

آقای بدنساز



{ ارائه دهنده ی راهکارهای ورزشی نوین }

فهرست

- درباره ما ۰۱
- برنامه تمرینی ۰۲
- برنامه غذایی ۰۳
- برنامه مکمل ۰۴
- همکاری با شرکتها ۰۵

درباره ما

آقای بدنساز در سال ۱۳۸۷ با همکاری دو برادر عاشق ورزش در تهران پایه گذاری شد. همکاری دونفره‌ای که در ابتدا شروع به کار کرد، امروز به یکی از پیشروترین برندهای بدنسازی و فیتنس کشور تبدیل شده است. کسب و کاری که با بیش از ۱۰ پرسنل و متخصص جوان و بیش از ۱۰۰ هزار کاربر فعال به ارائه خدمات در سراسر میهن عزیزمان می‌پردازد.

در ابتدا، تمرکز آقای بدنساز بر طراحی برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای اختصاصی بود، برنامه‌هایی که با تحلیل دقیق ویژگی‌های هر فرد نوشته می‌شد تا بهترین نتیجه ممکن حاصل شود. به مرور زمان و با گسترش تیم تخصصی ما — شامل مربیان حرفه‌ای، طراحان، کارشناسان محتوا و متخصصان تغذیه — دامنه‌ی خدمات ما نیز گسترده‌تر شد.

امروز ما به جایگاهی رسیده‌ایم که مفتخریم اعلام کنیم در حوزه‌هایی که معرفی خواهد شد، از پیشگامان کشور هستیم.



برنامه‌های تمرینی در سطح جهانی



سال‌ها تمرین می‌کنید، بدون آنکه نتیجه بگیرید. چرا که دیواری که نردبان خود را به آن تکیه داده‌اید، دیوار اشتباهی است. ما در **آقای بدنساز**، برنامه‌های تمرینی را زیر نظر کارشناسان و به‌طور گروهی طراحی و تدوین می‌کنیم تا اطمینان حاصل کنیم نردبان‌تان را به دیوار درستی تکیه داده‌اید و با بالا رفتن از آن، به نتیجه‌ی درست و قابل‌توجه می‌رسید.

ویژگی برنامه‌ها

ما خود ورزشکاریم و مشکلات شما را عمیقاً درک می‌کنیم و برنامه‌های تمرینی خود را کاملاً با توجه به نیازهای شما ارائه می‌کنیم. همه چیز را در برنامه‌های شما پیش‌بینی کرده‌ایم.

ارائه آمار ورزشی در پایان برنامه

ارائه‌ی لینک آموزش حرکت‌ها

نمایش عضلات درگیر در برنامه

پشتیبانی ۲۴ ساعته درباره برنامه

برنامه‌های غذایی ویژه‌ی ورزش



برنامه غذایی باید ویژه‌ی ورزش شما باشد و همه‌ی نکات مرتبط با برنامه‌ی تمرینی شما در آن در نظر گرفته شده باشد. ما در **آقای بدنساز**، با یاری متخصصین تغذیه‌ی مجرب، برنامه‌های غذایی را ویژه‌ی برنامه‌ی تمرینی شما طراحی و تدوین می‌کنیم تا اطمینان حاصل کنیم کالری‌ها و درشت‌مغذی‌های و نیز ریزمغذی‌های کافی به بدن شما می‌رسد.

ویژگی برنامه‌ها

برنامه‌های غذایی باید متناسب با شدت و مدت تمرین شما باشد، زیرا نیازهای بدن با توجه به ورزشی که می‌کنید تغییر می‌کند. ما همه چیز را در رژیم شما محاسبه می‌کنیم.

تنوع مواد غذایی در رژیم غذایی

ارائه‌ی تصویری و گرافیکی رژیم

ارائه‌ی نکات تخصصی ویژه‌ی شما

پشتیبانی ۲۴ ساعته درباره برنامه



برنامه ریزی مصرف مکمل های ورزشی و غذایی

مکمل های ورزشی و غذایی، موادی هستند که چنانچه درست و با برنامه مصرف شوند، تأثیر بسیار زیادی بر عملکرد ورزشی دارند، اما مصرف نادرست و بدون برنامه ی آنها، عوارض زیادی به همراه دارد. ما در **آقای بدنساز**، با یاری متخصصین تمرین و تغذیه، بهترین برنامه ی مصرف مکمل را برای شما تدوین می کنیم تا با خیال راحت بتوانید از این مکمل ها بهره بگیرید.

ویژگی برنامه

مکمل ها در عملکرد ورزشی بسیار مؤثرند و می توانند به پیشرفت ورزشی شما کمک کنند. ما مصرف مکمل ها را برای شما برنامه ریزی می کنیم تا بهترین نتیجه را بگیرید.

پیشنهاد مکمل های ورزشی ویژه

ارائه ی برنامه به شکل گرافیکی

نکات تخصصی ویژه شیوه مصرف

پشتیبانی ۲۴ ساعته از شما

همکاری با شرکت‌ها در جهت سلامت کارکنان



کارکنان شرکت‌ها و سازمان‌ها، به دلیل عدم تحرک کافی و همچنین نبود آموزش مناسب برای ورزش و تغذیه و رفتارهای حرکتی مناسب، دچار افتادگی و ناتوانی‌های حرکتی زودرس می‌شوند. ما در **آقای بدنساز**، این مشکلات را دیده‌ایم و به دنبال آن هستیم تا با همکاری‌های آموزشی و برگزاری سمینارهای گوناگون، مانع از کارافتادگی‌های زودرس کارکنان شما شویم.

ویژگی این همکاری

شرکتی سالم و پویا است که کارکنان آن سالم و پویا باشند. ما به دنبال آن هستیم که کارکنان شرکت شما از دیدگاه بدنی بهبود یابند تا از کارافتادگی‌های زودرس مانع شکوفایی آن‌ها

برگزاری سمینارهای تندرستی

ارائه برنامه به کارکنان شرکت‌ها

نکات تخصصی ویژه‌ی هر شخص

پشتیبانی ۲۴ ساعته از کارکنان

راه‌های ارتباطی

۰۲۱-۲۲۱۹۷۴۱۱



mrbadansaz



www.mrbadansaz.com

