

11 ورزش از بهترین حرکات با کش بدنسازی

albasport.ir/بهترین-تمرینات-با-کش-ورزشی-در-خانه



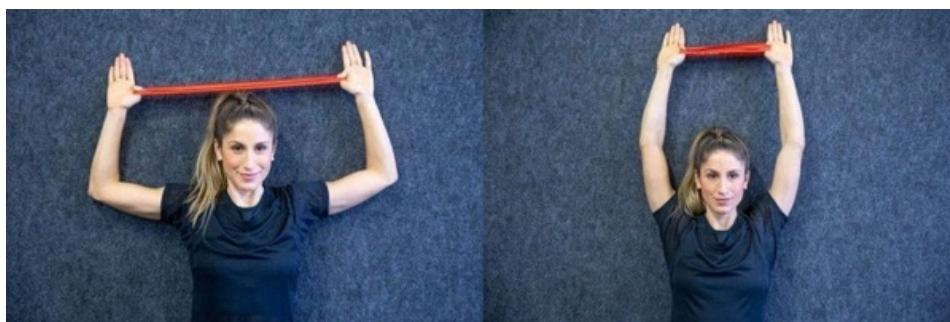
چگونه از کش بدنسازی استفاده کنیم؟

شما می‌توانید به دو شکل از تمرینات با کش استفاده کنید تا به اهداف مورد نظر برسید:

1. به عنوان تمرین قدرتی کامل، کل بدن یا برای ناحیه مشخصی از بدن از طریق انتخاب 3 تا 5 حرکت و انجام آنها برای 8 تا 25 تکرار طی 2 تا 5 سری. تعداد تکرارها و سری‌ها بستگی به سطح آمادگی جسمانی شما و سطح مقاومت کش دارد.
2. برای گرم کردن جهت فعالسازی گروهی خاص از عضلات. مثال: اگر نمی‌دانید که آیا عضلات سرینی شما به اندازه کافی گرم شده‌اند یا خیر، دو سری حرکت شیر آشنشانی و اسکات جانبی را قبل از شروع برنامه بدنسازی یا انجام دهید. تا جایی که می‌توانید این حرکات را تکرار کنید تا عضلات سرینی به شدت درگیر شوند.

چند ورزش از بهترین حرکات با کش بدنسازی

1. حرکت زیربغل دیواری



عضلات هدف: زیر بغل، قسمت بالای پشت

چگونگی انجام حرکت:

بایستید و پشت خود را به دیوار تکیه دهید. کش را دور انگشتان شست دست و مچ‌ها ببندازید و دستها را صاف بالای سر ببرید. دستها را پایین و آرنجها را به سمت طرفین بیاورد، به گونه ای که آرنجها خم شوند و زاویه 90 درجه بسازند، همزمان کش را بکشید و تیغه شانه‌ها را به هم نزدیک کنید. به حالت شروع برگردید.

2. کشش عضلات سه سر بازو



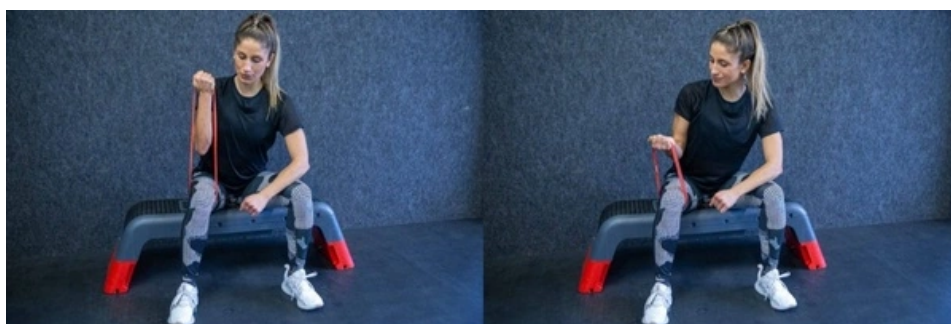
عضلات هدف: سه سر بازو

چگونگی انجام حرکت:

کش را با هر دو دست بگیرید و آرنج‌ها خم باشند. آرنج راست را بالای سر ببرید و ساعد دست راست به موازات زمین باشد. دست راست باید جلوی شانه چپ باشد. دست راست خود را صاف کنید در حالیکه آنرا نزدیک به سر نگه می‌دارید.

همزمان با صاف شدن دست راست باید کش آمدن کش و همچنین درگیر شدن عضلات بازوی راست را حس کنید. به وضعیت شروع برگردید.

3. جلو بازو



عضلات هدف: عضلات دو سر بازو

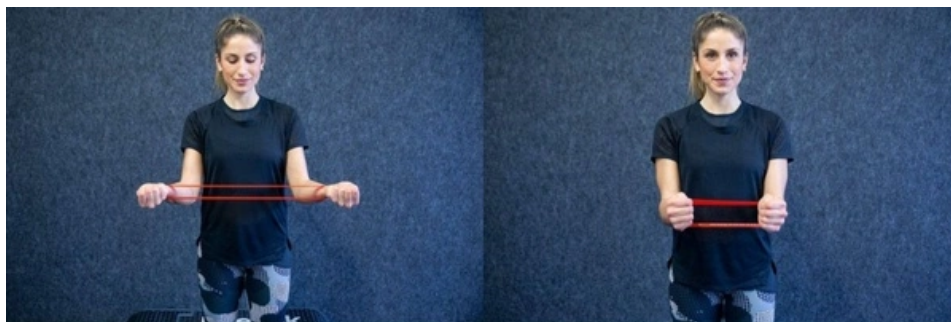
چگونگی انجام حرکت:

روی یک صندلی، استیپ یا روی پاشنه بنشینید. کش را زیر زانوی راست بیندازید و با دست راست نگه دارید. دست را به سمت شانه راست بر خلاف مقاومت کش ببرید.

بازو باید هنگامی که کش را می‌کشید بدون حرکت بماند و آرنج زیر شانه و نزدیک به بدن باشد. رها کنید و به قسمت شروع بازگردید. تمام حرکات را در یک طرف انجام دهید سپس سراغ طرف دیگر بروید.

20 مدل بهترین تخته استیپ های ورزشی [قیمت روز و خرید اینترنتی]

4. چرخش خارجی شانه



عضلات هدف: شانه، قسمت بالای پشت

چگونگی انجام حرکت:

یک کش کوچک دور مچ های دست ببندازید. آرنجها را خم کنید و نزدیک به بدن نگه دارید. ساعدها را به طرفین حرکت دهید تا کش بدنسازی کش بیاید.

کف دستها را همزمان بچرخانید به گونه ای که زمانی که کش ورزشی کش آمد، رو به بالا باشند. به وضعیت شروع برگردید.

5. شیر آتش نشانی



عضلات هدف: سرینی، همسترینگ

چگونگی انجام حرکت:

برای انجام حرکت شیر آتش نشانی با کش در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. کش تمرین باید بالای زانو باشد. گردن، پشت و لگن همتراز باشند. پای چپ خود را به سمت بیرون و به صورت جانبی حرکت دهید تا کش ورزشی کش بیاید.

بقیه اندامها باید بدون حرکت بمانند و به طرفین نچرخید. به وضعیت شروع برگردید. تمام تکرارها را در یک سمت انجام دهید سپس به سراغ طرف دیگر بروید.

6. لگد به عقب



عضلات هدف: سرینی، همسترینگ

چگونگی انجام حرکت:

در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. کش بدنسازی باید بالای زانوها باشد. گردن، پشت و لگن هم‌تراز باشند. پاشنه پای چپ را به سمت بالا پرتاب کنید تا کش ورزشی کش بیاید.

ران‌ها در یک سطح باشند و کمر را قوس نکنید. به وضعیت شروع برگردید. همه تکرارها را در یک طرف انجام دهید بعد سراغ طرف دیگر بروید.

7. پلانک جانبی با کشش پا



عضلات هدف: شکم، سرینی

چگونگی انجام حرکت:

در حالت پلانک جانبی قرار بگیرید. پای راست شما باید کشیده و پا چپ صاف باشد به گونه ای که آرنج راست، زانوی راست و پای چپ با زمین در تماس باشند. کش باید بالای زانوها باشد. پای چپ را بر خلاف مقاومت کش بالا بیاورید.

بدن را صاف و عضلات سرینی را درگیر نگه دارید. به وضعیت شروع برگردید. همه حرکات را در یک طرف انجام دهید سپس سراغ طرف دیگر بروید.

فواید تمرین با وزنه مچ پا {خرید و قیمت وزنه های پا 1 تا 7 کیلویی}

8. پلانک با بالا آوردن پا



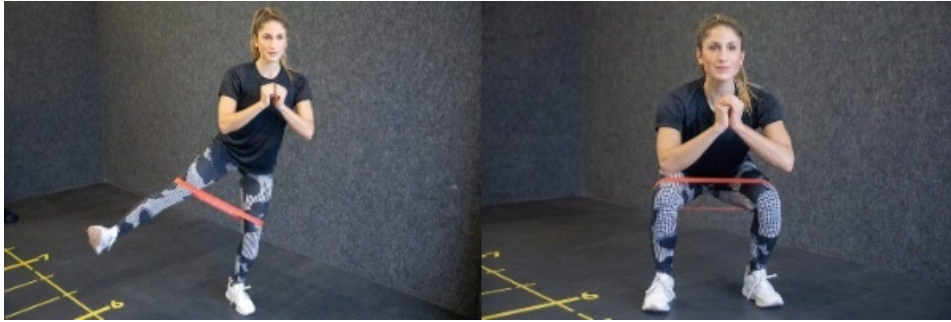
عضلات هدف: شکم، سرینی، همسترینگ

چگونگی انجام حرکت:

در وضعیت پلانک بالا قرار بگیرید در حالیکه دست‌ها و پاها با زمین در تماس هستند. دستها باید زیر شانه‌ها و بدن از سر تا پاشنه پا در یک امتداد باشد. کش را دور مچ‌های پا ببندازید. عضلات شکم و سرینی را منقبض کرده و پاشنه پای چپ را بر خلاف مقاومت کش بالا بیاورید.

بدن هم‌تراز باشد و کمر را قوس نکنید. به وضعیت شروع برگردید. همه تکرارها را در یک طرف انجام دهید سپس سراغ طرف دیگر بروید.

9. اسکات با بالا آوردن جانبی پا



عضلات هدف: سرینی، رانها

آیا می‌دانید که؟

این حرکت و حرکت شماره 11 بخشی از عضلات سرینی را که عضله سرینی بزرگ نام دارد هدف قرار می‌دهند. این عضله وقتی که روی یک پا می‌ایستید به شدت درگیر می‌شود. به همین دلیل تقویت آن کمک به تثبیت و بهبود فرم دویدن شما نیز خواهد کرد.

چگونگی انجام حرکت:

در حالیکه پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند بایستید و پنجه‌ها به موازات هم یا اندکی رو به بیرون باشند. کش باید بالای زانوها باشد.

حرکت اسکوات را انجام دهید و به تدریج که بالا می‌آیید پای راست را با فشار دادن بخش بیرونی عضلات سرینی خود، به صورت جانبی بالا بیاورید. همزمان با گام برداشتن به عقب، دوباره به پایین اسکوات کنید. می‌توانید در هر تکرار پا را عوض کنید.

10. اسکات پرشی با کش



عضلات هدف: سرینی، رانها

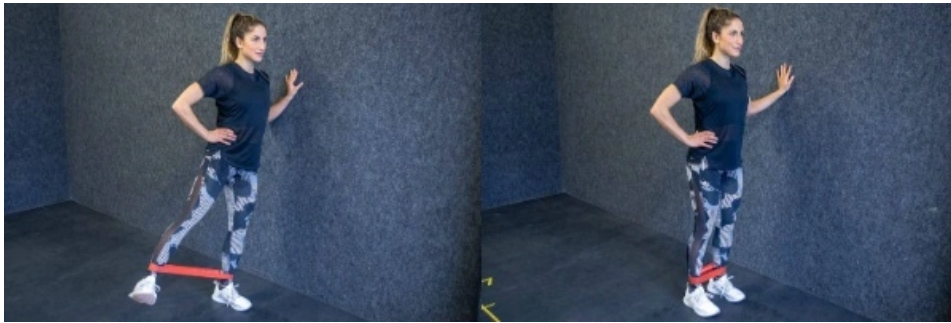
چگونگی انجام حرکت

در حالیکه پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند بایستید و پنجه‌ها به موازات هم یا اندکی رو به بیرون باشند. کش باید بالای زانوها باشد.

حرکت اسکات را انجام دهید سپس با حرکت انفجاری به طرف بالا بپرید. آهسته و نرم روی پنجه پا فرود بیایید. بین تکرارها می‌توانید دوباره بایستید یا با جهشی دیگر ادامه دهید.

* انواع اسکات را می‌توانید انجام دهید که بسیاری از آنها با کش ورزشی قابل انجام هستند.

11. خارج پا ایستاده



عضلات هدف: سرینی

چگونگی انجام حرکت:

کنار دیوار بایستید و دست خود را برای حمایت به دیوار تکیه دهید. کش باید دور مچ پا باشد. در صورت تمایل به کاهش مقاومت می‌توانید کش را بالای زانو ببرید. پای راست را به صورت جانبی بالا بیاورید و همزمان عضلات بیرون باسن را فشار دهید.

بدن صاف باشد و تنه را خم نکنید. به وضعیت شروع برگردید. همه تکرارها را در یک طرف انجام دهید سپس سراغ طرف دیگر بروید.

20 مدل بهترین کش های بدنسازی [حرفه ای] با قیمت روز و خرید اینترنتی.

بهترین برنامه بدنسازی حجمی یا دمبل در خانه [تصویری]