

باشگاه ورزشی ثابت



یکه تازی باشگاه
بدن سازی بانوان
در مشهد



باشگاه بدن سازی ثابت ، باشگاهی برای حرفه ای ها

این باشگاه به واسطه تجهیزات و حضور پزشکان و مربیان حرفه ای شرایط ویژه ای برای ورزش بانوان شهر مشهد ایجاد کرده است



- لوکس ترین و سبک ترین دستگاه های شهر
- مناطق با برندهای مشهور جهانی
- جدید ترین رسته های ورزشی جدید
- و پزشکان با استفاده از تجهیزات استاندارد
- و برند های معتبر از کشور آلمان
- با گریمنی با مدرک بین المللی
- از کشورهای آلمانی و ایتالیایی
- تجارب گسترده مربیان باشگاه ثابت در حوزه بدنسازی برای جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی

- با حضور در باشگاه ثابت می توانست
- زیر نظر پزشکان و اساتید برنامه غذایی
- مناسب با بدن خود دریافت کند
- در این باشگاه یک پزشک متخصص تربیتی سازی کشور
- آلمان همواره به صورت مجازی با شما در ارتباط است
- ثابت به صورت تخصصی فقط بر روی ورزش بانوان کار میکند
- چون به دلیل شرایط زندگی متفاوت با آقایان هستند
- برنامه های ورزشی و تغذیه مناسب آن برای ماه مبارک رمضان
- در باشگاه ثابت از ساعت ۱۰ تا ۲۳



@sabet_gym

این مربی بدن سازی، ورزش برای بانوان باردار را یکی از اهداف خود در مجموعه ورزشی ثابت اعلام کرد و گفت: ورزش و تحرک در دوران بارداری برای زنان بسیار سودمند و از طرفی برای جنین و فرزندشان نیز مفید است، اما انجام هر نوع ورزش در دوران بارداری تنها باید با وضعیت جسمی زن، بلکه با مرحله بارداری نیز مطابقت داشته باشد.

وی اضافه کرد: فرکانس ضربان قلب، جنین حدود ۱۴۰ ضربه در دقیقه است. آزمایش ها نشان می دهند زنان بارداری که ورزش می کنند، فرکانس ضربان قلب جنین آنها به ۱۴۰ ضربه در دقیقه افزایش می یابد که البته بعد به سرعت آرام می شود. درواقع مادرانی که در دوران بارداری ورزش می کنند، به همراه کودکان ورزش می کنند که برای سلامتی کودک در آینده نیز مؤثر است.

نایبی با بیان اینکه ورزش بانوان باردار در مجموعه ورزشی ثابت زیر نظر پزشکان و مربیان حرفه ای انجام می شود، گفت: متأسفانه برخی از خانم ها هیچ گونه فعالیت ورزشی ندارند و این مهم سبب تضعیف در عضلات بدن آنها به خصوص کمر می شود که در دوران بارداری کار برای آنها بسیار دشوار می شود و بر همین اساس ما به صورت تخصصی و با مربیان مجرب مجموعه ورزشی ثابت، حرکاتی را به آنها ارائه می کنیم تا عضلات بدن به خصوص کمر قوی تر شود.

فعالیت پانزده دقیقه باشگاه ثابت در ماه رمضان

سوال دیگر ما از این بانوی ورزشکار و البته کارآفرین در ارتباط با فعالیت باشگاه در ماه مبارک رمضان بود که وی در پاسخ گفت: باشگاه ورزشی ثابت، در ماههای عادی سال از ساعت ۸ الی ۲۳ فعالیت دارد، اما در ماه مبارک رمضان از ساعت ۱۰ تا ۲۳ است و کلاس های ورزشی برای بانوان روز بعد از اوقات ارائه می شود که با نایبی با باشگاه می توانند از جزئیات آن آگاه شوند. بانوان می توانند از طریق آدرس اینستاگرام ما به نشانی: Sabet.Gym و Instagram: و همچنین آدرس آپارات ما: http://aparat.com/sabet-gym با ما در ارتباط باشند.

وی اضافه کرد: در ماه رمضان، آن دسته از ورزشکارانی که روزه می گیرند، تجربه این را دارند که وضعیت تغذیه و شدت و زمان تمرین، دستخوش تغییراتی خواهد شد و لازم است مناسب با روزهداری، نوع تغذیه و تمرین را بطوری برنامه ریزی کنند که کمترین ریزش و کاهش عملکرد در تجربه کنند، البته ما در ماه رمضان راهنمایی های تغذیه لازم را زیر نظر پزشک متخصص برای ورزشکاران خواهیم داشت تا با توجه به زمان و هزینه ای که در نظر گرفته اند، برای آنها شایع مطلوب نیز داشته باشد.

نگاه مادی ندارم

سوالی که شاید برای شما هم پیش آمده باشد، این است که چرا این باشگاه بدن سازی به صورت تخصصی برای بانوان تشکیل شده است و می توانست به صورت ۴ شیفت برای آقایان نیز ارائه شود. همین سوال را از الهه نایبی پرسیدیم و در پاسخ به ما گفت: قبل از افتتاح باشگاه ثابت، بسیاری از دوستان به من پیشنهاد دادند که این باشگاه به صورت ۴ شیفت برای بانوان و آقایان باشد اما من دوست داشتم کاری تخصصی برای خانم ها ارائه دهم.

وی افزود: متأسفانه امروز تعداد باشگاه های مخصوص بانوان در شهر مشهد بسیار کم است و من هیچ نگاه مادی به افتتاح این باشگاه نداشتم و تنها به دنبال خدمت به بانوان شهر مشهد بودم تا بتوانند در هر ساعتی که مایل بودند، در باشگاه حضور پیدا کنند، نه اینکه فقط برای آنها شیفت صبح تعریف شود، زمانی که بیشتر خانم های خانه دار و همچنین شاغل امکان حضور ندارند.

سالم سازی بانوان

نایبی با بیان اینکه هدف اصلی ما سالم سازی بدن مادران و بانوان شهر مشهد است، اظهار کرد: امروز بانوان و مادران ما مشکلات جسمانی زیادی دارند و متأسفانه به دلیل گرفتاری هایی که در خانواده وجود دارد و مادران مشغول فعالیت های روزمره شده اند، کمتر وقت می شود به ورزش توجه کنند و از طرفی هم با استرس بسیاری زیادی در خانواده مواجه هستند و هدف ما نیز در مجموعه ثابت این است تا با فراهم کردن آرامش خاطر و همچنین عضلات و بدنی سالم تر سبب کاهش استرس بانوان شویم و فقط با این فرایند، مدیریت بهتر در منازل هم خواهند داشت.

وی تصریح کرد: امروز مادری در باشگاه بدن سازی ثابت در حال فعالیت است که دخترش نیز همراهش به ورزش می پردازد و همین عشق و علاقه به ورزش سبب شد که در دانشگاه رشته تربیت بدنی را انتخاب کند. این برای ما بسیار ارزشمند است.

سوال آخر ما از وی درباره محدودیت سنی برای ورزش بود که وی درباره این موضوع گفت: در ورزش به هیچ وجه محدودیت سنی نداریم و مهم نوع ورزش است، به گونه ای که بچه های کوچک در حال رشد باید ورزش هایی انجام دهند که سبب رشد بیشتر آنها شود. در مصوبه ثابت نیز از سن ۴ سال تا ۲۴ سال در حال ورزش هستند و برای هر کدام بر اساس نظر پزشک ورزش های متفاوتی در نظر گرفته ایم.

آرژهر موسوی: تحولات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز تشنج های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می گذرد و اعتماد بنفس را افزایش می دهد. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر ضلالتی برای آزاد کردن انرژی های انباشته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. ورزش از جمله روش های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می شود زیرا شرکت در فعالیت های ورزشی افراد را به هم نزدیک می کند، راه ها و فرصت های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می آورد و به طور کلی یک فرایند آموزشی در ایجاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می کند.

جدا از جنبه مثبت ورزش و توجه به سلامت، یکی از مشکلات پیش روی بانوان، کمبود میزبان آگاه و متخصص است که ما نیز بر همین اساس تصمیم گرفتیم مصاحبه ای داشته باشیم با یکی از مربیان فیتنس و مطرح در حوزه بدن سازی که ۹ سال است به صورت حرفه ای در رشته بدن سازی در حال فعالیت است و حدود ۵ سال نیز علاوه بر بدن سازی، در رشته «TRX» فعالیت دارد و توانسته علاوه بر مدرک استانی از کشورهای آلمان و ایتالیا مدرک بین المللی کسب کند.

ثابت در گفت و گو با ما از مربیان حرفه ای باشگاه بدن سازی ثابت سخن گفت، باشگاهی که این روزها بین وکیل آباد ۵۵ و ۵۷ جودنمایی می کند و نقش مهمی در ایجاد نشاط و امید زنان این منطقه از شهر مشهد داشته است و توانسته با حضور مربیان حرفه ای و همچنین تیم پزشکی گام های مؤثری در حوزه ورزش داشته باشد.

مادران بین المللی

وقتی از وی می خواهم درباره خودش و باشگاه ثابت توضیح دهد، خود را این گونه معرفی می کند: من **الهه نایبی**، مدیر و مؤسس باشگاه ثابت هستم. خواهران من ریحانه و رحمتا که نامی هم در این باشگاه به عنوان مربی فعالیت می کنند و دوره های تخصصی و مشارک خود را هیت بدن سازی و پیروشی انجام و همچنین هیت ورزش های همگانی خراسان رضوی دریافت کرده اند. من نیز در مارس ۲۰۱۸ به حضور در کشورهای آلمان و ایتالیا دوره های ورزشی را گذراندم و در شهر آخن آلمان در باشگاه «مکتبی فیتنس» در زمینه بدن سازی و پیروشی انجام به صورت تخصصی فعالیت داشتم. برودتی دوباره به آلمان سفر می کنم تا در دوره های جدید ورزشی حضور پیدا کنم تا بتوانم با کسب تجربه بیشتر، بهتر در خدمت بانوان شهرم باشم.

جایگزینی از آسیب دیدگی

این بانوی مربی شهر ما در ادامه به نقشی مربی بدن سازی در کاهش آسیب دیدگی ها هم اشاره کرد و گفت: دلایل زیادی برای تمرین نکردن وجود دارد، از قبل جستجی، نداشتن انگیزه، مشغله کاری و غیره، اما اجازه ندیده آسیب دیدگی دایمی برای تمرین نگردان شما باشد. آسیب می تواند به معنای بسیاری از ورزشکاران باشکیره و پاروخی را از ورزش کنار بگذارد. همیشه بدن شما را دلیل آسیب دیدگی نیست، بلکه بسیاری از لوفات نحوه انجام تمرینات منجر به آسیب های بدن سازی می شود.

وی افزود: یکی از دلایل آسیب دیدگی ورزشکاران خانم، مربیان است که سابقه کمی در این حوزه دارند و با راهنمایی اشتباه رفته ها و ورزش های نامناسب را به افراد معرفی می کنند و این گونه راهنمایی های نامناسب سبب آسیب و مشکلات در کمر و زانو می شود.

تغذیه زیر نظر پزشک

نایبی با اشاره به اینکه در ورزش ۲۰ درصد تغذیه و ۲۰ درصد تمرین و ۲۰ درصد استراحت اهمیت دارد، ادامه داد: تناسب اندام یک معیار مهم برای زیبایی و سلامت به شمار می رود، پس همه باید تلاش کنند تا به تناسب اندام برسند. شرط اول برای سلامت و تناسب اندام تغذیه مناسب است. به همراه تغذیه مناسب، اگر ورزش هم وجود داشته باشد، قطعاً افراد به اندام ایده آل خودشان می رسند. هر جایی که به این مرکز مراجعه می کنند، باید مشاوره تغذیه به وی ارائه دهیم که این مهم زیر نظر پزشک متخصص انجام می شود و ما نیز بر اساس تجربیات و اطلاعاتی که داریم، به فرد متقاضی راهنمایی های خود را ارائه می دهیم. برای نمونه یک خانم که وزن بالایی دارد، نباید ورزش هایی به او ارائه شود که به زانو و کمرش آسیب برساند.

مدیر و مؤسس باشگاه بدن سازی بانوان ثابت مشهد اشاره به ۳ قانون در ورزش بدن سازی داشت و بیان کرد قانون اول، اینکه یک ورزشکار باید قبل از توسعه دادن عضلات، به توسعه دادن و تعادل پذیری معادل توجه کند. مثلاً حرکت «اسکوات» ممکن است آسیب مفصلی زیادی وارد کند. قانون دوم هم اینکه قبل از توسعه دادن قدرت عضلات باید تکنیک ها را قوی کنیم. ورزشکار باید در یک سال تمرینات با بار کم انجام دهد که نیاز به صبر و حوصله دارد و در نهایت قانون سوم، اینکه قبل از توسعه دادن اندام های دست چپ، باید عضلات میان تنه را قوی کنیم.

حرکات اصلاحی زیر نظر پزشک

نایبی تصریح کرد: یکی از رشته های این باشگاه، حرکات های اصلاحی است و بانوانی که درد زانو و کمر دارند می توانند با تأیید پزشک در این باشگاه ورزشی به فعالیت بپردازند. از طرفی یکی دیگر از مربی های باشگاه ثابت، وجود پزشک متخصص ارتوپدی ساکن کشور آلمان است که بانوان می توانند از راه دور و همچنین در صورت حضور وی در ایران به صورت حضوری و البته رایگان ویزیت شوند و بعد به ما اعلام خواهند شد که برای قوی سازی عضلات بدن، چه تمرین هایی به فرد ارائه کنیم.