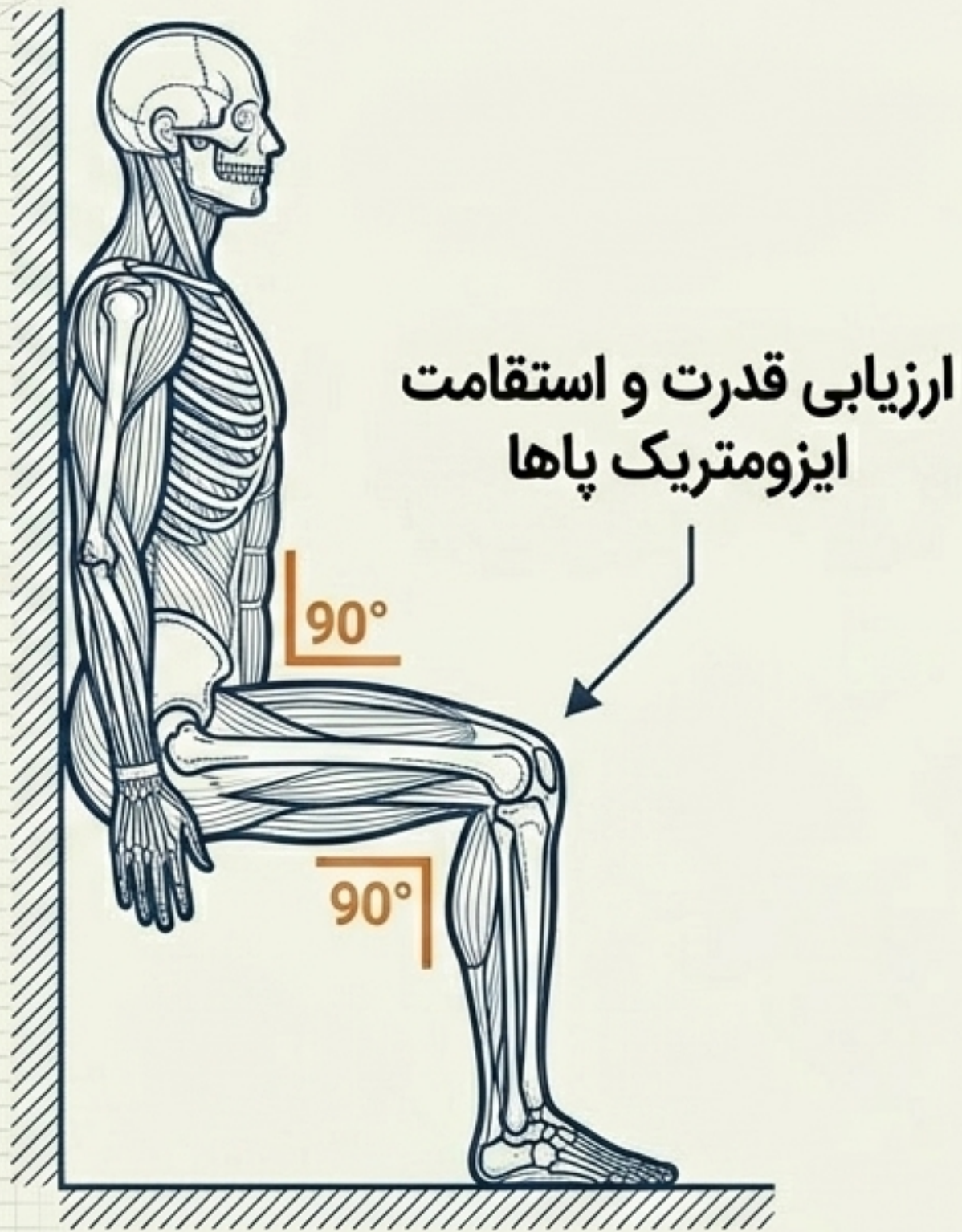
بسیار خوب:
۲ دقیقه

متوسط:
۳۰ تا ۶۰ ثانیه

خوب:
> ۱ دقیقه



استقامت پایین تنه: آزمون صندلی نامرئی

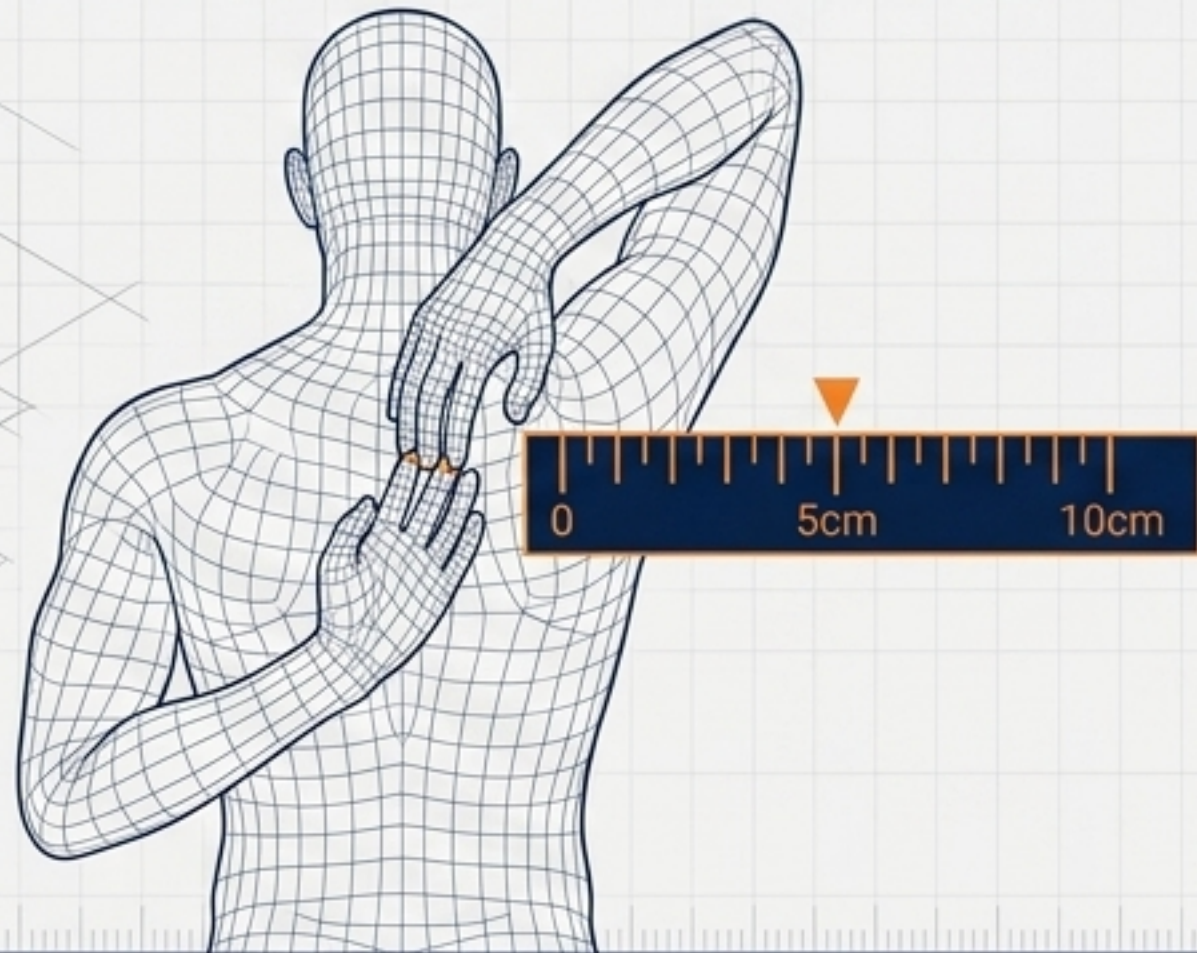
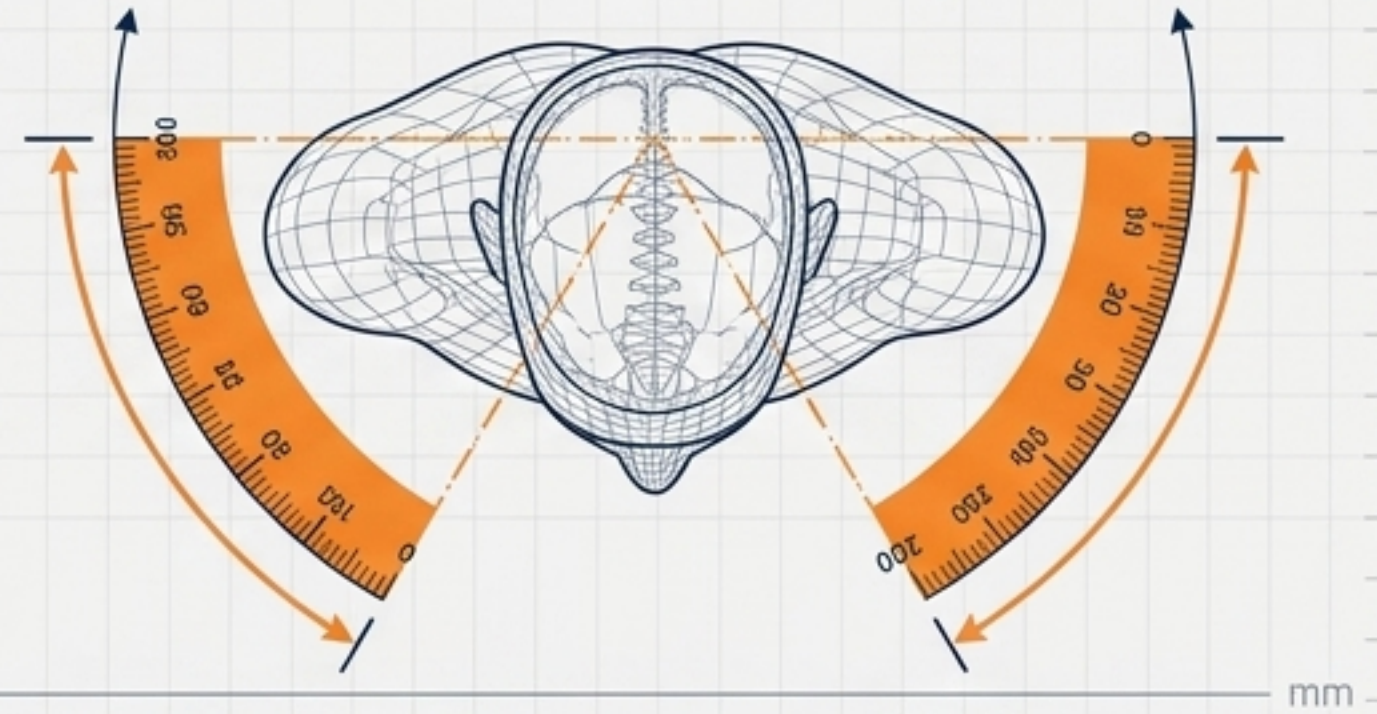


تست ۵: نشستن با تکیه بر دیوار

| مردان | زنان |
|------------------|------------------|
| عالی: ۷۶+ ثانیه | عالی: ۴۶+ ثانیه |
| میانگین: | میانگین: |
| ۷۵-۵۸ ثانیه | ۴۵-۳۶ ثانیه |
| زیر متوسط: | زیر متوسط: |
| ۵۷-۳۰ ثانیه | ۳۵-۲۰ ثانیه |
| ضعیف: | ضعیف: |
| کمتر از ۳۰ ثانیه | کمتر از ۲۰ ثانیه |

رکن سوم: مکانیک مفاصل و رهایی از تنش

تست ۶: چرخش سر (انعطاف‌پذیری گردن)
آیا ناظر مژه‌های چشم مخالف یا بینی را کامل می‌بیند؟
عدم تقارن = نیاز به کشش.



تست ۷: تمرین لوپ (تحرك شانه و كتف)

- لمس راحت انگشتان: عملکرد بسیار خوب **بسیار خوب**
- رسیدن نوک انگشتان: وضعیت **مطلوب**
- فاصله کمتر از ۵ سانتی‌متر: نیاز به تمرینات **تمرینات تحرک**
- فاصله بیشتر از ۵ سانتی‌متر: نیاز به تمرینات **تمرینات جدی**

رکن چهارم: قدرت انفجاری و سیستم عصبی



تست ۸: پرش عمودی (Vertical Jump)

| مردان | زنان |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| بسیار خوب: ۶۱-۷۰ سانتی متر | بسیار خوب: ۵۱-۶۱ سانتی متر |
| خوب: ۵۱-۶۰ سانتی متر | خوب: ۴۱-۵۰ سانتی متر |
| متوسط: ۴۱-۵۰ سانتی متر | متوسط: ۳۱-۴۰ سانتی متر |
| زیر متوسط: < ۴۰ سانتی متر | زیر متوسط: ۳۰ سانتی متر |

بیومکانیک گام برداری: تست رد پای مرطوب

جایگزینی خانگی برای آنالیز گام برداری (سنجش پرونیشن و سوپینیشن)

کف پای نرمال



بهترین حالت سلامتی پا و توزیع وزن متعادل

قوس زیاد (High Arch)



مرتبط با سوپینیشن (چرخش به بیرون) و پرونیشن

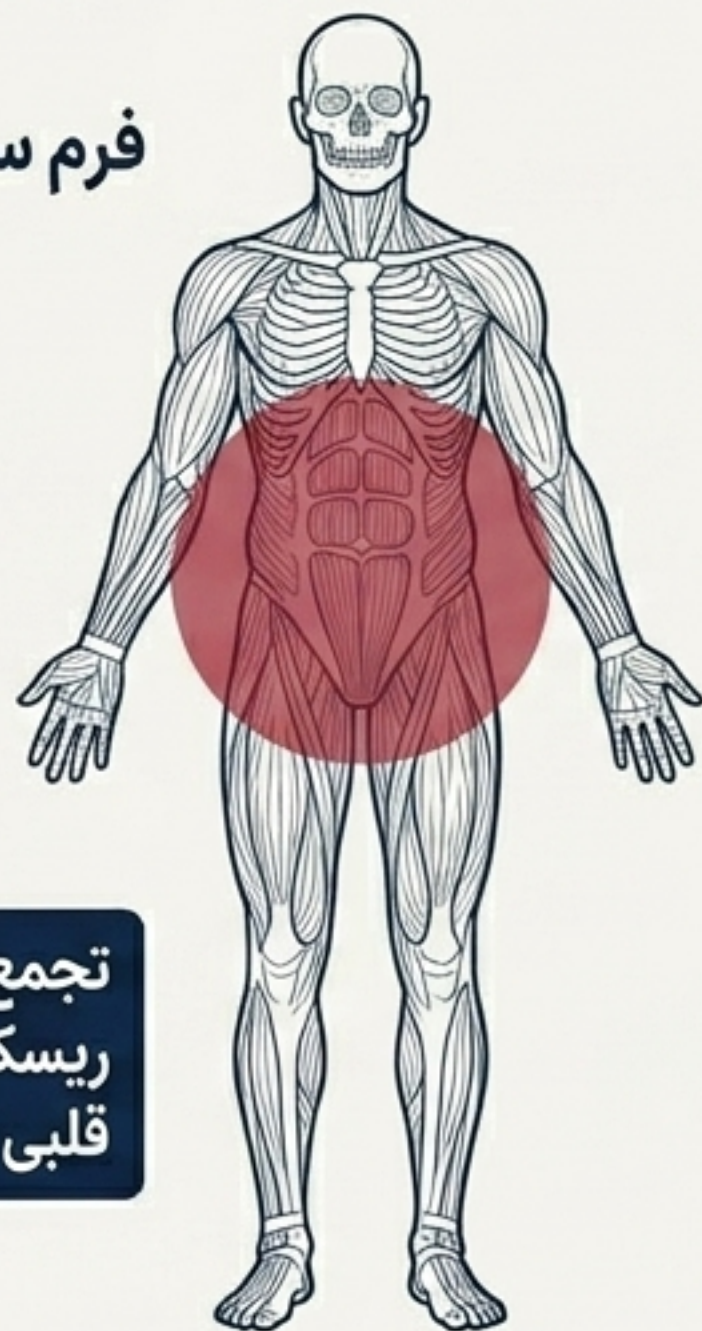
کف پای صاف (Flat Foot)



تمام رد پا روی کاغذ است؛ به شدت مرتبط با پرونیشن (چرخش به داخل)

رکن پنجم: ترکیب بدنی و توزیع چربی (WHR)

فرم سیب (Apple)



تجمع چربی دور معده/کمر.
ریسک بالای بیماری‌های
قلبی و دیابت.

فرم گلابی (Pear)



تجمع چربی دور باسن و ران.
ذخیره چربی کم خطرتر.

تست ۱۰: نسبت دور کمر به باسن \div (دور کمر تقسیم بر دور باسن)

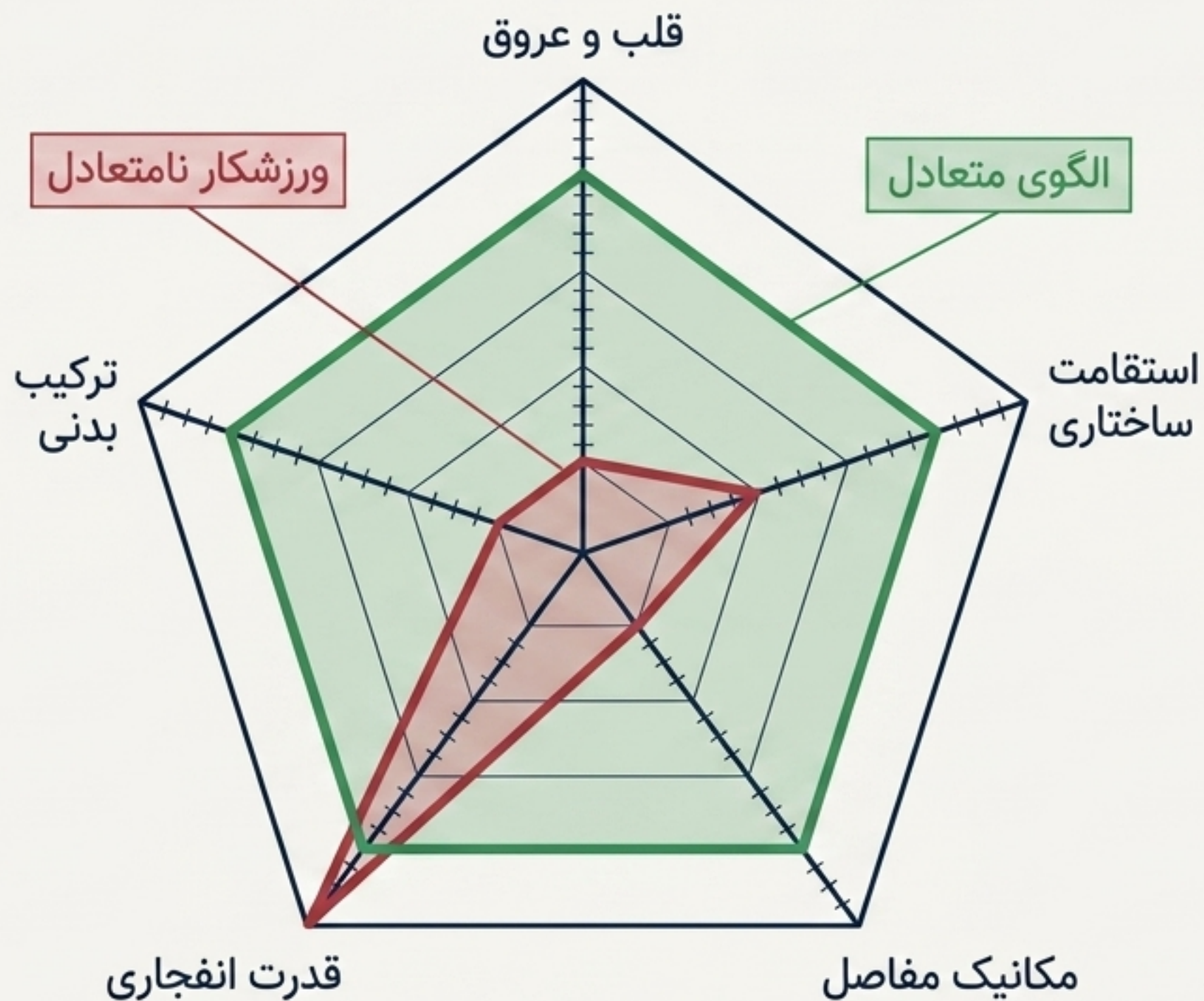
• مردان: کمتر از ۰.۹ • زنان: کمتر از ۰.۸

محل ذخیره چربی از مقدار کل آن خطرناک‌تر است.

دانشبورد جامع ارزیابی (The 10-Test Matrix)

| تجهیزات | آنچه می‌سنجد | رکن و بدن | تست |
|------------------|----------------------------|-----------------|-----------|
| بدون تجهیزات | کارایی پمپاژ قلب | قلب و عروق | RHR |
| مسیر مسطح/تردمیل | ظرفیت اکسیژن | قلب و عروق | کوپر |
| بدون تجهیزات | خستگی‌ناپذیری بالاتنه | استقامت ساختاری | شنا سوئدی |
| بدون تجهیزات | ثبات عضلات تنه | استقامت ساختاری | پلانک |
| دیوار صاف | تحمل ایزومتریک پا | استقامت ساختاری | Wall Sit |
| یک دست ناظر | دامنه حرکتی گردن | مکانیک مفاصل | چرخش سر |
| خطکش | انعطاف کتف و شانه | مکانیک مفاصل | لوپ شانه |
| دیوار و گچ | فعال‌سازی فیبرهای تندتنیده | قدرت انفجاری | پرش عمودی |
| کاغذ تیره و آب | قوس پا و الگوی گام | بیومکانیک | ردّ پا |
| متر نواری | توزیع ریسک چربی | ترکیب بدنی | WHR |

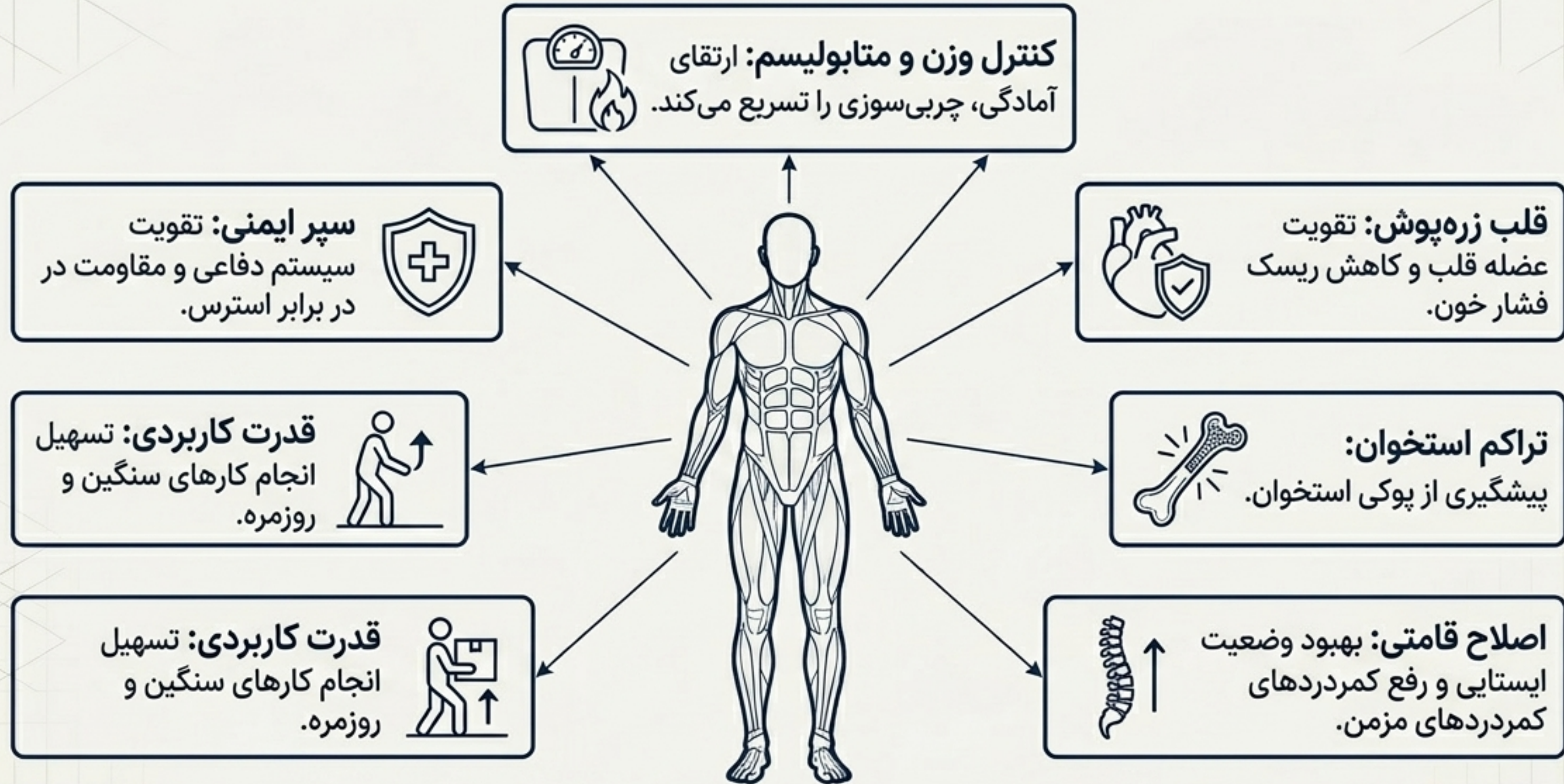
هدف نهایی: ورزشکار متعادل



داشتن **وزنی ایده‌آل** یا قدرت در یک زمینه خاص، لزوماً به معنای بدی آماده نیست. این «توازن» قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری است که یک «بدن سالم» را تعریف می‌کند.

شناسایی نقاط ضعف در این نمودار، پیش از تبدیل شدن آنها به آسیب جدی، حیاتی است.

واکنش زنجیره‌ای: چرا این نمرات مهم هستند؟



حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط هفتگی برای ایجاد این تغییرات فیزیولوژیک ضروری است.

پشتوانه علمی و قدم بعدی شما



محقق و طراح الگو:
بهنام قاسمی
(Behnam Ghasemi)

تخصص: ملی پوش بیسبال ایران،
مربی بدنسازی، مشاور تخصصی
مکمل، و دارنده مدال های
کشوری تکواندو.

منبع: تدوین شده بر اساس
تحقیقات دکتر تامس برادلی و
پروتکل های استاندارد ورزشی.



۱. ارزیابی کنید: این ۱۰ تست را همین هفته انجام دهید و داده ها را ثبت کنید.



۲. رهگیری کنید: از این تست ها به عنوان ابزاری برای پایش تغییرات بدنی استفاده کنید.



۳. سوخت رسانی کنید: نقاط ضعف خود را با تمرینات اصلاحی و تغذیه اصولی هدف قرار دهید.