

GHOLAMREZA
ANBARANI

KOUROSH SPORT

گروه تخصصی مدیران طلایی
پل ارتباطی ۰۹۹۱-۳۷۰۵۱
GOLDEN MANAGERS

بستری مناسب برای معرفی برندها
و واحدهای ممتاز و طرح دیدگاههای
کار آفرینان موفق و مدیران طلایی

رپورتاژ آگهی
REPORTAGE

مدیران
طلایی

از ورزش و قهرمانی تا تولید و کار آفرینی

غلامرضا عنبرانی این نام آشنا

FROM SPORTS AND CHAMPIONSHIPS TO
PRODUCTION AND ENTREPRENEURSHIP



پیش از سخن: گروه تولیدی صنعتی کورش اسپرت، یکی از پیشگامان تولید مدل‌های متنوع و با کیفیت تجهیزات بدنسازی در کشور می‌باشد. فاصله این مجموعه از پایتخت کشور و بازار پر جاذبه‌اش خللی در اراده‌ی عنبرانی موسس این مجموعه به وجود نیاورده است و هر روز که می‌گذرد محصولات کورش اسپرت از نظر کمی و کیفی شریکانش نسبت به گذشته بهتر و بر شمار مشتریان نیز افزوده می‌شود. غلامرضا عنبرانی نگاهی ویژه به کیفیت محصولات و رضایت روزافزون مخاطبین خود دارد. تنوع محصولاتی با رنگ‌های جذاب، توجه به کیفیت و دوام و قوام محصولات و تطابق با استانداردهای روز، مطالعه، مشاوره، تحقیق، پژوهش و به‌روزرسانی گروه کورش اسپرت از جمله هدف‌هایی است که مدیریت دنبال و برای تحقق آن‌ها سرمایه‌گذاری و هزینه می‌کند. وجود شرکت کورش اسپرت در شهری همچون مشهد و اشتغال نیروهای متخصص بومی در این مجموعه حرکت ارزنده‌ای است که در استان شاهد آن هستیم. با توسعه این مجموعه تولیدی صنعتی در آینده‌ای نزدیک با توجه به برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت غلامرضا عنبرانی در طرح ارتقای مجموعه، شاهد جذب نیروهای بومی بیشتری نیز خواهیم بود. با این چهره ورزشی و صنعتی که بیش از سه دهه از عمر خود را وقف ارتقای ورزش کشور نموده است و امروز با تولید تجهیزات بدنسازی همچنان در همان مسیر حرکتی شایسته را دنبال می‌کند مصاحبه‌ای انجام داده‌ایم که از نظر شما عزیزان می‌گذرد.

گروه مدیران طلایی

کورش اسپرت یکی از پیشگامان تولید تجهیزات بدنسازی در کشور

ضمن معرفی خود و ورود به ورزش بگویند:

رضاعنبرانی متولد ۱۳۴۹ در مشهد هستم، از دوران مدرسه و مقطع راهنمایی ورزش را در رشته‌های مختلفی مانند: والیبال، بسکتبال، رزمی و هندبال دنبال می‌کردم. در هندبال عملکرد خوبی داشتم و در دوره دبیرستان کاپیتان تیم هم بودم. به خاطر دارم که روزی مربی هندبال به من توصیه کرد که برای ادامه این رشته باید دست‌انجم را که ضعیف است با پرداختن به رشته بدنسازی تقویت کنم همین توصیه کافی بود تا بروم سراغ بدنسازی و هرگز به رشته هندبال بازنگردم. فعالیت در بدنسازی هر روز جدی‌تر و حرفه‌ای‌تر می‌شد تا آنجا که

برای آن‌ها هم دستگاه بسازم. کم کم مشتریان و سفارشات بیشتر می‌شد و در لابلای این تقاضاها، در سال ۱۳۷۱ حاج آقای سادات اخوی دبیر هیأت وزنه‌برداری وقت استان خراسان از من خواستند تا دستگاه‌های مورد نیاز سالن تختی را تولید کنم و من پذیرفتم. در مدت زمان مورد توافق باشگاه کاملی برای هیأت وزنه‌برداری تجهیز نمودم. این اقدام آغاز ورود حرفه‌ای من به عرصه تولید تجهیزات بدنسازی بود و هر روز بر شمار مشتریان و تقاضا افزوده می‌شد. من اولین تولیدکننده تجهیزات بدنسازی در خراسان بزرگ بودم و بعد از من دوستان دیگری که در

اگر دولت با بسته‌های حمایتی از تولیدکنندگان بخصوص فعالان عرصه تولید تجهیزات بدنسازی پشتیبانی نماید، با توجه به ظرفیت‌های موجود قادر خواهیم بود با برترین برندهای روز دنیا رقابت کنیم. بیشتر مواد اولیه مورد نیاز ما از داخل کشور تأمین می‌شود.

و کسالت‌آور شده است. برای رفع این خلا بر آنیم تا در آینده دستگاه‌های جدید و مهیجی را با کاربردهای تخصصی مختلف تولید و به بازار عرضه نماییم.

کورش اسپرت تا کجا می‌رود؟

ما در تولید چیزی به نام هدف نهایی نداریم، اما هدف اصلی همیشه نقطه‌هایی هستند که به رضایت مشتری می‌انجامد، نیازهای مشتریان نیز با توجه به شرایط روز جامعه، پیشرفت

زمره‌ی برندهای برتر کشور هستند هم به میدان آمدند و امروز با حضور این دوستان مشهد تبدیل به قطب مهم تولید تجهیزات بدنسازی در کشور شده است.

امتیازات گروه تولیدی کورش اسپرت و محصولاتش را بیان فرمایند:

ما جزو معدود تولیدکنندگانی هستیم که محصولات خود را با توجه به نیاز و سفارش مشتری می‌سازیم. این حرکت هزینه‌های زیادی

چه عاملی باعث ورود جنابعالی به عرصه تولید شد؟
دوستان من از جمله پسر خالام با دیدن دستگاه‌هایی که ساخته بودم تمایل داشتند که

با توجه به این شرایط و با توجه به نیاز روز مشتری‌ها هستند و ما هم با توجه به نیاز روز مشتری‌ها آهنگ حرکت رو به جلو خود را تندتر و البته دقت و کیفیت را هم بالاتر می‌بریم. در آینده‌ای نزدیک محصولات جدیدی را روانه بازار خواهیم نمود که حتی از مشابه خارجی آن به مراتب بهتر می‌باشد. قیمت تجهیزات تولیدی کورش اسپرت با توجه به موارد مشابه داخلی یا خارجی عادلانه و مناسب می‌باشد. موضوع تکراری و یک شکل بودن محصولات بسیاری از تولیدکنندگان برای مشتریان خسته کننده

را به ما تحمیل می‌کند زیرا مشتری‌هایی با این ذائقه به دنبال به روزترین تجهیزات بدنسازی هستند و ما هم با توجه به نیاز روز مشتری‌ها آهنگ حرکت رو به جلو خود را تندتر و البته دقت و کیفیت را هم بالاتر می‌بریم. در آینده‌ای نزدیک محصولات جدیدی را روانه بازار خواهیم نمود که حتی از مشابه خارجی آن به مراتب بهتر می‌باشد. قیمت تجهیزات تولیدی کورش اسپرت با توجه به موارد مشابه داخلی یا خارجی عادلانه و مناسب می‌باشد. موضوع تکراری و یک شکل بودن محصولات بسیاری از تولیدکنندگان برای مشتریان خسته کننده

مزومات ورود به دنیای بدنسازی کدامند:

کارشناسان این رشته را برای سنین بالای پانزده سال پیشنهاد می‌کنند. انتخاب باشگاهی که دارای مجوزهای لازم بوده و تجهیزات، شرایط و امکاناتش دارای حداقل استانداردهای معمول باشد، وجود مربیان کارآزموده و باتجربه به عنوان مشاور و راهنما و تجویز برنامه تمرینی متناسب با سن، جنس، وزن، قد و فیزیولوژی و شرایط خاص ما، می‌تواند باعث دلگرمی باشد. مهمترین نکته در بدنسازی تمرین، تغذیه، خواب مناسب و یک زندگی سالم و با برنامه است و با چند ماه و یکی دو سال تمرین نباید انتظار داشت به بدنی فوق عضلاتی دست یابیم. باید صبور بوده و مراقب باشیم که بدون تجویز و توصیه مشاور و مربی از مکمل استفاده نکنیم و هرگز

و کلام آخر:

اگر دولت با ارائه بسته‌های حمایتی از تولیدکنندگان بخصوص فعالان عرصه تولید تجهیزات بدنسازی پشتیبانی نماید، قادر خواهیم بود با برترین برندهای روز دنیا رقابت کنیم. بیشتر مواد اولیه مورد نیاز ما از داخل کشور تأمین می‌شود اما برای درصد بسیار ناچیزی از قطعات همچنان نیازمند وارد کردن کالا از خارج هستیم، درخواست تولیدکنندگانی همچون کورش اسپرت این است که: نظام بوروکراسی و کاغذبازی حذف و یا به حداقل برسد. لازم می‌دانم در این مجال و از طریق این روزنامه‌ی وزین از خانواده گرانقدرم و تمامی افراد و گروه‌هایی که همیشه و در تمامی سال‌های فعالیت حامی من بوده و هستند تشکر کنم.

قیمت تجهیزات تولیدی کورش اسپرت با توجه به موارد مشابه داخلی یا خارجی عادلانه و مناسب می‌باشد. موضوع تکراری و یک شکل بودن محصولات بسیاری از تولیدکنندگان برای مشتریان خسته‌کننده و کسالت‌آور شده است. برای رفع این خلا بر آنیم تا در آینده دستگاه‌های جدید و مهیجی را با کاربردهای تخصصی مختلف تولید و به بازار عرضه نماییم.



دفتر مرکزی:
مشهد، جاده سیمان
بلوار شهید کشمیری
کشمیری ۹
۰۵۱ ۳۲۶۵۴۲۹۵
۰۹۱۵ ۱۱۱ ۸۷۲۴

گروه تولیدی
تجهیزات
بدنسازی
کورش



چند نکته پیرامون بدنسازی
گردآوری: غلامرضا عنبرانی



فواید ورزش بدنسازی:

قدرت عضلات را زیاد می‌کند، دوام ماهیچه‌ها را طولانی می‌کند، اندام را متناسب می‌سازد، قدرت تارهای ماهیچه‌ای را افزایش می‌دهد، به بدن سلامتی و زیبایی می‌بخشد، اجرای حرکات ورزشی را توسعه می‌دهد، انعطاف‌پذیری را زیاد می‌کند، قدرت و سرعت بدن را افزایش می‌دهد، فشارهای عصبی را کاهش می‌دهد، قلب را قوی کرده و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد، فشار خون را تنظیم می‌کند، عمر را زیاد و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد، یک فرم عالی نوسازی برای عضلات و مفاصل افراد معلول یا ضعیف به حساب می‌آید، ثابت کردن کلسترول خون و ازدیاد هموگلوبین.

بدنسازی از لحاظ مصرف اکسیژن:

۱- تمرینات هوازی ۲- تمرینات غیرهوازی
تمرینات هوازی (ایروبیک) تنها ورزش‌های هوازی هستند که به طور همزمان برای تهیه انرژی از دو منبع انرژی بدن یعنی کربوهیدرات (گلوکز خون) و چربی خون استفاده می‌کند. در حین اجرای تمرینات هوازی در هر ثانیه کالری بیشتری نسبت به هر نوع تمرین دیگری سوخته می‌شود. اگر کاهش وزن هدف اصلی ورزشکار باشد به هیچ عنوان تمرینات هوازی را با ورزش دیگری نمی‌توان جایگزین کرد.

در تمرینات غیرهوازی با همان تمرینات باوزنه بیشتر کالری از طریق منابع کربوهیدرات (قند خون) مصرف می‌شود، به همین دلیل باعث به تعویق افتادن کاهش وزن می‌شود، اما تمرینات باوزنه دارای فواید بسیار زیادی برای کل بدن می‌باشد. انجام تمرینات باوزنه باعث می‌شود که چگالی استخوانها افزایش یابد، مفاصل و تاندونها قوی‌تر شوند و همچنین عضلات افزایش حجم پیدا کنند و تمام این موارد باعث می‌شوند که هم بهتر به نشو برسد و هم احساس سلامتی بیشتری در خود احساس کنید، ضمن اینکه افزایش حجم عضلاتی باعث ارتقاء سطح متابولیسم بدن نیز می‌شود.

تمرینات با وزنه:

هیچ ورزش دیگری در روی کره زمین به اندازه تمرینات باوزنه و بدنسازی نمی‌تواند باعث افزایش حجم عضلات شود. شما می‌توانید با انجام تمرینات باوزنه و استفاده از برنامه‌های بدنسازی به حجم عضلات خود کمک کنید. دامنه کاربرد تمرینات باوزنه تنها به این که بر حجم عضلاتتان بیفزاید محدود نمی‌شود و می‌توان از آن برای دستیابی به کارکردهای متفاوتی مثل افزایش سرعت، قدرت، استقامت و سایر بدن استفاده کرد. برای این که بخواهید در یک از عضلاتان بزرگتر به نظر برسید باید از برنامه تمرینی مختص به همان عضله استفاده نمایید. در مراحل اولیه بدنسازی تقریباً هر برنامه‌ای برای شخصی موثر واقع شده و باعث رشد می‌شود، به مرور زمان این روند آهسته تر شده و در نهایت به جایی می‌رسد که بدن دیگر رشد نمی‌کند.

رژیم غذایی:

یکی از مهمترین عوامل در افزایش حجم عضله رژیم غذایی مناسب می‌باشد. اکثر متخصصان ورزشی مدعی هستند که تأثیر رژیم غذایی در مقایسه با تمرینات باوزنه به صورت برابر عمل کرده و حتی در بعضی موارد دارای تأثیرات بیشتری نیز می‌باشد. آرنولد شوارتزنگر می‌گوید: تمرینات باوزنه صرفاً باعث تقویت عضلات می‌شود و برای ساختن عضلات بیشتر و رشد آنها، رژیم غذایی شما باید از لحاظ ارزش غذایی در سطح بالایی باشد و باعث رشد و افزایش وزن می‌گردد. برتر کانلر معتقد است: اولین و مهم ترین چیزی که برای افزایش حجم عضلاتی باید به آن توجه خاص مبذول داشت رژیم غذایی مناسب است. اکثر بدنسازان اهمیت تغذیه را نادیده گرفته و به این نکته توجه ندارند که عامل اصلی برای افزایش وزن اضافه کردن حجم عضلات، تغذیه و رژیم غذایی است.