

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اسم حرکات تنه در بدنسازی

تمرینات فانکشنال عضلات مرکزی بدن



مؤلف: ابوالفضل زاهدی

فهرست مطالب

بخش ۱: مفاهیم مرکزی بدن

فصل ۱: آشنایی با عضلات مرکزی بدن

بخش ۲: تمرینات ثبات مرکزی بدن

فصل ۲: تمرینات آنتی اکستنشن

فصل ۳: تمرینات آنتی روتیشن

فصل ۴: تمرینات کتفی پشتی

فصل ۵: تمرینات کمری لگنی رانی

بخش ۳: تمرینات قدرتی مرکزی بدن

فصل ۶: تمرینات آنتی اکستنشن

فصل ۷: تمرینات آنتی روتیشن

فصل ۸: تمرینات کلی مرکزی بدن

بخش ۴: تمرینات توانی مرکزی بدن

فصل ۹: تمرینات آنتی اکستنشن

بخش ۵: آزمون های مرکزی بدن

آزمون های مرکزی بدن

بخش ۱: مفاهیم مرکزی بدن

فصل ۱: آشنایی با عضلات مرکزی بدن

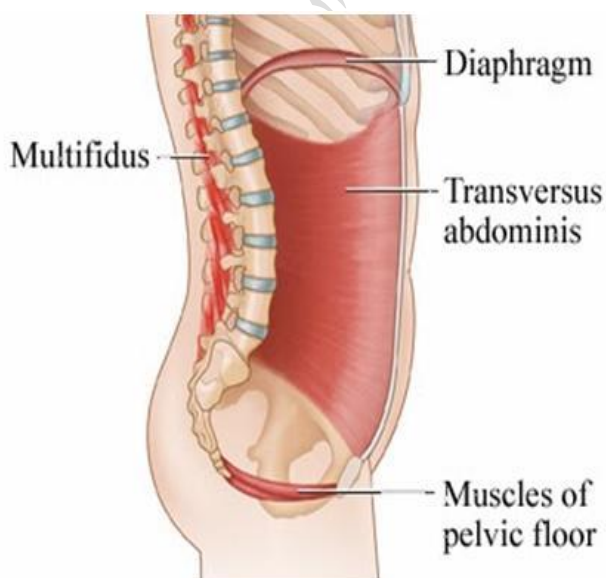
عضلات مرکزی بدن، شامل عضلات سطحی و عمقی هستند.

عضلات عمقی شامل عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس می باشد.

عضلات عمقی: سر ثابت و متحرک عضلات در همان مفصل است، بنابراین سگمنتالی ثابت می دهند. ثابت دهنده هستند و حرکت دهنده نیستند. هر گاه فشاری فراتر از وضعیت عادی پیش می آید.

هر گاه فشار فراتر از وضعیت عادی پیش می آید، بوسیله هشدار می دهند، عضلات سطحی را وارد عمل می کنند تا باعث ثابت بیشتر کنند. بنابراین موقعی که این عضلات وارد عمل می کنند، سفتی در اون ناحیه بالا می رود. یعنی تحرک برای حفظ ثابت، کاهش پیدا می کند.

عضلات عمقی موقع خواب، موقع کارهای روزمره فعال هستند. بنابراین بیشتر تارهای آنها کند انقباض هستند و در سطح زیربیشینه کار می کنند.



جعبه عضلانی شامل عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس (چند سر) که در مرکز بدن قرار گرفته و باعث ایجاد ثابت می شود.

- عضله عرضی شکمی از طریق نیام پشته کمری به مولتی فیدوس در پشت متصل می شود. عضله عرضی شکم در جلو و مولتی فیدوس در عقب است. وظیفه عضله عرضی شکمی: حفظ فشار درون شکمی و به داخل کشیدن امعا و احشا
- دیافراگم: از نظر تخصصی و منفرد، دیافراگم وظیفه تنفس دارد.
- وظیفه منفرد مولتی فیدوس، ثبات سگمنتال ناحیه کمری است.
- وظیفه منفرد عضله کف لگن، کنترل کننده ادرار و مدفوع است.

عضلات سطحی شامل عضلات راست شکمی، سرینی بزرگ، پشته بزرگ، راست کننده ستون مهره ها و غیره می باشد. این عضلات حداقل یک سرشان داخل مفصل است.

نقش عضلات مرکزی (عضلات عمقی تنه) بدن

۱. سینرجیست (همکار) هستند.

با هم کار می کنند. اگر یکی کار نکند، دیگری هم کار نمی کند. بنابراین باهم انقباضی باعث ایجاد ثبات می شود. موقعی که عضله عرضی شکمی منقبض می شود، از طریق کشش توراکولومبار باعث درگیری مولتی فیدوس می شود.

موقعی که دچار مشکل می شوند، خصوصیات آنها تغییر می کند. یعنی دیگر مثل قبل تونیک نیستند، دیگر همیشه منقبض نیستند. باهم کار نمی کنند.

بنابراین فردی که آسم دارد، تعداد تنفس اش را بالا می برد و فشار بر دیافراگم زیاد می شود. در نتیجه فردی که آسم دارد به تدریج دچار کمردرد می شود. چون مولتی فیدوس هم خودش را ول می کند، ثبات کمر نداریم.

در مثال دیگر در زایمان طبیعی، عضله کف لگن دچار آسیب می شود یا در سزارین، عضله عرضی شکمی دچار آسیب می شود.

به محض اینکه کف لگن دچار مشکل می شود، برآمدگی شکم هم داریم، چون عرضی شکمی خودش را ول می کند.

۲. پیشگو (پیش بین) هستند. این عضلات قبل از حرکت اندام درگیر می شوند. منتظر نیستند، محرک وارد شود و اطلاعات بگیرند. جلو جلو کار می کنند. دست را بخواهی بالا بیاوری، ۳۵ میلی ثانیه قبل آن درگیر می شوند.

۳. مستقل از جهت حرکت هستند. اصلاً کاری به این ندارند که حرکت در کدام جهت انجام می شود. همیشه کار خودشان را انجام می دهند. همیشه منقبض می شوند. کاری ندارند، حرکت فلکشن، اکستنشن و غیره است.

۴. مستقل از سرعت هستند. با سرعت حرکت کار ندارند.

۵. نقش تنفسی دارند. علاوه بر دیافراگم، بقیه هم درگیر می شوند به خصوص در بازدم فعال. هر ۴ تایی شون سیستم انرژی شون هوازی است.

۶. ثبات دهنده های کمری لگنی اند.

وقتی با قدرت، عضلات درشت سطحی را وارد عمل می کنید دیگه ۴ عضله، محلی از اعراب ندارند. در واقع اگر فردی که کمردرد دارد و عضلات عمقی دچار مشکل است، به این فرد تمرینات پيلاتس و تمرینات شکم دهیم، او را بدتر می کنیم.

بخش ۲: تمرینات ثبات مرکزی بدن

فصل ۲: تمرینات آنتی اکستنشن

پلانک آرنج Elbow Plank



پلانک دست صاف Straight-Arm Plank



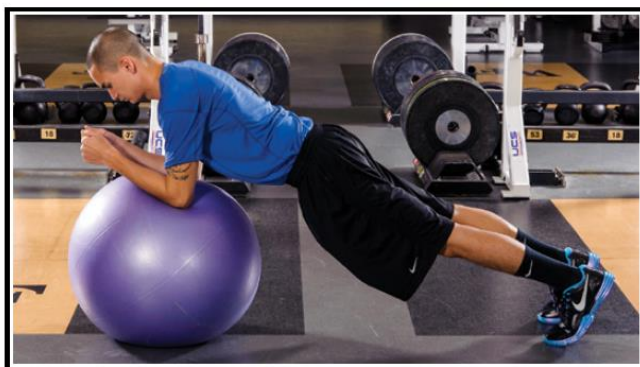
پلانک آرنج با دست روی بوسیوبال Elbow Plank Unstable Upper



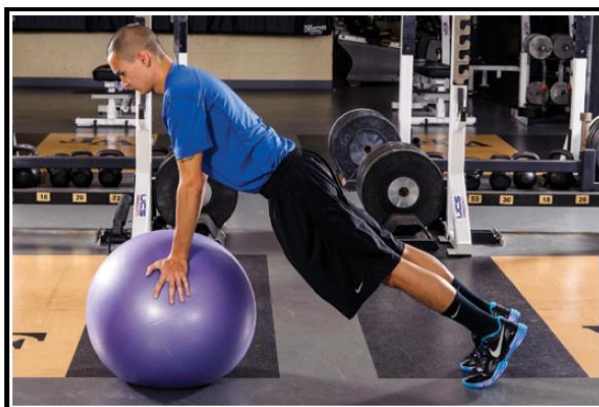
پلانک دست صاف با دست روی بوسیوبال Straight-Arm Plank Unstable Upper



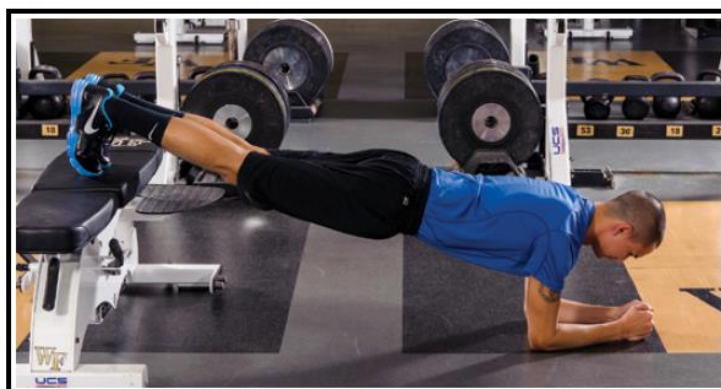
پلانک آرنج با دست روی توپ Elbow Plank Unstable Upper arms elevated



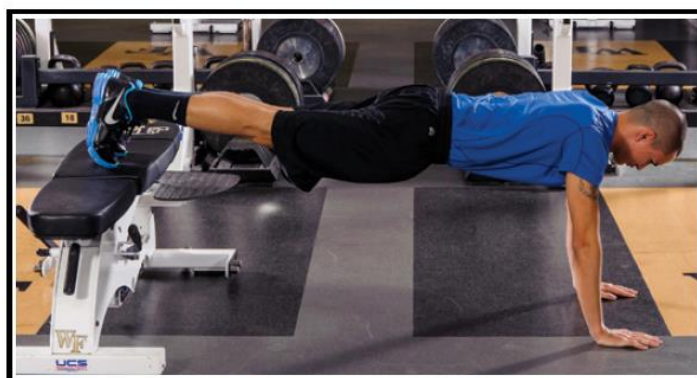
پلانک دست صاف با دست روی توپ
Straight-Arm Plank Unstable Upper arms elevated



پلانک آرنج، پاها روی نیمکت
Elbow Plank feet elevated



پلانک دست صاف، پاها روی نیمکت
Straight-Arm Plank feet elevated



پلانک آرنج، پاها روی توپ سوئیس بال Elbow Plank Unstable Lower, Feet Elevated



پلانک دست صاف، پاها روی توپ سوئیس بال

Straight-Arm Plank Unstable Lower, Feet Elevated



پلانک آرنج، پاها روی مديسين بال و آرنج روی بوسيوبال

Elbow Plank Unstable Upper and Lower



پلانک دست صاف، دست ها روی مديسين بال و پاها روی فوم

Straight-Arm Plank Unstable Upper and Lower



پلانک آرنج، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension



پلانک دست صاف، یک پا بالاتر Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension



پلانک آرنج، پاها روی نیمکت، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated



پلانک دست صاف، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated



پلانک دست صاف، دست روی بوسیوبال یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Unstable Upper



پلانک آرنج، دست روی توپ، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated Unstable Upper



پلانک دست صاف، دست روی بوسیوبال، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated Unstable Upper



پلانک آرنج، دست روی توپ، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension arm Elevated Unstable Upper



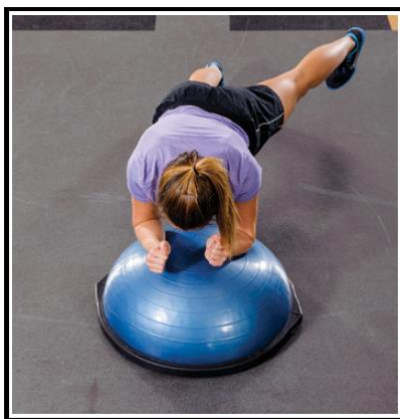
پلانک دست صاف، دست روی توپ، یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension arm Elevated Unstable Upper



پلانک آرنج روی توپ بوسیوبال، دورکردن ران تک پا

Elbow Plank Single-Leg Hip abduction



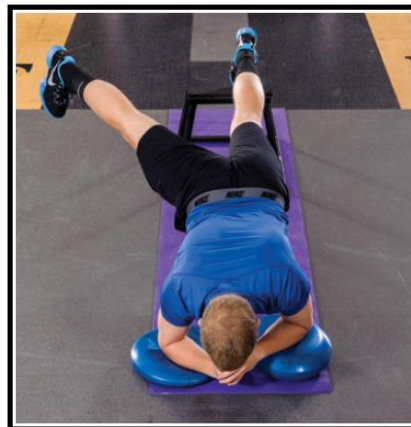
پلانک دست صاف روی توپ، دور کردن ران تک پا

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper



پلانک آرنج، دور کردن ران تک پا با یک پا روی نیمکت

Elbow Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper feet Elevated



پلانک دست صاف روی مديسين بال، دور کردن ران تک پا

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper feet Elevated



پلانک دست صاف با TRX Straight-Arm Plank Suspended Upper



پلانک دست صاف با TRX و پاها روی نیمکت

Straight-Arm Plank Suspended Upper feet elevated



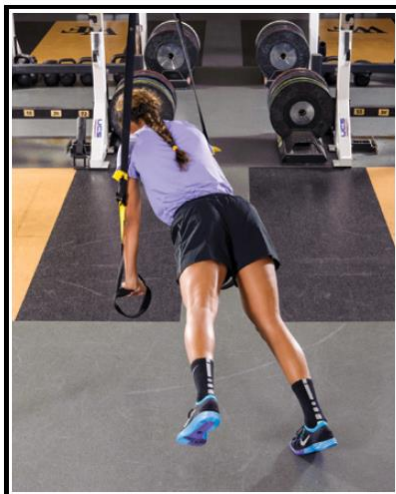
پلانک دست صاف با TRX یک پا بالاتر
Straight-Arm Plank, Suspended Upper Single-Leg Hip Extension



پلانک دست صاف با TRX ، پاها روی نیمکت و یک پا بالاتر
Straight-Arm Plank, Suspended Upper Single-Leg Hip Extension, Feet Elevated



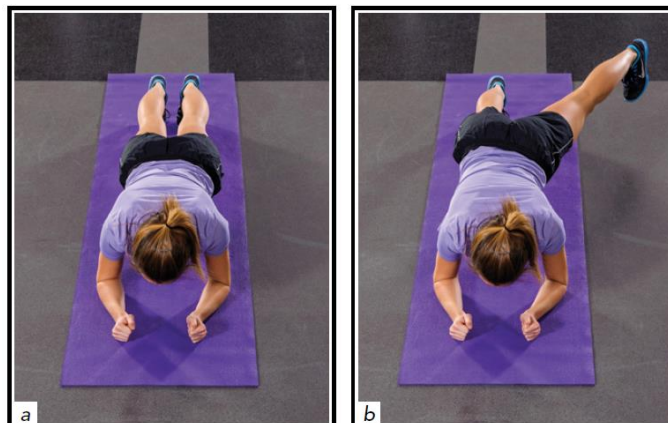
پلانک دست صاف با TRX ، دور کردن تک پا ران
Straight-Arm Plank, Suspended Upper, Single-Leg Hip Abduction



پلانک دست صاف با TRX ، پاها روی نیمکت، دور کردن تک پا ران
Straight-Arm Plank, Suspended Upper, Single-Leg Hip Abduction, Feet Elevated



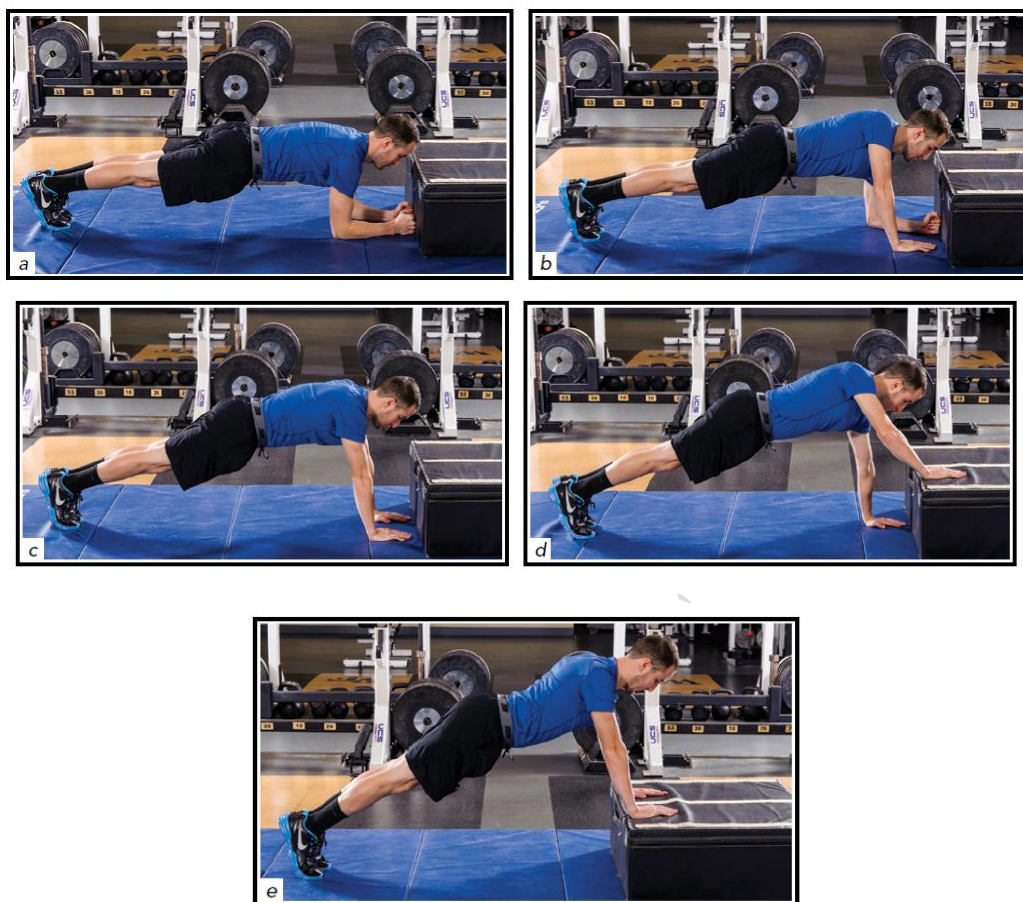
پلانک آرنج، دور و نزدیک کردن پا Elbow Plank, Leg Abduction and Adduction



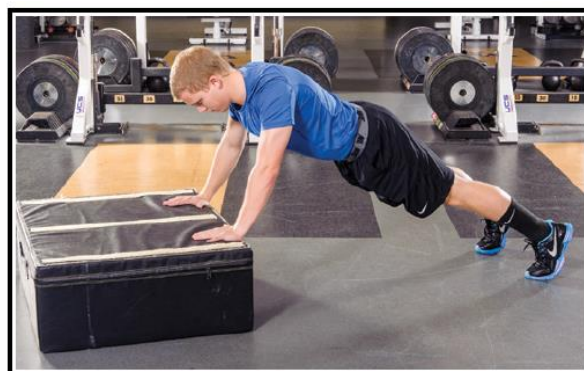
پلانک آرنج، پیاده روی ساکن به جلو و عقب Elbow Plank, Stationary Walk Out and Back



پلانک آرنج به پلانک دست صاف، به بالای پله قدم برداشتن
Elbow to Straight-Arm Plank Box Walk Up
Walk Up



پلانک دست صاف، به بالای پله قدم برداشتن
Straight-Arm Plank, Box Walk Up



پلانک دست صاف، به بالای توپ قدم برداشتن Straight-Arm Plank, Ball Walk Up



پلانک آرنج، پاها روی توپ و قدم برداشتن به جلو و عقب
Elbow Plank, Unstable Lower, Walk Out and Back



پلانک آرنج، پاها روی TRX و قدم برداشتن به جلو و عقب

