

LIFE AND ME

مقدمه

به دنیا ژن‌ها خود خوش آمدید!

Life and Me مفتخر است شما را به دنیایی دعوت کند که از لحظه تولد همراه شما است و از این پس امکان جستجو در آن برایتان ممکن شده است. ژن‌های بدن تعیین‌کننده بسیاری از عوامل حیاتی در طول زندگی هستند که با شناخت بهتر آن‌ها می‌توان زندگی سالم‌تر و طول عمر بیشتری را به ارمغان آورد. انسان‌ها در کلیات ژنتیکی با هم تشابه دارند، اما هیچ دو انسانی با هم برابر نیستند. وجود این تفاوت‌ها امکان شخصی‌سازی سبک زندگی را به ما می‌دهد که تخصص Life and Me است. در ادامه این راه هیجان‌انگیز، شما به همراهی ما ژن‌ها را خواهید شناخت و راهکارهای شخصی‌سازی سبک زندگی خود را خواهید یافت.

این گزارش منحصرأ برای شخص شما تولید شده است.





قدرت

POWER

توانایی عضلات برای تولید بیشترین نیرو در برابر مقاومتی معین که برای یک بار اعمال می‌شود. برای مثال وزنه‌برداری که وزنه ۲۰۰ کیلوگرمی را یک مرتبه بالای سر می‌برد قادر نیست که این جابجایی وزنه را ۱۰ تکرار پشت سر هم انجام دهد بنابراین از حداکثر قدرت عضلانی استفاده کرده است. ما همواره از درصدی از قدرت بیشینه عضلاتمان استفاده می‌کنیم به این ترتیب این قدرت عضلانی است که در کارهای روزمره به کمک ما می‌آید، نه حداکثر قدرت عضلانی.

قدرت چیست؟

چه فعالیت‌هایی به قدرت عضلانی نیاز دارند و یا آن را تقویت می‌کنند؟

رشته‌های ورزشی نامبرده در زیر به علت استفاده از انقباضات عضلانی برای غلبه بر یک مقاومت به قدرت عضلانی نیاز دارند. برای مثال مقاومت علیه نیروی وارده توسط حریف در کشتی، اعمال نیروی حداکثری در زدن یک آپشار والیبال یا زدن یک مشت محکم به حریف در بوکس نیاز به قدرت عضلانی بسیار زیادی دارند. لازم است بدانید رشته‌های ورزشی به ترکیبی از قدرت، استقامت و آمادگی هوازی نیاز دارند و هیچ فعالیتی با داشتن صرفاً یک فاکتور آمادگی جسمانی قابل اجرا نیست.



آیا می‌دانستید انجام منظم تمرینات قدرتی به درمان یا کاهش ابتلا به بیماری‌های زیر کمک می‌کند؟



بازده کاری بیشتری داشته باشیم



اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم

همراه با ورزش کنیم؟



Life and Me

استقامت

ENDURANCE

استقامت چیست؟

بر خلاف قدرت عضلانی که بیشترین وزنه جابجا شده در یک تکرار است، در استقامت این بیشترین وزنه نیست که اهمیت دارد بلکه توانایی تکرار آن جابجایی نشان دهنده استقامت عضلانی است. بنابراین به نگرانی یک مقاومت در مدت زمان طولانی یا تکرار آن، توسط یک یا گروهی از عضلات استقامت عضلانی گویند. برای مثال اگر شما وزنه ای را ۲۰ مرتبه جابجا کنید یا برای مدت زمان ۵ دقیقه بدوید، به ترتیب از استقامت عضلانی بالاتنه و پایین تنه برخوردار هستید. استقامت عضلانی ارتباط زیادی با میزان اکسیژن مصرفی دارد به این معنی که فعالیت‌هایی که باعث افزایش استقامت عضلانی می‌شوند میزان اکسیژن مصرفی بدن در دقیقه را افزایش داده و به عملکرد بهتر قلبی- تنفسی منجر می‌شوند.

چه فعالیت‌هایی به استقامت عضلانی نیاز دارند و یا آن را تقویت می‌کنند؟

رشته‌های ورزشی نامبرده در زیر به علت انجام حرکات تکراری یا تکرار مقاومت علیه یک نیرو از استقامت عضلانی استفاده می‌کنند. برای مثال رفت و برگشت‌های سریع و تکراری در فوتبال یا شوت و پاس‌های زیادی که در این رشته اتفاق می‌افتد، یا آبشارهای پشت سرهم در والیبال نیاز به استقامت عضلانی دارند.

آیا می‌دانستید انجام منظم تمرینات استقامتی به درمان یا کاهش ابتلا به بیماری‌های زیر کمک می‌کند؟



قدرت

POWER

◆ چه کسانی نباید فعالیت های قدرتی را انجام بدهند؟

سطحی از قدرت عضلانی برای انجام امور روزانه و سلامت برای همه توصیه می شود با این حال اگر **آسیب عضلانی شدید دارید** از این تمرینات خودداری کنید. همچنین اگر **آسیب استخوانی یا تاندونی دارید** تا پایان دوره نقاهت تمرین قدرتی نداشته باشید. تمرینات قدرتی برای درمان بیماران قلبی به ویژه افراد مبتلا به فشارخون توصیه می شود با این وجود تنها با تجویز پزشک معالج و زیر نظر متخصص ورزش قابل اجرا می باشد. همچنین توصیه می شود **مبتلایان به سرعت و حملات قلبی و آن دسته از افراد که در ناحیه ستون فقرات و مهره ها دچار آسیب هستند، فعالیت قدرتی نداشته باشند.**

◆ کدام فعالیت های روزانه قدرتی محسوب می شوند؟

اگر شغل شما مستلزم **جابه جا کردن وسایل سنگین** است (مثلا انبارداری) و یا نیاز دارید **نیروی زیادی علیه یک مقاومت اعمال کنید** نیازمند قدرت عضلانی هستید. همچنین در کارهای روزمره زندگی فعالیت هایی که نیازمند جابه جا کردن وسایلی هستند که وزن آنها بیش از ۸۵-۸۰٪ یک تکرار بیشینه* شما است، باعث افزایش قدرت عضلانی شما می شوند. **بردن سطل زباله، جابه جا کردن گلدان ها یا کیسه برنج و حبوبات** از جمله این فعالیت ها محسوب می شود.

* یک تکرار بیشینه (1RM) بیشترین میزان وزنه ای است که تنها یک بار قادر به جابه جا کردن آن هستید و در باشگاه های ورزشی قابل اندازه گیری است (یک تکرار بیشینه برای هر عضله جداگانه محاسبه می شود).

توصیه برای من

فعالیت ها و زندگی روزمره به ترکیبی از قدرت و استقامت عضلانی نیاز دارند و شما برای این که قادر باشید بدون آسیب و با خستگی کمتر کارهایتان را انجام دهید نیاز است سطح مناسبی از این توانایی ها را دارا باشید.

فعالیت های استقامتی را ترک نکنید

حداقل ۱۵-۲۰ درصد از فعالیت هایتان در هفته را بر پایه استقامت عضلانی برنامه ریزی کنید.

بیشترین میزان فعالیت شما باید قدرتی باشد

فعالیت های قدرتی خود را در شدتی بالاتر از ۸۰-۸۵ درصد یک تکرار بیشینه انجام دهید.



فراموش نکنید که **ورزش های هوازی بخش ثابتی** از فعالیت های همه افراد با هر نوع ژنتیکی است پس از آنها غافل نشوید.



ژنتیک قدرتی



در برابر بیماری ها مقاوم باشم



بخت خوابم



شادتر زندگی کنم



بازده کاری بیشتری داشته باشم



اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم

هر چه بایه ورزش کنم؟



Life and me

استقامت

ENDURANCE

◆ چه کسانی نباید فعالیت های استقامتی را انجام بدهند؟

فعالیت های استقامتی سبک مثل پیاده روی و شنا عموماً در بخش سلامتی به همه افراد پیشنهاد می شود. اما اگر **آسیب استخوانی، عضلانی یا تاندونی دارید** تا اتمام دوره نقاهت از ورزش های توپی و پربرخورد خودداری کنید. در صورتی که **بیماری قلبی یا فشارخون دارید** بدون مشورت پزشک تمرینات بدنسازی را شروع نکنید. اگر **آسم یا سایر بیماری های تنفسی را دارید** از دویدن و دوچرخه سواری در هوای آلوده دوری کنید. همچنین رفتن در محیط استخر نیز به این افراد پیشنهاد نمی شود.

◆ کدام فعالیت های روزانه استقامتی محسوب می شوند؟

اگر شغل شما نیاز به پیاده روی زیاد دارد یا در آن فعالیت های تکراری انجام می دهید، برای مثال **نانوایی، کار کردن در خط تولید یک کارخانه، خشکشویی و ...** باید از استقامت عضلانی بالایی برخوردار باشید تا قادر باشید این فعالیت ها را در زمان طولانی انجام دهید. **جارو زدن منزل، بالا رفتن از پله ها، شستن لباس با دست و فعالیت هایی از این دست نیز نیاز به سطح مناسبی از استقامت عضلانی دارند.** پس از این خودتان قادر به تشخیص هستید که کدام فعالیت به قدرت و کدام به استقامت عضلانی نیاز دارد. هر زمان که **فعالیت مداومی** (برای مثال تی کشیدن) **بیشتر از ۳ دقیقه** به طول انجامید و یا **فعالیتی مکرر** (مثل قرار دادن بسته هایی در قفسه) **بیشتر از ۸-۱۲ تکرار** انجام شد، آن فعالیت به استقامت عضلانی نیاز دارد.



موقعیت ژنتیکی شما قدرتی است.

ژنتیک استقامت



(انرژی بیستری داشته باشیم)



توصیہ مرے

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



برنامہ کتاب اندام



ژنتیک قدرتی

LIFE AND ME

+۴۵ ۴۵-۱۹ ۱۸-۸ ۷-۰
سال

در حال حاضر چه وضعیتی دارید؟



نسبت وزن به قد نرمال است

✓ خطر ابتلا به بیماری های

ناشی از اضافه وزن و چاقی کم است

برای دور نگه داشتن خطر باید وزنتان را در همین دامنه نگه دارید و یکی از راه کارهای آن افزایش متابولیسم پایه بدنتان است. با افزایش سن میزان متابولیسم پایه بدن کاهش پیدا می کند و بدن به افزایش تجمع چربی، بی تحرکی و در ادامه اضافه وزن و چاقی تمایل پیدا می کند. فعالیت ورزشی منظم باعث افزایش متابولیسم پایه بدن می شود. یعنی وقتی بعد از ورزش نشستی و داری تلویزیون تماشا می کنی، نسبت به روزی که ورزش نکردی داری کالری بیشتری میسوزونی و این نه تنها به کنترل وزن کمک می کند بلکه بخاطر فعال کردن سیستم های مختلف بدنت داره از اختلال یا از کارافتادگی اونها جلوگیری می کنه.

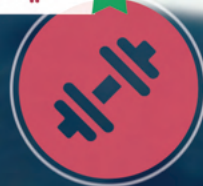
LIFE AND ME

انواع فعالیت

فعالیت مناسب با ژنتیک تو



استقامتی



قدرتی



هوازی

آیا این معنیش اینه که من نمیتونم فعالیت های استقامتی یا هوازی انجام بدم؟

✓ خیر، شما می توانید بدون هیچ محدودیتی در سایر فعالیت ها شرکت کنید.

✓ پس دوستن برتری ژنتیکی من در نوع ویژه ای از تمرینات چه کمکی به من می کنه؟

دوستن این مسئله از این جهت مهمه که شما به دلایل ژنتیکی در فعالیت های قدرتی موفق تر خواهید بود و بازدهی بیشتری خواهید داشت. برای مثال اگر شما و فردی که از نظر فیزیکی به شما شباهت دارد اما از نظر ژنتیکی قدرتی نیست، همزمان اقدام به تمرینات بدنسازی با وزنه کنید، بدن شما زودتر و بهتر نسبت به تمرینات پاسخ خواهد داد چرا که در راستای شناسنامه ژنتیکی خود فعالیت کرده اید.



تصمیم داریم از همین امروز شروع کنیم، باید چه کار کنیم؟

تبریک! تصمیم بزرگی گرفتید. با توجه به تحلیل داده های ژنتیکی، موارد زیر رو به زندگیتون اضافه کنید:

اسکوات زمان فیلم دیدن



بارفیکس



دمبل زمان فیلم دیدن



شنا روی مبل



پیاده روی سریع



۴ اگر میله بارفیکس دارید سعی کنید ۲ الی ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ ثانیه از میله آویزون بشید. کم کم سعی کنید بدنتون رو به وسیله دست ها بکشید بالا.

۵ تلویزیون نگاه نکنید مگر اینکه در حین تماشا دمبل بزنید. (اگر دمبل ندارید دنبال بهونه نباشید، یه بطری کوچیک رو از خاک یا شن و ماسه پر کنید و با اون شروع کنید). حرکات آسان مثل جلو بازو و پشت بازو که منجر به تقویت عضلات دست می شود شروع خوبی است.

۱ هر بار قبل از نشستن روی مبل ۵ تکرار شنا با مبل انجام بدید. اینکار رو هر بار در طول روز انجام بدید. شنا رفتن با درگیر کردن عضلات سرشانه و دست ها این عضلات را تقویت می کند.

۲ در مسیرهای کوتاه پیاده روی خیلی سریع داشته باشید. (انقدر سریع راه برید که نفستون به شماره بیوفته). جریان خون و اکسیژن رسانی با این کار بهبود می یابد.

۳ در طول دیدن یک سریال یا برنامه تلویزیونی ۳ بار، و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه حرکت اسکوات به دیوار رو انجام بدید. اسکوات از جمله حرکتی است که عضلات بزرگ ران، باسن، کمر و تا حدی شکم را تقویت می کند.

کلید طلایی رایگان سلامت

دویدن و پیاده روی فعالیتی است که هر زمان، در هر مکان و بدون نیاز به وسیله خاصی قابل اجراست و فواید آن عاید تمامی افراد با هر وزن و شرایطی می‌شود.

چگونه با توجه به وضعیت فعلی خود، پیاده روی یا دویدن را هدفمند انجام دهیم تا بیشترین تاثیر را ببینیم؟ از آنجایی که ژنتیک شما مقاومتی است و شما در دامنه نرمال وزنی قرار دارید پیشنهاد می‌شود به جای دویدن یا پیاده روی های طولانی مدت با شدت کم، از دویدن در مسافت های کوتاه با شدت بیشتر استفاده کنید و این وهله های کوتاه مدت را تکرار کنید. پمپ های عضلانی مکرر در این نوع از تمرین منجر به بازگشت بهتر و بیشتر خون به قلب شده و عضله قلب را برای پمپاژ قوی تر آماده می‌سازد. بنابراین خون رسانی بهتر، خستگی کمتر و کارایی بیشتر می‌شود. دویدن و پیاده روی علاوه بر کالری سوزی منجر به تقویت عمومی عضلات به ویژه پاها و بهبود چشمگیر سلامت سیستم قلبی عروقی می‌شود. برای کنترل شدت تمرین ما دو راه ساده و کاربردی پیشنهاد می‌دهیم:

کنترل شدت به وسیله حداکثر ضربان قلب



دویدن پیشنهادی
% ۷۰ - % ۸۵

شدت پیشنهادی دویدن برای شما ۷۰-۸۵٪ حداکثر ضربان قلب است. با استفاده از روش محاسبه حداکثر ضربان قلب بر اساس سن می‌توانید دامنه ضربان در حین دویدن را پیدا کنید. برای محاسبه حداکثر ضربان قلب کافی است سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنید. بعد از آن ۷۰ و ۸۵٪ عدد به دست آمده را محاسبه کنید. این دو عدد ضربان هدف در شدت یاد شده هستند. پس از آن در طول تمرین تا اندازه ای سریع بدوید که ضرباتان از اعداد مشخص شده بیشتر یا کمتر نباشد.

کنترل میدانی بدون سنجش دقیق



اگر روش اول برای شما دشوار است ناامید نشوید ما به شما روشی بسیار کاربردی اما تقریبی پیشنهاد می‌کنیم. شروع به دویدن کنید، سرعت دویدن را به صورت تدریجی افزایش دهید. در سرعتی از دویدن که قادر نیستید به راحتی حرف بزنید و نفس هایتان مانع از صحبت کردن کامل می‌شود، فعالیت را حفظ کرده و تا چند دقیقه ادامه دهید.

نکات مهم



دویدن در مسیر هموار



جواب حوله ای



کفش منعطف همراه با توری

اگر از آمادگی جسمانی و فیزیکی خوبی برخوردار هستید زمان آن رسیده که این رشته مهیج را تجربه کنید. کراس فیت مجموعه ای از حرکات ورزشی بسیار سنگین است که آمادگی جسمانی شما را در بسیاری از ابعاد تقویت می کند. این فعالیت برای افراد مبتدی پیشنهاد نمی شود.

کراس فیت



یک فعالیت مقاومتی نسبتاً سنگین است که به جای استفاده از وزنه آزاد، از وزن خود شما جهت ایجاد مقاومت استفاده می کند و علاوه بر قدرت، تعادل را تقویت می کند. اگر به ورزش های قدرتی انفرادی علاقه دارید، TRX انتخاب مناسبی برای شماست.

TRX



اگر به ورزش های مبارزه ای علاقه دارید کشتی یکی از مهیج ترین آنهاست. کشتی از وهله های کوتاه مدت فعالیت مقاومتی ایستا و پویا تشکیل شده و علاوه بر افزایش قدرت عضلات، حس رقابت طلبی و پهلوانی را در شما تقویت می کند.

کشتی



کار با دستگاه های بدنسازی از فعالیت های بسیار مناسب برای شماست. ساز و کار تخریب تارهای عضلانی در طی تمرین منجر به ایجاد شرایطی می شود که در صورت تغذیه مناسب باعث بیش جبران تار عضله و افزایش حجم و قدرت عضلات خواهد شد. پیشنهاد می شود که از وزنه های سنگین و تعداد کم در تمرینات خود استفاده کنید.

بدن سازی



علاقه مندان به رشته های رزمی از طرفداران این رشته جدید هستند. بادی کامبت ترکیب حرکات کاراته، تکواندو، بوکس و تای چی است و بیشترین تمرکز آن بر حرکات پایین تنه است. حرکات مداوم و مستمر قدرتی در بادی کامبت منجر به افزایش قدرت در کالری سوزی می شود.

بادی کامبت



با توجه به تحلیل نتایج شما
چه ورزش هایی
مناسب شما است؟

فعالیت هایی که پیشنهاد شد با توجه به نرمال بودن وزن و ژنتیک قدرتی شما انتخاب شده اند و اساس همه آنها ورزش مقاومتی است بنابراین در صورت انجام این نوع فعالیت ها بازدهی بیشتر، پیشرفت بیشتر، در نتیجه افزایش انگیزه و بهبود سلامت را برای شما در پی خواهد داشت. با این وجود علاقه و امکانات شما در استمرار برنامه ها نقش مهم تری دارد لذا ورزش مورد علاقه تان را انتخاب و از همین امروز شروع کنید.

توصیہ مرے

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



