

## انواع ورزش برای لاغری دست ها

چربی اضافی در ناحیه دست ها می تواند برای بسیاری از افراد ناخوشایند باشد و رسیدن به تناسب اندام در این قسمت از بدن چالش برانگیز باشد. با این حال، با انجام حرکات ورزشی مناسب و رژیم غذایی سالم، می توانید به طور موثری چربی های دست ها را از بین ببرید و به فرم دلخواه خود برسید.

در ادامه به معرفی انواع ورزش برای لاغری دست ها می پردازیم:

### دایره با بازو

- این حرکت ساده، عضلات مختلف دست ها را به کار می گیرد و برای گرم کردن بدن قبل از انجام سایر حرکات نیز مناسب است.
- برای انجام این حرکت، بایستید و پاهای خود را به عرض شانه باز کنید.
- دست های خود را به پهلو دراز کنید و به صورت دایره وار بچرخانید.
- ابتدا حرکات را به سمت جلو و سپس به سمت عقب انجام دهید.
- می توانید برای افزایش سختی حرکت، از وزنه های مچ دست نیز استفاده کنید.

### پرس بالا سر

- این حرکت عضلات سر شانه و پشت بازو را به طور کامل درگیر می کند.
- برای انجام این حرکت، بایستید و پاهای خود را به عرض شانه باز کنید.
- یک جفت دمبل را در دست بگیرید و کف دست های خود را به سمت یکدیگر نگه دارید.
- دمبل ها را به آرامی بالای سر خود ببرید و سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردانید.
- مراقب باشید که آرنج هایتان قفل نشود.

### سر شانه نشر جانب دمبل

- این حرکت عضلات سر شانه را تقویت می کند و به فرم دهی این ناحیه کمک می کند.
- برای انجام این حرکت، بایستید و پاهای خود را به عرض شانه باز کنید.
- یک جفت دمبل را در دست بگیرید و کف دست های خود را به سمت یکدیگر نگه دارید.
- دمبل ها را به آرامی به سمت طرفین بالا ببرید تا جایی که با سطح شانه هایتان موازی شوند.
- سپس به آرامی دمبل ها را به حالت اولیه بازگردانید.

### جلو بازو (اریب)

- این حرکت عضله دو سر بازو را به طور کامل درگیر می کند.
- برای انجام این حرکت، بایستید و پاهای خود را به عرض شانه باز کنید.
- یک دمبل را در دست بگیرید و کف دست خود را به سمت بیرون نگه دارید.
- دمبل را به آرامی به سمت شانه خود خم کنید تا جایی که عضله دو سر بازویتان کاملا منقبض شود.
- سپس به آرامی دمبل را به حالت اولیه بازگردانید.

### جلو بازو چکشی

- این حرکت نیز عضله دو سر بازو را تقویت می کند و به فرم دهی این ناحیه کمک می کند.
- برای انجام این حرکت، بایستید و پاهای خود را به عرض شانه باز کنید.
- یک جفت دمبل را در دست بگیرید و کف دست های خود را به سمت یکدیگر نگه دارید.
- دمبل ها را به آرامی به سمت شانه های خود خم کنید تا جایی که عضله دو سر بازویتان کاملا منقبض شود.
- سپس به آرامی دمبل ها را به حالت اولیه بازگردانید.

### پشت بازو کیک بک دمبل

- این حرکت عضله سه سر بازو را به طور کامل درگیر می کند.

- برای انجام این حرکت، بر روی یک نیمکت دراز بکشید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید.
- یک جفت دمبل را در دست بگیرید و کف دست های خود را به سمت یکدیگر نگه دارید.
- دمبل ها را به آرامی بالای سر خود ببرید و سپس آرنج های خود را خم کنید تا جایی که زاویه 90 درجه با بازوهایتان ایجاد شود.
- سپس به آرامی دمبل ها را به حالت اولیه بازگردانید.

#### پشت بازو دیپ

- لبه یک صندلی یا نیمکت را با دست های خود بگیرید و پاهای خود را دراز کنید. فاصله دست هایتان باید کمی بیشتر از عرض شانه باشد.
- بدن خود را به سمت پایین خم کنید تا جایی که آرنج هایتان زاویه 90 درجه با بدنانتان ایجاد کند. مراقب باشید که آرنج هایتان از پشت بدنانتان عبور نکند.
- با فشار عضلات سه سر بازو، خود را به سمت بالا بکشید تا جایی که بازوهایتان کاملا صاف شود.
- به آرامی به حالت اولیه بازگردید و حرکت را تکرار کنید.

#### حرکت کبرا

- این حرکت علاوه بر عضلات دست ها، عضلات شکم و کمر را نیز تقویت می کند.
- برای انجام این حرکت، روی شکم خود دراز بکشید و پیشانی خود را روی زمین قرار دهید.
- دست های خود را در کنار بدنانتان قرار دهید، کف دست ها به سمت زمین باشد.
- با فشار عضلات شکم و کمر، قفسه سینه خود را از زمین بلند کنید تا جایی که آرنج هایتان صاف شود.
- چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردید.