

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

برای مشاهده حرکات روی عضله مورد نظر کلیک کنید



کلیک کنید ← معرفی مربی و توضیحات اولیه → کلیک کنید

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله سرشانه + کول

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

حرکت	توضیحات تکمیلی	فیلم صحیح انجام حرکت
پرس سرشانه دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
پرس سرشانه دستگاه متناوب	کلیک کنید	کلیک کنید
پرس سرشانه دمبل نشسته	کلیک کنید	کلیک کنید
شراگ دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
شراگ تک دست	کلیک کنید	کلیک کنید
فیس پول	کلیک کنید	کلیک کنید
کول سیمکش	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر از روبرو دمبل نشسته	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر خم دمبل میز شیبدار	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر خم سیمکش تک دست	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر دمبل روبرو میز شیبدار	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر سیمکش از روبرو	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر طرفین تک دمبل روی میز شیبدار	کلیک کنید	کلیک کنید
نشر طرفین سیمکش تک	کلیک کنید	کلیک کنید

برگشت به صفحه اصلی

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله سینه

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس سینه دستگاه
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس سینه دستگاه تناوبی
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس بالا سینه دستگاه
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس زیر سینه دستگاه
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس بالا سینه دست موازی
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس بالا سینه دمبل
کلیک کنید	کلیک کنید	پارالل
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس بالا سینه تناوبی
کلیک کنید	کلیک کنید	پرس زیر سینه دمبل
کلیک کنید	کلیک کنید	پلاور سیمکش
کلیک کنید	کلیک کنید	شنا با دستگاه
کلیک کنید	کلیک کنید	قفسه بالا سینه دمبل
کلیک کنید	کلیک کنید	قفسه زیر سینه دمبل
کلیک کنید	کلیک کنید	کراس تک دست بالا سینه
کلیک کنید	کلیک کنید	زیر سینه با سیمکش تک دست

برگشت به صفحه اصلی

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله زیربغل

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	لت از جلو
کلیک کنید	کلیک کنید	قایقی
کلیک کنید	کلیک کنید	زیربغل سیمکش خمیده جفت دست
کلیک کنید	کلیک کنید	زیربغل سیمکش تک خم از پایین
کلیک کنید	کلیک کنید	زیربغل دمبل جفت خم روی میز شیبدار
کلیک کنید	کلیک کنید	زیربغل خمیده سیمکش از بالا
کلیک کنید	کلیک کنید	زیربغل تک دست سیمکش از بالا
کلیک کنید	کلیک کنید	دمبل تک خم
کلیک کنید	کلیک کنید	پلاور سیمکش نیمکت صاف
کلیک کنید	کلیک کنید	پلاور دمبل
کلیک کنید	کلیک کنید	بارفیکس خوابیده
کلیک کنید	کلیک کنید	اچ دستگاه
کلیک کنید	کلیک کنید	اچ دستگاه تک تک

برگشت به صفحه اصلی

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله جلو بازو یا دوسر بازو biceps

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو دمبل تمرکزی
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو دمبل میز شیبدار
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو دمبل نشسته
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو سیمکش تک دست فیگوری
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو سیمکش تمرکزی
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو سیمکش
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو لاری (با اکسسوری)
کلیک کنید	کلیک کنید	جلو بازو لاری سیمکش

برگشت به صفحه اصلی ↩

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله پشت بازو یا سه سر بازو triceps

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	پارالل
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو سیمکش از بالای سر
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو دمبل نشسته تک دست
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو جفت دمبل چکشی خوابیده
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو دمبل خوابیده
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو سیمکش خوابیده
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو سیمکش کیک بک
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو سیمکش ایستاده
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو شنا دست جمع
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو کیک بک دمبل نشسته
کلیک کنید	کلیک کنید	دیپ
کلیک کنید	کلیک کنید	پشت بازو دمبل سوئینگ

برگشت به صفحه اصلی ↶

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضلات پشت
(پشتی پهن یا پشتی بزرگ ، پایین دوزنقه و متوازی الاضلاع)

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	شراگ دستگاه بدن صاف
کلیک کنید	کلیک کنید	شراگ دستگاه خمیده
کلیک کنید	کلیک کنید	فیله کمر سیمکش با طناب
کلیک کنید	کلیک کنید	لیفت دمبل ایستاده
کلیک کنید	کلیک کنید	لیفت سیمکش از پایین

برگشت به صفحه اصلی ↩

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت عضله شکم یا ABS یا core muscles

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

فیلم صحیح انجام حرکت	توضیحات تکمیلی	حرکت
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم میز صاف
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم کشویی
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم کشویی حالت رکاب زدن
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم کرانچ
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم کرانچ معکوس
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم سیمکش
کلیک کنید	کلیک کنید	شکم چاقویی
کلیک کنید	کلیک کنید	پهلوی قیچی
کلیک کنید	کلیک کنید	پهلوی پلانک قیچی
کلیک کنید	کلیک کنید	پلانک کوهنوردی

برگشت به صفحه اصلی

آنچه برای ساختن بدن ایده آل بدان نیاز دارید



Store



Workouts



Diet Plans



Expert Guides



Videos



Tools

اطلس حرکات باشگاه خانگی هیرو

تمرینات برای تقویت مجموعه پا (چهارسر ران، پشت ران و سرینی)

کلیک کنید <<< توضیح مختصر در مورد این عضله >>> کلیک کنید

حرکت	توضیحات تکمیلی	فیلم صحیح انجام حرکت
اسکات	کلیک کنید	کلیک کنید
پرس پا	کلیک کنید	کلیک کنید
پشت ران تک دمبل	کلیک کنید	کلیک کنید
پشت ران دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
پشت ران دمبل ایستاده	کلیک کنید	کلیک کنید
پشت ران سیمکش با دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
جلوران دستگاه (با اکسسوری)	کلیک کنید	کلیک کنید
پشت ران دستگاه (با اکسسوری)	کلیک کنید	کلیک کنید
پل باسن	کلیک کنید	کلیک کنید
خیاطه با دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
خیاطه بیرون پا	کلیک کنید	کلیک کنید
خیاطه دمبل سومو	کلیک کنید	کلیک کنید
ساق پا ایستاده با دستگاه	کلیک کنید	کلیک کنید
ساق پا نشسته با نیمکت	کلیک کنید	کلیک کنید
لانگز	کلیک کنید	کلیک کنید

برگشت به صفحه اصلی

بررسی اجمالی پرس سرشانه دستگاه

پرس سرشانه دستگاه ، جزو پرفشارترین حرکات سرشانه بحساب می آید، چرا که دامنه اجرایی آن ، نسبت به سایر حرکات سرشانه کامل تر است. این حرکت ، یک حرکت چند مفصلی است و از جمله تمرینات سرشانه با دستگاه به حساب می آید.

این حرکت فشار ایزوله تری را نسبت به عضلات دیگر به عضلات سرشانه وارد می کند. عضله هدف ، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) می باشد. تمام عضلات بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، بخش بالایی دوزنقه (کول) ، عضله سه سربازو (پشت بازو) و عضلات مرکزی (core) نیز به عنوان عضلات کمکی در این تمرین بشمار می روند.

بررسی اجمالی پرس سرشانه دستگاه متناوب

پرس سرشانه دستگاه متناوب ، جزو پرفشارترین حرکات سرشانه بحساب می آید، چرا که دامنه اجرایی آن ، نسبت به سایر حرکات سرشانه کامل تر است. این حرکت ، یک حرکت چند مفصلی است و از جمله تمرینات سرشانه با دستگاه به حساب می آید.

انجام این حرکت بصورت تک تک باعث میشود تمرکز روی عضله مورد نظر بیشتر شود.

این حرکت فشار ایزوله تری را نسبت به عضلات دیگر به عضلات سرشانه وارد می کند. عضله هدف ، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) می باشد. تمام عضلات بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، بخش بالایی دوزنقه (کول) ، عضله سه سربازو (پشت بازو) و عضلات مرکزی نیز به عنوان عضلات کمکی در این تمرین بشمار می روند.

بررسی اجمالی پرس سرشانه دمبل نشسته

پرس سرشانه دمبل نشسته ، دامنه بیشتری نسبت به سایر حرکات سرشانه با دمبل دارد. به همین خاطر فشار مضاعفتری به عضلات وارد می‌نماید. همچنین دامنه اجرای این حرکت با دمبل ، نسبت به اجرای آن با هالتر ، گسترده‌تر است. این حرکت ، یک حرکت چند مفصلی است و جزو زیر مجموعه تمرینات سرشانه با دمبل به حساب می‌آید.

عضله هدف در این حرکت ، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) می‌باشد. دیگر عضلات درگیر در آن ، بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، بخش بالایی سینه ، بخش بالایی ذوزنقه (کول) ، عضله سه سر بازو (پشت بازو) می‌باشند. پرس سرشانه جفت دمبل نشسته نام دیگر این حرکت می‌باشد.

بررسی اجمالی نشر طرفین سیمکش تک

این حرکت یک حرکت تک مفصلی برای رشد و تقویت عضلات سرشانه با تمرکز بر سرشانه میانی است. همانطور که اشاره شد عضله هدف این تمرین بخش میانی سرشانه (دلتوئید میانی) می باشد و عضلات دیگری مه به عنوان عضلات کمکی در این تمرین درگیرند عبارتند از : بخش پشتی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، بخش بالایی ذوزنقه (کول) و عضلات مرکزی. این حرکت بدلیل داشتن دامنه کامل تر نسبت به بسیاری از تمرینات دیگر برای تقویت این بخش عضلات ، این تمرین را به تمرینی بسیار محبوب و پرکاربرد بین مربیان و ورزشکاران تبدیل کرده است. همچنین در این حرکت کمر بند میانی بدن نیز بصورت یکطرفه تحت فشار قرار می گیرد.

بررسی اجمالی شراگ تک دست

حرکت شراگ دستگاه تک دست یکی از انواع مختلف حرکات شراگ است که برای حجم سازی در عضله‌ی دوزنقه‌ی پشت استفاده می‌شود.

انجام این حرکت بصورت تک دست باعث میشود تمرکز روی عضله مورد نظر بیشتر شود.

عضلات دوزنقه برای بسیاری از افراد، عضلات سرسخت و مقاومی هستند، بنابراین می‌توان در طول هفته به میزان پرتکراری روی آن‌ها کار کرد.

حرکت شراگ با دستگاه می‌تواند شامل تمرینات بالاتنه، کشیدنی و فول بادی (تمام بدن) شود.

بررسی اجمالی شراگ دستگاه

حرکت شراگ دستگاه یکی از انواع مختلف حرکات شراگ است که برای حجم سازی در عضله‌ی دوزنقه‌ی پشت استفاده می‌شود.

عضلات دوزنقه برای بسیاری از افراد، عضلات سرسخت و مقاومی هستند، بنابراین می‌توان در طول هفته به میزان پرتکراری روی آن‌ها کار کرد.

حرکت شراگ با دستگاه می‌تواند شامل تمرینات بالاتنه، کشیدنی و فول بادی (تمام بدن) شود.

بررسی اجمالی فیس پول

فیس پول طناب ایستاده ، همانطور که از اسمش پیداست ، دست ها به صورت کشیده می شوند. این حرکت تا حدودی به رفع کیفوز (قوز) کمک می کند.

این حرکت ، چند مفصلی است و از سری حرکات سرشانه با سیم کش به حساب می آید. عضله درگیر در آن ، بخش پشت سرشانه (دلتوئید خلفی) است. به همین ترتیب ، عضلات پشت ، عضلات دوسر بازو (جلو بازو) ، ذوزنقه ای و مچ (ساعد) کمک کننده در اجرای حرکت هستند.

بررسی اجمالی کول سیمکش

حرکت کول سیم کش یک حرکت چند مفصلی است که باعث تقویت عضلات کول میشود. این تمرین بدلیل اجرا شدن با سیم کش، فرمی به عضله می دهد. این تمرین در گروه تمرینات کول با سیم کش قرار می گیرد. به نحوه اجرای این حرکت باید بسیار دقت شود و یکی از حرکات خوب و موثر برای شوک و فشار ممتد به عضله کول و بخش پایینی عضله کول است. عضلات کمک کننده در این حرکت عبارتند از: ساعد، سه بخش دلتوئید (سرشانه) و دوسر بازویی (جلو بازو).

بررسی اجمالی نشر از روبرو دمبل نشسته

حرکت نشر از روبرو دمبل نشسته برای تقویت دلتوئید قدامی مناسب است و دلتوئید میانی و قسمت فوقانی دوزننه را نیز به عنوان عضلات ثانویه تقویت می کند.

بررسی اجمالی نشر خم دمبل میز شیبدار

نشر خم دمبل رو میز شیبدار یکی از حرکات تک مفصلی است که فشار بسیار خوبی به عضلات پشتی سرشانه وارد می‌کند. این حرکت در دسته تمرینات سرشانه با دمبل طبقه بندی می‌شود.

انجام این حرکت روی میز شیبدار برای ورزشکاران مبتدی که ثبات و پایداری خوبی در اجرای حرکت ندارد بهتر است. عضله هدف در این تمرین دلتوئید خلفی (سرشانه پشتی) می‌باشد. عضلات درگیر ثانویه عبارتند از: سرشانه میانی و دوزنقه بالایی.

بررسی اجمالی نشر خم سیمکش تک دست

نشر خم سیم کش تک دست یک حرکت تک مفصلی برای رشد و تقویت عضلات سرشانه با تمرکز بر سرشانه میانی است. همانطور که اشاره شد عضله هدف این تمرین بخش میانی سرشانه (دلتوئید میانی) می باشد و عضلات دیگری مه به عنوان عضلات کمکی در این تمرین درگیرند عبارتند از : بخش پشتی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، بخش بالایی ذوزنقه (کول) و عضلات مرکزی . این حرکت بدلیل داشتن دامنه کامل تر نسبت به بسیاری از تمرینات دیگر برای اقویت این بخش عضلات ، این تمرین را به تمرینی بسیار محبوب و پر کاربرد بین مربیان و ورزشکاران تبدیل کرده است. همچنین در این حرکت کمر بند میانی بدن نیز بصورت یکطرفه تحت فشار قرار می گیرد.

بررسی اجمالی نشر دمبل روبرو میز شیبدار

حرکت نشر دمبل روبرو روی میز شیب دار یکی از حرکات مربوط به تقویت عضلات سرشانه است. نکته مهم در این حرکت صاف بودن هر دو دست و خم نشدن آرنج است. مانند همه تمرین ها، این تمرین را به صورت ناگهانی و یا انفجاری انجام ندهید. در تمام طول تمرین باید روی حرکت کنترل کامل داشته باشید.

بررسی اجمالی نشر سیمکش از روبرو

نشر از سیمکش از روبرو حرکتی است تک مفصلی برای تقویت عضلات سرشانه. این تمرین در گروه تمرینات سرشانه با سیم کش قرار می‌گیرد.

عضله هدف این حرکت دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی) است. عضلات درگیر کمکی این حرکت، بخش جلویی سرشانه (قدامی)، بخش میانی سرشانه (جانبی)، بخش بالایی سینه و دوزنقه بالایی (کول) می‌باشند.

بررسی اجمالی نشر طرفین تک دمبل روی میز شیبدار

حرکتی مناسب برای افزایش متابولیسم پایه و افزایش تعادل و تقویت گیرنده عمقی کف پا و افزایش درک محیطی می باشد. تمرینی عالی برای تقویت عضلات سر شانه می باشد. در این تمرین عضله دوزنقه و عضله دلتوئید قدامی و خلفی درگیر هستند.

عضلات هدف: عضله دلتوئید میانی

بررسی اجمالی پرس بالا سینه

پرس بالا سینه مدل متفاوتی از حرکت پرس سینه است و برای عضله سازی در قسمت سینه انجام می شود. همچنین شانه ها و ماهیچه های سه سر نیز در این حرکت به طور غیر مستقیم درگیر می شوند.

استفاده از شیب به شما اجازه می دهد بخش بالایی عضله سینه را، بخشی که بیشتر وزنه برداران در آن دچار ضعف هستند، بهتر درگیر کنید.

می توانید تمرین پرس بالاسینه را در برنامه های تمرینات پرس سینه، بالاتنه و برنامه های تمرینی فول بادی (تمام بدن) خود بگنجانید.

بررسی اجمالی پرس بالا سینه تناوبی

پرس بالا سینه تناوبی مدل متفاوتی از حرکت پرس سینه است و برای عضله سازی در قسمت سینه انجام می شود. همچنین شانه ها و ماهیچه های سه سر نیز در این حرکت به طور غیر مستقیم درگیر می شوند.

استفاده از شیب به شما اجازه می دهد بخش بالایی عضله سینه را، بخشی که بیشتر وزنه برداران در آن دچار ضعف هستند، بهتر درگیر کنید.

می توانید تمرین پرس بالاسینه را در برنامه های تمرینات پرس سینه، بالاتنه و برنامه های تمرینی فول بادی (تمام بدن) خود بگنجانید.

بررسی اجمالی پرس بالا سینه دست موازی

پرس بالا سینه دست موازی حرکتی است چند مفصلی که در گروه تمرینات سینه طبقه بندی می شود. این حرکت برای تقویت عضلات سینه مخصوصاً قسمت فوقانی سینه (بالا سینه) بسیار موثر می باشد و عضلات دیگری را نیز مورد تنش قرار می دهد که عبارتند از: دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی)، ساعد، سه سر بازویی (پشت بازو) و core (میان تنه).

بررسی اجمالی پرس بالا سینه دمبل

پرس بالا سینه دمبل ، حرکتی است چند مفصلی و جزو زیر مجموعه حرکات سینه با دمبل به حساب می آید. اجرای آن باعث تقویت تعادل در بدن می گردد.عضله هدف در این تمرین ، سینه (بالای سینه) می باشد. چند عضله دیگر ، بدن را برای اجرای صحیح حرکت همراهی می کنند ، که بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، عضله سه سر بازو (پشت بازو) ، ساعد و عضلات مرکزی (core) نام دارند.

بررسی اجمالی پارالل

پارالل، حرکتی است چند مفصلی و از سری حرکات سینه با وزن بدن به حساب می آید. انجام حرکت پارالل، تمرکز بالایی لازم دارد، همین امر سبب می شود تمرکز بین عصب و عضله شما قوت بگیرد. فشار اصلی در این تمرین، روی عضلات سینه (زیر سینه) و سه سر بازو (پشت بازو) می باشد. عضلات درگیر در آن، سینه بزرگ، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی)، راست کننده ستون فقرات و ساعد می باشند.

بررسی اجمالی پلاور سیمکش

پلاور سیمکش خوابیده یکی از حرکات چند مفصلی بسیار عالی است که در دسته تمرینات سینه با سیم کش قرار می گیرد.

این حرکت برای درگیر کردن عضلات سینه ای و پشتی بزرگ (زیر بغل) بسیار مناسب و کاربردی است. عضلات درگیر ثانویه در این تمرین، سه سر بازویی (پشت بازو، ساعد، دلتوئید (سرشانه)، دنده ای و (میان تنه) هستند. در نتیجه با حرکتی جامع و کارآمد روبرو هستیم.

بررسی اجمالی پرس زیر سینه

پرس زیر سینه، مدل متفاوتی از حرکت پرس سینه است که روی عضلات سینه کار می‌کند. همچنین این حرکت عضلات ماهیچه‌ی سه سر و شانه‌ها را به صورت غیر مستقیم درگیر می‌کند. پرس زیر سینه معمولاً برای درگیری بخش پایینی عضلات سینه استفاده می‌شود. هرچند برخی افراد ادعا می‌کنند که این نوع پرس موثرترین پرس سینه برای درگیر ساختن همه‌ی عضله‌ی سینه است. انواع گوناگون حرکت پرس سینه با هالتر می‌تواند در تمرینات شما، مانند تمرینات سینه، تمرینات عضلات بالاتنه، و تمرینات فول بادی قرار بگیرد.

بررسی اجمالی زیر سینه سیمکش تک دست

این حرکت یکی از مهم ترین حرکات برای فرم دهی به عضلات سینه است. تمرکز اصلی حرکت بر روی ناحیه پایینی سینه یا به اصطلاح زیرسینه میباشد. اجرای این حرکت بصورت تک دست باعث می شود که در هر بار اجرا، فقط روی یک قسمت زیر سینه تمرکز کنید و کاملا آن را منقبض کنید.

بررسی اجمالی پرس زیر سینه دمبل

پرس زیر سینه دمبل یکی از انواع پرس زیر سینه است. با استفاده از دمبل‌ها حین انجام پرس زیر سینه، شما امکان حرکت در محدوده‌ی وسیع‌تری را به خودتان می‌دهید. استفاده از دمبل‌ها همچنین مستلزم ثبات بسیار بالای عضلات شانه‌ی است. بنابراین در مقایسه با هالتر، بافت عضلانی بیشتری را به برای ثبات بدن کار می‌گیرد.

بررسی اجمالی پرس سینه

حرکت پرس سینه ، یک تمرین باستانی به شمار می‌رود که در تمام حوزه‌ی ورزش وزنه برداری بسیار محبوب است. تقریباً در هر برنامه‌ی تمرینی ورزشی، از ورزشکاران بدنسازی گرفته تا وزنه برداران، پرس سینه تمرین اصلی و اساسی عضلات سینه است. پرس سینه برای ورزشکاران وزنه برداری، یکی از «سه حرکت سخت و مهم» است که این حرکات شامل اسکوات، ددلیفت و پرس سینه می‌شوند. حداکثر تکرار در حرکت پرس سینه، شاخص خوبی برای سنجش عملکرد ورزشکاران در زمین یا صحنه‌ی بازی است و برای بدنسازان حرکتی ترکیبی است که بسیاری از عضلات قسمت بالاتنه را درگیر میکند. در حین انجام تمرین پرس سینه، اصولاً بر روی بخش اصلی عضله‌ی سینه کار می‌کنید. ماهیچه‌های دیگر سینه، عضلات سه سر بازو و شانه‌ها، عضلات دیگری هستند که در طول تمرین در بالا بردن میله درگیر می‌شوند. انجام حرکت سنتی پرس سینه از توان هر کسی ساخته نیست، بنابراین تغییرات زیادی در این حرکت اعمال شده است تا بتوان به مردم اطمینان داد می‌توانند این تمرین دشوار را به شیوه‌ی ایمن و آسان انجام دهند.

بررسی اجمالی پرس سینه تناوبی

پرس سینه تناوبی حرکتی چند مفصلی است که برای ورزشکاران مبتدی و حرفه‌ای قابل اجرا است. این حرکت برای تقویت عضلات سینه‌ای بزرگ (سینه) بسیار مفید و کارآمد می‌باشد. عضلات کمک کننده در این حرکت، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) - سه سر بازو (پشت بازو) - ساعد - عضلات میان تنه (core) می‌باشند. این حرکت برای تقویت عضلات سینه‌ای بزرگ (سینه) بسیار مفید و کارآمد می‌باشد. عضلات کمک کننده در این حرکت، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) - سه سر بازو (پشت بازو) - ساعد - عضلات میان تنه (core) می‌باشند.

بررسی اجمالی شنا با دستگاه

شنا ، حرکتی است تاثیر گذار برای عضلات سینه. توانایی انجام این کار ، به رشد عضلات سینه در افراد مبتدی ، کمک فراوانی می کند. این حرکت ، چند مفصلی است و از سری حرکات سینه با وزن بدن به شمار می آید. عضلات زیادی را مورد تنش قرار می دهد ، که عضله اصلی ، سینه ای بزرگ و عضلات کمکی ، قسمت جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، عضلات دنده ای ، سه سر بازو (پشت بازو) ، راست کننده ستون فقرات می باشند. عضلات پایین تنه ، در حفظ تعادل تاثیر می گذارند.

بررسی اجمالی قفسه بالا سینه دمبل

قفسه بالا سینه دمبل ، برای تنظیم تقارن در عضلات سینه (بالا سینه) کاربرد خوبی دارد. در این تمرین ، دست ها از کنار بدن (سینه) بدون خم شدن آرنج ها به سمت بالا (جلو سینه) حرکت می کنند ، که این می تواند باعث تقویت تاندون ها و مفاصل شانه بشود. این حرکت ، تک مفصلی است و از سری حرکات سینه با دمبل به شمار می آید. مقصود ورزشکار از انجام آن ، تقویت عضله سینه (بالا سینه) می باشد. عضلات بخش جلوی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، عضله دوسر بازو (جلو بازو) ، ساعد و عضلات مرکزی هم در انجام این تمرین کمک رسانی می کنند.

بررسی اجمالی قفسه زیر سینه دمبل

قفسه زیر سینه دمبل ، به شما این اجازه را می دهد تا در نقطه بالای حرکت ، حداکثر انقباض را به عضلات سینه وارد نمایید.

این حرکت چند مفصلی است و از جمله حرکات سینه با دمبل می باشد. عمده فشار در آن ، روی عضله سینه (قسمت زیرین سینه) است. در اجرای این تمرین عضلات کمک کننده عبارتند از ، بخش جلویی سرشانه (دلتوئید قدامی) ، بخش میانی سرشانه (دلتوئید جانبی) ، ساعد ، عضله دو سر بازو (جلو بازو) و عضلات مرکزی.

بررسی اجمالی کراس تک دست بالا سینه

یکی از مهم‌ترین حرکاتی که در بدنسازی به رشد و تفکیک عضلات سینه کمک می‌کند، حرکت کراس اور در بدنسازی است که به چند شکل مختلف نیز انجام می‌شود. اجرای این حرکت بصورت تک دست در این حرکت باعث می‌شود که در هر بار اجرا، فقط روی یک قسمت بالا سینه تمرکز کنید و کاملاً آن را منقبض کنید.

بررسی اجمالی اچ دستگاه

این حرکت جزو حرکات چند مفصلی مفید برای تقویت عضلات زیر بغل است. این حرکت برای تمرین زیر بغل حجمی بسیار کاربرد دارد.

حرکتی است ایمن که کشش و انقباض مناسبی روی عضلات زیر بغل وارد می کند. بخش اصلی فشار در این تمرین ، بر عضله پشتی بزرگ (لاتیسیموس دورسی) می باشد ، دیگر عضلات درگیر در تمرین زیر بغل دستگاه اچ ، دوزنقه ، تحت خاری ، باقی عضلات پشت ، پشت سرشانه (دلتوئید خلفی) ، دوسر بازو (جلو بازو) و ساعد می باشند.

بررسی اجمالی اچ دستگاه تک تک

حرکت اچ دستگاه تک تک جزو حرکات چند مفصلی مفید برای تقویت عضلات زیر بغل و همچنین برای تقارن کردن عضلات پشت، است. این حرکت برای تمرین زیر بغل حجمی در باشگاه بسیار کاربرد دارد. حرکتی است ایمن که کشش و انقباض مناسبی روی عضلات زیر بغل وارد می‌کند. تفاوت اصلی تمرین زیر بغل دستگاه اچ تک دست با حالت جفت دست در این است که می‌توانید وزنه های سنگین تری انتخاب کنید و با تمرکز بیشتر این تمرین را انجام دهید. بخش اصلی فشار در این تمرین، بر عضله پشتی بزرگ (لاتیسیموس دورسی) می‌باشد، دیگر عضلات درگیر در تمرین زیر بغل دستگاه اچ، دوزنقه، تحت خاری، باقی عضلات پشت، پشت سرشانه (دلتوئید خلفی)، دوسر بازو (جلو بازو) و ساعد می‌باشند. این تمرین را به نام زیر بغل دستگاه اچ تک دست نیز می‌نامند.

بررسی اجمالی بارفیکس خوابیده

بارفیکس خوابیده، یکی از انواع حرکات بارفیکس است. ورزشکاران از حرکات بارفیکس برای چربی سوزی و تقویت عضلات استفاده می کنند. انواع حرکات بارفیکس عضلات پشت و کمر را تحت تاثیر قرار می دهند.

به طور کلی می توان گفت تاثیر حرکات ورزشی بارفیکس بیشتر بر روی عضلات بالا تنه می باشد. بارفیکس حرکات مختلفی دارد که، بارفیکس خوابیده یکی از انواع آن است.

بررسی اجمالی پلاور دمبل

بر خلاف باور عموم اگر یه گروه عضلانی باشد که بیشترین درگیری را در حرکت پلاور داشته باشد آن گروه عضلانی، عضلات سینه شماست. عضلات سینه عبارتند از: عضلات سینه ای بزرگ، عضله سینه ای کوچک، عضله دندانان ای بزرگ و عضله ترقوه ای. در زمان اجرای حرکت ابتدا عضلات سینه ای بزرگ و کوچک درگیر شده و در انتهای حرکت عضلات دندانان ای قدامی، بین دنده ای و پشتی بزرگ عهده دار انجام حرکت می شوند. اجرای این حرکت نیاز به دقت زیادی دارد و با اعمال کشش حداکثری می تواند تارهای عضلانی که در طول انجام حرکت های قبلی به استراحت پرداخته بودند را بکار بگیرد.

بررسی اجمالی پلاور سیمکش نیمکت صاف

پلاور سیمکش خوابیده یکی از حرکات چند مفصلی بسیار عالی است که در دسته تمرینات سینه با سیم کش قرار می گیرد.

این حرکت برای درگیر کردن عضلات سینه ای و پشتی بزرگ (زیر بغل) بسیار مناسب و کاربردی است. عضلات درگیر ثانویه در این تمرین، سه سر بازویی (پشت بازو، ساعد، دلتوئید (سرشانه)، دنده ای و (میان تنه) هستند. در نتیجه با حرکتی جامع و کارآمد روبرو هستیم.

بررسی اجمالی دمبل تک خم

حرکت زیر بغل دمبل تک خم یکی از حرکات مهم و سازنده برای عضلات پشت (زیربغل) بوده که در فرم ها و زوایای مختلفی انجام می شود.

در این حرکت فشار و تمرکز بر روی عضله پشتی بزرگ (لاتیسیموس دورسی) می باشد. عضلات درگیر ثانویه در این تمرین عبارتند از: ذوزنقه ، تحت خاری ، باقی عضلات پشت ، پشت سرشانه (دلتوئید خلفی) ، دوسر بازو (جلو بازو) ، عضلات سینه ای ، ساعد و عضلات مرکزی . این تمرین که به زیر بغل دمبل تک دست و .. نیز نامیده می شود جزو پرکاربردترین تمرینات زیر بغل با دمبل می باشد.

بررسی اجمالی زیربغل تک دست سیمکش از بالا

این حرکت مشابه حرکت زیربغل سیمکش از بالا است اما می‌توان آن را بصورت تک دست هم اجرا نمود. مزیت اجرای این حرکت امکان تمرکز بیشتر و به همراه داشتن تفکیک عضلانی بهتر خواهد بود.

بررسی اجمالی زیربغل خمیده سیمکش از بالا

این حرکت یکی از حرکات موثری هست که در رشد و تقویت عضلات زیر بغل بکار گرفته می‌شود. همانطور که میدونید برای رشد کامل عضلات زیر بغل باید آن را سه قسمت در نظر بگیرید. قسمت بالایی، میانی و پایینی.

قسمت بالایی و میانی، بخش اعظم پهنای (ضخامت) عضلات زیر بغل را تشکیل می‌دهند اما کار کردن روی بخش پایینی سبب افزایش طول (درازا) زیر بغل خواهد شد. قبل از هر چیز باید بدانید کدام حرکت روی کدام بخش بیشترین تاثیر را می‌گذارد و سپس اقدام به انتخاب حرکت و انجام تمرینات نمایید. این یعنی بدنسازی حرفه‌ای!

در مورد این حرکت، می‌توان اینگونه گفت که این حرکت بیشترین تاثیر را روی بخش میانی و پایینی عضلات زیر بغل دارد بنابر این سبب شکل دادن به کمر خواهد شد.

بررسی اجمالی زیربغل دمبل جفت خم روی میز شیبدار

این حرکت ، حرکتی با فشار ایزوله و دقیق بر عضلات پشت می باشد.

این حرکت ، چند مفصلی است و از سری حرکات زیر بغل با دمبل به شمار می رود. بخش اصلی فشار در این تمرین ، روی عضله پشتی بزرگ (لاتیسیموس دورسی) وارد است. عضلات دیگری در اجرا نقش دارند که عبارتند از ؛ ذوزنقه ، گرد بزرگ (ترس ماژور) ، عضلات پشت ، بخش پشتی سرشانه (دلتوئید خلفی) ، دوسر بازو (جلو بازو) و ساعد.

بررسی اجمالی زیربغل سیمکش تک خم از پایین

حرکتی مناسب افزایش استقامت عضلانی و تقویت عضلات شانه و زیر بغل و پیشگیری و بهبود ناهنجاری های قامتی و افزایش هماهنگی عصب و عضله می باشد. در این تمرین عضله جلو بازو و عضله شانه و عضلات پشت کمر درگیر هستند .

بررسی اجمالی زیربغل سیمکش خمیده جفت دست

زیر بغل سیمکش خمیده جفت دست یکی از حرکات چند مفصلی است که در سری تمرینات زیر بغل با سیم کش قرار می‌گیرد.

این حرکت برای تقویت عضلات زیر بغل مخصوصاً قسمت میانی و تحتانی عضله پشتی بزرگ (لاتیسیموس دورسی) کاربرد دارد. عضلات درگیر دیگر، ذوزنقه - گرد بزرگ (ترس ماژور) - دیگر عضلات پشت - پشت سرشانه (دلتوئید خلفی) - دوسر بازو (جلو بازو) و (میان تنه) هستند.

بررسی اجمالی قایقی

حرکت زیر بغل قایقی یکی از بهترین تمرینات ورزشی برای تقویت عضلات کمر است. این حرکت عضلات لاستیموس دورسی یا همان عضلات لت به اضافه عضلات ترس ماژور و دوزنقه ای را به خوبی پرورش می‌دهد. عضلات لت قسمت میانی و پایینی کمر را تشکیل می‌دهند و از بالای ستون فقرات آغاز شده و تا بالای استخوان باسن ادامه دارند و از عرض به عضلات بازو نیز متصل هستند. ترس ماژور نیز عضله کوچکی است که در قسمت زیرین تیغه شانه قرار گرفته و به استخوان بالای بازو متصل می‌شود. این تمرین به شکل فوق‌العاده‌ای به عضلات کمر شما فرم داده و آن‌ها را حجیم می‌کند و باعث برجسته شدن قسمت V شکل کمر می‌شود. تقویت عضلات کمر علاوه بر جنبه زیبایی و باریک نشان دادن کمر، به استایل نشستن و راه رفتن شما نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود که در انجام فعالیت‌های روزانه نیز موفق‌تر باشید.

بررسی اجمالی لت از جلو

این حرکت مدل متفاوتی از حرکت زیر بغل سیمکش است و برای ساختن عضلات پشت استفاده می شود. اگر چه این تمرین اصولاً عضلات پشت را درگیر می کند، می توانید میزان مناسب فعالیت را در ماهیچه های میانی پشت و دو سر خود احساس کنید.

پشت ما مجموعه ای از عضلات است که به میزان متناسبی از تنوع نیاز دارد. بنابراین برای این که رشد ماهیچه های پشت خود را تا آنجا که امکان دارد افزایش دهید، حالت های مختلف دست و زاویه ها متعددی در این حرکت امتحان کنید.

حرکت لت از جلو می تواند در میان تمرینات بالاتنه، بارفیکس و تمام بدن انجام شود.

بررسی اجمالی شراگ دستگاه بدن صاف

این حرکت حرکتی بسیار موثر برای رشد عضله دوزنقه ای بشمارمی آید و در برنامه عضلات سرشانه هم میتواند قرار بگیرد و در واقع بخش کامل عضلات پشت را درگیر میکند.

بررسی اجمالی شراگ دستگاه خمیده

حرکتی است چند مفصلی که فشار خوبی روی عضلات پشت و زیر بغل وارد می‌کند و برای رشد عضلات پشت مناسب می‌باشد.

عضله هدف در این تمرین عضله ذوزنقه‌ای بالایی و میانی است و عضلات کمکی، ساعد، دلتوئید خلفی و زیر بغل است. این حرکت یک حرکت فول بادی برای عضلات محسوب می‌شود.

بررسی اجمالی فیله کمر سیمکش با طناب

این حرکت به طور کلی عضلات پایین کمر را مورد هدف قرار می‌دهد که شامل یک جفت عضله بزرگ به نام ماهیچه‌های راست‌کننده ستون فقرات و یا ماهیچه‌های بازکننده هستند و وظیفه آن‌ها نگهداری از ستون فقرات است.

بررسی اجمالی لیفت دمبل ایستاده

این حرکت یه حرکت چند مفصلی میباشد که کمک بسیار بزرگی به عضلات دوزنقه ،
متوازی الاضلاع ، پشتی بزرگ و بخش لاوربک یا همان فیله کمر میکند .

بررسی اجمالی لیفت سیمکش از پایین

این حرکت یه حرکت چند مفصلی میباشد که جهت تقویت عضله دوزنقه ، متوازی الاضلاع ، دلتوئید پشتی یا سرشانه از پشت و قسمتی از پشتی بزرگ که پایین متوازی الاضلاع میباشد بکار برده میشود.

بررسی اجمالی جلو بازو دمبل تمرکزی

حرکت جلو بازو دمبل تمرکزی یک حرکت تک مفصلی است، که انقباض بسیار خوبی در عضله دو سر بازویی (جلو بازو) ایجاد می کند.

این حرکت مورد علاقه آرنولد نیز بوده و به همین دلیل این حرکت را جلو بازو آرنولدی نیز می نامند. بسیاری از بدنسازان از این حرکت برای تقویت عضله جلو بازوی خود استفاده می کنند. عضله ساعد با انقباض ایزومتریک (ثابت)، پشت بازو و (میان تنه) جزو عضلات کمک کننده در این تمرین هستند. این تمرین یکی از محبوب ترین تمرینات جلو بازو با دمبل می باشد.

بررسی اجمالی جلو بازو دمبل میز شیبدار

جلو بازو دمبل روی میز شیبدار حرکت تک مفصلی بسیار عالی برای ایجاد تنش روی عضله دو سر بازویی (جلو بازو) می باشد. این حرکت در گروه تمرینات جلو بازو با دمبل قرار میگیرد. برای تمرین دادن جلو بازو با دمبل می توان از این تمرین بخوبی بهره برد. فشار اصلی و تمرکز این حرکت بر روی پیک عضله دوسر بازویی یا همان سر بیرونی جلو بازو می باشد. عضلات کمک کننده در این حرکت عبارتند از: ساعد، سه سر بازویی (پشت بازو) و دلتوئید (سرشانه).

بررسی اجمالی جلو بازو دمبل نشسته

جلو بازو دمبل نشسته، یک حرکت تک مفصلی برای عضلات دو سر بازو (جلو بازو) است که جزء تمرینات جلو بازو با دمبل می باشد. این حرکت می تواند جایگزین شایسته و کارآمدی به جای جلو بازو دمبل ایستاده باشد.

این حرکت باعث درگیری مناسب عضلات دو سر بازویی (جلو بازو)، علی الخصوص سر بلند عضله دو سر بازویی و در نتیجه باعث رشد و توسعه آنها خواهد گردید. فرم نشسته آن امکان تمرکز بیشتر در طی حرکت را ایجاد می کند و مناسب تر برای افرادی که (گودی کمر) دارند. عضلات کمکی در این تمرین از جمله ساعد، دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی) و سه سر بازویی (پشت بازو) هستند. تمرینات جلو بازو با دمبل بسیار محبوب و پر کاربرد هستند.

بررسی اجمالی جلو بازو سیمکش

جلو بازو سیم کش حرکتی است تک مفصلی، جامع و موثر برای تقویت و رشد عضلات دوسر بازویی (جلو بازو). این تمرین در گروه تمرینات جلو بازو با سیم کش قرار می گیرد که به دلیل ایجاد فشار به صورت منحنی بر روی عضله، نسبت به تمرین با دمبل و هالتر و دستگاه متمایز است.

معدود ورزشکاری را وجود دارد که این حرکت را برای تقویت عضلات جلو بازو استفاده نکرده باشد. حرکت فوق العاده ای که در عضلات دوسر بازو ایجاد فشاری خاص می کند. عضلات کمک کننده و ثبات دهنده در این حرکت، عضلات سه سر بازویی (پشت بازو) و ساعد هستند.

بررسی اجمالی جلو بازو سیمکش تک دست فیگوری

حرکت جلو بازو سیمکش از بالای سر که در ایران با نام جلو بازو فیگوری، آن را میشناسند یکی از حرکات بسیار موثر در تفکیک و شکل دادن به عضلات جلو بازو و ایجاد پیک در آنها بشمار می رود.

این حرکت از جمله بهترین حرکات ورزشی مستقل برای تقویت عضله بازو محسوب می شود. کابل های دستگاه سیمکش، کششی ثابت و پایدار ایجاد کرده و با داشتن حالت مقاومتی، به تقویت عضله دوسر کمک می کنند.

بررسی اجمالی جلو بازو سیمکش تمرکزی

این حرکت جلو بازو تمرکزی است ، اما در ایران بیشتر تحت عنوان تک خم و حتی آرنولدی هم شناخته میشود. همانطور که از اسم آن پیداست اجرای این حرکت در درجه اول به تمرکز و تفکیک فشار روی عضله مورد نظر بستگی دارد، نه سنگین کردن بی مورد وزنه ، هرچند اجرای این حرکت با دمبل رایج تر است اما نسخه سیمکش این حرکت هم به خوبی و به شکل نسبتا متفاوتی عضله جلو بازو را تحت فشار میگذارد.

بررسی اجمالی جلو بازو لاری (با اکسسوری)

جلو بازو لاری، یکی از حرکات تک مفصلی حرفه‌ای در عضلات دو سر بازو (جلو بازو) می‌باشد، که جزو حرکات محبوب بین ورزشکاران حرفه‌ای هم هست.

این تمرین عالی جزء تمرینات جلو بازو است که با تغییر زاویه دست درگیری قابل توجهی به عضله جلو بازو می‌دهد. بیشتر تمرکز این تمرین بر روی عضله دو سر بازویی و بازویی قدامی است و عضله ساعد، دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی)، سه سر بازویی (پشت بازو) و core (میان تنه) جزو کمک کننده‌ها بحساب می‌آید.

بررسی اجمالی جلو بازو سیمکش لاری

حرکت جلو بازو سیمکش لاری یکی از بهترین تمرینات مستقل برای تقویت و افزایش حجم عضله دوسر محسوب می شود. این حرکت در درجه اول روی عضله دوسر تمرکز دارد و در مرحله بعد ساعد و مچها را تقویت می نماید.

بررسی اجمالی پارالل

حرکت پارالل یک حرکت تمرینی چند مفصلی یا ترکیبی می باشد که با بکارگیری عضلات سه سر بازویی، سینه، دلتوئید و ساعد در جهت جابه جایی وزن بدن باعث تقویت عضلات ذکر شده می گردد. در زمان اجرا این حرکت اگر بالاتنه به سمت جلو متمایل باشد فشار در جهت تقویت عضلات سینه و اگر بالاتنه نسبت به زمین در حالت عمود قرار بگیرد این فشار در جهت تقویت عضلات سه سر بازویی بکار گرفته می شود. این حرکت تمرینی فوق العاده همواره در تست های آمادگی جسمانی برای سنجش آمادگی افراد و ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد و یک معیار برای شناخت ورزشکار از مردم عادی می باشد. همانطور که اشاره کردیم این حرکت تمرینی با تغییر ناچیز در زاویه قرارگیری بدن نسبت به زمین می تواند دو گروه عضلانی مختلف را تحت فشار قرار دهد. بسیاری از ورزشکاران با خیال اعمال فشار بر عضلات سه سر بازویی با خم کردن بدن به سمت جلو و آسان تر کردن انجام حرکت به امید رشد عضلات سه سر بازویی ست و تکرار زیادی از این حرکت را انجام می دهند بدون آنکه بدانند این فشار اعمال شده بر عضلات سینه است نه عضلات سه سر بازویی!

بررسی اجمالی پشت بازو جفت دمبل چکشی خوابیده

حرکتی عالی برای افزایش متابولیسم و تقویت عضلات پشت بازو می باشد. تمرینی برای پیشگیری و بهبود ناهنجاری های قامتی و افزایش تعادل بدن می باشد. در این تمرین عضله دلتوئید قدامی و ساعد درگیر هستند.

عضلات هدف: عضله پشت بازو

بررسی اجمالی پشت بازو دمبل نشسته تک دست

این حرکت، از حرکات پر طرفدار بین ورزشکاران می‌باشد، تا بتوانند علاوه بر فرم‌های خوابیده در فرم نشسته پشت بازوهای خود را تحت فشار قرار دهند و رشد را در این عضلات دوچندان کنند. این تمرین هم جزء تمرینات پشت بازو با دمبل بوده که از تنوع بالایی برخوردارند.

در این حرکت چند مفصلی، دستان بالای سر قرار می‌گیرد و با توجه به این فرم خاص فشار متفاوتی را روی عضلات سه سر بازویی (پشت بازو) بخصوص سر داخلی عضله سه سر بازویی دارد، ساعد، دلتوئید (سرشانه) و دنده‌ای از عضلات کمکی در این تمرین هستند.

بررسی اجمالی پشت بازو دمبل خوابیده

پشت بازو دمبل خوابیده، یک حرکت برای ورزشکاران حرفه‌ای تر است و فشاری مناسب‌تر و متفاوت‌تر بر عضلات سه سر بازویی (پشت بازو) ایجاد می‌کند. این تمرین جزء تمرینات پشت بازو با دمبل بوده که تمام ورزشکاران می‌توانند آن را انجام دهند البته به شرطی که آسیب‌دیدگی نداشته و نحوه اجرا را به درستی رعایت کنند.

این حرکت تک مفصلی بوده و جایگزین مناسبی برای اجرای این فرم با هالتر نیز هست، ساعد، دنده‌ای، دو سر بازویی (جلو بازو) و دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی) عضلات درگیر ثانویه در این تمرین بحساب می‌آیند.

بررسی اجمالی پشت بازو دمبل سوئینگ

پشت بازو دمبل نشسته یا پشت بازو دمبل سوئینگ، از حرکات پر طرفدار بین ورزشکاران می‌باشد، تا بتوانند علاوه بر فرم‌های خوابیده در فرم نشسته پشت بازوهای خود را تحت فشار قرار دهند و رشد را در این عضلات دوچندان کنند. این تمرین هم جزء تمرینات پشت بازو با دمبل بوده که از تنوع بالایی برخوردارند.

در این حرکت چند مفصلی، دستان بالای سر قرار می‌گیرد و با توجه به این فرم خاص فشار متفاوتی را روی عضلات سه سر بازویی (پشت بازو) بخصوص سر داخلی عضله سه سر بازویی دارد، ساعد، دلتوئید (سرشانه) و دنده‌ای از عضلات کمکی در این تمرین هستند.

بررسی اجمالی پشت بازو سیمکش ایستاده

پشت بازو سیم کش ایستاده، یک حرکت تک مفصلی برای رشد و تقویت عضله سه سر بازویی (پشت بازو) که در دسته تمرینات پشت بازو با سیم کش طبقه بندی می شود. این حرکت به خوبی هر سه سر عضله پشت بازو را تحت فشار قرار می دهد و ساعد، دلتوئید (سرشانه)، دوسر بازویی (جلو بازو) و (میان تنه) عضلات کمکی نیز هستند. این حرکت یکی از رایج ترین و پر کاربردترین حرکات عضله سه سر بازویی (پشت بازو) در بین ورزشکاران می باشد که برای تمامی ورزشکاران قابل اجراست.

بررسی اجمالی پشت بازو سیمکش از بالای سر

وقتی که از تمام حرکات وزنه آزاد پشت بازو خسته شده‌اید یا بنا بر هر دلیلی نمی‌توانید از هالتر و دمبل برای پشت بازو استفاده کنید این حرکت برایتان مناسب است. حرکتی مفید هم در زمان حجم و هم در زمان تفکیک عضلانی.

بررسی اجمالی پشت بازو سیمکش خوابیده

حرکت پشت بازو سیم کش خوابیده، حرکتی عالی برای عضلات پشت بازو است.

این حرکت فشار مناسبی به هر سه سر عضله پشت بازو وارد می کند. ساعد، دو سر بازویی

(جلو بازو) و دنده ای در این حرکت به عنوان عضلات کمکی ظاهر می شوند.

بررسی اجمالی پشت بازو سیمکش کیک بک

حرکتی مناسب برای افزایش متابولیسم و تقویت عضلات می باشد. حرکتی عالی برای پیشگیری و بهبود ناهنجاری های قامتی و افزایش هماهنگی عصب و عضله می باشد. در این حرکت عضله دلتوئید قدامی، فوق خاری، تحت خاری، عضله غرابی بازویی، ساعد و ستون فقرات درگیر می باشد.

عضلات هدف: پشت بازو و سه سر بازویی

بررسی اجمالی پشت بازو شنا دست جمع

شنا دست جمع یکی از حالات متنوع حرکت شنا می باشد که فشار قابل توجهی به عضله سه سر بازویی (پشت بازو) می آورد. این تمرین جزو تمرینات پشت بازو با وزن بدن محسوب می شود و بیشتر مختص ورزشکاران حرفه ای و نیمه حرفه ای می باشد.

حرکتی چند مفصلی، که تمرکز آن بر روی عضله سه سر بازویی (پشت بازو) می باشد. عضلات درگیر ثانویه در این تمرین شامل سینه و دلتوئید قدامی (سرشانه جلویی)، ساعد، دوزنقه، (میان تنه) و دلتوئید خلفی (سرشانه پشتی) هستند.

بررسی اجمالی پشت بازو کیک بک دمبل نشسته

پشت بازو کیک دمبل نشسته، یک حرکت تک مفصلی است و در گروه تمرینات پشت بازو با دمبل قرار می‌گیرد.

این حرکت فشار بسیار زیادی به عضله سه سر بارویی (پشت بازو) می‌آورد و عضلات (میان تنه)، ساعد، دلتوئید خلفی (سرشانه پشتی) و جلو بازو به طور غیر مستقیم درگیر هستند. این امر باعث می‌شود عضله شکل بهتری به خود بگیرد.

بررسی اجمالی دیپ

دیپ یکی از بهترین تمرینات برای رشد و تقویت عضلات پشت بازو به شمار می رود. این حرکت به تنهایی تاثیر زیادی روی عضلات پشت بازو دارد اما اگر به صورت سوپرست با حرکتی دیگر ترکیب شود اثر آن فوق العاده خواهد بود. عضلات سینه و سرشانه هم تا حدود زیادی با انجام این حرکت تقویت می شوند و همین امر آن را محبوب ترین تمرینات تناسب اندام در بین ورزشکاران نموده است.

بررسی اجمالی پلانک کوهنوردی

حرکت کوهنوردی برای استقامت هوازی، استحکام عضلات شکم و سرعت عمل فوق‌العاده است. هنگام انجام حرکت کوهنوردی چند گروه عضلانی مختلف را درگیر می‌کنید، این حرکت کم‌وبیش مانند یک ورزش کامل بدنی آن‌هم تنها با یک حرکت است. وقتی این حرکت را انجام می‌دهید، شانه‌ها، بازوها و سینه درگیر هستند تا بالاتنه‌تان را محکم کنید درحالی‌که ناحیه مرکزی تنه‌تان سایر قسمت‌های بدن‌تان را محکم می‌کند. عضلات چهار سر ران‌هایتان به‌عنوان محرک‌های اصلی بدن به طرز باورنکردنی درگیر میشوند. به دلیل آنکه این حرکت تمرین هوازی است، مزیت‌هایی برای سلامتی قلبی دارد و کالری می‌سوزاند.

بررسی اجمالی پهلو پلانک قیچی

این حرکت جهت تقویت و ازبین بردن چربی های پهلو مورد استفاده قرار میگیرد. برای انجام این حرکت فقط به یک نیمکت در حالت صاف نیاز دارید.

بررسی اجمالی پهلو قیچی

این حرکت جهت تقویت و ازبین بردن چربی های پهلو مورد استفاده قرار میگیرد. با انجام این حرکت علاوه بر پهلو عضلات پا هم درگیر میشوند.

بررسی اجمالی شکم چاقویی

این حرکت چاقو یا همان جمع کردن همزمان دست و پا منحصرًا قسمت میانی و بالایی عضله راست شکمی، عضلات مورب خارجی و مورب داخلی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عضله راست شکمی عضله‌ای است که به طور عمودی در دیواره قدامی بدن قرار گرفته است و با حرکت چاقو به جز این عضله، عضلات خم‌کننده ران را نیز تقویت خواهید کرد.

بررسی اجمالی شکم سیمکش

این حرکت یکی از تمرینات بسیار مفید برای کلیه عضلات شکمی محسوب می‌شود. این تمرین با اعمال فشار ثابت روی عضلات شکم در طول اجرای حرکت باعث تقویت و رشد هرچه بیشتر و بهتر این عضلات خواهد شد. این تمرین را معمولاً با دستگاه سیمکش و با دستگیره طنابی انجام می‌دهند.

بررسی اجمالی شکم کرانچ

حرکت شکم کرانچ میز شیبدار بر روی عضلات راست شکمی و مورب شکمی تمرکز می کند. حین اجرای شکم کرانچ میز شیبدار، هنگام خم کردن سینه به سمت جلو نفس را حبس نموده و حین برگرداندن سینه به حالت اولیه آزادش کنید.

بررسی اجمالی شکم کرانچ معکوس

کرانچ معکوس یکی از حرکات تمرین شکم است که با وزن بدن انجام می‌شود، یک حرکت خوب و موثر جهت تقویت بخش پایینی (زیر شکم) و بخش بالایی شکم. عضله هدف در این حرکت راست شکمی می‌باشد و عضلات درگیر ثانویه پهلو (مورب خارجی)، راست کننده ستون مهره‌ها (فیله کمر) و عضلات ران پا می‌باشند. انواع تمرینات کرانچ مناسب ورزشکاران مبتدی نبوده و تعدادی از آنها برای ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و حرفه‌ای می‌باشد.

بررسی اجمالی شکم کشویی

از حرکات بسیار موثر و می توان گفت مشکل برای تقویت عضلات شکم می باشد. شما همزمان قسمت بالایی و پایینی را تحت فشار مناسبی قرار می دهید. این حرکت روی زمین (سطح صاف) یا معمولا لبه میز قابل اجراست. این حرکت از بهترین حرکات رشد عضلات شکم می باشد که اگر در اجرای صحیح آن کوشا باشید به نتایج و فشار دلخواه خود میرسید

بررسی اجمالی شکم کشویی حالت رکاب زدن

این حرکت همانند شکم کشویی یک حرکت بسیار موثر برای تقویت عضلات شکم میباشد با این تفاوت که در این حرکت پاها به حالت رکاب زدن یه سمت شکم می آید و فشار بیشتری به عضلات شکم وارد میشود .

بررسی اجمالی شکم میز صاف

این حرکت برای تقویت قسمت پایین شکم میباشد. در انجام این حرکت آگه هنگام بالا آمدن به سمت چپ یا راست حرکت کنیم در اینصورت عضلات پهلو مورد هدف قرار میگیرند.

بررسی اجمالی اسکات

اسکوات یا اسکات مادر همه‌ی تمرینات ورزشی است، در یک حرکت بیشتر از ۲۵۶ عضله را درگیر میکند. از ورزشکاران بدنسازی و وزنه برداران گرفته تا ورزشکاران ورزش های رقابتی، اسکوات یک تمرین ترکیبی اصلی است و باید در هر برنامه‌ی تمرینی ورزشی گنجانده شود. اسکوات برای وزنه برداران یکی از «سه حرکت سخت و مهم» محسوب می‌شود، انجام صحیح حرکت اسکوات شاخص و نشانگر خوبی برای کیفیت عملکرد ورزشکاران در زمین یا صحنه‌ی بازی است و برای بدنسازان یک تمرین ترکیبی است که تقریباً همه‌ی ماهیچه‌های پایین تنه و ستون فقرات را درگیر می‌کند. حرکت اسکوات به‌طور مستقیم ماهیچه‌های چهار سر ران را درگیر می‌کند، اما علاوه بر آن عضلات پشت ران (همسترینگ)، ماهیچه سرینی، پشت و ستون فقرات، شانه‌ها و بازوها را به میزان کمتری شامل می‌شود..

بررسی اجمالی پرس پا

پرس پا دستگاه ، از حرکات چند مفصلی قدرتی و اصلی و بسیار سازنده برای رشد و توسعه عضلات چهار سر ران می باشد. در گروه تمرینات پا با دستگاه قرار می گیرد.

در نظر داشته باشید که قرار دادن پا در بالا ، وسط و یا پایین صفحه و همین طور بصورت پا باز ، پا معمولی و پا جمع در فشار وارد بر قسمت مورد نظر عضله تفاوت ایجاد می کند. عضله چهار سر در این حرکت ، هدف می باشد و عضلات کمکی عبارتند از : همسترینگ (پشت پا) ، سرینی (باسن) ، شکمی و ساق پا.

بررسی اجمالی پشت ران تک دمبل

این حرکت یکی از حرکات چند مفصلی است ، که بسیار مناسب برای تقویت عضلات همسترینگ (پشت پا) است. در گروه تمرینات پا با دمبل قرار می گیرد.

این حرکت برای ورزشکاران رشته های ورزشی که واکنش های ناگهانی و انفجاری دارند و نیاز به تعادل بیشتر است مناسب می باشد. عضلات کمک کننده عبارتند از : سرینی (باسن) ، نعلی ، لاتیساموس دورسی (زیر بغل) و (میان تنه).

بررسی اجمالی پشت ران دستگاه

این حرکت حرکتی بسیار پرطرفدار است و معیار درستی برای سنجش کامل قدرت بدنی به شمار می‌رود. این حرکت در بین افراد ورزشکار از جمله بدنسازان، وزنه برداران و ورزشکاران کراس فیت محبوب است. این حرکت ماهیچه‌ی همسترینگ یا همان عقب ران را درگیر می‌کند. این تمرین ترکیب کاملی است و هنگام انجام آن عضلات پشت، سرینی، پشت ران، بازوها و عضلات شکم فعالیت دارند.

بررسی اجمالی پشت ران دمبل ایستاده

یکی از حرکات کاربردی برای رشد و تقویت عضلات پا میباشد. در این حرکت بخش های ساق پا - همسرینگ و پشت پا را تحت فشار قرار میدهد. گروه عضلانی همسترینگ (پشت پا) از سه عضله دوسر رانی، نیم وتری و نیم غشایی تشکیل شده است. اکثر افراد تصور می کنند که این عضلات صرفا با اجرای حرکات پشت پا با دستگاه به توسعه کامل خواهند رسید، در حالی که اصلا این طور نیست. به طور دقیق تر، برای دستیابی به این هدف باید حتما از این حرکت هم در کنار حرکات با دستگاه استفاده کنید.

بررسی اجمالی پشت ران سیمکش با دستگاه

یکی از حرکات چند مفصلی فوق‌العاده برای عضلات همسترینگ (پشت پا) است. عضلات پشت پا و یا همسترینگ عضله اصلی و هدف این تمرین بوده و عضلات دیگر که به صورت ثانویه درگیر هستند عبارتند از: سرینی (باسن)، نعلی، لاتیسموس دورسی (زیر بغل)، (میان تنه).

بررسی اجمالی پل باسن

پل باسن یک نوع تمرین هیپ تراست بوده که برای ایجاد و تقویت ماهیچه سرین به کار گرفته می شود. قوی کردن ماهیچه سرین تاثیر مثبت و به سزایی در تمرینات دیگری همچون انواع اسکات و انواع ددلیفت دارد. می توانید حرکت پل باسنی را در برنامه تمرینی پا و تمرینات کل بدن بگنجانید. اگر پل باسن با وزن بدن را به درستی انجام دهید، باید احساس سوختگی در ماهیچه سرین و همسترینگ خود کنید. این تمرین همچنین برای بهبود تحرک ران و تقویت کمر بسیار مناسب است.

بررسی اجمالی خیاطه با دستگاه

یکی از حرکات تک مفصلی موثر و کاربردی می باشد که در گروه تمرینات پا با دستگاه قرار می گیرد. این تمرین، یک تمرین بسیار عالی برای تقویت عضلات داخلی پا می باشد.

این حرکت یکی از بهترین حرکات برای حجیم کردن بخش داخلی و سفت شدن عضلات پا بوده که عضلات هدف در حرکت داخل پا دستگاه، عضلات نزدیک کننده ران ها و کمکی ها عضلات سرینی بزرگ و کوچک (باسن) و بخش خارجی چهار سر ران می باشد.

بررسی اجمالی خیاطه بیرون پا

یکی از حرکات تک مفصلی موثر و بسیار کاربردی برای تقویت قسمت خارجی عضله چهار سر ران است. این حرکت در گروه تمرینات پا با دستگاه قرار می‌گیرد. عضله هدف در این حرکت دور کننده‌های (قسمت خارجی ران) و عضلات درگیر ثانویه عبارتند از: سرینی (باسن) و همسترینگ (پشت پا).

بررسی اجمالی خیاطه دمبل سومو

حرکتی چند مفصلی است که عضله هدف در آن عضله داخل ران و بخش سرینی (پایین سرینی) و بخش دو قلوبی ساق پا میباشد. عضلات کمکی در این حرکت دلتوئید خلفی و عضله فیله کمر است.

بررسی اجمالی ساق پا ایستاده دستگاه

ساق پا ایستاده یکی از حرکات تک مفصلی بسیار کار آمد ، برای عضلات دو قلو ساق پا میباشد.عضله هدف در این حرکت دو قلو ساق پا و نعلی میباشد. و از عضلات کمک کننده موثر میتوان راست کننده ستون مهره ها (فیله کمر) را نام برد. با تغییر زاویه پنجه پا میتوان به صورت مجرا قمست داخلی یا خارجی ساق پا را تقویت کرد.

بررسی اجمالی ساق پا نشسته با نیمکت

حرکت ساق پا نشسته برای کارکردن تنها بر روی عضلات ساق پا به کار می‌رود. عضلات ساق پا برای افراد بسیاری عضلات مقاوم و سرسختی هستند، پس مهم است که هنگام انجام این حرکت زوایای مختلفی را امتحان کنید. همچنین شاید بخواهید با تعداد تکرار بالا بر روی ساق ها کار کنید. حرکت ساق پا نشسته می‌تواند به تمرینات ورزشی پا و تمام بدن شما اضافه شود.

بررسی اجمالی لانگز

این حرکت حرکات چند مفصلی برای رشد و توسعه عضلات پا می باشد.

لانگز از حرکات متنوع و موثر در بدنسازی می باشد که محبوبیت و کاربرد فراوانی در بین ورزشکاران دارد. عضله هدف چهار سر ران (جلو ران) و عضلات کمک کننده عبارتند از: همسترینگ (پشت پا)، سرینی (باسن)، نعلی و دوقلو ساق پا و (میان تنه). این تمرین را به نام های دیگری مانند لانگ ، لانج ، لانجز و لانچ نیز می نامند.

بررسی اجمالی پشت ران دستگاه (با اکسسوری)

حرکت پشت ران خوابیده یکی از پایه ای ترین حرکات در بدنسازی است و حرکت بسیار موثر و بی خطر جهت تقویت عضلات همسترینگ است. عضلات دیگری که به طور غیرمستقیم، در این حرکت تقویت می شوند عضلات سرینی و ساق پا می باشند. فاصله پاها به اندازه عرض لگن حالت استاندارد است. اگر فاصله پاها بیشتر باشد، بخش داخلی عضلات همسترینگ هدف تمرین خواهد بود. در صورتی که فاصله پاها نزدیک هم باشد، تمرکز تمرین روی بخش خارجی این عضله (دو سر رانی) می باشد.

بررسی اجمالی جلوران (با اکسسوری)

حرکت جلوران دستگاه ، از حرکات چند مفصلی قدرتی و اصلی و بسیار سازنده برای رشد و توسعه عضلات چهار سر ران می باشد. در گروه تمرینات پا با دستگاه قرار می گیرد.

در نظر داشته باشید که قرار دادن پا در بالا ، وسط و یا پایین صفحه و همین طور بصورت پا باز ، پا معمولی و پا جمع در فشار وارد بر قسمت مورد نظر عضله تفاوت ایجاد می کند.

عضله چهار سر در این حرکت ، هدف می باشد و عضلات کمکی عبارتند از : همسترینگ (پشت پا) ، سرینی (باسن) ، شکمی و ساق پا.