

گرت ساپستد

# شکم مطلوب

راهنمای قطعی پرورش

شکم شش تکه برجسته

دکتر الهام خانی

دکتر مرتضی زورمند



فرج‌مک  
Parjomiac

# شکم مطلوب

## راهنمای ساخت شکم شش تکه برجسته

توجه :

کتاب حاضر حاصل زحمات دکتر الهام خانی و مرتضی زورمندسفنجانمی 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/>

گرت ساپستد

# شکم مطلوب

راهنمای قطعی پرورش شکم

شش تکه برجسته

ترجمه

دکتر الهام خانی

دکتر مرتضی زورمندسفنجانلی

ویراست اول

پاییز ۱۴۰۳

انتشارات ترجمک

شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۹۷۷۵۴
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۷۶-۰ ; ۴۲۰۰۰۰۰ ریال
عنوان و نام پدیدآور	: شکم مطلوب: راهنمای قطعی پرورش شکم شش تکه برجسته / گرت ساپستد؛ ترجمه الهام خانی، مرتضی زورمندسفنجانلی.
مشخصات نشر	: همدان، ترجمک، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	: ۳۹۶ص، مصور، جدول
یادداشت	: عنوان اصلی: Ultimate abs : the definitive guide to developing a chiseled six-pack, 2022
عنوان دیگر	: راهنمای قطعی پرورش شکم شش تکه برجسته
موضوع	: ورزش‌های شکم، bdominal exercises شکم -- ماهیچه‌ها، Abdomen -- Muscles
شناسه افزوده	: خانی، الهام، ۱۳۶۶-، مترجم؛ زورمندسفنجانلی، مرتضی، ۱۳۵۷-، مترجم
رده بندی کنگره	: G7508
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۸۸۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: شکم مطلوب: راهنمای قطعی پرورش شکم شش تکه برجسته

ترجمه: دکتر الهام خانی، دکتر مرتضی زورمندسفنجانلی

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرایی: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

قیمت (چاپی): ۴۲۰۰۰۰ تومان

قیمت (ایبوک): ۱۶۰۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک (پرینت): ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۷۶-۰

شابک (ایبوک): ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۷۷-۷

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

ISBN : 978-622-7855-76-0



ISBN : 978-622-7855-77-7



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

## مشخصات کتابشناختی

نویسنده:

گرت ساپستد

مترجم:

دکتر الهام خانی

دکتر مرتضی زورمندسفنجانلی

شابک:

سال انتشار: ۱۴۰۳ – انتشارات ترجمک (چاپ اول)

ISBN: 978-622-7855-77-0 (print)

ISBN: 978-622-7855-77-7 (eBook)

سال انتشار: ۲۰۲۳ – هیومن کینتیکز (چاپ اول)

© 2022 Human Kinetics

ISBN: 978-1-7182-0139-2 (print)

ISBN :978-1-71820-141-5 (eBook)

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات ترجمک محفوظ است. این اثر شامل کلیه قوانین حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی می باشند (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن)، و بهره برداری بدون مجوز از آن به هر شکلی ممنوع است.

انتشارات ترجمک: سال ۱۴۰۳

همدان، صندوق پستی ۱۱۷-۶۵۹۱۵

tarjomac@gmail.com

## نکته مهم

ترجمک پشتیبان کپی رایت این اثر است. حق چاپ به تلاش های علمی و هنری بیشتر کمک می کند، نویسندگان را تشویق به خلق آثار جدید می کند و آزادی بیان را ترویج می کند. وقتی نسخه مجاز این اثر را خریداری می کنید و از تکثیر، اسکن یا توزیع کل یا بخشی از آن به هر شکلی بدون اجازه کتبی از ناشر اجتناب می کنید؛ از قوانین حق چاپ و نسخه برداری تبعیت می کنید که در اصل از نویسندگان حمایت می کنید و به ترجمک کمک می کنید به سیاست نشر کمینه و چاپ آثاری ادامه دهد که دانش را افزایش می دهد، عملکرد را افزایش می دهد و زندگی مردم را بهبود می بخشد.

برای گزارش هرگونه نقض حق چاپ و کپی برداری محتوای منتشر شده توسط انتشارات ترجمک و بطور خاص کتاب حاضر، از طریق ایمیل [tarjomac@gmail.com](mailto:tarjomac@gmail.com) با ما در تماس باشید. برای درخواست مجوز بازنشر یا استفاده تجاری از این اثر با شماره تماس ترجمک در ارتباط باشید.

هنگام ترجمه کتاب، پیش فرض این است که کتاب برای ارائه اطلاعات دقیق و معتبر مرتبط با موضوع ارائه شده نوشته و منتشر شده است. اما باید درک کرد که نویسنده، مترجم و ناشر به دلیل نویسندگی یا انتشار این اثر هیچگونه خدمات حقوقی، پزشکی یا سایر خدمات حرفه ای را تجویز، توصیه، منتشر و یا نمی فروشند و مسئولیتی در این قبال ندارند. در صورت نیاز به کمک پزشکی یا سایر متخصصان، باید از یک فرد حرفه ای با صلاحیت استفاده کرد و مسئولیت نوع استفاده از این مطالب بر عهده مخاطبان است.

## نویسنده



گرت ساپستد دارای مدرک کارشناسی ارشد در علوم قوا و آمادگی بدنی و مدرک تایید شده کارشناسی علوم ورزشی و تربیت بدنی و گواهینامه NSCA CSCS (متخصص توانمندی و شرطی سازی ثبت شده) است. در صنعت تناسب اندام از سال ۲۰۰۵، او با بازیکنان زبده فوتبال، ورزشکاران حرفه ای اتحادیه راگبی و تیم هایی در سراسر بریتانیا و اروپا به عنوان متخصص قدرت و آمادگی کار کرده است. او همچنین جز مدیران جهانی فورچون ۵۰۰ است و مشتریان برجسته مختلف، رقبای مسابقات بدنسازی و بسیاری از افراد عادی را با «dad bods» آموزش داده است.

نام و مقالات ساپستد در برخی از وبسایت های پیشرو بدنسازی و تناسب اندام جهان، از جمله Muscle & Strength، T-Nation، Muscle & Fitness، و Livestrong و غیره ظاهر شده است. او سه کتاب منتشر کرده است و کتاب دویدن کامل و ماراتن (منتشر شده توسط دورلینگ کیندرزلی) را تالیف کرده است. او یک محقق شناخته شده در زمینه علوم ورزشی است و در کنفرانس های دانشگاهی متعددی سخنرانی کرده است. [www.thefitnessmaverick.com](http://www.thefitnessmaverick.com) نیز وبلاگ تناسب اندام محبوب ساپستد است.

## فهرست مندرجات کتاب

صفحه	عنوان
۱	بخش ۱: رویکرد علمی به تمرین شکم
۳	فصل ۱: اصول پرورش شکم
۲۵	فصل ۲: آناتومی شکم و ستون فقرات
۴۵	فصل ۳: تمرین شکم در مقابل تمرین محوری
۶۳	فصل ۴: استفاده از کار دیو به عنوان یک ابزار
۹۳	فصل ۵: چهار شیوه ردگیری پیشرفت سیکس پک خود
۱۰۱	بخش ۲: تمرینات
۱۰۳	فصل ۶: انتخاب بهترین تمرینات
۱۱۴	فصل ۷: هدف کاپیتان کرانچ: ستون فقرات شما
۱۶۸	فصل ۸: هدف قرار دادن پایین شکم
۲۰۹	فصل ۹: هدف قرار دادن عضلات مورب شکمی
۲۵۶	فصل ۱۰: پلانک و سایر حرکات «آنتی»
۳۳۰	فصل ۱۱: تمرینات مکمل پرورش شکم شش تکه شما
۳۴۶	بخش ۳: برنامه ها
۳۴۸	فصل ۱۲: برنامه های تمرین شکم با وزن بدن
۳۵۸	فصل ۱۳: برنامه های تمرین شکم مخصوص منزل
۳۶۳	فصل ۱۴: برنامه های تمرین شکم مخصوص باشگاه
۳۶۹	فصل ۱۵: سفارشی کردن برنامه خود
۳۷۵	منابع مورد استفاده



## پیشگفتار

شکم شش تکه ای می خواهید. احتمالاً تا به حال متوجه شده اید که رسیدن به این هدف مستلزم چیزی خیلی بیشتر از کرانچ های بی پایان است. حالا در نهایت آماده هستید تا با یک سیستم تمرینی و ورزش با طراحی واضح تر به ماموریت خود نزدیک شوید تا موفقیت خود را تضمین کند. کتاب «شکم غائی: راهنمای قطعی برای ساختن یک سیکس پک تراش خورده» چیزی را از این سیستم پنهان نمی کند. از صفحه اول تا آخر، یک هدف وجود دارد: فراهم کردن ابزارها و تمرین هایی که برای ساختن یک شکم شش تکه برجسته لازم است و چیزهای بیشتر.

خواهید دید که عضلات شکم شما همیاری بسیار بیشتری از ظاهر زیبا در ساحل یا پوشیدن یک تی شرت تنگ دارد. به عنوان یک کل، عضلات شکم شما یکی از مهم ترین گروه های عضلانی را تشکیل می دهند. میانه تنه ای که به خوبی پرورش داده شده باشد قامت شما را بهبود می بخشد، کمر درد را درمان می کند و شما را به ورزشکار بهتری تبدیل می کند. با استفاده از رویکردی هوشمند برای تمرین و انتخاب تمرین، کتاب شکم غائی کتابی است برای هر کسی و همه کسانی که می خواهند ظاهر، احساس و عملکرد بهتری داشته باشند، مناسب است.

مدتی است که بسیاری از رسانه های رایج روی مفهوم پرورش و تعلیم قدرت محوری تمرکز کرده اند. اگرچه تمرینات تثبیت کننده در کتاب گنجانده شده است، کتاب شکم غائی یک مرجع خاص برای هدایت شما به سمت پرورش عضلات شکم شش تکه اسکانه ای (قلم چکشی) است؛ ظاهر در اولویت است. به زبان ساده، با تمرکز بر این هدف خاص، کتاب شکم غائی به شما کمک می کند تا سریعتر به اهداف خود برسید.

فصل ۱ برخی از تصورات نادرست حول تمرینات شکمی را بررسی می کند و موثرترین راه برای ایجاد سیکس پک را نشان می دهد. در حالی که عملکرد رایج انجام تکرارهای بی پایان تمرینات تحتانی تر است، هدف من این است که رویکرد شما را برای تمرین موثر شکم بازتعریف کنم. من همچنین علم را به اطلاعات اساسی و عملی که در تمام جنبه های آموزش اعمال می شود، تلفیق می کنم.

فصل ۲ به آناتومی ستون فقرات و شکم می پردازد. درک اصول اولیه آناتومیک به شما این امکان را می دهد که تمرینات بعدی را بهتر انتخاب کنید. این به نوبه خود به شما امکان می دهد تا با دقت بیشتر و نتایج هدفمند تمرین کنید. به طور خاص، این فصل مفهوم خمش ستون فقرات را مورد بحث قرار می دهد، که عمل خم شدن ستون فقرات به جلو است. از آنجا که خمش ستون فقرات مدت ها است که حتی برای سالمترین افراد نیز منع مصرف دارد، فصل ۲ یک بار برای همیشه به این سؤال می پردازد: آیا خمش یا فلکسیون ستون فقرات بد است؟

فصل ۳ به وضوح مشخص می کند که تمرین شکم چیست و چه چیزی آن را از تمرینات محوری تر متمایز می کند. تمرین محوری تا حد زیادی بر تمریناتی متمرکز است که کمپلکس کمری-لگنی-ران را تقویت و تثبیت می کند (یعنی مناطق ترکیبی قسمت پایینی ستون فقرات، لگن و باسن شما). این یک رویکرد کلی نگر است که بر عملکرد قسمت میانی شما نسبت به ظاهر آن تأکید دارد. با تکیه بر مفاهیمی که قبلاً در فصل های ۱ و ۲ آموخته اید، فصل ۳ به شما نشان می دهد که چه نوع تمرین هایی برای یک سیکس پک نمایان مهم ترین هستند.

پرورش و شرطی سازی قلبی عروقی ممکن است به شما در سوزاندن چربی های ناخواسته بدن کمک کند، اما باید به عنوان یک ابزار ثانویه نگاه شود. این اسنک غذای اصلی شماست. ساعت های بی شمار روی تردمیل باعث ظاهری برش یافته و قوی نمی شود. اگر چربی بدن روی ماهیچه های شش تکه ای را که به سختی به دست آورده اید پوشانده است، رسیدن به کمبود کالری برای آشکار کردن آن مهم است. فصل ۴ نحوه استفاده موثر از تمرینات قلبی عروقی را برای ایجاد سیکس پک فقط در صورت لزوم و در صورت لزوم پوشش می دهد. سپس فصل ۵ به شما نشان می دهد که دقیقاً چگونه تغییرات بدن خود را به طور دقیق ردگیری کنید.

فصل ۶، انتخاب بهترین تمرینات است، به شما نشان می دهد که چگونه تمریناتی را معین کنید که برای شما و بدن شما مفید هستند. در حالی که روتین های کلوچه بر شکم رایج هستند، این فصل به شما آموزش می دهد که تشخیص دهید چه چیزی برای شما مناسب است. این باعث می شود زمان تمرین شما پربازده تر شود و منجر به موفقیت طولانی مدت بیشتر با آسیب کمتر شود. کتاب شکم غائی در مورد به حداکثر رساندن کارایی تمرینات شکم و استفاده از ابزارها و یادگیری مفاهیمی است که حاصل آن یک عمر باقی می ماند.

فصل ۷ تا ۱۰ گوشت و سیب زمینی این کتاب است. در این فصول مروری جامع بر بیش از ۱۰۰ مورد از بهترین تمرین ها برای کمک به شما در دستیابی به یک سیکس پک نمایان آمده است، چیزی که این کتاب را از بقیه متمایز می کند. هر تمرین با دقت از بین هزاران تمرین به عنوان مؤثرترین

تمرین انتخاب شده است. هر فصل بهترین تمرین‌ها را برای هر ناحیه از محور شما شرح می‌دهد: ستون فقرات، بالای شکم، پایین سرسخت شکم و عضلات مورب. شما دقیقاً متوجه خواهید شد که چرا و چگونه هر تمرین عمل می‌کند.

اگرچه می‌خواهید تمام تمرین‌های این کتاب را امتحان کنید (انواع منحصر به فرد و هیجان‌انگیزی وجود دارد)، ابتدا درک نحوه عملکرد یک تمرین شما را در مسیر مستقیم و باریک موفقیت در ایجاد شکم شش تکه نگه می‌دارد. فصل ۱۰، پلانک‌ها و سایر حرکات «ضد»، گزینه‌هایی را ارائه می‌دهد که سلامت کامل و عملکرد کمر در اولویت باشد.

ساختن قدرت عضلانی و شکم شش تکه موضوع واضح این کتاب است، اما این نباید به ضرر سلامت کلی و عملکرد بدون درد شما باشد. فصل ۱۱ شش تمرین برتر را برای تکمیل تمرینات شش تکه ارائه می‌دهد. این فصل شامل تمرینات با ارزشی است که باسن، کمر و سایر نواحی کلیدی بدن شما را تقویت می‌کند.

برنامه‌های فصل ۱۲ تا ۱۴ برخی از مفیدترین تمرین‌هایی را که در فصل‌های قبل به تفصیل شرح داده شد، ترکیب می‌کنند. نه برنامه وجود دارد که هر سناریو و سطحی را پوشش می‌دهد. چه بخواهید فقط با استفاده از وزن بدن خود در خانه با تجهیزات کم ورزش کنید یا در باشگاه ورزش کنید، یک روال با نام شما وجود دارد.

در نهایت، فصل ۱۵ خلاصه همه چیزهایی است که آموخته‌اید و با آموزش نحوه توسعه و ساختار برنامه خود، همه چیز را به سطحی بالاتر ارتقا می‌دهد. شما درک عمیق تری از نحوه انتخاب بهترین تمرینات برای بدن و اهداف خود، اصل ویژگی، مفاهیم مهم برنامه ریزی و حتی نحوه کار بر روی صدمات رایج به دست خواهید آورد. این بخش بر اساس اصول علمی و ده‌ها هزار ساعت تمرین مربیگری در دنیای واقعی است.

کتاب شکم غائی اطلاعات بسیار ارزشمند و قابل استفاده‌ای را در هر فصل ارائه می‌دهد که توسط اصول علمی تثبیت شده پشتیبانی می‌شود. هر فصل را می‌توان به عنوان یک منبع مستقل استفاده کرد یا در کنار هم قرار داد تا راهنمای قطعی شکم شش تکه را تشکیل دهد. اگر یک متخصص تناسب اندام هستید، از عمق ارائه هر تمرین قدردانی خواهید کرد و همه از مبتدی تا پیشرفته برای استفاده و اشتراک‌گذاری آن الهام خواهند گرفت. اگر می‌خواهید یک سیکس پک قلم چکشی بسازید و از تمرینات خود بیشترین بهره را ببرید، درست در آن شیرجه بزنید و شروع به یادگیری نحوه انجام آن کنید.

## مقدمه

لازم نیست که یک نابغه باشیم تا بفهمیم بیشتر از همه چه می خواهیم. شما اکنون کتابی را برداشته و باز کرده اید که عنوان آن شکم غائی است. در این صورت، احتمال اینکه چیزی که می خواهید سینه های بزرگ و عضله دوسر برآمده باشد، بسیار زیاد است. شوخی کردم! مطمئناً، شما هم احتمالاً آن ها را می خواهید، اما کتابی در مورد آموزش آن اعضای بدن انتخاب نکرده اید؟

تمایل به داشتن شکم شش تکه در رگهای هر مردی جریان دارد. از تصاویر گلا دیاتورهای باستانی گرفته تا روی جلد تقریباً تمام مجلات تناسب اندامی که امروزه می بینید، این تنها قسمتی از بدن است که ما می خواهیم بیش از سایر بخش های بدن قلم چکشی و نمایان باشد. با این حال این هدفی است که تعداد کمی از ما به آن دست یافته ایم.

میان تنه تراشیده و برجسته در بسیاری از فرهنگ ها، نشان دهنده نهایت قدرت، ورزش دوستی و مردانگی است. دستیابی به آن نشان دهنده نظم و انضباط و توانایی برای فشار آوردن به خود در زمینه هایی از زندگی است که بسیاری از آنها این کار را نمی کنند. داشتن سطوح پایین چربی بدن یک چیز است، اما ساختن عضلات شکمی که نه تنها ظاهر خوبی داشته باشند، بلکه عملکرد خوبی نیز داشته باشند، حسادت هر مردی است.

سال ها چرخاندن چرخ های خود در خاک و عرق کردن در تمرینات بی پایان شکم احتمالاً شما را ناامید کرده است. صرف زمان و تلاش با بازدهی بسیار کم این را به سر هر کسی می آورد. به جای رها کردن فرشتگان عرق بر روی زمین، می توانید آن زمان را صرف انجام کارهای دیگر کنید (بازی کردن و تماشای ورزش یا بازی های ویدیویی)؛ درک می کنید! یا البته می توانید با خانواده وقت بگذرانید.

بهتر از آن، زمان آن فرا رسیده است که می توانید مسیری کارآمدتری را طی کنید - مسیری که شکم شش تکه را در پایان آن تضمین می کند. این کتاب همان مسیر است و به شما امکان می دهد یک بار برای همیشه بهترین روش ها و تمرین ها را برای دستیابی موفق به شکم شش تکه شناسایی کنید. این کتاب برای همه مردانی است که می خواهند بگویند «لعنتی، من خوب به نظر می رسم» و مردانی که از روتین های معمول و بی اثر شکمی و اصلی ناامید و خسته شده اند.

از همان ابتدا، این کتاب بهترین توصیه‌ها را به شما می‌دهد که نه تنها در حال حاضر برای شما مفید است، بلکه به منبعی ارزشمند تبدیل می‌شود که می‌خواهید بارها و بارها در آن غواصی کنید. با خواندن آن از اول تا پشت جلد، بیشترین بهره را از این کتاب خواهید برد، اما به همان اندازه، می‌توانید هر صفحه‌ای را باز کنید و چیزی مورد علاقه پیدا کنید. این یک راهنمای کاربرپسند و بسیار کاربردی برای ساختن یک شش تکه نمایان است که الهام بخش پیشرفت فوری و طولانی مدت شما خواهد بود. در ابتدا، آنچه که واقعاً لازم است، روند بدست آوردن و حفظ عضلات شکم شش تکه اسکانه‌ای را توضیح خواهم داد. چگونه با چربی‌های سرسخت شکم مبارزه کنید و چرا نمی‌توانید شکم را به اندازه کافی عمیق حکاکی کنید، این کتاب علم را به توصیه‌های دنیای واقعی تبدیل می‌کند که به شما در غلبه بر هر مانعی کمک می‌کند. به‌عنوان فردی که در گذشته از «فلج ناشی از تحلیل بیش‌ازحد» رنج می‌بردم، می‌دانم که چگونه خلاصه کردن این اطلاعات تا حد امکان به شما امکان می‌دهد تا روشن‌ترین مسیر را برای موفقیت دنبال کنید.

مطمئناً، تا جایی که می‌توانید کتاب‌های علوم ورزشی را بخوانید. این ناشر در این زمینه پیش‌تاز است. با این حال، اگر می‌خواهید واقعاً به ناامیدی پایان دهید و جهش‌های برنامه‌ای را که در گذشته شما را عقب نگه داشته است از بین ببرید، بگذارید این کتاب تنها راهنمای شما باشد. هر چیزی که باید بدانید در مقابل شماسست و آنچه را که نمی‌دانید عمداً کنار گذاشته شده است.

در اینجا یک قیاس مفید برای بررسی وجود دارد. فرض کنید که از خواب بیدار می‌شوید و تصمیم می‌گیرید قبل از کار سریعاً به کافی شاپ محلی خود بروید. شاید در خانه قهوه تان تمام شده است و به شدت به کافئین برای عملکرد نیاز دارید. وقتی به آنجا رسیدید، متوجه می‌شوید که چون زمان اصل است، یک صف وجود دارد. چیز مهمی نیست، انتظار را به حساب آورده‌اید. اما پس از آن متوجه پیشخوان شیرینی و همچنین چای سرد فانتزی جدیدی که ارائه می‌دهند، می‌شوید. بنابراین شما یکی از آن‌ها و یک نان دارچینی را سفارش می‌دهید. به خانه می‌رسید و متوجه می‌شوید که قهوه‌ای را که برایش بیرون رفته بودید را نخورده‌اید. چای سرد مزه بدی دارد و مانند یک مخلوط بسته بندی شده است و نان دارچینی آخرین بسته دیروز است. بقیه صبح شما خراب می‌شود. اه، ممکن است همچنین تمام روز شما خراب شود!

نکته اینجاست که برای قهوه بیرون رفتید. زمان و تلاش لازم برای تهیه آن را صرف کردید، اما متقاعد شدید که بجای آن چیزی شیرین بخرید. دفعه بعد که برای قهوه بیرون می‌روید، مطمئن شوید که با یک قهوه بر می‌گردید. اگر می‌خواهید شکم شش تکه باشد، برای شکم شش تکه تمرین کنید.

اکنون به بخش هیجان انگیز می‌رسد. پس از اینکه زمینه و درک اصول ساخت شکم و افسانه‌های رایج را پیدا کردید، همچنین بیش از ۱۰۰ تمرین برای شروع به کار در آموزش خود دارید. در حال حاضر، شاید بیش از ۱۰۰ تمرین برای شما چشمگیر به نظر نرسد. اما در نظر بگیرید که در پایان خواندن این کتاب، در مورد هر یک از این تمرین‌ها بیشتر از آنچه تصور می‌کردید خواهید دانست. شما دقیقاً متوجه خواهید شد که چرا و چگونه از هر تمرین استفاده کنید و همچنین مکانیک‌های تمرینی پیچیده‌تر را که به ساده‌ترین و قابل‌فهم‌ترین شکل آنها خلاصه شده است (اطلاعاتی که واقعاً می‌توانید اعمال کنید)، درک خواهید کرد.

حین فرآیند یادگیری هر تمرین، همچنین خواهید فهمید که چرا در گذشته پیشرفت شما فدا شده است. یک مرد خردمند یک بار به من گفت: «هر چه بیشتر در مورد تمرین و برنامه ریزی بدانید، گزینه‌های ورزشی کمتری وجود دارد». با پیروی از این اصل، من فقط تمریناتی را گنجانده‌ام که کارآمد هستند و سزاوار وقت و توجه شما می‌باشند.

احتمالاً متوجه خواهید شد که آنچه در مورد آموزش محور بدن به آن اعتقاد دارید در واقع شما را از هدف نهایی خود باز می‌دارد. در حالی که داشتن یک محور قوی مهم است (در این مورد در فصل ۳ بحث خواهیم کرد) این کارآمدترین مسیر برای شکم‌شش تکه نیست. برای خوردن یک قهوه بیرون می‌رود و در عوض با یک چای سرد برمی‌گردد.

در اکثریت رسانه‌های رایج، محور بدن تا حد زیادی به عنوان یک اصطلاح بازاریابی استفاده شده است. به همین دلیل، معنای واقعی خود را تا حدودی از دست داده و باعث سردرگمی شده است (سردرگمی که باعث شده بسیاری از مسیر صحیح خارج شوند). هدف این کتاب این است که شما را به اسکیت‌های تقویت‌شده با موشک ببندد و دوباره روی آن بنشینید. هیچ روال و تمرین بی‌اثری وجود ندارد. دیگر خبری از محور نیست. البته این مهم است، اما شکم قابل مشاهده هدف است. دیگر هیچ حقه‌ای وجود ندارد. از اینجا به بعد، فقط در مورد چیزهایی می‌شنوید که کار می‌کنند. هیچ عذری برای موانعی که این کتاب به شما کمک می‌کند رفع کنید وجود نخواهد داشت. سفر خوش بگذرد.



## بخش ۱

# رویکرد علمی به تمرین شکم

بخش ۱ اصول علمی را آموزش می دهد که زیربنای تمرینات اثربخش شکم می باشند. در این بخش موضوعات پیچیده مطرح شده و به شکل اطلاعاتی بحث می شوند که بتوانید آنها را اعمال کنید. درک فلسفه تمرین که در این کتاب به آن اشاره شده است و یادگیری این مفاهیم محوری، پایه و اساس محکمی از دانش را برای شما فراهم می کند که بر اساس آن می توانید طرح تمرین شکم خود را برنامه ریزی کنید. استفاده از این رویکرد علمی برای تمرین شکم به شما امکان می دهد بفهمید که چرا برخی از تمرین ها و تکنیک ها موثر هستند، در حالی که برخی دیگر نیستند و چرا برخی تمرین ها در بخش دوم گنجانده شده اند، در حالی که برخی تمرین ها گنجانده نشده اند.

ما فصل ۱ را با مروری بر اصول و مفاهیم اولیه ساخت شکم شروع می کنیم که به آموزش کل بدن شما تبدیل می شود. شما حرکات عضلات مختلف و نحوه استفاده از آنها، تاثیر تمرین عضلات با طول و فاصله زمانی متفاوت، پایه علمی ست ها و تکرارها (و اینکه کدام تکرار واقعا برای عضلات شکم شما بهتر است) و آنچه برای رشد عضلات شکم لازم است، را یاد خواهید گرفت. بدین ترتیب بتوانید عضلات شکم خود را رشد داده و بطور عمقی تر حکاکی کنید.

سپس در فصل ۲، آناتومی ستون فقرات و شکم را بررسی خواهیم کرد. ماهیچه هایی که دیواره شکم و عضلات مایل را تشکیل می دهند را می آموزید و یاد می گیرید که کدام تمرین ها آنها را به طور موثرتر تمرین می دهند. این ما را به سؤالات مهمی سوق می دهد: آیا کرانچ شکم به کمر من آسیب می زند و آیا خم شدن ستون فقرات واقعا بد است؟



اصطلاح تمرینی محوری<sup>۱</sup> و تمرینی شکم<sup>۲</sup> اغلب به جای یکدیگر استفاده می شوند. در فصل ۳، خواهید آموخت که چرا این اغلب باعث سردرگمی می شود و تمرین محوری و تمرین شکمی واقعا با هم تفات هایی دارند. پس از خواندن این فصل، می دانید که چگونه از برخی از اشتباهات کلیدی که بسیاری از افراد در جستجوی شکم شش تکه مرتکب می شوند، اجتناب کنید. شما یاد خواهید گرفت که اهداف خود را محدود کنید و تمرین هایی را که به شما در دستیابی به آنها کمک می کند، را بهتر بشناسید. همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه انواع مختلف تمرینات را برای تاثیرگذارترین نتایج ترکیب کنید.

غالباً پیشنهاد می شود که شکم ها در آشپزخانه ساخته شده اند. در فصل ۴ خواهید فهمید که چرا اینطور نیست. همچنین در مورد تعادل انرژی و اینکه چگونه ورزش قلبی عروقی می تواند در از دست دادن چربی های سرسخت شکم نقش داشته باشد، آشنا خواهید شد. ما همچنین در مورد تغذیه و چگونگی تأثیر آن در تعادل انرژی بحث می کنیم. فصل ۴ با شرح مفصلی از بهترین تمرینات قلبی برای دستیابی به شکم شش تکه به اوج خود می رسد. این کاردیویی است که واقعاً منتظر انجام آن هستید.

در نهایت، فصل ۵ به شما نشان می دهد که چگونه پیشرفت شکم شش تکه خود را پیگیری کنید. اگر از یکی از این روش ها برای پیگیری پیشرفت خود استفاده نمی کنید، باید فوراً شروع کنید. آنچه را که نظارت می کنید، می توانید مدیریت کنید. اگر به دقت تغییرات فیزیکی خود را زیر نظر داشته باشید، بهتر می توانید تغییر شکل کل بدن خود را مدیریت کنید. هر اونس اطلاعات در بخش ۱ برای استفاده موفقیت آمیز شما از تمرین ها (بخش ۲) و برنامه ها (بخش ۳) ضروری است. اگر «چرایی» انتخاب تمرین و تأثیر آن بر پیشرفت خود را بدانید، از این روند بسیار لذت خواهید برد.

---

<sup>1</sup> Core Training

<sup>2</sup> Ab Training





## اصول پرورش شکم

هدف این کتاب یک هدف عملی و کاربردی است. هر بخش از اطلاعات ارائه شده چیزی است که می‌توانید براساس آن عمل کنید و در برنامه آموزشی خود پیاده کنید. همانطور که گفته می‌شود، درک اولیه از مبانی و اصول زیربنای انتخاب تمرین و طراحی برنامه تمرین به شما کمک خواهد کرد تا آنها را بهتر اجرا کنید. ما با اصول و مبانی اولیه شروع می‌کنیم.

### تمرین مقاومتی

چه در حال بلند کردن هالتر باشید و یا در حین شنا خود را از زمین بلند می‌کنید، عضلات خود را در معرض نوعی مقاومت قرار می‌دهید که تحت عنوان **تمرین مقاومتی**<sup>۱</sup> شناخته می‌شود. هر بار که مثلاً یک **کرانچ**<sup>۲</sup> (بشین پاشو) را روی زمین اجرا می‌کنید، سیستم‌های پیچیده با هم کار می‌کنند. در حالی که شما این تمرین را انجام می‌دهید و نگران تمرین عضلات شکم خود هستید، بدن شما معمولاً ایده‌های دیگری دارد.

همانطور که در حال انجام حرکت‌های کرانچ هستید، بدن شما کارآمدترین راه را برای رسیدن از نقطه A (زمین) به نقطه B (بلند شدن شانه‌ها از روی زمین) پیدا می‌کند. مغز و سیستم عصبی عضلانی شما اهمیتی نمی‌دهند که شما سعی می‌کنید عضلات شکم خود را تمرین دهید. بدن شما تنبل است، اما به دلیلی تنبل است. تنبل صرفاً یک راه دیگر برای گفتن این است که کارآمد است. بدن همیشه ساده‌ترین مسیر را طی می‌کند و کمترین انرژی ممکن را مصرف می‌کند.

---

1 Resistance Training

2 Crunch



عضلات شکم شما چشم ندارند که از بیرون بدن شما را ببینند. آنها تفاوت بین شما حین تمرین با دمبل یا یک آجر در دست را نمی فهمند. عضلات شکم شما احساسات و عاطفه نیز ندارند. آنها اهمیتی نمی دهند که شما تا آنجا که ممکن است سخت کار می کنید تا آنها را بهتر به نظر برسانید. بعداً، در بخش دوم به شما نشان خواهیم داد که چگونه تمرینات خود را ارتقا دهید و بر تنبلی شکم غلبه کنید تا نتایج بهتری بگیرید.

عضلات منقبض شده و موجب خم شدن مفاصل و شکل گیری حرکت می شوند. نحوه انجام این کار در فصل ۲ با جزئیات بحث خواهد شد. عضلات تغییر کشش و فشار را احساس می کنند. آنها بر اساس سیگنال هایی که شما به آنها ارسال می کنید، خود را سازگار می کنند و بدین ترتیب ارسال سیگنال صحیح بسیار مهم است.

## مبانی اختصاصیت (اصل خاص بودن)

معمولاً اصل اختصاصی بودن یا اصل اختصاصیت<sup>۱</sup> (سازگاری اختصاصی با تقاضاهای تحمیلی) نامیده می شود و در زمینه ورزش، چگونگی سازگاری بدن انسان با خواسته های و تقاضای تحمیل شده بر آن را توصیف می کند. این اصل بیان می دارد که عوامل استرس زای خاصی بر روی بدن انسان (خواه مکانیکی، فیزیولوژیکی یا عصبی) باعث سازگاری خاصی می شوند، معمولاً به گونه ای که به بدن شما کمک خواهد کرد که در آینده بهتر با آن عامل استرس زا مقابله کرده و کنار بیاید.

تمرین شکم یک عامل استرس زا (استرسور<sup>۲</sup>) است و هر بار تکرار یک ست از تمرین برای عضله مقدار کمی استرس ایجاد می کند که بدن شما آن را تشخیص می دهد. با استفاده از اصل مذکور، می توانیم به وضوح بیان کنیم که سازگاری شما بیشتر از همه این است که یک شکم محکم و چند تکه پرورش دهید. به عبارت دیگر، شما می خواهید هیپرتروفی عضلانی<sup>۳</sup> (بزرگی شدن عضلات) در ناحیه شکم شما اتفاق بیفتد. هیپرتروفی عضلانی بعداً در ادامه فصل مورد بحث قرار می گیرد.

پرورش و ساخت شکم به معنی کلفت و درشت شدن کمر شما نیست (دقیقاً همانند بیرون زدن عضله دوسر بازوی شما، که از آستین تی شرت شما بیرون می زند). بلکه شکم شما با متراکم تر شدن و ایجاد خطوط عمیق حکاکی شده، رشد می کند. بنابراین، به همان اندازه که ممکن است خواهان عضلات شکمی کشیده باشید، در واقع در تلاش برای رشد دادن آنها هستید. جذب کردن لایه چربی که آنها را پوشانده است نیز اتلاف وقت نخواهد بود.

1 Principle of Specificity

2 Stressor

3 Muscular Hypertrophy



کلید دستیابی به شکمی عضلانی و زیبا در ارسال سیگنال های مناسب به عضلات است. در طول تمرینات اصلی معمولی، بیشتر اوقات سیگنال های اشتباهی را به بدن خود می فرستید، زیرا بیشتر وقت خود را صرف انجام کارهای اشتباه می کنید. از آنجایی که مکانیسم های عضله سازی بدن به کل بدن شما مربوط می شود، همانطور که به شکم نیز ربط دارد، در ادامه این فصل با جزئیات بیشتری مورد بحث قرار خواهند گرفت.

## انواع عملکرد عضلانی

تمرین باعث انقباض عضلات نمی شود. این انقباض عضلات است که عمل را ایجاد می کنند و سه نوع اصلی از عملکرد یا فعالیت عضلانی وجود دارد که باید آنها را بشناسید: متحدالمرکز (کانسنتریک<sup>۱</sup>)، گریز از مرکز (اسنتریک<sup>۲</sup>) و همتراز (ایزومتریک<sup>۳</sup>). ما این انواع حرکت یا فعالیت را به طور گسترده بحث خواهیم کرد، زیرا هر تمرین خاصی بر انواع خاصی از انقباضات تأکید دارد و هر کدام مزایای منحصر به فردی و مخصوص خود دارند.

## حرکات متحدالمرکز (کانسنتریک)

عمل یا انقباضات متحدالمرکز به صورت تولید کشیدگی هنگام کوتاه شدن عضلات مشخص می شود. به عنوان مثال، هنگام اجرای کرانچ شکمی، وقتی خود را از روی زمین بلند می کنیم، عضله راست شکمی (رکتوس آبدومینیس<sup>۴</sup>) ما به طور متحدالمرکز منقبض می شود و دنده های ما را به سمت لگن می کشد و ستون فقرات خم می شود. مثال دیگر بالا بردن ساده زانو است که در آن عمل عضلات خم کننده ران (هیپ فلکسور<sup>۵</sup>) زانو را به سمت قفسه سینه می کشد.

بحث در مورد ویژگی های خاص حرکات عضلانی متحدالمرکز در اینجا مهم است، زیرا اکثر تمرینات مقاومتی شامل حرکات متحدالمرکز است. روش های خاص می توانند بر فاز یا بخش متحدالمرکز یک تمرین تأکید کنند تا بیشتر سود را از حرکت برده و از مزایای منحصر به فردی که ایجاد می شود، بهره برداری شود.

- 
- 1 Concentric
  - 2 Eccentric
  - 3 Isometric
  - 4 Rectus Abdominis
  - 5 Hip Flexors



اجرای حرکات متحدالمرکز به انرژی بیشتری نیاز دارد و نسبت به حرکات گریز از مرکز عضله را بیشتر فعال کرده و مواد متابولیت بیشتری در عضله تجمع می یابد [۲، ۸]. به همین دلیل، حرکات متحدالمرکز تکرار شونده مسئول احساس سوزشی است که در طول اجرای ست های پر تکرار هر تمرینی احساس می کنید. این احساس سوزش نتیجه و همراه با افزایش لاکتات، یون های هیدروژن مثبت و آمونیاک خون و موارد دیگر است. این استرس متابولیک می تواند منجر به چندین اثر پایین دستی شود، از جمله افزایش هورمون رشد (GH)<sup>۱</sup> و فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1)<sup>۲</sup>. اینها می توانند پتانسیل عضله سازی و چربی سوزی شما را افزایش دهند.

برای اینکه مرحله متحدالمرکز بلند کردن وزنه تا حد ممکن تاثیرگذار تر باشد، باید روی به حداکثر رساندن (بیشینه کردن) تنش عضلانی تمرکز کرد. انتخاب بهترین تمرین ها برای رسیدن به این هدف تنها یکی از اهداف این کتاب است. برای به حداکثر رساندن تنش، باید سطوح خیلی بالایی از نیرو را تولید کنید.

در فیزیک، نیرو برابر است با جرم ضرب در شتاب ( $F = m \times a$ ). اگر این را درست فهمیده باشیم، پس واضح است که برای تولید سطوح بالایی از نیروی عضلانی در فاز متحدالمرکز، باید یکی از دو کار را انجام دهیم. یا باید وزنه های سنگین را آهسته تر بلند کنیم یا وزنه های سبک تر را انفجاری تر بلند کنیم. قوانین فیزیک دقیقاً به همین ترتیب اعمال می شود، چه در حال زدن اسکات خیلی سنگین باشید و چه در حال انجام تمریناتی باشید که عضلات شکم را هدف قرار می دهند. با تاکید بر فاز متحدالمرکز و عدم تاکید بر فاز گریز از مرکز یک تمرین، می توانید آسیب عضلانی را کنترل کنید، درد عضلانی را کاهش دهید و حتی با فراوانی (دفعات) بالاتری تمرین کنید. بخش دوم کتاب تکنیک های تمرین و سرنخ های مربیگری را پوشش می دهد که به شما در رسیدن به این هدف کمک کند.

## حرکات گریز از مرکز

در حین اجرای حرکات گریز از مرکز، عضلات شما در هنگام کشیده شدن تنش تولید می کنند. در مثال کرانچ شکمی، هنگامی که شانه های خود را از روی زمین بلند می کنید، عضلات شما به صورت متمرکز منقبض می شوند. سپس، همانطور که بدنتان را پایین می آورید، شکم شما برای کنترل حرکت به صورت خارج از مرکز منقبض می شود.

1 Growth Hormone

2 Insulin-Like Growth Factor



تحقیقات نشان داده است که حداکثر قدرت در طول انقباضات خارج از مرکز بیشتر نسبت به حرکات متحدالمرکز عضلات می تواند ۲۰ تا ۵۰ درصد بیشتر باشد<sup>[۲]</sup>. دلایل این امر به خوبی شناخته نشده است، اما احتمالاً یک پروتئین ماهیچه ای الاستیک غول پیکر به نام تیتین<sup>۱</sup> مسئول آن است. پروتئین تیتین به عنوان شکلی از داربست برای برخی از ساختارهای عضلانی داخلی عمل می کند و هنگام افزایش طول عضله، سفتی بیشتری ایجاد می کند. این سفتی اضافی ممکن است دلیل این موضوع باشد که چرا حرکات عضلانی گریز از مرکز سطح بالاتری از نیرو را تولید می کنند اما سطح کلی فعال سازی عضله و انرژی مورد نیاز حرکت کمتر است.

بیشتر تمرینات رایج از هر دو بخش یا فاز متحدالمرکز و گریز از مرکز تشکیل شده اند. برای بارگذاری بیش از حد عضله به صورت گریز از مرکز، باید حرکت گریز از مرکز را به صورت طولانی تری انجام دهید یا وزنه بیشتری نسبت به وزنی که می توانید به صورت متحدالمرکز بلند کنید، را بردارید. علاوه بر تولید نیروی بیشتر، استفاده از مزایای منحصر به فرد دیگر تمرینات گریز از مرکز، می تواند به رشد عضلات کمک کند. این نوع تمرینات باعث ایجاد سطوح بالایی از تنش مکانیکی و آسیب عضلانی می شود که هر دو برای عضله سازی مهم هستند. تحقیقات نشان داده است که تمرینات گریز از مرکز منجر به هیپرتروفی عضلانی بیشتری نسبت به تمرینات مبتنی بر حرکات متحدالمرکز می شود<sup>[۳، ۴]</sup>.

تعدادی از تمرینات و روش های خاص می توانند از مزایای منحصر به فرد حرکات خارج از مرکز نهایت بهره را ببرند. این تمرینات در بخش دوم گنجانده شده است.

## حرکات ایزومتریک

در طول حرکات ایزومتریک، عضلات بدون تغییر طول یا زاویه مفصلی، دچار تنش یا کشیدگی می شوند. به عنوان مثال، تصور کنید که کرانچ شکم انجام می دهید و به ازای هر چند تکرار، برای چند ثانیه موقعیت خود را حفظ کنید. حفظ این موقعیت ایستا به فعالیت یا حرکت عضلانی ایزومتریک نیاز دارد.

تمرینات ایزومتریک را می توان به دو دسته تقسیم کرد، چیزی که عموماً به آن حرکت ایزومتریک خارج از مرکز و ایزومتریک متحدالمرکز اطلاق می شود. در تمرینات ایزومتریک گریز از مرکز شما باید مقاومت کنید و در عین حال در مقابل افتادن و یا پایین کشیده شدن توسط همان مقاومت مبارزه کنید، که گاهی اوقات مقاومت در مقابل شکست خوردن است. نمونه این حرکت استفاده از تمرین پرس

<sup>1</sup> Titin



نیمکت است که در آن به سادگی باید میله را بالا نگهداشته، در حالی که در مقابل حرکت رو به پایین آن مقاومت می کنید. **تمرین پلانک<sup>۱</sup>** پایه نیز ممکن است نوعی ایزومتریک خارج از مرکز در نظر گرفته شود، زیرا باید با نیروی جاذبه در مقابل پایین آمدن باسن به سمت زمین مبارزه کنید.

از سوی دیگر، در تمرین ایزومتریک متحدالمرکز لازم است که به چیزی ثابت مستقیماً نیرو وارد کنید. تصور کنید وقتی به بالای حرکت کرانچ رسیدید، به سختی روی یک جسم بی حرکت و ثابت فشار دهید.

تاکید بر حرکات ایزومتریک عضلات مزایای قابل توجه و منحصر به فردی دارد. از نظر تئوری، تمرین ایزومتریک می تواند مقدار زیادی تنش مکانیکی و استرس متابولیک ایجاد کند. این اثرات به ایجاد ظرفیت کار، سلامت بافت همبند، قدرت و اندازه عضلات کمک می کنند<sup>[۵]</sup>.

در طول تمرینات ایزومتریک می توان به سطح بسیار بالایی از فعال سازی و تنش عضلانی دست یافت، بنابراین عضلات شکم شما احتمالاً از حرکات ایزومتریک کم باری که در گذشته انجام داده اید، سودی نبرده است. و پلانک های وزن بدن شما نیز به یک ارتقای جدی نیاز دارند! تمرینات این کتاب به شما نشان می دهد که چگونه این تمرینات را به ایمن ترین و موثرترین راه بارگذاری کنید.

## تمرینات ترکیبی در مقابل منفرد

تمرینات ترکیبی آن دسته از تمرین هایی هستند که چندین مفصل و گروه های عضلانی متعدد را درگیر می کنند. این تمرینات شامل حرکات معمولی قدرتی و بدنسازی شما مانند اسکات، ددلیفت و پرس روی نیمکت است. آنها همچنین باید بخش بزرگی از تمرینات مقاومتی شما را تشکیل دهند زیرا بیشترین بازده را به تلاش شما ارائه می دهند. تمرینات ترکیبی بیشترین بافت های عضلانی را فعال می کنند و مسیرهای کلیدی درگیر در قدرت و عضله سازی را ماشه می کنند. تمرینات ترکیبی همچنین بیشترین انتقال را به ورزش و فعالیت های روزانه دارند. به این ترتیب، آنها اغلب به عنوان تمرینات عملکردی تر توصیف می شوند.

بسیاری از مربیان و تعلیم دهندگان، به ویژه آنهایی که زمینه پاورلیفتینگ دارند، تمرینات خود را فقط بر تعداد انگشت شماری از لیفت های مرکب متمرکز می کنند. آنها بر اهمیت قوی تر شدن فقط با این چند وزنه برداری و بدون نیاز به بسیاری دیگر از تمرینات را مورد تاکید قرار می دهند. برای این رویکرد محدود می توان حرف های زیادی زد، اما هنگامی که بطور خاص شکم را تمرین می دهید، باید چند نکته را در نظر گرفت.

<sup>1</sup> Plank Exercise



در حالی که درست است که تمرینات ترکیبی باید بخش عمده ای از هر برنامه خوبی را تشکیل دهد، اما بدین معنی نیست که باید فقط به تعدادی از این تمرینات محدود شود. بجای تلاش برای تطبیق دادن خود به یک ورزش و تمرین خوب، اگر به دنبال برنامه تمرین و ورزشی باشید که برای شما مناسب است، نتیجه اش مطمئناً مفاصل ناهنجار و صدمه خواهد بود (اگر به عدم پیشرفتی که در چنین رویکردی تجربه خواهید کرد، توجه نکنیم). تمرینات ترکیبی باید یک جزء کلیدی در برنامه تمرینی کلی شما باشد، اما آنهایی را بیابید که با ساختار و تاریخچه بدن منحصر به فرد شما مطابقت دارند. چه در حال انتخاب یک نوع اسکات هستید یا انتخاب تمرینی برای کار کردن روی شکم خود باشید، این مسئله یکسان است. بعداً نحوه انتخاب تمرینات متناسب با نوع بدن منحصر به فرد، تاریخچه ورزشی و اهداف ورزشی را پوشش خواهیم داد.

دومین نکته ای که باید در نظر گرفت این است که انجام تنها تمرینات ترکیبی بزرگ برای ایجاد یک هسته قوی و شکم شش تکه کافی نیست. در حالی که استفاده تدریجی از تمرینات ترکیبی در طول زمان واقعاً کمک خواهد کرد، تمرینات منفرد اغلب برای هدف قرار دادن آن ناحیه نیاز است. این به ویژه هنگامی که با ماهیچه های سطحی شکم کار داریم، صادق است. به عنوان مثال، فعال سازی ماهیچه های مایل بیرونی و راست شکم در بهترین حالت در حین اسکات پشت متوسط است و به نظر نمی رسد که با سنگین تر شدن وزنه این فعالیت افزایش یابد<sup>[۶]</sup>.

تمرینات منفرد (ایزوله) حرکاتی هستند که یک مفصل را درگیر می کنند و بر روی یک ماهیچه منفرد تمرکز می کنند. از آنجایی که این کتاب بر روی گروه کوچکی از عضلات تمرکز دارد، تمرینات زیادی را خواهید یافت که در این دسته قرار می گیرند.

از زمان افزایش محبوبیت رویکردهای تمرین کاربردی تر و مبتنی بر محور بدن، استفاده از تمرینات ایزوله تا حد زیادی به جامعه بدنسازی واگذار شده است. این تمرینات برای کار روی گروه های منفرد عضلانی و فعال کردن بافت عضلانی تا حد امکان در ناحیه مورد نظر، استفاده می شوند. این رویکرد را می توان با روشی مقایسه کرد که یک مجسمه ساز برای تراشیدن بخش هایی از مجسمه که نیاز به تکمیل دارد، وقت می گذارد. هوشمندانه خواهد بود که همین استراتژی را روی بدن خود اعمال کنید.

تمرین هایی که بر روی محور بدن متمرکز می شوند، شامل حرکات ترکیبی می باشند. چندین مفصل و گروه های عضلانی درگیر خواهد بود و روی نواحی بیشتر از شکم کار می کنند. از سوی



دیگر، رشد بیشتر عضلات شکمی نیاز به تمرکز و دقت دارد. در هر طرح تمرینی، جایی برای هر دو استراتژی وجود دارد و تفاوت های استراتژی ها در فصل ۳ بیشتر توضیح داده خواهد شد.

## مکانیسم های عضله سازی

هیپرتروفی عضلانی افزایش اندازه ماهیچه اسکلتی از طریق رشد سایز سلول های تشکیل دهنده آن است. می توان آن را ضخیم شدن فیبرهای عضلانی در نظر گرفت. اگر می خواهید عضله بسازید و شکم خود را هشت تکه کنید، باید علم پایه زمینه آن را بدانید. این به شما کمک می کند تمرین های ارائه شده در بخش دوم را درک کرده و به کار ببرید. همچنین به هدایت کل رویکرد شما به تمرین مقاومتی کمک می کند.

دو نوع هیپرتروفی به داشتن عضلات بزرگتر کمک می کند: **هیپرتروفی سارکوپلاسمی** و **میوفیبریلار**<sup>۱</sup>. هیپرتروفی سارکوپلاسمی افزایش اندازه اجزای غیر قابل انقباض درون عضله، مایع یا محتوای درون عضله است. گاهی اوقات از آن به عنوان هیپرتروفی غیرعملکردی یاد می شود، زیرا منجر به افزایش توانایی عضله برای تولید نیروی بیشتر نمی شود. اگر تا به حال از خود پرسیده اید که چرا یک فرد می تواند بسیار قوی تر از آنچه که واقعاً هست به نظر برسد، احتمالاً تمرین او منجر به هیپرتروفی سارکوپلاسمی بیشتر و سازگاری های عصبی کمتر، از بین عوامل دیگر می شود.

شایان ذکر است که غیر کاربردی روش دقیقی برای توصیف این نوع عضله سازی نیست. هیپرتروفی سارکوپلاسمی باعث افزایش توانایی شما برای ذخیره انرژی و گلیکوژن در عضله می شود که البته در مواردی مانند در دسترس بودن سوخت نقش دارد. هیپرتروفی سارکوپلاسمی معمولاً بیشتر در نتیجه طرح های تمرین با تکرار زیاد اتفاق می افتد.

هیپرتروفی میوفیبریلار به عنوان هیپرتروفی عملکردی نیز شناخته می شود. آخرین باری که در مورد **اکتین** و **میوزین**<sup>۲</sup> شنیده اید ممکن است در کلاس زیست شناسی دبیرستان بوده باشد. این دو پروتئین میوفیبریلار حدود ۲۰ درصد از عضلات شما را تشکیل می دهند. میوزین فراوان ترین آنهاست و افزایش اندازه و تعداد آن موجب عضله بزرگتر و قابلیت های بیشتری برای تولید نیرو خواهد شد<sup>[M]</sup>.

<sup>1</sup> Sarcoplasmic and Myofibrillar Hypertrophy

<sup>2</sup> Actin and Myosin





اگر می خواهید عضلات شکم شما به همان اندازه قوی باشد که به نظر می رسد، باید آنها را با استفاده از وزنه های سنگین تر و در تعداد مختلف تکرار تمرین دهید. صدها کرانچ و ساعت ها نگاه داشتن پلانک نه باعث بریده شدن آن می شود و نه شکم شما را کوتاه می کند!

## سه عامل مسئول رشد شکم هستند

پیشنهاد شده است که سه عامل اصلی مسئول شروع پاسخ رشد عضلانی هستند<sup>[۸]</sup>. دانستن این عوامل می تواند به شما در درک نحوه تاثیر یک تمرین و مفید بودن آن برای برنامه تمرینی شما کمک کند.

### کشش مکانیکی

کشش یا تنش مکانیکی<sup>۱</sup> بدون شک عامل اصلی موثر بر رشد عضلات است. این تنش است که به عضلات شما برای تولید، مقاومت یا کنترل نیرو، وارد می شود. کشش مکانیکی زمانی به حداکثر می رسد که مقاومت بالایی را با حداکثر تلاش بلند کنید. این منجر به بکارگیری سطح بالایی از فیبرهای عضلانی و فعال شدن واحدهای حرکتی سریع دارای آستانه بالا می شود. از آنجایی که وزنه سنگین است و بنابراین سرعت حرکت شما کند است، این واحدهای حرکتی باید نیروی زیادی اعمال کنند و بنابراین سطوح بالایی از کشش مکانیکی ایجاد می کنند.

کشش مکانیکی به ویژه در روش هایی رایج است که در آن از وزنه سنگین استفاده می کنید، عضله را بصورت خارج از مرکز بارگذاری می کنید، وضعیت ایزومتریک را نگه می دارید، یا عضلات خود را به طور کامل کشیده نگه می دارید، زمانی که تحت تنش هستید. با شنیدن این موضوع، ممکن است به این فکر بیفتید که کدام نوع تمرین برای ساختن عضلات شکم و سایر عضلات شما مناسب است. همچنین ممکن است احساس این تمرینات را تجسم کنید.

### استرس متابولیک

استرس متابولیک<sup>۲</sup> مکانیسم خیلی مهم دیگری است، اگرچه کمتر از کشش مکانیکی مهم است. استرس متابولیک معمولاً در نتیجه ورزش و تمریناتی ایجاد می شود که بر گلیکولیز<sup>۳</sup> (قند سوزی) بی هوازی برای تولید انرژی متکی است و تمرینات مرتبط با احساس سوزش همراه هستند. این

<sup>1</sup> Mechanical Tension

<sup>2</sup> Metabolic Stress

<sup>3</sup> Glycolysis



تمرینات باعث تولید سطوح بالایی از لاکتات و تغییر در PH خون می شوند که منجر به این احساس سوزش می شود. این فرآورده های جانبی متابولیک و تورم سلولی باعث افزایش هورمون های آنابولیک از جمله هورمون رشد انسانی و فاکتورهای رشد شبه انسولین می شود.

تمرینات مقاومتی متوسط تا سبک تر که زمان تحت تنش (TUT)<sup>۱</sup> طولانی تری دارند، تمریناتی با تکرار آهسته و هر تمرینی که به شما پمپی عضلانی شدیدی بدهد، استرس متابولیک را افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهد که ست های با تکرار بیشتر باعث تحریک بیشتر این فرآورده های جانبی متابولیک و در نتیجه استرس متابولیک به عنوان محرک رشد می شود. به عنوان مثال، انجام ۱۲ تکرار هر کدام با فاصله سه ثانیه منجر به پاسخ متابولیکی بزرگتر نسبت به ۶ تکرار هر کدام شش ثانیه می شود.<sup>[۹]</sup>

## آسیب عضلانی

یکی دیگر از مکانیسم های رشد عضله، بروز آسیب عضلانی<sup>۲</sup> است. این اغلب به عنوان عضله ای توصیف می شود که آسیب دیده و خود را بزرگتر و قوی تر از قبل ترمیم می کند. اگرچه دور از واقعیت نیست، اما اهمیت آن به شدت اغراق شده است.

فیبرهای عضلانی از طریق فعالیت اکتین و میوزین نیرو تولید می کنند. اکتین و میوزین پروتئین هایی در داخل عضلات شما هستند که پل های متقاطع را ایجاد می کنند و اجازه وقوع انقباض عضلانی را می دهند. در طول تمرین مقاومتی، آسیب به این ساختارها و سایر ساختارهای پروتئینی رخ می دهد. این امر به ویژه در فاز خارج از مرکز انقباض صادق است. پاسخ به این آسیب یا میکروتروما را می توان با فشار عضلانی یا حتی پاسخ التهابی به یک عفونت مقایسه کرد. اعتقاد بر این است که این پاسخ فاکتورهای رشد مختلفی را آزاد می کند و به این پروتئین ها و عضلات اجازه می دهد تا خود را به حالت بزرگتر و قوی تری ترمیم کنند.

گرچه تجزیه هر چه بیشتر بافتی لزوماً بهتر نیست. اگر تجزیه بیش از حد بافتی وجود داشته باشد و پروتئین های جدید به اندازه کافی ساخته نشود، حجم عضلات افزایش نمی یابد. این حالتی است که به آن حالت کاتابولیک<sup>۳</sup> می گویند که در آن تخریب پروتئین عضله از سنتز پروتئین عضله بیشتر شده و تخریب از ساخت تجاوز می کند.

<sup>1</sup> Time Under Tension

<sup>2</sup> Muscle Damage

<sup>3</sup> Catabolic State



توجه به این نکته مهم است که درد پس از تمرین یا درد عضلانی تاخیری (DOMS)<sup>۱</sup> به تجزیه بافت مربوط نمی شود، اما با تمرینات و پروتکل های تمرینی همراه است که باعث آسیب عضلانی می شود. اگرچه بسیاری از مردم به دنبال درد عضلانی هستند، اما این نه نشانه یک تمرین موثر است و نه برای رشد و تکامل عضلات ضروری است.

به یاد داشته باشید که هر تمرین شکمی باید قصد و هدف خاصی داشته باشد. ایده پشت هر تمرینی این است که یک عضله را تحریک کند و نه اینکه آن را از بین ببرد. این بدان معناست که تمرین و ورزش بیشتر (تمرینات بیشتر، صرف زمان بیشتر در باشگاه، تکرار بیشتر حرکات تمرین) لزوماً بهتر نیست.

در جدول ۱-۱ مکانیسم های کلیدی عضله سازی و انواع تمرینات مرتبط با آنها خلاصه شده است. یک رویکرد آموزشی ترکیبی که همه مکانیسم ها را به درجات مختلفی هدف قرار می دهد، بهترین نتایج را به همراه خواهد داشت.

### جدول ۱-۱ مکانیسم های کلیدی عضله سازی و انواع متداول تمرین

روش تمرین	تنش مکانیکی	استرس متابولیک	آسیب عضلانی
متحدالمركز	کم	زیاد	کم
خارج از مركز	زیاد	کم	زیاد
ایزومتریک	زیاد	زیاد در مدت طولانی	زیاد
شدت بالا (کمتر از ۸ تکرار)	زیاد	کم	زیاد
شدت متوسط (۸ تا ۱۵ تکرار)	متوسط	متوسط	متوسط
شدت کم (۱۵ تکرار)	کم	زیاد	کم
تکنیک های شدید (مثل ست های دراپ یا ست های خوشه ای)	زیاد	زیاد	زیاد

## آیا عضلات شکم به تمرین متفاوت نیاز دارند؟

باور رایج این است که عضلات شکم با سایر گروه های عضلانی فرق دارد و به همین دلیل باید متفاوت تمرین داده شود. اغلب تصور می شود که عضلات شکم نسبت به سایر گروه های عضلانی به دفعات تکرار بیشتر و دفعات تمرین بیشتر نیاز دارند. این باورها معمولاً از مشاهدات معدودی

<sup>1</sup> Delayed Onset Muscle Soreness



سرچشمه می گیرد. اولین مورد این است که بسیاری از افراد تنها زمانی احساس می کنند که عضلات شکم آنها کار کرده است که از تعداد زیادی تکرار استفاده می کنند. دوم این که بسیاری از افراد به سادگی عضلات شکم خود را به کارآمدترین روش ممکن تمرین نمی دهند. و سوم، بسیاری از مردم بر این باورند که عضلات شکم، عضلات استقامتی هستند و باید بدین ترتیب تمرین داده شوند.

هنگامی که در هر ست تمرین، تعداد زیادی تکرار انجام می دهید، به احتمال زیاد احساس سوزش در عضله خواهید داشت. بسیاری از افراد ارتباط ضعیفی با شکم خود دارند و به دلیل انتخاب تمرین و تکنیک ناکارآمد، این باعث می شود سوزش عضله را بیش از هر چیز دیگری دنبال کنند. اگر این موضوع برای شما صادق است، شما را به خاطر این که فکر می کنید به تعداد بیشتری از تکرار نیاز دارید تا آنها را سخت تر انجام دهید و بهترین نتایج را بگیرید، سرزنش نمی کنیم. اما در واقع راه حل این است که تمرینات بهتری پیدا کنید و اجرای خود را به کمال برسانید.

با تمرینات بهتر و بهبود آگاهی از بدن خود، تنش عضلانی هدفمندتری را در تمام دامنه های تکرار حرکات احساس خواهید کرد. با انجام این کار، به نتایج بسیار بهتری نسبت به اینکه فقط به دنبال سوزش باشید، خواهید رسید.

عضلات شکم شما به دفعات تمرین خیلی بیشتری نسبت به سایر اعضای بدن نیاز ندارد. اگر به طور کارآمد روی شکم خود کار نکنید، بنابراین خستگی یا درد زیادی احساس نکرده و به زمان ریکاوری زیادی نیاز نخواهید داشت. نتیجه این است که احساس می کنید تقریباً هر روز می توانید و باید شکم خود را تمرین دهید. علیرغم تمرین مکرر، این استراتژی منجر به عدم پیشرفت خواهد شد. در عوض، راه حل به انتخاب تمرینات بهتر و تسلط بر تکنیک و آگاهی از عضلات شکمی بازمی گردد. وقتی این کار را انجام می دهید، تعداد دفعات تمرین شما کمتر خواهد شد.

شکم شما برای ترکیبی از قدرت، نیرو و مقداری استقامت ساخته شده است. آنها فقط یک عضله استقامتی نیستند. در واقع شکم ترکیبی از رشته های عضلانی نوع I (سوئیچ آهسته) و نوع II (سوئیچ سریع) دارد. در عضلات راست شکمی و مورب های داخلی و خارجی، نسبت فیبرهای نوع I از ۵۵ تا ۵۸ درصد متغیر است<sup>[۱۰]</sup>. مقداری تفاوت های فردی وجود دارد، اما به طور کلی، نسبت ها تقریباً یکنواخت است. این را با ماهیچه ای که برای استقامت ساخته شده است، مثل عضله سولئوس در ساق پا مقایسه کنید. این عضله از ۶۰ تا ۱۰۰ درصد فیبرهای عضلانی سوئیچ آهسته تشکیل شده است<sup>[۱۱]</sup>.

شکم شما برای اهداف مختلفی ساخته شده است. بنابراین تمرین شما باید با گنجاندن انواع تمرینات، روشها، سرعت های تمرین و تعداد تکرارها، این موضوع را منعکس کند.



## مقدار، شدت و دفعات تمرینات شکمی

دفعات، مقدار و شدت تمرین پایه و اساس هر برنامه تمرینی را تشکیل می دهد. فرقی نمی کند که به سختی برای جاری شکم خود کار کنید یا بدنبال بازوهای بزرگتر هستید، این سه متغیر مهم هستند. آنها به هم مرتبط هستند، بنابراین صحبت کردن در مورد آنها با هم به شما درک بهتری می دهد تا بتوانید آنها را در تمرین خود به کار ببندید.

### حجم یا مقدار

**حجم<sup>۱</sup>**، کل مقدار کار انجام شده در یک جلسه تمرین منفرد یا کل تمرین یک هفته است. وقتی می گویند شش ست شکم را در تمرین خود انجام داده اید، به حجم یا مقدار کل کار شکم خود اشاره می کنید. تحقیقات بین رشد عضلانی و افزایش تعداد تکرارها در هر گروه عضلانی رابطه خطی یافته است که تا حدود ۱۰ ست در هفته وجود دارد<sup>[۱۲]</sup>. به عبارت دیگر انجام ۱۰ ست بهتر از ۶ ست است، که بهتر از ۳ ست است. هرچند فراتر از این، نتایج شروع به یکسان شدن می کنند. تا به امروز، هیچ تحقیقی وجود ندارد که بدون شک بگوید که نتایج در یک نقطه خاص به اوج می رسد.

تفاوت های فردی نیز در حجم بهینه وجود دارد که به دلیل عوامل ژنتیکی و سبک زندگی افراد است. در حالی که ممکن است یک نفر با ۲۲ ست در هفته به ازای هر عضله بهترین نتایج را کسب کند، دیگری ممکن است فقط به ۸ ست نیاز داشته باشد. در یک پژوهش اخیر، شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. در گروه اول، حجم بر اساس میانگین استفاده شده در ۲۰ مطالعه دیگر برای افراد تجویز شد. در این رویکرد غیر فردی، اعضای این گروه هرکدام حجم کل یکسانی را اجرا کردند. در گروه دوم، بر اساس تعداد مجموعه های هفتگی که معمولاً در آموزش خود تکمیل می کردند، حجمی برای اعضا تجویز شد. گروه آموزشی دوم رویکرد فردی تری را برای تجویز حجمی در پیش گرفت. نتایج نشان داد که شرکت کنندگان گروه حجم فردی نسبت به گروه حجم عمومی نتیجه بهتری گرفته و منجر به بهره بیشتری شده است<sup>[۱۳]</sup>.

یک توصیه عمومی خوب برای حجم، ۱۰ تا ۲۰ ست برای هر گروه عضلانی در هفته است<sup>[۱۴]</sup>. شما باید مایل به آزمایش کردن هم باشید. بهترین راه برای انجام این کار این است که یک گزارش تمرینی دقیق داشته باشید و نحوه پیشرفت تمرینات خود را در طول زمان ارزیابی کنید. همچنین باید مواردی مانند سطح انرژی، خواب و انگیزه خود را کنترل کنید. بر این اساس میزان حجم خود را تنظیم کنید.



## شدت

شدت<sup>۱</sup>، به مقدار وزنه بلند شده اشاره دارد. این اصطلاحی است که اغلب به اشتباه برای توصیف اینکه یک شخص چقدر سخت کار می کند، استفاده می شود. از نظر فنی، به وزنی که بلند می کنید اشاره دارد و معمولاً به صورت درصدی از حداکثر یک تکرار شما بیان می شود (به عنوان مثال، ۷۵٪ یک RM). انتخاب وزنه بر اساس درصدی از حداکثر توانایی بلند کردن شما می تواند میزان تکرارهایی را که می توانید با وزنه کمتر و با دقت بالاتر بلند کنید، را پیش بینی کند. شدت نیز در مواقعی به صورت حداکثر تکرار و برحسب عدد بیان می شود (مثلاً ۱۲ RM). به عنوان مثال، هنگام انجام چهار ست ۱۰ تکراری در ۱۲RM، شدت آن ۱۲RM است (حداکثر وزنه ای که می توانید برای ۱۲ تکرار بلند کنید).

این یک خطای رایج در تمرین شکم است. باتجربه ترین وزنه برداران درصدها و RM ها را برای تمریناتی که مهم می دانند برنامه ریزی می کنند، اما به ندرت تمرینات شکمی خود را برنامه ریزی می کنند. وقتی عملکرد عضلات شکم خود را همانند سایر ماهیچه های بدن تابع قوانین زیست شناسی انسانی یکسانی در نظر بگیرید، این منطقی نیست. کلید کار اضافه بار پیشرونده است، بنابراین حتی صرف کمی زمان برای برنامه ریزی صحیح شدت این تمرینات، تمرینات شکمی شما را به سطح بعدی می برد.

شدت به طور مستقیم به تعداد تکرارهایی که قصد دارید در یک ست انجام دهید، مربوط می شود. از آنجایی که تمرین تا شکست ضروری نیست، باید شدتی را انتخاب کنید که به شما اجازه می دهد هر ست را با یک یا دو تکرار ذخیره کامل کنید. این شدت می تواند با توجه به عوامل مختلف، متفاوت باشد، اما یک قانون کلی خوب است که به طور خاص باید در تمرینات شکمی رعایت شود.

بین مقدار مقاومتی که استفاده می کنید و تعداد تکرارها در هر ست رابطه معکوس وجود دارد. هر چه وزنه ای که استفاده می کنید سنگین تر باشد (یا RM کمتر باشد)، ست های بیشتری اجرا خواهید کرد. دلیلش این است که وزنه سنگین تر به تکرارهای کمتری نیاز دارد که برای رسیدن به همان محرک عضله سازی به ست های بیشتری نیاز دارد. به عنوان مثال  $2 \times 20$  و  $4 \times 10$  هر دو اثر عضله سازی ایجاد می کنند، اما تکرارهای بیشتر به ست های کمتری در هر تمرین نیاز دارند.

تعداد کل تکرارهایی که برای هر ست انجام می دهید، بر اساس تعداد تکرارهایی است که رشد بافت عضلانی بدون چربی را بیشینه می کند. تحقیقات هیپرتروفی نشان داده است که عضله را می توان با استفاده از طیف وسیعی از تکرارها ساخت<sup>[۳]</sup>. بر اساس تحقیقات موجود و اینکه چگونه می توانید

<sup>1</sup> Intensity



شکم خود را به بهترین نحو هدف قرار دهید، بیشتر زمان شما باید در دامنه ۸ تا ۱۵ تکرار صرف شود، بخشی از زمان شما نیز باید در دامنه تکرار ۱۶ تا ۳۰ تا صرف شود و مقدار کمی باید صرف دامنه ۵ تا ۷ تکرار شود (جدول ۲-۱ را ببینید).

### جدول ۲-۱ حجم و شدت توصیه شده برای تمرین شکمی مبتنی بر هیپرتروفی

کل ست ها در هفته	۷۰ درصد وقت	۲۰ درصد وقت	۱۰ درصد وقت
۱۰ تا ۲۰	۸ تا ۱۵، ۳-۴ ست، ۱-۲	۱۶ تا ۳۰ تکرار، ۲-۳ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست ها	۵-۷ تکرار، ۴-۵ ست، ۲-۳ دقیقه استراحت بین ست ها

این توصیه ها ممکن است با تمرینات شکمی معمولی شما فاصله زیادی داشته باشد. با این حال، عضلات شکم شما از همان اصول بیولوژیکی پیروی می کنند که هر گروه عضلانی دیگر پیروی می کند. البته، انجام ست‌های سنگین‌تر از تمرینات شکمی نسبت به آنچه که قبلاً عادت کرده‌اید، ممکن است کمی طول بکشد. اما نگران نباشید، فصل‌های بعدی دقیقاً به شما نشان می‌دهند که چگونه این کار را به صورت ایمن و مؤثر انجام دهید.

### فراوانی یا تعداد

فراوانی<sup>۱</sup>، به تعداد تمریناتی که در یک هفته انجام می‌دهید، اطلاق می‌شود. ما زمان زیادی را صرف این موضوع نخواهیم کرد، زیرا نتیجه تحقیقات در مورد این موضوع کاملاً واضح است: اگر حجم تمرین هفتگی یکسان باشد، تعداد کل جلساتی که در هر هفته انجام می‌دهید چندان اهمیتی ندارد<sup>[۱۰]</sup>.

برای توضیح بیشتر، تعداد تمریناتی که در هر هفته انجام می‌دهید مهم نیست، اگر حجم کلی شما یکسان باشد و بین جلسات هفته پخش شود. قبلاً در مورد حجم صحبت کردیم و توصیه کردیم که ۱۰ تا ۲۰ ست در هفته به تنهایی برای عضلات شکم خود انجام دهید. این بدان معناست که مهم نیست که ۱۰ تا ۲۰ ست خود را روی شش تمرین یا دو تا از آنها تقسیم کنید. در طول شش تمرین، ممکن است فقط یک تمرین با ۳ ست در هر ست (۱۸ ست در هفته) یا دو تمرین، هر کدام با ۳ ست از سه تمرین مختلف (همچنین ۱۸ ست در هفته) انجام دهید. نتایج از هر دو رویکرد یکسان خواهد بود.

فراوانی برای تمرینات انتخاب کنید که بهترین تناسب را با بقیه تمرینات شما و با توجه به ترجیحات شما دارد. اما یک چیز واضح است: تکرار تمرین در هر گروه عضلانی باید بیش از یک بار در هفته

<sup>1</sup> Frequency



انجام شود. دو تمرین ۱۰ ست هر کدام نتایج بهتری نسبت به یک تمرین ۲۰ ست به همراه خواهد داشت. فراتر از آن، فراوانی یا دفعات تمرین شکمی را انتخاب کنید که برای شما مناسب تر است.

## انتخاب تمرین

انتخاب تمرین در هر برنامه تعلیمی مهم است و این مسئله زمانی خیلی بیشتر اهمیت دارد که عضلاتی را تمرین می دهید که برای برقراری ارتباط با آنها مشکل داشته باشید. در حالی که ممکن است برای تان آسان باشد که عضلات دوسر خود را تا جایی که می توانید به سختی در حین حرکت کرال عضله دوسر<sup>۱</sup> بفشارید، ممکن است احساس کار عضلات شکم در حین تمرین کردن چندان آسان نباشد. دلایل مختلفی برای این مسئله وجود دارد و ترفندهایی که به شما در برقراری ارتباط کمک می کند، در ادامه کتاب مورد بحث قرار گرفته است. به همین دلیل است که انتخاب بهترین تمرینات برای دستیابی به اهداف مرتبط با بدن خود اهمیت ویژه ای دارد.

تمرینات ابزارهایی هستند که محرک را فراهم می کنند. انتخاب ابزار مناسب این تحریک را بیشینه می کند تا عضلات شکم شما رشد کرده و حکاکی تر شوند. همچنین به همین دلیل است که انتخاب تنها چند ابزار مناسب، به جای یک میلیون و یک تمرین شکمی متفاوت، نتایج بسیار بهتری به شما خواهد داد. انجام بسیاری از تمرینات متوسط با اجرای متوسط فقط به نتایج متوسط منجر می شود. رسیدن به شکمی عالی به چیزی بیش از متوسط بودن نیاز دارد.

همه ما انواع بدن های مختلف، طول اندام ها، دامنه حرکتی و کاستی های نامطلوب متفاوتی داریم که برخی از تمرینات را نسبت به سایرین چالش انگیزتر می کند. انتخاب چند تمرین که احساس خوبی برای شما داشته باشد، همیشه جای خوبی برای شروع است. قبل از اضافه کردن مقدار (تکرار یا وزنه) روی تمریناتی تمرکز کنید که در آنها می توانید کیفیت را بالا نگه دارید. اگر می خواهید عضلات شکم تان را بسازید، باید در هر تمرین یک کانون تمرکز درونی ایجاد کنید. اگر بر روی چیزی خارج از بدن خود تمرکز کرده اید (وزنه ای که در حال حرکت آن هستید، یا فقط تمرکز بر تکمیل تکرارها)، آنگاه نکته را از دست داده اید. حتی سبک ترین ست های آن تمرین را برای خود سخت جلوه دهید. و اگر احساس نمی کنید تمرینی در جایی که باید اثر می گذارد یا باعث درد شود، تاثیری ندارد، آن را کنار بگذارید.

<sup>1</sup> Biceps Curl





## یکنواختی و ثبات تمرینات

بسیاری از مطالبی که ممکن است قبلاً خوانده باشید، تأیید می‌کنند که ثبات و یکنواختی تمرینات مهم است. اما این دقیقاً به چه معناست و آیا واقعاً این همه مهم است؟ برای برخی افراد، کلمه ثبات و یکنواختی به معنی حاضر شدن مداوم در تمرین و اجرای تمرینات برنامه ریزی شده است. برای برخی دیگر، به ثبات یک برنامه تمرینی و تکرار همان تمرینات برای چند هفته معین اشاره دارد. در حالی که اولی مهم است و بیشتر به جنبه روانشناختی تمرین می‌پردازد، دومی آنقدر که برخی تصور می‌کنند خشک و قطعی نیست.

همانطور که می‌دانید، انتخاب تمرینات مناسب کلیدی است. یافتن تعداد انگشت شماری تمرین مناسب و اضافه بار تدریجی آنها در طول هفته‌ها نیز بهترین نتایج را به همراه خواهد داشت. این شامل اضافه کردن فقط چند تکرار اضافی یا ۱ تا ۲ درصد وزن بیشتر در هر هفته به این تمرینات است. این استراتژی که به تدریج به بدن شما اضافه بار وارد می‌شود، تضمین شده است که کار کند. همانطور که گفته شد، شما نمی‌خواهید دقیقاً همان تمرینات را برای ماه‌ها تکرار کنید. نه تنها پیشرفت متوقف می‌شود، بلکه دستورالعملی برای کهنگی و بی‌حوصلگی در تمرین است. به عنوان یک قاعده کلی، شما نباید از تمرینات شکم یکسانی برای بیش از سه یا چهار هفته استفاده کنید یا آنها را در طول بیش از شش تا هشت تمرین تکرار کنید. این به شما کمک می‌کند تا بر عادت شدن غلبه کنید و به پیشرفت ادامه دهید.

یک پژوهش اخیر نشان داده است که تمرینات چرخشی مکرر باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای تمرین در مقایسه با تکرار مداوم تمرینات مشابه می‌شود. اگرچه اثر یادگیری در گروه مطالعه یکنواخت تر بود و قدرت پرس نیمکت آنها کمی بهتر بود، سازگاری عضلانی در دو گروه یکسان بود. علی‌رغم چرخش تصادفی‌تر تمرین‌ها، تفاوت معناداری بین ضخامت عضله یا ترکیب بدن وجود نداشت<sup>[۱۶]</sup>. نتایج این مطالعه محدود است، اما به ما درک بهتری از اهمیت تنوع در آموزش می‌دهد. در حالی که تکرار تمرینات و پیشرفت آنها در طی چند هفته مشخص مهم است، برای حفظ انگیزه باید چرخش در تمرینات وجود داشته باشد. عملی‌ترین راه برای دستیابی به این هدف، تعیین اولویت برای تمرینات شکمی است که تا زمانی که پیشرفت آنها متوقف شود (پس از سه یا چهار هفته) ثابت می‌مانند، در حالی که تمرینات با اهمیت کمتر را می‌توان به صورت هفتگی یا حتی در هر جلسه چرخش داد (جدول ۳-۱ را ببینید).



## جدول ۱-۳ یک مثال از چرخش تمرینات شکم در طول یک فاز تمرین چهار هفته ای

هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
چرخاندن توپ شکمی	چرخاندن توپ شکمی	چرخاندن توپ شکمی	ادامه پیشرفت یا تغییر تمرین
بالا بردن پا با وزنه	بالا بردن پا با وزنه	بالا بردن پا با وزنه	ادامه پیشرفت یا تغییر تمرین
کرانچ کابلی	کرانچ وزنه روی تشک	کرانچ سیسیلی	تغییر یا برگشت به انتخاب قبلی
چرخش روسی با کتل بل	سیم کش ایستاده (هیزم شکن)	چرخش روسی با نوار مقاومتی	تغییر یا برگشت به انتخاب قبلی

## تبعیت و پایداری

اگرچه این کتاب احتمالات تمرینی و آموزشی هیجان انگیز زیادی را پیشنهاد می دهد که ممکن است مشتاق امتحان کردن آنها باشید، اگر نتوانید به برنامه تمرینی خود پایبند باشید، برنامه شما کارساز نخواهد بود. اگرچه ممکن است بدیهی به نظر برسند، اینها سه اصل کلیدی زیربنای موفقیت هر برنامه ای است و شایسته بحث است.

**۱. واقع بینانه باشد:** برنامه آموزشی شما باید از نظر انتظارات و قالب زمانی شما، واقع بینانه باشد. همه ما خواهان نتیجه سریع هستیم، اما این امر افراد بسیاری را به سفری فرسودگی، آسیب دیدگی و عدم پیشرفت در بلندمدت مدت سوق داده است. در فصل ۵، در مورد ابزارهایی برای درک اینکه بدن شما در حال حاضر کجاست و چگونه پیشرفت را ردیابی کنید، خواهید آموخت. درک اینکه کجا هستید می تواند به شما کمک کند یک چارچوب زمانی دقیق برای پیشرفت واقعی و پایدار ایجاد کنید.

بدنسازان و ورزشکاران فیزیک بدنی اغلب تاریخ مسابقه خاصی را در ذهن دارند. اگر قبلاً در مسابقه شرکت کرده‌اند، باید بدانند که برای شروع تمرینات و رژیم‌های غذایی به چند هفته زمان نیاز دارند. حتی اگر می خواهید تابستان بدون پیراهن عالی به نظر برسید، برنامه ریزی از قبل به شما بهترین شانس را برای دستیابی به اهداف خود در یک بازه زمانی قابل کنترل می دهد. انجام صحیح این کار همچنین از بازگشت بیش از حد چربی بدن پس از آن جلوگیری می کند و نگهداری از شکم حجاری شده شما را بسیار آسان تر می کند. شکم های تابستانی پایدار اغلب در زمستان ساخته می شوند.



**۲. لذت بخش باشد:** برای برخی از افراد، ورزش کردن مانند یک سرگرمی لذت بخش است. مطمئناً، روزهایی وجود دارد که در آن سختی وجود دارد، اما انگیزه کلی برای تمرین بسیار زیاد است. برای دیگران، ممکن است به عنوان یک زحمت و دردسر روزانه به نظر برسد. مهم نیست که چه تمرین هایی برنامه ریزی شده اند یا چقدر وقت آزاد دارند، آنها همیشه به جای دیگری فکر می کنند که ترجیح می دهند باشند. برای هر دو تیپ شخصیتی، مهم است که تمرینات و برنامه لذت بخش باشد. در حالی که برخی از افراد از انجام تمرینات جدید یا برنامه های تمرینی چرخشی مکرر لذت می برند، برخی دیگر تمام لذتی را که نیاز دارند در تسلط بر چند تمرین برای چند هفته مشخص می یابند. باز هم، تیپ شخصیتی مهم است و مهمترین چیز باید آزمایش و یافتن رویکردی باشد که برای شما بهترین نتیجه را دارد.

تلاش برای قرار گرفتن در یک قالب خاص، دیر یا زود باعث می شود که کار رها شود، آسیب وارد شود و بدن شخص بسوزد. به عنوان یک نقطه شروع خوب، سعی کنید با تعدادی تمرین کلیدی که از آنها لذت می برید و می توانید احساس کنید که روی شما تاثیر گذاشته اند، تمرینات یکنواخت و ثابتی را شروع کنید. به این تمرینات مسلط شوید و برای بهترین رکوردهای شخصی خود تلاش کنید. در عین حال، تمرینات با اهمیت کمتر را می توان به دفعات تغییر داد. بسیاری از استراتژی های دیگر وجود دارد، اما این رویکرد می تواند آموزش را لذت بخش و انگیزه را بالا نگه دارد.

**۳. انعطاف پذیر باشد:** برنامه شما باید با توجه به اولویت های دیگری که از قبل در زندگی خود دارید، انعطاف پذیر و واقع بینانه باشد. عالی است که همین حال آماده شوید و هر تمرینی را که در این کتاب می بینید تمام کنید، اما برای انجام آن به یک روش ساختاریافته نیاز دارید. به عقب برگردید و مشخص کنید که برای تمرین چقدر زمان در دسترس دارید و می توانید به انجام تمرینات اختصاص دهید. ممکن است فکر کنید که یک رویکرد تمرینی بهینه پنج یا شش جلسه در هفته خواهد بود، اما اگر بیشتر هفته ها فقط بتوانید سه جلسه تمرین انجام دهید چطور؟ تعیین انتظارات بیش از حد برای برنامه خود می تواند منجر به ناامیدی شود، زمانی که شما به برنامه خود پایبند نباشید. همین موضوع را می توان در مورد این مسئله گفت که باید ساعتها در باشگاه بمانید، در حالی که در واقع شما فقط یک ساعت وقت استراحت برای ناهار دارید تا همه برنامه اتان را انجام دهید.

در هر برنامه آموزشی و طرح تمرینی، برای دستیابی به نتایج مورد نظر باید حداقل ۸۰ درصد تبعیت داشته و یکنواختی و ثبات حفظ شود. این هم شامل تمرینات و هم برنامه رژیم غذایی شما می شود، اگر رژیم خاص هم دارید. تبعیت بدین معنی است که در طول یک ماه بیش از ۲۰ درصد از تمرینات برنامه ریزی شده خود را از دست ندهید یا بیش از ۲۰ درصد از وقت تمرین خود را از دست



ندهید. اگر ۵ تمرین در هفته را واقع بینانه تلقی کرده اید، در هر ماه حدود ۲۰ تمرین را انجام خواهید داد. اگر ۳ یا ۴ مورد از این جلسات را از دست بدهید، مشکل بزرگی نخواهد بود، اما بیشتر از این روی پیشرفت شما تأثیر می‌گذارد. به جای از دست دادن بیش از ۲۰ درصد از برنامه تمرینی خود، بهتر است برنامه‌ای طراحی کنید که نیاز به تمرینات کمتری داشته باشد. حجم کم این تمرینات مناسب‌تر خواهد بود و نتایج شما بهتر خواهد بود. همچنین در مورد از دست دادن تمرینات استرس کمتری خواهید داشت. وقتی برنامه‌ای پایدار داشته باشید، «من زندگی ندارم» کمتر شده و «این فقط بخشی از زندگی من است» بیشتر می‌شود.

## در نظر گرفتن پنج S بهینه سازی تمرینات شکمی

با تمرکز بیشتر بر تمرین و بهینه سازی رژیم غذایی، به راحتی می‌توان برخی از عوامل کلیدی سبک زندگی در زندگی مدرن امروزی را فراموش کرد. اینها نقش مهمی در بهینه سازی عملکرد و ریکاوری پس از تمرین شما دارند و پایه و اساس یک رویکرد زندگی سالم و متمرکز بر سبک زندگی را فراهم می‌کنند. برای ساده انگاشتن آن، در اینجا توصیه‌هایی وجود دارد که اطمینان حاصل کنید که این پنج S را پوشش داده اید.

- ❖ خواب (Sleep): بیشتر بخوابید. در صورت امکان روزانه هشت ساعت بخوابید. اگرچه ممکن است با خواب کمتر احساس بهتری داشته باشید، اما مطالعات نشان داده‌اند که افراد بسیار کمی می‌توانند با کمتر از شش ساعت خواب بهینه‌سازی واقعی تمرینات خود را انجام دهند.
- ❖ مدیریت استرس (Stress): کمتر استرس داشته و بیشتر آرامش داشته باشید. راهبردهایی را پیدا کنید که به شما کمک می‌کند آرام بمانید. مدیتیشن یا مراقبه، موسیقی آرامش بخش و پیاده روی طولانی تنها چند نمونه از این راهبردها هستند. جویدن آدامس نیز می‌تواند شما را به حالت پاراسمپاتیکی برساند. این زمانی است که سیستم عصبی خودمختار شما را در حالت «استراحت و هضم» قرار می‌دهد و در نتیجه به شما کمک می‌کند تا بیشتر آرام و در آسایش باشید.
- ❖ نور خورشید (Sunlight): نور خورشید تعادل هورمونی را بهبود می‌بخشد و بدن شما را شارژ می‌کند. سعی کنید هر روزه حداقل ۱۰ تا ۳۰ دقیقه بیرون و جلوی نور خورشید باشید. بسته به منطقه جغرافیایی و میزان قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، ممکن است به زمان کمتر یا بیشتری نیاز داشته باشید.



- ❖ خود-مراقبتی (Self-care): از بدن خود مراقبت کنید. دردها و ناراحتی‌ها را نادیده نگیرید. ماساژهای منظم داشته باشید یا مرتباً از غلتک فوم<sup>۱</sup> برای ماساژ خود استفاده کنید.
- ❖ مکمل‌های غذایی (Supplementation): از مکمل‌های غذایی در جایی استفاده کنید که در رژیم غذایی شما خلأی وجود دارد که باید پر شود. برخی می‌توانند به خواب کمک کنند، استرس را کاهش دهند، کمبود نور خورشید را جبران کنند و به عملکرد و بهبودی کمک کنند. حتماً در مورد آنها تحقیق کنید.

## خلاصه فصل

در این فصل به طور خلاصه به برخی از اصول زیربنایی انتخاب تمرین و طراحی برنامه تمرینی پرداختیم. اگر اطلاعات بیشتری در مورد این اصول می‌خواهید، کتاب‌های مرجع بسیار متنوعی به طور کامل به آنها اختصاص داده شده است. داشتن درک اولیه از اصول ساخت و حجاری شکم به شما کمک می‌کند تا مفاهیم فصل‌های بعدی را درک کنید. در ادامه بیابید نگاهی دقیق‌تر به شکم و نقش مهم ستون فقرات شما در تمرینات شکمی داشته باشیم.

## منابع فصل

1. Dalton, P. and M. Stokes, *Acoustic myography reflects force changes during dynamic concentric and eccentric contractions of the human biceps brachii muscle*. European journal of applied physiology and occupational physiology, 1991. **63**(6): p. 412-416.
2. Kraemer, R.R., et al., *Similar hormonal responses to concentric and eccentric muscle actions using relative loading*. European journal of applied physiology, 2006. **96**(5): p. 551-557.
3. Schoenfeld, B.J., et al., *Hypertrophic effects of concentric vs. eccentric muscle actions: a systematic review and meta-analysis*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2017. **31**(9): p. 2599-2608.
4. de Souza-Teixeira, F. and J. de Paz, *Eccentric resistance training and muscle hypertrophy*. J Sport Med Doping Stud, 2012. **1**: p. 2161-0673.
5. Oranchuk, D.J., et al., *Scientific basis for eccentric quasi-isometric resistance training: a narrative review*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2019. **33**(10): p. 2846-2859.
6. Aspe, R.R. and P.A. Swinton, *Electromyographic and kinetic comparison of the back squat and overhead squat*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2014. **28**(10): p. 2827-2836.
7. Taber, C.B., et al., *Exercise-induced myofibrillar hypertrophy is a contributory cause of gains in muscle strength*. Sports Medicine, 2019. **49**(7): p. 993-997.

<sup>1</sup> Foam Roller



8. Schoenfeld, B.J., *The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2010. **24**(10): p. 2857-2872.
9. Lacerda, L.T., et al., *Variations in repetition duration and repetition numbers influence muscular activation and blood lactate response in protocols equalized by time under tension*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2016. **30**(1): p. 251-258.
10. Häggmark, T. and A. Thorstensson, *Fibre types in human abdominal muscles*. Acta Physiologica Scandinavica, 1979. **107**(4): p. 319-325.
11. Gollnick, P.D., et al., *Human soleus muscle: a comparison of fiber composition and enzyme activities with other leg muscles*. Pflügers Archiv, 1974. **348**(3): p. 247-255.
12. Schoenfeld, B.J., D. Ogborn, and J.W. Krieger, *Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis*. Journal of sports sciences, 2017. **35**(11): p. 1073-1082.
13. Scarpelli, M.C., et al., *Muscle hypertrophy response is affected by previous resistance training volume in trained individuals*. Journal of Strength and Conditioning Research, 2022. **36**(4): p. 1153-1157.
14. Schoenfeld, B. and J. Grgic, *Evidence-based guidelines for resistance training volume to maximize muscle hypertrophy*. Strength & Conditioning Journal, 2018. **40**(4): p. 107-112.
15. Grgic, J., et al., *Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: a systematic review and meta-analysis*. Sports Medicine, 2018. **48**(5): p. 1207-1220.
16. Baz-Valle, E., et al., *The effects of exercise variation in muscle thickness, maximal strength and motivation in resistance trained men*. PLoS One, 2019. **14**(12): p. e0226989.