

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(3)



03
HERO

HERO

شاید به ظاهر حرکات طراحی شده برای ورزشکار و داوطلبان استفاده از دستگاه ای ام اس¹ برند بیست اند بیوتی²، 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 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 اند بیوتی برای شما بطور جداگانه تحلیل میکنیم

¹Ems

²Beastandbeauty

³ Sport science

⁴ Exercise science

همانطور که در تصویر مشاهده میشود، در نوع از ایستادن بازوهای فرد به سمت بیرون قرار دار و ساعد ها در موازات محور ساجیتال⁵ در کنار بدن قرار گرفته اند. و این بدان معنا است که تمرین از نوع قدرتی و استقامتی است.

پاها به اندازه عرض شانه باز شده.

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 به سمت جمجه و مشت است.

زاویه بین بازوها با تنه 90 درجه است.

زاویه آرنج 90 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 دندانه 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.

⁵Anteroposterior or sagittal plane

⁶Levator scapulae muscle

⁷Serratus anterior

⁸Pectoralis minor

⁹Biceps brachii muscle

عضله سه سر بازو¹⁰ 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 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 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 اند بیوتی وجود دارد که مستقیم بر روی عضله سه سر بازو کار میکند که در قسمت های بعدی درموردش بحث مفصل خواهد شد!

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

عضله دوسر بازو¹⁷ 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.

¹⁰triceps

¹¹ Synergist muscle

¹²deltoid

¹³Subclavius muscle

¹⁴Rotator cuff muscles

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

¹⁶ coracobrachialis

¹⁷Biceps brachii muscle

عضله دوزنقه¹⁸ 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 پشت¹⁹ 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 پشتی بزرگ²⁰ در حرکت اسکواتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری²¹ 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 پرند 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 شکم²² کاملاً 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 شکم²³ 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 سونز خاصره ای²⁴ 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 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.

¹⁸ trapezius

¹⁹ kyphosis

²⁰ Latissimus dorsi muscle

²¹ Quadratus lumborum muscle

²² Internal oblique

²³ External oblique

²⁴ Iliopsoas muscle

عضله سرینی بزرگ، میانی، کوچک²⁵ 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، زیمناست ها و شناگران حائز اهمیت است.

عضلات چهارسر ران²⁶ شامل عضله راست رانی²⁷، پهن خارجی²⁸، پهن میانی²⁹ و پهن داخلی³⁰ 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 همسترینگ³¹ که عضلات مخالف³² عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند هستند شامل عضلات نیم وتزی³³، نیم غشایی³⁴، دوسر رانی³⁵ که یک گروه عضلانی تاثیر گذار بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو 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 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.

²⁵Gluteus(minimums. Medius.maximus)

²⁶Four ceps

²⁷ Rectus femoris muscle

²⁸ Vastus lateralis muscle

²⁹ Vastus intermedius muscle

³⁰ Vastus medialis muscle

³¹Hamstrig muscles

³² antagonist

³³Semitendinosus muscle

³⁴ semimembranosus

³⁵ Bicepsfemoris muscle

آخرین عضلات درگیر در این تمرین عضلات پشت ساق پا هستند به نام های عضله دوقلو³⁶ و عضله نعلی³⁷ 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 همین گونه 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.

³⁶ Gastrocnemius muscle

³⁷ Soieus muscle



1. Ems
2. BeastandBeauty
3. Sport science
4. Exercise science
5. Anteroposterior or 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. 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(minimums. Medius.maximus)
- 25. Four ceps
- 26. Rectus femoris muscle
- 27. Vastus lateralis muscle
- 28. Vastus intermedius muscle
- 29. Vastus medialis muscle
- 30. Hamestrig muscles
- 31. Antagonist
- 32. Semitendinosus muscle
- 33. Semimembranosus
- 34. Bicepsfemoris muscle
- 35. Gastrocnemius muscle
- 36. 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

