

گروه ورزشی امین سلامت

راهنمای ابزار ورزش در منزل



- شما بدون ابزار و با تمرینات وزن بدن نیز می‌توانید در منزل ورزش کنید؛ اما در صورتی که یک یا چند ابزار ورزشی که در ادامه به شما معرفی خواهیم کرد را خریداری کنید؛ تنوع تمرینات شما بالا می‌رود و به نتایج بهتری خواهید رسید

- اگر در طبقات بالا زندگی می‌کنید؛ ورزش با استپ و

نردبان چابکی ممکن است که صدای ضربات پا را به پایین منتقل کند

گروه ورزشی امین سلامت

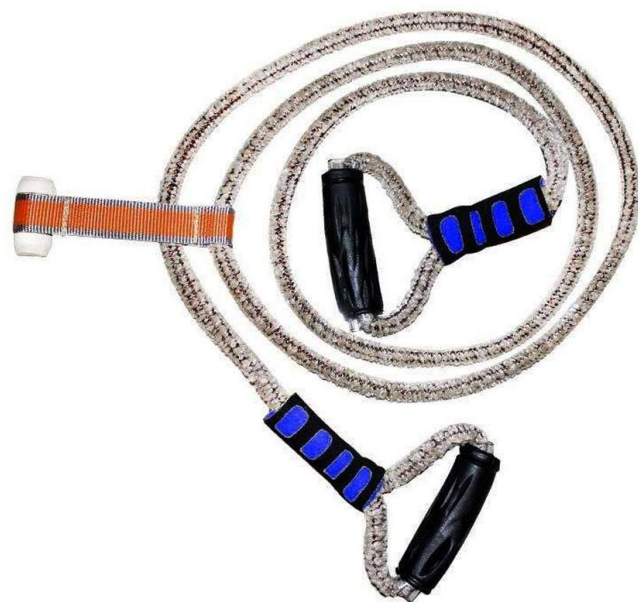
دمبل



- ترجیها در دو وزن سنگین و سبک خریداری شود
- از هر وزن یک جفت تهیه گردد
- به جای دمبل می‌توانید از بطری آب استفاده کنید

گروه ورزشی امین سلامت

کش




امین سلامت
www.aminfereidooni.com
@aminfereidooni



- کش دسته دار باشد
- گیره اتصال به پشت درب / پنجره داشته باشد
- مقاومت کش بر اساس توانایی بدنشان باشد
- ترجیها پلاستیکی نباشد چون زود خراب می شود

گروه ورزشی امین سلامت



کش مینی لوپ

- این کش دارای دومدلِ پلاستیکی و پارچه ای می باشد
- به علتِ دوام بالا ترجیها کش پارچه ای تهیه گردد
- مقاومتِ کش بر اساس توانایی بدنن انتخاب شود

گروه ورزشی امین سلامت

استپ (ایروبیکی)

- در دو نوع فومی (آماتور) و پلاستیکی (حرفه ای) می باشد
- استپ فومی کم هزینه ، سبک و مورد تایید است



گروه ورزشی امین سلامت



لدر (نردبان چابکی)

- جهت انجام تمرینات هوازی ، هماهنگی ، چابکی



امین سلامت

www.aminfereidooni.com

[aminfereidooni](https://www.instagram.com/aminfereidooni)

گروه ورزشی امین سلامت

ابزار تعلیق (تی آر اکس)



- فقط با یک ابزار؛ یک باشگاه خواهید داشت
- مناسب برای عضله سازی و فرم دهی بدن
- نصب آسان به پشت هر نوع درب در منزل ، درخت ، میله و...

گروه ورزشی امین سلامت

بند یوگا



- ابزار کمکی جهت افزایش فاکتور انعطاف در بدن

گروه ورزشی امین سلامت

هیچ گامی در کائنات بی پاسخ نخواهد ماند

ما در کنار هم موفق میشیم ؛ مطمئن باش

لطفا اگه ده بارم ورزش و رها کردی؛ بازم بهم پیام بده و برگرد چون **من منتظرتم**

دوستدار شما امین فریدونی