چگونه پوش آپ (حرکت شنا) انجام دهیم

چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، دست‌هایتان را کمی از عرض شانه‌ها بازتر کنید. آرنج‌ها را قفل نکنید؛ آنها را کمی خم نگه دارید. پاهای خود را به سمت عقب دراز کنید تا روی دست‌ها و انگشتان پاها تعادل داشته باشید و پاها به اندازه عرض باسن از هم باز باشند.

1. شکم خود را منقبض کرده و با کشیدن ناف خود به سمت ستون فقرات، قسمت مرکزی بدن خود را سفت کنید.

2. در حالی که آرنج‌های خود را به آرامی خم می‌کنید نفس بکشید و خود را روی زمین پایین بیاورید، تا زمانی که آرنج‌های شما زاویه 90 درجه داشته باشد.

3. در حالی که ماهیچه‌های قفسه سینه خود را منقبض کرده و از طریق دستان خود به سمت بالا فشار می‌دهید، بازدم کنید و به حالت شروع بازگردید.

شکم خود را در کل تمرین منقبض کنید. بدن خود را از سر تا پا در یک خط مستقیم بدون افتادگی در وسط یا قوس دادن به کمر نگه دارید.

مزایای حرکت شنا

ماهیچه‌های شکمی که برای سفت نگه داشتن بدن در حین انجام فشار به کار می‌روند عبارتند از: راست شکمی و عضلات مایل داخلی و خارجی. از آنجایی که حرکت شنا مفاصل متعددی را درگیر می‌کند، یک تمرین ترکیبی است.

عضلات فوقانی بدن که در حرکت شنا نقش دارند عبارتند از: دلتوئید شانه‌ها، عضلات قفسه سینه، عضلات سه سر و عضله دوسر بازو، عضلات سرینی یا باسن، و ستون فقرات ارکتوری پشت.

در زندگی روزمره، شما نیاز دارید که به اشیا، از درها گرفته تا سبد خرید، فشار وارد کنید. حرکت شنا در تناسب اندام، قدرت لازم برای انجام این حرکات را فراهم می‌کند. کار کردن با عضلات تثبیت کننده اطراف شانه‌ها به محافظت از شما در برابر آسیب‌های روتاتور کاف کمک می‌کند.

یک مطالعه در سال 2019 نشان داد که افرادی که می‌توانند 40 بار شنا را انجام دهند، نسبت به افرادی که نمی‌توانند 10 بار شنا را انجام دهند، بیماری‌های قلبی عروقی کمتری دارند.

حرکت شنا به عنوان معیاری برای تناسب اندام بالاتنه مورد استفاده قرار می‌گیرد و به شما این امکان را می‌دهد تا ارزیابی کنید که آیا برای حفظ وضعیت بالاتنه خود در شرایط ورزشسی خوب نیاز به انجام کارهای بیشتری دارید یا خیر.

سایر تغییرات برای یک حرکت شنا

اگر مبتدی هستید و نیاز است که این تمرین را آسان‌تر کنید، یا پیشرفته هستید و چالش بیشتری می‌خواهید - یا می‌خواهید یک عضله خاص را هدف قرار دهید - یک تنوع در حرکت شنا برای شما وجود دارد.

حرکت شنا با زانوی خم

این یک نسخه اصلاح شده از حرکت شنا استاندارد است که به جای انگشتان پا، روی زانوها انجام می‌شود. مطمئن شوید که زانوها، باسن و شانه‌ها همه در یک خط مستقیم قرار دارند. از ناحیه باسن خم نشوید.

حرکت شنای شیبدار

همچنین می‌توانید برای آسان‌تر کردن این تمرین، شنای شیبدار را انجام دهید. کمی دورتر از میز یا نیمکت بایستید. از همان روشی که در بالا گفته شد استفاده کنید تا خود را پایین بیاورید و آرنج‌ها 90 درجه شوند، سپس به سمت بالا بلند شوید. در طول حرکت میان‌تنه خود را درگیر نگه دارید.

حرکت شنا روی توپ پایداری

حرکت‌های ثبات میان تنه را برای افزایش سختی و اثربخشی اضافه کنید. قبل از انجام این حرکت حتما 20 حرکت شنای استاندارد را انجام دهید.

حرکت شنای نزولی

حرکت شنای نزولی سخت تر هستند چون باید پاهایتان را روی یک جعبه یا نیمکت بگذارید. می‌توانید ارتفاع جعبه را برای افزایش یا کاهش مقاومت فقط با استفاده از وزن بدن خود تنظیم کنید.

حرکت شنا همراه با دست زدن

این حرکت یک تمرین پلایومتریک است که در آن شما با قدرت کافی به سمت بالا فشار می‌آورید تا دستانتان از زمین جدا شوند و در هوا کف بزنید. این تمرین برای ورزشکاران تازه کار مناسب نیست. و اگر با تمرین‌های بیشتر به این مرحله نرسیده باشید به راحتی مصدوم می‌شوید.

حرکت شنای الماس

این حرکت عضلات سه سر بازویی را هدف قرار می‌دهد. این کار با نزدیک کردن دست‌ها به هم انجام می‌شود یعنی انگشتان اشاره و شست هر دو دست یکدیگر را لمس می‌کنند و شکل الماسی (لوزی) روی زمین ایجاد می‌کنند. سپس در حالیکه دست‌هایتان مرکز سینه را لمس می‌کنند و آرنج‌هایتان نزدیک به پهلوهایتان است، حرکت شنا را انجام دهید.

حرکت شنا با دمبل

با هر بار شنا رفتن دمبل را تا زیر بغل خود بالا می‌آورید. این حرکت شدت تمرین را افزایش می‌دهد، تثبیت کننده‌های میان تنه را فعال می‌کند و ماهیچه‌های پشتی (بزرگ) را درگیر می‌کند.

حرکت شنا با توپ طبی

یک شنای استاندارد را با یک دست روی توپ طبی انجام دهید. این کار شانه را در دامنه حرکتی کمی متفاوت قرار می‌دهد که باعث افزایش ثبات شانه می‌شود. همچنین می‌توانید با چرخاندن توپ طبی بین هر دست پس از یک تکرار، یک شنای توپ طبی متناوب انجام دهید، که به بهبود تعادل شما کمک می‌کند.

اشتباهات رایج

اگر خسته هستید یا قدرت بدنی کافی را ندارید، انجام حرکت شنا اشتباه است. اگر نمی‌توانید بهترین فرم خود را حفظ کنید، یک حرکت شنای ساده تر را انجام دهید.

قوس کردن میان تنه

یکی از رایج‌ترین اشتباهات، قوس کردن میان تنه است که به دلیل مهار نشدن مناسب یا سفت نگه داشتن میان تنه در طول حرکت ایجاد می‌شود. می‌توانید یک حرکت اصلاح‌شده پلانک را برای تقویت میان تنه خود تمرین کنید. هنگامی که بر آن مسلط شدید، سعی کنید حرکت شنا را روی زانوهای خود انجام دهید و نیم تنه خود را ثابت نگه دارید.

تراز نادرست گردن

گردن شما باید در راستای خنثی باشد، سر در یک خط مستقیم با ستون فقرات، چشم‌ها به زمین، و بالای سر شما به سمت پاهای شما باشد. اگر چانه خود را به سمت بالا بگیرید یا سر خود را آنقدر پایین بیاورید که بتوانید انگشتان پای خود را ببینید، از هم ترازی خارج شده‌اید.

آرنج‌های قفل شده

قفل کردن آرنج در زمانی که بدنتان را کامل بالا بالا می‌آورید حرکت اشتباهی است که ممکن است در حین خستگی انجام دهید پس باید کمی استراحت کنید. اما این کار بیش از حد به مفاصل فشار وارد می‌کند و منجر به کشیدگی یا آسیب می‌شود. همیشه آرنجتان را خم کنید. اگر خسته هستید، وقت آن است که قبل از انجام یک ست دیگر استراحت کنید.

دست‌ها خیلی به جلو

اگر دست‌هایتان دورتر از شانه‌هایتان باشد، فشار بیشتری به شانه‌هایتان وارد می‌شود. در حالی که می‌توانید میزان نزدیکی دست‌هایتان را به هم تغییر دهید تا حرکات متفاوتی داشته باشید، اما همچنان باید زیر شانه‌هایتان باشد.

دامنه محدود حرکت

اگر با حرکات شنا فقط تا حدی پایین می‌آیید، از مزایای کامل آن بهره مند نمی‌شوید. بهتر است یک روش ساده تر (مانند شنای روی زانو یا شنای شیب دار) را انتخاب کنید تا حرکت را کامل و درست انجام دهید.

ایمنی و اقدامات احتیاطی

در صورت آسیب دیدگی شانه، مچ دست یا آرنج، نباید با انجام حرکات شنا به این قسمت‌ها فشار وارد کنید. با پزشک یا فیزیوتراپیست خود صحبت کنید تا ببینید آیا این ورزش برای شرایط خاص شما مناسب است یا خیر.

اگر می‌خواهید از مچ دست خود محافظت کنید، می‌توانید دستان خود را روی دمبل یا میله قرار دهید تا آنها را در وضعیت خنثی نگه دارید. اگر در حین انجام حرکت شنا احساس شانه درد کردید یا صدای کلیک در شانه خود شنیدید، تمرین را متوقف کنید.

هر تعداد تکرار که برنامه تمرینی شما نیاز دارد، انجام دهید. اگر برای قبولی در یک تست تناسب اندام (مانند تست آمادگی جسمانی ارتش) مجبور به انجام شنا هستید، می‌توانید از چند استراتژی ساده برای تقویت قدرت و استقامت خود برای انجام بیشتر حرکات شنا استفاده کنید.

سوالات متداول

حرکت شنا با چه عضلاتی کار می‌کند؟

حرکت شنایی که به درستی انجام شود، یک تمرین ترکیبی است که از عضلات قفسه سینه، شانه‌ها، عضلات سه سر، پشت، شکم و حتی پاها استفاده می‌کند.

تمرینات شنا چقدر کالری می‌سوزاند؟

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) و کالج آمریکایی پزشکی ورزشی (ACSM) اگر حرکات شنا به مدت یک دقیقه انجام شود، حدود هفت کالری می‌سوزانند.

هر روز چند حرکت شنا باید انجام دهم؟

تعداد شناهایی که باید هر روز انجام دهید بر اساس سطح فعلی تناسب اندام و سایر عوامل مانند سن، جنس و وزن متفاوت است. مربیان تناسب اندام توصیه می‌کنند که تمرینات شنا را در سه ست انجام دهید. برای اینکه بفهمید در هر ست چند تکرار باید انجام دهید، تا جایی که می‌توانید حرکات شنا را در دو دقیقه انجام دهید و سپس آن عدد را بر سه تقسیم کنید.

در حالی که برخی از افراد سعی می‌کنند تا جایی که می‌توانند حرکات شنا را در یک بازه زمانی مشخص انجام دهند تا زمانی که خسته شوند، این یک استراتژی توصیه شده برای ورزش روزانه نیست زیرا منجر به فرسودگی شغلی یا آسیب می‌شود.

این حرکت را در یکی از این تمرینات محبوب بگنجانید:

* تمرین قفسه سینه برای تقویت قدرت
* تمرین با وزن بدن
* تمرین PHA
* تمرین پیلاتس در فضای باز

کلمه کلیدی: حرکت شنا

[https: //www.verywellfit.com/the-push-up-exercise-3120574](https://www.verywellfit.com/the-push-up-exercise-3120574)

maryamkpr