

BEST QUALITY



MADE IN GERMANY



Beast & Beauty

EMS

مقاله تحلیل حرکات

ای ام اس

(1)





دستگاه ای ام اس برند بیست اند بیوتی

به جرات میتوان گفت که یک دستگاه فوق العاده و بی بدیل در بحث ورزش روز دنیاست این دستگاه برخلاف دستگاه های مشابه در دیگر برندهای موجود در بازار نیاز به فعالیت ورزشی خاصی ندارد . چون متخصصین آلمانی قبل از طراحی به روزترین دستگاه های ای ام اس در دنیا، مطالعات و تحقیقاتی بر روی ورزشکاران، افراد نیازمند به تمرینات توانبخشی و تناسب اندام انجام داده اند و پس از اتمام تحقیقات در مقالاتی مشکلات این افراد را مورد بررسی قرار داده اند از جمله

نبود وقت کافی در زندگی پر مشغله و مکانیکی امروز برای انجام دادن تمرینات ورزشی در باشگاه به مدت 6 یا 8 ساعت طی هفته

افراد با بی ام آی بالای 26 که دارای اضافه وزن می باشند 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 داشته اند به باشگاه مراجعه کرده اند و در حین انجام تمرینات ورزشی برای کاهش وزن خود 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 غیرعلمی 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 برمی گردد



دستگاه ای ام اس برند بیست اند بیوتی

خطر ابتلا به بیماری های 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 می کنند 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

متأسفانه مربیان ورزشی به افراد دارای اضافه وزن هستند همچون قلک نگاه می کنند و دست به فروش انواع مواد لاغر کننده و داروهای مثلاً لاغری با قیمت های گزاف 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 می کنند این افراد نیز بخاطر نداشتن اعتماد به نفس و رسیدن خیلی زود به نتیجه مطلوب 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 کاملاً دیر شده است

از مشکلات مهم دیگر برای این افراد که تمرینات بدنسازی، لاغری و یا حتی ای ام اس خود را زیر نظر افراد غیر متخصص انجام میدهند آسیب های جبران ناپذیری به اسم لاغری به بدن خود وارد میکنند

متأسفانه در کلوپ 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



دستگاه ای ام اس برند بیست اند بیوتی

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 به 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 وقتی که فرد در حالت استاتیک لاغر بشود پس میتوان نتیجه گرفت که کوچکترین فشاری روی هیچ یک از مفاصل بدن نخواهد بود! شل شدگی پوست بدن اتفاق نخواهد افتاد! بازگشت به حالت قبل و دارا شدن اضافه وزن رخ نخواهد داد 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



01
GUARD

GUARD

همانطور که مشاهده میفرمایید پاها به اندازه عرض شانه باز است پشت فرد صاف است. دستها در جلوی بدن زاویه آرنج 90 درجه کف دستها به حالت نیم مشت به سمت صورت قرار دارد

فرد به حالت اسکوات اصلاحی (نیم اسکوات) نشست دارد و لگن با ران یک زاویه 100 درجه میسازد. زانوها از پنجه پا جلوتر نمیروند و زاویه زانوها حدود 100 تا 110 درجه است.

در این تمرین هیچگونه فشاری بر مفاصل وارد نمی شود، همچنین در تمرینات لاغری و فرم دهی به بدن وقتی به مفاصل زاویه اندکی داده شود موجب میشود که کار بر روی عضلات سریعتر و عمیق تر انجام شود.

عضلات درگیر در این تمرین را از بالا به پایین را نام برده و مورد بررسی قرار میدهیم:

عضله تحت ترقوه ای¹ که با تحریک این عضله توسط پالس میتوان به خوش فرم شدن و عضلانی شدن قفسه سینه کمک کرد و چربی های قسمت بالاسینه را (در افراد چاق) از بین برد!

قسمت فوقانی عضله ذوزنقه² که با پالس دادن بر روی این عضله میتوان به کاهش دردهای گردن، رفع ضعف گردن و خوش فرم شدن سرشانه ها و گردن کمک کرد.

عضله گوشه ای³ با پالس دادن به این عضله میتوان کمک شایانی به افرادی داشت که از داشتن دردهای ناشی از دیسک گردن یا آرتروز گردن رنج میبرند، چون با تقویت این عضله میتوان به استحکام و تثبیت جایگاه مهره های گردن کمک شایانی داشت!

عضله دندانه ای بزرگ⁴ 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

¹ Subclavius muscle

² Trapezius muscle

³ Levator scapulae muscle

⁴ Serratus anterior

عضله سینه ای کوچک⁵ 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 تحت ترقوه ای⁶ 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 بازو⁷ که چهار عضله هستند و به عضلات (اس آی تی اس) معروف هستند.⁸

با گرفتن 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 بازویی⁹ 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 دوسر بازو¹⁰ 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.

قسمت تحتانی عضله پشتی بزرگ¹¹ در حرکت اسکاتی که در تمرین مشاهده میکنید، قسمت تحتانی این عضله بسیار درگیر است و کمک زیادی به عضله مربع کمری¹² 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 شکم¹³ 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!

⁵ Pectoralis minor

⁶ Subclavius muscle

⁷ Rotator cuff muscles

⁸ SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)

⁹ coracobrachialis

¹⁰ Biceps brachii muscle

¹¹ Latissimus dorsi muscle

¹² Quadratus lumborum muscle

¹³ Internal oblique

عضله سوئز خاصره ای¹⁴ 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 پهلوه‌ای 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، کوچک¹⁵ 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 مضمّن خواهیم بود. تقویت این عضلات برای رزمی کاران، ورزشکاران پرتاب دیسک و وزنه و ...، سوارکاران، زیمناسست ها و شناگران حائز اهمیت است.

عضلات چهارسر ران¹⁶ شامل عضله راست رانی¹⁷، پهن خارجی¹⁸، پهن میانی¹⁹ و پهن داخلی²⁰ 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 برعهده 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 همسترینگ²¹ که عضلات مخالف²² عضلات چهارسر ران یعنی در پشت ران واقع شده اند شامل عضلات نیم وتری²³، نیم غشایی²⁴، دوسر رانی²⁵ که یک گروه عضلانی تاثیر گذار بسیار زیاد بر عملکرد مفصل زانو و عضلات ساق پا نیز میباشند، این گروه عضلانی، کملا منعطف و کاملا حساس در برابر کشش ناگهانی هستند و زمانی که پالس دریافت میکنند موجب میشود که انعطاف پذیری این

¹⁴ Iliopsoas muscle

¹⁵ Gluteus(minimus. Medius.maximus)

¹⁶ Four ceps

¹⁷ Rectus femoris muscle

¹⁸ Vastus lateralis muscle

¹⁹ Vastus intermedius muscle

²⁰ Vastus medialis muscle

²¹ Hamstring muscles

²² antagonist

²³ Semitendinosus muscle

²⁴ semimembranosus

²⁵ Biceps femoris muscle

عضلات بیشتر شده و پیرو آن ژیمناستهای عزیز حرکات زیبایی را به نمایش بگذارند و دهنده 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.





1. Subclavius muscle
2. Trapezius muscle
3. Levator scapulae muscle
4. Serratus anterior
5. Pectoralis minor
6. Subclavius muscle
7. Rotator cuff muscles
8. SITS (supraspinatus. Infraspinatus.teres minor and subscapularis)
9. Coracobrachialis
10. Biceps brachii muscle
11. Latissimus dorsi muscle
12. Quadratus lumborum muscle
13. Internal oblique
14. Iliopsoas muscle
15. Gluteus(minimus. Medius.maximus)
16. Four ceps
17. Rectus femoris muscle
18. Vastus lateralis muscle
19. Vastus intermedius muscle
20. Vastus medialis muscle
21. Hamstring muscles
22. Antagonist
23. Semitendinosus muscle
24. Semimembranosus
25. Biceps femoris 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

