

تفاوت بین رشته‌های فیتنس، بادی بیلدینگ، بادی کلاسیک، فیزیک، پرورش اندام و ... چیست؟ کدام برای من مناسب‌تر است؟

برای انتخاب نوع برنامه تمرینی مناسب خود، می‌توانید از راهنمای زیر استفاده کنید:

### **فیتنس و تناسب اندام:**

رسیدن به سطح مناسبی از قدرت، تناسب اندام، انعطاف‌پذیری و استقامت عضلانی، هدف اصلی ورزشکاران این رشته است.

تمرینات این ورزشکاران با فشار پایین و وزنه‌های سبک صورت می‌گیرد و در نهایت بدن متناسب و با قدرت و استقامت عضلانی مطلوب، دستاورد ورزشکار است.



نمونه تصویر ورزشکار فیتنس



نمونه تصویر ورزشکار فیتنس



نمونه تصویر ورزشکار رشته فیتنس

## فیزیک و شرکت در مسابقات فیزیک:

در این حالت که بدن‌ها اصطلاحاً به بدن‌های ساحلی معروف هستند، حجم عضلات نسبت به رشته‌های بادی کلاسیک و بادی بیلدینگ چندان زیاد نمی‌باشد، ولی مقدار کات بالا و درصد چربی بسیار پایین است. ورزشکاران این رشته معمولاً دارای حجم عضلانی و هم‌چنین مقدار کات بیشتری نسبت به ورزشکاران رشته فیتنس بوده و اکثراً هدف این ورزشکاران، شرکت در مسابقات می‌باشد. تمرینات برای این ورزشکاران بیشتر با تاکید بر ساخت بدنی تراشیده با رژیم‌های غذایی دقیق‌تر و تمرینات با فشار متوسط است.



## بادی بیلدینگ (پرورش اندام):

اولویت اول ورزشکاران در این رشته رسیدن به حجم بالای عضلانی و البته داشتن کات در حد معقول و متناسب است. طراحی برنامه تمرینی و رژیم غذایی برای این ورزشکاران، جهت رسیدن به حداکثر حجم عضلات صورت می‌گیرد و معمولا انتخاب وزنه‌ها در سنگین‌ترین حالت خود قرار می‌گیرد.





### بادی کلاسیک:

ورزشکاران این رشته دارای حجم عضلانی بیشتری نسبت به ورزشکاران رشته فیزیک هستند. در این رشته، بحث تقارن و تناسب قد و وزن در اولویت قرار داشته و ورزشکاران باید دارای بدنی X و کاملاً زیبا باشند. تمرینات این ورزشکاران بر اساس تمرینات فشرده‌تر و سنگین‌تر نسبت به فیزیک‌کاران طراحی می‌شود.





### ورزش جهت سلامتی:

در این حالت تمرینات جهت افزایش قدرت عمومی بدن، رفع ناهنجاری‌های عضلانی و بهبود شرایط قلبی و عروقی تنظیم می‌شود و رسیدن به شرایط متناسب بدنی چه با کاهش وزن و چه با افزایش وزن در دستور کار قرار دارد.



شما جهت دریافت هر کدام از برنامه‌های تمرینی اختصاصی گرایش‌های بالا، می‌توانید وارد صفحه **دریافت برنامه تمرینی و رژیم غذایی** شده، از فرم انتهای صفحه و بخش "نوع رشته انتخابی"، گرایش مد نظر خود را انتخاب نمایید. هم چنین در صورت این که هدف شما شرکت در مسابقات باشد، از فرم فوق گزینه مربوطه را انتخاب نمایید.

---



اگر هدف شما افزایش وزن، کاهش وزن و یا سلامتی است، آیا مایل هستید از بهترین مربیان و کارشناسان تغذیه ایران، رژیم غذایی اختصاصی خودتان را دریافت کنید؟ و یا مایل هستید که جهت شکل‌دهی به بدن خود، یک برنامه تمرینی فوق‌العاده برای شما طراحی شود؟

برای اطلاعات بیشتر در این حوزه، می‌توانید به صفحه **دریافت برنامه تمرینی و رژیم غذایی** مراجعه نمایید.

---