

BETA[®]
BELIEVE POWER

توب های ورزشی بتا



مل بیسین بال MEDICINE BALL

(توب های پزشکی ورزشی)



شرکت طنین پیک سبلان
TANIN PEAK SABALAN CO.

در بعضی از تمرینات ورزشی که برای آماده سازی و یا بدنسازی نیاز به کار با وزنه و یا دمبل می باشد به دلایل مختلف امکان انجام آن وجود ندارد. در این صورت کار با مدیسین بال پیشنهاد می شود که به دلایل نرم بودن و شکل کروی آن، انجام همه تمرینات را میسر می سازد. **مدیسین بال بتا قابلیت استفاده در خشکی و آب را باهم دارد.**

در جامعه ما، به دلیل تنبلی مزمن که در تمامی کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه ظهور و بروز پیدا کرده است، نیاز مبرمی به ابزارهای مناسبی جهت ورزش وجود دارد.

فلذا شرکت طینین پیک سبلان در یک پروژه تحقیقی و با استفاده از دانش بومی متخصصان تولیدی خود اقدام به تولید نسل جدیدی از توب های مدیسین بال لاستیکی نموده است، که هم قیمت مناسبی داشته و هم کیفیت فراتری از نمونه های داخلی و خارجی را دارا می باشد.

گستره حرکات ورزشی با این توب چنان وسیع است که کارشناسان و متخصصین علوم ورزشی از آن به عنوان یک باشگاه کامل یاد می کنند.

استفاده از مدیسین بال زیر نظر کارشناسان ورزشی، در ارتقاء توانایی های جسمانی شما بسیار مؤثر است.

کاربردهای پزشکی - ورزشی توپ مدیسین بال لاستیکی به صورت زیر است:

انجام حرکات ورزشی به صورت انفرادی و یا دو نفره جهت هماهنگی و تقویت عضلات، بهبود قدرت، تمرینات پلیومتریک و کمک به باز توانی و توانبخشی ورزشکاران آسیب دیده.

وجه تمایز طرح داخلی با نمونه توپ های خارجی

نمونه خارجی	طرح داخلی	ویژگی ها
✗	✓	استفاده از محتوای نرم و سالم
✗	✓	استفاده از رویه لاستیکی
✗	✓	نرم بودن توپ
✓	(ندارد) ✗	استفاده از مواد مضر و ناسالم
✓	(ندارد) ✗	آلودگی محیط زیست
✗	✓	قابلیت بازیافت
✗	✓	قابلیت انعطاف پذیری
✗	✓	خدمات پس از فروش
قیمت طرح داخلی ۲۰۰٪ ارزانتر می باشد		
تمام تولیدات داخلی ۶ ماه از تاریخ فروش گارانتی دارند		

تمرینات انفرادی



روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را کشیده نگهدارید. مدیسین بال را با دستان کشیده بالای سر برده، روی زمین بگذارید، توپ را بلند کرده و در همان حالت کشیده به نوک پنجه های پا تماس دهید.



روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را کشیده نگهدارید. مدیسین بال را بین دو زانو قرار دهید، در همان حال پاها را بالا بیاورید.



در حالت ایستاده، مدیسین بال را با دستان کشیده، بالای سر برده و در حالیکه دستها را در همان حال نگه داشته اید، زانو هارا خم نمایید.



روی شکم دراز کشیده و در حالیکه پاهارا مholm بسته اید نیم تنہ بالایی را از ارتفاع آویزان نمایید. مدیسین بال را در دست گرفته و سعی کنید نیم تنہ را حد ممکن بالا بکشید.



بر روی یک نیمکت نشسته و مدیسین بال را با دست پشت گردن برده و در حالیکه نشسته اید از کمر به جلو خم شوید.



در حالیکه ایستاده اید، مدیسین بال را در دستها به پشت گردن ببرید، سپس آنرا به بالای سر برده و مجدداً به پشت گردن برگردانید.



بر روی زمین بنشینید، مدیسین بال را با دست بر روی سینه بگذارید، در حالیکه آنرا روی سینه نگه داشته اید بدن را از کمر به طرف بالا خم کنید.



بر روی زمین بنشینید، مدیسین بال را با دست بر روی سینه بگذارید، در حالیکه آنرا روی سینه نگه داشته اید بدن را از کمر به سمت طرفین ببرید.



در حالیکه ایستاده اید مدیسین بال را با دستان کشیده بالای سر برده و در حالیکه دستانتان را در همان وضعیت کشیده نگه داشته به دو طرف، بدن را خم نمایید.



در حالت ایستاده، مدیسین بال را با دست به پشت گردن ببرید. در حالیکه توپ را در همان وضعیت نگه داشته اید، مطابق تصویر بطرف جلو خم شوید.



در حالت ایستاده، پاها را به اندازه شانه ها باز کنید و توپ را با دست به پشت گردن ببرید یک پای خود را به صورت کشیده در آورید و بدن را بطرف مقابل خم کنید. این بار به سمت دیگر خم شوید.



در حالیکه ایستاده اید، مدیسین بال را به دست گرفته و در حالیکه دستانتان کشیده است، در مسیر دایره ای به دور خود و بالای سر بچرخانید.



روی زمین دراز بکشید، مدیسین بال را در دست گرفته و از روی سینه به طرف بالا پرتاپ کنید و مجدداً آنرا بگیرید.

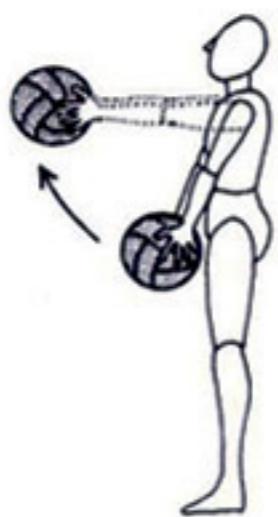


در حالت ایستاده، مدیسین بال را به پشت گردن برده و در همین حال بر روی پنجه پا بنشینید و بر روی زمین حرکت کنید.



در حالیکه ایستاده اید، مدیسین بال را با دستها نگه داشته و آرنج را بصورت کشیده در جلو قرار دهید. با تاکردن دست، توپ را مقابل صورت آورده و دوباره پایین بیاورید.

تمرینات انفرادی



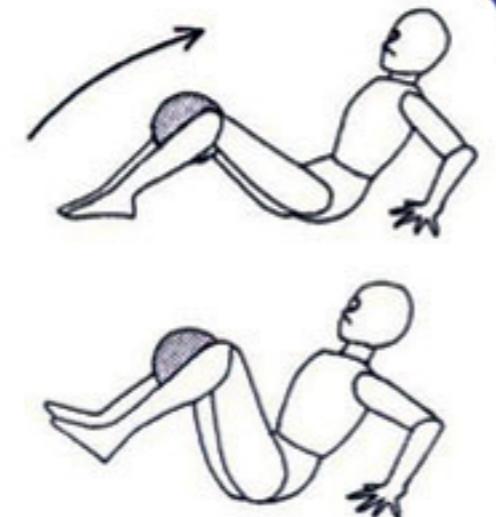
در حالت ایستاده، مدیسین بال را در دستهای خود آر旌ج را بصورت کشیده در جلوی خود قرار دهید در حالیکه دستهای خود را بطرف نگه داشته اید توپ را بطرف مقابل خود، بالا بیاورید.



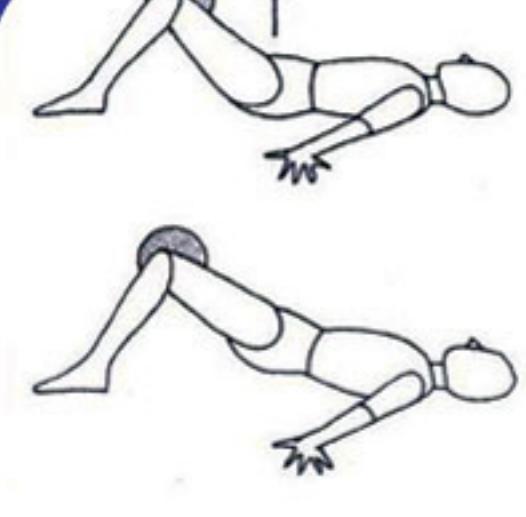
بر روی زمین بنشینید پاهای دراز کنید توپ مدیسین بال را در دست گرفته از میان پاهای خود صورت زیگزاک حرکت دهید (حرکت توپ به صورت 8 خواهد بود).



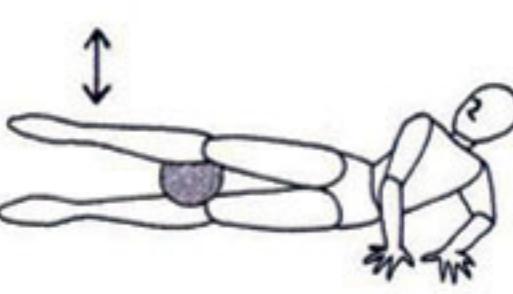
روی زمین دراز بکشید پاهای را کمی بالا آورده مدیسین بال را بین دو زانو قرار دهید با حرکت پاهای مدیسین بال را مماس بر روی سینه بگذارید، سپس پاهای خود را به حالت اول برگردانید.



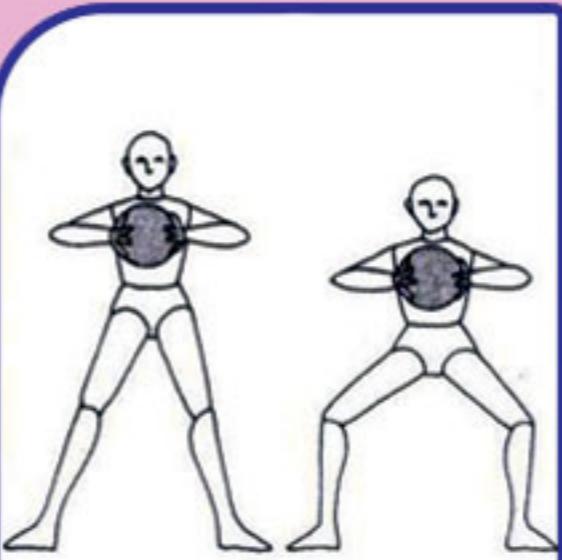
روی زمین بنشینید دستان خود را از پشت به زمین تکیه دهید و زانوهای را کمی خم کنید مدیسین بال را بین دو زانو قرار دهید با حرکت پاهای مدیسین بال را تا حد امکان بالا بیاورید.



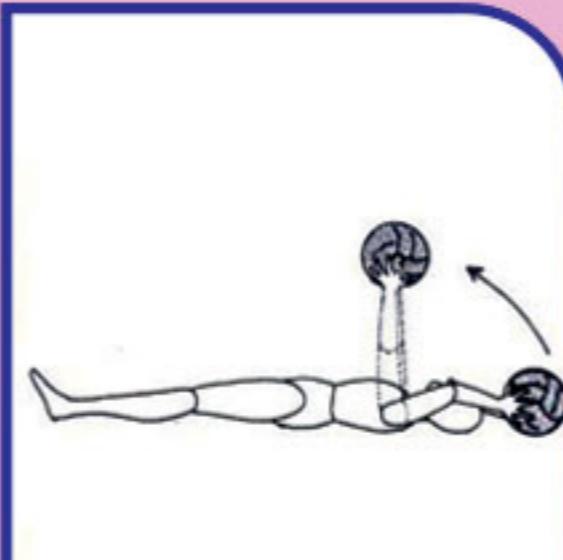
روی زمین دراز بکشید، دستها را بر روی زمین قرار دهید و زانو را خم کنید مدیسین بال را بین دو زانو قرار دهید با فشار بر نوک پنجه پاهای خود را بالا بیاورید.



از پهلو بر روی زمین دراز بکشید پاهای را کشیده نگه دارید مدیسین بال را بین دو زانو قرار دهید در همان حال پاهای خود را بالا بیاورید.



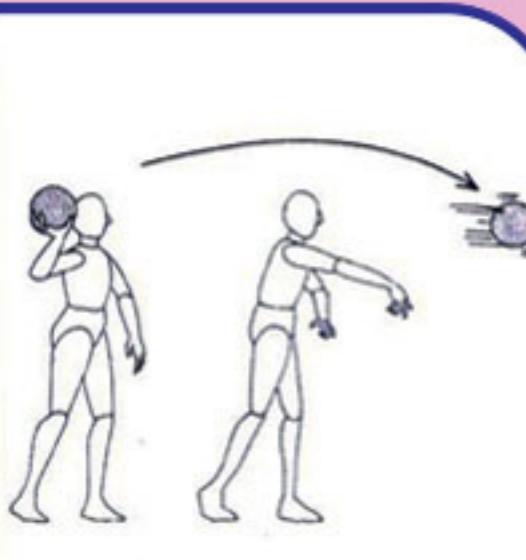
پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید توپ مدیسین بال را در مقابل با دست نگه دارید بدنتان را با خم کردن زانو بطرف پایین حرکت دهید.



بر روی زمین دراز بکشید مدیسین بال را در دست خود بالای سر نگه دارید. بدون خم کردن آر旌ج دست مدیسین بال را بطرف بالا برید بطوری که دستان شما از بدنتان در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد.



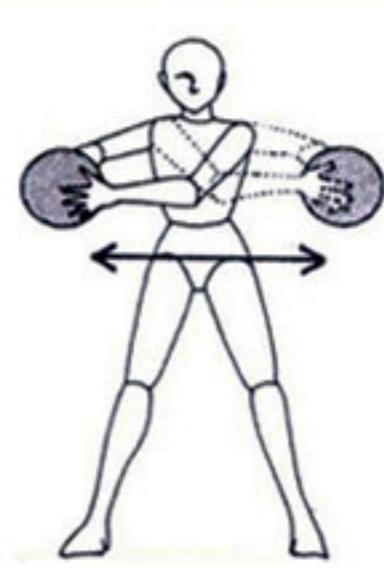
در حالت ایستاده توپ را به پشت گردن ببرید پاهای را کمی از هم باز کنید کمر را خم کنید مدیسین بال را از میان دو پاه پشت سر پرتاب کنید.



در حالت ایستاده با یک دست مدیسین بال را گرفته و بطرف جلو پرتاب نمایید. (دقیق تر وزن توپ را براساس توانایی های خود انتخاب نمایید).



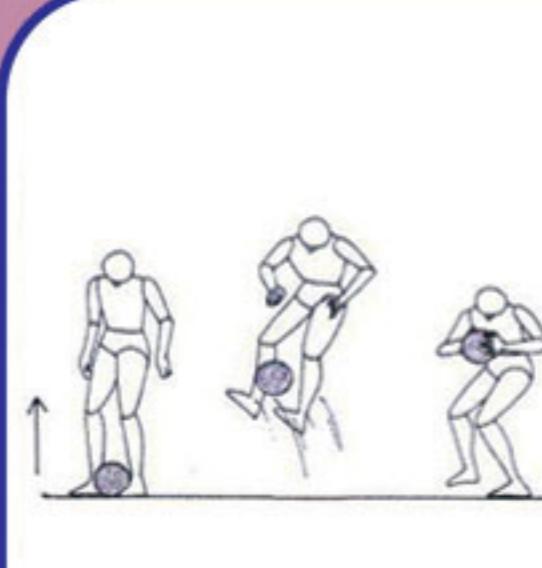
در حالت ایستاده مدیسین بال را به پشت گردن ببرید بدن را از کمر به طرف جلو خم کنید.



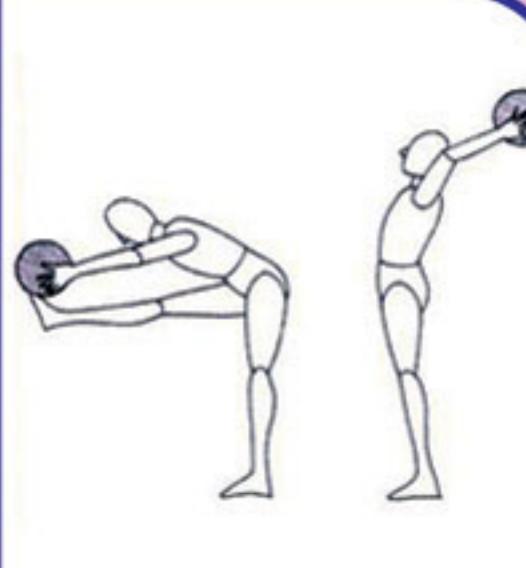
در حالت ایستاده پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید مدیسین بال را در مقابل گرفته بدون اینکه کمر خود شود توپ را به طرفین خود ببرید.



در حالت ایستاده، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید مدیسین بال را در مقابل بگیرید، و با خم کردن کمرتان توپ را بطرف چپ و راست ببرید.



در حالت ایستاده توپ را میان دستهایتان قرار بگیرد.

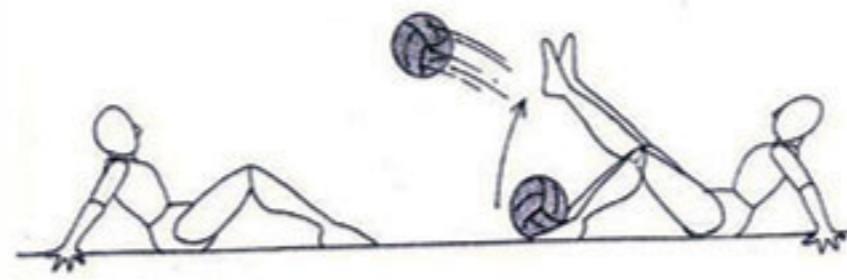


در حالت ایستاده مدیسین بال را بالای سر ببرید در حالیکه دستهای خود را بطرف بالا پرتاب کنید این عمل باید طوری انجام شود که توپ در میان دستهایتان قرار بگیرد.

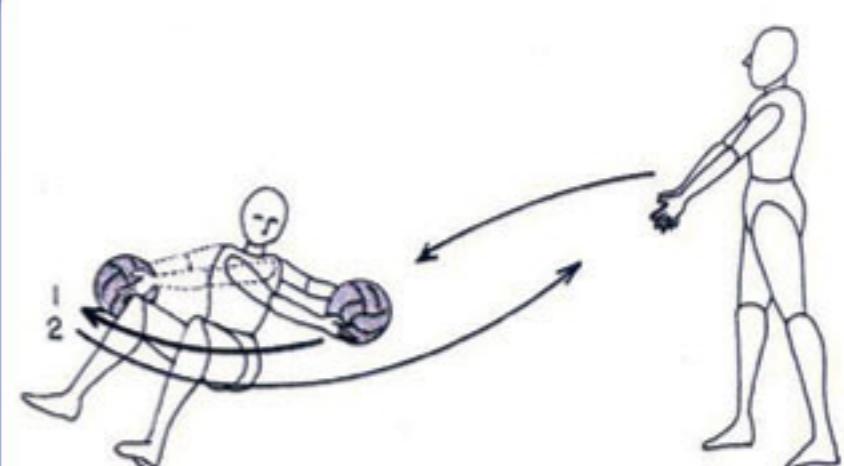
تمرینات گروهی



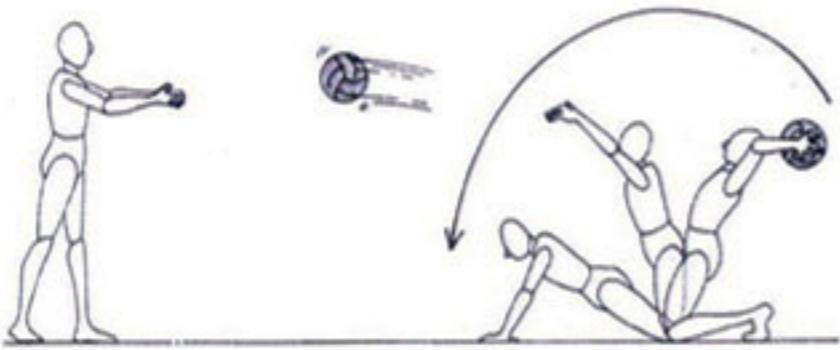
پشت به هم بازی خود بایستید مدیسین بال را در دست بگیرید و بدون اینکه پاهای را از زمین بلند کنید از یک طرف آن را به هم بازی خود بدهید و سمت دیگر را او بگیرید.



در حالی که دست هارا به عنوان تکیه گاه قرار داده اید رو بروی هم بازی نشسته و مدیسین بال را بین پاهای گذاشته، سعی کنید تا با پاهای توپ را به طرف مقابل پرتاپ نمایید.



در حالت نشسته به پهلو در مقابل هم بازی ضمن دریافت مدیسین بال از وی و حفظ موقعیت آنرا به طرف دیگر برده و مجدداً به سمت هم بازی پرتاپ نمایید.



در حالت نشسته روی زانو در مقابل هم بازی، مدیسین بال را به پشت سر برده و با قدرت، ضمن حرکت بدن بطرف جلو، توپ را بطرف یار مقابل پرتاپ کنید.



مدیسین بال را بدهد گرفته، از روی پله یا سکو بپرید. یک قدم بطرف هم بازی‌تان برداده و توپ را به سمت وی پرتاپ کنید.



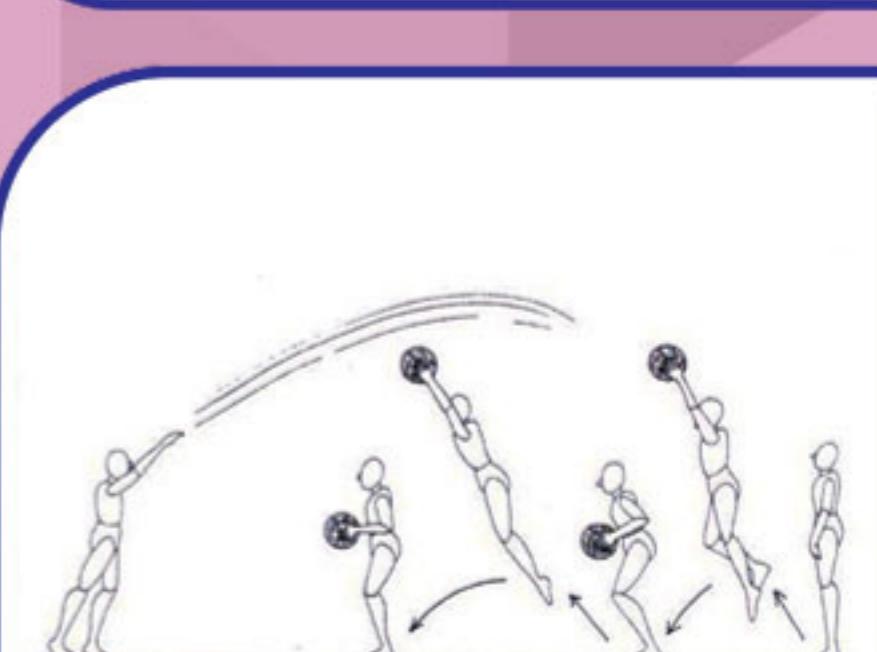
بر روی زانو ایستاده، مدیسین بال را بروی سینه برده بدن را عقب کشیده، توپ را بطرف هم بازی‌تان پرتاپ کنید.



در حالت نشسته مدیسین بال را در دست گرفته، زانو را کمی تا کنید، با زاویه ۴۵ درجه بدنستان را از کمر خم کنید. ضمن حفظ موقعیت همان وضعیت توپ را بطرف هم بازی خود پرتاپ نموده و مجدداً از وی بگیرید.

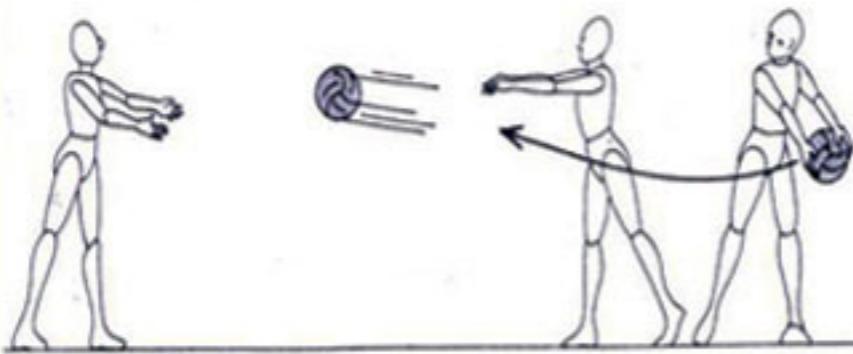


در حالت نشسته، زانو را کمی تا کنید، با زاویه ۴۵ درجه بدنستان را از کمر خم کنید. ضمن حفظ موقعیت همان وضعیت توپ را بطرف هم بازی خود پرتاپ نموده و مجدداً از وی بگیرید.



ایستاده در مقابل هم بازی خود به طرف بالا بپرید و ضمن گرفتن مدیسین بال پرتاپ شده توسط وی بر روی زمین برگردید و به همراه آن چند بار به هوا بپرید.

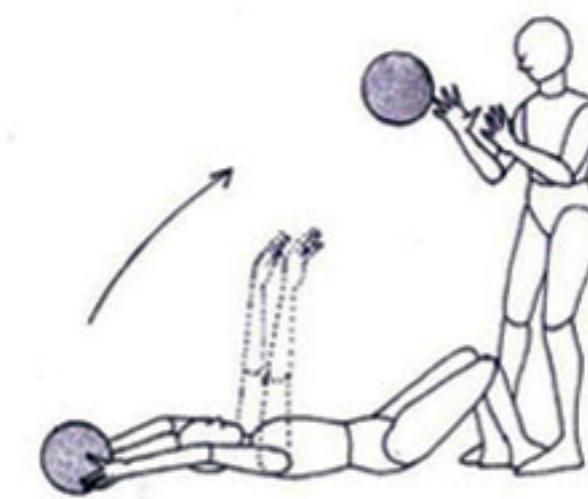
تمرینات گروهی



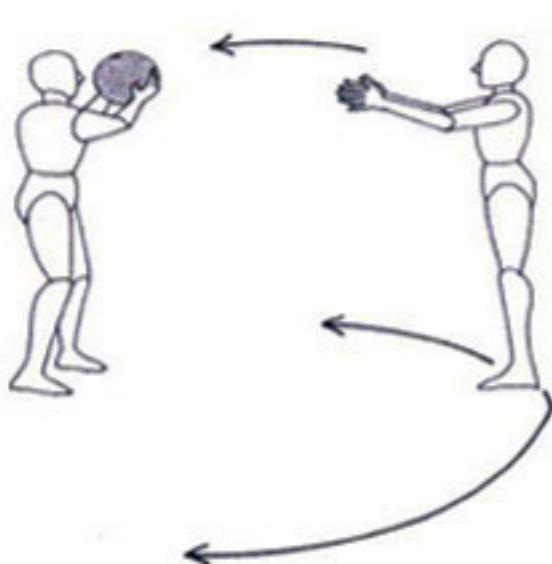
روی زمین بایستید و مدیسین بال را در دست بگیرید و از طرف خود با قدرت بطرف یار مقابله پرتاب کنید (برای پرتاب موثرتر می توانید مدیسین بال را در مقابل تاب دهید).



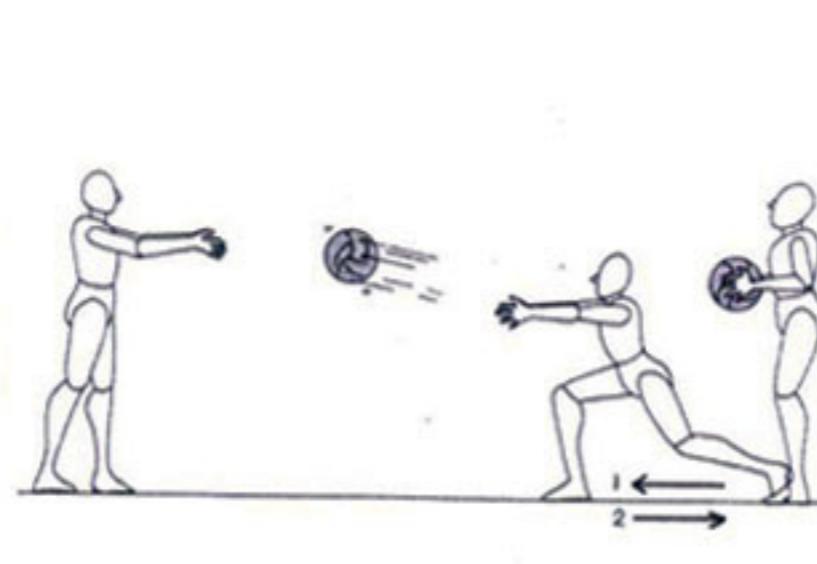
بصورت ایستاده مدیسین بال را بین دو پا بر روی زمین قرار دهید و به کمک پاهای تاحد امکان توپ را بطرف هم بازی خود پرتاب کنید.



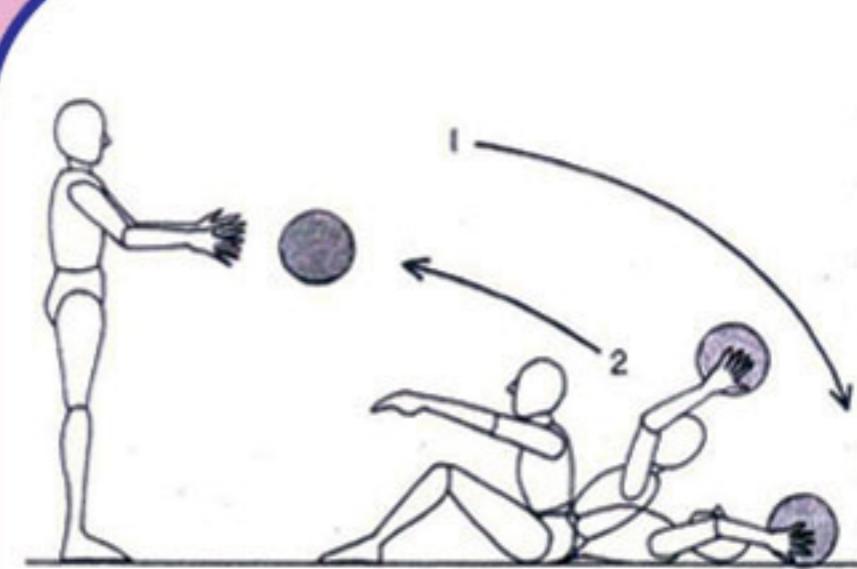
روی زمین دراز بکشید پاهای را از زانو خم کنید به صورتی که نوک پاهای توسط هم بازی نگه داشته شود مدیسین بال را از بالای سر به طرف بالا برده و بعد از بلند شدن از زمین به طرف یار مقابله خود پرتاب کنید.



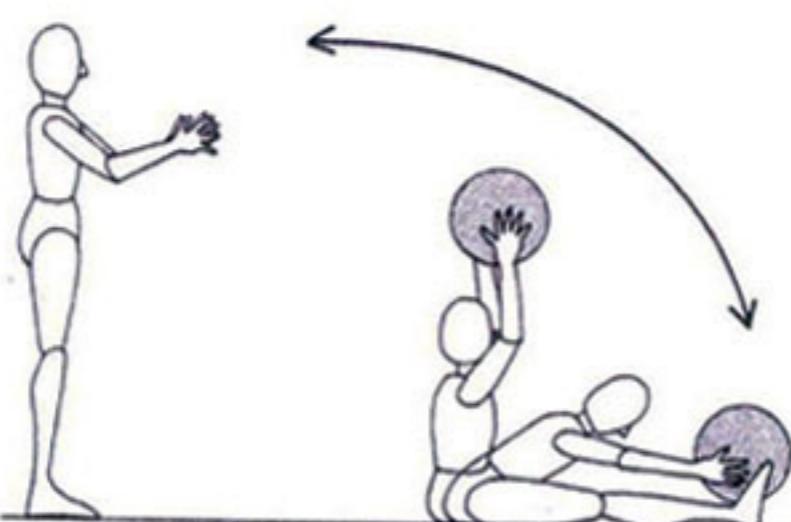
در حالت ایستاده مقابل هم بازی، مدیسین بال را به دو طرف وی پرتاب کنید.



در حالت ایستاده مقابل هم بازی، مدیسین بال را گرفته و ضمん خم کردن یکی از پاهای طرف جلو، مدیسین بال را بطرف هم بازیتان پرتاب کنید.



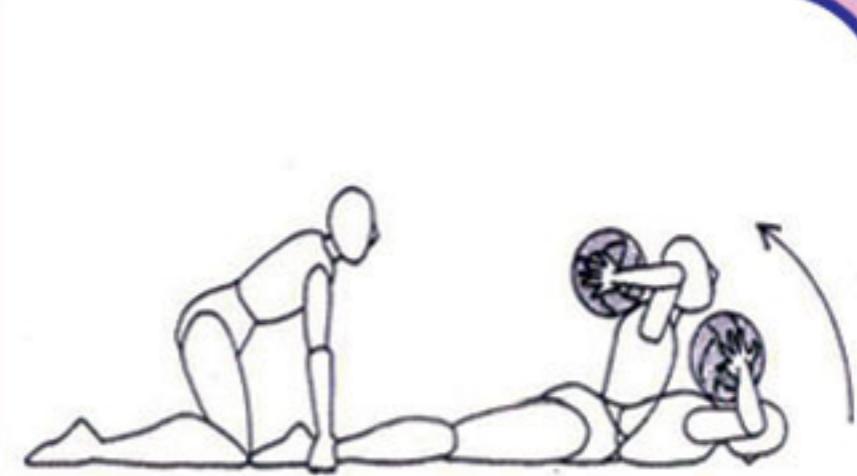
در حالیکه مقابل هم بازی دراز کشیده اید پاهای را از زانو خم کرده و مدیسین بال را در دست گرفته و بالای سر بر روی زمین بگذارید ضمん بالا آوردن آن، کمر را به طرف بالا خم کنید و توپ را بطرف یار مقابله پرتاب کنید.



در حالت نشسته پاهای را دراز کنید. مدیسین بال را در دستان خود بصورت کشیده نگهدارید و از میان پاهای به بالای سر برده و از پشت به سوی هم بازیتان پرتاب کنید.



در زمین بسکتبال، توپ را از هم بازی خود گرفته و با چرخش به سمت حلقه و پرش، توپ را بطرف سبد پرتاب کنید.



در حالت خوابیده روی شکم، هم بازیتان پاهایتان را نگه داشته و شما توپ را به دست و پشت گردن ببرید سعی کنید با فشار به کمر تاحد ممکن سر را بالا بیاورید.

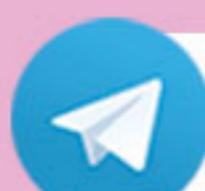
MEDICINE BALL

برنامه تمرینی

	بدنسازی عمومی	بدنسازی اختصاصی ورزشی	حفظ آمادگی اختصاصی ورزشی
وزن مدیسین بال (کیلوگرم)	۱ - ۴	۱ - ۷	۲ - ۷
تعداد جلسات تمرین در هفته	۲ - ۵	۲ - ۳	۱ - ۲
تعداد تمرینات در هر جلسه	۵ - ۱۶	۱۰ - ۱۲	۶ - ۱۰
تعداد تکرار هر تمرین	۱۰ - ۱۵	۱۵ - ۲۰	۸ - ۱۰
تعداد هر ست از تمرینات	۱ - ۳	۱ - ۴	۱ - ۳

در شبکه های اجتماعی همراه ما باشید

Telegram



۰۹۰۳ ۱۸۳ ۹۵۳۴

@betasportballs

Instagram



beta.sport

صفحه اینستاگرام بتا اسپورت

www.betasport.ir