

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



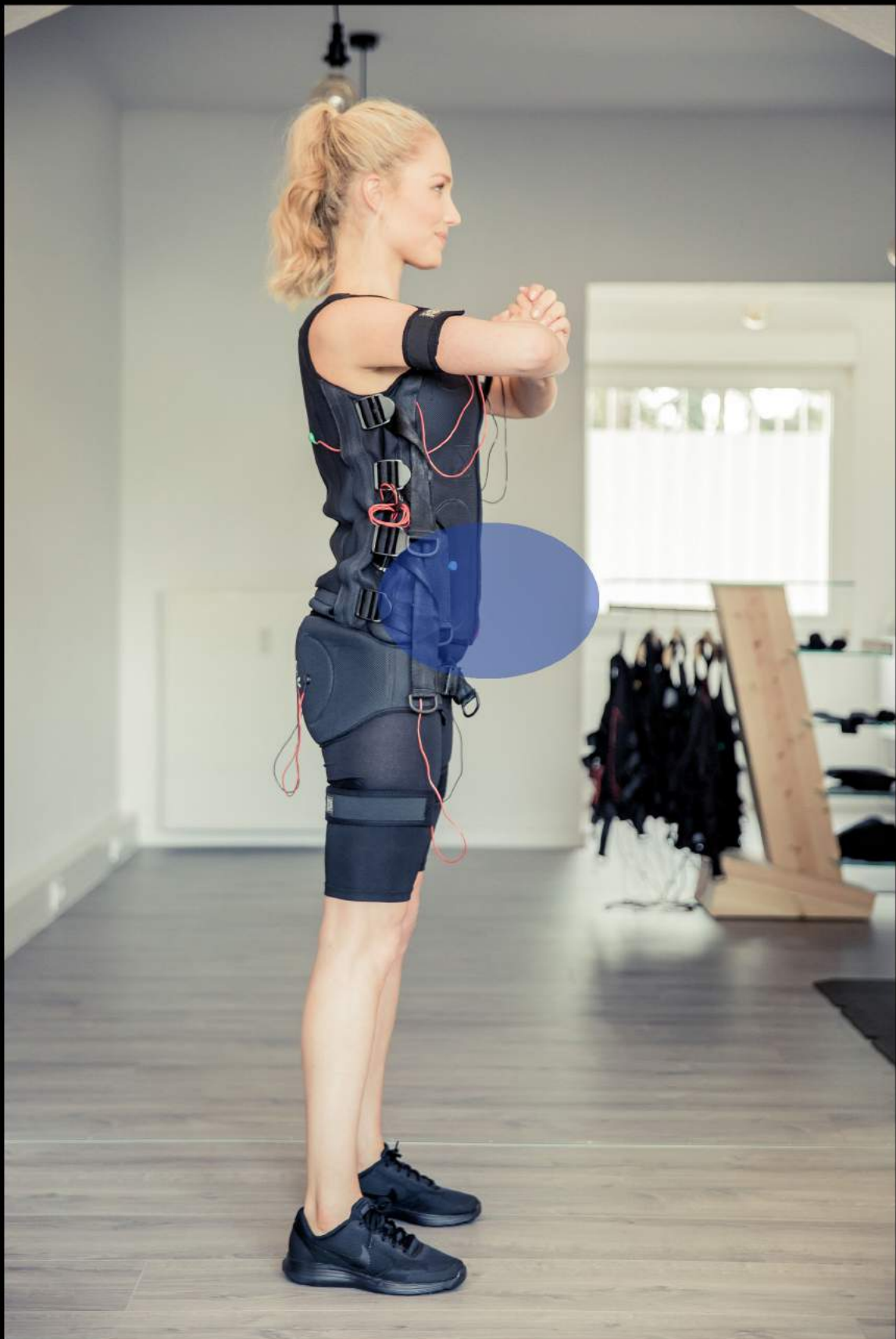
Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(5)



05
PRAYER

PRAYER

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 داخواه 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:

به جرات میتوان گفت که یک دستگاه فوق العاده و بی بدیل در بحث ورزش روز دنیاست!

چراکه این دستگاه برخلاف دستگاههای مشابه در دیگر برندهای موجود در بازار نیاز به فعالیت ورزشی خاصی ندارد چون متخصصین ورزش در آلمان قبل از طراحی به روزترین دستگاه ای ام اس روز دنیا، مطالعه و تحقیقاتی بر روی افراد نیازمند به تمرینات توانبخشی و ورزشکاران نیازمند به لاغری انجام داده اند و پس از اتمام تحقیق در مقالاتی مشکلات این افراد را بیا کردند از جمله:

نبود وقت. در زندگی های پرمشغله و مکانیکی امروز، داشتن وقت اضافه برای تمرین در باشگاه به مدت 6 یا 8 ساعت در هفته، بسیار دشوار شده.

برای افراد چاق و یا افراد با بی ام آی بالای 26، بخاطر بالابودن وزن، ورزش و انجام حرکات مختلف ورزشی میتواند آسیب بسیار جدی به مفاصل این افراد وارد کند. حتی خود ما در جامعه نیز بارها شاهد سخنان این افراد بوده ایم که اذعان داشتند به باشگاه مراجعه کرده و در حین کاهش وزن دچار مشکلات و دردهای مفصل زانو، مچ پا یا کمر شده اند و ورزش را رها کرده و اندک وزنی که در باشگاه کم کرده بودند نیز پس از رها کردن ورزش، به حالت قبل برگشته.

اکثر مربیان ورزشی در باشگاه، در کنار ورزش، دست به نوشتن رژیم های غذایی غیر علمی و سخت میزنند که این کار قوت و توان ورزشکار را سلب کرده و حتی ورزشکار در خیلی از موارد دچار ضربه های روحی شدید نیز خواهد شد و به طور ناگهان ورزش و رژیم را رها خواهد کرد و وزن وی نیز به حالت اولیه برمیگردد.

¹Ems

²Beastandbeauty

³ Sport science

⁴ Exercise science

خطر ابتلا به بیماری هایی از جمله: قلبی، کبدی، کلیوی، ترک های عمیق پوستی، بیماری های اعصاب و در افراد چاق بسیار بالاست! چرا که این افراد بعد از مراجعه به باشگاه و کم کردن وزن با مشکلاتی که قبلا بیان شد برخورد کرده، ورزش را رها کرده و مجدد بخاطر عذاب وجدان بعد از مدتی به باشگاه ورزشی مراجعه کرده، و این زنجیره برای این افراد بارها و بارها ادامه خواهد داشت و حتما اثرات بلند مدت بیماری را در آنها خواهید دید.

متأسفانه مربیان ورزشی به افراد دارای اضافه وزن بالا دست به فروش انواع مواد لاغر کننده و داروهای مثلا لاغری با قیمت های گزاف و کاذب به این افراد میزنند و با به تصویر کشیدن بدن این افراد بعد از لاغری برایشان رویایی زیبا ساخته و سعی بر قانع کردن این افراد برای خریدن داروهای لاغری دارند! این افراد نیز بخاطر نداشتن اعتماد به نفس و رسیدن خیلی زود به نتیجه، دست به خرید و مصرف این مواد زده و در آخر بدون اینکه متوجه شوند معتاد یا بیمار شده اند و زمانی پی به اشتباه خود میبرند که کاملا دیر شده!

از مشکلات مهم دیگر برای این افراد این است که تمرینات بدنسازی، لاغری و یا حتی ای ام اس خود را زیر نظر افراد غیر متخصص انجام میدهند! واقعا آسیبهای جبران ناپذیری به اسم لاغری به بدن افراد وارد میکنند!! متأسفانه در کلوب ها و باشگاههای ورزشی افراد مربی نما و غیر متخصص بسیار زیاد است و حضور افراد متخصص در علم تمرین و تحصیل کرده در رشته تربیت بدنی خیلی خیلی کم به چشم میخورد.

نکاتی که بیان شد تنها گوشه ای از مشکلات و عوارض وارده به افراد چاق در باشگاه های ورزشی است.

قابل ذکر است که برندهای ای ام اس خیلی زیادی در کشور وجود دارد که نقص بسیار بزرگی دارند از جمله اینکه: نیاز به انجام حرکات سخت ورزشی در حین استفاده از دستگاه ای ام اس برای ورزشکار الزامی است!

و ورزشکار بدون آگاهی از اینکه کاهش وزن وی بخاطر استفاده از آن دستگاه ای ام اس نبوده چرا که با آن حجم فعالیت در حین استفاده از دستگاه، اگر از دستگاه ای ام اس نیز استفاده نکند و همان فعالیت هارا انجام دهد باز هم لاغر خواهد شد و نیاز هزینه مازاد نیست!!!!

تنها برند موجود در ایران که نیاز به هیچگونه فعالیت ورزشی ندارد و بصورت استاتیک به کاهش سایز و کاهش وزن بدن کمک میکند برند بیست اند بیوتی است!

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:

پاها به اندازه عرض شانه باز است.

فرد کاملاً صاف و عادی ایستاده.

پشت صاف.

نگاه به سمت روبرو

بازوها با بدن زاویه 90 درجه درست کردند و دستان به هم قفل شده.

این بدان معناست که فرد باهدف، افزایش استقامت عمومی و تناسب اندام و کاهش سایز عمومی با دستگاه ای ام اس تمرین میکند.

عضله گوشه ای⁵ 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 بزرگ⁶ 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، هندبالیست ها، ورزشکاران رشته های بیسبال و پرتاب دیسک و تمرینات بالاته در تی آر ایکس کاربرد بسیار دارد.

عضله سینه ای کوچک⁷ 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 دوسربازو⁸ 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.

⁵Levator scapulae muscle

⁶Serratus anterior

⁷Pectoralis minor

عضله سه سر بازو⁹ عضله ای مهم است چرا که هر کاری برای تمرینات ورزشی با دستان خود انجام دهیم عضله سه سر بازو به عنوان یک عضله کمک کننده¹⁰ 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 و پوست 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 سر بازو کار میکند که در قسمت های بعدی درموردش بحث مفصل خواهد شد!

عضله تحت ترقوه ای¹¹ 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 بازو¹² که چهار عضله هستند و به عضلات (اس آی تی اس) معروف هستند.¹³

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 بازویی¹⁴ 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 وزیر بغل کمک خواهد شد. و در ورزشکاران کانونینگ و رویینگ در قایقرانی، بارفیکس، بوکس، پلانک، وزنه برداری تاثیر بالایی دارد.

عضله دندانان ای بزرگ¹⁵ 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 بازو¹⁶ 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.

⁸Biceps brachii muscle

⁹triceps

¹⁰ Synergist muscle

¹¹Subclavius muscle

¹²Rotator cuff muscles

¹³SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)

¹⁴coracobrachialis

¹⁵Serratus anterior

¹⁶Biceps brachii muscle

عضله دوزنقه¹⁷ 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 پشت¹⁸ هستند کاملاً به حالت طبیعی باز 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 قبلاً پزشک متخصص و یا متخصص ورزش طراحی کرده است را انجام دهد)

عضله متوازی الاضلاع¹⁹ که به دو دسته متوازی الاضلاع کوچک²⁰ و متوازی الاضلاع بزرگ²¹ تقسیم شده و مسؤل دور کردن کتف از ستون مهره ها است و همچنین چرخش پایینی کتف، بالاکشیدن کتف را بر عهده دارد.

با تقویت این عضله و پالس گرفتن آن گروه عظیمی از چربی های پشت بدن (مخصوصاً 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 آنتاگونیست²² 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 بزرگ²³ در حرکت اسکواتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری²⁴ دارد. با پالس گرفتن این عضله زوایای زیادی از پهلوها و پله های 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 شکم²⁵ کاملاً واضح است که پالس گرفتن شکم چه نتایجی در بر خواهد 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 شکم²⁶ عضله ای قوی برای حفظ تعادل و مکمل ستون فقرات برای حفظ عضله بالاتنه است. زمانیکه 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.

¹⁷ trapezius

¹⁸ kyphosis

¹⁹ Rhomboid muscles

²⁰ Rhomboideus minor

²¹ Rhomboideus major

²² Antagonist

²³ Latissimusdorsi muscle

²⁴ Quadratuslumborum muscle

²⁵ Internal oblique

²⁶ External oblique

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

در این شماره از تمرین بر روی سری عضلات ذیل با درصد خیلی پایین تری کار میشود و برای فرم دهی این اعضا کاربرد دارد.

عضله سوئز خاصره ای²⁷ یک عضله عمقی است که با گرفتن پالس بر روی لگن²⁸ روی این عضله نیز کار خواهد شد و موجب لاغر شدن از قسمت جانبی لگن و کاهش حجم از پهلوهایی خارجی لگن و ران صورت بگیرد. وقتی طاق باز دراز بکشید و پاها را 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، کوچک²⁹ 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، زیمناسست ها و شناگران حائز اهمیت است.

عضلات چهارسر ران³⁰ شامل عضله راست رانی³¹، پهن خارجی³²، پهن میانی³³ و پهن داخلی³⁴ 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.

²⁷Iliopsoas muscle

²⁸Hip

²⁹Gluteus(minimus. Medius.maximus)

³⁰Four ceps

³¹Rectus femoris muscle

³²Vastuslateralis muscle

³³Vastusintermedius muscle

³⁴Vastusmedialis muscle

گروه عضلانی همسترینگ³⁵ که عضلات مخالف³⁶ عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند هستند شامل عضلات نیم وتری³⁷، نیم غشایی³⁸، دوسر رانی³⁹ که یک گروه عضلانی تاثیر گذار بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو⁴⁰ و عضلات ساق پا نیز میباشند، این گروه عضلانی، کلا منعطف و کاملاً 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 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 دوقلو⁴¹ و عضله نعلی⁴² 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 مسؤل 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.

³⁵Hamestrig muscles

³⁶ antagonist

³⁷Semitendinosus muscle

³⁸ semimembranosus

³⁹Bicepsfemoris muscle

⁴⁰ Knee joint

⁴¹ Gastrocnemius muscle

⁴²Soieus muscle



- 
1. Ems
 2. BeastandBeauty
 3. Sport Science
 4. Exercise science
 5. Levator scapulae muscle
 6. Serratus anterior
 7. Pectoralis minor
 8. Biceps brachii muscle
 9. Triceps
 10. Synergist muscle
 11. Subclavius muscle
 12. Rotator cuff muscles
 13. SITS (supraspinatus. Infraspinatus. teres minor and subscapularis)
 14. Coracobrachialis
 15. Serratus anterior
 16. Biceps brachii muscle
 17. Trapezius
 18. Kyphosis
 19. Rhomboid muscles
 20. Rhomboideus minor
 21. Rhomboideus major
 22. Antagonist
 23. Latissimusdorsi muscle
 24. Quadratuslumborum muscle
 25. Internal oblique
 26. External oblique



Dr. Elnaz Bahrami
Ems & Fitness



- 27.Iliopsoas muscle
- 28.Hip
- 29.Gluteus(minimums. Medius.maximus)
- 30.Four ceps
- 31.Rectus femoris muscle
- 32.Vastuslateralis muscle
- 33.Vastusintermedius muscle
- 34.Vastusmedialis muscle
- 35.Hamestrig muscles
- 36.Antagonist
- 37.Semitendinosus muscle
- 38.Semimembranosus
- 39.Bicepsfemoris muscle
- 40.Knee joint
- 41.Gastrocnemius muscle
- 42.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

