

به نام خدا

آرنولدشو تقدیم می کند

## آموزش حرکات بدنسازی

این کتاب الکترونیکی، بخشی از کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی می باشد. در کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی، علاوه بر آموزش حرکات به اشتباهات رایج، نکات حرکت شناسی و نکات آسیب شناسی هر حرکت و حرکات آسیب زا در بدنسازی پرداخته شده است.

برای سفارش کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی به سایت آرنولدشو به نشانی [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) مراجعه کنید

ابوالفضل زاهدی

## نشر خم

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید خلفی

فرعی: دلتوئید میانی، دوزنقه، متوازی الاضلاع، تحت خاری، گرد کوچک و گرد بزرگ

برای آشنایی با آناتومی عضلات به کتاب حرکت شناسی در بدنسازی نوشته ابوالفضل زاهدی مراجعه کنید. این کتاب در سایت [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

### نحوه انجام حرکت

۱. دمبل ها را در دست گرفته و در موقعیت مناسب قرار بگیرید. در حالی که زانوها اندکی خم هستند، بدن خود را به سمت جلو متمایل کنید. دقت کنید که کمر شما صاف بوده و این حالت را تا پایان انجام این تمرین حفظ کنید.
۲. دست ها را در حالی که آرنج ها در کنار بدن هستند، به صورت عمود نسبت به سطح زمین آویزان نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۳. آرنج ها را به عقب حرکت داده، ماهیچه سرشانه را منقبض کرده و دمبل ها را به بالاتنه خود نزدیک کنید. در تمام مدت سرشانه ها را به سمت عقب متمایل کرده و ماهیچه های سرشانه خلفی را منقبض کنید. نیمه بالای دست ها باید نسبت به بالاتنه زاویه نود درجه تشکیل دهند. آرنج ها را تا محلی که زاویه نود درجه تشکیل دهند عقب ببرید. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده و سرشانه ها را منقبض کنید.
۴. در حالی که حالت شانه، ستون فقرات و بدن خود را حفظ کرده اید، به نقطه شروع بازگردید.
۵. این تمرین را به تعداد مطلوب تکرار کنید.

### نکات حرکت شناسی

**نحوه گرفتن:** نحوه ی گرفتن دمبل بر میزان دوران مفصل شانه تاثیر دارد. گرفتن دمبل ها به صورت عادی (انگشت های شست به جلو) این امکان را به فرد می دهد تا برای اجرای حرکت از دلتوئید میانی استفاده کند. گرفتن دمبل به صورتی که کف دستان رو به عقب باشد (انگشت شست رو به داخل) موجب چرخش

داخلی شانه و متعاقباً، کاهش فعالیت دلتوئید میانی می شود. از این رو دلتوئید خلفی بیشتر به فعالیت گرفته می شود.

**مقاومت:** مقاومت اعمال شده از سوی دمبل ها در طول دامنه حرکتی به دلیل نیروی جاذبه متفاوت است. به عبارت دیگر در ابتدای حرکت مقاومت کم بوده و به تدریج با بالاتر آمدن دمبل ها بیشتر می شود.

**مسیر حرکت:** تغییرمسیر حرکت موجب تغییر در فعالیت بخش های مختلف عضله دلتوئید می شود. در صورتی که تنه صاف و موازی با زمین باشد تمرکز بار بیشتر روی دلتوئید خلفی خواهد بود در حالی که سینه صاف و تنه شیب دار مشارکت دلتوئید جانبی را به همراه دارد.



## نشر از جلو با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

فرعی: قسمت بالایی سینه ای بزرگ و دوزنقه

### نحوه انجام حرکت

۱. دمبل ها را در دست گرفته، مقابل بدن نگه دارید و بایستید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. در حالی که آرنج اندکی خم و کف دست به سمت پایین است، یکی از دست ها را بالا آورید.
۳. تا جایی که دست شما اندکی از حالت موازی با زمین خارج شود، وزنه را بالا بیاورید.
۴. همزمان با بالا بردن دست دیگر، دمبل را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.
۵. این تمرین را به تعداد تکرار مشخص شده برای هر دست به همین روش انجام دهید.



## نشر از جانب

## عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید میانی

فرعی: دلتوئید قدامی، دلتوئید خلفی و دوزنقه

## نحوه انجام حرکت

۱. دمبل ها را در دست گرفته و صاف بایستید. دست ها باید به صورت کاملا کشیده، در کنار بدن و کف دست ها به سمت بدن باشند. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) و ثابت نگه داشتن بالا تنه، در حالی که آرنج ها اندکی خم هستند، دست ها را تا کنار بدن بالا بیاورید.
۳. دمبل ها را تا محلی که دست ها با زمین موازی شوند، بالا ببرید.
۴. در بالاترین نقطه، لحظه ای مکث کرده و همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) وزنه ها را به آرامی به نقطه شروع باز گردانید.



## کشیدن طناب به سمت صورت

### عضلات درگیر

اصلی: ذوزنقه میانی

فرعی: دلتوئید خلفی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که سیمکش در نقطه بالا قرار دارد و طناب یا دسته های دوتایی (دوآل) به آن متصل است، روبه سیمکش بایستید.
۲. وزنه را مستقیماً به سمت صورت خود بکشید و در این حین دست ها را از یکدیگر باز کنید.
۳. دست ها را موازی با سطح زمین نگه دارید.



## پرس سرشانه دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

فرعی: دلتوئید میانی، سه سر بازویی، ذوزنقه و قسمت بالایی سینه ای بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که دمبل ها را در دست گرفته اید بر روی صندلی بنشینید. دمبل ها را بر روی ران پا قرار دهید، حال با استفاده از ماهیچه ران دمبل ها را تک تک بلند کرده و بالاتر از سرشانه ها نگه دارید. مچ را به گونه ای بچرخانید که کف دست ها به سمت جلو قرار بگیرند. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) وزنه ها را به سمت بالا تا جایی که در بالاترین نقطه به یکدیگر برسند، بالا ببرید.
۳. پس از مکثی کوتاه در بالاترین نقطه، همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی وزنه ها را به نقطه شروع بازگردانید.





## پرس سرشانه آرنولدی

### عضلات درگیر

عضلات دلتوئید

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که بر روی صندلی نشسته اید دو دمبل را در مقابل خود در سطح سینه در حالی که کف دست ها به سمت بدن و آرنج ها خم هستند نگه دارید.
۲. دست های شما باید در کنار بدن قرار داشته باشند.
۳. نقطه شروع باید شبیه بالاترین نقطه بازه حرکتی جلو بازو دمبل باشد، برای انجام حرکت نفس خود را بیرون داده و کف دست ها را به سمت بیرون بچرخانید.
۴. دمبل ها را تا جایی که دست ها بالای سر کاملاً کشیده شوند بالا ببرید، پس از مکثی مختصر در بالاترین نقطه، با چرخاندن کف دست ها به سمت داخل بدن به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## فلای معکوس با دستگاه

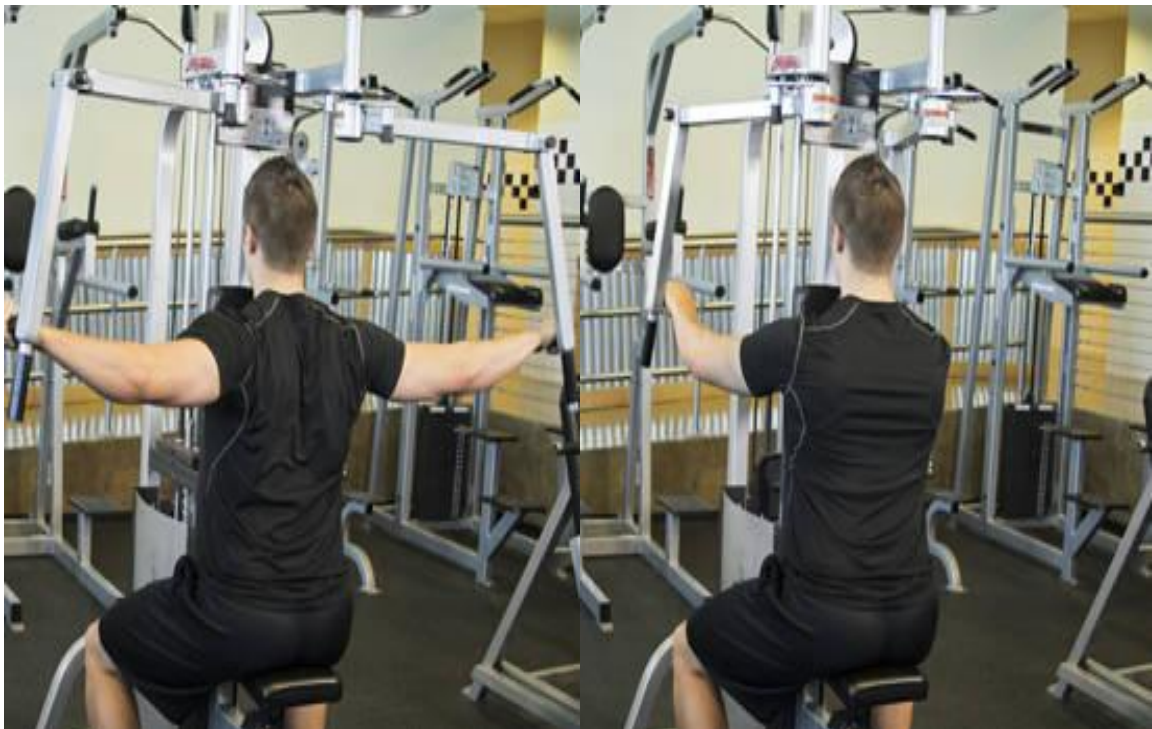
### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید خلفی

فرعی: دلتوئید میانی، ذوزنقه، متوازی الاضلاع، تحت خاری، گرد کوچک و گرد بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. دسته ها را در موقعیت مناسب تنظیم کنید. وزنه مناسب انتخاب کرده و ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که دسته ها هم سطح سرشانه باشند. دسته ها را به گونه ای بگیرید که کف دست ها به سمت پایین باشد. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۲. حال در حرکتی حدودا دایره ای شکل، دست ها را به عقب کشیده و سرشانه های خلفی را منقبض کنید.
۳. در طول حرکت آرنج های خود را اندکی خم نگه دارید و حرکت را بر روی سرشانه ایزوله کنید.
۴. در آخرین نقطه بازه حرکت لحظه ای مکث کرده و سپس به نقطه شروع بازگردید.



## پرس سرشانه با هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

فرعی: دلتوئید میانی، سه سر بازویی، ذوزنقه و قسمت بالایی سینه ای بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی صندلی در زیر هالتری که در ارتفاعی بالاتر از سر شما قرار گرفته است، بنشینید.
۲. در حالی که فاصله دست ها از عرض شانه بیشتر و کف دست ها به سمت جلو است، هالتر را بگیرید.
۳. هالتر را از جای خود بلند کرده و با کشیدن دست ها آن را بالای سر خود نگه دارید. در طول انجام حرکت، بدن خود را صاف نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۴. حال همزمان با انجام عمل دم، هالتر را به آرامی تا سطح سرشانه پایین بیاورید.
۵. سپس هزمان با بازدم، هالتر را به نقطه شروع بازگردانید.



## شراگ با هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: دوزنقه (تارهای فوقانی و میانی)، بالابرنده کتف

فرعی: دلتوئید و عضلات ساعد (خم کننده های انگشتان و ساعد)

### نحوه انجام حرکت

۱. هالتر را در امتداد طول بازو و جلوی ران ها نگه دارید. فاصله دست ها باید به اندازه عرض شانه باشد.
۲. در شرایطی که بازوها صاف حفظ می شوند، شانه ها را بالا بیاندازید و هالتر را به صورتی عمودی به بالا بکشید.
۳. هالتر را به آرامی تا نقطه شروع پایین بیاورید، به نحوی که عضله دوزنقه تحت کشش قرار بگیرد.



## شراگ از پشت

انجام این تمرین از پشت و در شرایطی که هالتر از پشت باسن حرکت داده شود، نزدیک شدن کتف ها به دنبال دارد. کشش شانه ها به سمت عقب توسط قسمت میانی دوزنقه انجام می شود.

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که هالتر در ارتفاع ران قرار گرفته است، وزنه مناسب را روی آن قرار دهید، در حالی که هالتر پشت شما قرار دارد بایستید و در حالی که فاصله دست ها به اندازه عرض شانه و کف دست ها پشت به بدن است هالتر را از محل خود آزاد کنید، در جای که سر و سینه خود را بالا و دست ها را کشیده نگاه داشته اید، صاف بایستید، این محل شروع شما خواهد بود.
۲. با انجام شراگ و بالا بردن شانه ها به سمت بالا حرکت را آغاز کنید، در مدت انجام حرکت آرنج ها یا مچ ها را خم نکنید. پس از مکثی مختصر، وزنه را به محل آغاز بازگردانید، به تعداد مطلوب تکرار کنید. سپس وزنه را در محل خود قرار دهید.

## شراگ با دستگاه

این دستگاه چندین گزینه برای گرفتن هالتر دارد؛ پشت دست رو به جلو (انگشت شست رو به داخل) یا به صورت خنثی (انگشت شست رو به جلو). گرفتن خنثی موجب افزایش فعالیت بخش های بالایی دوزنقه می شود در حالی که گرفتن به صورت پشت دست رو به جلو ناحیه میانی دوزنقه را به کار می گیرد.



## نشر خم دمبل نشسته

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید خلفی

فرعی: دلتوئید میانی، دوزنقه، متوازی الاضلاع، تحت خاری، گرد کوچک و گرد بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. دو دمبل را در مقابل نیمکت قرار دهید، در انتهای نیمکت در حالی که پاها نزدیک به هم و دمبل ها در کنار ساق قرار دارد بنشینید، کف دست ها باید به سمت یکدیگر باشد، این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال در حالی که بالاتنه خود را ثابت و به سمت جلو نگه داشته اید، همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) دمبل ها را تا کنار بدن تا جایی که هردو دست با زمین موازی شوند بالا ببرید، پس از مکثی مختصر در بالاترین نقطه، همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) دمبل ها را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.



## نشر خم روی میز شیب دار

### عضلات درگیر

دلتوئید خلفی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که در هر یک از دست های خود یک دمبل گرفته اید ، با سینه روی یک میز شیب دار قرار بگیرید.
۲. کف دست ها را طوری بگیرید که به سمت بدن شما باشند. دست ها را اندکی از ناحیه آرنج خم کرده و کشیده نگه دارید. این وضعیت شروع حرکت است.
۳. دمبل ها را با هم به سمت کنار بالا آورده و عمل بازدم را انجام دهید. در قسمت بالایی حرکت آرنج ها باید هم سطح شانه های شما شده و بازوها تقریبا موازی با زمین باشند . نکته : در طول حرکت بازو ها را کاملا صاف و عمود بر بدن نگه دارید . همچنین در قسمت بالایی حرکت یک ثانیه انقباض عضلات را حفظ کنید.
۴. در حالی که عمل دم را انجام می دهید به آرامی دمبل ها را پایین آورده و به وضعیت شروع حرکت بازگردانید.
۵. تمرین را به تعداد توصیه شده تکرار نمایید.



## پارالل دست صاف

### عضله درگیر

عضله دوزنقه تحتانی

### نحوه انجام حرکت

برای اجرای حرکت پارالل دست صاف، ابتدا مانند نقطه شروع حرکت پارالل معمولی، بر روی دستگاه سوار شوید. سپس بدون خم کردن آرنج ها، اجازه بدهید که بدن تان کمی پایین برود و کتف ها از هم دور شوند. با انقباض بخش پایینی عضله دوزنقه، کتف ها را دوباره پایین بکشید تا بدن تان به سمت نقطه شروع بالا برود.





## چرخش خارجی بازو با کابل

### عضلات درگیر

اصلی: تحت خاری، گرد کوچک

فرعی: دلتوئید خلفی

### نحوه انجام حرکت

در این تمرین فرد می ایستد و کابل دستگاه را در دست می گیرد. استخوان بازوی دست تمرینی در سراسر دامنه حرکتی مراحل رفت و برگشت به بدن متصل بوده، زاویه ۹۰ درجه ای را در ناحیه آرنج تشکیل می دهد. در این وضعیت فرد تلاش می کند استخوان بازو را از وضعیت چرخش کامل داخلی به طرف خارج حرکت دهد.



## چرخش داخلی بازو با کابل

### عضلات درگیر

اصلی: عضله تحت کتفی

فرعی: سینه ای بزرگ

### نحوه انجام حرکت

در این تمرین فرد می ایستد و کابل دستگاه را در دست می گیرد. استخوان بازوی دست تمرینی در سراسر دامنه حرکتی مراحل رفت و برگشت به بدن متصل بوده، زاویه ۹۰ درجه ای را در ناحیه آرنج تشکیل می دهد. در این وضعیت فرد تلاش می کند استخوان بازو را از وضعیت چرخش کامل خارجی به طرف داخل حرکت دهد و مچ دست را به خط میانی نزدیک نماید.



این کتاب الکترونیکی، بخشی از کتاب **آنالیز حرکات در بدنسازی** می باشد. در کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی، علاوه بر عضلات درگیر و نحوه انجام حرکت به اشتباهات رایج، نکات حرکت شناسی و نکات آسیب شناسی هر حرکت و حرکات آسیب زا در بدنسازی پرداخته شده است.

**کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی** در سایت آرنولدشو به نشانی [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

## پرس سینه هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی و سه سر بازویی

برای آشنایی با آناتومی عضلات به کتاب حرکت شناسی در بدنسازی نوشته ابوالفضل زاهدی مراجعه کنید. این کتاب در سایت [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی یک میز صاف دراز بکشید. فاصله دست ها از هم در حد معمولی باشد (کمی بازتر از عرض شانه)، هالتر را از روی دستگاه جدا کرده و آن را مقابل سینه خود بگیرید. این نقطه شروع حرکت است.
۲. از این نقطه نفس خود را داخل دهید (عمل دم) و به آرامی هالتر را پایین بیاورید تا نقطه ای که هالتر به سینه شما برسد.
۳. پس از مکشی مختصر، در حین بالا بردن هالتر به نقطه شروع خود، عمل بازدم را انجام دهید. (نفس را بیرون دهید) روی استفاده از ماهیچه سینه خود تمرکز کنید، در بالاترین نقطه ماهیچه سینه را منقبض کنید و پس از کمی مکث، به آرامی به پایین برگردید. هالتر باید در همه حالت در کنترل شما باشد.
۴. زمانی که تعداد مطلوب تکرار انجام دادید، هالتر را در جای خود بگذارید.

### توجه:

- اگر با اول است که این حرکت را انجام می دهید، توصیه شده از یار کمکی استفاده کنید. اگر به یار کمکی دسترسی ندارید، در انتخاب وزن مناسب محتاط باشید.
- دقت کنید که هالتر زیادی به جلو نرود. هالتر باید میانه ی سینه ی شما را لمس کند.
- به هیچ وجه هالتر را به سمت سینه ی خود رها نکنید. در تمام بازه ی حرکت، هالتر باید در کنترل کامل شما باشد.



## فلای سیم کش میز صاف

### عضلات درگیر

اصلی: سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی و دوسربازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. نیمکت را بین دو سمت سیمکش به گونه ای قرار دهید که زمانی که روی آن دراز می کشید، سینه شما با قرقه هر سمت سیمکش در یک راستا باشید.
۲. روی نیمکت دراز بکشید و پاها را روی زمین بگذارید.
۳. هر دسته را در حالی که کف دست ها به سمت بالا هستند بگیرید.
۴. دست ها را در حالی که کمی خم هستند از هم باز کنید. فرم دست ها باید در مدت انجام حرکت کاملا ثابت باقی بماند. این نقطه شروع شما است.
۵. دست ها را با حفظ حالت خم آن ها تا بالاترین نقطه ببرید.
۶. زمانی که دست ها به هم رسیدند متوقف شوید.
۷. همزمان با بالا بردن دست ها، ماهیچه سینه را منقبض کنید و عمل بازدم را انجام دهید.
۸. در بالاترین نقطه کمی مکث کنید، سپس به نقطه شروع برگردید.



## فلای دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که دمبل ها را روی ران خود قرار داده اید، به روی نیمکت دراز بکشید. کف دست های شما باید به سمت یکدیگر باشند.
۲. پس از آن با استفاده از پاهای خود، دمبل ها را به یکدیگر بلند کرده و در مقابل سینه خود در حالی که فاصله دست ها به اندازه عرض شانه و کف دست ها به سمت یکدیگر است نگه دارید. دمبل ها را بلند کنید، به گونه ای که سعی دارید آن ها را به هم فشار دهید. این نقطه شروع حرکت است.
۳. آرنج ها را کمی خم کنید. هم زمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) دست ها را تا کنار زیر بغل ها پایین بیاورید. زمانی که کشش کامل را بر روی ماهیچه سینه حس کردید، متوقف شوید.
۴. سپس همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) دست ها را به نقطه شروع برگردانید. در بالاترین نقطه ماهیچه ها را منقبض کنید. انحنای و میزان خم بودن دست ها را در هر حالت حفظ کنید.
۵. در بالاترین نقطه کمی مکث کنید. (یک ثانیه)



## قفسه بالاسینه با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی

### نحوه انجام حرکت

۱. روی میز شیبدار دراز بکشید. هر دمبل را در یک دست گرفته و بر روی ران خود قرار دهید. کف دست ها باید به سمت یکدیگر باشد.
  ۲. با استفاده از پاها دمبل ها را بالا برده و در کنار بدن، در حالی که آرنج ها کمی خم هستند نگه دارید. این نقطه شروع حرکت است.
  ۳. در حالی که انحنای دست ها را ثابت نگه داشته اید، دست ها را بالا بیاورید تا نقطه ای که به هم برسند. در حین انجام این قسمت از حرکت عمل بازدم را انجام دهید (نفس را بیرون دهید). نکته: در انتهای حرکت، کف دست ها باید رو به سقف باشند.
  ۴. پس از مکثی مختصر همزمان با انجام عمل دم (داخل دادن نفس) به نقطه شروع حرکت بازگردید.
- نکته: توجه داشته باشید که حرکت فقط از طریق مفصل شانه انجام می شود و نه آرنج.





## پرس بالاسینه دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: بخش بالای سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی و سه سر بازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. روی میز شیبدار دراز بکشید، دمبل های را با دست، روی پاهای خود قرار دهید. کف دست های شما باید روبروی یکدیگر باشند. از زانوهای خود برای بالا بردن وزنه ها استفاده کنید.
۲. دست ها را بالا برده و دمبل ها را موازی خط سرشانه به گونه ای که زاویه آرنج ها ۹۰ درجه باشد نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۳. دست ها را بالا برده و دمبل ها را به یکدیگر نزدیک کنید، به گونه ای که دست ها نسبت به زمین عمود باشند. این قسمت از حرکت باید همراه با عمل بازدم (بیرون دادن نفس) باشد.
۴. پس از مکثی مختصر در بالاترین نقطه هزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به نقطه شروع بازگردید.



## پرس بالاسینه هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: بخش بالای سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی و سه سر بازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. وزنه مناسب بر روی هالتر قرار دهید. در حالی که پاها صاف و بر روی زمین قرار دارند روی میز دراز بکشید. کمر باید قوس داشته و سرشانه ها به سمت عقب کشیده شده باشند. میله را در محدوده حلقه های مشخص شده در دست بگیرید.
۲. میله را از روی دستگاه جدا کرده و در حالی که دست ها کاملاً کشیده هستند، در بالای سینه نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۳. میله را با خم کردن آرنج ها پایین ببرید و در تمام مدت وزنه را در کنترل خود داشته باشد. آرنج ها باید کمی متمایل به داخل بدن قرار گرفته باشند.
۴. پس از اینکه میله بدن شما را کمی لمس کرد، آن را به نقطه شروع بازگردانید.



## کراس اور

### عضلات درگیر

اصلی: قسمت پایینی سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی و سه سر بازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. برای قرارگرفتن در نقطه شروع گیره ها را در محلی بالای سر خود قرار دهید. سپس وزنه مطلوب خود را انتخاب کنید. پس از آن در حالی دسته ها را در دست گرفته اید، یک قدم از خط فرضی که دو گیره را به هم متصل می کند به جلو بردارید و دست ها را در مقابل خود نگه دارید.
۲. بالاتنه شما باید از ناحیه کمر کمی به سمت جلو متمایل شده باشد. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. حال در حالی که آرنج ها کمی خم هستند، همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) دست ها را تا کنار بدن تا جایی که در ماهیچه سینه احساس کشش کنید باز کنید. سپس با استفاده از ماهیچه سینه همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) دست ها را به نقطه شروع بازگردانید.
۴. دقت کنید که در هنگام بازگشتن به نقطه شروع حرکت منحنی شکل دست ها حفظ شود. در نقطه شروع لحظه ای مکث کرده سپس به تعداد تعیین شده تکرار کنید.



## شنا سوئدی

### عضلات درگیر

اصلی: سینه ای بزرگ

فرعی: سه سر بازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی شکم دراز بکشید، بالاتنه را در حالی که دست ها کشیده و در فاصله حدود ۹۰ سانتی متری یکدیگر قرار دارند بالا نگه دارید.
۲. سپس همزمان با داخل کشیدن نفس تا جایی که سینه هنوز به زمین نرسیده است پایین بروید.
۳. حال همزمان با بیرون دادن نفس، بالاتنه را به نقطه شروع بازگردانده و عضله سینه را منقبض کنید.
۴. پس از مکثی مختصر در بالاترین نقطه، می توانید دوباره پایین رفته و به تعداد مورد نیاز حرکت را تکرار کنید.



## پرس زیر سینه دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: قسمت پایینی سینه ای بزرگ (سر جناغی)

فرعی: دلتوئید قدامی و سه سر بازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. پاهای خود را در انتهای میز شیبدار محکم کرده و در حالی که هر دست دمبلی نگه داشته اید دراز بکشید.
۲. دست ها را بلند کرده و دمبل ها را بچرخانید به گونه ای که کف دست ها به سمت پاها باشند.
۳. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۴. حال همزمان با داخل کشیدن نفس دست ها را تا جایی که آرنج ها زاویه نود درجه تشکیل دهند پایین ببرید.
۵. در طول انجام حرکت ساعد همواره باید نسبت به زمین عمود باشد، در نهایت نفس خود را بیرون داده و با استفاده از ماهیچه سینه دمبل ها را به نقطه شروع بازگردانید.



## بارفیکس

### عضلات درگیر

اصلی: پستی بزرگ

فرعی: دلتوئید خلفی، دوزنقه تحتانی و متوازی الاضلاع

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که کف دست هایتان به سمت جلو است میله بارفیکس را با فاصله مناسب دست ها از هم بگیرید. نکاتی در مورد فاصله دست ها: فاصله دست ها در حرکت بارفیکس به سه حالت باز، معمولی و بسته تقسیم می شود. در حالت باز، فاصله دست های شما باید از عرض شانه ها بیشتر باشد. در وضعیت معمولی، فاصله دست ها باید با عرض شانه ها برابر باشد. و در حالت بسته، فاصله دست ها باید از عرض شانه ها کمتر باشد.
۲. پس از انتخاب فاصله مناسب، دست ها را کاملا کشیده نگه داشته و آویزان شوید. اگر ارتفاع میله بارفیکس با قد شما همخوانی ندارد می توانید پاهای خود را از ناحیه زانو خم کنید. در حالت آویزان، بالاتنه خود را حدود ۳۰ درجه عقب آورده و در کمر خود یک انحنا ایجاد کرده و سینه خود را بیرون دهید. این وضعیت شروع حرکت است.
۳. بدن خود را تا زمانی که سینه شما با میله بارفیکس برخورد کند، بالا آورید. هنگام انجام این بخش از حرکت عمل بازدم را انجام دهید. نکته: هنگامی که به قسمت بالایی حرکت می رسید روی منقبض کردن عضلات پشت تمرکز کنید. بالاتنه در کلیه مراحل حرکت باید ثابت بوده و تنها بازو ها باید حرکت داشته باشند. ساعد ها نیز نباید کار دیگری غیر از نگه داشتن میله انجام دهند.
۴. بعد از یک ثانیه مکث در وضعیت بالایی حرکت، به آرامی بدن خود را پایین آورده و به وضعیت شروع حرکت بازگردید. هنگام انجام این بخش از تمرین بارفیکس عمل دم را انجام دهید. پایین آمدن باید تا زمانی ادامه پیدا کند که دست ها کاملا باز شده و عضلات زیربغل کاملا کشیده شوند.



## زیربغل هالتر خم

### عضلات درگیر

اصلی: پستی بزرگ

فرعی: بازکننده ستون مهره ها، دوزنقه ای، متوازی الاضلاع و دلتوئید خلفی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که کف دست ها به سمت پایین است، هالتر را بگیرید. زانوها را اندکی خم کرده و بالاتنه را به سمت جلو متمایل کنید.
۲. در حالی که پشت را صاف نگه داشته اید، بدن را از ناحیه کمر تا مرحله ای که تقریباً با زمین موازی باشد، خم کنید. سر خود را بالا نگه دارید تا نگاه شما به سمت جلو باشد. هالتر باید در مقابل شما در حالی که دست ها با بدن و زمین زاویه عمود دارند، قرار داشته باشد. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. حال همزمان با عمل بازدم و بدون حرکت دادن بالاتنه، هالتر را به سمت خود بلند کنید. دقت کنید که آرنج ها در کنار بدن قرار داشته باشند. (از بدن فاصله نگیرند) و تنها از ساعد برای نگه داشتن وزنه استفاده کنید.
۴. در بالاترین نقطه حرکت، ماهیچه پشت را منقبض کرده و لحظه ای مکث کنید. سپس همزمان با انجام عمل بازدم، به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## پارویی یک دست

### عضلات درگیر

برای آشنایی با آناتومی عضلات به کتاب حرکت شناسی در بدنسازی نوشته ابوالفضل زاهدی مراجعه کنید. این کتاب در سایت [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

اصلی: پستی بزرگ

فرعی: دوزنقه ای، متوازی الاضلاع، دلتوئید خلفی، بازکننده ستون مهره ها و عضله دوسربازویی

### نحوه انجام حرکت

۱. برای این تمرین، در هر سمت از بنچ یک دمبل قرار دهید، برای حفظ ثبات بدن خود، زانو و دست مخالف را روی بنچ قرار دهید، پای سمت چپ باید دور از بدن و کف آن به صورت صاف روی زمین قرار داشته باشد، سپس در حالی که بالاتنه با سطح زمین موازی است، با دست چپ خود یک دمبل را بگیرید، کف دست باید به سمت بدن شما باشد، و دست شما باید کاملا کشیده باشد، کمر را صاف نگه دارید، این محل شروع است.

۲. اکنون همزمان با بالا بردن دمبل تا کنار بدن، نفس خود را بیرون دهید، و آرنج را کمی عقب تر از بالاتنه ببرید، بازو را نزدیک به بدن نگه دارید، و در پایان دامنه حرکت، عضلات پشت را منقبض کنید، انقباض را برای لحظه ای حفظ کنید، همزمان با صاف نگه داشتن کمر، نفس خود را داخل کشیده و دمبل را به محل شروع بازگردانید، زمانی که تعداد تکرارها با دست چپ به پایان رسید، تعداد تکرار مشابهی را با دست راست خود انجام دهید.





## سیم کش زیر بغل

### عضلات درگیر

اصلی: پستی بزرگ (بخش خارجی)

فرعی: دلتوئید خلفی، دوزنقه تحتانی و متوازی الاضلاع

### نحوه انجام حرکت

۱. روی دستگاه سیم کش نشسته و اطمینان حاصل کنید که بالشتک زانو را متناسب با قد خود تنظیم کرده اید. این بالشتک ها از بالا رفتن شما در اثر مقاومت میله جلوگیری می کنند.
۲. میله را گرفته بطوری که کف دستتان رو به جلو باشد. توجه: برای حالت دست باز فاصله ی دست هایتان باید از عرض شانه ها بیشتر باشد، برای حالت دست متوسط فاصله ی دست ها حدود عرض شانه ها، و برای حالت دست جمع فاصله ی دست ها باید از عرض شانه ها کمتر باشد.
۳. در حالی که بازوهای شما بصورت صاف روبروی شما میله را گرفته اند، بدن خود را حدود ۳۰ درجه و یا بیشتر عقب داده بطوری که انحنایی در نیمه ی پایینی کمر بوجود آید و سینه ی خود را بیرون بدهید. این حالت آغازین حرکت می باشد.
۴. در حالی که عمل بازدم را انجام می دهید با کشیدن شانه ها و قسمت بالایی بازو به پایین و عقب، میله را پایین آورده بطوری که قسمت بالایی سینه ی شما را لمس کند.

**توجه :** روی فشار بر عضله های پشت تمرکز کنید تا جایی که به حالت انقباض کامل برسید. قسمت بالایی بدن باید ثابت بوده و فقط بازوها باید حرکت کنند. ساعدها نباید کاری جز گرفتن میله انجام دهند بنابراین در پایین آوردن میله از ساعد ها کمک نگیرید.

۵. بعد از یک ثانیه در حالت منقبض به کتف های خود نیز فشار آورده و به آرامی میله را بالا برده و به حالت آغازین بازگردانید در حالی که بازوهای شما کاملاً صاف و زیر بغل کاملاً در کشش باشد. در حین این حرکت عمل دم را انجام دهید.
۶. حرکت را به تعداد توصیه شده تکرار کنید.

### سایر روش ها برای انجام این حرکت:

یک حالت دیگر انجام این حرکت آن است که میله را به جای سینه به سمت پشت گردن خود پایین آورید. این حالت حرکت توصیه نمی شود چرا که فشار زیادی را به مفاصل وارد می کند.



## پلاور دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: پشتی بزرگ

فرعی: سینه ای بزرگ (سر جناغی)

### نحوه انجام حرکت

۱. تنه را روی میز صاف قرار داده و دمبلی را مستقیماً در بالای سر خود نگه دارید.
۲. دمبل را تا رسیدن به سطح نیمکت به سمت پایین و عقب حرکت دهید، نفس عمیقی کشیده و قفسه سینه را منبسط کنید.
۳. وزنه را به سمت بالا برده و به حالت عمود نگه دارید و نفس خود را بیرون دهید.



## تی بار

### عضلات درگیر

پشتی بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. یک میله را به میزان مناسب برای تمرین خود بارگذاری کنید. با پاهای باز از هم ایستاده؛ و ران های خود را خم کرده تا در حالت خم دسته ی میله را بگیرید. ( میله بین دو پا قرار می گیرد).
۲. با پشت کاملاً صاف، وزنه را از روی پایه بلند کرده بصورتی که دسته ی میله در طول بازوی شما باشد. این حالت آغازین می باشد.
۳. با خم کردن آرنج ها و انقباض پشت حرکت را شروع کرده و وزنه را به طرف سینه ی خود بکشید.
۴. سپس در این حالت اندکی مکث کرده و به حالت آغازین بازگردید.



## زیربغل قایقی

### عضلات درگیر

پشتی بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. برای قرار گرفتن در نقطه شروع ابتدا بر روی دستگاه بنشینید. سپس پای خود را در محل مناسب تعبیه شده بگذارید. پاها اندکی خم اما نباید قفل باشند.
۲. سپس در حالی که حالت طبیعی کمر خود را حفظ کرده اید به سمت جلو خم شده و دسته ها را بگیرید. در حالی که دست ها کشیده هستند بدن را تا جایی که بالاتنه با پاها زاویه نود درجه پیدا کند به عقب حرکت دهید. کمر باید کمی قوس داشته باشد و سینه باید بالا نگه داشته شوند.
۳. در حالی که وزنه را نگه داشته اید باید کشش خوبی در زیربغل های خود حس کنید. این نقطه شروع حرکت است.
۴. حال با ثابت نگه داشتن بالا تنه، دسته را به سمت بالاتنه خود بکشید و دست ها را نزدیک به بدن نگه دارید. دقت کنید که همزمان با کشیدن دسته به سمت شکم نفس خود را بیرون دهید. در این مرحله باید سرشانه ها را به سمت عقب کشیده شده باشند.
۵. در نقطه پایان حرکت لحظه ای مکث کرده سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی دسته را به نقطه شروع بازگردانید.



## ددلیفت رومانیایی با هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: عضلات بازکننده ستون فقرات، سرینی و همسترینگ

فرعی: ذوزنقه ای، پستی بزرگ، چهارسرران و ساعدها (خم کننده های انگشتان و مچ دست)

### نحوه انجام حرکت

۱. وزنه دلخواه خود را به هالتر اضافه کرده و آن را جلوی پای خود روی زمین قرار دهید. پاهای شما باید دقیقاً زیر باسن بوده و پنجه پا کمی به سمت بیرون متمایل باشد. هالتر را به صورتی بگیرید که کف دست ها به سمت بدن قرار گیرند. در حالی که ستون فقرات خود را کاملاً کشیده نگه داشته اید روی هالتر چمباته بنشینید. زاویه پشت با زمین باید به گونه ای باشد که شانه شما کمی جلوتر از هالتر قرار بگیرد. تا جای ممکن سعی کنید پشت خود را عمودی نگه دارید. این وضعیت شروع حرکت است.
۲. با فشار وارد کردن به زمین توسط پاها هالتر را بلند کنید. هنگام بالا آوردن هالتر، زاویه پشت خود را ثابت نگه دارید. زانوهای خود را به سمت بیرون باز کنید تا مانع حرکت هالتر نشوند.
۳. بعد از این که هالتر از زانوها رد شد، باسن را به سمت میله آورده و بالا آوردن را تا زمانی که زانوها و باسن کاملاً کشیده شوند ادامه دهید.
۴. به آرامی هالتر را پایین آورده و به وضعیت شروع حرکت بازگردانید.
۵. تمرین را به تعداد توصیه شده تکرار کنید.



## سلام ژاپنی

### عضلات درگیر

اصلی: عضلات بازکننده ستون فقرات

فرعی: سرینی و همسترینگ

### نحوه انجام حرکت

۱. برای شروع هالتر را بر روی محل قرارگیری آن در ارتفاع شانه قرار دهید، مانند حرکت اسکوات، هالتر را پشت شانه های خود قرار دهید، دقت کنید هالتر روی سرکول قرار نگیرد، کمر صاف، سرشانه ها به سمت عقب و زانوها کمی خم باشند، از محل قرارگیری هالتر یک قدم به عقب بردارید.
۲. حرکت را با خم شدن از ناحیه لگن و عقب دادن آن شروع کرده و تا جایی که بالاتنه تقریبا با زمین موازی شود پایین بروید، قوس کمر را حفظ کرده و به گردن خود فشار نیاورید، با استفاده از ماهیچه پشت پا و باسن لگن را صاف کنید، تا برگشت به نقطه شروع ادامه دهید.





## فیله کمر

### عضلات درگیر

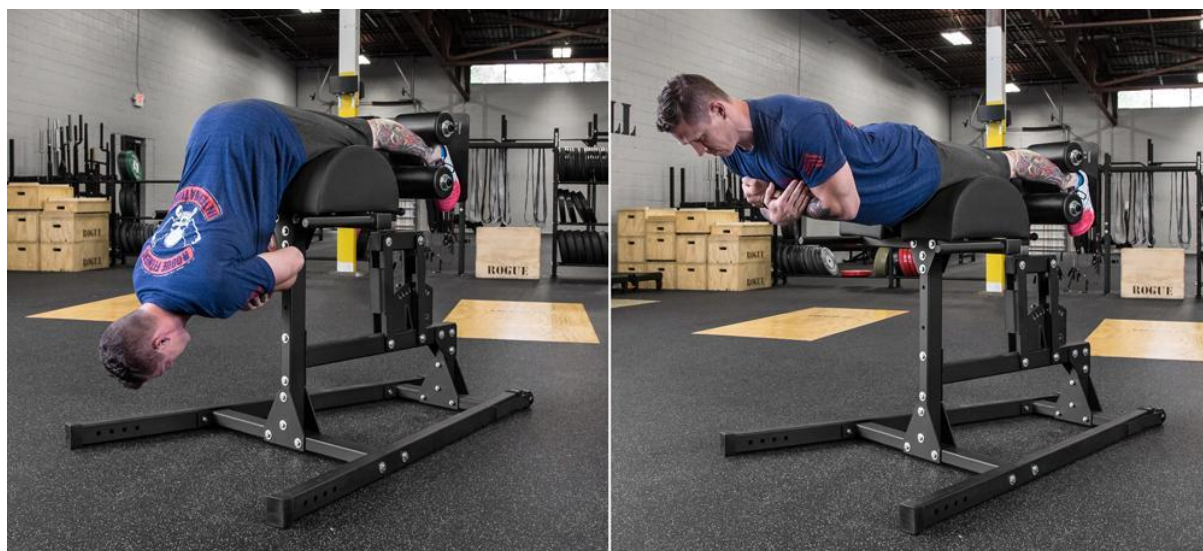
اصلی: بازکننده ستون مهره ها

فرعی: عضله سرینی و همسترینگ

### نحوه انجام حرکت

۱. روی دستگاه کشش فیله قرار بگیرید و پاهای خود را زیر پد قرار دهید، ارتفاع پد بالایی را به گونه ای تنظیم کنید که به شما اجازه دهد از ناحیه کمر خم شوید، در حالی که بدن شما صاف است، دست ها را روی سینه قرار دهید، برای سختی بیشتر می توانید یک صفحه وزنه را در دست بگیرید، این محل شروع شما خواهد بود.

۲. همزمان با صاف نگه داشته کمر، از ناحیه لگن به سمت جلو خم شوید و تا جای ممکن پایین بروید، تا محلی که در عضلات پشت پا خود احساس کشش کنید، و بدون گردن کردن کمر نتوانید پایین تر بروید، به پایین رفتن ادامه دهید، سپس به آرامی بالاتنه خود را به محل شروع بازگردانید.



این کتاب الکترونیکی، بخشی از کتاب **آنالیز حرکات در بدنسازی می باشد**. در کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی، علاوه بر عضلات درگیر و نحوه انجام حرکت به اشتباهات رایج، نکات حرکت شناسی و نکات آسیب شناسی هر حرکت و حرکات آسیب زا در بدنسازی پرداخته شده است.

**کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی در سایت آرنولدشو به نشانی**  
**www.arnoldsho.com** عرضه می شود.

## جلوبازو لاری هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. بازوها و سینه خود را روی پد میز لاری قرار دهید، هالتر را با فاصله عرض شانه ها در دست نگه دارید. این وضعیت شروع حرکت است.
۲. در حالی که عمل دم را انجام می دهید، به آرامی هالتر را پایین آورده تا زمانی که بازو ها کاملا کشیده شوند.
۳. با انجام عمل دم و با استفاده از عضلات جلو بازو وزنه را بالا آورده تا زمانی که عضلات دو سر بازو کاملا درگیر شده و هالتر با شانه های شما هم ارتفاع شود. عضلات جلو بازو را کاملا منقبض کرده و یک ثانیه در این وضعیت بمانید.
۴. حرکت را به تعداد توصیه شده انجام دهید.



## جلو بازو دمبل روی میز شیب دار

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که دمبل ها را در دست دارید، به میز شیبدار تکیه دهید. آرنج ها را در کنار بالاتنه نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال با ثابت نگه داشتن نیمه بالای دست، همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) دمبل را بالا آورده و مچ را به سمت بالا بچرخانید.
۳. دمبل ها را تا محلی که ماهیچه جلو بازو کاملاً منقبض شده و با سرشانه هم سطح شود، بالا ببرید.
۴. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) دمبل ها را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.



## جلوبازو سیم کش

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی، دلتوئید قدامی و ساعد (خم کننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. میله را بگیرید. دست باید کاملاً صاف و کف دست رو به جلو باشد.
۲. به وسیله خم کردن آرنج، میله را به سمت شانه ها بالا بیاورید.
۳. وزنه را تا بازشدن کامل دست ها به سمت پایین بیاورید.



## جلوبازو تمرکزی

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی، دلتوئید قدامی و ساعد (خم کننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که یک دمبل در دست دارید روی یک میز تخت نشسته و پاهای خود را از هم باز کنید.
۲. بالای پشت بازوی دست راست خود را در قسمت داخلی ران راست قرار دهید. کف دست ها را طوری قرار دهید که به سمت جلوی قسمت داخلی ران قرار گرفته باشد. **نکته:** بازوی شما باید کاملاً کشیده شده و دمبل کمی بالاتر از سطح زمین قرار گرفته باشد. این وضعیت شروع حرکت است.
۳. در حالی که قسمت بالایی بازو را ثابت نگه داشته اید، وزنه را بالا آورده و نفس بکشید. فقط ساعد شما باید حرکت داشته باشد. بالا آوردن را ادامه دهید تا زمانی که عضلات جلو بازو شما کاملاً منقبض شده و دمبل در سطح شانه شما قرار بگیرد. **نکته:** در قسمت بالایی حرکت مطمئن شوید که انگشت کوچک دست شما بالاتر از انگشت شست قرار گرفته باشد، این کار باعث می شود که بازو به خوبی منقبض شود. در حالی که عضله جلو بازو را منقبض می کنید یک ثانیه در این وضعیت بمانید.
۴. در حالی که عمل دم را انجام می دهید به آرامی وزنه را به جایگاه اول برگردانید. **توجه:** به هیچ عنوان دست خود را رها نکرده و از تاب خوردن دست جلوگیری کنید. به آرامی این حرکت را انجام داده و روی پایین آمدن وزنه کنترل داشته باشید.
۵. حرکت را به تعداد توصیه شده انجام دهید. سپس دست خود را عوض کرده و با دست دیگر مراحل را تکرار کنید.



## جلوبازو دمبل نشسته

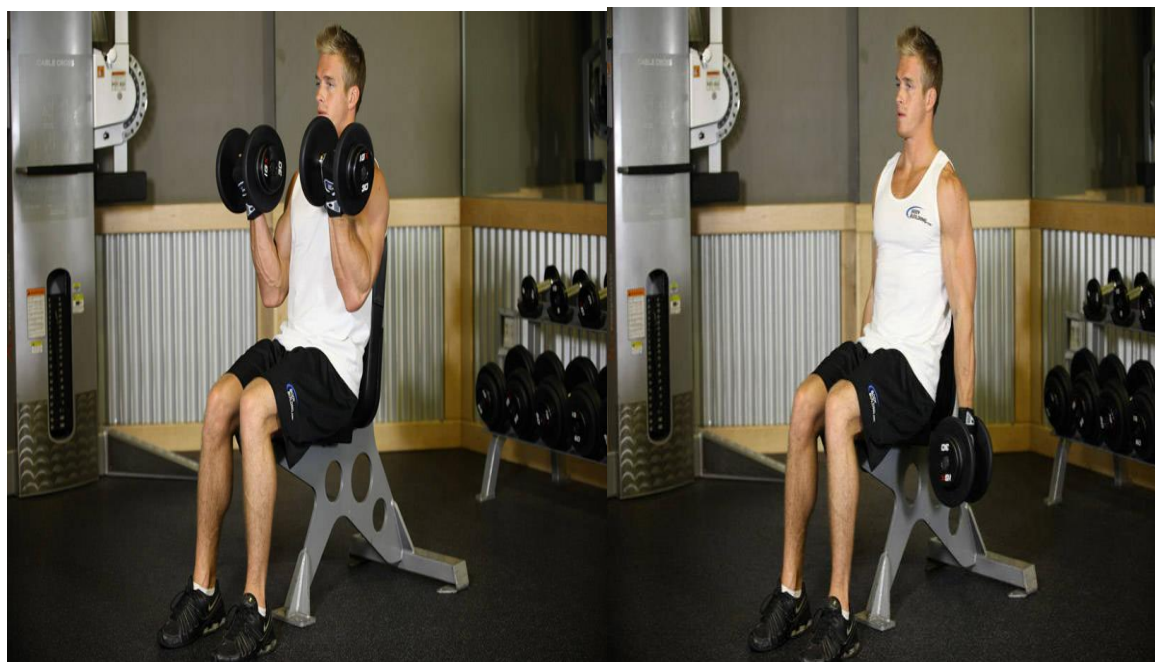
### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی، دلتوئید قدامی و ساعد (خم کننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که در هر دو دست دمبلی را گرفته اید بر روی صندلی بنشینید، آرنج ها باید در کنار بدن قرار داشته باشند.
۲. کف دست ها را به گونه ای بچرخانید که به سمت بدن باشند، ای نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. در حالی که بازوها را ثابت نگه داشته اید، نفس خود را بیرون داده و دمبل ها را بالا ببرید، تا محلی که جلو بازوها کاملا منقبض شده و دمبل ها در سطح شانه هستند آن ها را بالا ببرید، در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده سپس نفس خود را داخل کشیده و دمبل ها را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.



## جلوبازو سیم کش از کنار

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. قبل از شروع، مطمئن شوید قرقه های دستگاه در ارتفاعی بالای سر شما قرار دارند، در میانه دستگاه بایستید و در حالی که کف دست ها به سمت بالا هستند، دستگیره ها را بگیرید، دست های شما باید کشیده و آرنج ها کمی خم باشند، بازوهای شما باید با زمین موازی باشند، این محل شروع است.
۲. اکنون نفس خود را بیرون داده و با استفاده از عضلات جلو بازو دستگیره ها را به سمت سر خود بکشید، در بالاترین محل از دامنه حرکت عضلات جلو بازو را منقبض کنید، انقباض را برای لحظه ای حفظ کنید، سپس همزمان با داخل کشیدن نفس، دست ها را به آرامی صاف کرده تا دستگیره ها به محل شروع بازگردند، این حرکت را تا پایات تعداد تکرارهای مشخص شده ادامه دهید.





## جلوبازو هالتر

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی، دلتوئید قدامی و ساعد (خم کننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. میله هالتر را در دست گرفته و در حالی که فاصله دست ها به اندازه سرشانه است، صاف بایستید. کف دست ها باید به سمت جلو و آرنج ها باید نزدیک به بدن باشند. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم، میله را به سمت بالا حرکت داده و ماهیچه جلو بازو را منقبض کنید. در هنگام بالا آوردن میله تا جلوی شانه، قسمت بالای دست ها را ثابت نگه دارید.
۳. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کنید، سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس)، به آرامی میله را به نقطه شروع باز گردانید.



## جلوبازو لاری دستگاه

### عضلات درگیر

اصلی: دوسربازویی

فرعی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی دستگاه جلوبازو لاری بنشینید. نیمه بالای دست های خود را بر روی پد قرار داده و دسته ها را به گونه ای که کف دست ها به سمت بالا باشد بگیرید، دقت کنید که آرنج ها روی پد قرار داشته باشند. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۲. حال همزمان با بیرون دادن نفس، با استفاده از جلوبازو دسته ها را بالا بیاورید. در کل مدت انجام این حرکت نیمه بالای دست ها باید ثابت روی پد قرار داشته باشد.
۳. زمانی که به بالاترین نقطه حرکت رسیدید، همزمان با داخل کشیدن نفس، دسته ها را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.



## جلوبازو دمبل چکشی

### عضلات درگیر

اصلی: بازویی قدامی، بازویی زنداعلایی

فرعی: دوسربازویی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. دمبل ها را در دست گرفته و در حالی که دست ها صاف هستند بایستید. آرنج ها باید در کنار و کف دست ها رو به بدن شما باشد. این نقطه شروع خواهد بود.
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس)، دست خود به حالت چکش به سمت بالا برده تا ماهیچه جلو بازو منقبض گردد. دقت کنید که قسمت بالای بازو ثابت بوده و دمبل را تا مقابل شانه بالا بیاورید.
۳. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس)، به آرامی دمبل را به نقطه شروع بازگردانید.



## جلوبازو هالتر معکوس

### عضلات درگیر

اصلی: بازویی قدامی، بازویی زندااعلائی

فرعی: دوسربازویی و ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. هالتر را از بالا بگیرید و در امتداد طول بازو نگه دارید. در این شرایط فاصله دست ها باید به اندازه عرض شانه باشد.
۲. میله را به سمت بالا و تا سطح شانه بالا آورید. هم زمان با خم کردن آرنج، مچ را به سمت بالا بیاورید.
۳. میله را به حالت اولیه برگردانید و مچ دست را رها کنید.



## جلوبازو سیم کش نشسته به پشت گردن (با دستگاه زیربغل سیم کش)

عضله درگیر

عضله دوسربازویی

نحوه انجام حرکت

روی صندلی دستگاه زیربغل سیم کش نشسته و سعی کنید بدون حرکت دادن بازو، آرنج را خم و باز کنید.



## پرس سینه هالتر دست جمع

### عضلات درگیر

برای آشنایی با آناتومی عضلات به کتاب حرکت شناسی در بدنسازی نوشته ابوالفضل زاهدی مراجعه کنید. این کتاب در سایت [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

اصلی: سه سر بازویی و سینه ای بزرگ

فرعی: دلتوئید قدامی

### نحوه انجام حرکت

۱. روی نیمکت دراز بکشید. برای جدا کردن میله از جای آن، دست ها را نزدیک به هم قرار دهید.
۲. پس از بلند کردن میله، دست ها را صاف نگه دارید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۳. سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس)، میله را به آرامی تا نزدیک وسط سینه پایین بیاورید.
۴. دقت کنید در هنگام پایین بردن، برای افزایش تاثیر بر روی ماهیچه پشت بازو، آرنج ها را بسته و در کنار بدن نگه دارید.
۵. پس از مکثی مختصر در پایین ترین نقطه، همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس)، میله را به نقطه شروع بازگردانید
۶. برای بالا بردن میله از عضله پشت بازو استفاده کنید.



## پرس پشت بازو دمبل نشسته

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: دلتوئید و عضلات ساعد (بازکننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. روی یک صندلی بنشینید و یک دمبل را با هر دو دست بگیرید و آن را در حالی که دست ها کشیده هستند، بالای سر نگه دارید، دمبل باید روی کف دست های شما قرار داشته باشد به گونه ای که دست ها یک الماس را شکل دهند، این محل شروع شما خواهد بود.
۲. در حالی که بازوها در کنار سر و با زاویه عمود نسبت به زمین قرار دارند، دمبل را در مسیری تقریباً دایره ای شکل تا پشت سر خود پایین ببرید، همزمان با انجام دادن این بخش نفس خود را داخل بکشید، اکنون همزمان با بیرون دادن نفس و استفاده از عضلات پشت بازو صاف کرده بازوها به محل شروع بازگردید.



## پشت بازو سیم کش

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: دلتوئید و عضلات ساعد

### نحوه انجام حرکت

۱. سیمکش را در بالاترین نقطه قرار داده و میله صاف یا زاویه دار به آن متصل کنید. در حالی که فاصله دست ها به اندازه سرشانه است و کف دست ها به سمت پایین قرار دارد، آن را در دست بگیرید. باید در حالی که ایستاده اید بدن شما اندکی به سمت جلو متمایل شده باشد. نیمه بالای دست های شما باید به بدن نزدیک و نسبت به زمین زاویه عمود داشته باشد. ساعد باید مقابل دستگاه سیمکش باشد. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) با استفاده از ماهیچه پشت بازو، میله را تا محلی که به پاها برسد و دست ها کاملا کشیده شوند، پایین ببرید. نیمه بالای دست شما باید در همه حال ثابت باقی بماند.
۳. پس از مکشی مختصر در پایین ترین نقطه همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) میله را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.





## پشت بازو هالتر خوابیده

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: سینه ای بزرگ، دلتوئید قدامی و عضلات ساعد (بازکننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. روی یک میز تخت به پشت دراز بکشید. هالتری را بالای سر خود و روی زمین یا پایه هالتر قرار دهید. پاهای شما بایستی روی زمین باشند.
۲. هالتر را بلند کرده و آن را به صورت مستقیم رو به روی خود نگه دارید. نکته: دقت داشته باشید که بازوی شما باید به صورت عمود بر بدنتان باشد. این وضعیت شروع حرکت است.
۳. در حالی که عمل دم را انجام می دهید، به آرامی وزنه را پایین آورده تا هالتر نزدیک پیشانی شما قرار گیرد. دقت کنید که بازو و آرنج بایستی ثابت باشند.
۴. حال با کمک عضلات پشت بازوی خود وزنه را به جای اول بازگردانید. این مرحله را با عمل بازدم انجام دهید.
۵. حرکت را به تعداد توصیه شده انجام دهید.



## پشت بازو هالتر نشسته

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: دلتوئید و عضلات ساعد (بازکننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. صاف بنشینید و هالتر را در بالای سر نگه دارید. میله را از بالا و با فاصله کم دست ها بگیرید.
۲. میله را از طریق خم کردن آرنج از پشت سر پایین بیاورید.
۳. میله را تا صاف شدن آرنج به سمت بالا فشار دهید.



## پارالل

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: سینه ای بزرگ، دلتوئید و عضلات ساعد (بازکننده های مچ دست و انگشتان)

### نحوه انجام حرکت

۱. برای قرارگیری در نقطه شروع بدن خود را در حالی دست ها کشیده و مفاصل تقریباً قفل هستند بالا نگه دارید، حال همزمان با داخل کشیدن نفس به آرامی پایین بروید.
۲. بالاتنه باید صاف و آرنج ها در کنار بدن قرار داشته باشند، این به شما کمک می کند ماهیچه پشت بازو بیشتر درگیر شود.
۳. تا محلی که بازو با ساعد زاویه نود درجه تشکیل دهد پایین بروید، سپس همزمان با بیرون دادن نفس با استفاده از پشت بازوها بدن خود را به نقطه شروع بازگردانید.



## پشت بازو کیک بک با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: سه سر بازویی

فرعی: دلتوئید خلفی و پستی بزرگ

### نحوه انجام حرکت

۱. یک دمبل را با دست راست خود بگیرید، و با قراردادن زانو و دست سمت چپ روی پنچ، تعادل خود را حفظ کنید، پای سمت راست باید دور از بدن و کف آن به صورت کامل روی زمین قرار داشته باشد، سپس در حالی که بالاتنه به سمت جلو خم شده است، دمبل را در حالی که کف دست به سمت بدن است، نگه دارید، بازو باید در کنار بدن و موازی با سطح زمین است، آرنج باید خمیده و در پشت بدن قرار داشته باشید، این محل شروع است.
۲. اکنون بدون حرکت دادن بازو، نفس را بیرون داده و با استفاده از عضلات پشت بازو، دمبل را تا جایی که دست صاف شود عقب ببرید، انقباض را برای لحظه ای حفظ کنید سپس همزمان با داخل کشیدن نفس، دمبل را به محل شروع بازگردانید، در این تمرین تنها ساعد باید متحرک باشد، بنابراین مطمئن شوید دیگر اعضا ثابت هستند، زمانی که تعداد تکرارها با دست راست به پایان رسید، تعداد برابری تکرار را با سمت چپ انجام دهید



## دپ روی میز

### عضله درگیر

پشت بازو

### نحوه انجام حرکت

۱. برای آغاز دو نیمکت صاف را به صورت موازی با یکدیگر، در فاصله ای کمتر از طول پاهای خود قرار دهید، روی یکی از نیمکت ها نشسته و با دو دست خود یکی از لبه های آن را بگیرید، و پاهای خود را در حالی صاف و زانوها کمی خم هستند روی نیمکت دیگر قرار دهید، سپس در حالی که کمر صاف و عضلات شکم منقبض هستند بالاتنه را معلق کنید، این محل شروع است.

۲. سپس نفس خود را داخل کشیده و آرنج ها را تا جایی که کشش کاملی را در عضلات پشت بازو احساس کنید، خم کنید، سپس همزمان با بیرون دادن نفس، با استفاده از عضلات پشت بازو به محل شروع بازگردید. انقباض را برای یک لحظه حفظ کرده سپس حرکت را به تعداد لازم تکرار کنید، آرنج ها در تمام مدت تمرین باید به سمت پشت بدن اشاره کنند.



## بازکردن مچ دست با هالتر

### عضله درگیر

عضلات باز کننده مچ دست

### نحوه انجام حرکت

۱. هالتر را در یک سمت میز تخت قرار دهید، به سمت میز زانو بنزید.
۲. هالتر را در حالی که کف دست ها به سمت پایین است بلند کرده و ساعد های خود را روی میز قرار دهید، مچ ها نباید روی میز قرار بگیرند، این نقطه شروع شما خواهد بود
۳. حال نفس خود را بیرون داده و مچ را به سمت بالا بچرخانید، سپس نفس را داخل کشیده و به آرامی مچ را پایین ببرید، ساعد ها باید ثابت بوده و تمرکز شما روی مچ ها برای بالابردن وزنه باشد.



## خم کردن مچ دست با هالتر

### عضله درگیر

عضلات خم کننده مچ دست

### نحوه انجام حرکت

۱. هالتر را در یک سمت میز تخت قرار دهید، به سمت میز زانو بنزید.
۲. هالتر را در حالی که کف دست ها به سمت بالا است بلند کرده و ساعد های خود را روی میز قرار دهید، مچ ها نباید روی میز قرار بگیرند، این نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. حال نفس خود را بیرون داده و مچ ها را به سمت بالا بچرخانید، سپس نفس را داخل کشیده و به آرامی مچ ها را پایین ببرید، ساعد ها باید ثابت بوده و تمرکز شما روی مچ ها برای بالابردن وزنه باشد.



این کتاب الکترونیکی، بخشی از کتاب **آنالیز حرکات در بدنسازی** می باشد. در کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی، علاوه بر عضلات درگیر و نحوه انجام حرکت به اشتباهات رایج، نکات حرکت شناسی و نکات آسیب شناسی هر حرکت و حرکات آسیب زا در بدنسازی پرداخته شده است.

**کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی** در سایت آرنولدشو به نشانی [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.



## اسکات از جلو

### عضله درگیر

### عضلات چهارسرران

### نحوه انجام حرکت

۱. برای شروع میله را در ارتفاع مناسب به گونه ای که کمی پایین تر از خط سرشانه باشد قرار دهید.
۲. میله را بر روی عضله های سرشانه و ترقوه قرار دهید.
۳. برای کنترل بیشتر میله را با دست های خود به صورت ضربدری بگیرید.
۴. با استفاده از پاها و صاف کردن بالاتنه میله را از روی جای خود بلند کنید.
۵. از محل دستگاه فاصله گرفته و در محل مناسب به گونه ای قرار بگیرید که فاصله پاها به اندازه سرشانه ها و شست پا کمی به سمت بیرون باشد.
۶. آرنج ها و سر باید در تمامی مدت انجام حرکت به سمت بالا باشند. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۷. حال زانوها را خم کرده و پایین بروید به گونه ای که می خواهید بر روی صندلی بنشینید، تا نقطه ای که زاویه بین ماهیچه ساق و جلو پا کمتر از نود درجه شود، پایین بروید. پاها و زانو را همیشه در یک راستا نگه دارید.
۸. همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) با فشار وارد کردن به زمین از ناحیه پاشنه یا میانه پا، پاها را صاف کرده و میله را به نقطه شروع بازگردانید.



## اسکات

### عضلات درگیر

اصلی: چهارسرران و سرینی

فرعی: همسترینگ (نیم غشایی، نیم وتری و دوسررانی)، عضله های نزدیک کننده ران (بزرگ، طویل و کوتاه)، راست داخلی، کشنده پهن نیام، بازکننده ستون فقرات و عضلات شکم.

### نحوه انجام حرکت

۱. هالتر را روی سرکول قرار دهید. سینه باید بالا و سر به سمت جلو باشد. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و کمی به سمت بیرون متمایل کنید.
۲. در حالی که وزنه را پایین می برید، تا جای ممکن باسن را به سمت عقب متمایل کنید. چنین عملی باعث حرکت زانوها به سمت جلو خواهد شد. دقت کنید که زانوها و پاها در یک راستای افقی قرار داشته باشند. هدف این است که بالاتنه تا حد ممکن صاف باقی بماند.
۳. پایین رفته و فشار ناشی از وزن خود را روی پاشنه پا قرار دهید. در نقطه ای که ماهیچه ساق به ماهیچه پشت پا برخورد کرد متوقف شده و به بالا برگردید.



## پرس پا

### عضلات درگیر

اصلی: چهارسرران

فرعی: سرینی بزرگ، همسترینگ، عضله های نزدیک کننده ران، راست داخلی، کشنده پهن نیام

### نحوه انجام حرکت

۱. برای انجام این تمرین روی دستگاه پرس پا قرار گرفته و در حالی که فاصله پاها به اندازه سرشانه است، پاها را روی دستگاه قرار دهید.
۲. دستگاه را از حالت قفل خارج کرده و تا جایی که پاها کاملا کشیده شوند، آن را به سمت بالا فشار دهید. زانوها را قفل نکنید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۳. حال همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) تا جایی که جلو پا و ساق زاویه نود درجه تشکیل دهند، پاها را به سمت داخل جمع کنید. حال با وارد کردن نیرو به دستگاه از طریق پاشنه پا، قسمت متحرک دستگاه را به نقطه شروع بازگردانید.



## جلوپا دستگاه

### عضلات درگیر

اصلی: چهارسرران (پهن داخلی، پهن خارجی، پهن میانی و راست رانی)

فرعی: درشت نی قدامی

### نحوه انجام حرکت

۱. ابتدا وزنه مناسب را انتخاب کرده، پاها را در محل مناسب قرار داده، روی دستگاه جلو پا بنشینید و دستگیره های دستگاه را بگیرید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. باید محل قرار گرفتن پا را به گونه ای تنظیم کنید که پد، روی قسمت پایین پای شما قرار بگیرد. دقت کنید که بین جلو پا و ساق زاویه نود درجه تشکیل شود.
۳. همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) در حالی که بدن شما ثابت است، با استفاده از ماهیچه جلو پا، پاهای خود را به حالت کشیده در آورید.
۴. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کنید، سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## لانگز با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: چهارسرران، سرینی بزرگ

فرعی: همسترینگ، عضله های نزدیک کننده ران، راست داخلی، کشنده پهن نیام

### نحوه انجام حرکت

۱. دمبل ها را در کنار خود گرفته و بالاتنه خود را صاف نگه دارید.
  ۲. پای راست خود را حدود ۶۰ سانتیمتر جلوتر گذاشته و در حالی که مکان پای چپ ثابت است، بدن خود را پایین بیاورید. همچنان بالاتنه را مستقیم نگه دارید و تعادل خود را حفظ کنید. به همراه پایین آمدن، عمل دم (به داخل دادن نفس) را انجام دهید.
  ۳. در حالی که نفس خود را به بیرون می دهید، با فشار به ماهیچه پای راست خود بلند شوید.
  ۴. این حرکت را به تعداد لازم تکرار کنید.
- توجه:** این حرکت به کنترل تعادل زیادی احتیاج دارد. اگر به هر صورتی مشکل کنترل تعادل دارید، حرکت را بدون وزنه انجام دهید.



## هاگ پا

### عضلات درگیر

اصلی: چهارسرران

فرعی: سرینی بزرگ، همسترینگ، عضله های نزدیک کننده ران، راست داخلی، کشنده پهن نیام

### نحوه انجام حرکت

۱. قسمت پشت بالاتنه خود را روی دستگاه قرار داده و سرشانه ها را زیر قسمت تعیین شده در دستگاه قرار دهید.
۲. فاصله پاها باید به اندازه سرشانه باشد و شست ها کمی به سمت بیرون متمایل شوند.
۳. در تمام مدت حرکت، سر خود را به سمت بالا نگه دارید و کمر را به دستگاه بچسبانید.
۴. دسته را بگیرید و آن را از حالت قفل خارج کنید.
۵. سپس بدون قفل کردن زانو ها، پاهای خود را صاف کنید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۶. همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس)، زانو ها را خم کرده و به آرامی پایین بروید.
۷. در تمام مدت انجام حرکت بدن را صاف، سر خود را بالا و کمر خود را به دستگاه بچسبانید.
۸. تا نقطه ای که زاویه بین جلو پا و ساق کمتر از نود درجه شود پایین بروید. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) وزنه را به آرامی با وارد کردن فشار از ناحیه پاشنه پا بالا ببرید، پاها را صاف کنید و به نقطه شروع بازگردید.



## کیک بک پا

### عضلات درگیر

اصلی: سرینی

فرعی: همسترینگ

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی تشک زانو زده، بدن خود را در فرم مناسب برای انجام حرکت شنا روی زانو قرار داده و دست ها را به اندازه سرشانه ها از هم باز کنید. سر باید به سمت جلو و زاویه بین ماهیچه ساق و پشت پا باید نود درجه باشد. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۲. همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) و حفظ زاویه نود درجه، پای خود را تا جایی که ماهیچه پشت پا با کمر در یک راستا قرار بگیرند بالا ببرید.
۳. ماهیچه های باسن را در طول انجام این حرکت منقبض کرده و در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کنید. در پایان بازه حرکت، کف پا و ران باید با زمین موازی و ساق باید عمود باشد.
۴. همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به نقطه شروع باز گردید سپس این حرکت را با پای دیگر انجام دهید. تا پایان تعداد تکرارها این حرکت را با هر پا انجام دهید.



## هیپ تراست با هالتر

### عضلات درگیر

برای آشنایی با آناتومی عضلات به کتاب حرکت شناسی در بدنسازی نوشته ابوالفضل زاهدی مراجعه کنید. این کتاب در سایت [www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com) عرضه می شود.

اصلی: سرینی

فرعی: همسترینگ

### نحوه انجام حرکت

۱. برای قرارگیری در نقطه شروع روی زمین بنشینید به گونه ای که نیمکت پشت سر شما قرار داشته باشد.
۲. یک هالتر را روی پاهای خود قرار دهید.
۳. اگر از پد دور هالتر استفاده کنید در انجام این تمرین کمتر اذیت خواهید شد. هالتر را چرخانده تا دقیقا بالای لگن قرار بگیرد سپس به نیمکت تکیه دهید به گونه ای که پس از قرار دادن دست ها سرشانه ها بالای آن قرار بگیرند
۴. با بلند کردن لگن هالتر را بالا ببرید، بدن و وزن شما باید با ثابت نگه داشتن سرشانه ها و پاها ثابت باقی بماند.





## ددلیفت پا صاف با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: همسترینگ

فرعی: سرینی بزرگ بازکننده ستون فقرات

### نحوه انجام حرکت

۱. یک جفت دمبل در دست گرفته و آنها را در کنار خود با دستان صاف بگیرید.
  ۲. پاها به عرض شانه ها و یا کمتر باز باشد. صاف ایستاده و زانوها اندکی خم باشد. این حالت آغازین حرکت می باشد.
  ۳. زانو ها را ثابت نگه داشته و با خم شدن دمبل ها را تا بالای مچ پا، پایین بیاورید در حالی که پشتتان صاف باشد. مانند آنکه میخواهید چیزی را از روی زمین بردارید حرکت رو به جلو را ادامه داده تا در عضله همسترینگ احساس کشش کنید. در حین این حرکت عمل بازدم را انجام دهید.
  ۴. با صاف کردن ران ها و کمر شروع به بلند کردن بدنتان کرده تا زمانی که به حالت آغازین بازمی گردید(صاف می ایستید)، در حین این حرکت عمل دم را انجام می دهید.
  ۵. حرکت را به تعداد توصیه شده تکرار کنید.
- توجه: این حرکت برای کسانی که در قسمت پایینی کمر مشکل دارند توصیه نمی شود. همچنین باید نهایت توجه را داشته باشید تا در حین پایین رفتن پشتتان گره نخورد. پشتتان همیشه باید صاف بوده و در نهایت وزنه های بیش از اندازه سنگین به پشتتان آسیب می رساند.



## پشت پا

### عضلات درگیر

اصلی: همسترینگ

فرعی: سرینی و دوقلو

### نحوه انجام حرکت

۱. دستگاه را با توجه به قد خود تنظیم کرده، سپس روی دستگاه دراز بکشید. پد پایینی دستگاه باید پشت پای شما و چند اینچ زیر ساق قرار گرفته باشد.
۲. بالاتنه را به صورت صاف و ثابت روی دستگاه نگه دارید و مطمئن شوید که پاها کاملاً کشیده هستند. حال دسته های کناری دستگاه را گرفته و انگشت پاها را صاف کنید. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) و بدون تکان دادن ران ها، پاها را تا جای ممکن بالا بیاورید.
۴. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) پاها را به نقطه شروع بازگردانید.



## نزدیک کردن ران با دستگاه

### عضلات درگیر

عضلات نزدیک کننده ران (عضلات داخل ران)

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی دستگاه نزدیک کننده ران بنشینید و وزنه مناسب را انتخاب کنید. دسته های اطراف را بگیرید. در طول مدت انجام تمرین بالاتنه شما باید بدون حرکت باقی بماند. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۲. حال همزمان با بیرون دادن نفس، به آرامی پاها را به یکدیگر نزدیک کنید
۳. در پایان بازه حرکت لحظه ای مکث کرده، سپس همزمان با انجام عمل بازدم، به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## دور کردن ران با دستگاه

### عضلات درگیر

عضلات دور کننده کننده ران (سرینی کوچک و سرینی میانی و کشنده پهن نیام)

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی دستگاه دور کننده ران بنشینید، وزنه مناسب را انتخاب کنید و دسته های اطراف را بگیرید.
۲. در طول مدت انجام تمرین بالاتنه شما باید بدون حرکت باقی بماند. این نقطه شروع شما خواهد بود. حال با فشار وارد کردن به پدهای دستگاه، آن ها را از یکدیگر دور کنید. در آخرین نقطه بازه حرکت، لحظه ای مکث کرده و سپس همزمان با داخل کشیدن نفس، پاهای خود را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.



## ساق ایستاده دستگاه

### عضلات درگیر

اصلی: دوقلو

فرعی: نعلی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که دستگاه در ارتفاع مناسب تنظیم شده است، سرشانه ها را در قسمت مناسب قرار داده و پاها را به گونه ای تنظیم کنید که شست پاها به سمت جلو متمایل باشند. قسمت توپی سینه پا باید روی دستگاه قرار داشته و پاشنه ها آزاد باشند. با اعمال فشار از طریق زانوها و صاف کردن بدن، بایستید. زانوها باید همیشه اندکی خم باشند دقت کنید که زانوها نباید قفل شوند. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) تا جای ممکن بر روی سینه پا بلند شوید. دقت کنید در طول حرکت زانوها نباید حرکت کنند و همچنین نباید خم شوند.
۳. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کنید، سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## ساق پا نشسته با دستگاه

### عضلات درگیر

اصلی: نعلی

فرعی: دوقلو

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی دستگاه بنشینید و پاها را به گونه ای قرار دهید که انگشتان روی قسمت پای دستگاه و پاشنه آزاد باشند. قسمت پایین ران خود را زیر پد قرار داده و ارتفاع آن را به گونه ای تنظیم کنید که روی پا قرار بگیرد. حال برای جلوگیری از سرخوردن دست ها به سمت جلو، دست ها را در قسمت تعبیه شده قرار دهید.
۲. با بلند کردن پاشنه ها و آزاد کردن میله قفل، اهرم را آزاد کنید. این نقطه شروع شما خواهد بود.
۳. حال همزمان با داخل کشیدن نفس، با خم کردن از ناحیه قوزک، به آرامی پاشنه های خود را تا جایی که ماهیچه های ساق کاملا کشیده شوند، پایین ببرید.
۴. سپس همزمان با بیرون دادن نفس، قوزک ها را صاف کرده و پاشنه ها را تا جای ممکن بالا ببرید و ماهیچه های ساق را منقبض کنید.
۵. در بالاترین نقطه لحظه ای مکث کرده سپس به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## ساق نشسته با هالتر

عضله درگیر

نعلی



## بلند کردن پاشنه ایستاده با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: دوقلو

فرعی: نعلی

### نحوه انجام حرکت

۱. در هر یک از دست های خود یک دمبل گرفته و کاملا راست بایستید، دمبل ها باید در کنا بدن شما باشند. پنجه پاهای خود را روی یک تخته چوب به ارتفاع تقریبی ۵ الی ۸ سانتی متر قرار داده و پاشنه پاها را روی زمین بگذارید. این وضعیت شروع حرکت است.
  ۲. انگشت های پا باید به سمت جلو باشند، در این حالت فشار بین همه عضلات ساق تقسیم می شود. (اگر می خواهید به قسمت خارجی ساق ها فشار بیشتری اعمال کنید، پنجه ها باید به سمت داخل قرار گیرند، همچنین اگر هدفتان تقویت عضلات داخلی ساق هاست ، کافی است پنجه ها را به سمت بیرون متمایل کنید)، با انجام عمل بازدم، پاشنه های پا را از زمین بلند کرده و عضلات ساق را منقبض کنید. در وضعیت بالایی حرکتی یک ثانیه مکث داشته باشید.
  ۳. به آرامی و با انجام عمل دم پاشنه ها را پایین آورده و به وضعیت شروع حرکت بازگردانید. حرکت را به تعداد توصیه شده تکرار کنید.
- نکته:** اگر از دمبل های سنگین استفاده می کنید، توصیه می کنیم که از بند های مخصوص برای نگه داشتن آن ها استفاده نمایید تا دمبل ها از دست شما لیز نخورند.





## ساق پا با دستگاه پرس پا

### عضلات درگیر

دوقلو و نعلی

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی دستگاه قرار بگیرید و پاهای خود را در میان صفحه قرار دهید، انگشتان پا باید روی لبه صفحه و پاشنه ها آزاد باشند، سپس انگشتان پا را به سمت جلو فشار داده تا صفحه را از جای خود جدا کرده و دستگاه را از حالت قفل خارج کنید، در تمام مدت این تمرین عضلات باسن و فیله کمر را به نیمکت بچسبانید، این محل شروع شما خواهد بود.

۲. سپس همزمان با داخل کشیدن نفس، تا جایی که عضلات ساق به صورت کامل کشیده شوند انگشتان پا را به عقب بکشید، سپس همزمان با بیرون دادن نفس، با استفاده از عضلات ساق، انگشتان پا را به سمت جلو حرکت بدهید، تا وزنه ها تا بیشترین جای ممکن بالا بروند، پس از کامل کردن تعداد تکرارها، دو مرتبه دستگاه را در حالت قفل قرار دهید.



## بالا آوردن پا

### عضلات درگیر

اصلی: راست شکمی

ثانویه: عضلات مورب و عضله های خم کننده مفصل ران (خیاطه، سوئز خاصره و راست رانی).

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که فاصله دست ها زیاد یا متوسط است از میله بارفیکس آویزان شده تا دست ها کاملا کشیده شوند، پاها باید صاف و استخوان لگن کمی به سمت عقب مایل باشد، این نقطه شروع شما خواهد بود.
۲. حال همزمان با بیرون دادن نفس، پاها را از ناحیه زانو خم کرده و بالا بیاورید، در بالاترین نقطه حرکت لحظه ای مکث کرده سپس نفس را داخل کشیده و به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## دستگاه شکم کرانچ

### عضلات درگیر

اصلی: راست شکمی

ثانویه: عضلات مورب

### نحوه انجام حرکت

۱. وزنه مناسب را انتخاب کرده و روی دستگاه بنشینید. پاهای خود را در پشت پد قرار داده و دسته های بالای را بگیرید. دست ها باید با زاویه نود درجه خم بوده و از ناحیه پشت بازو روی پد قرار گرفته باشند. این نقطه شروع شما خواهد بود.

۲. حال همزمان با بیرون دادن نفس، پا را بالا و بالاتنه را پایین بیاورید. دقت کنید در حالی که ماهیچه های پا درگیر نیستند، حرکت را کاملا کنترل شده و با تمرکز روی استفاده از ماهیچه شکم انجام دهید. پس از مکثی مختصر در پایین ترین نقطه حرکت، همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## شکم کرانچ

### عضلات درگیر

اصلی: راست شکمی

ثانویه: عضلات مورب و عضله های خم کننده مفصل ران (خیاطه، سوئز خاصره و راست رانی).

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که کف پاها بر روی زمین و یا روی نیمکت در حالی که زانوها با زاویه نود درجه خم شده اند روی زمین دراز بکشید. اگر پاها روی نیمکت قرار دارند، آن ها را در فاصله سه اینچ (هفت و نیم سانتی متر) از یکدیگر قرار دهید و داخل پاها را به یکدیگر نزدیک کنید. دست ها را پشت سر قرار دهید به گونه ای که آرنج ها به سمت داخل متمایل باشند. برای فشار بیشتر بر روی ماهیچه های شکمی، قسمت پایین کمر خود را به زمین بچسبانید. این نقطه شروع شما خواهد بود
۲. حال همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) شانه ها را به آرامی از زمین بلند کنید. در حالی که قسمت پایین کمر روی زمین قرار گرفته، شانه ها باید حدود چهار اینچ از زمین بلند شوند.
۳. در بالاترین نقطه حرکت ماهیچه شکم را منقبض کرده و لحظه ای مکث کنید، سپس همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) به آرامی به نقطه شروع بازگردید.



## چرخش شکم هالتر

### عضله درگیر

عضلات شکم

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که وزنه های ۲,۵ یا ۵ کیلوگرمی روی میله هالتر هستند، آن را در دست گرفته، به حالت شنا روی زانو بنشینید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) میله را به آرامی به سمت جلو بغلتانید و تا به حالت صاف در آمدن بدن، بر کشش آن تمرکز کنید. تا جای ممکن بدون آنکه بدن به زمین برخورد کند، بدن خود را صاف کنید. پس از مکثی مختصر در حالت با کشیدگی کامل همراه با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) به آرامی به نقطه شروع باز گردید.



## شکم کرانچ برعکس

### عضلات درگیر

اصلی: راست شکمی

ثانویه: عضلات مورب و عضله های خم کننده مفصل ران (خیاطه، سوئز خاصره و راست رانی).

### نحوه انجام حرکت

۱. بر روی تشک در حالی که زانوها خم و دست ها در کنار بدن هستند، دراز بکشید. پاها را بلند کرده و آن ها را تا زاویه نود درجه خم کنید. این نقطه شروع حرکت خواهد بود.
۲. حال زانوها را به سمت سینه کشیده و همزمان با انجام عمل بازدم (بیرون دادن نفس) در بالاترین نقطه نگه دارید.
۳. همزمان با انجام عمل دم (داخل کشیدن نفس) پاها را به آرامی به نقطه شروع بازگردانید.
۴. دقت کنید که حرکت را به آرامی و با تمرکز انجام دهید.
۵. سعی کنید با استفاده از ماهیچه شکم تمرین را به صورت کنترل شده انجام دهید.



## کرانچ مایل

### عضلات درگیر

اصلی: عضلات مورب

ثانویه: راست شکمی

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که پاها روی یکدیگر قرار گرفته اند، روی پهلوئی سمت چپ دراز بکشید، مطمئن شوید زانوها کمی خمیده هستند، دست راست خود را پشت سر قرار دهید، این محل شروع شما خواهد بود.
۲. اکنون نفس خود را بیرون دادن و مانند انجام دادن کرانچ، آرنج سمت راست را بالا ببرید، تمرکز باید روی عضله مورب شکمی باشد، به حالت کرانچ تا جایی که می توانید بالا بروید سپس مکث کوتاهی کنید، سپس نفس را داخل کشیده و به آرامی به محل شروع بازگردید.



## خم شدن به پهلو با دمبل

### عضلات درگیر

اصلی: عضلات مورب

ثانویه: راست شکمی و مربع کمری

### نحوه انجام حرکت

۱. در حالی که یک دمبل در دست راست خود گرفته اید راست بایستید. کف دستها باید به سمت بدن باشد. با دست دیگر کمر خود را بگیرید. پاهای خود را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. این وضعیت شروع حرکت است.
۲. بدن خود را راست نگه داشته و سرتان را بالا بگیرید، از ناحیه کمر به سمت چپ تا جایی که می توانید خم شوید. هنگام اجرای این بخش از حرکت عمل دم را انجام دهید. یک ثانیه در این وضعیت مانده و سپس با انجام بازدم به وضعیت شروع حرکت بازگردید. نکته: سایر قسمت های بدن را ثابت نگه دارید.
۳. حال حرکت را تکرار کنید با این تفاوت که به سمت راست خم شوید. یک ثانیه در این وضعیت مکث کرده و به وضعیت شروع حرکت بازگردید.
۴. تمرین را به تعداد توصیه شده تکرار کرده و سپس دست تان را عوض کنید.





این کتاب الکترونیکی، بخشی از کتاب **آنالیز حرکات در بدنسازی می باشد**. در کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی، علاوه بر آموزش حرکات به اشتباهات رایج، نکات حرکت شناسی و نکات آسیب شناسی هر حرکت و حرکات آسیب زا در بدنسازی پرداخته شده است.

برای سفارش کتاب آنالیز حرکات در بدنسازی بر عکس کتاب کلیک کنید



## کتاب های دیگر

برای سفارش کتاب های زیر بر عکس زیر کلیک کنید

**آرنولدشو ارائه دهنده**

**محصولات آموزشی برای بدنسازان و مربیان بدنسازی**



در سایت آرنولدشو  
[www.arnoldsho.com](http://www.arnoldsho.com)

مجموعه چهار کتاب چاپی در زمینه  
**بدنسازی برای بدنسازان**

علم بدنسازی خود را متحول کنید!