

مبانی تناسب اندام

راهنمای عملی دستیابی به
اندام ایده آل و حفظ آن

استاد محمد وکیلی



ترجمک
arjomac

انتشارات ترجمک



مبانی تناسب اندام

راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده آل و حفظ آن

توجه :

کتاب حاضر حاصل زحمت استاد محمد و کیلی، مربی ارشد پرورش اندام می باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات DRM (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس IP سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل DRM به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.

انتشارات ترجمک

<https://tarjomac.ir/>



مبانی تناسب اندام:

راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن

ترجمه و گردآوری

محمد و کیلی

مربی ارشد پرورش اندام

انتشارات ترجمک

بهار ۱۴۰۱



سرشناسه	: و کیلی، محمد، ۱۳۷۰-، مترجم، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: میان‌تناسب اندام: راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن/ترجمه و گردآوری محمد و کیلی
مشخصات نشر	: همدان، ترجمک، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: و، ۱۱۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)
شابک	: ۴-۲۳-۷۸۵۵-۶۲۲-۹۷۸-۲۵۰۰۰۰ ریال
یادداشت	: راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن
شناسه افزوده	: Physical fitness، Body building - Exercise، آمادگی جسمانی،
رده بندی کنگره	: G7546/5
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۵۴۳۶۷

شناسنامه کتاب

نام کتاب: میان‌تناسب اندام: راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن

ترجمه و گردآوری: محمد و کیلی

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرای: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۱

قیمت (پرینت): ۸۵۰۰۰ تومان

قیمت (ایبوک): ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک: ۴-۲۳-۷۸۵۵-۶۲۲-۹۷۸

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: <https://tarjomac.ir>

ISBN:978-622-7855-23-4



فهرست رئوس مطالب کتاب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	داشتن اهداف روشن برای گرفتن نتایج برتر
۱۷	ثبات و پایداری حیاتی است
۲۱	تمرینات مقاومتی
۲۸	سینه و سه سر بازو
۴۰	کمر و دو سر بازو
۵۳	شانه ها و شکم
۶۵	پاها
۷۸	تمرین قلبی عروقی
۸۰	کاردیو چگونه عمل می کند؟
۸۱	تجهیزات و تمرین
۸۶	تغذیه
۱۰۴	طرح تمرین شما
۱۰۷	جمع بندی همه
۱۱۱	منابع بیشتر
۱۱۲	کلام آخر

فهرست مندرجات کتاب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	داشتن اهداف روشن برای گرفتن نتایج برتر
۱۷	ثبات و پایداری حیاتی است
۲۱	تمرینات مقاومتی
۲۱	بازنگری
۲۳	تمرین با وزنه چگونه اثر می کند
۲۴	استراحت - وقفه
۲۵	ست کاهنده
۲۵	تمرینات
۲۶	وزنه ترکیبی و کار جداگانه
۲۸	سینه و سه سر بازو
۲۸	عضلاتی که کار می شوند:
۲۸	نوع حرکت:
۲۸	روال:
۲۹	عضله سینه ای بزرگ و کوچک
۲۹	سه سر بازو
۳۰	پرس سینه

- ۳۲ _____ پرس سینه شیب دار
- ۳۴ _____ فلای سینه
- ۳۶ _____ بسط سه سر بازو
- ۳۸ _____ پوش داون سه سر بازو
- ۴۰ _____ کمر و دو سر بازو
- ۴۰ _____ عضلاتی که درگیر می شوند:
- ۴۰ _____ نوع حرکت:
- ۴۰ _____ روال:
- ۴۳ _____ حرکات پول داون
- ۴۵ _____ ست بنت اور
- ۴۶ _____ ست ایستاده (قائم)
- ۴۹ _____ کرل دو سر بازو
- ۵۱ _____ کرل های چکشی
- ۵۳ _____ شانها و شکم
- ۵۳ _____ عضلات درگیر:
- ۵۳ _____ نوع حرکات:
- ۵۳ _____ روال:
- ۵۵ _____ پرس بالای سر
- ۵۷ _____ بالا بردن از جلو
- ۵۹ _____ نشر از جانب
- ۶۱ _____ نشر دلتوئید خلفی
- ۶۳ _____ شکم رفتن
- ۶۴ _____ بالا کشیدن پا (حرکت قیچی)

- ۶۵ _____ پاها
- ۶۵ _____ عضلات درگیر:
- ۶۵ _____ انواع حرکات:
- ۶۶ _____ روال:
- ۶۸ _____ پرس یا اسکات پا
- ۷۰ _____ اکستنشن پا (جلو پا)
- ۷۲ _____ کرل پا (پشت پا)
- ۷۴ _____ بالا بردن پشت ساق
- ۷۶ _____ تمرین سرینی
- ۷۸ _____ تمرین قلبی عروقی
- ۷۸ _____ بازنگری
- ۸۰ _____ کاردیو چگونه عمل می کند؟
- ۸۱ _____ تجهیزات و تمرین
- ۸۲ _____ استیر میل (پله روان)
- ۸۳ _____ تردمیل
- ۸۴ _____ اسکی فضایی
- ۸۵ _____ قایقی (پارو زنی)
- ۸۶ _____ تغذیه
- ۸۶ _____ مقدمه ای بر رژیم غذایی
- ۸۷ _____ درشت مغذی ها
- ۸۷ _____ کربوهیدرات ها
- ۸۸ _____ پروتئین
- ۸۹ _____ چربی

۹۰. _____ کالری و متابولیسم
۹۲. _____ انواع رژیم های غذایی
۹۵. _____ طرح غذایی ساده
۹۸. _____ پروتئین مصرفی
۹۹. _____ چربی مصرفی
۱۰۰. _____ کربوهیدرات مصرفی
۱۰۱. _____ طرح تغذیه نمونه
۱۰۲. _____ صبحانه
۱۰۲. _____ میان وعده
۱۰۲. _____ نهار
۱۰۲. _____ شام
۱۰۲. _____ میان وعده
۱۰۴. _____ طرح تمرین شما
۱۰۴. _____ دوشنبه: سینه و سه سر بازو
۱۰۴. _____ سه شنبه: کمر و دو سر بازو
۱۰۵. _____ چهارشنبه: کاردیو
۱۰۵. _____ پنج شنبه: شانه و شکم
۱۰۵. _____ جمعه: پاها
۱۰۶. _____ شنبه: کاردیو
۱۰۶. _____ یکشنبه: کاردیو
۱۰۷. _____ جمع بندی همه
۱۰۸. _____ استفاده از یادآورهای بصری
۱۰۸. _____ برای خودتان نامه بنویسید
۱۰۹. _____ یادداشت برداری

- ۱۰۹ _____ افراد هم فکر خود را پیدا کنید +
- ۱۱۰ _____ به دیگران در رسیدن به هدفشان کمک کنید
- ۱۱۱ _____ منابع بیشتر
- ۱۱۲ _____ کلام آخر

مقدمه

«از بدن خود مراقبت کنید. این تنها مکانی است که مجبورید در آن زندگی کنید.»

جیم رون^۱

از انتخاب کردن این کتاب سپاسگزارم. من کتاب تناسب اندام مقدماتی را به عنوان یک راهنمای مقدماتی از علوم پایه تحولات بدن نوشتم. حالا قبل از اینکه به مطلب اصلی این کتاب بپردازم، مایلم کمی در مورد اینکه من که هستم و چرا این کتاب را نوشته ام، صحبت کنم.

اول چیزی هایی که نیستم را می گویم. من ایفلونسر تناسب اندام نیستم. من مدل تناسب اندام نیستم. من شرکت مواد مکمل ندارم. من ورزشکار حرفه ای هستم اما متخصص تغذیه نیستم. همچنین دکتر هم نیستم و هیچیک از مطالب ارائه شده در این کتاب به عنوان توصیه پزشکی در نظر گرفته نشود.

من گواهینامه آموزش شخصی دارم و جزء شش نفر انتخابیه تیم ملی سال ۱۴۰۰ هستم و صدها نفر را در گذشته به صورت حرفه ای آموزش داده ام. با این حال، مهمتر از آن، من مردی عاشق ورزش کردن، تغذیه سالم و خوش اندام ماندن هستم. به آنچه موعظه می کنم، حتما عمل می کنم. برای من تناسب اندام یک عشق است. من معتقدم که بدن ما یکی از بزرگترین هدایای زندگی است. در مورد آن فکر کنید؛ بدن ما ماشین زیبا و پیچیده‌ای است که تکثیر و تکرار آن غیرممکن است. بدن ما از سریع‌ترین خودروی اسپورت ایتالیایی پیچیده‌تر است، و از یک عمارت سفارشی در مالیبو ارزشمندتر، بدن ما یک دارایی گران قیمت است که فقط برای مدت محدودی در اختیار داریم.

1 Jim Rohn



صرفنظر از سن و توانایی بدنی، من معتقدم بدن انسان با همه فرم و اشکالش، یک معجزه است. بنابراین خوب مراقبت کردن از بدن یک تعهد و الزامی است. عمل کردن به این حرف ها مستلزم خود-احترامی و نظم و ترتیب است. من همیشه طبق این کلمات رفتار نکرده‌ام، اما همیشه اهمیت آنها را احساس کرده‌ام، شاید اگر صادق باشم، بیشتر از آنقدر که از آنها پیروی می‌کنم.

صلاحیت من برای نوشتن این کتاب صرفاً اشتیاق و علاقه من است. همیشه دوست داشتم به خودم فشار بیاورم تا سریع‌تر بدم، بالاتر ببرم، قوی‌تر باشم و بهتر به نظر برسم. با این حال، با وجود اینکه همیشه خوش اندام بودن را دوست داشتم، اما همیشه خوش فرم نبودم. من دوره‌هایی از زندگی‌ام را با وزن اضافه و کم وزن بودن گذرانده‌ام. گاهی کم تحرک بودم، بی انگیزه بودم و اصلاً ورزش نمی‌کردم. اینها را می‌گویم زیرا خوش اندامی مستلزم زحمت کشیدن است، درست مثل هر کار دیگری.

سفر تناسب اندام من از کودکی شروع شد، وقتی فیلم‌های راکی^۱ را با پدرم تماشا می‌کردم. ما این فیلم‌های کلاسیک بوکس را تماشا می‌کردیم و من هرچه بیشتر مشتاق می‌شدم. صحنه‌های تمرین و مبارزه این فیلم‌ها حماسی است. سیلوستر استالونه^۲ همانند یک ابر انسان به نظر می‌رسد (بخصوص در راکی ۴) و من می‌خواستم مثل او بشوم. ممکن است بچگانه باشد اما فیلم‌های اکشن دهه ۸۰ از دلایل اصلی و عمده علاقمندی من و جذاب شدن تناسب اندام و ورزش برای من بود.

من در طول تحصیل بطور منظم و به شدت ورزش می‌کردم و وزنه می‌زدم، اما بعد از شروع به کار کمی لغزش داشتم. وزن من زیاد شد، سپس سریع وزن از دست دادم و عموماً چند سال متمادی سبک زندگی سالمی نداشتم. سپس تصمیم گرفتم که دوباره قوی شوم. از آن موقع به بعد فعال مانده‌ام. به عنوان بخشی از برنامه بازیافت و حیات مجدد تناسب اندام من، زمان زیادی برای خواندن در مورد رژیم غذایی و ورزش و تمرین صرف کردم. من در مورد آناتومی انسان، روش‌های مختلف تمرین کردن و علوم تغذیه حسابی مطالعه کردم و یاد گرفتم. آنچه آموخته بودم را عملی کرده و روی خودم تجربه کردم.

1 Rocky

2 Sylvester Stallone

چند سال بعد مجوز مربیگری گرفتم. در طی آن روزها مشتریان زیادی را آموزش دادم. سالهای خوبی بود و من از کمک به مردم برای متناسب و سالم شدن، لذت می بردم. برای مشتریان خود یک برنامه تمرین ساخته بودم و توصیه های ساده تغذیه به آنها داده و در جشن پیروزی های آنها شرکت می کردم.

وقتی کار با ورزشکاران را شروع کردم، مثل روز روشن بود که مردم وقتی به تغذیه و ورزش می رسند، واقعا نمی دانند چکار می کنند. این مشکل آنها نیست. توصیه های متناقض زیادی در بازار وجود دارد. بسیاری مبانی کار را می دانند، اما در جمع کردن این پایه ها در یک سیستم مجتمع برای کار بلند مدت مشکل دارند.

در طول سالها، من چیزهای زیادی را امتحان کرده ام تا به نتایجی که می خواهم برسم (صدها برنامه تمرینی مختلف، ورزشهای مختلف، رژیمهای غذایی باب روز، کار با مربیان شخصی، کار با مربیان، مکملها و مانند اینها). از طریق تمام این مطالعات و آزمایشها، من به حقایق اساسی در مورد اینکه چه چیزی واقعا کار می کند و چه چیزی فقط اتلاف وقت است، دست یافتم. هدف این کتاب ارائه برنامه ای به شما است که منطقی بوده و واقعا کار کند، بدون هیاهو یا اغراق. امیدوارم با انجام این کار بتوانم به شما در رسیدن به اهداف تناسب اندام خود کمک کنم. توصیه های این کتاب بیش از هر چیز عملی است. این یک دستور مصرف سریع و قوی از یک برنامه واقعا علمی و عملی است.

اگر به برخی از اینفلونسرها و ورزشکاران تناسب اندام نگاه کنید، زندگی آنها حول محور حفظ بدنشان در اوج شکل فیزیکی آن می چرخد. تمام روزهای آنها به قطعات زمانی خاص برای تمرین، غذا خوردن و ریکاوری تقسیم می شود. بسیاری از ما نمی توانیم به این شکل زندگی کنیم. بنابراین، من معتقدم یک برنامه تناسب اندام خوب باید به اندازه کافی ساده باشد، که هر کسی بتواند آن را دنبال کند.

حالا، امروز به اینجا رسیده ام. دیگر کسی را آموزش نمی دهم، اما همچنان به خودم فشار می آورم. من به تازگی رقابت در مسابقه انتخابی تیم ملی را که چندین ماه با همین برنامه و بصورت نچرال برای آن تمرین کرده بودم، را به پایان رساندم. این یک تجربه شگفت انگیز بود که نیاز به نظم و آموزش زیادی داشت. روز انتخابیه من با فرم عالی وارد صحنه شدم و جلوی صدها نفر فیگور گرفتم و جز



شش نفر انتخابیه تیم ملی انتخاب شدم. اگر تقریباً ۱۰ سال پیش سفر تناسب اندام خود را شروع نمی‌کردم، نمی‌توانستم این کار را انجام دهم.

از آنجایی که دوستان، غریبه‌ها و حتی فامیل اغلب از من توصیه تناسب اندام می‌خواهند و من همیشه دوست دارم آنچه را که می‌دانم با دیگران به اشتراک بگذارم؛ انگیزه ایجاد این کتابچه راهنمای آسان برایم ایجاد شد. آنچه که یک فرد باید بداند تا به بدنی که می‌خواهد برسد، قابل درک است. این یک فرآیند پیچیده نیست و نیازی به هزینه بالایی ندارد. مطمئناً، مربیان، مدرسان، متخصصان تغذیه، همبازی مسئولیت‌پذیر و غیره همه کمک‌کننده هستند. اینها می‌توانند کمک زیادی بدهند، اما ضروری نیستند. تمام اطلاعاتی که برای ایجاد یک پایه محکم نیاز دارید در صفحات بعدی موجود است. امیدوارم بتوانید از آن برای تبدیل شدن به نسخه‌ای از خودتان که شایسته آن هستید استفاده کنید.

داشتن اهداف روشن برای گرفتن نتایج برتر

«اگر هدف خاصی نداشته باشید، هر بار به هدف می‌رسید»

زیگ زیگلار

وقتی مسئله رژیم غذایی و ورزش در بین است، درک روشن از هدف خود بهترین نقطه شروع در ایجاد یک برنامه ورزش و تغذیه دقیق است. همانند هر تلاش معنادار دیگری در زندگی، برنامه‌ریزی و اجرا از اجزای حیاتی است. اگر شما خانه ای می‌سازید، از مصالح و ابزارهای مختلف استفاده می‌کنید تا زمانی که یک ماشین را سرهم می‌کنید. همین منطق در اینجا نیز مصداق دارد. باید بدانید که کجا می‌خواهید بروید و به چه دست پیدا کنید تا بتوانید نحوه رسیدن به آنجا را مشخص کنید.

این راهنما برای کمک به افراد عادی طراحی شده است تا به بهترین نتیجه فیزیکی و بدنی دست یابند. بیایید معنی آن را تعریف کنیم، زیرا همه نتایج یکسان نیستند. این کتاب برای ورزشکارانی نیست که به دنبال بهبود عملکرد خود در یک ورزش خاص هستند. توصیه‌های ارائه شده در اینجا بطور زیادی روی زیبایی شناسی و سلامت کلی تمرکز دارد. بهبود عملکرد ورزشی و تحول بدن اهداف متفاوتی هستند. در اینجا، ما روی دومی تمرکز کرده ایم. این راهنمای نحوه پرش بالاتر، سریعتر دویدن یا اسکی بهتر نیست. این مزایا ممکن است در نتیجه پیروی از این برنامه حاصل شود، اما آنها نتیجه مورد نظر اولیه نیستند. اگر هدف اصلی شما تحول بدن خود است، پس در حال خواندن کتاب مناسبی هستید.



هدف شما بایستی داشتن ظاهر بهتر، قوی تر، ارتقای استقامت و ساخت فیزیک ایده آل باشد. زمانی که به آن دست یافتید، هدف به حفظ این فیزیک در بلند مدت تغییر می کند. بدین منوال، این راهنما بطور سنگینی روی تعلیم ورزشکار برای زیبایی بدن متمرکز است تا تعلیم برای عملکرد.

بیشتر مردم با من موافق هستند که خواهان بدن زیباتری هستند. می خواهند ظاهر بهتری داشته باشند. یک شخص متوسط که در کلاس های زیبایی اندام ثبت نام کرده، سالاد بیشتری می خورد، تعداد گام های خود در روز را می شمرد و امیدوار است که انجام این کارها به داشتن بدن و ظاهری زیباتری ختم شود. هدف اولیه آنها زیبایی است. این هدف اشتباه نیست. اگر بطور کلی صحبت کنیم، ظاهر و فیزیک ما تا حدودی نشانگر سلامتی ما است. بسیاری از ما به آینه نگاه می کنیم تا وضعیت فعلی خودمان را بررسی کنیم. بجز موارد طبی و نیاز درمانی، ما معمولاً بطور منظم سرعت، قدرت یا انعطاف بدن خود را اندازه گیری نمی کنیم. به عبارت دیگر، آینه و نه عملکرد است که ما برای ارزیابی غریزی و شهودی وضعیت روزانه خود استفاده می کنیم.

صد البته که عملکرد هم مهم است. کسی فکر نمی کند که عملکرد مهم نیست. نکته در اینجا این است که اگر می خواهیم در مورد اهداف خود برای هدف خلق برنامه ای موثرتر صریح باشیم، هدف اصلی ما زیبایی است. بهبود عملکرد فرآورده جنبی این تلاش ها خواهد بود. این تمایز اهمیت دارد زیرا تعلیم برای زیبایی بدن با تعلیم برای عملکرد بدن با هم فرق دارد. شباهت های زیادی بین این دو وجود دارد و ممکن است به مقدار زیادی همپوشی داشته باشند، اما به اندازه کافی فرق دارند که ما به آن اهمیت بدهیم.

اگر این راهنمایی برای بهبود عملکرد بود، تمرینات براساس فعالیت کل بدن (دو، شنا، رکاب زنی، بوکس، ژیمناستیک و غیره) بود. بدین صورت شما میزان پیشرفت خود را براساس این فعالیت ها اندازه می گرفتید و اینکه به چه خوبی آنها را اجرا می کنید. بجای آن، تمرینات این راهنما براساس استقامت هر بخش بدن به تنهایی است تا بتوان ظاهر فیزیکی هر بخش و بدن به عنوان یک کل را بهبود بخشید. پیشرفت خود را در آینه، روی ترازو و نحوه انجام خود تمرینات، اندازه گیری خواهید کرد.

یک مثال در نظر بگیرید. شخصی می خواهد چربی از دست بدهد، عضله بسازد و در لباس های خود خوب جلوه کند. اگر آن شخص در برنامه متمرکز بر عملکرد ثبت نام کند، آنها طوری تمرین

می دهند که روی قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، تحریک یا هماهنگی تاکید دارد. تعلیم دونده مسافت طولانی بیشتر استقامت را تمرین می کند در حالی که تمرین وزنه بردار بیشتر در مورد قدرت است. هدف از خوب ظاهر شدن تا حدود زیادی به این دو مورد ربطی ندارد زیرا برنامه ها برای عملکرد طراحی می شوند. دونده مسافت طولانی به احتمال زیاد وزن از دست می دهد (هم عضله و هم چربی)، در حالی که تمرین می کند و وزنه بردار به احتمال زیادی وزن زیاد می کند. در این دو مورد هدف اصلی لحاظ نشده و بدست نیامده است.

بطور بدیل، شخصی که می خواهد چربی از دست بدهد، عضله زیاد کند و ظاهر بهتری در آینه داشته باشد، بایستی در برنامه ای ثبت نام کند که روی زیبایی متمرکز است. آنها به نحوی تمرین می کنند که افزایش عضله، کاهش چربی و تحول کلی بدن بهینه شود. تمرینات خاصی در عضله سازی اولویت دارد، در تمرینات دیگری به چربی سوزی اولویت می دهند. در نتیجه، آنها چربی از دست داده، عضله ساخته و در آینه ظاهر بهتری خواهند داشت. عملکرد کلی بدنی بهبود خواهد یافت، همانطور که برنامه پیش می رود اما این بهبود فرآورده جنبی بدست آوردن شکل و ظاهر بهتر است.

اگر منطق این برنامه را پیگیری کنید، متوجه می شوید که چرا این راهنما روی زیبایی تمرکز دارد. تحول بدن و بدنسازی یک فرآیند سنجیده و عمدی است. مستلزم چیزی بیشتر از بهبود ورزش و تغذیه است، به نوعی تغییر سبک زندگی است، اگر بخواهید که نتایج طولانی مدت باشد. خبر خوب این است که با تمرکز بر تمرینات زیبایی، بدنی که می خواهید را زودتر از روش های دیگر بدست می آورید و این انگیزه عظیمی برای ادامه دادن است. زمانی که نحوه برنامه ریزی این طرح را ببینید، راز برنامه افشا شود، لذت حاصله از دستیابی به این موفقیت را احساس خواهید کرد. لذت در چیزی است که برنامه تناسب اندام را به سبک زندگی تغییر می دهد.

من متقاعد شدم که تمرین زیبایی برای شما قابل درک است، پس آماده کسب قطعه اطلاعاتی بعدی در مورد برنامه تمرینی پیشنهادی این راهنما هستید. شما از دانش و تجربه بدنسازهای حرفه ای سود خواهید برد. وزنه برداری یک بخش اساسی از طرح است و کسانی که بدنسازی می کنند در این حرکات صاحب نظر هستند.



اگر مردی روغن مالی شده و بیش از حد عضلانی را می بینید که در حال ژست گرفتن سریع در زیر نورهای فلورسنت است و این شما را آزار می دهد، نگران نباشید. بدنسازی چهره های زیادی دارد و این تنها یکی از آنهاست. هنر بدنسازی در واقع هنر تغییر شکل و تحول بدن است. این عمل برای همه افراد با اهداف بدنی متفاوت اعمال می شود. به همین دلیل است که بازیگران، مدل های تناسب اندام، مدل های بیکیینی و افراد عادی برای حفظ فیزیک خود به تکنیک های بدنسازی تکیه می کنند. صرف نظر از اینکه در مورد بدنسازان اصلی چه فکری می کنید، واقعاً هیچ کس در جهان در کنترل و دستکاری بدن آنها برای اهداف زیبایی شناختی مهارت بهتری ندارد.

بدنسازان حرفه ای در عضله سازی، کاهش چربی بدن و تغییر تغذیه در طول زمان برای حضور در بهترین شرایط برای مسابقات متخصص هستند. درک اینکه چگونه آنها به اهداف خود می رسند، اطلاعات مهمی است برای هر کسی است که به تغییر بدن خود علاقه دارد. این بدان معنا نیست که استفاده از برخی از روش های آنها باعث می شود که شما مانند آنها به نظر برسید. چنین نخواهد شد.

بعضی از مردم نگران هستند که وزنه برداری برای آنها مناسب نباشد. به خصوص آن دسته که هدفشان کاهش چربی یا «تون کردن» است، فکر می کنند شاید تمرین با وزنه آنها را «حجیم تر» کند. اگر حق انتخاب به آنها داده شود، به طور طبیعی به سمت ایروبیک، پیلاتس، تمرین با وزن بدن یا هر چیز دیگری غیر از وزنه می روند. آنها وزنه زدن را با هیکل بیش از حد عضلانی در ارتباط می دانند.

واقعیت این است: وزنه برداری برای کسانی که می خواهند وزن کم کنند و برای کسانی که می خواهند عضله زیاد کنند، ضروری است. دلیل آن این است که تمرینات استقامتی شرایطی در بدن ایجاد می کند که در راستای تمامی اهداف تغییر و تحول بدن است. تمرینات استقامتی در کسانی که به دنبال سوختن چربی هستند موجب افزایش رشد و حفظ عضله می شود که نتیجه اش افزایش متابولیسم است. تمرینات استقامتی در کسانی که به دنبال زیاد کردن عضله هستند موجب می شود شخص بتواند بطور هدفمند، با اولویت و انتخابی عضلات بخش های خاصی از بدن را در طول زمان پرورش و بزرگ کند. بطور ایده آل هر دو گروه بایستی دارای برنامه وزنه برداری مشابهی باشند، اما یک گروه بخش های خاصی را نسبت به گروه دیگر هدف قرار می دهد. این مسئله در مورد تغذیه نیز مصداق دارد.

اگر می خواهید بدن خود را بهتر کنید، دو اهرم برای کشیدن دارید (اهرم عضله بیشتر و اهرم چربی کمتر). این یک فرمول ساده است. تمریناتی که «تون» هستند همان هایی هستند که عضله ساخته و چربی را کاهش می دهند. یک برنامه کاملا متعادل تناسب اندام برنامه ای است که بین این دو اهرم در جهت دستیابی به تحول بدن تعادل برقرار می کند. ظاهر خوب داشتن برای بیشتر ما به معنی تولید عضله بیشتر و چربی کمتر است. بدن تفاوت بین تون کردن و قوی کردن را نمی شناسد. وقتی عضلات خود را تقویت می کنیم، اندکی بزرگتر می شوند. وقتی چربی از دست می دهیم، عضلات ظاهر شده و تون تر می شوند. به همین سادگی است. بلند کردن وزنه موجب تولید بیش از حد عضله بصورت یک شبه نمی شود، بلکه بجای آن به شخص کمک می کند مقدار سالمی توده عضلانی تولید کند و با بالا رفتن سن آن را حفظ کند.

زمانی که محرک کافی وجود داشته باشد که رشد عضله و سوختن چربی را ترویج کند، افزایش یا کاهش وزن نهایتا توسط کالری مصرفی و زیاد شدن کالری تعیین می شود. بجز در چند مورد اختلال طبی جدی، از دست دادن وزن براساس یک معادله است نه هورمون ها یا جادوی قرص های کاهش وزن (فقط ریاضی است) وقتی ما کالری بیشتری نسبت به کالری که در طول روز می سوزانیم، مصرف کنیم وزن زیاد خواهیم کرد. زمانی که چند کالری کمتر از کاری مصرفی روزانه بخوریم، وزن از دست می دهیم. این فرمول هم برای عضله و هم چربی مصداق دارد. دلیل اینکه وزنه برداری برای بیشتر کسانی که می خواهند وزن کم کنند، مفیدتر است، این است که توده عضلانی بیشتر موجب نرخ متابولیک بالاتری می شود.

افرادی که عضله بیشتری دارند کالری بیشتری نسبت به کسانی که عضله کمتری دارند، می سوزانند. این بدین معنی است که اگر وزن برداری می کنید، می توانید کالری بیشتری بدون افزایش چربی مصرف کنید.

تمرینات قلبی و عروقی نیز به همین نحوه عمل می کنند. نکته قلبی یعنی افزایش سوختن متابولیک کالری ها است. هرچند بجای عضله سازی، استقامت قلب بهبود می یابد و استفاده از آن برای چربی سوزی مستقیم بهتر است. بنابراین، این راهنما برنامه ای را هم برای تمرینات استقامتی و هم قلبی



پیشنهاد می‌کند تا به نتایج فیزیکی مطلوب مورد نظر خود دست یابید. با تمرین استقامت و قلبی، شما در صورت نیاز مدت و شدت تمرینات را تحت کنترل خواهید داشت.

هدف ما دگرگونی یا تحول بدن است و روش‌های مطرح شده در اینجا برای این هدف طراحی شده‌اند. تحول بدن با استفاده از تمرینات عملکردی یا ورزش‌های سنتی خیلی سخت است زیرا تغییرات مدت و شدت آن بسیار پراکنده است و نمی‌توان آن را کنترل کرد. اگر بسکتبال بازی می‌کنید، تلاش و فشار وارده تا حد زیادی به این که با چه کسی بازی می‌کنید، اندازه زمین و مدت زمان بازی بستگی دارد. در حالی که ورزش برای بهبود سلامتی کلی عالی است، اما بهتر است هدفمند و متمرکز بمانید. وزنه برداری و تمرین قلبی با هم، همراه با یک رژیم غذایی مناسب، سریع‌ترین نتایج را به کارآمدترین روش به همراه خواهند داشت.

بطور خلاصه بگوییم، این برنامه به شما کمک می‌کند با ایمنی به هدف تحول بدن خود دست یابید. شما ترکیبی از تمرینات وزن و تمرینات قلبی عروقی را هر روزه به عنوان پایه و بنیاد برنامه انجام می‌دهید. دستورالعمل تغذیه که بطور تفضیلی ارائه شده است اختصاصاً برای این برنامه طراحی شده است، زیرا بصورت سینرژیک (تقویت متقابل) با تمرینات در جهت دستیابی به هدف شما، کار می‌کنند.

ثبات و پایداری حیاتی است

کاری که گذری و چند وقت یکبار انجام می دهیم به زندگی ما شکل نمی دهد، بلکه آنچه که با

ثبات و پیوسته انجام می دهیم»

آنتونی رابینز^۱

قبل از پرداختن به جزئیات برنامه، یک مورد نهایی وجود دارد که باید در مورد آن بحث کنیم. دگرگونی و تحول بدن یک ماراتن آهسته و پیوسته است، نه یک دوی سرعت. صرفنظر از اینکه هدف شما افزایش توده عضلانی، از دست دادن چربی یا هر دو باشد، نتایجی ماندگار است که در طول زمان به دست آید. افزایش چشمگیر حجم تمرینات، یا تنظیم بیش از حد کالری در هر جهت، اثرات منفی خواهد داشت. بازده یا سود توجیه سرمایه گذاری نیست.

از نظر تمرینات، فشار آوردن بر خود خوب است اما نه تا حدی که افراطی باشد. اگر خطر آسیب به خود وجود دارد؛ وقت زیادی در باشگاه صرف می کنید، در حالی که سایر اعمال زندگی خود را نادیده می گیرید؛ احساس می کنید بدنتان هفته به هفته بیشتر تخلیه می شود؛ پس کارتان افراطی است. آسیب دیدن یا از دست دادن علاقه به سایر جنبه های زندگی بدین معنی است که نهایتاً در بلند مدت نقشه شما شکست می خورد.

1 Anthony Robbins



به همین منوال، اگر کالری مصرفی خود را خیلی زیادی یا خیلی کم تنظیم کنید، نتایج نامطلوب و ناخواسته ای بدست خواهید آورد. اگر هدف شما اضافه کردن عضله است، مصرف کالری خیلی زیاد به جمع شدن چربی می انجامد. اگر هدف شما چربی سوزی باشد، کاهش افراطی کالری مصرفی نیز به افت متابولیسم و آزاد شدن گرلین^۱ ختم می شود، هورمونی که ذخیره چربی را تحریک می کند و موجب ذخیره چربی می شود. بدن ما به گرسنگی از طریق ذخیره کردن چربی واکنش می دهد زیرا می خواهد بقای خود را حفظ کند و ذخایر چربی به بدن اطمینان می دهد که منبع انرژی مورد نیاز را در اختیار دارد، وقتی غذا کم است.

بطور خلاصه، پیروی سخت، سریع یا شدید از طرح و برنامه ارائه شده در این کتاب در بلند مدت به نفع شما نخواهد بود. کلمه کلیدی یکنواختی و ثبات است. ترجیح داده می شود که بهبود وضعیت بدن به صورت کوچک و مرحله ای باشد تا اینکه سعی کنید در طی چند هفته به هدف خود برسید. شما می خواهید رژیم غذایی و تمرینات شما پایداری داشته باشد، بنابراین رژیم غذایی خود را متناوب نکنید یا مکرراً از قطار ورزش پیاده و سوار نشوید. یکنواخت و با ثبات بودن به خودی خود یک چالش است. اینکار مستلزم نظم و سازماندهی در بلند مدت است، که به نفع شما خواهد بود و فایده آن خیلی بیشتر از چند هفته ورزش و خوردن افراطی است.

برنامه ارائه شده در این کتاب از شما می خواهد پیش رفته و تمرینات خود را منظم و با فشار انجام دهید اما نباید فراتر از آن بروید. اینکه به باشگاه بروید و سعی کنید «بیشینه وزنه توان خود» را مکرراً بزنید یا چهار ساعت ورزش کاردیو روزانه انجام دهید، شما را به نتایجی که در بلندمدت می خواهید نمی رساند، زیرا دچار تحلیل قوا خواهید شد. هدف از تمرین با وزنه اختصاصاً برای تمرین به سمت «شکست» است. این مسئله را در بخش بعدی بحث خواهیم کرد. فراتر از شکست رفتن خود دستوری برای آسیب دیدگی است و تحلیل قوای روانی و جسمی را تضمین می کند. هر چه بگوییم کم است (پیشرفت های کوچک متناوب در تمرینات و در طول زمان به بهترین نتایج ممکن ختم خواهد شد).

وقتی رژیم غذایی می گیرید، همانطور که در بالا ذکر شد، کلید موفقیت یکنواختی و پایداری است. برنامه اینجا مستلزم آن است که شما به اندازه کافی بخورید که سوخت لازم برای تمرینات بدنی و

1 Ghrelin

ورزش را تامین شود. اگر هدف شما چربی سوزی است، مقدار کمی کالری مصرفی را کاهش داده تا در معادله کالری کمبودی ایجاد شود. عموماً کمبود حدود ۵۰۰ کالری در هفته برای تحریک سوختن چربی کافی است. فراتر از این حد رفتن موجب حشو خواری، خوردن مختل و سایر عواقب جدی می‌شود. از دست دادن توده ای و سریع وزن در مدتی کوتاه کاری سالم و بهداشتی نیست. آمارها نشان داده است کسانی که اینکار را انجام می‌دهند در مدت کوتاهی اغلب وزن برگشته و حتی بیشتر می‌شود. پیشرفت کند و پیوسته بهترین راه برای دستیابی به اهداف بدنی و حفظ آنها است.

تصاویر زیر آنچه که تا به اینجا بحث کردیم را نشان می‌دهند. در تصویر اول، ما در جاده ای پر پیچ و خم هستیم و در تصویر دوم جاده ای مستقیم و سراسر است.

اینکار را نکنید



در عوض اینکار را بکنید



کوتاه ترین فاصله بین دو نقطه یک خط مستقیم است. جاده پرپیچ و خم تشبیه صحنه ای است که در آن شما درگیر دوره های کوتاه اما فوق العاده افراطی ورزش و رژیم غذایی شده و به دنبال آن دوره‌هایی از غذا خوردن ناسالم و بی‌فعالیتی دارید. اوقات خاصی نزدیک به پیشرفت در یک خط مستقیم هستید، اما بعد از آن از مسیر منحرف می‌شوید و رسیدن به مقصد طولانی می‌شود. از سوی دیگر، مسیر مستقیم سناریویی را نشان می‌دهد که در آن عادت‌های سالم را اتخاذ کرده و در طول زمان آنها را بهبود می‌بخشید. اگرچه ممکن است در ابتدا کندتر حرکت کنید، اما مطمئناً سریعتر به پایان خواهید رسید.

تمرینات مقاومتی

«قدرت حاصل ظرفیت فیزیکی و جسمی نیست. قدرت حاصل اراده ای تسلیم ناپذیر است.»

مهاتما گاندی

بازنگری

تمرین مقاومتی^۱ یا وزنه برداری یکی از عناصر ضروری برای سالم ماندن است. بیشتر مردم بعد از سن ۳۰ سالگی بطور طبیعی کاهش توده عضلانی را تجربه می کنند. تمرین با وزنه بهترین راه برای مبارزه با این کاهش توده عضلانی است. برداشتن وزنه برای تحول بدن نیز ضروری است، همانطور که قبلا بحث شد. عضله بیشتر با نرخ متابولیک استراحت بالاتر هم ارز است، که بدین معنی است که می توانید غذای بیشتری بخورید و کالری بیشتری به طور کارآمد و اثربخش بسوزانید.

از آنجایی که این راهنما تمرین با وزنه را شرح داده و وارد جزئیات تمریناتی می شود که انجام می دهید، بنابراین تا حدودی در مورد آناتومی بدن نیز صحبت می کنیم. به عنوان فردی که تمرینات مقاومتی انجام می دهید، دانستن اینکه چرا تمرینات خاصی را انجام می دهید و کدام عضلات هدف کدام تمرینات است، اهمیت دارد. لازم نیست که اسامی هر یک از عضلات بدن انسان را بدانید، اما بایستی حداقل نام گروه های عضلانی بزرگتر را بشناسید زیرا تمامی برنامه های تمرین با وزنه به صورت قطعه ای نواحی خاصی را هدف قرار می دهند. علاوه بر این، بایستی بدانید که عضلات بزرگ چگونه کار می کنند و تحت تنش و فشار چه احساسی دارند.

1 Resistance Training



تمامی تمرینات تعلیم مقاومتی این راهنما دامنه ای از حرکات را بکار می گیرد که در دو دسته «کشیدن» یا «هل دادن» قرار می گیرند. عضلات توسط منقبض شدن کار می کنند و ما برای منقبض کردن آنها، یا حرکت پوش یا کشیدن و یا حرکت پول یا هل دادن را انجام می دهیم. بخش منقبض شونده حرکت را حرکت متمرکز^۱ می نامند و آزاد شدن آرام آن انقباض را حرکت خارج از مرکز^۲ می نامند. به اینها بخش مثبت و منفی حرکت نیز اطلاق می شود، که در آن مثبت هم مرکز و منفی خارج از مرکز است. وقتی با این دانش جلسه تمرین خود را شروع می کنید، تمرینات شما موثرتر خواهد شد زیرا می دانید چگونه حرکات را بطور صحیح انجام دهید.

بدنسازها اغلب در مورد ارتباط «ذهن-بدن» صحبت می کنند و این دلیل خوب خاصی دارد. وقتی وزنه بلند می کنید، توجه خود را روی عضله اصلی متمرکز می کنید که عملکرد آن را بهبود می بخشید. برقراری ارتباط ذهن عضله یک نوع مراقبه است زیرا مستلزم آن است که ذهن خود را از افکار اضافی تخلیه کرده و بصورت عمدی و ارادی توجه خود را به فعالیت جاری معطوف دارید. وقتی به خودتان اجازه دهید که تمام حواس خود را حین تمرین در کنترل داشته باشید، می توانید رشته های عضلانی بیشتری را درگیر کرده و نهایتاً تمرین بهتری داشته باشید. توجه کردن به هر حرکت نیز به شما امکان اجرای کارآمدتر تمرینات را می دهد، بدون اینکه انرژی هدر رفته یا آسیب خوردگی رخ دهد.

برای مثال، فرض کنید که شما در حال انجام کرل ایستاده دو سر بازو^۳ هستید. این یک حرکت کششی است که عضله دو سر یا بایسپس را هدف قرار می دهد. شما با هارتل یا دمبل در طرفین شروع می کنید و به سمت بالا می کشید، عضله را منقبض می کنید تا زمانی که دست شما هم سطح قفسه سینه باشد. این بخش هم مرکز حرکت است. سپس وزنه را به آرامی آزاد می کنید تا زمانی که به وضعیت شروعی برگردید. این بخش خارج از مرکز حرکت است. هر فاز برداشتن وزن به طور متوسط بایستی تقریباً دو ثانیه طول بکشد. همانطور که این حرکت را تکرار می کنید، هرچه بیشتر ذهن خود را روی عضله فعال متمرکز کنید، عملکرد کلی و درگیر عضله مربوطه بهتر خواهد شد.

1 Concentric Movement

2 Eccentric Movement

3 Standing Bicep Curl

تمرین با وزنه چگونه اثر می کند

قبل از بحث در مورد تمرینات، لازم است که عملکرد تمرین با وزنه برای تغییر بدن را بشناسید. عضلات از هزاران رشته نازک که به صورت دسته ای سازماندهی شده اند، تشکیل شده اند. تمرینات مقاومتی سنگین موجب برش های خیلی ریز در این رشته ها می شود. همانطور که این رشته ها بهبود می یابند، رشته ها خودشان را با جوش دادن محکم تر ریز برش ها ترمیم می کنند و اندکی از قبل بزرگتر می شوند. این روندی است که طی آن تمرین با وزنه موجب رشد عضله در طول زمان می شود. پس از اینکه محرک خارجی تمرین با وزن به عضلات اعمال می شود، بدن مشغول ترمیم خودش می شود. خواب و تغذیه کافی برای فرآیند ترمیم ضروری است.

تمرین تا شکست دربرگیرنده بلند کردن تکراری وزنه است تا زمانی که دیگر نتوان یک تکرار را بطور مناسب انجام داد. اگر در حال انجام یک ورزش یا تمرین هستید، زمانی به شکست می رسید که در حرکت دادن وزنه با عضله هدف به تنهایی ناتوان می شوید. برای مثال، اگر کرل برای تمرین دادن عضله دو سر بازو انجام می دهید، زمانی به شکست رسیده اید که دیگر عضله دوسر شما نتواند وزنه را بلند کند و برای جبران از عضلات دیگر بدن استفاده نماید. هر تمرینی دارای دامنه حرکتی خاصی برای عضلات هدف خود است. اگر برای بلند کردن وزنه به درگیر کردن عضلات دیگر خود نیاز دارید، به سطح شکست رسیده اید. وقتی بعد از گرم کردن خود، تمرین را شروع می کنید، می خواهید جایی بین ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار حرکت به شکست برسید. قاعده کلی خوب این است که هر تمرین را یکبار به عنوان گرم کردن خود انجام دهید و سپس ست بعدی را برای رسیدن به شکست انجام دهید. اگر تا حد شکست تمرین نکنید، قدرت عضلات شما خیلی رشد نخواهد کرد.

اساساً هر جلسه تمرین با وزنه بایستی به آسیب موقتی عضلات به صورت برش های ریز (میکروبی) ختم شود. این برش ها زمانی رخ می دهد که تمرین مقاومتی محرک خارجی لازم را به بدن وارد نماید تا حدی که بدن به آن عادت نداشته باشد. بنابراین تمرین تا حد شکست مهم است زیرا می خواهید عضله خود را وادار کنید که رشد کند. با گذشت زمان و همانطور که قوی تر می شوید، وزنه و تعداد تکرار حرکت را افزایش می دهید، بدینوسیله محرک را زیاد کرده و رشد بیشتر عضله را امکانپذیر می کنید. این فرآیند کند و بطئی است. بدنسازهای کار کشته افزودن دو پوند بافت عضلانی خالص در



طی یکسال را یک پیشرفت عالی می دانند. اغلب مبتدی ها نتایج سریعتری خواهند داشت اما این نتایج با رشد بدن و عادت کردن بدن به تمرینات خیلی کم می شود.

هدف از تمرینات مقاومتی افزایش تدریجی استرس وارده به عضله می باشد، بطوری که عضله وادار شود بطور مستمر پاره و ترمیم شود. تمرین تا حد شکست روشی است که می توان اطمینان حاصل کرد که محرک کافی برای رسیدن به این نتایج وارد می شود. باشگاه یکی از مکان هایی است که شکست کلمه خوبی است. شما شکست را می خواهید. عموماً یک برنامه تمرین با وزنه عضله ساز خوب موجب می شود هر گروه عضلات در معرض ۱۵-۱۰ ست از تمرینات مختلف قرار گیرد که هر ست از ۱۵-۱۰ تکرار تشکیل شده است. این تعداد یک عدد قطعی و همیشگی نیست، به سادگی نشان می دهد که برای رسیدن به هیپرتروفی (رشد عضله) شخص به چه حجمی از تمرینات نیاز دارد.

تمرین تا شکست در برخی از تمرینات می تواند در ابتدا بدون شریک تمرینی دشوار باشد. ورزش هایی مانند پرس نیمکت و اسکات، که وزنه ای بالای سر شما قرار دارد، در صورت گیر کردن زیر میله می تواند خطرناک باشد. مدتی طول می کشد تا قدرت خود را بشناسید و بدانید چه موقع زمان کاهش وزن است. به همین دلیل است که دو تکنیک مفید وجود دارد که شما را قادر می سازد تا بدون خطر آسیب دیدگی، تمرین کنید.

استراحت - وقفه

با استفاده از تکنیکی به نام استراحت-وقفه^۱، می توانید عضله را با خیال راحت تر به شکست برسانید. این تکنیک شامل بلند کردن وزنه به تعداد دفعات تعیین شده است، تا زمانی که فرم شما شروع به شکسته شدن کند. در آن مرحله، به جای تلاش برای اجرای یک تکرار دیگر، وزنه را پایین می آورید، چند ثانیه استراحت می کنید و سپس یک یا دو تکرار دیگر انجام می دهید. دوره استراحت کوتاه به شما این امکان را می دهد که به اندازه کافی ریکاوری کنید تا به حجم کمی بالاتر برسید. همچنین، پایین آوردن وزنه برای لحظه ای به شما امکان می دهد تا توان باقی مانده خود را ارزیابی کنید. اگر تازه کار هستید، ممکن است همچنان بخواهید از وقفه - استراحت در تمرین خود اجتناب

1 Rest-Pause

کنید، در حالی که وزنه‌ها بالاتر از حد شماست، تا زمانی که با بدن خود آشنا شوید و بتوانید به طور غریزی ارزیابی کنید که هنوز چند تکرار می‌توانید با خیال راحت انجام دهید. استراحت - وقفه همچنین در ارتباط با تکنیک بعدی که در اینجا شرح داده شده است، کار می‌کند.

ست کاهنده

شما همچنین می‌توانید از ست‌های کاهنده استفاده کنید تا ست‌های خود را با خیال راحت به شکست برسانید. برای استفاده از ست‌های کاهنده، وزنه‌ای را به تعداد دفعات مشخص بلند می‌کنید تا فرم شروع به شکست کند. سپس بلافاصله وزنه را یک سوم تا نصف کم می‌کنید و سپس چند بار دیگر ادامه دهید. انجام این کار به شما این امکان را می‌دهد تا از نقطه‌ای که در آن توقف می‌کردید، اما با وزنه سبک‌تر عبور کنید. برای مثال، اگر کرل ۲۰ پوند می‌زنید، با نزدیک شدن به شکست، وزنه را کم کرده و برای ادامه وزنه ۱۲ پوندی را برمی‌دارید. این تکنیک به شما امکان می‌دهد با خیال راحت به سمت شکست بروید. شما می‌توانید و باید از هر دو تکنیک استراحت-وقفه و ست کاهنده در تمام تمرین‌های خود با وزنه استفاده کنید. لازم نیست که در هر ست از آنها استفاده کنید، اما آنها تکنیک مفید و به ویژه در آخرین ست کاری هر تمرین مفید هستند تا اطمینان حاصل شود که عضلات خود را به اندازه کافی برای تحریک رشد تحت فشار قرار می‌دهید.

تمرینات

حالا که می‌دانید تمرین با وزنه چگونه اثر می‌کند، گام بعدی یادگیری در مورد خود تمرینات است. بدنسازها معمولاً هر بار یک گروه عضلات یا جفت عضلات را تمرین می‌دهند، اینکار به آنها امکان تحریک کامل هر منطقه از بدن را می‌دهد. بدین ترتیب، برنامه‌های تمرین مقاومتی براساس گروه‌های عضلات دسته‌بندی می‌شوند. این نوع تمرین با تمرین ورزشی سنتی فرق دارد، که در آن تقریباً تمامی حرکات کل بدن را درگیر می‌کرد. تمرینات ورزشی بطور اثربخشی عملکرد را در فعالیت‌های ورزشی خاص بهبود می‌بخشد اما بطور انحصاری برای تحول بدن طراحی نشده است. بطور جایگزین، رویکرد بدنسازی برای خلق سریع تغییرات فیزیکی و زیبایی بدن ایده آل می‌باشد.



برنامه ارائه شده در این کتاب تمرینات را براساس گروه های عضلات به چهار روز تمرین تقسیم

می‌کند:

۱. سینه و سه سر بازو

۲. کمر و دو سر بازو

۳. شانه ها و شکم

۴. پاها

در هر هفته شما چهار روز باید تمرین کنید و روزهای کاردیو فی مابین این روزها انجام می شود. در پایان این کتاب شما طرح تمرینی را پیدا می کنید که نشان می دهد این پلن چگونه است.

دانستن اینکه دو نیمه های تمرینی (بالا تنه و پایین تنه، روزهای کشش و روزهای هل دادن یا ترتیب مختلف گروه های عضلانی) مختلف زیادی وجود دارد، اهمیت دارد. هرچند دو نیمه فوق یک نقطه شروع عالی است زیرا به شما یاد می دهد که چگونه عضلات مختلف با هم کار می کنند. همچنین اطمینان می دهد که گروه های عضلانی مختلف محرک کافی در هر روز دریافت نمایند. شما این فرصت را دارید که حقیقتاً ارتباط ذهن-عضله و تحول بدن را احساس نمایید.

بطور کلی شما باید به دو نیمه تمرینی خاص حداقل دو تا سه ماه قبل از تغییر آن پردازید. تغییر خیلی مکرر برنامه تمرینی موجب شکست در ردگیری پیشرفت تمرینات خاص و مشکل تمرکز و شناسایی تمرینات اثربخش می شود.

وزنه ترکیبی و کار جداگانه

در برنامه ای که در اینجا به تفصیل شرح داده شده است، تمام روزهای تمرینی با لیفت مرکب شروع می شود و به دنبال آن کار جداگانه (ایزوله) انجام می شود. با تکمیل هر مجموعه تمرین، درک بهتری از نحوه عملکرد حرکات با هم به دست خواهید آورد. آنچه اکنون باید بدانید این است که تمرینات ترکیبی دو یا چند عضله بزرگتر را به طور همزمان هدف قرار می دهند. انجام آنها سخت تر است و پاسخ متابولیکی بزرگتری ایجاد می کنند. از سوی دیگر، تمرینات ایزوله یک عضله را در یک

زمان هدف قرار می دهند. تمام روزهای تمرینی با تمرینات ترکیبی شروع می شود و با تمرینات ایزوله پایان می یابد. ایده این است که با تمرینات دشوارتر شروع کنید که مناطق بزرگتر را هدف قرار می دهند. سپس، بر روی ماهیچه های منفرد تمرکز می کنید تا در هر تمرین، خستگی کامل عضلانی را تضمین کنید. ابتدا تمرینات زیر و اینکه کدام عضلات را هدف قرار می دهند، را مرور کنید. برنامه تمرینی کامل با ست ها و تکرارها در انتهای کتاب آمده است.

ساختار پایه این برنامه به شکل زیر است:

۱. پرس سینه و در پی آن تمرینات ایزوله
۲. Pulldown و سپس تمرینات ایزوله
۳. پرس بالای سر و در پی آن تمرینات ایزوله
۴. اسکات یا پرس پا و سپس تمرینات ایزوله