

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(2)



02 KNIGHT

KNIGHT

تمرینات ای ام اس¹ برند بیست اند بیوتی² آلمان

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

همانطور که در تصویر مشاهده میشود، در نوع از ایستادن بازوهای فرد کمی به سمت داخل پیچیده و فرد دستان خود را به هم گره داده این بدان معنا است که تمرین از نوع قدرتی است و اگر فرد کمی بازوها را به داخل نچرخاند و دستان خود را به هم قفل نکند متحمل این فشار سنگین نخواهد بود.

زاویه بازوها با زیر بغل 90 است با کمی چرخش بازو به داخل³

دقت شود که در مفصل مچ دست خم شدگی وجود نداشته باشد!

پشت کاملاً صاف

گردن کاملاً صاف و بدون زاویه

طبق تصویر یه پا جلو و یک پا عقب (حرکت لانچ اصلاحی)

در پای جلو بین مفصل ران و شکم زاویه 90 درجه است و زانو از پنجه پا جلونخواهد زد

انتقال وزن 50 درصد روی پای جلو و 50 درصد روی پای عقب قرار دارد.

در این حرکت به علت اینکه تمرین و پالس از نوع تمرین وپالس قدرتی، برای چربی سوزی و عضله سازی توام است به همین خاطر با نشستن روی حرکت لانچ و بیشتر کردن سطح ثقل نسبت به زمین و نزدیکتر شدن مرکز ثقل به زمین، سطح اتکای فرد افزایش یافته.

عضلات درگیر در این نوع تمرین عبارتند از:

¹EMS

² BEASTANBEAUTY

³PORONATION

عضله گوشه ای⁴ 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 بزرگ⁵ 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 کوچک⁶ 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 دوسربازو⁷ 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 سربازو⁸ عضله ای مهم است چرا که هر کاری برای تمرینات ورزشی با دستان خود انجام دهیم عضله سه سربازو به عنوان یک عضله کمک کننده⁹ 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 سربازو کار میکند که در قسمت های بعدی درموردش بحث مفصل خواهد شد!

عضله تحت ترقوه ای¹⁰ 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 بازو¹¹ که چهار عضله هستند و به عضلات (اس آی تی اس) معروف هستند.¹²

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

⁴Levator scapulae muscle

⁵Serratus anterior

⁶Pectoralis minor

⁷Biceps brachii muscle

⁸triceps

⁹ Synergist muscle

¹⁰Subclavius muscle

¹¹Rotator cuff muscles

¹²SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)

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 بازویی¹³ با وارد شدن پالس بر روی این عضله به تقویت و از بین رفتن چربی های زیربغل، 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 دوسربازو¹⁴ 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 دوزنقه¹⁵ 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 پشت¹⁶ 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 بزرگ¹⁷ در حرکت اسکواتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری¹⁸ 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 شکم¹⁹ 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 شکم²⁰ عضله ای قوی برای حفظ تعادل و مکمل ستون فقرات برای حفظ عضله بالاته 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.

¹³ coracobrachialis

¹⁴ Biceps brachii muscle

¹⁵ trapezius

¹⁶ kyphosis

¹⁷ Latissimus dorsi muscle

¹⁸ Quadratus lumborum muscle

¹⁹ Internal oblique

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

عضله سوئز خاصه ای²¹ 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.

عضله سرینی بزرگ، میانی، کوچک²² سه عضله سرینی را در کنار هم و همزمان مورد بررسی قرار میدهیم 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 ران²³ شامل عضله راست رانی²⁴، پهن خارجی²⁵، پهن میانی²⁶ و پهن داخلی²⁷ 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 همسترینگ²⁸ که عضلات مخالف²⁹ عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند هستند شامل عضلات نیم وتری³⁰، نیم غشایی³¹، دوسر رانی³² که یک گروه عضلانی تاثیر گذار

²⁰External oblique

²¹Iliopsoas muscle

²²Gluteus(minimus. Medius.maximus)

²³Four ceps

²⁴ Rectus femoris muscle

²⁵ Vastus lateralis muscle

²⁶ Vastus intermedius muscle

²⁷ Vastus medialis muscle

²⁸Hamstring muscles

²⁹ antagonist

³⁰Semitendinosus muscle

³¹ semimembranosus

بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو 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 زانوها نیز برداشته شد.

آخرین عضلات درگیر در این تمرین عضلات پشت ساق پا هستند به نام های عضله دوقلو³³ و عضله نعلی³⁴ 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.

³² Bicepsfemoris muscle

³³ Gastrocnemius muscle

³⁴ Soieus muscle



1. EMS
2. BEASTANDBEAUTY
3. PORONATION
4. Levator scapulae muscle
5. Serratus anterior
6. Pectoralis minor
7. Biceps brachii muscle
8. Triceps
9. Synergist muscle
10. Subclavius muscle
11. Rotator cuff muscles
12. SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)
13. Coracobrachialis
14. Biceps brachii muscle
15. Trapezius
16. Kyphosis
17. Latissimus dorsi muscle
18. Quadratus lumborum muscle
19. Internal oblique
20. External oblique
21. Iliopsoas muscle



Dr.Elnaz Bahrami
Ems & Fitness



- 22. Gluteus(minimums. Medius.maximus)
- 23. Four ceps
- 24. Rectus femoris muscle
- 25. Vastus lateralis muscle
- 26. Vastus intermedius muscle
- 27. Vastus medialis 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

