

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



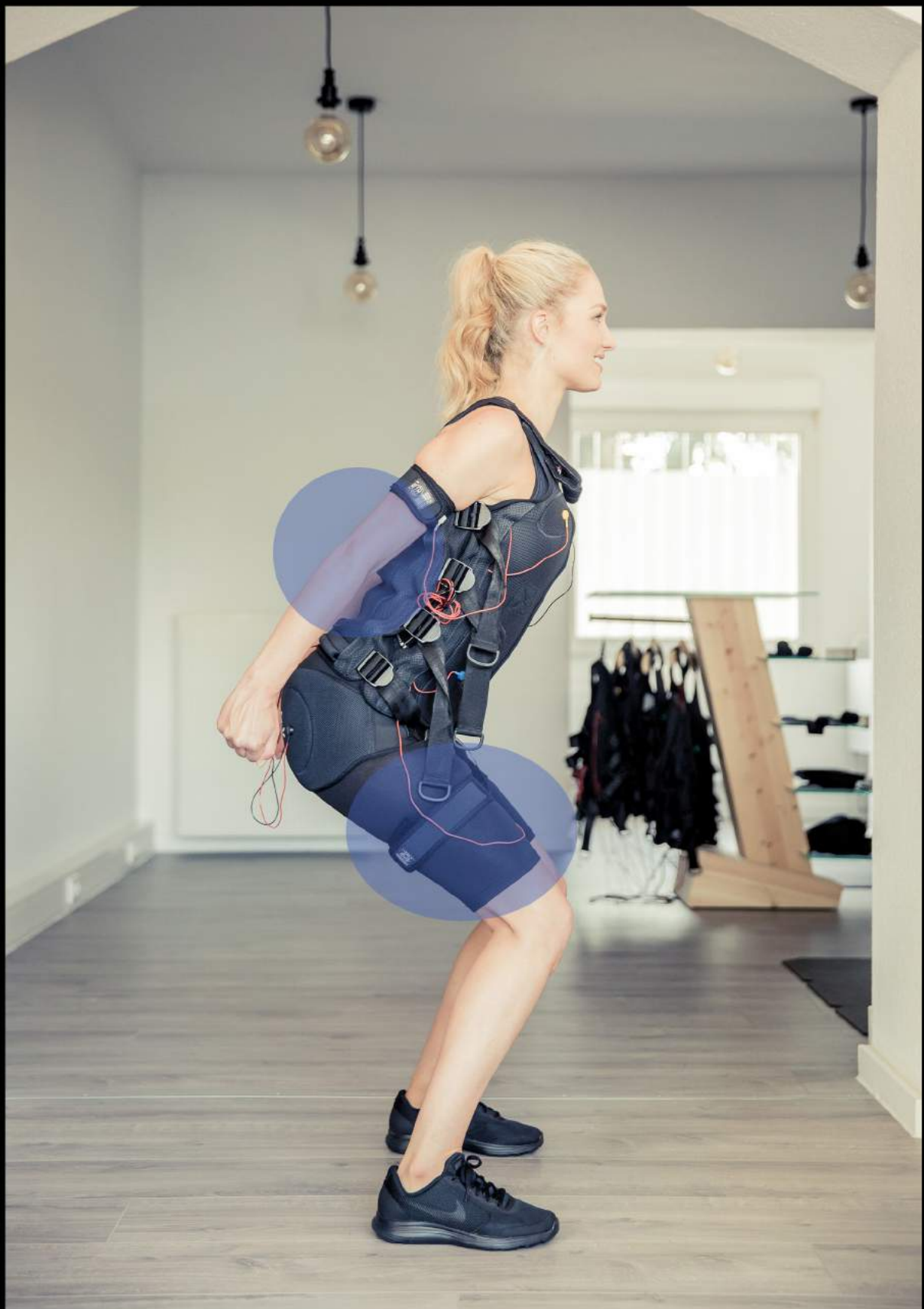
Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(4)



04
JUMPER

JUMPER

شاید به ظاهر حرکات طراحی شده برای ورزشکار و داوطلبان استفاده از دستگاه ای ام اس¹ برند بیست اندبیوتی²، خیلی پیش افتاده و ساده باشد و خیلی از ورزشکاران شاید باور نداشته باشند که با همین تمرینات ساده به نتایج دلخواه خود دست خواهند یافت!

اما باید گفت که در علم ورزش³ و علم تمرین⁴ نوین، حرکات ورزشی بطور کلیدی و کاملاً تخصصی، طراحی میشوند، طوری که حتی ورزشکاران حرفه ای و رده قهرمانی نیز با همین کلیدهای تمرینی به نتیجه دلخواه خود دست میابند و این موضوع نه تنها در قاره آسیا و کشور ایران خیلی مرسوم و قابل قبول شده بلکه کار با دستگاه ای ام اس در کل دنیا، مخصوصاً در قشر تحصیل کرده و آگاه، طرفداران بسیار زیادی دارد.

ای ام اس آزمایش ها و امتحانات خود را خیلی زمان پیش پس داده و توانسته خود را به مردم دنیا ثابت کند.

از این میان برند بیست اندبیوتی تعداد طرفداران بالاتری دارد زیرا بدون کوچکترین حرکت و بدون لاغر شدن صورت، افراد را به وزن و سایز و استایل ایده آل میرساند!

مجدد شایان ذکر است که:

6 روش ایستادن در حین استفاده از دستگاه ای ام اس برند بیست اندبیوتی وجود دارد که برای شما مورد بررسی و تحلیل قرار میدهیم.

لازم به ذکر است که ورزشکار به انتخاب خود حالت ایستادن را مشخص نمیکند بلکه به انتخاب مربی و با توجه به هدف تمرین و نوع تمرین انتخاب میشود

و ما تمرینات مادر، را در استفاده از دستگاه ای ام اس برند بیست اندبیوتی برای شما بطور جداگانه تحلیل میکنیم

همانطور که در تصویر مشاهده میشود، در نوع از ایستادن بازوهای بدن با آرنج صاف و بدون زاویه به سمت عقب بصورت کاملاً کشیده در موازات محور ساجیتال⁵، قرار دارد و تیغه ی خارجی ساعد ها به سمت عقب است و این یعنی وارد شدن اسپاسم مستقیم بر روی عضله سه سر بازو و عضلات پشت بدن.

پاها به اندازه عرض شانه باز شده.

¹Ems

²Beastandbeauty

³ Sport science

⁴ Exercise science

⁵Sagittal plane

نشست به سمت عقب به صورت اسکوات، طوری که زاویه بین شکم و لگن حدود 130 درجه باشد.

خم شدگی در مچ دست وجود ندارد.

زاویه بین بازوها با تنه صفر درجه است یعنی دست به بدن چسبیده و به سمت عقب رفته.

زاویه آرنج 180 است.

پشت و گردن صاف و نگاه به سمت روبرو است.

عضله گوشه ای⁶ با پالس دادن به این عضله میتوان کمک شایانی به افرادی داشت که از داشتن دردهای ناشی از دیسک گردن یا آرتروز گردن رنج میبرن، چون با تقویت این عضله میتوان به استحکام و تثبیت جایگاه مهره های گردن کمک شایانی داشت.

عضله دندانان ای بزرگ⁷ با تمرین و پالس دادن بر این عضله موجب فراخ شدن قفسه سینه، سفت و خوش فرم شدن سینه ها، از بین رفتن چربی های کنار خارجی سینه شده و انجام کارهای یدی راحت تر و با قدرت تر نیز انجام خواهد شد. برای تقویت دست پرتاب بسکتبالیست ها، هندبالیستها، ورزشکاران رشته های بیسبال و پرتاب دیسک و تمرینات بالاتنه در تی آر ایکس کاربرد بسیار دارد.

عضله سینه ای کوچک⁸ با وارد شدن پالس به این عضله موجب میشود که بالاسینه خوش فرم و برجسته شود و برای انجام حرکات پرتابی و تمرینات تی آر ایکس و مشت زنی و بوکس و حرکت پارو زدن در قایقرانی کاربرد بسیار دارد.

عضله دوسربازو⁹ وقتی این عضله درگیر پالس و تمرین شود. هم چربی های اضافی آن از بین میرود و هم برجسته تر و سفت تر خواهد شد و میتوان به جرات گفت که هر ورزشی که در آن دستها دخیل باشند این عضله درگیر است.

عضله سه سربازو¹⁰ عضله ای مهم است چرا که هر کاری برای تمرینات ورزشی با دستان خود انجام دهیم عضله سه سربازو به عنوان یک عضله کمک کننده¹¹ خیلی مهم به کمک دیگر عضلات می آید و تقویت آن بسیار حائز اهمیت است. افرادی که روی تقویت این عضله کار نکنند بعد از مدتی بر اثر افزایش سن، این عضله وپوست آن به صورت آویزان نمایان میشود و استایل فرد را حتی در صورت پوشیدن لباس استین بلند نیز تحت تاثیر خود قرار میدهد. البته تمریناتی هم با دستگاه بیست اندبیوتی وجود دارد که مستقیم بر روی عضله سه سربازو کار میکند که در قسمت های بعدی درموردش بحث مفصل خواهد شد!

⁶Levator scapulae muscle

⁷Serratus anterior

⁸Pectoralis minor

⁹Biceps brachii muscle

¹⁰triceps

¹¹ Synergist muscle

عضله دالی¹² عضله است که قسمت بیرونی بازو را درگیر کرده و همه ورزشکاران توجه ویژه ای به فرم و تقویت این عضله دارند چرا که با برجسته شدن این عضله زیبایی خاصی به دستان بخشیده. ژیمناستها، شناگران و قایقرانان توجه خیلی زیادی به تقویت این عضله دارند در این برنامه و تمرین که با دستگاه ای ام اس انجام میشود این عضله نیز در کنار دیگر عضلات به سرعت تقویت شده و فرم گرفته. تجمع چربی در عضله سه سر بازو این عضله را نیز ضعیف خواهد کرد.

عضله تحت ترقوه ای¹³ با درگیر شدن این عضله در حین تمرین نتایجی مثل خوش فرم شدن و عضلانی شدن بالا سینه و ترقوه به وجود خواهد آمد و ورزشکاران تمرینات کار با دستگاه و بسکتبال و شناگران پس از تقویت این عضله به نتایج تمرینی خیلی خوبی دست پیدا خواهند کرد.

عضلات چرخش دهنده بازو¹⁴ که چهار عضله هستند و به عضلات (اس آ آی تی اس) معروف هستند.¹⁵

با گرفت پالس توسط پد بازو، مستقیم بر روی این عضلات کار میشود و موجب از بین رفتن چربی های اطراف بازو شده و بازو را خوش فرم و ورزشی میکند و عصب های عصب رسان به انگشتان دست نیز تقویت خواهند شد. تقویت این عضلات برای تمام ورزش هایی که در آن روی بازوها و ساعد کار میشود مناسب است و توصیه میشود.

عضله غرابی بازویی¹⁶ با وارد شدن پالس بر روی این عضله به تقویت و از بین رفتن چربی های زیر بغل، رفع شلی و افتادگی پوست بازو و زیر بغل کمک خواهد شد. و در ورزشکاران کانونینگ و رویینگ در قایقرانی، بارفیکس، بوکس، پلانک، وزنه برداری تاثیر بالایی دارد.

عضله دندانه ای بزرگ¹⁷ که روی دنده های اول تا نهم را پوشانده و در این تمرین با تقویت این عضله کمک بسیار بزرگی در حرکت دور کردن کتف از ستون فقرات را انجام میدهد. این یک مزیت عالی برای ورزشکاران قایقران، ژیمناست، بوکسورها، واتر پلو و..... است.

عضله دوسر بازو¹⁸ وقتی این عضله درگیر پالس و تمرین شود. هم چربی های اضافی آن از بین میرود و هم برجسته تر و سفت تر خواهد شد و میتوان به جرات گفت که هر ورزشی که در آن دستها دخیل باشند این عضله درگیر است.

عضله دوزنقه¹⁹ که در پشت بدن قرار دارد و دارای چهار قسمت است که دوزنقه 1 تا 4 نامگذاری شده است.

بعد از ایجاد پالس روی این عضله، چربی های اضافه ای که از بالا و پایین لباس زیر بانوان در پشت بدن نمایان است را از بین میبرد، افرادی که دارای گردی یا قوز پشت²⁰ هستند کاملاً به حالت طبیعی باز

¹²deltoid

¹³Subclavius muscle

¹⁴Rotator cuff muscles

¹⁵SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)

¹⁶coracobrachialis

¹⁷Serratus anterior

¹⁸Biceps brachii muscle

¹⁹trapezius

میگردند و مشکل آنها رفع میشود. (توجه داشته باشید که روی درمان اسکولیوز به تنهایی تاثیر ندارد و بهتر است یک پارت برنامه شماره دستگاه ای ام اس را برای فرد مبتلا انجام دهیم و سپس بلافاصله به مدت نیم ساعت حرکات اصلاحی را که قبلا پزشک متخصص و یا متخصص ورزش طراحی کرده است را انجام دهد)

عضله متوازی الاضلاع²¹ که به دو دسته متوازی الاضلاع کوچک²² و متوازی الاضلاع بزرگ²³ تقسیم شده و مسیول دور کردن کتف از ستون مهره ها است و همچنین چرخش پایینی کتف، بالاکشیدن کتف را برعهده دارد.

با تقویت این عضله و پالس گرفتن آن گروه عظیمی از چربی های پشت بدن (مخصوصا قسمتی که به کول معروف است) از بین رفته و تاثیر بسیار زیادی بر زیبایی پشت سر و کتف ها گذاشته. این عضله مکمل و آنتاگونیست²⁴ عضله دندانان ای بزرگ است و در کنار تقویت عضله دندانان ای بزرگ، تقویت این عضله نیز توسط ژیمناستها، بوکسورها ، قایقرانان و ورزشکاران رشته واترپلو حائز اهمیت است.

عضله پشتی بزرگ²⁵ در حرکت اسکواتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری²⁶ دارد. با پالس گرفتن این عضله زوایای زیادی از پهلوها و پله ههای چربی اطراف کمر و پشت از بین خواهد رفت. وزنه برداران تاکید زیادی بر تقویت این عضله دارند و رزمی کاران لگدهای چرخشی و پرنده ی خود را مدیون قدرت این عضله هستند، ژیمناستها برای موفقیت در حرکات ملق و آفتاب بالانس، به این عضله توجه خاصی دارند.

عضله مورب داخلی شکم²⁷ کاملا واضح است که پالس گرفتن شکم چه نتایجی در برخواهد داشت؟ از جمله حذف چربی های زائد. خوش فرم و عضلانی شدن شکم. و بر موفقیت در همه رشته های ورزشی بطور مستقیم و غیر مستقیم تاثیر دارد.

عضله مورب خارجی شکم²⁸ عضله ای قوی برای حفظ تعادل و مکمل ستون فقرات برای حفظ عضله بالاته است. زمانی که این عضله پالس دریافت میکند، در جلسات اولیه آغاز تمرین، فرد حس قلقلک در ناحیه شکم دارد که این بخاطر مورب بود و لطافت این عضله نسبت به دیگر عضلات شکم است.

با دریافت پالس در چند جلسه متمادی ، این عضله بصورت برجستگی های خیلی کوچک در طرفین شکم نمایان میشود.

عضله سوئز خاصره ای²⁹ یک عضله عمقی است که با گرفتن پالس بر روی لگن³⁰ روی این عضله نیز کار خواهد شد و موجب لاغر شدن از قسمت جانبی لگن و کاهش حجم از پهلوهایی خارجی لگن و ران

²⁰ kyphosis

²¹ Rhomboid muscles

²² Rhomboideus minor

²³ Rhomboideus major

²⁴ Antagonist

²⁵ Latissimusdorsi muscle

²⁶ Quadratuslumborum muscle

²⁷ Internal oblique

²⁸ External oblique

²⁹ Iliopsoas muscle

صورت بگیرد. وقتی طاق باز دراز بکشید و پاهارا از زمین بلند کنید میتوانید این عضله را لمس کنید. و اشخاصی که از ناراحتی های کمر مثل بیرون زدگی دیسک و یا آرتروز رنج میبرند با تقویت این عضله میتوانند از 80 درصد درد خود کاسته.

عضله سرینی بزرگ، میانی، کوچک³¹ سه عضله سرینی را در کنار هم و همزمان مورد بررسی قرار میدهم زیرا رابطه خیلی نزدیکی در اجرای وظایف، دارند و به هم متصل هستند. با پالس دادن بر این عضلات میتوان یک لگن خوش فرم و عاری از هرگونه چربی را به ارمغان داشت و با تقویت این عضلات در برابر در رفتگی استخوان دنبالچه، کمر درد و لگن درد مصون خواهیم بود. تقویت این عضلات برای رزمی کاران، ورزشکاران پرتاب دیسک و وزنه و ...، سوارکاران، ژیمناست ها و شناگران حائز اهمیت است.

عضلات چهارسر ران³² شامل عضله راست رانی³³، پهن خارجی³⁴، پهن میانی³⁵ و پهن داخلی³⁶ این گروه عضلانی قوی ترین عضلات بدن هستند و کارهای خیلی مهمی در ورزش همچون پرش ها، حفظ تعادل، تغییر مسیر ناگهانی، افزایش سرعت دوندگان و را بر عهده دارند. عامل اصلی ضعف این عضلات تجمع چربی در پشت ران و قسمت تحتانی لگن است.

ورزشکارانی که پالس دریافت کرده اند اذعان داشتند که نه تنها چربی های پشت ران بدون شل شدگی و افتادگی پوستشان، از بین رفت، بلکه ران پا دارای فرم بسیار زیبایی شده، عضلات آن سفت تر شده، درد زانو ها از بین رفته و با سرعت بیشتری میتوانند راه بروند و ورزش کنند.

در بحث تمرینات توانبخشی نیز، که روی افراد کم توان و ناتوان جسمی انجام میشود، با پالس گرفتن عضلات چهارسر ران جلوی پیشروی ساییدگی کشکک زانو و آرتروز کشکک زانو گرفته شده، تعادل فرد در حین راه رفتن بهتر شده، تارهای عصبی پا حساس تر و دقیق تر از قبل عمل کردند.

گروه عضلانی همسترینگ³⁷ که عضلات مخالف³⁸ عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند هستند شامل عضلات نیم وتری³⁹، نیم غشایی⁴⁰، دوسر رانی⁴¹ که یک گروه عضلانی تاثیر گذار بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو⁴² و عضلات ساق پا نیز میباشند، این گروه عضلانی، کلا منعطف و کاملا حساس در برابر کشش ناگهانی هستند و زمانی که پالس دریافت میکنند موجب میشود که انعطاف پذیری این عضلات بیشتر شده و پیرو آن ژیمناستهای عزیز حرکات زیباتری را به نمایش بگذارند و

³⁰ Hip

³¹Gluteus(minimums. Medius.maximus)

³²Four ceps

³³ Rectus femoris muscle

³⁴Vastuslateralis muscle

³⁵Vastusintermedius muscle

³⁶Vastusmedialis muscle

³⁷Hamestrig muscles

³⁸ antagonist

³⁹Semitendinosus muscle

⁴⁰ semimembranosus

⁴¹Bicepsfemoris muscle

⁴² Knee joint

دونده های پرش از مانع سریعتر و راحت تر از مانع عبور کنند. رزمی کاران لگد های خود را بلندتر بزنند و ضربات پای خود را به صورت حریف برسانند و

و بعد از دریافت پالس و فرم گرفتن و رفع چربی های زائد موجود بر روی این عضلات، فشار و وزن اضافی از روی مفصل زانو ها نیز برداشته شد.

آخرین عضلات درگیر در این تمرین عضلات پشت ساق پا هستند به نام های عضله دوقلو⁴³ و عضله نعلی⁴⁴ که به عضلات ضدجاذبه معروف هستند زیرا بر نیروی جاذبه زمین غلبه کرده و بدن میتواند بصورت ایستاده جابجا شود و زمین نمیخورد. این عضلات مسول حرکت دادن بدن به بالا و جلو به هنگام انجام تمریناتی از قبیل دویدن، جهیدن، پریدن، لی لی کردن میباشند. همچنین در استحکام مفصل زانو نیز نقش به سزایی خواهند داشت!

نکته مهم!!

خیلی از مراجعین این سوال را میپرسند که چرا ساعد دست و ساق پا پد برای دریافت پالس ندارد؟

در پاسخ چنین باید گفت که ساعد دستها و ساق پا ها اعضای ثانویه ی بدن نام دارند یعنی سائز آنها به عضو بالاتر آنها بستگی دارد. هرگاه بازوها فرم گرفته و عضلانی شوند پیرو آن ساعد نیز بخاطر درگیر شدن در تمرینات و عضو ثانویه بودن، لاغر و عضلانی میشود. شما هرگز شخصی را ندیدید که بازوهای عضلانی و ساعد چاق و مملو از چربی داشته باشد. در مورد عضلات ساق پا نیز همینگونه است و ساق پا نسبت به ران پا عضو ثانویه محسوب میشود. فقط زمانی این بالانس بهم میخورد که فرد بطور مادرزاد یا اکتسابی دچار مشکلات ژنتیکی و یا مشکلات تقسیم سلولی شود.

⁴³ Gastrocnemius muscle

⁴⁴ Soieus muscle



1. Ems
2. BeastandBeauty
3. Sport science
4. Exercise science
5. Sagittal plane
6. Levator scapulae muscle
7. Serratus anterior
8. Pectoralis minor
9. Biceps brachii muscle
10. Triceps
11. Synergist muscle
12. Deltoid
13. Subclavius muscle
14. Rotator cuff muscles
15. SITS (supraspinatus. Infraspinatus. teres minor and subscapularis)
16. Coracobrachialis
17. Serratus anterior
18. Biceps brachii muscle
19. Trapezius
20. Kyphosis
21. Rhomboid muscles
22. Rhomboideus minor



Dr. Elnaz Bahrami
Ems & Fitness



- 23. Rhomboideus major
- 24. Antagonist
- 25. Latissimus dorsi muscle
- 26. Quadratus lumborum muscle
- 27. Internal oblique
- 28. External oblique
- 29. Iliopsoas muscle
- 30. Hip
- 31. Gluteus(minimums. Medius.maximus)
- 32. Four ceps
- 33. Rectus femoris muscle
- 34. Vastus lateralis muscle
- 35. Vastus intermedius muscle
- 36. Vastus medialis muscle
- 37. Hamestrig muscles
- 38. Antagonist
- 39. Semitendinosus muscle
- 40. Semimembranosus
- 41. Bicepsfemoris muscle
- 42. Knee joint
- 43. Gastrocnemius muscle
- 44. Soieus muscle



Dr.Elnaz Bahrami
Ems & Fitness



نماینده انحصاری محصولات بیست اند بیوتی در ایران

اطلاعات تماس :

تلفن : ۰۹۱۲۶۲۱۹۸۶۵

تلفن : ۰۹۱۲۹۵۳۸۸۰۷

تلفن : ۰۹۱۲۹۴۲۶۷۲۵

تلفن : ۰۲۱۸۸۷۴۳۱۸۶

تلفن : ۰۲۱۸۸۷۴۸۰۵۸



Beauty

BEST QUALITY

MADE IN GERMANY

آدرس :

تهران - عباس آباد - سهروردی شمالی - بعد از پمپ بنزین - ساختمان نیلی
پلاک ۳۰۰ - طبقه ۵ - واحد ۵۶

پست الکترونیک :

Info@beastandbeauty.ir

www.beastandbeauty.ir

