

ایکس بادی چیست؟

ورزش ایکس بادی، در حقیقت ورزشی با مدت جدید است که در آن تحریک و برانگیختگی عضلات توسط پالس های الکتریکی صورت می گیرد، این سبک از ورزش بر مبنای روش پزشکی-ورزشی **ای ام اس** عمل می کند. ارسال فرکانس ها با دستگاهی با نام تجاری ایکس بادی و با پوشیدن لباس و یا جلیقه مخصوص صورت می گیرد. در این مقاله به مزایا و معایب آن پرداخته ایم و اینکه این ورزش مناسب چه کسانی است صحبت کرده ایم.



ایکس بادی چیست؟

WWW.JBXBODY.COM

09001112224

@XBODYGHARB

ورزش ایکس بادی چیست؟

ایکس بادی (**XBODY**) نام تجاری دستگاهی می باشد که بر مبنای متد پزشکی-ورزشی ای ام اس کار می کند.

ای ام اس مخفف electrical muscle stimulation یا همان برانگیختگی الکتریکی عضلات می باشد. ورزش ایکس بادی یا همان ای ام اس، با پوشیدن یک جلیقه مخصوص و ارسال پالس های الکتریکی مدیریت شده به تقریباً همه نواحی و عضلات بدن انجام میشود.

این پالس های الکتریکی کاملاً طبی-ورزشی میباشند و مشابه پالس های الکتریکی ارسال شده به بدن در مراکز فیزیوتراپی میباشند.

با این تفاوت که در دستگاه ایکس بادی این فرکانس ها محدود تر شده و متخصص یا مربی ای که با دستگاه ایکس بادی کار میکند، دسترسی به فرکانس های خیلی بالا که در دستگاه های فیزیوتراپی ممکن است را ندارد و تا فرکانس ۱۰۰ هرتز محدود شده است. همچنین شکل پالس های ارسالی به بدن در ایکس بادی کمی متفاوت با فیزیوتراپی است و شبیه ساز ورزش و فرآیند ورزشی روی بدن است.



WWW.JBXYBODY.COM

09001112324

جی بی ایکس بادی جنت آباد

این پالس های طبی-ورزشی انقباض های غیر ارادی روی عضلات بدن ورزشکار ایجاد میکند و در هر انقباض حدود ۹۰٪ فیبرهای عضلانی آن ناحیه را تحریک میکند در نتیجه باعث افزایش شدید متابولیسم بدن و در ادامه عضله سازی و چربی سوزی بسیار زیاد میشود. از مزیت های منحصر به فرد ایکس بادی xbody افزایش سرعت عضله سازی (حدود ۵ برابر) و سرعت چربی سوزی (حدود ۳ برابر) است که در نتیجه دریافت مستقیم پالس های شبیه سازی شده بدن رخ می دهد.

به گفته متخصصین، با توجه به درگیر شدن تمامی عضلات اصلی بدن در یک زمان خاص، این سیستم ورزشی را می توانید جایگزین نیاز ورزشی خود کنید. طبق بررسی های صورت گرفته میزان چربی سوزی در زمان انجام **تمرینات ایکس بادی** در این روش (در بازه ۲۰ دقیقه ای)، بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری است. البته با توجه به افزایش شدید متابولیسم بدن این کالری سوزی تا ۲۴ ساعت بعد از تمرین همچنان ادامه دارد و تا حدود ۲۰۰۰ کالری هم میرسد. استودیو جی بی ایکس بادی از **بهترین باشگاه ایکس**

[بادی غرب تهران](#) می باشد که در این استودیو، آنالیز بدن بصورت رایگان برای علاقمندان به این متد ورزشی انجام می شود.

ایکس بادی برای چه کسانی مناسب است؟

برای این که با [دستگاه ایکس بادی](#) xbody ورزش کنید باید به سالن های ورزشی یا تخصصی این رشته مراجعه کنید و برای کار با دستگاه حتماً باید یک مربی مجرب داشته باشید. ایکس بادی را می توان در گروه ورزش های همگانی قرارداد که استفاده از آن برای تمامی نوجوانان، بانوان و آقایان مفید و کاملاً بدون خطر است. اگرچه برای شروع ورزش با ایکس بادی هیچ پیش نیازی لازم ندارید ولی بهتر است در صورت ابتلا به بیماری های خاص مانند سرطان، صرع و... حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مدت زمان ایکس بادی

فرکانس دستگاه ایکس بادی باید توسط مربیان مجرب و متناسب با شرایط و فیزیک بدنی افراد تنظیم شود؛ به این صورت که ورزشکار جلیقه ای ایکس بادی را بر تن می کند و مربی با تنظیم فرکانس دستگاه بسته به اهداف ورزشکار تمرینات متعددی را برای ورزشکار تعیین می کند. این تمرینات با دستگاه ایکس بادی باید ظرف مدت بیست دقیقه انجام شود. در این مدت بیست دقیقه شما چندین برابر ورزش های معمولی و سنتی کالری می سوزانید و میزان کالری مصرفی شما بسته به نوع تمرین بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری خواهد بود. پس از انجام هر جلسه ایکس بادی با ترشح اندورفین در بدن، حس بسیار خوشایندی را تجربه خواهید کرد.



مزایای ورزش ایکس بادی XBODY

یکی از بزرگترین مزایای ورزش ایکس بادی صرفه جویی در زمان است. هر یک جلسه ی ۲۰ دقیقه ای ورزش با دستگاه ایکس بادی می تواند معادل چندین ساعت تمرین های معمولی با وزنه باشد. بنابراین اگر به دنبال روشی سریع برای تناسب اندام و یا کاهش چربی در بدنتان هستید این روش بهترین ورزشی است که میتوانید به سراغش بروید.



 **BODY**

مزایای ورزش ایکس بادی به طور مختصر شامل موارد ذیل است:

- با استفاده از متد ems در ورزش ایکس بادی عضلات رشد کرده و مقاومت و استقامت بدن افزایش چشمگیری می‌یابد.
- با استفاده از تمرینات اصولی و حرفه ای و با افزایش سوخت و ساز بدن، شما کاهش وزن و [لاغری](#) یا [ایکس بادی](#) را تجربه خواهید کرد.
- تمرینات هدفمند با دستگاه ایکس بادی می‌تواند فرم بدن شما را اصلاح کند. به‌عنوان مثال اگر دچار افتادگی شانه یا قوز کمر هستید، با ورزش ایکس بادی و زیر نظر مربی متخصص این ناهنجاری‌ها برطرف می‌شود و فرم بدنتان اصلاح خواهد شد.
- تمرینات قدرتی و هوازی ایکس بادی در کنار یکدیگر به شما کمک می‌کند تا اندامی متناسب داشته باشید، توده‌ی چربی بدنتان را کاهش داده و با سلولیت مقابله کنید، همچنین با افزایش جریان خون در پوست و بافت‌های صورت زیباتر و شاداب‌تری خواهید داشت.
- ورزش ایکس بادی می‌تواند بدون فشار آوردن به مفاصل باعث تحریک رشد عضلانی شود. بنابراین روشی مناسب برای افزایش توده‌ی عضلانی سالمندان و افراد آسیب دیده و همچنین ورزشکاران حرفه‌ای می‌باشد. همان‌طور که در دیگر بخش‌های مطلب به آن اشاره کردیم با استفاده از این متد ورزشی عضلاتی از بدنتان فعال می‌شوند که با ورزش سنتی امکان فعال‌شدنشان وجود ندارد.
- همچنین کسانی که دچار مشکلات مفصلی هستند و به همین دلیل تحرکی محدود دارند و نمی‌توانند ورزش‌های سنگین و پرفشار سنتی را انجام دهند، می‌توانند با خیال راحت با استفاده از این متد ورزشی به تقویت عضلاتشان بپردازند.
- ورزش ایکس بادی می‌تواند با تحریک عضلات بدن، هر گونه عدم تعادل عضلانی را درمان کند و باعث ایجاد تقارن در قدرت و شکل عضلات بدن شود.
- ورزش ایکس بادی باعث افزایش شدید سوخت و ساز و متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه می‌تواند برای افرادی که از استپ وزنی رنج می‌برند، بسیار مفید باشد

- خانم هایی که زایمان طبیعی یا سزارین انجام داده باشند، بعد از مدت مشخصی که با مشورت با پزشک ایشان تعیین میشود، میتوانند به ورزش ایکس بادی بپردازند و خیلی سریع تناسب اندام خود را بازیابی کنند و بهبود وضعیت جسمانی و پوست بدن (مخصوصا شکم) خود را رقم بزنند.

لازم به ذکر است که جهت رسیدن به مزایای ذکر شده همانطورکه در کنار هر ورزش اصولی که انجام می دهید، نوع تغذیه بسیار مهم است، رژیم غذایی ایکس بادی نیز بسیار حائز اهمیت می باشد و باید جدی گرفته شود.



سایت reviveclinic، در رابطه با مزایا ایکس بادی این چنین می گوید:

XBody EMS Training allows gaining muscle mass and shedding fat, increases calorie burning capacity and boosts metabolism.

تمرینات XBody EMS باعث افزایش توده عضلانی و کاهش چربی بدن می‌شود، ظرفیت سوزاندن کالری را افزایش داده و متابولیسم را تقویت می‌کند.

معایب ورزش ایکس بادی

برخی از افراد تصور می‌کنند که پالس‌های الکتریکی ارسال شده توسط دستگاه ایکس بادی xbody ممکن است برای بدن مضر باشند در حالی که طبق تحقیقات پزشکی انجام گرفته پیرامون متد ems یا همان ورزش ایکس بادی، جریان الکتریکی این دستگاه هیچگونه ضرری برای کارکرد بدن و قلب و عروق ندارد و تنها برخی از عضلات اسکلتی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این وجود استفاده از دستگاه ایکس بادی برای کسانی که دفیبریلاتور (دستگاه کنترل‌کننده ریتم قلب) یا پیس میکر (ضربان‌ساز قلب) دارند توصیه نمی‌شود. علاوه بر این ورزش ایکس بادی ممکن است برای خانم‌های باردار، بیماران مبتلا به سرطان، بیماران مبتلا به ترومبوز و افراد مبتلا به صرع می‌تواند پرخطر باشد. البته این افراد هر ورزش دیگری را هم باید با مشورت و زیر نظر پزشک معالج خود انجام دهند.

نکته‌ی دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که همه‌ی دستگاه‌های ایکس بادی یا ems صددرصد ایمن نیستند. متأسفانه در سال‌های اخیر و به دلیل استقبال افراد زیادی به این رشته ورزشی، دستگاه‌های مشابه و فیک چینی و حتی نمونه‌های ایرانی در برخی مراکز استفاده می‌شود که هیچگونه تأییدیه یا استانداردی از فدراسیون پزشکی ورزشی کشور ندارند.

ثبت نام ایکس بادی XBODY

فیزیوتراپیست‌ها و مربیانی که از دستگاه‌های ems برای درمان بیماران یا تمرین ورزشکاران استفاده می‌کنند طبق پروتکل مورد تأیید FDA از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنند و ممکن است اپراتور هایی که در برخی مراکز لاغری تمرین با دستگاه ایکس بادی را آموزش می‌دهند این پروتکل‌ها را رعایت نکنند.

بنابراین اگر قصد انجام تمرینات ورزشی با دستگاه‌های ایکس بادی را دارید حتماً بایستی به مراکز تخصصی ایکس بادی و یا باشگاه‌های ورزشی معتبر مراجعه کنید و مربیان مجرب و آموزش‌دیده‌ای برای استفاده از دستگاه داشته باشید. مجموعه ورزشی [جی بی ایکس بادی](#) واقع در غرب تهران، با داشتن مربیان مجرب و حرفه‌ای با جدیدترین دستگاه‌ها، پذیرای شما عزیزان جویای سلامتی می‌باشد. برای اطلاع از قیمت و [ثبت نام ایکس بادی](#) با شماره‌های مجموعه تماس حاصل فرمایید.

نتیجه گیری

با انجام تمرینات ورزشی با ایکس بادی شما در مدت زمان کوتاهی می‌توانید سوخت و ساز بدن خود را با استفاده از پالس‌های الکتریکی بالا برده و در نتیجه تناسب اندام، لاغری و اصلاح فرم بدن خود را تجربه خواهید کرد. استفاده از ایکس بادی برای همه قشر و سنین بجز خانم‌های باردار و افرادی که از بیماری‌های خاص رنج می‌برند، مناسب است.