

نیک ایوانز



هیمن محمدی (دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)  
هیمن ابراهیمی ■ مهدی شاهرخی (کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)

ویراستار : دکتر رسول اسلامی (عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی)

## آناتومی بدنسازی

مولف: نیک ایوانز

مترجم: هیمن محمدی، هیمن ابراهیمی، مهدی شاهرخی

ویراستار علمی: دکتر رسول اسلامی

سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

ناظر چاپ: مهدی تکلو

نوبت چاپ: سوم ۱۳۹۹

شمارگان ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: اونز، نیک، ۱۹۶۴ - م. Evans, Nick  
عنوان و نام پدیدآور: آناتومی بدنسازی / نیک ایوانز؛ [مترجمین] هیمن محمدی، هیمن ابراهیمی، مهدی شاهرخی؛ ویراستار رسول اسلامی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص.: مصور ( رنگی).  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۴۵-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: عنوان اصلی: Bodybuilding anatomy, 2nd ed., ۲۰۱۵.  
عنوان دیگر: آناتومی پرورش اندام.  
موضوع: بدنسازی  
موضوع: ماهیچه‌ها -- کالبدشناسی  
موضوع: ماهیچه‌ها -- توانمندی  
شناسه افزوده: محمدی، هیمن، ۱۳۴۴ - ، مترجم  
شناسه افزوده: ابراهیمی، هیمن، ۱۳۴۸ - ، مترجم  
شناسه افزوده: شاهرخی، مهدی، مترجم  
شناسه افزوده: اسلامی، رسول، ۱۳۴۵ - ، ویراستار  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸۳۳۸ الف/۵/۷۵۴۶ GV  
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۲۶۷۶

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات علوم ورزشی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات علوم ورزشی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نماید.



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com  hatmipg

تقدیم به بهترین‌های زندگی‌م و نخستین آموزگارِ من:

پدر بزرگوار و مادر فداکارم و همهٔ آن‌هایی که در کلیه

مراحل زندگی همواره مشوق و پشتیبانم بودند.

و تقدیم به همه کسانی که به من آموختند.

به پاس مهربانی‌ها و ایثارشان



# فهرست مطالب

## ۱۱

۳۵	قایقی با دستگاه ایستاده
۳۷	نشر خم با دمبل در حالت خمیده
۳۹	نشر خم نشسته با دمبل
	نشر خم متقاطع (اُورکراس)
۴۱	در حالت خمیده
	نشر خم متقاطع (اُورکراس)
۴۳	در حالت ایستاده
۴۵	نشر خم پروانه با دستگاه
۴۷	چرخش خارجی بازو
۴۹	چرخش داخلی بازو
۵۱	نشر از جانب با دمبل در حالت مایل

## ۵۳

۷۱	پروانه با سیم‌کش روی نیمکت
۷۳	پروانه با دستگاه
۷۵	پرس زیر سینه با هالتر
۷۷	پرس زیر سینه با دمبل
۷۹	پرس زیر سینه پروانه با دمبل
	حرکت ضربدری (اُورکراس)
۸۱	با سیم‌کش
۸۳	دیپ پارالل

## فصل اول عضلات شانه

۱۳	پرس سر شانه با هالتر از جلو
۱۵	پرس سر شانه با دستگاه
۱۷	پرس سر شانه با دمبل
۱۹	نشر از جلو با دمبل
۲۱	سر شانه با هالتر از جلو
۲۳	نشر از جلو با سیم‌کش
۲۵	نشر از جانب با دمبل ایستاده
۲۷	نشر از جانب با دمبل نشسته
۲۹	نشر از جانب با سیم‌کش
۳۱	نشر از جانب با دستگاه
۳۳	قایقی با هالتر ایستاده

## فصل دوم عضلات سینه

۵۵	پرس بالا سینه با هالتر
۵۷	پرس بالا سینه با دمبل
۵۹	پرس بالا سینه با دمبل در حالت پروانه
۶۱	پروانه با سیم‌کش در حالت ایستاده
۶۳	پرس بالا سینه پروانه با سیم‌کش
۶۵	پرس سینه با هالتر
۶۷	پرس سینه با دمبل
۶۹	پروانه با دمبل خوابیده روی نیمکت

## ۸۵

۱۰۳	بارفیکس دست باز
۱۰۶	زیر بغل قایقی با هالتر ایستاده
۱۰۸	زیر بغل قایقی با دمبل تک دست
۱۱۰	زیر بغل قایقی با دستگاه
۱۱۲	فیله کمر
۱۱۴	لیفت مرده
۱۱۶	لیفت مرده با دستگاه
۱۱۸	سلام صبح بخیر ژاپنی

## ۱۲۱

۱۴۵	پشت بازو لاری نشسته
۱۴۷	پشت بازو تک دمبل از پشت
۱۴۹	پرس سینه با هالتر دست جمع
۱۵۱	پشت بازو دمبل خمیده (کیک بک)
۱۵۳	مچ دست با هالتر
۱۵۵	مچ دست با هالتر از پشت ایستاده
۱۵۷	مچ دست با هالتر دست معکوس
۱۵۹	ساعد با هالتر دست معکوس
۱۶۱	جلو بازو چکشی

## ۱۶۳

۱۸۴	لیف مرده با هالتر
۱۸۶	لیف مرده با دمبل
۱۸۸	ساق پا بادستگاه
۱۹۰	ساق پا تک دمبل
۱۹۲	ساق پا خمیده (خرک)
۱۹۴	ساق پا با دستگاه پرس
۱۹۶	ساق پا نشسته با دستگاه

## فصل سوم عضلات پشت

۸۸	شراگ با هالتر
۹۱	شراگ با دمبل
	زیر بغل قایقی با هالتر ایستاده
۹۳	(کول با هالتر)
۹۵	زیر بغل قایقی با دستگاه ایستاده
۹۷	زیر بغل قایقی با سیم کش
۹۹	زیر بغل از جلو دست باز
۱۰۱	زیر بغل از جلو دست جمع

## فصل چهارم عضلات اندام فوقانی

۱۲۵	جلو بازو با هالتر ایستاده
۱۲۷	جلو بازو با دمبل نشسته
۱۲۹	جلو بازو با دمبل تک خم
۱۳۱	جلو بازو با سیم کش
۱۳۳	جلو بازو لاری
۱۳۵	جلو بازو دمبل روی نیمکت شیب دار
۱۳۷	جلو بازو لاری با دستگاه
۱۳۹	پشت بازو سیم کش
۱۴۱	دیپ (پشت بازو پارالل)
۱۴۳	پشت بازو لاری خوابیده

## فصل پنجم عضلات اندام تحتانی (پاها)

۱۶۷	جلو پا با دستگاه
۱۶۹	اسکات با هالتر
۱۷۱	اسکات با دستگاه
۱۷۳	پرس پا
۱۷۶	هاگ پا
۱۷۸	لانچ با دمبل
۱۸۰	پشت پا با دستگاه
۱۸۳	پشت پا ایستاده تک پا

۲۱۸	زیر شکم خوابیده (کرانچ معکوس)
۲۲۰	دراز و نشسته با پاهای صاف
۲۲۲	دراز و نشسته با چرخش تنه (طرفین)
۲۲۴	کرانچ خوابیده (زیر شکم از پهلو)
۲۲۶	کرانچ از پهلو با سیم کش
۲۲۸	خم شدن به پهلو با دمبل
۲۳۰	خم شدن به پهلو با سیم کش
۲۳۲	پل اور با دمبل

۲۰۲	دراز و نشسته روی نیمکت شیب‌دار
۲۰۴	کرانچ (شکم کنترل)
۲۰۶	کرانچ با سیم کش
۲۰۸	کرانچ با دستگاه (شکم با دستگاه)
۲۱۰	شکم نشسته
۲۱۲	زیر شکم روی میز شیب‌دار
۲۱۴	زیر شکم آویزان
۲۱۶	زیر شکم نشسته



امروزه هنگام ورود به هر سالن بدن‌سازی با دستگاه‌ها و وزنه‌های متعددی مواجه می‌شوید و در نتیجه این سوال پیش می‌آید که کدام یک از این دستگاه‌ها و وزنه‌ها می‌تواند نیاز شما را برآورده سازد و موجب دستیابی به ساختار بدنی ایده‌آل گردد. تمرین بدون برنامه و راهنما در سالن بدن‌سازی، قطعاً به شکست در دستیابی به راستای بدنی مطلوب منجر می‌شود.

کتاب آناتومی بدن‌سازی حاوی دستورالعمل انجام انواع مختلف تمرینات در سالن بدن‌سازی است که با مراجعه به هر صفحه شما می‌توانید نحوه انجام درست تمرین خود را بررسی کنید. هر تمرین همراه با جزئیات دقیق و تصاویری است که خود ارزش هزار کلمه دارند و حاوی اطلاعاتی در مورد آناتومی ناحیه، عضلات اصلی و عضلات کمکی درگیر نیز می‌باشد. علاوه بر تصویر، دستورالعمل گام‌به‌گام تکنیک درست تمرین ارائه شده است. همچنین شما با فهرستی از روش‌های پیشرفته، برای تغییر نحوه تمرین، جهت دستیابی به حداکثر تاثیر، وضعیت صحیح پاها و بدن خود و نحوه گرفتن هالتر یا وزنه آشنا می‌شوید. به علاوه تغییر مسیر حرکت و دامنه حرکتی در تمرین جهت هدف قرار دادن بخش‌های مختلف عضله نیز آموزش داده می‌شود.

شما در سالن بدن‌سازی با انتخاب تمرین با هالتر یا دمبل، وزنه آزاد یا دستگاه، گرفتن با عرض زیاد و عرض کم، روی سطح شیب‌دار و یا بدون شیب، نشسته و یا ایستاده مواجه می‌شوید. کتاب حاضر شما را در انتخاب مناسب و بر اساس نیازتان کمک می‌کند. شما می‌توانید هر تمرین را در این کتاب در مدت کمتر از پنج دقیقه یاد بگیرید و در طی این مدت زمان کوتاه، هر آنچه را که باید در مورد انجام دقیق‌تر تمرینات خود بدانید، یاد بگیرید. آنچه که شما از تمرینات خود می‌خواهید ساختن پاسچر بدنی ایده‌آل است. برای دستیابی به این هدف شما باید دیدگاه خود نسبت به آناتومی را تغییر دهید و راز واقعی تغییر آناتومی، آشنایی کامل با آناتومی است. کتاب حاضر به‌طور سیستماتیک به گروه‌های عضلانی نواحی مختلف بدن تقسیم‌بندی شده است. در نتیجه پیدا کردن تمرین مورد نیاز برای هر عضله آسان است. علاوه بر این، هر بخش از بدن به مناطق هدف بیشتری تقسیم شده است، که اجازه می‌دهد شما به راحتی بتوانید تمرین مورد نیاز خود جهت هدف قرار دادن یک نقطه خاص از بدن را انتخاب نمایید.

فصل اول به ناحیه شانه می‌پردازد در این فصل با آناتومی شانه و یک استراتژی جهت توسعه عضلات دلتوئید آشنا می‌شوید. پس از آشنایی با آناتومی شانه درمی‌یابید که هر سه بخش عضله دلتوئید نیازمند تمرینات متفاوت هستند. همچنین، این فصل راز استحکام بیشتر شانه و مقاومت در برابر آسیب عضلات روتاتور کاف را به شما می‌آموزد. در فصل دوم، شما کشف خواهید کرد که چگونه قفسه سینه مستحکمی بسازید و با آناتومی، تحلیل و ارزیابی تمرینات مورد نیاز برای عضلات سینه‌ای خود آشنا می‌شوید. به علاوه با تمامی زوایای تمرینی، تغییر نحوه گرفتن و تغییرات در حرکات جهت جداسازی قفسه سینه خود آشنا شده و با انجام تمرینات تکنیکی دقیق می‌توانید یک قفسه سینه مستحکم بسازید. فصل سوم

شما را با ناحیه پشت و سه بخش عضلات پشت آشنا می‌کند. اگر به تنهایی تمرینات عضلات پشتی بزرگ و کوچک را انجام دهید، بدن‌سازی پشت ناقص خواهد بود. برای افزودن استحکام بخش فوقانی پشت، باید عضلات ذوزنقه را تمرین داد. برای ایجاد یک پایه در بخش تحتانی پشت، باید عضلات بازکننده ستون فقرات را تمرین دهید و در نهایت برای ایجاد پشت و تنه مخروطی شکل (وی شکل) باید عضلات پشتی بزرگ را هدف تمرین قرار داد. فصل چهارم به ساختن بازو می‌پردازد. عضله سه‌سر بازویی حدود دو سوم از توده عضلانی بازو را تشکیل می‌دهد. با تمام تکنیک‌های توسعه عضلات سه‌سر و دوسر آشنا می‌شوید همچنین نحوه تقویت عضلات ساعد ارائه شده است. فصل پنجم در مورد تقویت ناحیه پا و هر آنچه درباره چهارسر قوی‌تر، چرخشدهنده محکم‌تر، همسترینگ ضخیم‌تر، ساق بزرگتر، یا کفل مستحکم‌تر می‌باشد و نحوه استفاده از تمرینات اختصاصی این نواحی مختلف را به شما می‌آموزد. فصل ششم به تقویت عضلات شکم اختصاص داده شده است و در آن با سه ناحیه آناتومیک شکم و عضلات فوقانی، تحتانی و مورب آشنا می‌شوید که تقویت هر کدام از این نواحی به تمرینات تخصصی متفاوتی نیاز دارند. در آغاز هر فصل خواننده یک شمای کلی همراه با راهنمای هر گروه عضلانی را دریافت می‌کند. توصیف آناتومیک و تصاویر تمام رنگی، عضلات و محل اتصال آن‌ها به استخوان را به شما نشان می‌دهد. در سرتاسر کتاب، تصاویر کاملاً رنگی جهت معرفی عضلات اولیه و ثانویه فعال در هر تمرین ارائه شده است. همچنین مشاهده می‌کنید که چگونه عضلات در بسیاری از حرکات مورد استفاده در مسابقات پرورش اندام نمایش داده می‌شوند.

عضلات اصلی      عضلات کمکی      بافت همبند

بهتر است به این باور برسید که آگاهی از آناتومی کلید موفقیت برای هر بدن‌ساز است. تقارن و نسبت عضلانی مطلوب با انتخاب هوشمندانه تمرینات و نه با شانس میسر است. مهم نیست که تجربه تمرینی شما چقدر است. این کتاب به شما کمک می‌کند بدن خود را با مهارت و مکانیک استادانه بسازید. با مطالعه این کتاب شما با مجموعه‌ای از قوانین جدید برای دستیابی به اهداف تمرینی خود آشنا می‌شوید و با لحاظ نمودن هدف بدن‌سازی، شما می‌توانید تلاش‌های خود را در سالن بدن‌سازی سازنده‌تر و کارآمدتر ساخته و در حداقل زمان به حداکثر نتایج دست‌یابید. این کتاب به شما کمک می‌کند. همانند تصویر برداری با اشعه ایکس از هر تمرین، کتاب آناتومی بدن‌سازی مشخصات داخل عضلات شما را در عمل به شما نمایش می‌دهد و شامل جزئیات و نقشه آناتومیکی کامل رنگی از گروه عضلانی اصلی درگیر در تمرین است و روش‌های پیشرفته و تغییراتی برای جداسازی بهتر عضلات خاص ارائه شده که به شما می‌آموزد چگونه تکنیک و ساختار بدن خود را بهبود بخشید.

هیمن محمدی

هیمن ابراهیمی و مهدی شاه‌رخی



## عضلات شانه

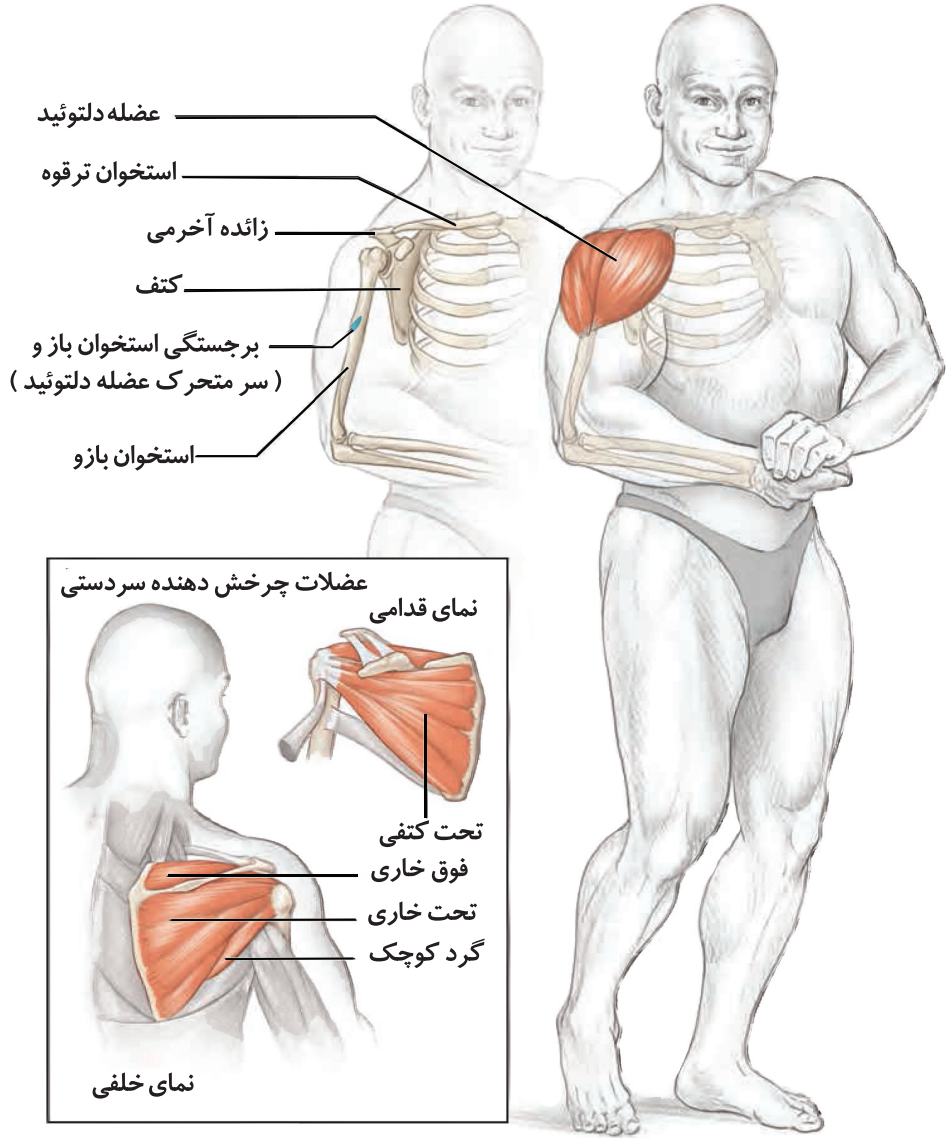
مفصل شانه به صورت کروی (گوی و حفره) می‌باشد که بین قسمت فوقانی استخوان بازو و استخوان کتف (کتف) قرار دارد. شش حرکت اصلی در مفصل شانه انجام می‌شود که عبارت‌اند از: خم شدن، باز شدن، دور شدن، نزدیک شدن، چرخش داخلی و چرخش خارجی. در حرکت خم شدن مفصل شانه، قسمت فوقانی بازو به سمت بالا و جلو می‌آید و به صورت نزدیک می‌شود. در حرکت باز شدن مفصل شانه عکس حرکت خم شدن صورت می‌گیرد و بازو به سمت عقب و کنار سطح بدن حرکت می‌کند. در حرکت دور شدن مفصل شانه، بازو در کنار بدن به سمت بالا و خارج حرکت می‌کند. در حرکت نزدیک شدن مفصل شانه، بازو از بالا به کنار بدن برمی‌گردد و حرکت رو به داخل دارد. حرکات دور شدن و نزدیک شدن افقی زمانی اتفاق می‌افتد که بازو روی صفحه افقی هم‌سطح شانه حرکت می‌کند (مانند حرکت پروانه برای تقویت عضله سینه‌ای یا دلتوئید خلفی). عضله دلتوئید<sup>۲</sup> (شکل ۱-۱) دارای سه سر یا سه بخش جداگانه می‌باشد، که هر کدام بازو را در جهات مختلف حرکت می‌دهند. تاندون‌های سه بخش متفاوت عضله دلتوئید در بالای مفصل شانه به هم متصل شده و یک تاندون پهن را ایجاد می‌کنند که به قسمت فوقانی استخوان بازو متصل می‌شود. دلتوئید قدامی به استخوان ترقوه متصل است و استخوان بازو را از جلو بالا می‌آورد (حرکت خم شدن). دلتوئید خارجی (میانی) که به زائده آخرومی متصل است و بازوها را از کنار بدن دور می‌کند (حرکت دور شدن). دلتوئید خلفی به کتف متصل است و بازوها را به عقب حرکت می‌دهد (حرکت باز شدن).

گروه عضلات چرخش‌دهنده سردستی<sup>۳</sup> شامل چهار عضله می‌باشد که باعث محافظت و نگهداری سر استخوان بازو در مفصل شانه می‌شوند. وجود چرخش‌دهنده‌های سر دستی برای استحکام و پایداری مفصل شانه ضروری می‌باشد. سر متحرک هر چهار عضله استخوان کتف (کتف) می‌باشد و پس از عبور از مفصل شانه به بخش فوقانی استخوان بازو متصل می‌شوند. عضله فوق خاری<sup>۴</sup> در بخش فوقانی مفصل قرار دارد و بازو را به سمت بالا و خارج حرکت می‌دهد (حرکت دور شدن)، مثل هنگامی که برای تاکسی دست تکان می‌دهید. عضلات تحت خاری<sup>۵</sup> و گرد کوچک<sup>۶</sup> در قسمت خلفی قرار دارند و بازو را به سمت خارج می‌چرخانند، مثل هنگامی که برای ماشین شخصی دست تکان می‌دهید. عضله تحت کتفی در قسمت قدامی کتف قرار گرفته و بازو را به سمت داخل می‌چرخانند، مثل هنگامی که دست به سینه می‌ایستید.

1. Ball and Socket  
4. Supraspinatus

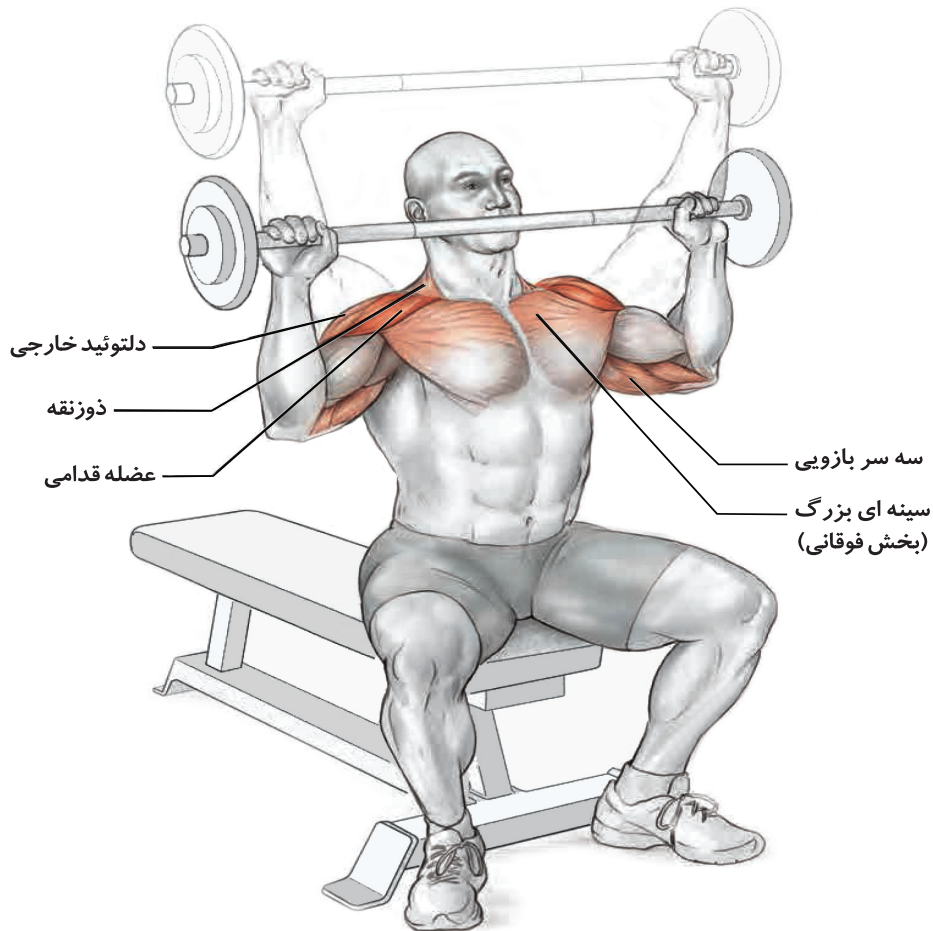
2. Deltoid Muscle  
5. Infraspinatus

3. Rotator Cuff  
6. Teres Minor



شکل ۱-۱. شمای کلی آناتومی شانه

## پرس سر شانه با هالتر از جلوا



### شیوه اجرا

- ۱) درحالی که روی نیمکت نشسته‌اید، هالتر را هم عرض شانه‌ها به نحوی بگیرید که کف دست‌ها رو به جلو باشد.
- ۲) وزنه را به آرامی (از قسمت قدامی) پائین بیاورید تا جایی که هالتر قسمت فوقانی سینه را لمس کند.
- ۳) هالتر را به صورت عمودی و رو به بالا فشار دهید تا جایی که آرنج کاملاً قفل شود (مفصل آرنج کاملاً باز شود).



## عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

کمکی: دلتوئید خارجی، سه‌سر بازویی، دوزنقه و قسمت فوقانی عضله سینه‌ای

## نکات آناتومیکی

**فاصله دست‌ها:** اگر هدف تمرین بخش قدامی عضله دلتوئید باشد، ترجیحاً گرفتن هالتر هم اندازه عرض شانه مناسب است. افزایش فاصله دست‌ها فعالیت عضله سه‌سر بازویی را به حداقل می‌رساند، اما اگر فاصله دست‌ها بیشتر از عرض شانه‌ها باشد خطر آسیب دیدگی مفصل شانه افزایش می‌یابد.

**دامنه حرکتی:** اتمام حرکت در تکرارهای کوتاه و درست قبل از باز شدن کامل مفصل آرنج (قفل شدن آرنج)، با کاهش فعالیت سه‌سر بازویی باعث حفظ فشار نامناسب روی عضله دلتوئید می‌شود.

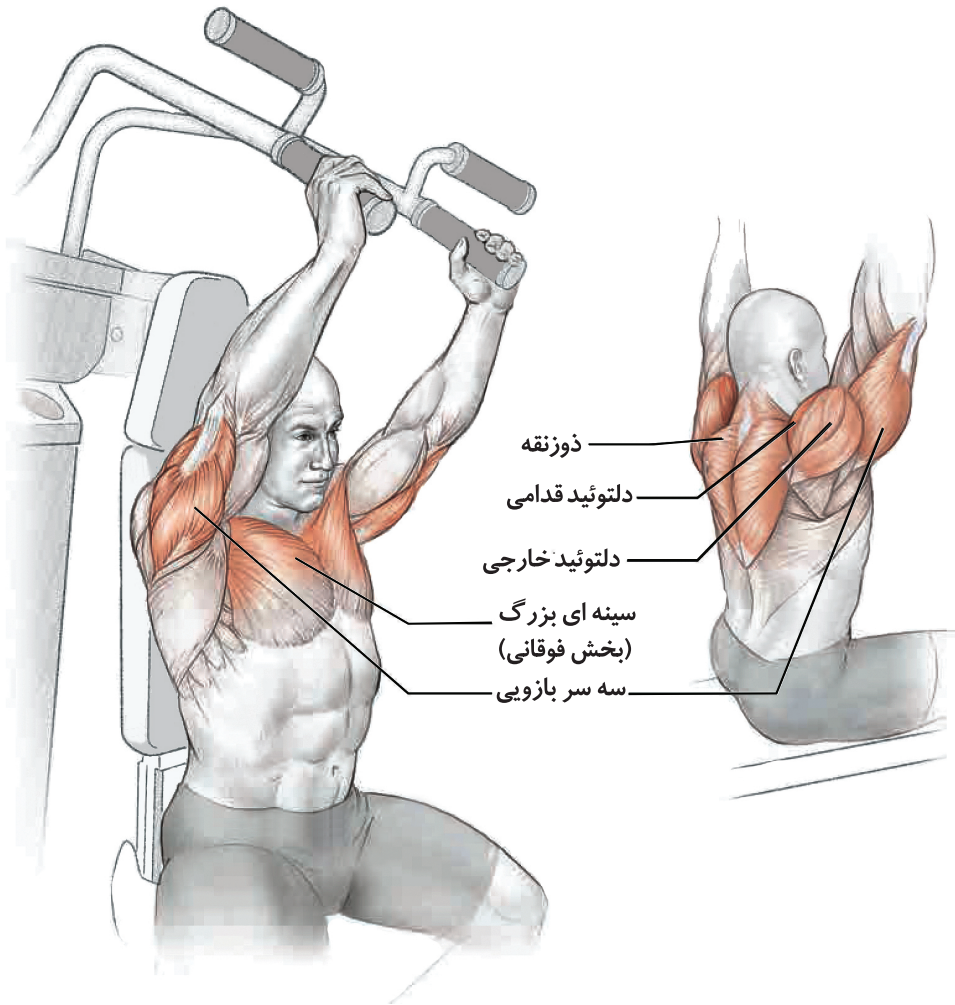
**وضعیت بدن:** اگر تمرین کننده در وضعیت نشسته و به صورت قائم باشد نسبت به حالت ایستاده ثبات بهتری دارد و بدین وسیله از حرکت اضافی و نیروی کمکی که هنگام بالا بردن وزنه توسط عضلات پا تولید می‌شود پیشگیری می‌شود.

## ایجاد تنوع در تمرین

### پرس سر شانه از پشت

در این حالت میزان چرخش خارجی مفصل شانه بیشتر می‌شود. در نتیجه خطر آسیب دیدگی مفصل شانه هنگام بلند کردن وزنه از پشت کردن افزایش می‌یابد.

## پرس سر شانه با دستگاه<sup>۱</sup>



### شیوه اجرا

- ۱) در حالی که روی دستگاه نشسته‌اید، پشت خود را صاف نگه داشته و دستگیره‌ها را بگیرید.
- ۲) دمبل‌ها را به‌طور مستقیم و به حالت عمودی تا جایی بالا ببرید که مفصل آرنج قفل شود.
- ۳) به آرامی دستگیره را تا سطح شانه و بازگشت به وضعیت شروع پایین بیاورید.



## عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

کمکی: دلتوئید خارجی، سه‌سربازویی، دوزنقه و قسمت فوقانی عضله سینه‌ای

## نکات آناتومیکی

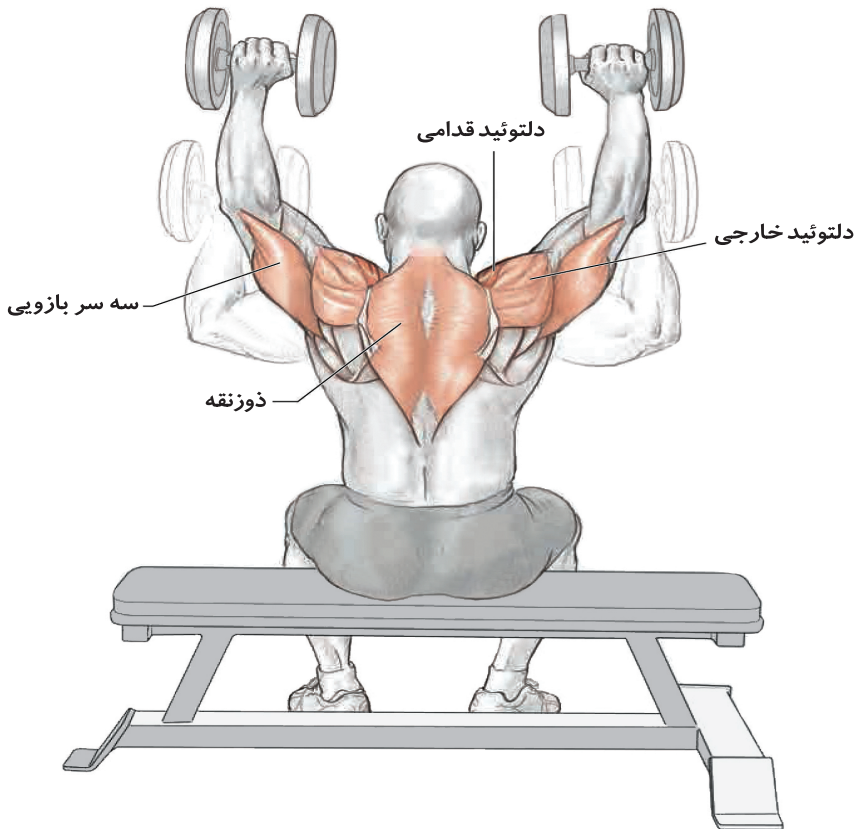
**نحوه گرفتن:** گرفتن در حالت طبیعی (کف دست‌ها رو به همدیگر) بهتر از حالتی که با پرونیشن ساعد (کف دست‌ها رو به جلو) همراه است، عضله دلتوئید قدامی را فعال می‌کند.

اگر هدف تمرین بخش قدامی عضله دلتوئید باشد، ترجیحاً گرفتن هم اندازه عرض شانه مناسب است. افزایش فاصله دست‌ها فعالیت عضله سه‌سربازویی را به حداقل می‌رساند، اما اگر فاصله دست‌ها بیشتر از عرض شانه‌ها باشد خطر آسیب‌دیدگی مفصل شانه افزایش می‌یابد.

**دامنه حرکتی:** اتمام حرکت در تکرارهای کوتاه و درست قبل از بازشدن کامل مفصل آرنج باعث حفظ فشار نامناسب روی عضله دلتوئید می‌شود.

**وضعیت بدن:** استفاده از دستگاه باعث می‌شود شما صاف نشسته و در نتیجه ستون فقرات توسط پشتی دستگاه حمایت شود.

## پرسی سر شانه با دمبل ۱



### شیوه اجرا

- ۱) درحالی که روی نیمکت نشسته‌اید، هالتر را هم اندازه عرض شانه‌ها به نحوی بگیرید که کف دست‌ها رو به جلو باشد.
- ۲) دمبل‌ها را به‌طور مستقیم و به حالت عمودی تا جایی بالا ببرید که مفصل آرنج تقریباً قفل شود.
- ۳) هنگام پایین آوردن دمبل‌ها را تا سطح شانه‌ها و بازگشت به وضعیت شروع پایین بیاورید.

### عضلات درگیر

اصلی: دلتوئید قدامی

کمکی: دلتوئید خارجی، سه‌سر بازویی، ذوزنقه و بخش فوقانی عضله سینه‌ای



## نکات آناتومیک

**نحوه گرفتن:** تغییر وضعیت گرفتن دست‌ها باعث تغییر مسیر حرکت دمبل‌ها می‌شود. بالا بردن دمبل در موقعیتی که کف دست‌ها رو به بالا است (گرفتن در حالت پرونیشن) هر دو بخش عضله دلتوئید قدامی و جانبی) را درگیر می‌کند. هنگام بالا بردن دمبل در حالتی که کف دست‌ها رو به همدیگر هستند (گرفتن در حالت خنثی) دلتوئید قدامی بیشترین فعالیت و دلتوئید خارجی حداقل فعالیت را دارند. هنگام بالا بردن دمبل در حالتی که کف دست‌ها رو به عقب هستند (گرفتن در حالت سوپینیشن) باعث ایجاد حداکثر فعالیت در عضله دلتوئید قدامی می‌شود.

**وضعیت:** اجرای این تمرین در حالت نشسته نسبت به حالت ایستاده با ثبات‌تر است و مانع حرکات کمکی پا هنگام اجرای تمرین می‌شود.

## ایجاد تنوع در تمرین

### شکل‌های متفاوت گرفتن دمبل در حرکت پرس سرشانه

در این روش هر سه حالت متفاوت گرفتن دست‌ها استفاده می‌شود، تمرین را با گرفتن دمبل در حالتی که کف دست‌ها رو به عقب می‌باشد (سوپینیشن) شروع کنید. هنگام بالا بردن به اندازه‌ای دمبل‌ها را بچرخانید که کف دست‌ها در اوسط حرکت روبروی همدیگر قرار گیرند (حالت خنثی) و در قسمت انتهایی بالا بردن دمبل هنگام قفل شدن آرنج، کف دست‌ها رو به جلو (حالت پرونیشن) باشد.

### پرس سرشانه با دمبل به صورت تناوبی

هر بار تمرین را با بالا بردن یک دمبل انجام دهید، متناوباً با دست راست و دست چپ حرکت را

تکرار کنید.



## نشر از جلو با دمبل ۱



### شیوه اجرا

- درحالی که روی لبه نیمکت نشسته‌اید، دمبل‌ها را کنار بدن و در امتداد دست‌ها نگه دارید، به گونه‌ای که انگشت شست دست رو به جلو باشد.
- دمبل را از پهلوی بدن، به سمت جلو و تا سطح شانه بالا بیاورید. آرنج را محکم و صاف نگه دارید.
- دمبل را به سمت پایین و عقب تا وضعیت شروع پایین بیاورید و با دست دیگر نیز حرکت را به صورت متناوبی تکرار کنید.