



فدراسیون ورزشهای همگانی

ضوابط فنی و تخصصی باشگاه آمادگی جسمانی و

روشهای تمرینی

ویرایش دوازدهم - بهمن ماه ۱۳۹۷

فهرست مطالب

مقدمه

چارت باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی
مشخصات فیزیکی باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی
تعاریف رشته های باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی
جدول تجهیزات باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی

مقدمه

آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی

باشگاه های آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی با اهداف توسعه ورزشهای همگانی و قهرمانی با استفاده از روش های علمی و بهره گیری از ابزارهای متنوع ورزشی برابر ضوابط فنی و تخصصی ایجاد می گردد . بدیهی است برای تاسیس باشگاه علاوه بر شرایط اختصاصی مندرج در این دستورالعمل ، دارا بودن شرایط عمومی به تشخیص کمیسیون ماده پنج وزارت ورزش و جوانان الزامی می باشد .

مشخصات فیزیکی باشگاه های آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی

الف. رشته های آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی

– حداقل استانداردهای باشگاه های آمادگی جسمانی

۱. فضای باشگاه (زمین)

۱-۱ مساحت زمین حداقل ۸۰ متر مربع می باشد .

۲-۱ حداقل ارتفاع از کف تا سقف سالن ۲۷۰ سانتی متر (۲,۷ متر) می باشد

۳-۱ حداقل فضای مفید جهت فعالیت ۵۰ متر مربع می باشد .

۴-۱ مشاعات (نمازخانه ، رختکن ، سرویس های بهداشتی) ۳۰ متر مربع می باشد .

۵-۱ حداقل عرض فضای مفید باشگاه ۵ متر است .

۶-۱ کفپوش سالن جهت استفاده هر یک از رشته ها یا روشهای تمرینی متناسب باشد .

۷-۱ تجهیزات لازم طبق جدول پیوست خواهد بود

۸-۱ لوازم ایمنی به خصوص اطفاء حریق الزامی است .

۹-۱ جعبه کمک های اولیه و به خصوص کپسول اکسیژن و وسایل حیات بخشی الزامی است .

۱۰-۱ شرایط صدور مجوز برای روشهای تمرینی حداقل سه رشته برای هر باشگاه منظور می گردد .(بدیهی

است فضای باشگاه می بایست تناسب لازم را با رشته های پیشنهادی داشته باشد) .

۲. منابع انسانی

یک نفر مربی دارای حداقل کارت یا حکم مربیگری درجه ۳ که از فدراسیون ورزشهای همگانی اخذ نموده باشد

، برای حداکثر ۲۰ (بیست) ورزشکار در هر شیفت تمرینی (در فضای حداقل ۸۰ متر مربع)

تعاریف رشته های باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی

باشگاه :

محل انجام تمرینات و یا رقابت های ورزشی که برابر ضوابط و استانداردهای فرهنگی و فنی وزارت ورزش و جوانان ایجاد می شود.

آمادگی جسمانی :

مجموعه ای از تمرینات، نرمشها و حرکات بدنی است که منجر به ارتقاء سطح قابلیت های جسمانی (قدرت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری، ترکیب بدن) و قابلیت های حرکتی (سرعت، توان، چابکی، تعادل و هماهنگی) در انسان می شود.

-کلیستنیکس :

یا استریت ورک اوت ورزشی است که با استفاده از یک یا چند دستگاه بارفیکس استاندارد انجام می شود و علاوه بر بالا بردن توان ، قدرت و استقامت عضلات موجب بهبود فرآیند انعطاف و جنبش پذیری بدن می گردد . وسایل و تجهیزات مقدماتی تمرین مانند تخته شنا ، پارال ، تشک ایمنی و آگاهی مربیان از ضروریات این ورزشی می باشد . که در فضای باشگاهی و هم در محوطه ها ، بوستان ها و معابر عمومی قابلیت اجرا دارد .

-کراس فیت :

یک روش تمرینی و رقابتی سازمان یافته است که با استفاده از تجهیزات مناسب مانند وزنه ها استاندارد وزنه برداری و میله بارفیکس ، باکس جامپ و سایر وسایل ورزشی طراحی انجام فعالیت منظم و سازمان یافته ای فراهم می آورد . در باشگاه علاوه بر موارد فوق ترکیب و آرایش فعالیت های ورزشی لازمه این فعالیت مفرح است .

-کراس ترینینگ:

مانند کراس فیت روش تمرینی است که علاوه بر تناسب اندام قابلیت های حرکتی و توانایی های جسمانی انجام فعالیت های ورزشی را توسعه می دهد و ورزشکار را آماده اجرای حرکات پیچیده و سخت می کند بنحوی که بتواند فعالیت های قدرتی، انفجاری، مقاومتی، چابکی، سرعت را در یک تیم تمرینی انجام دهد و از ابزارهای وزنه، باکس جامپ، بارفیکس، پارال و غیره استفاده می نمایند.

- فانکشنال ترینینگ :

برنامه های تمرینی کاربردی است که حسب نیاز کاربران طراحی می گردد ، مانند استفاده از وسایل و تجهیزات علوم ورزشی برای تناسب اندام و یا انجام فعالیت های ورزشی توپی ، انفرادی و ... طراحی می گردد . چون تمرینات عملکردی بر اساس نیازمندی های هر کاربر طراحی می گردد ، قابلیت ارزیابی و سنجش را نیز دارد .

ایروبیک: Aerobic

در سال ۱۹۷۰ دکتر کوپر تمرینات ایروبیک را که همان تمرینات هوازی است همراه با ضرب آهنگ در محیط سالن کوچک ورزشی ارائه نمود همچنین علاوه بر ارتقاء سطح استقامت قلبی تنفسی امروزه ایروبیک می تواند در یک جلسه تمرین سایر نیازهای ورزشی یک مراجعه کننده شامل انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، تعادل، چابکی، هماهنگی عصبی عضلانی و ... را برآورده نماید.

- استپ :

انجام فعالیت های ورزشی ایروبیک با استفاده از تخته های تمرینی را استپ تعریف می کنیم .

روش های تمرینی:

یکی از مهمترین اصول آمادگی بدنی اصل تنوع تمرین است با توجه به اینکه بدن انسان فعالیت های متعددی انجام می دهد اگر تنها با یک متد و روش و وسیله ورزشی تمرین داشته باشد نمی تواند به تمامی نیازهای بدنی خود پاسخ مناسبی بدهد لذا تعدد روشها و تنوع تمرین از الزامات آمادگی جسمانی است همچنین تنوع و تعدد رشته های ورزشی را افزایش می دهد که برای پاسخ به آن انواع روشهای تمرینی معرفی می گردد علاوه بر همه موارد فوق برای توسعه ورزشهای همگانی لازم است روشهایی معرفی گردد که در هر شرایطی و با هر میزان فضا و امکانات بتوانیم به انجام تمرینات ورزشی بپردازیم.

پيلاتس :

از مجموعه تمرینات و حرکات ورزشی تخصصی تشکیل شده است که با اجرای منظم و سازمان یافته این تمرینات قدرت و استقامت عضلات بدن بالا رفته و عمیقترین بخش عضلات را مورد هدف قرار می دهد. انجام تمرینات سازمان یافته و منظم در پیلاتس بر روی بهبود فرایند عصبی عضلانی نیز نقش مهمی دارد و بین مغز و عضلات و انجام حرکات هارمونی مناسبی ایجاد می کند.

ورزش در آب :

انجام فعالیت های بدنی مانند ایروبیک ، یوگا ، پیلاتس ، آکوا اسپینینگ و نرمش ها و حرکات با وسایل و تجهیزات مرتبط (مانند نودل ، تخته آکوا ایروبیک ، کمر بند آبی ، دیسک آبی ، دمبل آبی ، وزنه های شناور آرسی (پاروی آبی) و غیره) به منظور آمادگی جسمانی و تقویت عضلات آسیب دیده و یا بالابردن مقاومت بدن انجام می شود ، ورزشهای آبی نامیده می شود .

تندرستی و حرکات اصلاحی:

حرکات اصلاحی به مجموعه اقداماتی گفته می شود که شامل شناسایی، پیشگیری و اصلاح ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی با منشأ ضعف (غیرمرضی) می باشد از این رو افراد مخاطب این حیطه اشخاص غیربیماری هستند که نیازمند خدمات در حوزه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و تندرستی بوده و جهت اصلاح مشکل خود نیازمند دریافت خدمات دارویی نمی باشند، در این باشگاه ابتدا ناهنجاریهای قامتی با استفاده از ابزارهای اندازه گیری فنی تشخیص داده می شود و سپس حرکات و تمرینات منظم و سازمان یافته در راستای تندرستی و هنجار قامتی آموزش داده می شود.

یوگا:

بخشی از فلسفه یوگا اجرای حرکات ورزشی منظم است که در باشگاه های ورزشهای همگانی با رویکرد یوگا به آن پرداخته می شود و در تعریف آن مجموعه ای از تمرینات ذهنی و بدنی است که سطح قابلیت های جسمانی و ذهنی انسان را توسعه می دهد و موجبات آرامش انسان را فراهم می سازد. مهمترین تمرینات برای حفظ و افزایش توازن و تعادل بدن آساناها هستند (Asana) که برای گروههای مبتدی، متوسط (مقدماتی) و سخت (پیشرفته) تقسیم بندی شده است.

روشهای تمرینی

-بادی پامپ

بادی پامپ ورزشی هوازی-قدرتی است که از هالتر برای انجام تمرینات قدرتی و استقامتی استفاده می کند. این رشته همراه با موسیقی می باشد که معمولاً ۶۰-۴۵ دقیقه طول می کشند .

-اسپینینگ

اسپینینگ یا همان دوچرخه ثابت که روشی برای انجام تمرینات هوازی می باشد و با توجه به قابلیت تنظیم شدت می تواند برای تمامی گروه های ورزشی هدف مورد استفاده قرار گیرد .

-کرانکینگ

جزو معدود گزینه های موجود برای اجرای تمرینات CRDIO بر روی اندام فوقانی بدن می باشد، که هم زمان امکان بکار گیری اندام تحتانی را نیز دارد این قابلیت رشته مذکور را به ابزاری ، توانمند برای بالابردن فاکتورهای آمادگی جسمانی و تقویت سیستم قلب و عروق و دستگاه تنفسی نموده است ضمن اینکه طراحی اصولی و سازگار با ارگونومی ابزار مورد استفاده در این رشته امکان اجرای طیف بسیار وسیعی از حرکات شناخته شده را هم زمان با اجرای برنامه CARDIO ایجاد می نماید که از این جهت این رشته را منحصر بفرد می نماید.

-بادی بالانس

یک روش تمرینی موثر جهت بالا بردن سطح توازن حرکتی و هماهنگی عصب و عضله می باشد که با استفاده از متدهای سازمان یافته تمرینی همراه با ریتم و آهنگ مناسب اجرا می گردد .

-بادی بلید

(تیغه بدن) یک ابزار ارزشمند برای توانبخشی ، افزایش عملکرد آموزش ورزشی ، تناسب اندام و سلامتی است که واکنشی نوسانی با بهره گیری از اینرسی برای تولید ۲۷۰ انقباض مختلف عضلانی در هر دقیقه (قوانین حالت اینرسی که یک جسم در حال حرکت تا زمانی در حال حرکت باقی می ماند که نیروی دیگری بر آن وارد شود که سبب توقف یا تغییر جهت آن شود

-فیوژن فیتنس

فیوژن فیتنس ورزشی نوین، پیشرفته، متنوع و شاد است که در جهت ارتقاء فاکتورهای آمادگی جسمانی (بانوان و آقایان) و همگانی کردن ورزش در جامعه، به شکلی بسیار جذاب و کاربردی طراحی شده است. فیوژن فیتنس، ترکیبی منحصر به فرد از روش های آماده سازی بدن و مهارتهای خاص است.

-باراوسل

بخشی از تمرینات باله شامل حرکات قدرتی-کششی که بصورت مداوم بر روی عضلات نزدیک شونده و دور شونده کار می کند. بدلیل تداوم حرکات تعبیر تمرین استقامتی نیز می تواند از آن کرد. تمرینات باراوسل باعث افزایش انعطاف پذیری، کاهش سایز و تناسب اندام میشود.

باراوسل در واقع زابیده انتقال حرکات و تمرینات باله از حالت ایستاده به حالت افقی و روی زمین است.

-تمرینات معلق

اصولا این روش تمرین که مبتنی بر وزن بدن و معلق بودن است، این ورزش، مبتنی بر استفاده از وزن بدن است که در آن عضوی از بدن ورزشکار درگیر با دستگاه بوده و به عنوان تکیه گاه عمل می کند و بقیه اندامها در وضعیت مخالف آن و در تماس با زمین هستند و ورزشکار می تواند درصد دلخواهی از وزن بدن را در تمرینات دخیل کند. ورزشکار با آویزان شدن به کمک بندها، می تواند هرگونه حرکت بدنسازی را با استفاده از وزن بدن خود در دو حالت ایستا یا پویا انجام دهد.

این تمرینات با اضافه شدن طناب مخصوص (Resistance Cord) و میله تعادل (Lever Bar) به مجموعه ابزار تمرینات معلق (TRX Suspension Trainer Kit) شکل کاملی از تمرینات برای دستیابی به سطح بالایی از قابلیت در فاکتورهای پیچش (rotation)، تعادل (balance)، پایداری هسته مرکزی (core stability control)، قدرت (power) و هدایت پذیری اندام (coordination) را ارائه خواهد نمود.

-ریباندینگ

تمریناتی است که در آن با گام های شدتی و نوعی اینتروال انجام می شود و ابزار مورد استفاده آن یک نوع ترامپولینگ به ارتفاع ۳۰ سانتی متر و قطر یک متر می باشد .

-کار بادستگاه

یک روش تمرینی است که با استفاده از وسایل مدرن مانند وایپر ، بوسو بال ، انواع توپ ها، انواع ، متون آموزشی کش ها، ورتیمکت، بتل روپ، سندبگ ، کمانکش، کش دیسک ، آرام تی وانواع آن ، کش های قدرتی و چترهای مقاومتی جهت توسعه آمادگی جسمانی استفاده می شود .

-EMS-

متد تمرینی ای ام اس EMS مخفف واژه Electrical Muscle Stimulation به معنای برانگیختگی یا تحریک الکتریکی عضلات می باشد، استوار است. در این روش با پوشیدن یک جلیقه تمرینی که در آن جفت الکترودهایی روی گروه های عضلانی مختلف و اصلی تعبیه گردیده است، پالس های الکتریکی همانند تکانه های عصبی ارسال شده از مغز به عضلات اعمال می شوند. این امر باعث برانگیخته شدن سیستم عصبی عضلانی و در نهایت انقباض عضلات می شود. در واقع برای عضلات فرقی نمی کند که منشا این پالس ها مغز است یا یک منبع بیرونی و در هر صورت پاسخ آنها به این تحریک عمل انقباض است. در تمرینات با EMS تمام عضلات بطور هم زمان و یکپارچه بکار گرفته می شوند و از ترکیب فواید تمرینات سنتی با این متد و فعال کردن عضلات موافق و مخالف و همچنین عضلات تثبیت کننده عمقی بدن یک روش تمرینی واقعی برای کل بدن بوجود می آید، در این روش تمام عضلات می توانند با شدت بیشتر و بصورت هم زمان در تمام مدت جلسه تمرینی بکار گرفته شوند و از این جهت یک تمرین HIIT محسوب می گردد که باعث افزایش صعودی متابولیسم میشود، همچنین از فشار بیش از اندازه روی یک سمت بدن و یا از عدم تعادل عضلانی جلوگیری میکند؛ به علاوه با تنظیم پارامترهای دستگاه می توان پالس های الکتریکی را متناسب با هدف تمرین تولید کرد. مهمترین جنبه این تمرینات صرفه جویی در زمان است. بهبود کارایی که در ۶۰ دقیقه تمرین سنتی به سختی قابل دست یافتن است در تمرینات EMS تنها در ۲۰ الی ۱۰ دقیقه امکان پذیر است. تلفیق تمرینات سنتی و با دستگاه EMS میتواند هماهنگی درون و بین عضلانی را جهت بهبود مهارتهای حرکتی افزایش دهد. بطور خلاصه می توان گفت تمرینات با دستگاه EMS روشی است با بازدهی بسیار بالا برای کل بدن که میتواند در دو جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته شما را به اهداف مختلف تمرینی خود برساند. ترکیب انقباضهای ارادی عضلات در تمرین سنتی و همچنین فعال سازی تمام گروههای عضلانی بطور هم زمان از طریق تمرینات مذکور میتواند یک محرک کاملا متفاوت و جدیدی را ایجاد کند که در نتیجه آن تمرین در مدت زمان کوتاهتر و با فشار بیشتری انجام بگیرد.

-جیمستیک

با استفاده از یک میله فلزی و کش و وسایل کمکی مرتبط امکان انجام تمرینات قدرتی و مقاومتی برای گروههای مختلف سنی را فراهم می سازد و از مزایای آن سبک و قابل حمل بودن است .

-کانگو جامپ

از یک نوع کفش با قابلیت آیرودینامیکی استفاده می کنند که قابلیت نگهداری با همراه با ارتجاع محاسبه شده را دارا می باشد که برای گروههای مختلف سنی مورد استفاده قرار می گیرد و از مزایای این روش تمرینی مصرف بالای کالری مصرفی ورزشکار می توان اشاره نمود .

-امنی جیم

تمرینات ضد جاذبه و روشهای آماده سازی بدن در تقابل باجاذبه و گرانش زمین جهت انجام تمرینات ومهارتهای ورزشی به روی انواع ابزارهای ضد جاذبه مانند سوییچ اریال حلقه مکعب و طناب هوایی است و ابزار مورد نیاز این رشته برابر جدول پیوست و می باشد .

-کتل بل

یا همان دمبل روسی است که قابلیت انجام تمرینات چند مفصله علاوه بر قابلیت قدرتی دارد و از آن جهت تمرینات انفجاری و سینرژیک استفاده می شود ، که دارای وزن های کمتر از یک کیلوگرم تا ۵۰ کیلوگرم می باشد که مورد استفاده تمام گروه های سنی است .

-ورز آرا

روش تمرینی سازمان یافته و منظم است که با استفاده از انجام تمرینات تنفسی، کششی، تمرکز و هماهنگی عصب و عضله علاوه بر توسعه فعالیت های جسمانی باعث نشاط و سرزندگی ورزشکار می شود و قابلیت انجام در باشگاه و فضاهای روباز را دارد.

جدول خلاصه ویژگی های فنی (به تفکیک بخش)

جدول تجهیزات باشگاه آمادگی جسمانی و روشهای تمرینی فدراسیون ورزشهای همگانی

ردیف	رشته یا شیوه تمرینی	حداقل تجهیزات: نوع (تعداد)
	تمرینات معلق TRX	- طناب TRX ۱۵ عدد - Rip Trainer (۴)
	بادی بالانس	- آینه کاری تمام قد یک ضلع سالن - تشک ورزشی (۸ در ۸) - سیستم صوتی (۱) مناسب
	باراوسل	- سیستم صوتی (۱) مناسب - تشک ورزشی مناسب ۸ در ۸
	دوچرخه ثابت سالنی (اسپینینگ)	- دوچرخه ثابت سالنی (حداقل ۱۰ دستگاه) - سیستم صوتی (۱) مناسب
	کرانکینگ	- دستگاه کرانکینگ (حداقل ۱۰ دستگاه) - سیستم صوتی (۱) مناسب
	کار با دستگاه های آمادگی جسمانی	- میز پرس سینه (۱) - میز پرس بالاسینه (۱) - میز تخت (۱) - دستگاه لت سیمکش (۱) - دستگاه زیربغل پارویی (۱) - میز شکم متحرک (۱) - دستگاه هاگ پا (۱) - دستگاه جلو و پشت ران خوابیده (۱) - دستگاه ساق پا (۱) - پارالل (۱) - بارفیکس (۱) - دستگاه کراس اور (۱) - جاسنگی (۱) - خرک لاری (۱) - میز فیله کمر (۱) - دستگاه اسکات ریلی اسمیت (۱) - دمبل (۱۰ جفت ۲/۵ تا ۳۵ کیلوگرم) - میله هالتر (۷) (در دو سایز) - صفحه وزنه (۱۰ جفت ۲/۵ تا ۲۰ کیلوگرم) یا دستگاه های چند کاره شامل دستگاه های روغنی هیدرولیکی یا دستگاه های مشابه (در صورت وجود دستگاه نیاز به تهیه، فقط برخی از تجهیزات فوق می باشد) - کش تمرین (۱۰) - نردبان چابکی (۲) - توپ پزشکی (۳) (۱ تا ۴ کیلوگرم) - توپ فیزوبال (۳) (در دو سایز بزرگ و متوسط) - بوسو (۱۰) - بتل روپ (۲) - کتل بل (۵ جفت) (۰/۵ تا ۲۰ کیلوگرم) - سیستم صوتی (۱) مناسب -

ردیف	رشته یا شیوه تمرینی	حداقل تجهیزات: نوع (تعداد)
	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	- تیغه بادی بلید (۱۰) - فلکسی بار (۱۰) - پاوربال (۱۰) - پلت ارتعاشی (۱) - وایپر ارتعاشی (۲)
	کتل بل	- کتل بل (۱۵ جفت) (۰/۵ تا ۳۵ کیلوگرم) - جایگاه استقرار کتل بل - تشک ضربه گیر (۵ تخته)
	سوئینگ فیتنس (امنی جیم)	- طناب مخصوص (۷) - سیستم صوتی (۱) - پارچه سوئینگ ۱۰ دستگاه
	جامپ فیتنس (ریباندینگ)	- ترامپولین مخصوص (۱۰) - سیستم صوتی (۱)
	جیمستیک	- حداقل ۲۰ دستگاه جیمستیک کامل - سیستم صوتی
	بادی پامپ (ایرو پامپ)	- میله هالتر (حداقل ۱۵ ست) - صفحه وزنه (حداقل ۳۰ صفحه) - سیستم صوتی (۱) - تشک ضربه گیر (۱۰ تخته)
	فیوژن فیتنس	- نرده (۲) - بندهای آویزان (۳) - کش (۱۰) - سیستم صوتی (۱)
	کانگو جامپ	- کفش مخصوص (۲۰ جفت) - سیستم صوتی (۱) - آینه
	روش های نوین تمرین - ایزی لاین - ورزآرا - آمادگی جسمانی در ۹۰ روز	- تشک ۲۰ تخته - وسایل ورزشی ایستگاهی حداقل ۲ ست - توپ مدسین بال یک سری - مانع استاپر ۱۰ عدد - نردبان چابکی (۱)
	آمادگی جسمانی	- تشک ورزشی (۲۰) - کش تمرین (۲۰) (در نوع و سایزهای مختلف) - نردبان چابکی (۳) - توپ پزشکی (۶) (تا ۴ کیلوگرم) - طناب ورزشی (۵) (در سایزهای متفاوت) - مانع استاپر (۱۰) (در سایزهای متفاوت)

ردیف	رشته یا شیوه تمرینی	حداقل تجهیزات: نوع (تعداد)
	فاینکشنال ترینینگ با رویکرد آمادگی جسمانی	<ul style="list-style-type: none"> - کش تمرین (۲۰) (در نوع و سایز های متفاوت) - نردبان چابکی (۳) - توپ پزشکی (۶) (۱ تا ۴ کیلوگرم) - توپ فیزوبال (۴) (در دو سایز بزرگ و متوسط) - پوسو (۴) - طناب نبرد (۴) (در سایز های متفاوت) - کتل بل (۵ جفت) (۰/۵ تا ۲۰ کیلوگرم) - مانع استاپر (۱۰) (در سایز های متفاوت ۹)
	کلیستنیکس (استریت ورک اوت) (اصل این فعالیت در پارک ها یا حاشیه خیابان ها انجام می شود)	<ul style="list-style-type: none"> - میله بارفیکس (۴ ستون) بیشتر در محیط روباز انجام می شود (ترجیحاً به هم پیوسته) - پارالل (۲ تایی) - نردبان سوئدی (یک) - بارفیکس مانکی بار (۱) - سیستم صوتی (۱) - تشک ایمنی حداقل ۲ عدد
	کراس فیت	<ul style="list-style-type: none"> - هالتر (۱۰) ست - صفحه وزنه (۲۰ جفت ۲/۵ تا ۲۰ کیلوگرم) - میله بارفیکس (۵ عدد - استفاده ۵ نفر همزمان) - میله پارالل (۲ عدد) - دار حلقه (۱ عدد) - جعبه پرش (در ۳ سایز) - میز جی اچ دی (۲ عدد) - توپ پزشکی (۶ عدد ۱ تا ۴ کیلوگرم) - وال بال (۶ عدد ۱ تا ۵ کیلوگرم) - کتل بل (۵ جفت ۰/۵ تا ۲۰ کیلوگرم) - طناب نبرد (۴ جفت در سایزهای مختلف)
	آمادگی جسمانی پارسی	<ul style="list-style-type: none"> - میل های باستانی سبک (۱۲ جفت) (یک تا ۷ کیلوگرم) - سیستم صوتی (۱)
	ایروبیک و استپ ایروبیک پارسی	<ul style="list-style-type: none"> - استپ (۲۰ تخته) - سیستم صوتی (۱)
	ایرو کامبت (بادی کامبت)	<ul style="list-style-type: none"> - استپ (۲۰ تخته) - سیستم صوتی (۱) - تاتامی ۸ در ۸
	بوت کمپ	معمولاً در فضای باز انجام می شود و وسایل آن متنوع است.
	یوگا	<ul style="list-style-type: none"> - کفش پوش مناسب یا تاتامی (به نحوی که فضای مفید باشگاه را پوشش دهد) - زیرانداز یوگا به تعداد شرکت کنندگان - آجر اسفنجی ۲۰ عدد - سیستم صوتی مناسب
	ورزش در آب	<ul style="list-style-type: none"> - استخر تمرینی - نودل - تخته شنا - ۱۰ ست کامل دمبل های آبی

<ul style="list-style-type: none"> - حداقل ۲۰ عدد تشک تمرینی استاندارد - کش ، رینگ مخصوص پیلاتس هر کدام ۱۰ عدد - ماشین پیلاتس یا ابزار تمرینی مشابه 	پیلاتس	
<ul style="list-style-type: none"> - کفش پوش مناسب یا تاتامی (به نحوی که فضای مفید باشگاه را پوشش دهد) - طناب بازی ۲۰ عدد - سیستم صوتی مناسب - زیرانداز انفرادی به تعداد شرکت کنندگان 	ورز آرا	
<p>حداقل یک دستگاه EMS که مطابق استانداردهای لازم تعیین شده باشد^۱ (یک دستگاه کامل ظرفیت استفاده همزمان شش کاربر را دارد)^۲</p>	EMS	

۱- استاندارد دستگاه EMS توسط فدراسیون ورزشهای همگانی یا فدراسیون پزشکی ورزشی تعیین و تایید می گردد .

۲- حضور مربی در زمان انجام تمرینات با دستگاه EMS الزامی است .

نکات مهم :

تقسیم بندی رشته ها و روشهای تمرینی در یک باشگاه به شرح ذیل می باشد :

۱- روش های تمرینی که می تواند با سایر رشته ها در یک فضا قرار گیرد شامل : EMS ، تمرینات معلق ،

باراوسل ، کتل بل ، بادی بلید ، امنی جیم

۲- روش های تمرینی که با توجه به فضای باشگاه می توانند در یک فضا قرار گیرند شامل : کار با دستگاه های

آمادگی جسمانی (وایپر ، ریباندرینگ ، فیوژن فیتنس)

۳- روش های تمرینی که با توجه به فضای باشگاه می توانند در یک فضا قرار گیرند شامل : فانکشنال ترینینگ

، کلیستنیکس ، کراس فیت

۴- روش های تمرینی که با توجه به فضای باشگاه می توانند در یک فضا قرار گیرند شامل : اسپینینگ ،

کرانکینگ

۵- در هر شیفت تمرین سرانه برای استفاده هر ورزشکار در استفاده از فضا حداقل ۴ متر مربع تعیین می گردد .