آشنایی با تجهیزات ورزشی و مزایا و معایب آنها

دکتر مرتضی بهرامی
Email: dr.bahrami@gmail.com
www.drbahrami.ir

طبقه بندی ابزارهای تمرین

- ابزارهای تمرینات قدرتی
- ابزارهای تمرینات استقامتی
- ابزارهای تمرینات سرعتی
- ابزارهای تمرینات چابکی
- ابزارهای تمرینات توانی
- ابزارهای تمرینات انعطاف پذیری
- ابزارهای تمرینات تعادلی
- ابزارهای تمرینات هماهنگی

ابزارهای تمرینات قدرتی

دستگاهها ی ثابت

- دستگاههای تمرینات قدرتی

وسایل قابل حمل

- دمبل و هالتر
- کیسه های شن و VIPER
- کتل بال
- کش
- توپ مدیسین بال
- IGYM و TRX
- BATTLE ROPE

بدون وسیله

- وزن بدن خود و یار کمکی

دستگاههای بدنسازی

مزایا :

ایمن بودن ، تمرکز بیشتر روی عضله فعال ، حذف فعالیت عضلات فرعی ، یادگیری و کاربری آسان ، مناسب برای افراد مبتدی

معایب :

متغیر شدت تمرین وابسته به دستگاه ، ثابت بودن دامنه حرکت ، تاثیر بسیار کم روی فاکتور تعادل ، عدم تحریک عضلات ثابت کننده ها ، محدودیت در انجام تمرینات تخصصی ، نیاز به دستگاههای متعدد برای همه عضلات بدن ، محدود بودن دستگاهها ، متفاوت بودن پوزیشنهای قرار گیری در برند های مختلف ، عدم امکان حمل ، فضا گیر بودن دستگاهها ، گران بودن و هزینه نگه داری بالا

دستگاههای سیم کش

مزایا :

آزادی و دامنه حرکتی زیاد ، امکان انجام حرکات تخصصی ، تاثیر نسبی روی فاکتور تعادل ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با اندامها ی مختلف ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف

معایب :

متغیر شدت تمرین وابسته به دستگاه ، نیاز به تقویت عضلات محوری ، نیاز به مهارت کافی ، نیاز به وسایل کمکی و فرعی زیاد ، عدم امکان حمل ، فضا گیر بودن دستگاهها ، گران بودن و هزینه نگه داری بالا

انواع دمبل

مزایا :

تاثیر زیاد روی فاکتور تعادل ، امکان شبیه سازی نسبی حرکات ورزشی ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با اندامها ی مختلف ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به دمبل های مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، محدود بودن تمرینات اندام تحتانی ، عدم امکان ثابت کردن و استفاده مستقیم ابزار با اندام تحتانی ، ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت نیروی جاذبه و عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی ، امکان حمل مشکل ، نیاز به مهارت بالا

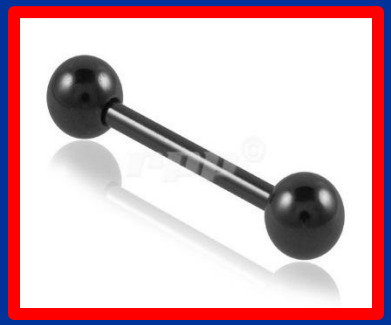
انواع هالتر

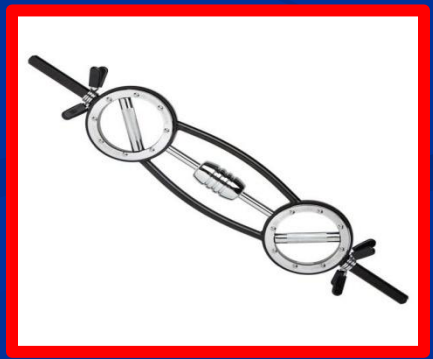
مزایا :

تاثیر روی فاکتور تعادل ، امکان شبیه سازی نسبی حرکات ورزشی ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان نسبی انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به هالترهای مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، عدم امکان ثابت کردن و استفاده مستقیم ابزار با اندام تحتانی ، عدم امکان تمرین اندام فوقانی بطور مجزا، ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت جاذبه و عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی ، امکان حمل مشکل ، نیاز به قفل ایمنی ، نیاز به مهارت بالا





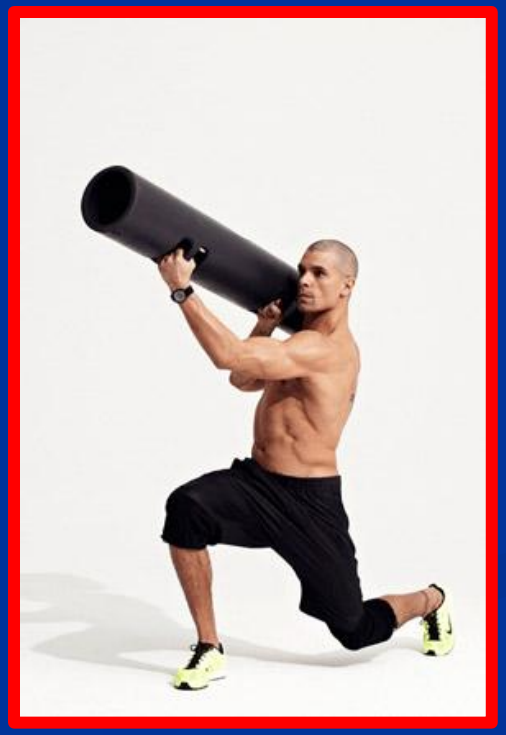
VIPER

مزایا :

تاثیر نسبی روی فاکتور تعادل ، فعال شدن عضلات ثابت کننده و محوری ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، تنوع در حجم و اشکال ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به وایپرهای مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی و ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت جاذبه ، نیاز به تجهیزات زیاد ، امکان حمل مشکل ، نیاز به مهارت بالا ، عدم امکان اعمال نیرو بطور مستقیم به اندام تحتانی ، عدم امکان تمرین اندام فوقانی بطور مجزا



کیسه ها و جلیقه های تمرینی

مزایا :

تاثیر زیاد روی فاکتور تعادل ، امکان شبیه سازی نسبی حرکات ورزشی ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با هر کدام از اندامها ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، تنوع در حجم و اشکال ، امکان نصب روی قسمتهای مختلف بدن ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به کیسه های مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی و ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت جاذبه ، نیاز به تجهیزات زیاد و متنوع ، امکان حمل مشکل ، نیاز به مهارت بالا

کتل بال

مزایا :

تاثیر زیاد روی فاکتور تعادل ، امکان شبیه سازی نسبی حرکات ورزشی ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با هر کدام از اندامها ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به کتل بال های مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، محدود بودن تمرینات اندام تحتانی ، ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت جاذبه و عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی ، عدم امکان ثابت کردن و استفاده مستقیم ابزار با اندام تحتانی ، امکان حمل مشکل ، دستگیره های مشکل و نیاز به مهارت بالا

BATTLE ROPE

مزایا :

آزادی و دامنه حرکتی زیاد ، امکان انجام حرکات تخصصی ، تاثیر نسبی روی فاکتور تعادل ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با اندامها ی مختلف ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف

معایب :

متغیر شدت تمرین وابسته به طناب، نیاز به تقویت عضلات محوری ، نیاز به مهارت کافی ، نیاز به محلی برای ثابت کردن طناب ، حمل مشکل ، فضا گیر بودن ، نیاز به مهارت بالا ، عدم امکان اعمال نیرو بطور مستقیم به اندام تحتانی

کش

مزایا :

آزادی و دامنه حرکتی زیاد ، امکان انجام حرکات تخصصی ، تاثیر نسبی روی فاکتور تعادل ، امکان انجام تمرینات مجزا وهمزمان با اندامها ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، حمل آسان ، تنوع در شکل و ابعاد ، نصب آسان به قسمتهای مختلف بدن ، امکان نصب در ارتفاع ها و جاهای مختلف

معایب :

متغیر شدت تمرین وابسته به کش های مختلف ، نیاز به تقویت عضلات محوری ، نیاز به مهارت کافی ، استهلاک زیاد ، مقاومت ناکافی برای تقویت عضلات بزرگ ، تغییر مقاومت کش در طول دامنه حرکتی ، امکان پاره شدن و ایجاد آسیب

توپ مدیسین بال

مزایا :

تاثیر زیاد روی فاکتور تعادل ، امکان شبیه سازی نسبی حرکات *ورزشی* ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با هر کدام از اندامها ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، امکان انجام تمرینات گروهی ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

متغیر شدت وابسته به توپ های مختلف ، آزادی حرکتی بیش از حد ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، محدود بودن تمرینات اندام تحتانی ، ثابت بودن مسیر اعمال نیرو در جهت جاذبه و عدم امکان اعمال نیرو در صفحه افقی ، عدم امکان ثابت کردن و استفاده مستقیم ابزار با اندام تحتانی ، امکان حمل مشکل ، دستگیره های مشکل ، محدود بودن وزن توپ ها و نیاز به مهارت بالا

iGYM

مزایا :

قابلیت تبدیل آن به ابزار تمرینی برای بهبود فاکتورهای استقامت قلبی عروقی – قدرتی – انعطاف پذیری و تعادل ، آزادی و دامنه حرکتی زیاد ، امکان شبیه سازی حرکات تخصصی ورزشی ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، سهولت در تغییر بار تمرین ، امکان نصب در ارتفاعات و سطوح مختلف ، امکان تبدیل آن به دستگاههای هوازی ، تاکید زیاد روی انقباضات اکسنتریکی ، درگیری اندامهای فوقانی و تحتانی بطور مجزا و همزمان ، امکان انجام تمرینات قدرتی و استقامتی ویژه افراد ناتوان (روی صندلی یا ویلچر) ، قابل حمل بودن، متغییر تمرین وابسته به وزن – موقعیت – تعداد اندامهای درگیر و مقاومت اندامهای دیگر ، متغییر تمرین تحت کنترل فرد ، ارزان بودن

معایب :

نیاز به تقویت عضلات محوری ، نیاز به مهارت کافی ، امکان ایجاد آسیب های مفصلی و تاندونی حاد ، نیاز به تعادل بالا

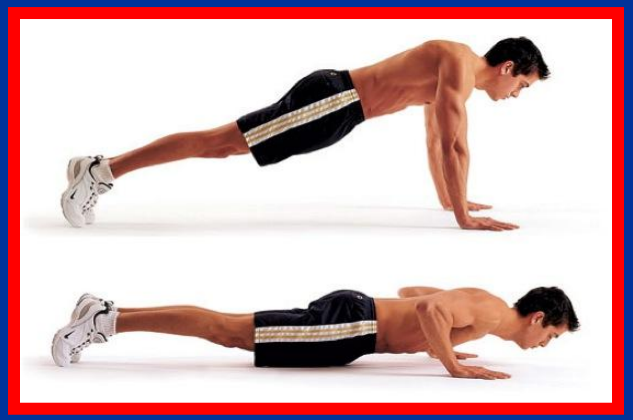
وزن بدن خود و یار کمکی

مزایا :

متغییر تمرین وابسته به خود فرد ، متغییر تمرین تحت کنترل فرد ، عدم نیاز به امکانات خاص ، فعال شدن عضلات ثابت کننده ، امکان انجام تمرینات مجزا و همزمان با هر کدام از اندامها ، امکان انجام تمرینات متفاوت در موقعیت های مختلف ، امکان تمرین در فضا های کوچک ، امکان انجام حرکات انفجاری

معایب :

محدود بودن میزان افزایش مقاومت و تعداد حرکات تمرین ، عدم امکان اندازه گیری شدت تمرین ، نیاز به مهارت بالا ، افزایش امکان ایجاد آسیب های حاد در تمرین با یار کمکی ، امکان شبیه سازی کم حرکات ورزشی



ابزارهای تمرینات استقامتی

- پیست دومیدانی و فضای باز
- تردمیل
- دوچرخه ثابت و متحرک
- استپپ
- کرانکینگ
- الپتیکال
- ارگومتر قایق
- طناب
- سکوهای و تجهیزات ایروبیک

پیست دوومیدانی و فضای باز

مزایا :

تنوع ، استفاده از هوای تازه ، مناسب برای تمرینات طولانی مدت ، دفع بهتر حرارت بدن ، امکان شبیه سازی شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، امکان انجام تمرینات گروهی ، مصرف بیشتر کالری ، عدم نیاز به صرف هزینه

معایب :

شرایط آب و هوایی و محیطی نامناسب ، اصطکاک هوا ، سطح ناهموار یا سفت زمین ، مشکل بودن ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، نیاز به محیط های مناسب و وسیع

تردمیل

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا

معایب :

تنوع تمرین کم و محیط تمرین یکنواخت ، شبیه سازی کم شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، امکان افتادن و ایجاد آسیب ، مصرف کالری کمتر ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل

دوچرخه ثابت

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان بدلیل حذف وزن ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا

معایب :

تنوع تمرین کم ، عدم امکان شبیه سازی شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، الگوی حرکتی ثابت ، فعال شدن بیشتر بخش درون گرای انقباض عضله ، درگیری کمتر عضلات محوری بدن ، مصرف کالری کمتر ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل

دوچرخه متحرک

مزایا :

تنوع ، استفاده از هوای تازه ، مناسب برای تمرینات طولانی مدت ، دفع بهتر حرارت بدن ، امکان انجام تمرینات گروهی ، مصرف بیشتر کالری ، عدم نیاز به صرف هزینه زیاد

- **معایب :**

شرایط آب و هوایی و محیطی نامناسب ، اصطکاک هوا ، سطح ناهموار زمین ، مشکل بودن ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، نیاز به محیط های مناسب و وسیع ، الگوی حرکتی ثابت ، فعال شدن بیشتر بخش درون گرای انقباض عضله ، درگیری کمتر عضلات محوری بدن ،

استپ

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا

معایب :

تنوع تمرین کم و محیط تمرین یکنواخت ، عدم امکان شبیه سازی شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، الگوی حرکتی ثابت ، امکان تمرین فقط در خلاف نیروی جاذبه ، فعال شدن بیشتر بخش درون گرای انقباض عضله ، امکان ایجاد بیشتر آسیب های زانو، مصرف کالری کمتر ،درگیری کمتر عضلات محوری بدن ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل

کوچرخه دستی (kranking)

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا ، امکان تمرین در موقعیت های مختلف

معایب :

تنوع تمرین کم ، امکان شبیه سازی کم شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، الگوی حرکتی ثابت ، افزایش بیشتر فشار بر سیستم قلبی عروقی ، مصرف کالری کمتر ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل

الپتیکال

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا

معایب :

تنوع تمرین کم و محیط تمرین یکنواخت ، عدم امکان شبیه سازی شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، الگوی حرکتی ثابت ، مصرف کالری کمتر ، درگیری کمتر عضلات محوری بدن ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل

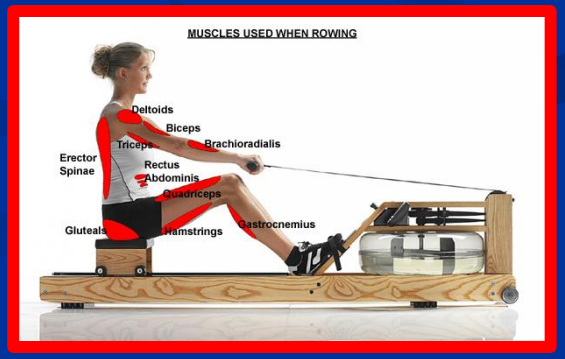
ارگومتر قایق

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین افراد ناتوان ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا

معایب :

تنوع تمرین کم ، امکان شبیه سازی کم شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، الگوی حرکتی ثابت ، افزایش بیشتر فشار بر سیستم قلبی عروقی ، مصرف کالری کمتر ، گران بودن دستگاه ، عدم امکان حمل



طناب

مزایا :

قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل بهتر متغیرهای تمرین ، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا ، ارزان بودن ، تنوع تمرین زیاد ، حمل آسان ، بهبود هماهنگی ، مناسب برای همه گروههای سنی ، درگیری عضلات اندام فوقانی و تحتانی

معایب :

محیط تمرین یکنواخت ، شبیه سازی کم شرایط تخصصی تمرینات ورزشی، گران بودن دستگاه ، فشار روی زانوها ، نیاز به مهارت

استپ های ایروبیک

مزایا :

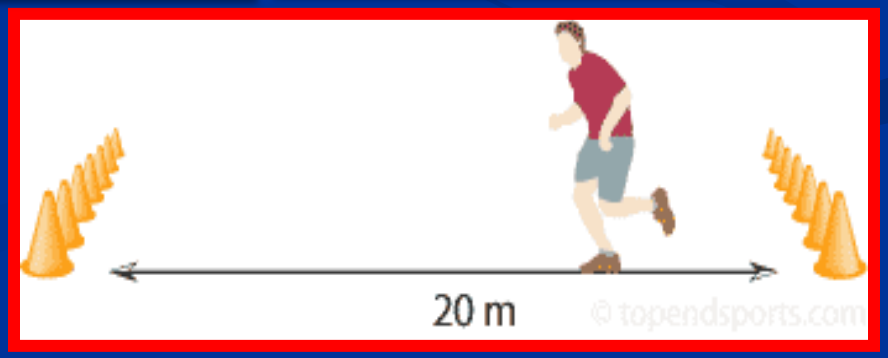
قابلیت ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی ، قابلیت کنترل متغیرهای تمرین ، امکان تمرین در شرایط آب وهوایی بد ، امکان تمرین در فضاهای کوچک ، حذف اصطکاک هوا ، ارزان بودن

معایب :

محیط تمرین یکنواخت ، امکان شبیه سازی کم شرایط تخصصی تمرینات ورزشی ، امکان ایجاد آسیب های زانو، مصرف کالری کمتر

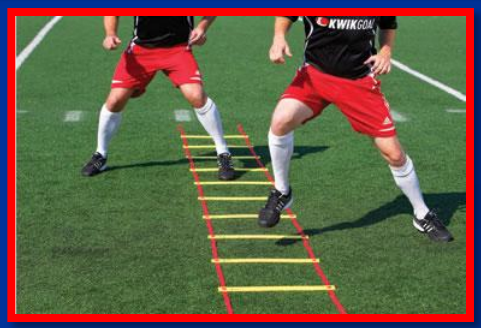
ابزارهای تمرینات سرعتی

- انواع قیف
- انواع مانع
- چتر
- جلیقه وزنه
- کش و تسمه
- نردبان
- کشیدن وزنه روی زمین (ارابه)
- شیب جاده



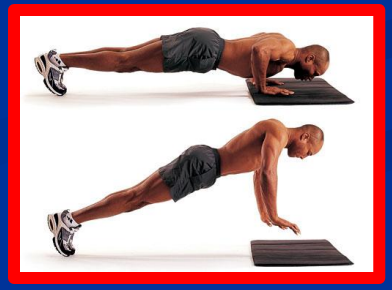
ابزارهای تمرینات چابکی

- انواع قیف
- انواع مانع و سکو
- کش پایی
- نردبان
- توپ دیوانه
- حلقه



ابزارهای تمرینات توانی

- انواع قیف
- انواع مانع و سکو
- کش
- نردبان
- توپ مدیسن بال
- حلقه
- وزنه

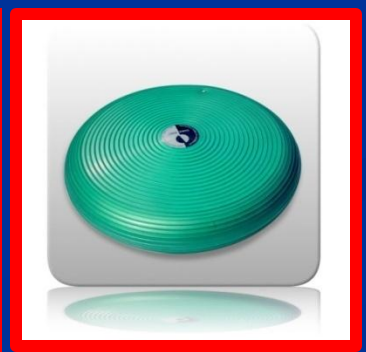


ابزارهای تمرینات انعطاف پذیری

- انواع تسمه
- دستگاههای انعطاف پذیری

ابزارهای تمرینات تعادلی

- توپ سوئیس بال
- توپ بوسو
- تخته تعادل
- تشکچه های تعادل
- انواع سکو
- خطوط روی زمین



ابزارهای تمرینات هماهنگی

- انواع قیف
- انواع مانع
- نردبان
- توپ دیوانه
- حلقه

NSCA | IRAN
NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

پایان

Conditioning & Fitness