

اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس (انرژی اسپرت)

اسکوات با پرس سرشانه

اولین حرکتی که در مقاله اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس معرفی می‌کنیم، اسکوات با پرس سرشانه است. اسکوات با پرس سرشانه یکی از حرکات بدنسازی بانوان است که هم عضلات پایین تنه (مانند چهارسر ران و همسترینگ) و هم عضلات بالا تنه (مانند دلتوئیدها و تراپزها) را هدف قرار می‌دهد. این حرکت با ادغام دو تمرین پایه‌ای - اسکوات و پرس سرشانه - به شما کمک می‌کند که در یک حرکت، چندین گروه عضلانی را تقویت کنید. در اینجا چگونگی انجام این حرکت نوشته شده است:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع حرکت:** ابتدا پاها را به عرض شانه باز کنید و یک وزنه (مثل **دمبل**) را در سطح شانه‌ها نگه دارید. کف دست‌ها باید به سمت جلو باشد.
 ۲. **انجام اسکوات:** زانوها را خم کنید و به آرامی به حالت نشسته در بیایید، به طوری که ران‌ها موازی زمین شوند. در این حالت، پشت باید صاف و سر در امتداد ستون فقرات باشد.
 ۳. **پرس سرشانه:** با فشار آوردن به پاها، به حالت ایستاده بازگردید و هم‌زمان وزنه را از سطح شانه‌ها به بالای سر ببرید. بازوها باید کاملاً کشیده شوند.
 ۴. **بازگشت به حالت اولیه:** وزنه را به آرامی به سطح شانه‌ها برگردانید و دوباره حرکت را از ابتدا تکرار کنید.
- باید در تمام طول تمرین، فرم صحیح بدن را حفظ کنید تا از آسیب‌دیدگی پیشگیری شود. همچنین، با توجه به سطح تناسب اندام خود، وزنه مناسبی را انتخاب کنید.



چرخش روسی با شکم
چرخش روسی با شکم یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات شکم و افزایش انعطاف پذیری است. این حرکت بر روی عضلات مورب شکم (obliques) تمرکز دارد و به افزایش تعادل و قدرت بدن کمک می‌کند. در ادامه مراحل انجام این حرکت را توضیح خواهیم داد:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع موقعیت:** روی زمین بنشینید و زانوهای خود را خم کنید. پاها باید روی زمین باشند. ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.
 ۲. **حالت اولیه:** پشت خود را کمی به عقب متمایل کنید تا یک زاویه حدود ۴۵ درجه با زمین ایجاد شود. برای تعادل بهتر، می‌توانید دستان خود را جلوی بدن قرار دهید.
 ۳. **چرخش:** از مرکز بدن خود چرخش را انجام دهید و دستان خود را به یک طرف بدن ببرید. سپس به طرف دیگر بچرخید. این حرکت باید با استفاده از عضلات شکم انجام شود، نه با پیچاندن شانه‌ها.
 ۴. **تکرار:** این حرکت را به تعداد دلخواه و در ست‌های مختلف انجام دهید. می‌توانید برای افزایش دشواری، وزنه یا توپ را در دست نگه دارید.
- توجه داشته باشید که تنفس صحیح و حفظ حالت مناسب کمر و ستون فقرات در طول انجام این تمرین بسیار مهم هستند. همچنین، اگر تازه ورزش کردن را شروع کرده‌اید یا مشکلات کمر دارید، قبل از انجام این تمرین با یک متخصص مشورت کنید.



ددلیفت جلو بازو
 ددلیفت جلو بازو یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات جلو بازو (بایسپس) و پشت بازو (تراپس) است. این حرکت همچنین به تقویت عضلات کمر و پایین تنه کمک می‌کند. در ادامه مراحل انجام این حرکت را به ترتیب شرح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع حرکت:** ابتدا بایستید و دمبل‌ها را در دست بگیرید. پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله داشته باشند.
۲. **خم کردن زانوها:** زانوهای خود را کمی خم کنید. این کار به حفظ تعادل و جلوگیری از فشار بیش از حد به کمر کمک می‌کند.
۳. **حفظ استقامت کمر:** در طول انجام حرکت باید کمرتان صاف و ثابت باشد. این کار از آسیب‌دیدگی جلوگیری کرده و تمرکز حرکت را بر روی عضلات هدف افزایش می‌دهد.
۴. **بلند کردن دمبل‌ها:** دمبل‌ها را با استفاده از قدرت بازوها به سمت بالا بکشید. مراقب باشید که حرکت بلند کردن دمبل‌ها بیشتر با قدرت بازوها انجام شود، نه با کمک حرکت قسمت‌های دیگر بدن.
۵. **موقعیت نهایی:** در بالاترین نقطه حرکت، یک لحظه توقف کنید. در این حالت باید بازوهایتان کاملاً به سمت بالا کشیده شده باشند.
۶. **بازگشت به حالت اولیه:** دمبل‌ها را به آرامی و با کنترل کامل به حالت اولیه برگردانید.

تنفس خود را حین انجام حرکت تنظیم کنید؛ هنگام بلند کردن دمبل‌ها نفس خود را بیرون دهید و هنگام بازگشت به حالت اولیه، نفس بکشید.



اسکات پا هالتر
حرکت اسکات پا هالتر یکی از حرکات بدنسازی بانوان است که برای تقویت عضلات پا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در اینجا مراحل انجام این حرکت را به صورت گام به گام توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. آماده‌سازی: ابتدا، یک هالتر با وزن مناسب انتخاب کنید. هالتر را بر روی پایه‌های نگهدارنده قرار دهید تا در ارتفاع مناسبی باشد.
۲. گرفتن هالتر: زیر هالتر بایستید و با دستانی که به اندازه عرض شانه باز است هالتر را بگیرید. دست‌ها باید به صورت محکم و مطمئن هالتر را نگه دارند.
۳. بلند کردن هالتر: هالتر را از روی پایه‌های نگهدارنده بردارید و یک قدم به عقب بردارید. پاها باید به اندازه عرض شانه باز باشند.
۴. انجام حرکت اسکات: زانوها را خم کنید و به آرامی بدن خود را به سمت پایین ببرید. باید پشت خود را صاف نگه دارید، به این صورت که انگار می‌خواهید روی یک صندلی بنشینید.
۵. بازگشت به حالت اولیه: با فشار آوردن به پاها و استفاده از عضلات ران و باسن، بدن خود را به حالت ایستاده بازگردانید.

۶. **تکرار حرکت:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر تکرار کنید.

حین انجام حرکت، سر و گردن در امتداد ستون فقرات و نگاه به جلو باشد و برای جلوگیری از آسیب، از بلند کردن وزنه‌های سنگین بیش از توان خود خودداری کنید.



هیپ تراست با هالتر

هیپ تراست با هالتر یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات باسن، همسترینگ‌ها (عضلات پشت ران) و همچنین عضلات کمر پایین است که در این بخش از مقاله اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس آن را معرفی می‌کنیم. این تمرین به طور خاص بر روی تقویت و افزایش استقامت عضلات باسن تمرکز دارد. در ادامه، مراحل اجرای این حرکت را به صورت گام به گام شرح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **آماده‌سازی:** برای شروع، یک هالتر با وزن مناسب انتخاب کنید. روی نیمکت دراز بکشید و زانوهایتان را خم کنید. هالتر باید بالای ران‌های شما، نزدیک به لگن قرار گیرد.
۲. **گرفتن هالتر:** هالتر را در دست بگیرید. دست‌ها باید کمی عریض‌تر از عرض شانه‌ها باشند. مطمئن شوید که هالتر به خوبی متعادل است.
۳. **بالا بردن لگن:** با فشار دادن پاها به زمین، لگن خود را بالا ببرید. در این حالت، باید بدن شما از زانوها تا شانه‌ها در یک خط راست قرار بگیرد. باید عضلات باسن خود را در این حالت منقبض کنید.

۴. **نگه داشتن موقعیت:** در بالاترین نقطه، برای چند ثانیه مکث کنید و عضلات باسن خود را منقبض نگه دارید.
 ۵. **بازگشت به حالت اولیه:** به آرامی لگن خود را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردید.
 ۶. **تکرار حرکت:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید.
- حین انجام حرکت، پشت خود را صاف نگه دارید و از حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.



زیربغل سیمکش دست باز
 زیربغل سیمکش دست باز یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت و توسعه عضلات سه سر بازو است. این حرکت با استفاده از دستگاه سیمکش و یک دسته مخصوص انجام می‌شود. مراحل زیر برای اجرای صحیح این حرکت را دنبال کنید:

مراحل انجام حرکت:

۱. **تنظیم دستگاه:** ابتدا دستگاه سیم کش را با ارتفاع مناسب تنظیم کنید. دسته‌ای که می‌خواهید استفاده کنید را به دستگاه ببندید.
۲. **گرفتن دسته:** رو به دستگاه بایستید. دسته را به صورتی بگیرید که کف دست‌هایتان رو به بالا باشند.
۳. **موقعیت اولیه:** پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و کمی زانوها را خم کنید. کمی به جلو خم شوید و بازوها را تقریباً موازی با زمین نگه دارید.

۴. **انجام حرکت:** با ثابت نگه داشتن بازوهای خود، آرنج‌ها را خم کنید و دسته را به سمت پایین بکشید تا کاملاً بازوهای شما کشیده شوند. در این حالت یک لحظه مکث کنید.

۵. **بازگشت به حالت اولیه:** به آرامی و با کنترل، دسته را به سمت بالا برگردانید تا بازوها دوباره خم شوند.

۶. **تکرار حرکت:** این حرکت را به تعداد دلخواه تکرار کنید.

برای اجتناب از آسیب، باید وزن مورد استفاده را در حدی قرار دهید که بتوانید حرکت را با فرم صحیح انجام دهید. همچنین، حرکت را آهسته و با کنترل انجام دهید تا بیشترین فایده را از آن ببرید.



زیربغل تک دمبل خم

حرکت زیربغل تک دمبل خم یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات پشت و زیربغل است. این تمرین علاوه بر تقویت عضلات، به بهبود وضعیت بدنی و تعادل نیز کمک می‌کند. در ادامه، مراحل انجام این حرکت را توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **انتخاب دمبل:** ابتدا دمبلی که وزن مناسبی دارد را انتخاب کنید. وزن دمبل باید به گونه‌ای باشد که بتوانید حرکت را با فرم صحیح انجام دهید و در عین حال، چالش‌برانگیز نیز باشد.

۲. **قرارگیری صحیح:** پای راست خود را جلو ببرید و پای چپ را عقب نگه دارید. با دست راست به یک **میز یا نیمکت بدنسازی** تکیه دهید تا کمر شما تقریباً موازی با زمین باشد.
۳. **گرفتن دمبل:** دمبل را با دست چپ خود بگیرید. بازوی شما باید کشیده و کف دستتان به سمت پاهایتان باشد.
۴. **انجام حرکت:** با استفاده از عضلات زیربغل، دمبل را به سمت قفسه سینه خود بکشید. مطمئن شوید که حرکت اصلی توسط عضلات زیربغل انجام می‌شود و نه با کمک حرکت دست.
۵. **بازگشت به حالت اولیه:** به آرامی دمبل را به حالت اولیه برگردانید و این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید. سپس همین حرکت را با دست دیگر تکرار کنید. در طول انجام حرکت، سر و گردن خود را در یک راستا با ستون فقرات نگه دارید و از خم شدن یا چرخش بیش از حد کمر خودداری کنید. همچنین تنفس خود را منظم نگه دارید.



زیربغل قایقی دست جمع حرکت دیگری که در مقاله اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس معرفی می‌کنیم، زیربغل قایقی دست جمع است. زیربغل قایقی دست جمع یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات پشت و بالاتنه است. این حرکت بر روی عضلات کمر، شانه‌ها و عضلات میانی پشت تمرکز دارد و برای افزایش قدرت و حجم عضلات بسیار مؤثر است. استفاده از دستگاه

سیمکش به شما این امکان را می‌دهد که حرکت را با ثبات و کنترل بیشتری انجام دهید. در ادامه، مراحل انجام این حرکت را به صورت قدم به قدم توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **تنظیم دستگاه:** ابتدا دستگاه سیمکش را با وزن مناسب تنظیم کنید و یک دسته قایقی یا دسته‌ای که فاصله نزدیکی دارد را به سیمکش وصل کنید.
۲. **موقعیت اولیه:** روی نیمکت دستگاه بنشینید و پاهایتان را بر روی پدال‌های مخصوص قرار دهید. پشت خود را صاف نگه دارید و دسته را با دست‌هایی که به هم نزدیک هستند بگیرید.
۳. **کشیدن دسته:** با استفاده از عضلات پشت، دسته را به سمت شکم خود بکشید. آرنج‌ها باید در کنار بدن حرکت کنند و در نقطه انتهایی حرکت، عضلات پشت باید منقبض شوند.
۴. **بازگشت به حالت اولیه:** به آرامی دسته را به سمت جلو برگردانید و عضلات پشت را کاملاً کشیده نگه دارید. مراقب باشید که حرکت کنترل‌شده و بدون تکان‌های ناگهانی باشد.
۵. **تکرار:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید.

در طول حرکت، پشت خود را صاف نگه دارید و از خم کردن یا گرد کردن آن خودداری کنید. حرکت را با سرعت و شدت کنترل‌شده انجام دهید تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود.



جلوبازو سیم کش ایستاده

حرکت جلو بازو سیم کش ایستاده یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات بازو و به خصوص عضله دوسر بازو است. در اینجا مراحل انجام این حرکت بدنسازی برای بانوان را به صورت گام به گام توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **آماده‌سازی:** ابتدا پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و رو به دستگاه سیم کش بایستید. دستگیره‌ای که مناسب سطح قدرت و راحتی شماست را انتخاب کنید.
 ۲. **گرفتن دستگیره:** دستگیره را با دست‌هایی که به اندازه عرض شانه باز شده‌اند بگیرید. کف دست‌ها باید به سمت بالا باشند.
 ۳. **شروع حرکت:** بازوهایتان را صاف نگه دارید، اما آرنج‌ها را کاملاً قفل نکنید. این موقعیت شروع حرکت است.
 ۴. **انقباض عضله دوسر بازو:** بازوها را خم کنید و دستگیره را به سمت شانه‌های خود بکشید. تمرکز کنید تا حرکت عمدتاً توسط عضلات دوسر بازو انجام شود.
 ۵. **نگه داشتن حرکت:** وقتی دستگیره به نزدیکی شانه‌ها رسید، برای یک ثانیه در این وضعیت مکث کنید و عضلات بازو را منقبض نگه دارید.
 ۶. **بازگشت به موقعیت اولیه:** به آرامی و با کنترل کامل، دستگیره را به موقعیت اولیه بازگردانید.
 ۷. **تکرار حرکت:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید.
- از خم کردن کمر یا استفاده از قدرت پشت و شانه‌ها برای کشیدن دستگیره خودداری کنید. تمرکز اصلی باید روی عضلات بازو باشد.



ددفیت رومانیایی

ددفیت رومانیایی یکی از حرکات بدنسازی بانوان است که برای تقویت عضلات پشت، به ویژه عضلات کمر و همچنین پایین کمر و باسن مفید است. این حرکت با استفاده از یک هالتر یا وزنه انجام می‌شود و به تکنیک صحیح برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی نیاز دارد. در ادامه مراحل انجام ددفیت رومانیایی را توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. آماده‌سازی: بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. هالتر یا وزنه را جلوی پاهای خود قرار دهید.
۲. گرفتن وزنه: خم شوید و هالتر را بگیرید. دست‌ها باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز باشند.
۳. بلند کردن وزنه: با فشار دادن پاها به زمین، وزنه را بلند کنید. کمر باید در طول حرکت صاف بماند و فشار عمدتاً روی پاها باشد.
۴. بالا بردن وزنه: هنگامی که وزنه را بلند می‌کنید، باید نزدیک به بدنتان باشد. سعی کنید وزنه را تا نزدیکی ران‌ها بالا بیاورید.
۵. بازگشت به حالت اولیه: به آرامی وزنه را پایین آورده و به حالت اولیه بازگردید. در طول این حرکت، کمر باید کاملاً صاف باشد.

توجه داشته باشید که در طول انجام این حرکت، کنترل کامل بر روی وزنه داشته باشید و از انجام حرکات ناگهانی یا تکان‌های شدید خودداری کنید تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری

شود. همچنین، اگر تازه کار هستید یا مشکلات کمر دارید، پیش از شروع بهتر است با یک مربی حرفه‌ای مشورت کنید.



سلام ژاپنی با هالتر حرکت سلام ژاپنی با هالتر یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات بالاتنه، به ویژه شانه‌ها است. در این بخش از مقاله اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس، مراحل انجام این حرکت را به صورت قدم به قدم توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. آماده‌سازی: ابتدا پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و هالتر را با دستانی که به اندازه عرض شانه‌ها باز هستند بگیرید. هالتر باید در برابر ران‌ها قرار گرفته باشد.
۲. بلند کردن هالتر: آرنج‌های خود را خم کرده و هالتر را تا سطح سینه بلند کنید. این حرکت باید با کنترل کامل و به آرامی انجام شود.
۳. چرخش دست‌ها و حرکت سلام: در حالی که هالتر در سطح سینه است، دست‌های خود را بچرخانید تا کف دست‌ها به سمت بالا باشد. سپس، با حفظ این وضعیت، هالتر را به سمت جلو حرکت دهید، انگار که در حال ادای سلام ژاپنی هستید.
۴. بازگشت به وضعیت اولیه: پس از یک توقف کوتاه در حالت سلام، هالتر را به آرامی به سمت بدن بازگردانید و دست‌ها را به وضعیت اولیه برگردانید.
۵. تکرار: این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید.

در طول انجام حرکت، پشت خود را صاف نگه دارید و از حرکت دادن سریع هالتر خودداری کنید تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود.



پلانک

حرکت پلانک یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات شکم و کل بدن است. این تمرین به شما کمک می‌کند تا استقامت و قدرت عضلانی خود را افزایش دهید. در ادامه، مراحل انجام حرکت پلانک را به صورت گام به گام شرح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع حرکت:** به صورت طاق‌باز روی زمین دراز بکشید. دست‌هایتان را زیر شانه‌هایتان قرار دهید و کف دست‌ها را کاملاً روی زمین فشار دهید.
۲. **بلند کردن بدن:** با فشار دادن کف دست‌ها و نوک انگشتان پا، بدن خود را از زمین بلند کنید. در این حالت، باید تنها نوک انگشتان پا و دست‌ها با زمین در تماس باشند.
۳. **حفظ تعادل:** سعی کنید بدن خود را در یک خط مستقیم نگه دارید. باسن نباید خیلی بالا یا پایین باشد. عضلات شکم، پشت و ران‌ها باید منقبض باشند تا تعادل حفظ شود.
۴. **تنفس منظم:** حین انجام حرکت، تنفس خود را منظم نگه دارید؛ نفس‌های عمیق و آرام بکشید.
۵. **ماندن در حالت پلانک:** برای شروع، سعی کنید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. با گذشت زمان و افزایش استقامت، می‌توانید مدت زمان را افزایش دهید.

۶. بازگشت به حالت اولیه: پس از گذشتن زمان مورد نظر، به آرامی بدن خود را به حالت اولیه بازگردانید و استراحت کنید.

توجه داشته باشید که تکنیک صحیح در انجام پلانک بسیار مهم است تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شده و نتایج مطلوب حاصل شود. همچنین، قبل از شروع هر برنامه تمرینی جدید، مشورت با یک متخصص تناسب اندام توصیه می‌شود.



کرانچ

کرانچ یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات شکم است. این حرکت بر روی عضلات شکمی بالا و میانی تمرکز دارد و برای افزایش قدرت و استحکام آنها مفید است. کرانچ به شکل‌گیری و تقویت عضلات شکم کمک می‌کند و می‌تواند بخشی از برنامه تمرینی عمومی یا تمرینات تخصصی برای شکم باشد.

مراحل انجام حرکت:

۱. آماده‌سازی: ابتدا روی زمین دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. پاها باید به طور کامل بر روی زمین قرار گیرند. دست‌ها را می‌توانید پشت سر قرار دهید یا روی سینه خود بگذارید.

۲. انجام حرکت: با فشار دادن عضلات شکم، شانه‌ها و بالاتنه را از زمین بلند کنید. کمر باید در طول این حرکت با زمین تماس داشته باشد. حرکت باید آرام و کنترل شده باشد.

۳. بالا نگه داشتن: وقتی به بالاترین نقطه رسیدید، برای چند ثانیه در آن وضعیت بمانید. این کار باعث می‌شود که فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

۴. **بازگشت به حالت اولیه:** به آرامی و با کنترل کامل، بالاتنه را به حالت اولیه بازگردانید. توجه داشته باشید که حرکت به آرامی و با کنترل صورت گیرد تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود.

۵. **تکرار:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر انجام دهید. توصیه می‌شود که با تعداد کم شروع کنید و به تدریج تعداد تکرارها را افزایش دهید.

حفظ تمرکز بر روی عضلات شکم در طول انجام حرکت بسیار مهم است. اگر تازه کار هستید یا مشکلات کمر دارید، قبل از شروع حتماً با یک مربی ورزشی یا پزشک مشورت کنید.



حرکت پل

حرکت پل یکی از حرکات بدنسازی بانوان است که برای تقویت عضلات کمر و باسن استفاده می‌شود. در اینجا مراحل انجام این حرکت را به طور واضح و قابل فهم توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع:** دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید، پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باز باشند. کف پاها کاملاً روی زمین قرار گیرد. دست‌هایتان را در کنار بدن خود روی زمین قرار دهید.

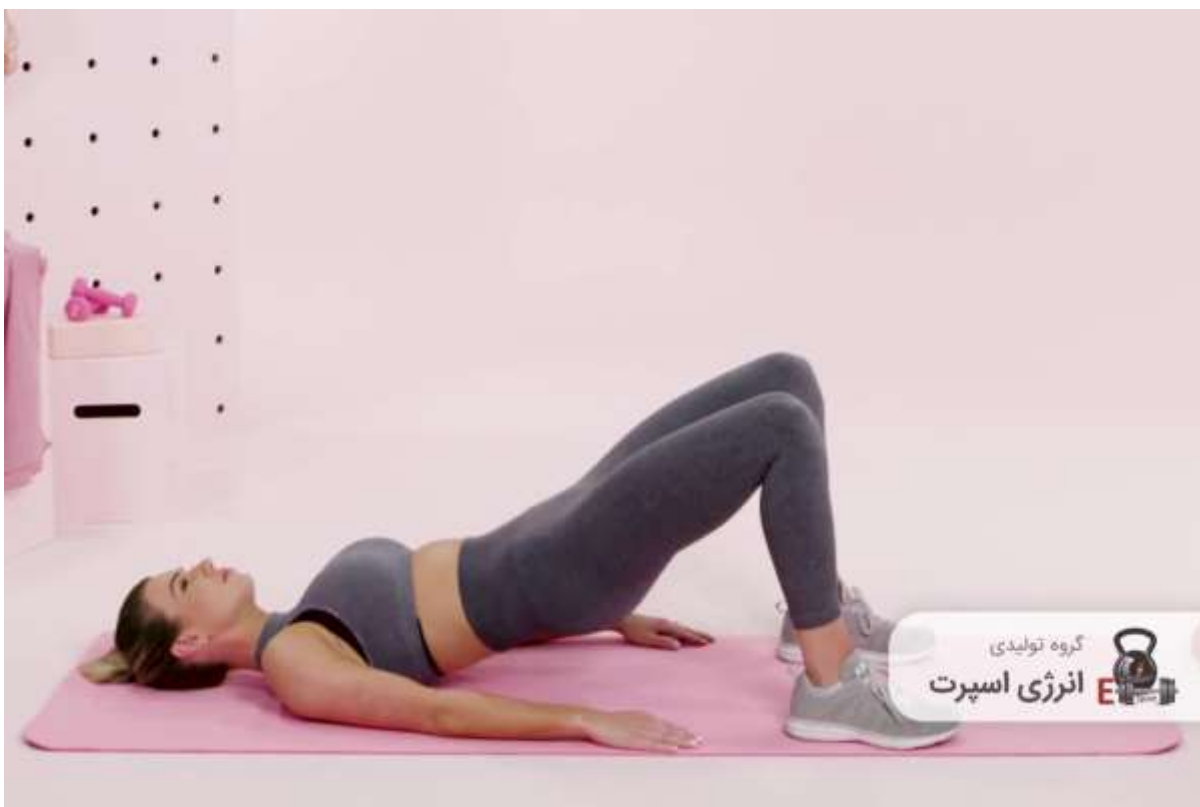
۲. **بلند کردن لگن:** با فشار دادن پاها به زمین، لگن خود را بلند کنید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید لگن خود را بالا ببرید، اما مراقب باشید که به کمرتان فشار زیادی وارد نشود.

۳. **حفظ تعادل:** باید در حالی که لگن بالا است، تعادل خود را حفظ کنید. عضلات شکم را منقبض کنید و مطمئن شوید که کمرتان خم نمی‌شود.

۴. **برگشت به حالت اولیه:** پس از نگه داشتن این حالت برای چند ثانیه، به آرامی لگن خود را پایین بیاورید.

۵. **تکرار:** این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر تکرار کنید.

توجه داشته باشید که حرکت پل می‌تواند با وزنه یا توپ ورزشی برای افزایش سختی تمرین انجام شود. همیشه قبل از انجام تمرینات ورزشی، با گرم کردن بدن خود شروع کنید تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود.



فلای برعکس

حرکت فلای برعکس یکی از حرکات بدنسازی بانوان است که برای تقویت عضلات سینه، شانه‌ها و بازوها طراحی شده است. این حرکت نوعی از حرکت فلای معمولی است. در اینجا مراحل انجام این حرکت را توضیح می‌دهم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **شروع:** ابتدا روی یک نیمکت دراز بکشید. دمبل‌ها را با دست‌هایی که کاملاً صاف هستند، در کنار بدن‌تان نگه دارید. دست‌ها باید به سمت پایین باشند.

۲. **حرکت دادن دمبل‌ها:** ضمن حفظ استقامت آرنج‌ها، دمبل‌ها را به آرامی به سمت پایین و به سمت یکدیگر حرکت دهید. باید کنترل کاملی بر روی دمبل‌ها داشته باشید.

۳. **نقطه اوج:** وقتی دمبل‌ها کاملاً پایین و نزدیک به یکدیگر رسیدند، برای چند ثانیه در این حالت نگه دارید. سپس، به آرامی و با کنترل دمبل‌ها را به حالت اولیه بازگردانید.

۴. **تکرار:** این حرکت را به تعداد مشخصی تکرار کنید.

همیشه قبل از شروع تمرین، بدن خود را گرم کنید و وزنه‌ای را انتخاب کنید که بتوانید با آن به درستی تمرین کنید تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود.



پرس سینه با دمبل آخرین حرکتی که در مقاله اسم حرکات بدنسازی بانوان با عکس معرفی می‌کنیم، پرس سینه با دمبل است. حرکت پرس سینه با دمبل یکی از حرکات بدنسازی بانوان برای تقویت عضلات سینه است. این حرکت همچنین به تقویت عضلات شانه و بازو کمک می‌کند. در ادامه، مراحل اجرای صحیح این حرکت را توضیح می‌دهیم:

مراحل انجام حرکت:

۱. **آماده‌سازی:** روی یک نیمکت یا زمین دراز بکشید. دمبل‌ها را در دستان خود نگه دارید و آرنج‌های خود را کمی خم کنید. دمبل‌ها باید موازی با زمین و در سطح سینه قرار گیرند.

۲. **بالا بردن دمبل‌ها:** با استفاده از عضلات سینه، دمبل‌ها را به آرامی به سمت بالا حرکت دهید. مطمئن شوید که حرکت دمبل‌ها کاملاً عمودی است. در نقطه بالایی حرکت، دمبل‌ها باید تقریباً بالای سینه شما قرار گیرند.

۳. پایین آوردن دمبل‌ها: به آرامی و با کنترل کامل، دمبل‌ها را به حالت اولیه (موازی با سینه) برگردانید. در طول حرکت، عضلات سینه خود را منقبض نگه دارید.

۴. تکرار: این حرکت را به تعداد دفعات مورد نظر تکرار کنید.

در طول انجام حرکت، کمر خود را صاف نگه دارید و از قوس دادن بیش از حد به کمر خودداری کنید.

