



۴ میزبانی دانشگاه پیام نور استان البرز و به همت هیات آمادگی جسمانی شهرستان کرج جشنواره بزرگ معرفی ورزش بادی پامپ در کرج برگزار شد. ۴ گزارش 90 البرز، در این مراسم که عصر امروز یکشنبه با حضور دانشجویان و جمعی علاقمندان به ورزش برگزار شد ظرفیت ها و ویژگی های ورزش بادی پامپ به حاضرین معرفی شد. ایب رییس هیات آمادگی جسمانی استان البرز در این مراسم با بیان اینکه کمیته ایروپامپ (بادی پامپ) از جمله فعال ترین کمیته های استان البرز محسوب می شود گفت: تعامل خوب با انجمن کشوری و برنامه ریزی مدون سبب شده شاهد پویایی و تحرک بالای این ورزش در البرز باشیم. معصومه افشار افزود: هیات آمادگی جسمانی استان البرز تعامل و همکاری خوبی با این رشته ورزشی دارد و در سلیه این هم افزایی شاهد توسعه این ورزش در سطح استان هستیم. رییس هیات آمادگی جسمانی شهرستان کرج نیز دیگر سخنران این مراسم بود و گفت: خوشبختانه با شکل گیری فدراسیون آمادگی جسمانی و به دنبال آن فعال شدن هیات های استانی و شهرستانی در حال ناضر ارتباط میان انجمن های کشوری و استانی در بالاترین سطح خود قرار دارد.



۵ ضا از ادفلاح افزود: همین ارتباط دوسویه میان هیات شهرستان کرج و استان برقرار است و به مدد این تعامل برنامه ها به بهترین شکل ممکن برگزار می شود.

ی با اشاره به ظرفیت های خوب ایروپامپ و علاقمندان روز افزون آن گفت: کنار کمیته استان برای توسعه همه جانبه این ورزش در دو بعد قهرمانی و همگنی هستیم. سنول کمیته ایروپامپ فدراسیون آمادگی جسمانی نیز دیگر سخنران این مراسم بود و گفت: البرز استانی فعال و پویا است و تیمی با انگیزه در این استان حضور دارد. میهمان قدری ادامه داد: حمایت هیات استان از کمیته ایروپامپ در سطح مطلوبی است و ارتباط خوبی با کمیته کشوری برقرار است.



ی به معرفی کوتاهی از این ورزش پرداخت و گفت: بادی پامپ یک تمرین فول بادی قدرتی استقامتی هست که با وزنه و هالتر انجام می شود و در یک کلاس یک ساعته تمام عضلات بدن رو به کار می گیرد و یکی از بهترین و جدیدترین شیوه های تمرینی برای کاهش وزن و فرم دهی محسوب می شود . سنول کمیته ایروپامپ فدراسیون آمادگی جسمانی تصریح کرد: تمرکز اصلی ورزش بادی پامپ تقویت قدرت و استقامت است که در هر جلسه تمرینی تقریباً ۶۰۰ کالری می سوزاند. شما پس از گردن، با حرکات هالتر و صفحه وزنه های سبک شروع می کنید تا عضلات خود را برای حرکت آماده کنید. گفتنی است در این مراسم در بخشی ویژه نمایش گروهی ورزش بادی پامپ توسط ورزشکاران کمیته استان البرز به اجرا در آمد. همچنین به مناسبت ولادت با سعادت حضرت زینب از ننی چند از بانوانی که نام مبارک زینب را داشتند و یکی از ورزشکاران پرستار نیز تقدیر شد.