

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(6)



06
NINJA

NINJA

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 اند بیوتی 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 اند بیوتی 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 شده.

¹Ems

²Beastandbeauty

³ Sport science

⁴ Exercise science

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.

کف دستها بهم قفل شده.

زاویه بین بازوها با تنه 45 درجه است.

زاویه آرنج 45 است.

پشت و گردن صاف و نگاه به سمت روبرو است.

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، هندبالیستها، 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.

عضله سه سربازو⁹ عضله ای مهم است چرا که هر کاری برای تمرینات ورزشی با دستان خود انجام دهیم عضله سه سربازو 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 سربازو کار میکند که در قسمت های بعدی درموردش بحث مفصل خواهد شد!

⁵Levator scapulae muscle

⁶Serratus anterior

⁷Pectoralis minor

⁸Biceps brachii muscle

⁹triceps

¹⁰ Synergist muscle

عضله دالی¹¹ 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 ای¹² 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 بازو¹³ که چهار عضله هستند و به عضلات (اس آی تی اس) معروف هستند.¹⁴

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 بازویی¹⁵ با وارد شدن پالس بر روی این عضله به تقویت و از بین رفتن چربی های زیر بغل، رفع شلی و افتادگی پوست بازو وزیر بغل کمک خواهد شد. و در ورزشکاران کانونینگ و رویینگ در قایقرانی، بارفیکس، بوکس، پلانک، وزنه برداری تاثیر بالایی دارد.

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.

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

¹¹deltoid

¹²Subclavius muscle

¹³Rotator cuff muscles

¹⁴SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)

¹⁵coracobrachialis

¹⁶Biceps brachii muscle

¹⁷trapezius

¹⁸kyphosis

مدت نیم ساعت حرکات اصلاحی را که قبلاً پزشک متخصص و یا متخصص ورزش طراحی کرده است را انجام دهد)

عضله پشته بزرگ¹⁹ در حرکت اسکواتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری²⁰ دارد. با پالس گرفتن این عضله زوایای زیادی از پهلوها و پله‌های چربی اطرف کمر و پشت از بین خواهد رفت. وزنه برداران تاکید زیادی بر تقویت این عضله دارند و رزمی کاران لگدهای چرخشی و پرنده‌ی 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 شکم²¹ کاملاً واضح است که پالس گرفتن شکم چه نتایجی در برخواهد داشت؟ از جمله حذف چربی‌های زائد. خوش فرم و عضلانی شدن شکم. و بر موفقیت در همه رشته‌های ورزشی بطور مستقیم و غیر مستقیم تاثیر دارد.

عضله مورب خارجی شکم²² عضله‌ای قوی برای حفظ تعادل و مکمل ستون فقرات برای حفظ عضله بالاتنه 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 برجستگی‌های خیلی کوچک در طرفین شکم نمایان میشود.

عضله سوئز خاصره‌ای²³ یک عضله عمقی است که با گرفتن پالس بر روی لگن روی این عضله نیز کار خواهد شد و موجب لاغر شدن از قسمت جانبی لگن و کاهش حجم از پهلوه‌های 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 ناراحتی‌های 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، کوچک²⁴ 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 بک 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 ران²⁵ شامل عضله راست رانی²⁶، پهن خارجی²⁷، پهن میانی²⁸ و پهن داخلی²⁹ این گروه عضلانی قوی ترین عضلات بدن هستند و کارهای خیلی مهمی در ورزش همچون پرش ها، حفظ

¹⁹ Latissimus dorsi muscle

²⁰ Quadratus lumborum muscle

²¹ Internal oblique

²² External oblique

²³ Iliopsoas muscle

²⁴ Gluteus (minimus, medius, maximus)

²⁵ Four ceps

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 همسترینگ³⁰ که عضلات مخالف³¹ عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند هستند شامل عضلات نیم وتری³²، نیم غشایی³³، دوسر رانی³⁴ که یک گروه عضلانی تاثیر گذار بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو و عضلات ساق پا نیز میباشد، این گروه عضلانی، کملا منعطف و کملا حساس در برابر کشش ناگهانی هستند و زمانی که پالس دریافت میکنند موجب میشود که ا نعطف 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 دوقلو³⁵ و عضله نعلی³⁶ 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 میباشد. 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؟

²⁶ Rectus femoris muscle

²⁷ Vastus lateralis muscle

²⁸ Vastus intermedius muscle

²⁹ Vastus medialis muscle

³⁰Hamstrig muscles

³¹ antagonist

³²Semitendinosus muscle

³³ semimembranosus

³⁴ Bicepsfemoris muscle

³⁵ Gastrocnemius muscle

³⁶ Soieus muscle

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.





- 
- 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.Tricepc
 - 10.Synergist muscle
 - 11.Deltoid
 - 12.Subclavius muscle
 - 13.Rotator cuff muscles
 - 14.SITS (supraspinatus. Infrapinatus.teres minor and subscapularis)
 - 15.Coracobrachialis
 - 16.Biceps brachii muscle
 - 17.Trapezius
 - 18.Kyphosis
 - 19.Latissimus dorsi muscle
 - 20.Quadratus lumborum muscle
 - 21.Internal oblique
 - 22.External oblique
 - 23.Iliopsoas muscle



Dr.Elnaz Bahrami
Ems & Fitness



- 24. Gluteus(minimus. Medius.maximus)
- 25. Four ceps
- 26. Rectus femoris muscle
- 27. Vastus lateralis muscle
- 28. Vastus intermedius muscle
- 29. Vastus medialis muscle
- 30. Hamstring muscles
- 31. Antagonist
- 32. Semitendinosus muscle
- 33. Semimembranosus
- 34. Biceps femoris muscle
- 35. Gastrocnemius muscle
- 36. Soleus 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

