

## تمریناتی برای تقویت عضلات همسترینگ همراه با عکس



### **تقویت عضلات همسترینگ با ورزش**

همسترینگ از سه عضله تشکیل یافته و در استخوان پشت ران کنار یک دیگر قرار گرفته اند. اعصاب این ماهیچه ها به سیاتیک وصل است که نتیجه بسیاری از دردها و مشکلات بوجود آمده، در عصب سیاتیک مرتبط با ضعفی عضلات همسترینگ میباشد. چنانچه میخواهید بدنی سالم و خوش فرم داشته باشید، ما شما را به تقویت عضلات همسترینگ ترغیب می کنیم و در این راه با معرفی تمرین هایی در خانه به شما کمک خواهیم کرد.

## حرکت پشت پا با کش بدنسازی

این حرکت عضلات همسترینگ و سرینی را تقویت می کند. رو به زمین دراز بکشید و یک سر باند کشی را به یک شیء مانند پایه میز، مبل یا درب وصل کنید و سر دیگر را به دور مچ پا ببندید. با فاصله مناسب از محل اتصال باند کشی قرار بگیرید و هم زمان پا را خم کنید تا عضلات همسترینگ تقویت شوند. میتوانید سر ثابت کش را به مچ پای غیر فعال وصل کنید.



پل باسن

سبب افزایش تعادل و ثبات بدن می شود. بدن و بالاتنه درحین حرکت محکم باشند و عضلات سرینی را در اوج حرکت جمع کنید. به پشت روی زمین دراز بکشید. زانوها را خم نموده و کف پاها روی زمین باشند. دست ها کنار بدن و کف دست ها روی زمین قرار بگیرند. باسن را از زمین بلند نموده تا جایی که تنها پاشنه پاها و شانه ها روی زمین باشند. در اوج حرکت قدری صبر نموده و حرکت را تکرار کنید.



### ددلیفت با دمبل

این حرکت بطور مستقیم عضلات همسترینگ و باسن و همینطور کمر بند شانه ای را درگیر می کند.

برای انجام این حرکت به روی پاهای خود با خم کردن نسبی زانو بایستید. دمبل ها را دست بگیرید و با پشتی صاف و تنها خم کردن کمر دمبل ها را به طرف پائین ببرید. پائین آوردن دست ها را تا کشش همسترینگ و پاها ادامه دهید و آنگاه به وضعیت نخست به آرامی بازگردید و مجدد این حرکت را انجام دهید.



### خم کردن بالا تنه

پاها را به میزان عرض شانه باز کنید و هالتر را بر روی شانه قرار دهید. صاف بایستید و با دست دو طرف هالتر را بگیرید. بدون خم کردن زانو به طرف

جلو کمر خویش را خم کنید. در این وضعیت باید همسترینگ و دوقلو های پا منقبض باشد. خم را تا جایی که حس کشش را در پشت پا احساس کنید، انجام دهید.

### حرکات ضربه الاغی بلند

حرکات ضربه الاغی، ورزش های کلاسیک عضلات سرینی هستند، ولی باید بدانید که اکثر وقت ها میتوانید عضلات سرینی و همسترینگ را هم زمان تمرین دهید! به جای لگد زدن با پای خویش به صورت مستقیم به طرف پشت سر، مانند حرکت ضربه الاغی کلاسیک، پای خود را تا جایی که میتوانید به طرف بالا ببرید. چنانچه در پائین کمر یا ستون فقرات خویش حس فشار می کنید، پای خود را زیاد بالا می برید. باید کشش را در عضلات سرینی و همینطور همسترینگ حس کنید.



### حرکت پشت پا ایستاده

بیشتر افراد از یک دستگاه پشت پا در باشگاه استفاده می کنند تا همسترینگ های خود را تمرین دهند، ولی تمام چیزی که احتیاج دارید قدری وزنه ی میچ پا یا مجموعه ای از کش های مقاومتی است. وزنه ها یا کش ها را دور قوزک خود ببندید، و در حالیکه بالای پای خود را بی حرکت نگه داشته اید، زانوهایتان را خم کنید و تلاش کنید باسن خود را با پاشنه های پایتان تماس دهید. این یک ورزش عالی برای تقویت همسترینگ است.

## پل زدن تک پا

بی شک این تمرین بهترین حرکت مبتنی بر وزن بدن است که انجام آن میتواند به تقویت عضلات پشت ران و عضله همسترینگ منجر شود. انجام مداوم این تمرین میتواند قدرت عضلات پائین کمر و پاها را افزایش دهد و تأثیر مثبتی در انجام حرکات انفجاری داشته باشد.

به پشت بر روی زمین بخوابید، کف پاهای خویش را بر روی زمین گذاشته و زانو ها را خم کنید. یکی از پا ها از زمین بلند نموده و زانوی خویش را به طرف قفسه سینه بیاورید.

بر روی پاشنه پای تکیه گاه فشار وارد نموده و باسن خویش را تا جایی که میتوانید از زمین دور کنید، ولی باید توجه داشته باشید که کمر خود را صاف نگه دارید. در یک حرکت آرام و کنترل شده، باسن را بر روی زمین بگذارید.



### پریدن بلند ایستاده

شاید این حرکت را در دوران دبیرستان جزو مواد امتحانی خود تجربه کرده باشید، شاید هم نه! اما بدانید که این حرکت انفجاری تاثیر زیادی بر بیشتر عضلات پا دارد و فیبرهای عضلانی زیادی را در مدت زمان کوتاه به کار می گیرد. اگر به دنبال ساخت عضلات پایین تنه و تقویت عضلات پشت ران هستید، انجام این حرکت یک ضرورت به شمار می آید.



پاها را هم عرض شانه‌ها باز نموده، زانوهای خویش را خم کنید، بالاتنه را پائین آورید و به وضعیت اسکات وارد شوید.

دست‌های خویش را به طرف عقب بچرخانید و از آنها برای به جلو راندن خود کمک بگیرید. آنگاه برای افزایش شتاب پا‌های خویش را به طرف جلو بیاندازید. تا جایی که می‌توانید به طرف جلو بپرید و بر روی کف پا‌های خویش فرود بیایید.

توصیه می‌کنیم این نوع پرش را ۳ تا ۵ بار در ست‌های زیاد تمرین کنید. تعداد ست‌ها را متناسب با قدرت خویش معلوم کنید. بین هر ست ۳ دقیقه استراحت کنید.

**گردآوری: بیتوته**