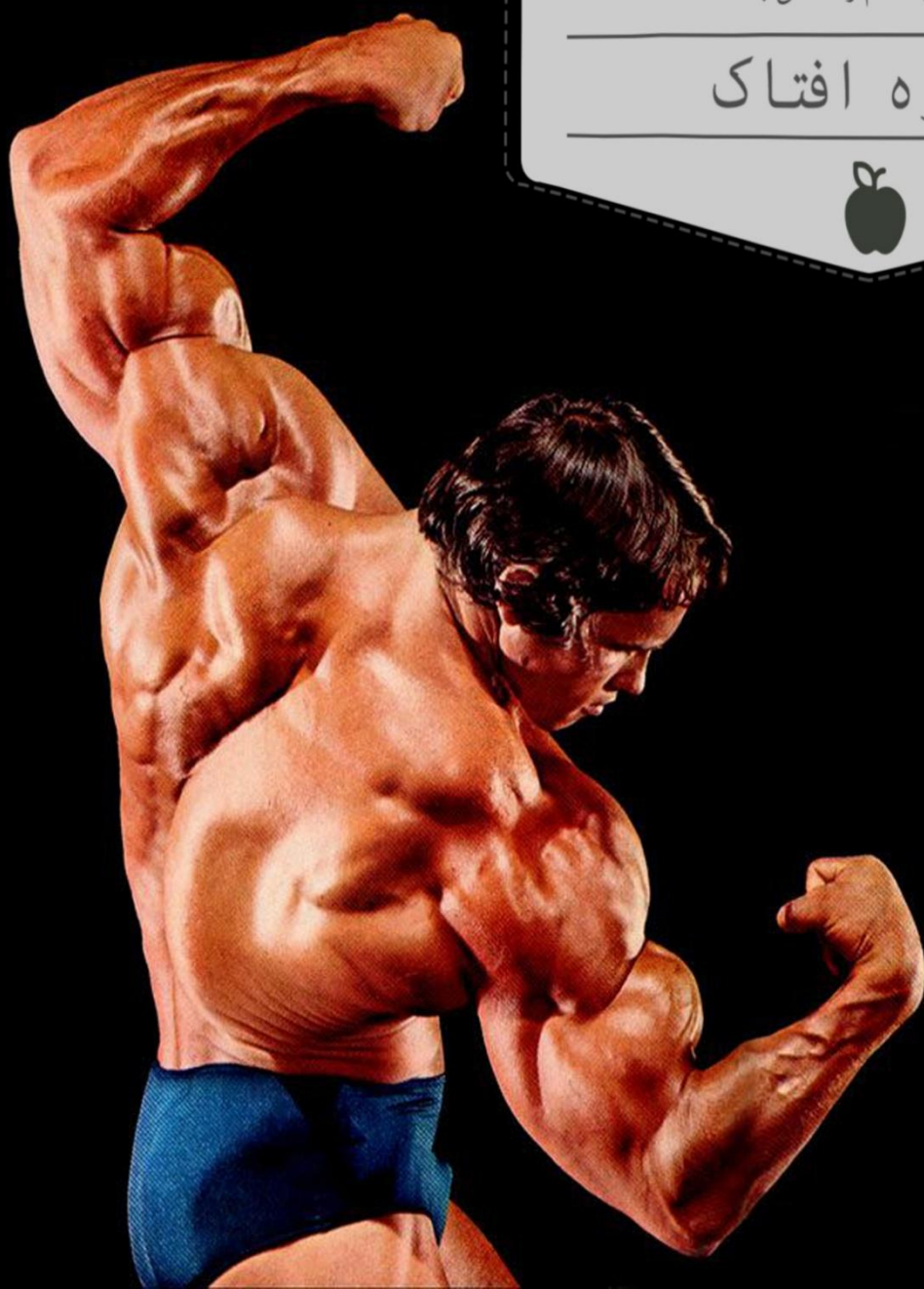


خودت را از نو بساز

مجموعه حرکات مخصوص زیر بغل و کمر

تناسب اندام و سلامتی با

گروه افتاک





خودت را از نو بساز



همیشه افرادی که تصمیم به لاغری و کاهش وزن دارند در بخش ورزش راههای مختلفی را انتخاب می کنند بعضی از افراد به طور شخصی این کار را انجام می دهند بعضی هم به باشگاههای ورزشی مختلف می روند در این بین بعضی از افراد به باشگاههای بدنسازی می روند تا ضمن کاهش وزن ، استایل بدنی خود را هم فرم خوبی ببخشند .

مسئله ای که دونستن و اطلاع از اون بسیار مهم و ضروری هستش این است که برای انجام ورزش بدنسازی باید نحوه صحیح انجام حرکات و اینکه هر حرکتی برای کدام قسمت و با چه تعدادی مناسب می باشد رو بدونیم .

در این سری از کتابچه ها سعی داریم در کنار هم به این موضوع بپردازیم که چه حرکتی برای چه قسمت هایی از بدن ما مفید هستند . در این سری از کتابچه ها حرکات هر قسمت و هر عضله رو سعی کردیم جداگانه بررسی کنیم تا با دانش بیشتری به سمت این ورزش بری .
با ما همراه باش و نظراتت رو با ما به اشتراک بگذار .



خودت را از نو بساز



WWW.AFTAKGROUP.IR

 @FITNESS_AFTAK

 @FITNESS_AFTAK



حرکت فیله خوابیده :

عضلات درگیر در حرکت فیله خوابیده :

حرکت فیله خوابیده روی زمین که بیشتر به نام حرکت "سوپرمین" شناخته می‌شود، باعث انقباض و حرکت مستقیم عضلات کوادراتوس لومبروم یا همان عضلات پایین ستون فقرات می‌شود. به علاوه ماهیچه‌های راست‌کننده ستون فقرات که مهم‌ترین گروه عضلانی نگهدارنده ستون فقرات هستند، به انجام این حرکت کمک می‌کنند. عضلات لاستیموس دورسی یا لت نیز که بزرگ‌ترین عضلات کمر هستند به علاوه عضلات همسترینگ و عضلات گلوکز (باسن) به ثبات بدن در انجام این تمرین کمک می‌کنند.

روش انجام حرکت بدنسازی سوپرمین :

برای انجام حرکت فیله خوابیده روی زمین، به شکم روی یک زیرانداز دراز بکشید و دست‌ها را کامل به طرف بالای سر و پاها را نیز صاف دراز کنید. هم‌زمان دست‌ها و پاها را تا جایی که می‌توانید به سمت بالا بکشید. در این حالت بدن شکلی شبیه حرف "U" پیدا می‌کند و البته شبیه حرکت پرواز سوپرمین نیز هست.

اهمیت تمرین فیله خوابیده یا سوپرمین :

ار آنجا که تعداد افرادی که از مشکلات کمر به خصوص درد پایین کمر رنج می‌برند روز به روز افزایش می‌یابد، انجام تمرینات کششی نظیر فیله خوابیده روی زمین برای تقویت عضلات پایین کمر و جلوگیری از ابتلا به این دردها توصیه می‌شود. به علاوه این تمرین نیازی به عضویت در باشگاه نداشته و وسیله‌ای نیز نیاز ندارد و می‌توان آن را در هر کجا انجام داد. به علاوه تمرین فیله با افزایش انعطاف پذیری بدن به انجام بهتر فعالیت‌های روزانه نیز کمک می‌کند.



نکات مهم در حرکت فیله کمر خوابیده:

موقع انجام حرکت فیله چه با ماشین و چه خوابیده روی زمین نباید کمر را بیش از حد بکشید زیرا این کار ممکن است باعث آسیب دیدگی جدی بشود. همچنین نباید حرکت را سریع و نامنظم انجام دهید و دست‌ها و شانه‌ها و پاها را با شتاب بالا و پایین کنید. این تمرین نیاز به هماهنگی و همکاری تمام اعضای بدن دارد. موقع پایین آمدن هم بازوها و پنجه پاها را روی زمین نکوبید زیرا این کار نیز فشار زیادی را بر ستون فقرات شما وارد می‌کند.

تعداد تکرار حرکت سوپرمین فیله کمر:

اگر تازه کار هستید سعی کنید روی درست انجام دادن تمرین تمرکز کنید. برای شروع ۲ ست ۱۰ تا ۱۵ تایی کافی است و بعد از آن با افزایش قدرت و انعطاف پایین کمر می‌توانید تعداد تکرارها را افزایش دهید.

افراد حرفه‌ای و باتجربه می‌توانند تمرین را در ۳ تا ۵ ست ۱۸ تا ۲۰ تایی انجام داده و برای به چالش کشیدن عضلات خود، هر بار ۲ تا ۳ ثانیه در قسمت پیک تمرین مکث کنند.

حرکت ددلیفت رومانیایی اسمیت :

عضلات درگیر در حرکت ددلیفت رومانیایی اسمیت :

حرکت ددلیفت رومانیایی اسمیت یک حرکت ترکیبی است که هم قسمت پایین کمر و هم عضلات همسترینگ را درگیر می‌کند. به علاوه عضلات راست‌کننده ستون فقرات، عضلات لوزی شکل، عضلات ذوزنقه‌ای و همچنین لاستیموس دورسی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

روش انجام تمرین ددلیفت رومانیایی اسمیت :

برای انجام تمرین ددلیفت رومانیایی اسمیت، به دستگاه اسمیت نیاز دارید. جلوی دستگاه بایستید و با هر دو دست میله هالتر را بگیرید. حرکت را با خم شدن به سمت جلو آغاز کنید و هالتر را به سمت پایین ببرید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید پاها را صاف نگه دارید اما اگر نشد، کمی خم شدن زانو بلامانع است. موقع بالا آوردن هالتر روی انقباض عضلات همسترینگ و باسن تمرکز کنید و حتما در طول تمرین کمر را صاف نگه دارید.

اهمیت حرکت ددلیفت اسمیت :

تمرین ددلیفت رومانیایی با اسمیت گروه‌های عضلانی زیادی را به طور هم‌زمان درگیر می‌کند و در مجموع برای تقویت کل بدن بسیار مفید هستند. آرنولد شوارتزنگر قهرمان ۸ دوره المپیک در رشته بدن‌سازی، حرکت ددلیفت رومانیایی را به عنوان کامل‌ترین حرکت ورزشی برای تقویت و افزایش حجم عضلات پشت معرفی کرده است. با این تمرین ورزش‌کاران به فرم ۷ شکل محبوب خود دست می‌یابند.



نکات مهم در تمرین بدنسازی ددلیفت رومانیایی :

اگر هرگونه درد و یا ناراحتی در ناحیه کمر دارید اصلا سراغ تمرینات ددلیفت نروید و اگر مشکلی ندارید بیش از هر چیزی روی درست انجام دادن تمرین تمرکز کنید. افراد مبتدی باید حتما این حرکت را زیر نظر مربی و با وزنه‌های سبک انجام دهند. به هیچ وجه در انجام تمرین شتاب نکنید و با سرسری انجام دادن آن سلامت خود را به خطر نیندازید. موقع پایین آوردن هالتر باید فشار حرکت را روی پاشنه پاها احساس کنید. اگر فشار را روی پنجه‌ها احساس می‌کنید یعنی حرکت را اشتباه انجام می‌دهید. تا حد امکان هالتر را نزدیک بدن خود و کمر را نیز صاف نگه دارید.

تعداد تکرار حرکت ددلیفت رومانیایی :

تعداد ست‌ها و تکرارها مستقیما به هدف شما از تمرین بستگی دارد. اگر هدف شما افزایش قدرت عضلانی و افزایش حجم است باید تمرین را با وزنه‌های سنگین و در ست‌های کوتاه انجام دهید.

افراد مبتدی بعد از این که از درست انجام دادن تمرین مطمئن شدند می‌توانند حرکت را در ۲ تا ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی تکرار کنند.

اگر هدف شما از انجام این تمرین فقط افزایش استقامت بدن است تعداد ست‌ها را کاهش دهید و نهایت ۶ تا ۸ بار تکرار با وزنه سنگین انجام دهید.



ددلیفت رومانیایی :

ددلیفت رومانیایی یکی از بهترین تمرینات ورزشی جهت ساخت و تقویت عضلات همسترینگ و گلوتز (باسن) است. ددلیفت رومانیایی با ددلیفت پا صاف متفاوت است. در ددلیفت رومانیایی باید زانوها کمی خم شوند و هالتر نیز به زانوها نزدیک تر است؛ این کار فشار وارد بر پایین کمر را کاهش داده و روی قسمت پشت پا تمرکز می کند.

عضلات درگیر در حرکت ددلیفت رومانیایی :

مهم ترین عضلات درگیر در ددلیفت رومانیایی عضلات همسترینگ و باسن هستند و ماهیچه های اطراف ستون فقرات نقش تثبیت کننده بدن را ایفا می کنند. ساعدها و قسمت بالای کمر باید کاملا صاف نگه داشته شوند تا راحت تر بتوانید هالتر را به سمت بالا بکشید. بسته به سنگینی وزنه ای که انتخاب می کنید، ساعد دست تحت فشار قرار گرفته و زودتر خسته می شود. اگر وزنه سنگین انتخاب می کنید بهتر است دستها را یکی به طرف بدن و یکی به طرف بیرون (Mixed grip) روی هالتر قرار دهید تا خستگی ساعدها را به حداقل برسانید.

روش انجام حرکت ددلیفت رومانیایی :

برای انجام حرکت ددلیفت رومانیایی به یک هالتر نیاز دارید. یک هالتر را با هر دو دست طوری که بازوها به سمت پایین آویزان باشند جلوی بدن نگه دارید. فاصله بین دستها باید به اندازه عرض شانه ها باشد. حرکت را با خم کردن رانها و زانوها آغاز کنید و هالتر را به سمت زمین پایین ببرید. صاف نگه داشتن کمر در طول تمرین خیلی مهم است.

اهمیت تمرین بدنسازی ددلیفت رومانیایی :

ددلیفت رومانیایی یکی از مفیدترین تمرینات تناوبی است که فشار کمتری را نسبت به انواع دیگر ددلیفت به قسمت پایین کمر وارد می کند. خم کردن زانوها به شما اجازه می دهد تا کششی عالی و مفید را در قسمت عضلات همسترینگ تجربه کنید.

حالت خم شدن و زمین گذاشتن هالتر در این تمرین بسیار شبیه به فعالیت های معمول روزانه ماست و وقتی شما چنین تمرینی را در برنامه ورزشی ثابت خود داشته باشید، موقع خم شدن و بلند کردن اجسام در طول روز دچار کمر درد نخواهید شد.

نکات مهم حرکت دد لیفت رومانیایی :

موقع انجام تمرین ددلیفت رومانیایی حفظ حالت صحیح حرکت بسیار مهم است. در تمام مدت تمرین باید کمر را کاملا صاف نگه دارید و در صورت خستگی اجازه ندهید که کمر قوس پیدا کند. موقع پایین بردن هالتر، آن را نزدیک پاها نگه دارید و اجازه ندهید به سمت جلو حرکت کرده و از شما دور شود. این تمرین کششی فوق العاده در عضلات همسترینگ ایجاد می کند پس با سرسری انجام دادن آن، تمرین را خراب نکنید.

تعداد تکرار حرکت ددلیفت :

بهتر است ددلیفت رومانیایی را در ست های طولانی و به تعداد زیاد تکرار کنید. برای شروع می توانید تمرین را در ۳ تا ۴ ست ۶ تا ۱۲ تایی انجام دهید و بعد از مدتی تکرارها را افزایش دهید.



حرکت لاوربک فیله کمر :

عضلات درگیر در حرکت لاوربک فیله کمر :

حرکت فیله با ماشین به طور کلی عضلات پایین کمر را مورد هدف قرار می دهد که شامل یک جفت عضله بزرگ به نام ماهیچه های راست کننده ستون فقرات و یا ماهیچه های بازکننده هستند و وظیفه آن ها نگهداری از ستون فقرات است. در درجه دوم، حرکت فیله عضلات همسترینگ و گلوکز (باسن) را تحت تاثیر قرار می دهد. و ش انجام حرکت لاوربک

برای انجام حرکت فیله می توانید از دستگاه فیله و یا یک میز شیب دار استفاده کنید. قسمت لگن را روی دستگاه قرار داده و پاها را محکم به قسمت پایین تکیه دهید. دست ها را به طور ضربدری جلوی سینه قرار دهید و حرکت را مانند تصویر با رفتن به سمت زمین آغاز کنید. مثل اینکه بخواهید با بینی به زمین برسید تا حدی پایین بروید که بدن عمود بر زمین قرار بگیرد. سپس به آرامی به حالت اول بازگردید و دقت کنید که موقع بالا رفتن کمر باید حالت تراز با زمین داشته باشد و قوس به سمت عقب پیدا نکند.

اهمیت تقویت فیله کمر با تمرین لاوربک :

تعداد تمرینات کششی برای تقویت عضلات پایین کمر بسیار محدودند با این حال حرکتی مانند فیله کمر یکی از مفیدترین و بهترین آن هاست. به واسطه تقویت عضلات کمر، فرم نشستن و راه رفتن شما نیز اصلاح می شود و در آینده تا حد زیادی از مشکلاتی مانند کمردرد و گردن درد در امان خواهید بود.



نکات مهم در حرکت لاوربک کمر :

برای جلوگیری از وارد آمدن هرگونه فشار اضافی بر بدن باید در طول تمرین کمر و گردن را کاملاً صاف و ثابت نگه دارید. به علاوه موقع خم شدن تا حدی پایین بروید که کنترل بدن از دست تان خارج نشود. هر کسی بدن خود را بهتر می‌شناسد پس؛ موقع انجام این تمرین طوری عمل کنید که راحت‌تر هستید و فشار بیش از حد به بدن خود وارد نکنید.

فراموش نکنید که این حرکت را باید با ریتمی ملایم و سیال انجام دهید پس به هیچ وجه با حرکات نامنظم و پرشتاب سلامت خود را به خطر نیندازید.

تعداد ست و تکرار حرکت لاوربک :

به افراد مبتدی توصیه می‌شود که حرکت فیله با ماشین را در ۲ یا ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی تمرین کنند و به مرور تعداد ست‌ها و تکرارها را افزایش دهند. اما برای ورزشکاران حرفه‌ای ۳ تا ۴ ست ۲۰ تا ۲۵ تایی تکرار این تمرین بهتر است. اگر پس از مدتی احساس کردید که این تمرین زیادی ساده است و اثربخشی لازم را ندارد می‌توانید یک صفحه با وزن مناسب برداشته و جلوی سینه نگه دارید. از آنجا که کمر یکی از حساس‌ترین قسمت‌های بدن است باید مواظب باشید که با برداشتن وزنه خیلی سنگین به خود آسیب نرسانید.

حرکت کول لیفت هالتر از جلو :

حرکت کول لیفت هالتر از جلو یا شراگ هالتر تمرینی است که علی‌رغم تاثیر فوق‌العاده بر فرم ظاهری بدن اغلب نادیده گرفته می‌شود و به جز وزنه‌برداران معمولاً کسی به سراغ آن نمی‌رود. در بین تمرینات محدودی که برای تقویت عضله کول یا ذوزنقه‌ای وجود دارد تمرین کول لیفت هالتر از جلو یکی از بهترین‌هاست. در اینجا روش انجام این تمرین و باید‌ها و نبایدهای آن را توضیح می‌دهیم.

عضلات درگیر در حرکت شراگ با هالتر :

حرکت شراگ هالتر یا کشش کول هالتر از جلو، در درجه اول روی عضلات ذوزنقه‌ای و لوزی شکل تاثیر می‌گذارد. عضله ذوزنقه‌ای یا کول مسئول محافظت از گردن و حرکت دادن شانه‌هاست و عضله لوزی شکل حرکت تیغه‌های شانه را کنترل می‌کند. در این تمرین عضلات ساعد و دوسر بازویی نیز به طور غیر مستقیم تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

روش انجام حرکت بدنسازی کول لیفت هالتر از جلو :

پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و یک میله هالتر را با هر دو دست گرفته، به طرف پایین آویزان نگه دارید. در حالی که بازوها کاملاً کشیده و صاف هستند، شانه‌ها را بالا بیاندازید. یک مکث کوتاه و دوباره شانه‌ها را رها کنید. این تمرین را به تعداد دل‌خواه به همین ترتیب تکرار کنید.

دلیل اهمیت تمرین شراگ هالتر :

تمرین شراگ هالتر تمرینی عالی برای تقویت عضلات ذوزنقه‌ای است. این عضلات مسئول محافظت از سر و گردن هستند و اگر یک بار هم که شده گرفتگی عضلات گردن را تجربه کرده باشید به اهمیت این عضلات پی می‌برید. همچنین تقویت این عضلات ظاهر شما را بسیار زیباتر خواهد کرد و اگر به ورزش‌هایی مانند فوتبال و یا کشتی علاقه داشته باشید از آسیب‌دیدگی عضلانی، بیشتر در امان خواهید بود.

نکات مهم در حرکت کول لیفت هالتر از جلو :

حفظ استایل صحیح بدن در این تمرین بسیار اهمیت دارد. به هیچ عنوان نباید در طول تمرین قوز کنید و یا کمر را به سمت عقب ببرید زیرا این کار فشار زیادی را به قسمت پایین کمر وارد می‌کند. کاملاً صاف بایستید و تنها از عضلات کول و شانه برای بالا و پایین بردن هالتر استفاده کنید. حرکت را تند و نامنظم انجام ندهید و سعی کنید روی عضلات ذوزنقه‌ای و انقباض آن‌ها تمرکز کنید. شانه‌ها را فقط بالا و پایین ببرید و اجازه ندهید به حالت‌های دیگری حرکت کنند.

تعداد تکرار حرکت :

اگر هدف شما از تمرین شراگز هالتر افزایش حجم عضلات است باید بین ۲ تا ۴ ست و به تعداد ۶ تا ۱۲ بار با وزنه سنگین تمرین کنید ولی اگر تنها به فکر تقویت این عضلات هستید بهتر است ۳ تا ۵ ست ۳ تا ۶ تایی تمرین کنید.

زیر بغل وی (V) :

عضلات کمر شبکه‌ای پیچیده از فیبرهای عضلانی هستند که علی‌رغم داشتن وظایف جداگانه و منحصر به فرد، در کنار هم و با همکاری یکدیگر از قسمت‌های میانی بدن و به خصوص ستون فقرات محافظت می‌نمایند. با این که برای تقویت این قسمت مهم از بدن تمرینات متعددی وجود دارد، اما تعداد کمی از آن‌ها از نظر سختی و چالش برانگیز بودن به پای تمرین زیر بغل V می‌رسند.

عضلات درگیر در حرکت بدنسازی زیر بغل سیم کش با دسته V :

مهم‌ترین عضله‌ای که در این تمرین تحت تاثیر قرار می‌گیرد، عضله لاستیموس دورسی یا همان لت است که بزرگ‌ترین و قدرتمندترین قسمت کمر را تشکیل می‌دهد. این عضله مثلثی شکل در اکثر فعالیت‌های فرد از جمله نفس کشیدن، شناکردن، کشیدن اجسام و همچنین خم شدن نقش به‌سزایی ایفا می‌کند. مانند بسیاری از تمرینات ورزشی دیگر این تمرین نیز گروه دومی از عضلات را به طور غیرمستقیم درگیر می‌کند که در واقع نقش تثبیت‌کنندگی بر عهده دارند. این گروه دوم شامل عضلات میانی کمر، شانه‌ها و عضلات دوسر بازویی می‌شود.

روش انجام حرکت زیر بغل وی سیم کش :

روی صندلی دستگاه لت بنشینید و دستگیره V شکل را به کابل دستگاه متصل کنید. با هر دو دست و به فاصله نزدیک دستگیره را محکم بگیرید. به آرامی دستگیره را تا نزدیک قفسه سینه پایین بکشید و حتما دقت کنید که این کار را با استفاده از قدرت عضلات کمر انجام دهید. مکثی کوتاه انجام دهید و دوباره دستگیره را به سمت بالا و سر جای اول بازگردانید و به همین ترتیب حرکت را تکرار کنید.

اهمیت حرکت فیله کمر سیم کش :

مهم‌ترین دلیل انجام این حرکت تقویت عضلات کمر و در نتیجه داشتن میان تنه قوی و محکم است. خواه فردی عادی باشید و یا یک ورزش کار حرفه‌ای، انجام چنین تمریناتی که منجر به تقویت عضلات کمر می‌شود برای داشتن ظاهری زیبا و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و همچنین دردهای کمر و شانه برای شما بسیار مفید و موثر خواهد بود.

نکات مهم تمرینات بدنسازی لت و زیربغل :

اگر در نواحی شانه، کمر و یا بازو احساس درد و ناراحتی می کنید و یا آسیب دیدگی قدیمی دارید، باید این تمرین را زیر نظر پزشک و یا مربی خود خیلی محتاطانه و با دقت انجام دهید. اگر مبتدی هستید حتما از وزنه سبک استفاده کنید زیرا فشار این حرکت به قسمت پایین کمر وارد می شود. همچنین اگر عضلات شکم و پایین کمر ضعیفی دارید در انجام تمرین خیلی دقت کنید چون ممکن است دچار آسیب های تصادفی بشوید. برای نتیجه گرفتن از تمرین و جلوگیری از آسیب دیدگی حتما حرکات را آهسته و کنترل شده و به دور از هرگونه شتاب و بی نظمی انجام دهید.

تعداد تکرار حرکت :

تعداد ست ها و تکرارها مستقیما به هدف شما از تمرین بستگی دارد. اگر مبتدی هستید تمرین زیربغل ۷ را در ۱ یا ۲ ست ۸ تا ۱۵ تایی تکرار کنید ولی اگر باتجربه هستید و به قصد افزایش قدرت و تقویت عضلات تمرین می کنید در ۲ تا ۶ ست ۴ تا ۸ تایی می توانید تمرین کنید و بین ست ها ۲ تا ۵ دقیقه استراحت کنید و در نهایت اگر هدف شما افزایش حجم عضلات است، ۳ تا ۶ ست ۱۲ تایی تمرین را با وزنه سنگین انجام دهید و بین هر ست ۳۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید.

حرکت زیر بغل بارفیکس وی :

عضلات درگیر حرکت زیر بغل بارفیکس وی :

تمرین زیر بغل بارفیکس وی V عضلات لاستیموس دورسی یا همان عضلات لت را تقویت می کند و در درجه دوم عضلات دوسر بازویی، ساعد و شانه ها تحت تاثیر قرار می گیرند.

روش انجام حرکت زیر بغل بارفیکس V :

میله V شکل را طوری که دستگیره های آن به طرف پایین باشند و شما بتوانید با هر دو دست به راحتی آن ها را بگیرید به بارفیکس متصل کنید. به آرامی بدن خود را به سمت بالا بکشید طوری که انگار می خواهید قفسه سینه را به میله بارفیکس برسانید. مکثی کوتاه انجام داده، سپس به آرامی به طرف پایین بیایید. این تمرین را به دفعات دل خواه تکرار کنید.

اهمیت تمرین بدنسازی بارفیکس با دسته وی :

حرکت زیر بغل بارفیکس V گروه های مختلفی از عضلات از جمله کمر، شانه ها و بازوها را به طور هم زمان تحت تاثیر قرار می دهد. این حرکت یکی از بهترین تمرینات قدرتی جهت افزایش تناسب قسمت میانی بدن است. تمریناتی نظیر بارفیکس معمولی و یا زیر بغل بارفیکس V که در آن ها فرد وزن بدن خود را بر خلاف جاذبه زمین به سمت بالا می کشد باعث استقامت بدن می شوند.

نکات مهم تمرین زیر بغل بارفیکس :

موقع انجام تمرین زیر بغل بارفیکس V باید از هرگونه نوسان بدن به عقب و جلو و طرفین خودداری نمایید. همچنین نباید با بالا آوردن زانوها به افزایش قدرت بدن برای بالا کشیدن خود استفاده کنید. سر را صاف نگه دارید و قفسه سینه را بیرون بدهید و زانوها را برای جلوگیری از تاب خوردن در هوا، کمی خم کنید و به همدیگر بچسبانید. برای نتیجه گرفتن از این حرکت، حتما آهسته و با تمرکز بر عضلات کمر تمرین کنید.

ممکن است به خاطر سختی حرکت، تمرین را نصفه نیمه و سریع انجام دهید تا تعداد تکرارها را بیشتر کنید اما خودتان را گول نزنید چون این کار از تاثیر حرکت کاسته و وقت و انرژی شما را تلف خواهد کرد.

تعداد تکرار حرکت :

هرچه بیشتر تمرین زیر بغل بارفیکس ۷ را تکرار کنید بهتر است. با این توضیح اگر تازه کار هستید ۱ ست با هرچندبار تکرار که در توان تان هست انجام دهید. اگر با تجربه تر هستید این مقدار را افزایش داده و به ۳ ست برسانید. در هر حال باید به قدرت بدنی و توان خود نگاه کنید و طوری ورزش نکنید که روز بعد از شدت بدن درد توان حرکت کردن نداشته باشید.

حرکت لت از جلو دست باز :

عضلات درگیر حرکت لت از جلو دست باز :

حرکت لت از جلو دست باز عضلات پشت را به خوبی تقویت می کند. منظور از عضلات پشت در اینجا منحصرًا عضلات لاستیموس دورسی یا همان لت است که شکلی شبیه به دو بال بزرگ دارند. در درجه دوم عضلات بازو و ساعد قرار داند که در این تمرین به خوبی تحت تاثیر قرار می گیرند. جالب است بدانید که یکی از برجسته ترین بدن سازان دنیا که در قسمت فیگور کمر شهرت جهانی دارد آرنولد شوارتزنگر است.

روش انجام حرکت لت دست باز :

روی صندلی دستگاه لت بنشینید و دستها را با فاصله ای کمی بیشتر از عرض شانه ها روی میله قرار دهید. به آرامی میله را به سمت پایین بکشید تا جایی که به قفسه سینه نزدیک شود. یک مکث کوتاه انجام دهید و دوباره دستها را به سمت بالا دراز کنید و به همین ترتیب حرکت را تکرار کنید.

اهمیت حرکت لت از جلو دست باز :

داشتن عضلات کمر قوی و خوش فرم شما را کمر باریک و قدرتمند نشان می دهد و عضله لت یکی از عضلاتی است که تقویت آن شما را به فرم V شکل دوست داشتنی و محبوب میان بدن سازان می رساند. تمرین لت از جلو دست باز و بارفیکس تا چانه تمریناتی هستند که به خوبی پهنای عضلات پشت را پرورش می دهند و شما را به همان فرم V شکل معروف می رسانند. علاوه بر جنبه زیبایی، انجام حرکتی مانند لت از جلو دست باز عضلات بازوی شما را نیز تقویت می کند و به شما در انجام فعالیت هایی که در آن نیاز به چرخاندن بازو به سمت عقب دارید (مثل تنیس)، کمک می کند.

اگر شغلی دارید که مجبورید ساعت های طولانی بدون حرکت در یک جا مثل پشت کامپوتر بنشینید و فرصتی نیز برای ورزش ندارید، به احتمال زیاد عضلات شانه شما به مرور خشک و سفت می شوند. پس این عضله مهم را فراموش نکنید و تمرین لت از جلو دست باز را حتما در میان برنامه های خود بگنجانید.

نکات مهم تمرین بدنسازی لت جلو دست باز :

تا جایی که می‌توانید دست‌ها را روی میله دستگاه لت با فاصله قرار دهید. کمر را خیلی خیلی کم به سمت عقب و قفسه سینه را کمی به طرف بالا نگه دارید. در هر بار پایین کشیدن میله سعی کنید انقباض عضلات کمر را به خوبی احساس کنید و فراموش نکنید که باید وزنه‌ای انتخاب کنید که کشیدن آن برای شما راحت باشد. حرکت را آهسته و کنترل شده انجام دهید و به هیچ عنوان عجله نکنید. کمر و بالاتنه را به عقب و جلو حرکت ندهید. بدن باید کاملاً ثابت و بی‌حرکت باشد و فقط بازوها به سمت بالا و پایین حرکت داشته باشند. تحت هیچ شرایطی قوز نکنید و فراموش نکنید که کیفیت تمرین از کمیت آن مهم‌تر است.

تعداد تکرار حرکت لت دست باز :

ابتدا وزنه مناسب را انتخاب کنید و اگر مبتدی هستید ۱ تا ۲ ست ۱۰ تا ۱۲ تایی و اگر باتجربه‌تر هستید ۳ تا ۴ ست به همان تعداد تمرین را تکرار کنید.



حرکت زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب :

عضلات درگیر در حرکت زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب :

حرکت زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب دوتا از مهم ترین و برجسته ترین عضلات کمر را تحت تاثیر قرار می دهد: عضله ذوزنقه ای و عضله لاستیموس دورسی (لت). به علاوه عضلات صلیبی قدامی و خلفی عمیق نیز در این تمرین به کار گرفته می شوند. گروه دوم از عضلاتی که در این تمرین مورد هدف قرار می گیرند عضلات دلتوئید قدامی (شانه ها)، دوسر بازویی و ساعدها هستند.

روش انجام حرکت روئینگ دمبل روی میز شیب دار :

برای انجام تمرین زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب همانطور که از نام آن پیداست به یک میز شیب دار و دو دمبل نیاز دارید. به شکم روی میز شیب دار تکیه دهید به طوری که قفسه سینه کاملا به سطح نیمکت بچسبد و پاها را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید. دستها را به طرف پایین دراز کنید و با هر دست یک دمبل بردارید و آنها را طوری نگه دارید که راحت به سمت پایین آویزان باشند. خیلی آهسته دمبلها را به طور همزمان به سمت بالا بیاورید و در بالاترین نقطه عضلات بالای کمر را منقبض نمایید. بعد از این انقباض دوباره دستها را به سمت پایین دراز کنید و به همین ترتیب حرکت را به تعداد دلخواه تکرار کنید. در طول تمرین سر را بالا، کمر را صاف و شانهها را عقب نگه دارید.

اهمیت حرکت زیر بغل دمبل روئینگ شیب :

داشتن عضلات کمر قوی یعنی داشتن استایل صحیح و فرم ظاهری متناسب و زیبا. با انجام تمریناتی مانند زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب شما می توانید منحصر روی این عضلات تمرکز کنید و ماهیچه های اصلی بدن که مهم ترین قسمت بدن هستند را به خوبی تقویت کنید.

کمر انسان دارای سه گروه عضله در سه لایه مختلف است. عضلات لایه عمیق (Deep layer muscles) که قسمت اصلی تنه و کمر را کنترل می کند، لایه میانی (Intermediate layer) که عضلات تنفسی را کنترل می کند و لایه سطحی (Superficial layer) که اندام فوقانی را کنترل می کند.

نکته آخر این که تمرین زیر بغل دمبل روئینگ روی شیب، نه تنها عضلات دوزنقه‌ای و لت، که عضلات صلیبی که مهم‌ترین عضلات بدن هستند را نیز به خوبی تقویت می‌کند.

نکات مهم در تمرینات بدنسازی روئینگ دمبل :

شاید مهم‌ترین نکته در این تمرین این است که به هیچ وجه نباید قفسه سینه را از روی نیمکت جدا کرده و با فشار آن دمبل‌ها را بالا بیاورید. این کار نه تنها از تاثیر مفید تمرین می‌کاهد، بلکه ممکن است باعث آسیب دیدگی عضلات نیز بشود. در نقطه پیک تمرین یعنی زمانی که دمبل‌ها را به سمت بالا می‌کشید اگر نتوانید تیغه‌های شانه را به سمت یکدیگر منقبض کنید، یعنی که وزنه‌های خیلی سنگینی انتخاب کرده‌اید و باید حتما آنها را با دمبل‌های سبک‌تر جایگزین نمایید. همیشه درست انجام دادن تمرین با وزنه‌های سبک بسیار مفیدتر و بهتر از تمرین اشتباه با وزنه‌های سنگین است.

تعداد تکرار حرکت :

تعداد ست‌ها و تکرارها در هر ست بستگی مستقیم به توان بدنی و آمادگی جسمانی شما دارد. برای شروع بهتر است از دمبل‌های ۱۰ کیلویی استفاده کنید و اگر توانستید حرکت را درست و کامل انجام دهید کم‌کم از دمبل‌های سنگین‌تر استفاده کنید. وقتی وزنه مناسب خود را پیدا کردید، ۳ تا ۴ ست ۱۰ تایی تمرین را انجام دهید.



حرکت زیربغل سیم کش دست صاف :

عضلات درگیر در حرکت زیربغل سیم کش دست صاف :

حرکت زیربغل سیم کش، کشش از روبه رو با دست صاف قسمت بالای کمر به خصوص عضله لاستیموس دورسی (لت) را مورد هدف قرار می‌دهد. به علاوه گروه دیگری از عضلات که شامل عضله دلتوئید، عضلات شکم، عضلات چهارسر ران و باسن می‌شود در این حرکت نقش تثبیت‌کنندگی و استحکام بدن را بر عهده دارند.

روش انجام حرکت بدنسازی زیربغل سیم کش از جلو :

جلوی دستگاه لت بایستید و بازوها را کاملاً به سمت بالا کشیده، میله دستگاه را با هر دو دست بگیرید. به آرامی میله را به سمت پایین بکشید و سعی کنید آن را هرچه بیشتر به ران خود نزدیک کنید. در طول تمرین تنها از قدرت عضلات کمر استفاده کنید و از هرگونه نوسان و حرکت دادن بالاتنه برای کشیدن وزنه به سمت پایین خودداری نمایید. دوباره به حالت اول بازگردید و به همین ترتیب حرکت را تکرار کنید.

اهمیت تمرین بدنسازی زیربغل سیم کش :

عضلات کمر بخش بزرگی از بدن را تشکیل می‌دهند و نادیده گرفتن آن‌ها در تمرینات ورزشی منجر به عدم تناسب و تقارن در ظاهر فرد می‌شود. داشتن عضلات قوی و برجستگی قسمت V شکل کمر، شما را کمرباریک‌تر و جذاب‌تر نشان می‌دهد. علاوه بر جنبه ظاهری، تقویت عضلات کمر حالت نشستن و ایستادن شما را نیز بهبود می‌بخشد و مسلماً وقتی درست بنشینید و بدون قوز کردن راه بروید از کمر درد هم خبری نخواهد بود. داشتن عضلات پشت قوی یعنی داشتن میان تنه قوی و مستحکم و در نهایت یعنی داشتن تعادل و تقارن در ظاهر.

نکات مهم در حرکت بدنسازی زیربغل سیم کش :

اگر هرگونه درد و ناراحتی در قسمت شانه‌ها دارید حرکت زیربغل سیم‌کش را انجام ندهید. قبل از شروع تمرین وزنه مناسب خود (نه خیلی سبک و نه خیلی سنگین) را انتخاب کنید تا هم از تمرین نتیجه مطلوبی بگیرید و هم دچار آسیب‌دیدگی نشوید.



استایل صحیح و فرم درست حرکت را رعایت کنید: برای کاهش فشار بر مفاصل زانو، آن‌ها را کمی خم کنید و بازوها را نیز کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. سر را بالا بگیرید و برای حفظ تمرکز به یک نقطه ثابت در روبرو زل بزنید. فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها و فاصله دست‌ها باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشند. در طول تمرین کمر را صاف و عضلات پا و باسن را منقبض نگه دارید.

تعداد تکرار حرکت :

مثل بقیه تمرین‌ها این بار هم کیفیت مهم‌تر از کمیت است. اگر مبتدی هستید ۲ تا ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تایی تمرین را انجام دهید و به مرور که با تجربه‌تر شدید تعداد ست‌ها و تکرارها را افزایش دهید. البته این بدان معنا نیست که هفته اول ست‌ها کوتاه و هفته دوم ست‌های خیلی طولانی تمرین کنید؛ این روند باید آهسته و پیوسته باشد. همچنین می‌توانید پس از مدتی از شروع تمرین وزنه‌های خود را نیز کم‌کم سنگین‌تر کنید.

حرکت زیر بغل هالتر خم :

عضلات درگیر در حرکت زیر بغل هالتر خم :

حرکت زیر بغل هالتر خم عضلاتی را درگیر می کند که قابل دیدن نیستند. در کل مباحث کمی درباره تقویت عضلات دلتوئید و فرم دهی به عضلات لوزی شکل که مسئول کشیدن تیغه های شانه به سمت یکدیگر هستند وجود دارند. حرکت زیر بغل هالتر خم، به خوبی این گروه از عضلات را تقویت می کند و علاوه بر این روی عضلات دوسر بازویی، سه سر و لت نیز تمرکز دارد. عضلات راست کننده ستون فقرات و عضلات ساعد در این تمرین نقش تثبیت کننده بدن را ایفا می کنند.

روش انجام حرکت زیر بغل هالتر خم :

یک میله هالتر بردارید و تا حدی که قفسه سینه از انگشتان پا جلوتر قرار گیرد به سمت جلو خم شوید. پاها را باید کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کنید و زانوها را کمی خم کنید. هالتر را با هر دو دست در حالی که فاصله بین دست ها به اندازه عرض شانه هاست بگیرید و حرکت را شروع کنید. ابتدا بازوها باید به سمت پایین آویزان باشند و هالتر کمی پایین تر از زانوها قرار گیرد. سپس هالتر را به سمت شکم بالا بکشید. به حالت اول بازگردید و به همین ترتیب حرکت را تکرار کنید. در طول تمرین حتما کمر را صاف و سر را بالا نگه دارید.

اهمیت تمرین بدنسازی زیر بغل هالتر خم :

حرکت زیر بغل هالتر خم، سلطان حرکات افزایش حجم عضلات پشت است. مهم ترین دلیل اهمیت حرکت زیر بغل هالتر خم این است که این تمرین با پرس سینه برابری کرده و از عضلات روتاتور شما محافظت می کند. دلیل دیگر این که؛ تقویت عضلات پشت برای داشتن استایل مناسب بسیار مهم است و از دولا دولا راه رفتن شما جلوگیری می کند.

نکات مهم تمرین زیر بغل :

موقع بالا کشیدن میله هالتر مواظب باشید که کمر قوس زیادی پیدا نکند زیرا ممکن است باعث آسیب دیدگی شود؛ پس کمر را کاملا صاف نگه دارید. از عجله و بی نظمی در بالا و پایین بردن هالتر خودداری کنید. هالتر را به آرامی اول با بالای کمر و بعد پایین کمر از زمین بلند کنید.

بسیاری از افراد تازه کار از همان ابتدا وزنه‌های خیلی سنگین انتخاب می‌کنند و فکر می‌کنند این کار باعث قوی تر شدن آن‌ها می‌شود که البته کاملاً اشتباه است. وزنه خیلی سنگین تعادل شما را برهم خواهد زد و احتمالاً باعث می‌شود از اول تا آخر حرکت فرم بدن خراب شده و تمرین را اشتباه انجام دهید. فرقی نمی‌کند هالتر را تا قفسه سینه بالا بیاورید یا تا روی شکم، فقط مهم این است که استایل حرکت را درست رعایت کنید.

تعداد تکرار حرکت :

بهتر است تمرین زیر بغل هالتر خم را به تعداد زیاد تکرار کنید. وزنه سنگین و ست‌های کوتاه باعث خستگی پایین کمر شده و قبل از اینکه تاثیر حرکت را بر عضلات بالای کمر احساس کنید شما را از پای می‌اندازد. ۳ تا ۵ ست ۵ تا ۱۰ تایی برای تقویت عضلات پشت مناسب است. ۱ تا ۳ ست ۱۰ تا ۱۵ تایی نیز به بهبود وضعیت عضلات شانه کمک خواهد کرد.

حرکت ددلیفت کمر :

عضلات درگیر در حرکت ددلیفت کمر :

حرکت ددلیفت حرکتی است که در صورتی که به درستی و با وزنه مناسب انجام شود تمام عضلات بدن از انگشت پا گرفته تا عضلات منقبض کننده گوش را به فعالیت وامی دارد. محرک اصلی در حرکت ددلیفت زنجیره های خلفی هستند که شامل عضلات راست کننده ستون فقرات، گلوتز و همسترینگ می شود. این عضلات در کنار یکدیگر به شما در بلند کردن اجسام سنگین کمک می کنند. عضلات ساعد، عضلات کمر و عضله ذوزنقه ای به طور غیرمستقیم به تثبیت بدن حین پایین بردن وزنه کمک می کنند.

دلیل اهمیت ددلیفت :

هیچ حرکتی به اندازه حرکت ددلیفت با هالتر، به طور مستقیم یا غیر مستقیم عضلات را درگیر نمی کند. با این همه عضله ای که در این تمرین به کار گرفته می شوند، حتی اگر تازه کار هم باشید، قادر خواهید بود وزنه های سنگین را به سرعت از زمین بلند کرده و توده های عضلانی بدن را تحریک کنید. پس از افراد مبتدی گرفته تا بدن سازان حرفه ای می توانند با این تمرین عضلات خود را به خوبی تقویت کنند. وقتی با چنین تمریناتی عضلات کمر خود را تقویت می کنید، در فعالیت های روزمره مانند بلند کردن کیسه های سنگین خرید و ... دچار کمر درد نخواهید شد.

روش انجام حرکت ددلیفت با هالتر :

یک میله هالتر را با وزنه دل خواه جلوی پای خود قرار دهید. کمر را کاملا صاف کنید و با یک حرکت اسکات ساده به طرف پایین رفته و با هر دو دست هالتر را بگیرید. فاصله دست ها باید کمی بیشتر از عرض شانه ها باشد. با یک حرکت سریع و با استفاده از قدرت پاها، هالتر را از زمین بلند کنید و صاف بایستید. در حالت ایستاده، بازوها باید کاملا به طرف پایین آویزان باشند و هالتر مقابل کمر نگه داشته شود. به آرامی هالتر را پایین برده و به حالت اول بازگردید.

نکات مهم در تمرین بدنسازی ددلیفت با هالتر :

حرکت ددلیفت حرکتی است که امکان خطا و اشتباه در انجام آن بسیار زیاد است و این خطاها ممکن است به قیمت آسیب‌های جدی به بدن تمام شوند پس؛ موقع پایین رفتن اصلا قوز نکنید. سر را بالا و شانه‌ها را عقب نگه دارید و روی صاف ماندن کمر تمرکز کنید. اجازه ندهید که باسن زودتر از بقیه قسمت‌های بدن حرکت کند. ابتدا شانه‌ها و بعد باسن را به طرف بالا حرکت دهید. اگر برای جلوگیری از فشار زیاد به ساعدها از mixed grip، یک دست به سمت بدن، یک دست به سمت بیرون استفاده می‌کنید بعد از چند بار تکرار موقعیت دست‌ها را عوض کنید تا بدن دچار ناهماهنگی و عدم تناسب نشود. هالتر را نزدیک بدن نگه دارید زیرا در غیر این صورت انرژی بسیار زیادی را از دست خواهید داد.

تعداد تکرار حرکت :

بهتر است حرکت ددلیفت با هالتر را در ست‌های کوتاه انجام دهید زیرا؛ تکرار زیاد این حرکت باعث خستگی ساعدها شده و قبل از این که به هدف برسید شما را از پای در می‌آورد. ۳ تا ۵ ست ۱ تا ۵ تایی برای انجام این تمرین کافی است. اما اگر به دنبال افزایش حجم هستید بهتر است ۱ تا ۳ ست ۵ تا ۱۰ تایی تمرین کنید.

چندین حرکت برای کول به طور خلاصه :

حرکت بدنسازی کول سیم کش :

برای انجام تمرین کول سیم کش تا زیر چانه ابتدا جلوی دستگاه سیم کش بایستید و کابل آن را در پایین ترین قسمت دستگاه ثابت کنید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و با هر دو دست میله متصل به کابل را گرفته، آن را تا نزدیک چانه بالا بکشید. آرنج‌ها باید به سمت بالا و بیرون حرکت کنند و کمر کاملاً صاف نگه داشته شود. بعد از یک مکث کوتاه به حالت اول بازگردید و به همین شکل حرکت را تکرار کنید.

حرکت بدنسازی کول اسمیت :

برای انجام حرکت کول اسمیت تا زیر چانه به دستگاه اسمیت نیاز دارید. پشت دستگاه بایستید و پاها را کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌ها را با فاصله به میله دستگاه بگیرید و بازوها را کاملاً راحت و صاف به سمت پایین آویزان کنید. سپس هالتر را تا زیر چانه به سمت بالا بکشید. در این تمرین آرنج‌ها به سمت بالا و بیرون حرکت می‌کنند. یک ثانیه مکث کنید و دوباره همین کار را تکرار کنید.

حرکت بدنسازی کول لیفت اسمیت (Smith) :

حرکت کول لیفت اسمیت کاملاً شبیه کول لیفت هالتر از جلوست و تنها تفاوت این دو حرکت در استفاده از دستگاه اسمیت به جای هالتر معمولی است. پس پشت دستگاه اسمیت قرار بگیرید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده، کاملاً صاف بایستید و میله دستگاه اسمیت را با هر دو دست بگیرید. فاصله میان دست‌ها باید کم‌تر از عرض شانه‌ها باشد و بازوها کاملاً صاف به طرف پایین آویزان باشند. به سادگی شانه‌ها را بالا ببرید و مواظب باشید که آرنج‌ها خم نشوند. یک مکث کوتاه و دوباره به حالت اول برگردید و به تعداد دل‌خواه همین کار را تکرار کنید.

حرکت کول سیم کش نشسته :

یک نیمکت صاف را جلوی دستگاه سیم کش قرار دهید و کابل دستگاه را در پایین ترین نقطه ثابت کنید. لبه نیمکت بنشینید و میله متصل به کابل را با هر دو دست بگیرید. فاصله میان دستها باید کم باشد و بازوها کاملاً صاف و کشیده جلوی بدن نگه داشته شوند. کمر را کاملاً صاف و تا حدودی به سمت عقب نگه دارید. حرکت را با خم کردن آرنجها و کشیدن میله سیم کش تا نزدیک چانه آغاز کنید. آرنجها در این حالت باید به سمت بالا و بیرون حرکت کنند. یک ثانیه مکث کنید و دوباره به حالت اول بازگردید و به همین ترتیب حرکت را به تعداد دلخواه تکرار کنید.

حرکت کول لیفت با دمبل (شراگ دمبل) :

برای انجام حرکت کول لیفت با دمبل، با هر دست یک دمبل بردارید و پاها را به اندازه عرض شانهها باز کرده کاملاً صاف بایستید. بازوها را کاملاً صاف به طرف پایین آویزان کنید به طوری که هر دو دمبل دو طرف بدن به سمت پایین باشند. به سادگی شانهها را بالا بیاندازید و بعد از یک ثانیه مکث، دوباره به حالت اول بازگردید. این تمرین را به دفعات دلخواه تکرار کنید.