

آموزش تصویری ورزش سرشانه مختص خانمها



عضلات سرشانه در طرفین بدن در بالای بازوها جای گرفته اند. این عضلات در انگلیسی به اسم Deltoid نامیده می‌شوند. از دیدگاه علم تناسب‌اندام بدنی زیبا است که به مدل ساعت شنی یا در مدل حرف X انگلیسی باشد در این حرف دو شاخه بالایی شکلی از سرشانه‌ها یا همان عضلات دلتوئید هستند.

پس ارزش زیاد این عضلات در شکل‌دهی مناسب به بدن کاملاً مشخص است. بسیاری از خانمها که میانه‌ای با ورزش ندارند کم‌کم دچار جمع‌شدگی در شانه‌ها می‌شوند از طرفی به‌طور ژنتیک لگن بعضی خانمها پهن است بنابراین این پهن بودن لگن در کنار جمع‌شدگی شانه‌ها باعث می‌شود فرم بدن رفته‌رفته به‌جای فرم زیبای X به فرم دیگری به شکل V برعکس یا به شکل عدد هشت فارسی درآید.

برای رفع این مشکل خانمها باید از تمرینات مناسب با وزنه در ناحیه شانه استفاده کنند تا کم‌کم عضلات شانه آنها بزرگ‌تر شده و بدن‌شان از فرم هشت خارج شود. اما تمرینات مناسب شانه چیست؟ بسیاری به اشتباه فکر می‌کنند در شانه ما سه عضله وجود دارد؛ یکی در جلو یکی در جانب و یکی در پشت اما واقعیت این است که در شانه فقط یک عضله به‌نام دلتوئید وجود دارد اما با ورزش‌های مختلف و از زوایای گوناگون می‌توان روی قسمت‌های جلویی، جانبی یا پشتی آن به‌طور مناسب فشار وارد آورد.

مصرف چه غذاهایی توصیه می‌شود؟

همیشه در نظر داشته باشید که برای شکل‌دادن به بدن و عضله‌سازی فقط تمرین کافی نیست و مسائل دیگری مانند تغذیه و استراحت کافی نیز بسیار مهم هستند به‌ویژه تغذیه که نقش بسیار مهمی دارد. عضلات از پروتئین ساخته می‌شوند پس شما برای عضله‌سازی و شکل‌دادن به سرشانه‌های خود نیازمند مصرف پروتئین مناسب و کافی هستید. منابع مناسب غذاهای پروتئینی شامل گوشت، مرغ، ماهی، شیر و لبنیات هستند و باید به مقدار کافی از این مواد در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید. بهتر است در برنامه غذایی خود یک وعده غذایی پروتئینی را حتما بعد از ورزش قرار دهید.

بانوانی که گیاهخوار هستند باید بدانند که نیاز به مصرف پروتئین مناسب دارند و باید این پروتئین را از منابع گیاهی مثل قارچ یا سویا تامین کنند. البته در نظر داشته باشید که ارزش غذایی پروتئین‌های گیاهی کمتر از پروتئین‌های حیوانی است. درست است که پروتئین‌ها مانند چربی‌ها خیلی چاق‌کننده نیستند اما در مصرف آنها هم باید اعتدال رعایت شود چراکه پروتئین هم در هر گرم دارای چهار کالری انرژی است و اگر بیش از حد مصرف شود به علت افزایش دریافت کالری روزانه سبب تجمع چربی و در نتیجه چاقی می‌شود.

تمرینات مناسب شانه

قبل از هر چیز باید بدانید که شانه مفصل مهمی در بدن است، چراکه تعداد زیادی عضله و رباط از اطراف آن رد می‌شود و دامنه حرکت بسیار زیادی هم دارد. پس در تمرینات شانه باید بسیار اصولی و صحیح عمل کنید تا دچار آسیب دیدگی نشوید مخصوصاً اینکه آسیب‌های سرشانه ممکن است

مزمّن شوند و تا مدت‌ها شما را از ورزش مناسب بازدارند. همواره به یاد داشته باشید که نه تنها در تمرینات شانه بلکه در تمام تمرینات بدنسازی و کار با وزنه باید وزنه‌ای را به کار ببرید که در حد توان‌تان باشد و همیشه از تمرینات سنگین پرهیز کنید. بسیاری از افراد به غلط بر این باور هستند که هر قدر سنگین‌تر ورزش کنند موفق‌تر هستند.

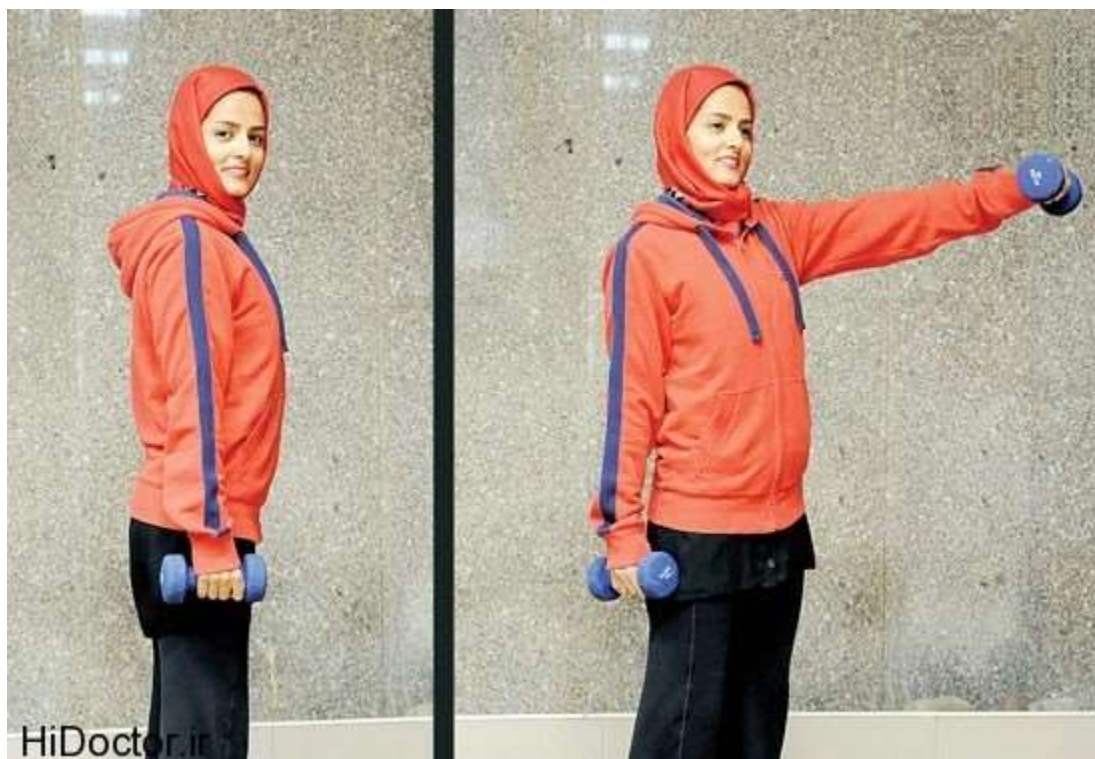
چیزی که باعث تغییر شکل مناسب در بدن شما می‌شود استفاده از وزنه‌های سنگین نیست، بلکه درست تمرین کردن است. البته آنقدر هم نباید سبک تمرین کنید که هیچ فشاری به عضلات شما وارد نشود. بهتر است بدانید که فشار منطقی روی عضلات است که باعث تغییر شکل و زیبا شدن عضلات و بدن شما می‌شود. بیشتر تمرینات شانه در حالت ایستاده و هم در حالت نشسته قابل انجام هستند اما اگر بنشینید یا تکیه‌گاه داشته باشید فشار کمتری به کمر شما وارد می‌شود و این موضوع برای کسانی که در بخش کمر مشکلاتی دارند، حایز اهمیت است.

گرم کردن شانه



ابتدا قبل از انجام تمرینات شانه باید این مفصل را با حرکات کششی و حرکت دادن شانه در تمام جهات گرم کنید، چون مفصل شانه در برابر آسیب‌دیدگی‌ها یک مفصل حساس است و به همین دلیل انجام این حرکات اهمیت زیادی دارد. این حرکات به صورت چرخاندن دست‌ها حول محور شانه انجام می‌شود.

نشر از جلو با دمبل تک



ابتدا صاف بایستید و در حالی که دو دمبل را با دستها گرفته‌اید بدون خم کردن کمر دستها را یکی یکی تا صورت خود بالا بیاورید سپس به آرامی به محل اول برگردانید. این حرکت روی قسمت جلویی عضله شانه فشار می‌آورد. این حرکت را سه بار و هر بار ۱۲ تکرار برای هر دست انجام دهید.

سرشانه با هالتر از جلو



در ابتدا میله هالتر را گرفته و سپس به آرامی و با تمرکز دست‌ها را تا جایی که آرنج‌تان کاملاً صاف شود، بالا بیاورید. سپس مجدداً پایین بیاورید. این حرکت هم در حالت ایستاده و هم نشسته قابل انجام است. این حرکت را سه بار و هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید.

سرشانه با هالتر از پشت گردن



یک میله هالتر را از پشت گردن طوری بگیرید که دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشند. سپس میله را با تمرکز بالا ببرید تا جایی که آرنج‌ها صاف شوند سپس به جای اول برگردانید. این حرکت را هم سه بار و هر بار ۱۰ تکرار انجام دهید.

نشر خم با دمبل

روی یک نیمکت بنشینید. دو دمبل را در دست بگیرید و دست‌ها را از کنار بالا بیاورید. سپس به جای اول برگردانید. این حرکت بیشتر روی قسمت پشتی عضله شانه فشار می‌آورد. این حرکت را سه بار و هر بار ۱۵ تکرار انجام دهید.



اگر دوست دارید قسمت جلویی عضله شانه شما رشد بیشتری داشته باشد دو حرکت را برای قسمت جلویی و یک حرکت را برای قسمت میانی و یک حرکت را به قسمت پشتی آن اختصاص دهید. در ضمن بهتر است در هر نوع از این حرکات چهار ست برای هر حرکت در نظر بگیرید. تعداد تکرار نیز براساس هدف شما تنظیم می‌شود یعنی کسانی که نیازمند شکل دادن بیشتر به عضلات شانه هستند از تکرارهای بالاتر و کسانی که نیازمند به حجم دادن بیشتر به عضلات شانه هستند از تکرار کمتری استفاده کنند.