

تمرین با کش ورزشی در خانه

تمرین با کش ورزشی در خانه را رایگان دریافت کنید
در این پست می‌توانید بهترین تمرینات ورزشی با کش را با آموزش تصویری دریافت کنید.
امروز به شما یاد می‌دهیم فقط با کش بدن خود را بسازید و عضله سازی را شروع کنید.
این تمرینات را دانلود کنید PDF راستی! شما می‌توانید در انتها این مقاله فایل
تمرین با کش ورزشی در خانه چگونه است ؟



تمرین با کش در خانه

این تمرینات که در این پست معرفی خواهیم کرد فقط و فقط نیاز به کش دارد
همچنین شما می‌توانید این تمرینات را در خانه اجرا کنید و هیچ نیازی به باشگاه رفتن ندارید
همچنین شما با کش می‌توانید تمام عضلات را تمرین دهید

به عنوان مثال اگر حتی می‌خواهید عضلات پا را تمرین دهید می‌توانید از کش استفاده کنید

در این پست به بررسی بهترین حرکات کش برای عضلات سینه، بازو، پا و ... می‌پردازیم
بنابراین اگر می‌خواهید با کمترین امکانات و در منزل عضله سازی کنید این پست را از دست ندهید

تمرین با کش ورزشی در خانه

حرکات عضله سینه با کش



تمرینات سینه با کش

در این بخش به بررسی بهترین حرکات و تمرینات سینه خواهیم پرداخت که فقط با کش اجرا میشود.

شما با این تمرینات میتوانید تمام قسمت های عضله سینه را تمرین دهید تا بهترین نتیجه را بگیرید
سعی کنید این حرکات را آرام و دقیق انجام دهید تا نتیجه بهتری بگیرید.

در ادامه به بررسی این حرکات میپردازیم، پس با فیت شو همراه باشید تا اطلاعات خوبی دریافت کنید.

حرکت پرس سینه

شما میتوانید روی زمین دراز بکشید و کش را پشت کمر خود قرار دهید.

با این کار میتوانید حرکت پرس سینه را اجرا کنید و فشار خوبی به سینه خود وارد کنید.

شما اگر میخواهید فشار به سینه بیشتر شود میتوانید کش را ۲ لایه کنید و سپس حرکت را اجرا کنید
این حرکت را ۴ ست و ۲۰ بار تکرار کنید تا فشار بیشتری وارد شود.

تمرینات پا با کش

تمرین با کش ورزشی در خانه



تمرین پا با کش

عضله پا مهم ترین عضله در بدن ما است! به همین دلیل باید همیشه به آن توجه زیادی کنید.

به همین خاطر تصمیم گرفتیم در این پست شما را با بهترین حرکات کش برای عضله پا آشنا کنیم!
اگر میخواهید عضلات پا خود را به بهترین شکل تمرین دهید این حرکات را انجام دهید

نکته مهم این است که اگر میخواهید عضلات پا شما بهتر و بیشتر رشد کند باید حرکت ها را آرام اجرا کنید

حرکت اسکوات

شما باید حتما حرکت اسکوات را با کش اجرا کنید تا عضلات پای شما رشد کند

برای اجرا این حرکت با کش باید کش را زیر پای خود بگذارید و سپس حرکت را اجرا کنید

برای اینکه فشار بیشتر شود باید تعداد تکرار را بالا ببرید

حرکت اسکوات را ۴ ست و ۳۰ تکرار اجرا کنید تا بدن شما دچار شوک شود

حرکات تمرینی بازو با کش

حرکت جلو بازو با کش



عضله مهم بعدی که حتما باید در برنامه تمرینی شما باشد عضلات بازو است!

عضله بازو شامل ۲ بخش بسیار مهم جلو بازو و پشت بازو است، بنابراین در این مقاله هر ۲ بخش را تمرین می‌دهیم.

اگر می‌خواهید هم جلو بازو شما و هم پشت بازو شما رشد کند این تمرینات را انجام دهید
در ادامه به بررسی این تمرین های میپردازیم پس با ما همراه باشید

حرکت جلو بازو

از حرکات مهمی که باید برای عضله بازو انجام دهید حرکت جلو بازو با کش است.

برای اجرا صحیح این حرکت ابتدا کش را زیر پای خود بگذارید سپس با دست کش را به سمت بالا بکشید.

برای اینکه بهتر متوجه شوید به تصویر بالا توجه کنید و طبق آن این حرکت را اجرا کنید.

حرکت جلو بازو را ۴ ست و ۲۵ تکرار بزنید تا بازو شما بهتر رشد کند

تمرینات سر شانه

تمرین با کش ورزشی در خانه



حرکات سرشانه با کش

اگر میخواهید عضلات سر شانه خود را بسازید و رشد خوبی تجربه کنید باید حرکات این بخش را انجام دهید در ادامه حرکاتی را معرفی میکنیم که با انجام آنها رشد عضله سر شانه چند برابر شود. با این تمرینات به اصطلاح سر شانه ۳ بعدی بسازید و عضلات گرد و زیبایی داشته باشید در ادامه با ما همراه باشید تا با این برنامه سر شانه آشنا شوید.

حرکت کول

یکی از حرکاتی خوبی که برای زیبا تر کردن سر شانه میتوانید انجام دهید حرکت کول است. این حرکت را باید طبق تصویر بالا اجرا کنید تا بهترین فشار به سر شانه وارد شود. برای اجرا حرکت کول مثل تصویر بالا کش را زیر پای خود نگه دارد و با دست به سمت بالا بکشید. با این سیستم تمرینی فشار خوبی به سر شانه وارد خواهد شد! تکرارها باید ۳ ست و ۳۰ تکرار باشد

تمرین با کش ورزشی در خانه

سوالات درباره تمرین با کش ورزشی در خانه

آیا فقط با یک کش میتوانیم عضله سازی کنیم؟

آیا تمرینات با کش میتواند من را لاغر کند؟

روزانه چقدر باید تمرین کنم تا نتیجه بگیرم؟

آیا کودکان هم میتوانند از تمرینات کش استفاده کنند؟

نتیجه گیری

در این پست آموزشی سعی کردیم شما را با بهترین تمرین با کش ورزشی در خانه آشنا کنیم. امیدواریم این تمرین ها را انجام دهید و بهترین نتیجه ممکن را کسب کنید.

اگر هر سوالی در مورد این تمرینات داشتید میتوانید در بخش نظرات با ما در ارتباط باشید و سوال کنید. این تمرینات ورزشی را از بخش زیر به صورت رایگان دانلود کنید PDF همچنین شما میتوانید فایل