

تمرینات گردن

رهاسازی مایوفاشیال عضلات گردن

نوع: رهاسازی مایوفاشیال
عضله عمل کننده اصلی: گردن
بدون تجهیزات
سطح: متوسط

۱. برای شروع کار غلتک میله‌ای یا یک غلتک عضله را روی گردن خود قرار دهید و مطمئن شوید که غلتک روی ستون فقرات شما قرار نگرفته بلکه روی عضلات کناری آن قرار گرفته است باید دو طرف گردن را تک تک انجام داد.
۲. شروع حرکت باید از بالای گردن باشد به آرامی غلتک را روی عضلات بچرخانید و به سمت پایین گردن بروید و برای ۱۰ الی ۳۰ ثانیه مکث کنید.



پرس آرنولد با دمبل

نوع: قدرتی

عضله عمل کننده اصلی: سرشانه

عضلات درگیر دیگر: سه سر بازو

تجهیزات: دمبل

سطح: متوسط

۱. روی یک نیمکت تمرینی با تکیه‌گاه پشت بنشینید و دو دمبل را مقابلتان حدود قسمت فوقانی سینه نگه دارید و کف دست‌هایتان رو به بدن و آرنج خم باشد.
- تذکر:** دست‌های شما باید کنار تنه‌تان باشد. وضعیت شروع باید شبیه به بخش منقبض شدن در حرکت جلو بازو و دمبل باشد.
۲. حالا حرکت را اجرا کنید و دمبل‌ها را به طوری که کف دست‌ها را می‌چرخانید بالا ببرید تا آنها رو به جلو شوند.
۳. بالا بردن دمبل‌ها را ادامه دهید تا دست‌ها کشیده در بالا در یک حالت دست صاف هستند. به طوری که این بخش از حرکت را اجرا می‌کنید عمل بازدم انجام دهید.
۴. بعد از یک ثانیه توقف در بالا و دمبل‌ها را با چرخاندن کف دست‌ها به سمت خودتان به حالت اصلی پایین بیاورید.
- تذکر:** دست چپ بر خلاف جهت عقربه‌های ساعت خواهد چرخید در حالیکه دست راست جهت عقربه‌های ساعت خواهید چرخید. عمل دم انجام دهید و این بخش از حرکت را اجرا کنید.
۵. حرکت را برابر تعداد توصیه شده تکرار کنید.



پرس سرشانه به تناوب با کتل بل

نوع: قدرتی

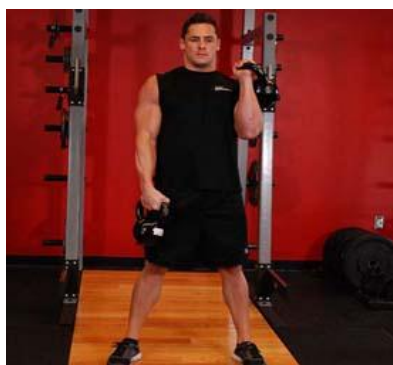
عضله عمل کننده اصلی: سرشانه

عضلات درگیر دیگر: سه سر بازو

تجهیزات: کتل بل

سطح: متوسط

۱. دو کتل بل را روی شانه‌هایتان تنظیم کنید. کتل بل را بوسیله صاف کردن، میان پاها و باسن روی شانه‌هایتان تنظیم کنید. همانطور که کتل بل را در جهت شانه‌هایتان می‌کشید مچ‌تان را بچرخانید.
۲. با صاف کردن آرنج کتل بل را به بالا هل دهید و در حالیکه کف دست‌ها را رو به جلو می‌چرخانید بطوریکه دیگر کتل بل را ثابت نگه می‌دارید.
۳. به حالت اولیه کتل بل را پایین بیاورید و فوراً دست دیگر را صاف کنید.



زیر بغل با هالتر خم دست معکوس

نوع: قدرتی

عضله عمل کننده اصلی: عضله رومبوئید

عضلات درگیر دیگر: دو سر بازو، پشتی بزرگ، سر شانه

تجهیزات: هالتر

سطح: متوسط

۱. صاف بایستید درحالیکه یک هالتر را با کف دست‌های رو به بالا نگه می‌دارید.
۲. زانوها را کمی خم کنید و تنه‌تان را به جلو آورید. بطوریکه از کمر خم می‌شوید پشتتان را صاف نگه دارید تا کمر تقریباً موازی با زمین شود.
- تذکر:** مطمئن شوید که سر را بالا نگه می‌دارید هالتر باید درست مقابلتان آویزان باشد. بطوریکه دست‌ها آویزان عمود با زمین است این حالت شروع شما خواهد بود.
۳. در حالیکه تنه‌تان را صاف نگه می‌دارید هالتر را بالا ببرید و آرنج را نزدیک به تنه‌تان نگه دارید (عمل بازدم).
۴. به آرامی دوباره وزنه را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردید (عمل دم). حرکت را به تعداد توصیه شده تکرار کنید.



استپ با دمبل (بالا و پایین رفتن از نیمکت با دمبل)

نوع: قدرتی

عضله عمل کننده اصلی: چهار سر ران

عضلات دیگر درگیر: همسترینگ، سرینی، ساق پا

تجهیزات: دمبل

سطح: متوسط

۱. در حالیکه دمبل در هر دست نگه می‌دارید صاف بایستید. (کف دست‌ها رو به ران‌هایتان)
 ۲. پای راست را روی نیمکت بالا ببرید. صاف کردن زانو و ران‌تان با پای راستتان روی نیمکت گام بردارید. با استفاده از قدرت پاشنه بقیه بدنتان را بالا ببرید و همچنین پای چپتان را قرار دهید. عمل بازدم انجام دهید به طوری که شما برای بالا آمدن به قدرت نیاز دارید.
 ۳. بوسیله خم کردن ران‌ها زانوهایتان با پای چپ به پایین گام بردارید به طوری که عمل دم انجام می‌دهید. با قرار دادن پای راست کنار پای چپ به حالت اصلی برگردید.
- برای مقدار تکرارهای توصیه شده تکرار کنید و سپس با پای چپ اجرا کنید.



حرکت دراز و نشست (باز و بسته کردن تنه) یا (نزدیک کردن دست و پا بهم)

نوع: قدرتی

عضله عمل کننده اصلی: شکم

تجهیزات: فقط بدن

سطح: مبتدی

۱. با این حالت شروع کنید که به پشت روی کف زمین یا یک کف پوش سرینی دراز بکشید و دستها را به صورت کشیده بالای سر خود قرار دهید. پاها نیز باید کاملاً کشیده و صاف باشند.
 ۲. هم زمان که عمل بازدم را انجام می دهید، خود را از کمر خم کنید و دستها و پاها را به هم برسانید (مطابق عکس) توجه داشته باشید. در این حرکت عمل بازدم حتماً انجام گیرد. پاها باید کاملاً کشیده و صاف باشند ارتفاع پاها از زمین باید بین ۳۵-۴۵ درجه باشد. دستها باید موازی با ساق پا باشد. بالاتنه باید کاملاً از سطح زمین بلند شود.
 ۳. در حالی که عمل دم را انجام می دهید دستها و پاها را به حالت شروع حرکت برگردانید.
 ۴. حرکت را برابر برنامه توصیه شده انجام دهید.
- تغییرات:** اگر واقعاً در انجام این حرکت پیشرفت نمودید می توانید از مدیسین بال (توپ تمرینی) استفاده کنید.



حرکت شناسوئدی با پرش روی نیمکت شیب‌دار

عضله عمل‌کننده اصلی: سینه



حرکت کراس اور با کش

عضله عمل کننده اصلی: سینه

