

## حرکات شکم و پهلو

**حرکات شکم و پهلو** مهم ترین نقش در شکل دهی به میان تنه شما را دارند. به همین دلیل شما باید خیلی به تمرین دادن عضله شکم توجه کنید و از این تمرینات غافل نشوید.

در این پست سعی میکنیم شما را با بهترین حرکات و تمرینات شکم و پهلو آشنا کنیم. شما با انجام این تمرینات میتوانید عضلات شکم و پهلو خود را در سریع ترین زمان ممکن بسازید.

**بهترین حرکات شکم و پهلو کدام حرکات هستند؟**



بهترین حرکات شکم و پهلو

شاید برای شما هم سوال شده باشد که کدام حرکت ها بهترین هستند و همان را انجام دهیم.

در این بخش باید بگوییم که **بهترین حرکت برای شکم و پهلو نداریم**

بسازید بلکه شما باید از انواع حرکت ها و انواع سیستم های تمرینی استفاده کنید تا **سیکس پک**

یا این کار شما میتوانید نه تنها شکم بلکه سایر عضلات هم بسازید

پس شما باید به ۲ نکته مهم توجه کنید یکی اینکه سیستم های تمرینی مختلف بزنید و دوم اینکه از انواع حرکات استفاده کنید

!به عنوان مثال یک فرد مبتدی نمیتواند از تمرینات فرد حرفه ای استفاده کند! همچنین شما باید به **سطح بدن خود هم توجه کنید**

و فرد حرفه ای هم با تمرینات ساده دیگر رشد نمیکند! پس باید تمرینات مناسب هر فرد باشد تا نتیجه خوب کسب شود

به همین دلیل در این پست سعی کردیم برای همه افراد تمرینات را ارائه کنیم تا در **پرنامه بدنسازی** خود قرار دهید

# حرکات شکم و پهلو

در ادامه با فیت شو همراه باشید تا با تمرین های مبتدی، متوسط و حرفه ای شکم آشنا شوید

## حرکات شکم و پهلو مبتدی



## حرکات شکم و پهلو مبتدی

در این بخش به بررسی بهترین حرکات برای افراد مبتدی میپردازیم! اگر تازه بدنسازی را شروع کردین این تمرینات را انجام دهید. همچنین شما باید توجه کنید که اگر سطح شما حرفه ای است اما آمادگی بدنی کمی دارید میتوانید از این حرکت ها استفاده کنید.

سعی کنید تمرینات زیر را حداقل ۱ روز در هفته انجام دهید تا بهترین نتیجه را کسب کنید

### پلانک شکم ۳۰ ثانیه ای

یکی از بهترین حرکاتی که افراد مبتدی میتوانند انجام دهند حرکت پلانک است.

این حرکت کل عضله شکم از بالا تا پایین را درگیر میکند و فرم کلی بدن را بهتر میکند.

توصیه میکنیم افراد مبتدی این حرکت را ۳ ست و هر ست ۳۰ ثانیه اجرا کنند تا نتیجه مطلوب را بگیرند

### پلانک پهلو ۳۰ ثانیه

حرکت بعدی مجدداً پلانک است! اما این حرکت را باید از کنار انجام داد تا به پهلوها فشار وارد شود.

# حرکات شکم و پهلو

برای هر پهلو این حرکت را اجرا کنید تا فشار مناسبی وارد شود.

شما باید حرکت پلانک پهلو را ۳ ست و ۴۵ ثانیه اجرا کنید تا فرم پهلو های شما زیبا تر شود

## کرانچ نیمه

تمرین بعدی شما حرکت کرانچ به صورت نیمه است! شما میتوانید کرانچ را در نیمه بالا یا پایین اجرا کنید.

کرانچ نیمه را ۳ ست و ۱۵ تکرار کنید کافی است و اثر خود را میگذارد

## تمرینات شکم و پهلو سطح متوسط



اگر سطح شما متوسط است و از ۶ ماه تا ۲ سال سابقه بدنسازی دارید این بخش مناسب شما است.

در این بخش قصد داریم برخی حرکات را بررسی کنیم که برای افراد سطح متوسط مناسب است.

بسی سعی کنید این حرکات را ۲ روز در هفته انجام دهید تا بهترین نتیجه را کسب کنید

شما میتوانید به عنوان مثال شنبه و چهارشنبه این تمرینات را انجام دهید

# حرکات شکم و پهلو

## پلانک شکم ۱ دقیقه

افراد مبتدی باید تمرینات شکم خود را با پلانک اجرا کنند، تنها فرقی که این حرکت با تمرین افراد مبتدی دارد زمان آن است

افراد مبتدی باید پلانک را ۳۰ ثانیه اجرا کنند اما افراد متوسط باید حداقل ۱ دقیقه اجرا کنند

بیشتر این حرکت را تکرار نکنید و زیاده روی نکنید! پس پلانک را ۴ ست و ۱ دقیقه بزنید

## چرخش روسی بدون وزنه

تمرین بعدی حرکت چرخش روسی است! این حرکت هم شکم و هم پهلو را درگیر میکند

زمانی که حرفه ای تر شدید میتوانید از وزنه هم استفاده کنید! شما باید این حرکت را بدون وزنه و آرام اجرا کنید

چرخش روسی را حداقل ۳ ست و ۱۵ تکرار اجرا کنید

## پهلو سیم کش

حرکت بعدی پهلو با سیم کش است! این حرکت را میتوان به چندین روش اجرا کرد

اما بهترین راه این است که سیمکش را بالا بگذارید و سپس حرکت را اجرا کنید

این حرکت را ۳ ست و ۱۵ تکرار بزنید! با این روش بدون کمترین فشار به کمر، پهلو شما درگیر میشود

## تمرینات شکم و پهلو حرفه ای



حرکات شکم و پهلو حرفه ای

# حرکات شکم و پهلو

رسیدیم به تمرینات افراد حرفه ای! اگر حرفه ای هستید و چندین سال سابقه بدنسازی دارید باید این حرکات را حتما اجرا کنید.

این تمرینات فقط و فقط برای افراد حرفه ای است و اگر سایر افراد این تمرینات را اجرا کنند ممکن است آسیب ببینند. اگر شما بدنسازی حرفه ای انجام می دهید و از دارو های بدنسازی استفاده می کنید می توانید این حرکات را یک روز در میان اجرا کنید.

اما اگر شما نچرال هستید و دارو مصرف نمی کنید ۲ روز در هفته این تمرینات را اجرا کنید کافی است.

## پهلو با دمبل

میرسیم به اولین تمرین افراد حرفه ای که حرکت پهلو با دمبل است.

این حرکت را با یک دمبل اجرا کنید و در دست مخالف از چیزی استفاده نکنید.

**بست و ۳۰ تکرار اجرا کنید سیس حرکت را ۴**

## دراز نشست روی سطح شیب دار

حرکت بعدی دراز نشست است که باید روی سطح شیب دار و با وزنه اجرا شود.

**بست و ۳۵ تکرار بزنید این حرکت را باید ۴**

سعی کنید حرکت را با ریتم آرام اجرا کنید تا کمترین فشار به کمر وارد شود.

## سوالات درباره حرکات شکم و پهلو

چند بار در روز باید تمرینات شکم را انجام دهیم؟

بهترین زمان برای انجام تمرینات شکم کی است؟

آیا حرکات شکم و پهلو برای خانمها متفاوت است؟

چند تمرین شکم باید اجرا کنم تا چربی شکم آب شود؟

## نتیجه گیری

در این پست تمام تلاش خود را کردیم تا شما کاربران گرامی را به فهرست بهترین حرکات شکم و پهلو آشنا کنیم!  
اگر در مورد هر کدام از این حرکات سوالی داشتید نگران نباشید.

کارشناسان فیت شو در سریع ترین زمان ممکن! شما می توانید در بخش نظرات با ما در ارتباط باشید و سوالات خود را مطرح کنید. پاسخ شما را میدهند.

این حرکات را از بخش زیر دانلود کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید PDF راستی! شما کاربران گرامی می توانید فایل