

لاغری با ایکس بادی

امروزه یکی از معضلات بزرگ برای خانم ها و آقایان ایرانی لاغری مخصوصا لاغری شکم و پهلو است. ایکس بادی، از نوین ترین روش های طبی-ورزشی است که نه تنها باعث لاغری و کاهش وزن و چربی بدن می شود بلکه می توانید از این روش به سرعت و در کوتاهترین زمان به اندام ایده آل خود برسید. برای لاغری با ایکس بادی تنها 20 دقیقه در هر جلسه تمرینی نیاز دارید تا بیشترین کالری سوزی، چربی سوزی و عضله سازی را تجربه کنید. با ما همراه شوید تا در این مقاله، بیشتر با تاثیر ورزش ایکس بادی در لاغری آشنا شوید.





تاثیر ایکس بادی بر لاغری
بدن، شکم و پهلو

 WWW.JBXBODY.COM

 09001112324

 @XBODYGHARB

توضیحی مختصر در مورد ایکس بادی

شاید از خود پرسیده باشید که [ایکس بادی چیست؟](#) ایکس بادی که از جمله روش های طبی-ورزشی بسیار نوین و بروز است، به افراد کمک می کند تا سریعتر به تناسب اندام خود برسند. البته مزایای آن فقط محدود به زیبایی و تناسب اندام نیست.

در بیش از ۶۵ کشور دنیا افراد مبتدی و حتی ورزشکاران حرفه ای، تمرین و فعالیت های ورزشی خود را با کمک ایکس بادی که مبتنی بر علم EMS است، انجام می دهند. خوشبختانه در کشور ما نیز چندین مرکز معتبر در این زمینه مشغول فعالیت اند که یکی از تخصصی ترین و معتبر ترین این مراکز، مرکز تخصصی «جی بی» ایکس بادی واقع در غرب تهران محله جنت آباد میباشد. شما می توانید با حضور در این مرکز در کنار پرسنل با دانش و مربیان حرفه ای به ورزش بپردازید.

یکی از نتایج ایکس بادی همان طور که اشاره شد کاهش وزن و لاغری است، همین امر موجب استقبال بسیار زیاد افراد از این متد شده است تا با انجام تمرین ایکس بادی، علاوه بر تناسب اندام، به اعتماد به نفس بیشتری دست یابند زیرا کاهش سایز به خصوص سایز دور شکم و پهلوی و فرم دهی به عضلات و اصلاح سریع فرم بدن حتی در جلسات ابتدایی نیز ملموس و چشمگیر است. این امر باعث ایجاد انگیزه مضاعف در افراد برای ادامه مسیر رسیدن به تناسب اندام و لاغری میشود.

اما پرسش رایجی که در این زمینه وجود دارد این است که چگونه ایکس بادی باعث کاهش وزن و لاغری می شود. در ادامه مطلب به این سؤال پاسخ داده ایم.

مکانیزم کاهش وزن و سایز با ایکس بادی

زمانی که افراد ورزش ایکس بادی را انجام می دهند نه تنها متابولیسم بدن (سوخت و ساز) افزایش می یابد بلکه انرژی و کالری زیادی نیز مصرف می شود که در اثر درگیر شدن تمامی گروه های عضلانی

بدن است. در هر جلسه ۲۰ دقیقه ای ایکس بادی، حدود ۹۰٪ فیبر های عضلانی بدن تحریک میشوند و این باعث کالری سوزی بسیار زیاد و افزایش شدید متابولیسم پایه بدن میشود.

با توجه به اینکه ایکس بادی باعث افزایش شدید متابولیسم بدن میشود، افرادی که با این روش مشغول ورزش هستند در مقایسه با قبل، چاقی موضعی و تجمع چربی کمتری در بدن خود مشاهده می کنند و بهتر می توانند این تناسب اندام را حفظ کنند.

علت چربی سوزی بسیار زیاد با ایکس بادی چیست؟

جلسات ایکس بادی در هر هفته طی دو یا حداکثر سه جلسه ۲۰ دقیقه ای برگزار می شوند که افراد می توانند در هر جلسه با انجام حرکات ورزشی حدود ۷۰۰ کالری بسوزانند.

همان طور که اشاره کردیم این متد بر پایه درگیر کردن تمامی عضلات بدن مانند عضلات اسکلتی و سیستم تنفسی است که این میزان انرژی را مصرف می کند.

البته بعد از گذشت ۲۴ الی ۴۸ ساعت از فعالیت های ورزشی، این گروه های عضلانی در حالت ریکاوری و بازیابی قرار دارند که بدن در این حالت نیز انرژی و کالری زیادی می سوزاند.

به همین خاطر است که امروزه ایکس بادی توانسته طرفداران پر و پا قرص فراوانی را جذب کند چون حتی با گذشت دو یا سه جلسه نیز، افراد میتوانند شاهد تغییرات زیاد و چشمگیری در اندام خود باشند.

در حقیقت ایکس بادی از دو طریق به لاغری و تناسب اندام کمک می کند:

۱-انجام ورزش ها و حرکات قدرتی :زمانی که افراد بیشتر به تمارین قدرتی بپردازند می توانند شاهد رشد توده عضلانی بدون چربی باشند. این حالت باعث افزایش متابولیسم پایه بدنی میشود.

اگر دوست دارید بدون انجام عمل های تهاجمی و خطرناک لاغری، شاهد کاهش سریع چربی های موضعی بدن خود باشید، ایکس بادی را پیشنهاد می کنیم. البته با رعایت رژیم غذایی ایکس بادی متناسب با سلیقه و شرایط زندگی شما، نتیجه گیری بسیار سریع تر میشود.

۲-انجام فعالیت های هوازی :انجام فعالیت های هوازی نیز نه تنها به چربی سوزی منجر می شود بلکه تناسب اندام را نیز به دنبال دارد. ورزش های هوازی باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی بدن میشود. افزایش گردش خون در این روش نقش اساسی دارد.

لازم به ذکر است که جلیقه های ایکس بادی بسیار خاص و منعطف طراحی شده اند تا افراد بتوانند تمرین های متنوع را زیر نظر مربی خصوصی انجام دهند و شاهد نتیجه معجزه آسای این روش باشند.



با انجام ورزش ایکس بادی چه میزان کالری مصرف میشود؟

از موارد شگفت آور درباره ورزش ایکس بادی، میزان مصرف بالای کالری است. اگر می خواهید فقط با هر جلسه فعالیت ورزشی، چیزی حدود ۲۵۰۰ کالری بسوزانید، این روش برای شما بسیار مناسب است.

زمانی که مشغول تمرین هستید (در حین ۲۰ دقیقه) حدود ۷۰۰ کالری چربی سوزی می شود.

ماجرای همین جا پایان نمی یابد زیرا در زمان ریکاوری و استراحت بدن و عضلات نیز حدود ۱۸۰۰ کالری مصرف می شود.

حال شاید قانع شده باشید که چطور می شود فقط با چند جلسه انجام حرکات ورزشی با ایکس بادی نه تنها تغییر سایز ملموس را مشاهده کرد بلکه کاهش وزن و تناسب اندام را نیز به دست آورد.

رفع چربی موضعی در پهلوی و شکم با دستگاه ایکس بادی

سبک زندگی مردمان امروزی به خصوص ایرانیان به سمت بی تحرکی، رژیم غذایی ناسالم، فست فود ها و ... رفته است. به همین علت خیلی از افراد اصطلاحاً دچار اسکینی فت هستند یعنی حتی آنان که لاغر هستند نیز شکم و پهلوی دارند که نه تنها تناسب اندام آن ها را به هم می زند بلکه به اعتماد به نفس آنان نیز خدشه وارد می کند.

خوشبختانه ورزش ایکس بادی زمینه ای را فراهم کرده است که با انجام سیستم تمرینی ای ام اس، بدون عارضه نه تنها پهلوی و شکم را لاغر کنید، بلکه با رشد و تقویت عضلات به هیکل زیبا و متناسبی نیز دست یابید.



کاهش سریع چربی شکم و پهلوی با ایکس بادی

اگر تمایل دارید که به سرعت و با استفاده از یک روش ایمن و غیر تهاجمی چربی های پهلوی و شکم خود را از بین ببرید، ایکس بادی بسیار مناسب است. به این صورت که با تحریک الکتریکی عضلات (ای ام اس) و افزایش متابولیسم بدن، چربی نواحی شکم و پهلوی و سایر اندام ها را از بین میبرد.

تسریع روند چربی سوزی در بدن به ویژه پهلوی و شکم به این صورت است که دریافت پالس های الکتریکی برای هر فرد متناسب با شرایط فیزیولوژیکی رخ می دهد. پالس ناحیه شکم و پهلوی باعث افزایش متابولیسم سلولی در این ناحیه و همه نواحی بدن میشود و در نتیجه کاهش چربی را در پی دارد.

از مهم ترین فواید ایکس بادی میتوان عضله سازی را نام برد و به همین دلیل است که فرد هم کاهش وزن را تجربه میکند و هم از نظر سایز و تناسب اندام به حالت ایده آل می رسد. امروزه از ایکس بادی استقبال زیادی شده است تا در کوتاهترین زمان و بدون عارضه بتوان اندام رویایی به دست آورد.

استودیو جی بی ایکس بادی با بیش از ۳ سال تجربه فعالیت خود و بیش از ۷ سال تجربه مدیریت این مجموعه در زمینه لاغری با ایکس بادی، مفتخر است که نتایج شگفت آوری را رقم زده است.

چگونگی تاثیر ایکس بادی بر لاغری شکم و پهلوی

- با انجام فعالیت های ورزشی با متد ایکس بادی اگرچه فقط بدن در ۲۰ دقیقه تحت تاثیر این متد است اما به دلیل افزایش بسیار زیاد [BMR](#) (متابولیسم پایه بدن)، چربی سوزی با سرعت بسیار زیاد رخ می دهد و بدن فرد حتی در حالتی که استراحت می کند و در خواب قرار دارد نیز در حال چربی سوزی می باشد.
- حضور در جلسات بدنسازی علاوه بر اینکه نیاز به اختصاص زمان بیشتری دارد، باعث می شود که بدن تحت فشار بیشتری قرار گیرد و احتمال آسیب به مفاصل زیاد می شود و باید با کمک وزنه های بسیار

سنگین به این هدف دست یافت. اما در این روش نه تنها برای دستیابی به اندام ایده آل نیاز به چنین کاری نیست بلکه احتمال آسیب دیدگی نیز کاهش می یابد. در ضمن افراد میانسال یا سالمند به سختی میتوانند ورزش بدنسازی را انجام بدهند ولی انجام تمارین ایکس بادی برای این دسته از افراد بسیار کم خطر، با احتمال آسیب خیلی کم، درمان کننده دردها و آسیب های قدیمی و در نهایت، لذت بخش خواهد بود.

- بسیاری از افراد که مایلند به تناسب اندام دست یابند با مشاهده رژیم های سختی که مربیان بدنسازی تجویز می کنند به سرعت خسته می شوند و از حضور در کلاس های ورزشی انصراف می دهند. اما در ایکس بادی نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت و خاصی نیست بلکه با داشتن یک برنامه تغذیه متعادل و در عین حال سالم، میتوان وزن چربی بدن را کاهش داد و قدرت و استقامت بدنی را نیز بهبود داد. پس اگر به دنبال یک روش اصولی برای لاغری هستید از ایکس بادی غافل نشوید.



آیا لاغری با ایکس بادی عوارض دارد؟

متأسفانه تبلیغات متعددی که افراد سودجو انجام می دهند موجب شده که بسیاری از افراد برای لاغری به روش های غیر استاندارد روی بیاورند.

عمل های جراحی بسیار تهاجمی مانند لیپوماتیک که عوارض جبران نا پذیری دارند و یا استفاده از قرص های لاغری که نه تنها لاغر نمی شوند بلکه صدمات زیادی به بدن آن ها وارد می شود.

خوشبختانه از زمانی که ورزش ایکس بادی برای تناسب اندام و لاغری معرفی شده است هیچ عارضه ای گزارش نشده است و توانسته تاییدیه مراکز بهداشت جهانی و سازمان غذا و دارو ایالات متحده (FDA) نیز بگیرد. فدراسیون پزشکی-ورزشی کشور خودمان نیز دستگاه ایکس بادی را تأیید کرده و مجوز استفاده از این دستگاه زیر نظر افراد متخصص را داده است. پس اگر به دنبال روش سریع و بدون خطر برای لاغری هستید می توانید از ایکس بادی کمک بگیرید.

تاثیر ایکس بادی برای لاغری در چه مدت مشخص می شود؟

از مزایا اصلی ایکس بادی تاثیر زود هنگام آن بر کاهش چربی بدن می باشد که نتیجه آن کاهش سریع سایز بدن، مخصوصا سایز شکم و پهلو است.

بسیاری از افراد که از ایکس بادی استفاده کرده اند، حتی در دو یا سه جلسه ابتدایی نیز نتایج آن را مشاهده کردند.

بازیابی تناسب اندام پس از بارداری با ایکسبادی

بارداری و زایمان اغلب سبب می شود که مادر دچار اضافه وزن گردد و همیشه این نگرانی در مادرها وجود داشته که پس از زایمان چگونه تناسب اندام خود را بازیابی کنند. ایکسبادی فرصتی را فراهم می کند که مادران نیز بتوانند به سرعت به تناسب اندام خود دست یابند.

تمارین و حرکات ورزشی که با ایکس بادی صورت می گیرد موجب تقویت عضلات بدن و جمع شدن پوست شکم می شود و از افتادگی شکم جلوگیری می کند. همچنین ایکس بادی با افزایش متابولیسم بدن، به عضله سازی و چربی سوزی کمک زیادی می کند. البته حضور در استودیو های ایکس بادی و انجام تمرین های ورزشی به بازیابی روحیه و نشاط نیز منجر می شود.

استودیو های ایکس بادی در تهران

چیرگی تکنولوژی بر زندگی افراد اگر چه باعث ایجاد بی تحرکی، چاقی و تغییر سبک زندگی بسیاری شده است، ولی مزایای زیادی هم برای رفاه حال بشر و حل مشکلات آن ها همچون کمبود وقت و موانع داشته است. ایکس بادی از مظاهر مثبت ورود تکنولوژی به زندگی انسان است.

در حال حاضر روز به روز بر تعداد افرادی که ایکس بادی را می شناسند و استفاده می کنند افزوده می گردد. استودیو های زیادی در تهران و شهرستان ها وجود دارند که در زمینه ایکس بادی در حال فعالیت هستند. شما نیز می توانید برای لاغری، عضله سازی و یا تناسب اندام به آن ها مراجعه می کنید. در مقاله ای دیگر می توانید لیستی از [بهترین باشگاه ایکس بادی غرب تهران](#) را مشاهده کنید.

هم چنین می توانید فقط با ۲۰ دقیقه تمرین ورزشی با ایکس بادی نه تنها بر مشکلات جسمی همچون اضافه وزن، بی تحرکی و کمبود وقت برای ورزش فائق آیید، بلکه نشاط و شادابی زیادی نیز احساس کنید.

در حقیقت ایکس بادی را می توان تکنولوژی سرگرم کننده ای دانست که به جنگ مشکلات سبک زندگی امروزی آمده است.

حتما قبل از حضور در مراکز ایکس بادی از تبحر و تجربه مربیان این مراکز اطمینان حاصل کنید تا دچار آسیب یا خطری نشوید و اگر مبتلا به بیماری یا آسیب خاصی هستید حتما مربی را مطلع کنید تا همه جوانب احتیاط را در نظر بگیرد.

مربیان مرکز تخصصی [جی بی ایکس بادی](#)، برای استخدام و همکاری در این مرکز از فیلترهای بسیار زیادی عبور کرده اند و حداقل مدرک کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی را دارا می باشند. شما می توانید در این مرکز با هر شرایط بدنی و هر میزان از آمادگی جسمانی، با خیال آسوده تمارین ایکس بادی را زیر نظر متخصصان انجام دهید و از نتایج این سیستم ورزشی لذت ببرید.