

فرا تر

از محدودیت های خود

تمرین کنید

روش هایی برای دستیابی به بهترین وضعیت



کاتالوگ محصول ۱۴۰۰



فخر فشاری ورزشی

ففو (فشارنده فتر ورزشی) بعد از تحقیق بسیار برای تحقق وسیله ای که بتوان عضله های مختلف بدن را تقویت کرد و در واقع باشگاه را به خانه برد، با **نوآوری** و **خلاقیت** دکتر سینا یوریان، طراحی شده و به تایید گروه پزشکی- ورزشی دانشکده پزشکی **دانشگاه علوم پزشکی ایران** جهت ثبت اختراع رسیده است. این وسیله همانطور که از نام و ظاهرش پیداست، یک وسیله **فشاری** می باشد که برخلاف وسایل کششی، هیچگونه آسیبی هنگام کار با آن متصور نمی باشد.

ففو؛ وسیله ورزشی است که انواع روش‌های تمرینی را به صورت ساده در اختیار شما قرار می‌دهد. این ابزار ورزشی به شما آموزش می‌دهد که چگونه با روش‌های مختلف و ساده و گنجاندن تمرین‌های ترکیبی مختلف در برنامه آموزشی روزانه خود می‌توانید به اهداف‌تان دست پیدا کنید. آنچه که ما با طراحی و ساخت این وسیله و تمرین‌های طراحی و ارائه شده می‌خواهیم به شما پیشکش کنیم؛ این است که شما بتوانید باشگاه را در خانه خود داشته باشید و همه حرکات‌های لازم برای تقویت تمام عضلاتی را که یک نفر در ورزش و زندگی لازم دارد در اختیار داشته باشید. **ففو؛** بذر ایده‌های نو در تمرین‌های کاربردی را خواهد افشاند و روش‌های تمرینی را در میان مردم تغییر خواهد داد. پیشنهاد می‌کنیم که به حرکات و مطالب ارائه شده در این دفترچه برای کمک به رسیدن به بدنی با عملکرد بالا و متناسب دقت نمایید.



با این حرکت شما می‌توانید بر روی ماهیچه سه سر زانو کار کنید و در حین اینکه ران درگیر است ماهیچه زیر ران و بیرون لگن خود را نیز تقویت کنید.



در بانوان عواملی مانند بارداری، زایمان، پیری، اضافه وزن و جراحی شکم مانند سزارین، اغلب به ضعف عضلات لگن منجر می‌شوند. ضعیف بودن ماهیچه‌های کف لگن می‌تواند منجر به بی‌اختیاری ادرار و شل بودن دیواره واژن گردد. با تمرین توسط ففو، عضلات واژن قوی‌تر شده و نه تنها آمیزش برای هر دو طرف لذت بخش‌تر خواهد بود، بلکه در سنین بالا از افتادگی رحم نیز جلوگیری خواهد شد.

در آقایان ماهیچه کف لگن؛ کمک‌کننده نعوذ، اسفنکتر ادرار و اسفنکتر مقعد می‌باشد که ضعف آن می‌تواند مسبب انزال زودرس باشد. با انقباض فعال عضلات پرینه یا لگن به طور مرتب توسط **ففو**، قدرت و کنترل این عضلات افزایش می‌یابد که این امر می‌تواند به کاهش زودانزالی کمک کند.



با این حرکت شما می‌توانید عضلات لگن، عضلات کف لگن و کشاله ران خود را تقویت کنید.



وقتی که شما اراده می‌کنید که وزنه‌ای را با دست خود از روی زمین بلند کنید، اگر بخواهید وزنه‌ای را بیشتر از توان ماهیچه‌های خود بردارید یا هنگام برداشتن وزنه، ماهیچه‌های خود را به اندازه لازم منقبض نکنید، ممکن است مفاصل مچ، آرنج یا شانه شما آسیب ببینند. این موضوع در مورد کشیدن کش‌های ورزشی نیز ممکن است پیش بیاید. وسایل کششی ممکن است به مفاصل شما آسیب برسانند.

اما هنگام کار با ففو، شما به اندازه توان ماهیچه‌های خود به ففو فشار وارد می‌کنید. هنگام وارد کردن فشار بر ففو؛ ماهیچه‌های شما در حال انقباض قرار می‌گیرند و هیچ‌زبانی بر مفاصل شما وارد نمی‌شود.

تاکید می‌کنیم که به طور مستقیم به ففو فشار وارد کنید و از وارد کردن فشار به صورت کج یا پیچشی خودداری کنید تا مفاصل شما به دور از آسیب باشند.



با این حرکت شما می‌توانید بر روی ماهیچه‌های کول و گردن کار کنید. ماهیچه‌های گردن بسیار ظریف می‌باشند و وسایل بسیار کمی برای تقویت آنها موجود است.



ففو به خانم‌ها کمک می‌کند که اگر احساس نیاز می‌کنند که پستان‌های خود را برجسته کنند به جای قرار دادن پروتز در زیر پستان‌ها، مآهیچه‌های سینه خود را که در زیر پستان‌ها قرار دارند تقویت و بزرگ کنند تا پستان‌ها بزرگ و برجسته جلوه کنند. همچنین با این روش می‌توان از افتادگی پستان‌ها در خانم‌ها جلوگیری به عمل آورد. در آقایان نیز با انجام این تمرین، می‌توان سینه‌ای ستبر و برجسته ساخت و از افتادگی سینه در سنین بالا جلوگیری کرد.



با این تمرین، شما می‌توانید **عضله سینه** خود را تقویت کنید. در حین این تمرین، **مچ دست**، **ساعد**، **بازو** و **زیربغل** نیز در حال تقویت خواهند بود. در ضمن اینکه **عضله‌های کول** و **گردن** نیز تحت فشار بوده و عضله‌سازی می‌کنند.



تکرار حرکت در محدوده‌ی کوچک، رمز تمرین، رشد و بهبود عملکرد با **ففو** می‌باشد. نیازی نیست که فتر را در محدوده‌ی زیاد فشرده کنیم، کافی است فتر را تا حدی که توان نسبی ما، بدون نیاز به زور زیاد به ما اجازه می‌دهد، فشرده کنیم و سپس به آرامی به حالت آزاد فتر باز گردیم و این کار را تا حدی که توان داریم تکرار کنیم. استراحت کنیم و دو مرتبه تکرار را آغاز کنیم. اگر تعداد تکرار بیشتر باشد اشکالی ندارد، اما ضرورتی ندارد که هنگام تمرین، فتر را زیاد فشرده کنیم. البته گاهی ممکن است که از **ففو** برای زورآزمایی با دوستان استفاده کنیم که به دو روش این کار را می‌توانیم انجام دهیم. یک حدی از فشردگی را در نظر بگیریم؛ به طور مثال بر روی دیوار کاغذی بچسبانیم که روی آن یک خط ۱۰ سانتی‌متری کشیده‌ایم و با دوستان قرار بگذاریم که فتر را تا حدی فشرده کنیم که اندازه آن ۱۰ سانتی‌متر شود. اینکار را می‌توان با اندازه گرفتنِ زمانِ نگه‌داشتنِ فتر در اندازه مشخص شده ترکیب کرد.



با این حرکت شما می‌توانید بر روی **ماهیچه سه سر زانو** کار کنید و در حین اینکه **ران**، **ساق** و **مچ پای** خود را تقویت می‌کنید **پهلوی** خود را آب کنید.



بعد از هر نوبت تمرین، عضلات نیاز به بازسازی و ترمیم دارند.
تاثیر تمرینات = [میزان تمرینات + تغذیه] X بازسازی

اگر بازسازی خوبی نداشته باشید، اهمیتی نخواهد داشت که شما چقدر خوب تمرین کرده‌اید یا چقدر تغذیه‌ی خوب داشته‌اید. خواب کافی، چرت زدن و کاهش استرس می‌توانند در ترمیم عضلات کمک کنند. ۸ ساعت خواب، می‌تواند موثر باشد اما شاید شما به خواب بیشتر یا کمتری نیاز داشته باشید. اگر ترمیم شما ناکافی باشد، نتیجه‌ای از تمرینات به دست نخواهید آورد. سعی کنید روزانه نهم ساعت را به تمرین با **ففو** اختصاص دهید یا اینکه تمرین با **ففو** را با انجام تمریناتی با کش و توپ و وزنه ترکیب کنید و یک روز در میان به مدت یک ساعت تمرین‌های ترکیبی انجام دهید.



با این حرکت شما می‌توانید بر روی ماهیچه سه سر بازو کار کنید و در حین اینکه زیر بغل درگیر است سرشانه خود را نیز تقویت کنید.



بیشتر مردم در دنیا به طور متوسط ۲۱ ساعت در شبانه روز در حالت نشسته یا دراز کشیده هستند. بنابراین وسیله‌ای که بتواند بدون نیاز به جابه‌جایی زیاد و در حالت نشسته یا دراز کشیده به افراد کمک کند که چربی‌های خود را آب کنند یا عضله‌های خود را تقویت نمایند، بهترین گزینه برای دستیابی به **سلامت و اندام متناسب** خواهد بود. مشغله‌های کاری و خانوادگی مانع تمرین شما هستند؟ **فِفُو**؛ این امکان را برای شما فراهم کرده است که هنگامی که روی مبل، جلوی تلویزیون لم داده‌اید و در حال تماشای فیلم، برنامه ورزشی یا سرگرمی مورد علاقه خود هستید، یا مطالعه می‌کنید، می‌توانید **فِفُو** را زیر پای خود قرار دهید و هم‌زمان مشغول تقویت پاهای خود باشید. یا در همان حال، **فِفُو** را بین زانوهای خود قرار دهید و ماهیچه‌های لگن و کشاله‌ی ران خود را تقویت کنید. یا **فِفُو** را روی دسته مبل قرار دهید و کف دست خود را روی آن قرار داده و فشار دهید. یا **فِفُو** را بین دو دست خود بگیرید و برای **تقویت سینه** خود، آن را به کار بگیرید.



با این حرکت شما می‌توانید بر روی **ماهیچه‌های کول و گردن** کار کنید. ماهیچه‌های گردن بسیار ظریف می‌باشند و وسایل بسیار کمی برای تقویت آنها موجود است.



اغلب وسیله های ورزشی برای انجام تمرینات به دو دست یا پا نیاز دارند یا اینکه فقط برای دست یا پا هستند. به طور نمونه دمبل را می توان با یک دست بلند کرد اما با پا نمی توان با آن تمرین کرد. **ففو**؛ وسیله ای است که هم برای پا و هم برای دست، و به روش های مختلف قابل استفاده است و می تواند برای ورزشکارانی که یکی از اعضای آنها (یک دست یا پا) مشکل پیدا کرده است نیز کاربرد داشته باشد و این عزیزان، همه حرکاتی که معرفی شده اند را انجام دهند. برای حرکت سینه کافیسست آن را با یک دست به دیوار یا یک ستون فشار دهند، یا برای کشاله ران نیز آن را بین سمت داخلی زانو و یک ستون قرار دهند.

روش های مختلف دیگری از کاربرد **ففو** می تواند وجود داشته باشد که در این دفترچه نشان داده نشده است. یکی از آن روش ها در حالت نشسته بر روی صندلی، قرار دادن **ففو** بین سمت بیرونی زانو و دیوار است که می تواند کپل و ماهیچه بیرونی لگن را تقویت کند و به این طریق در سنین بالا از ضعیف شدن ماهیچه لگن و خورده شدن استخوان لگن جلوگیری نماید.



با این حرکت شما می توانید بر روی **ماهیچه کف لگن** کار کنید و در حین اینکه **پاها** درگیر هستند **عضله های فیله کمر** خود را نیز تقویت کنید.



You can see videos and other documents on:



[instagram.com/triples.fitness](https://www.instagram.com/triples.fitness)



[youtube.com/triples.fitness](https://www.youtube.com/triples.fitness)



www.triple-s.fitness



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



[aparat.com/fanarevarzeshi](https://www.aparat.com/fanarevarzeshi)



www.fanarevarzeshi.ir

توجه: **ففو** بعد از طراحی و ثبت اختراع توسط دکتر سینا یاوریان، با تلاش افراد زحمت کش به مرحله تولید رسیده است. تولید **ففو** سبب کارآفرینی و کمک به چرخه اقتصادی است. امیدواریم که با رعایت حقوق مالکیت فکری و معنوی، از این افراد کوشا حمایت کنید.



Sport Spring Squeezer is a spring with special designed handles on both sides that can be easily pressed between two hands. The device can also be placed between two knees, under a foot, or between head and the ground, then pressure can be applied. There are few things to exercise at home. **Sport Spring Squeezer** is a device that can be replaced with many professional sports equipment of gym at home. **TRIPLE-S** was invented, designed and built to address the need for home users that can effectively eliminate the need to attend a gym.

An athlete, standing or sitting, by squeezing just one small device can engage many muscles, including the arm, forearm, armpit, shoulder, neck, piggyback, chest, abdomen, thigh, groin, buttocks, leg, pelvic floor muscle, and many other muscles. Also, it can be used for reducing fat as well as increasing mass of muscles.



TRAIN BEYOND YOUR LIMITS

SOME TIPS FOR MAKING BIG GAINS

TRIPLE-S
2021 Product Catalog