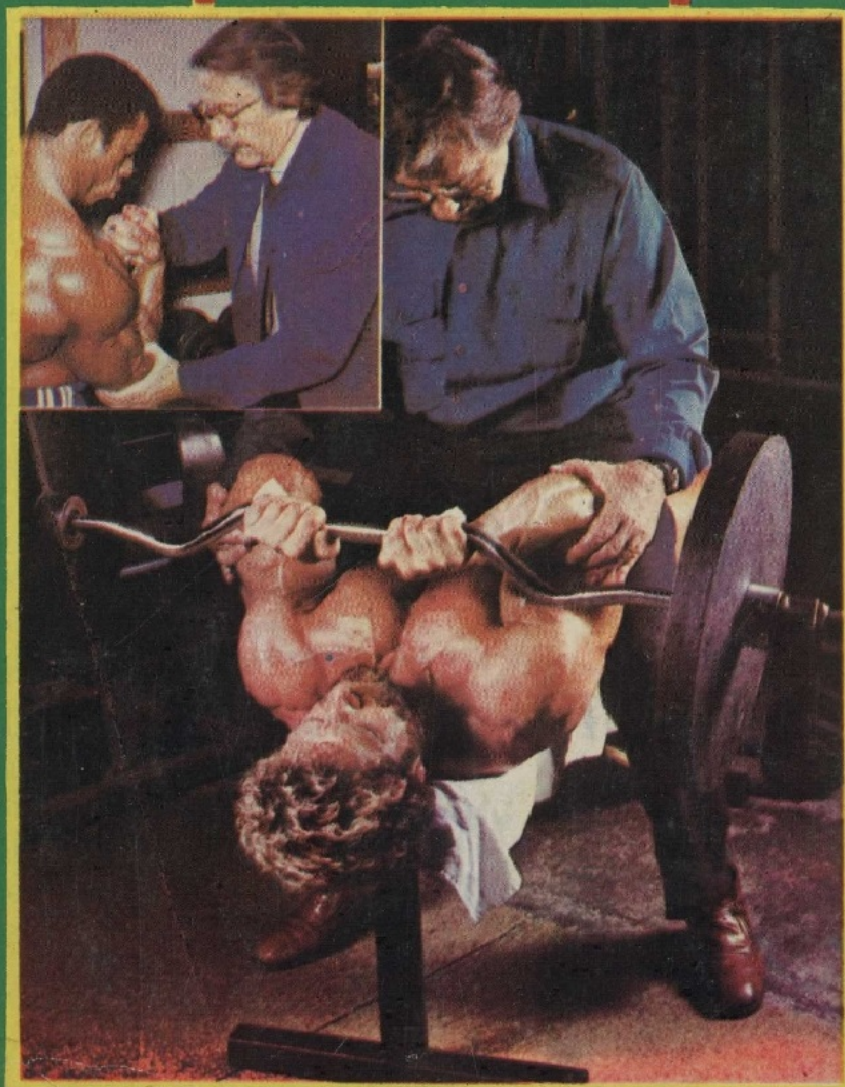


آمادگی جسمانی با تمرینات قدرتی

نوشته: کن اسپراگو

قابل استفاده عموم ورزشکاران
و ورزش دوستان



بامطالعه این کتاب از علم تمرین و آخرین تحقیقات ورزشی آگاه میشوید

www.takbook.com

آمادگی جسمانی

با

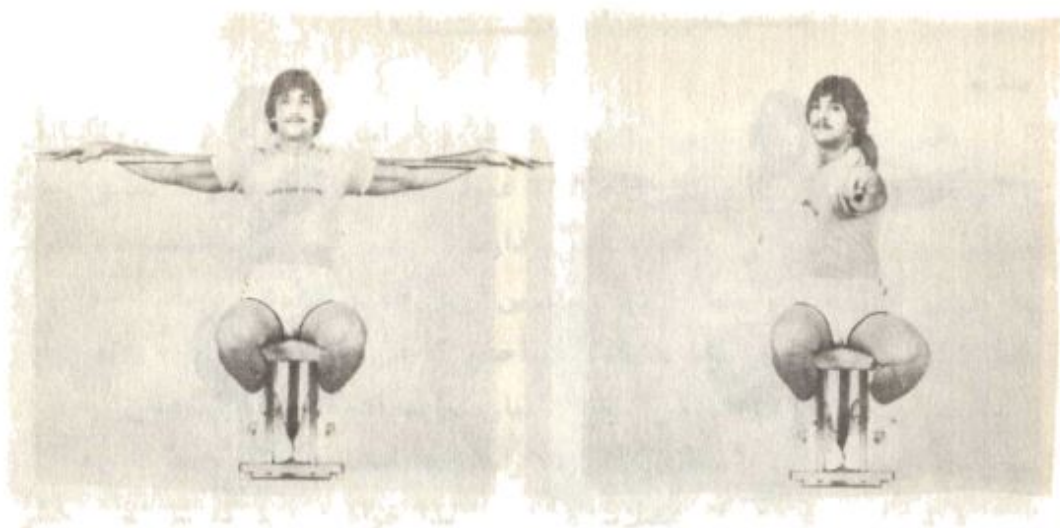
تمرینات قدرتی

نوشته : کن اسپراگو

ترجمه : عطاء الہ محمد علی نژاد با همکاری : ژیلایویان

حق چاپ برای مترجم (ناشر) محفوظ است
مؤسسه سلسله انتشارات علم و ورزش

نام کتاب : آمادگی جسمانی با تمرینات قدرتی
نوشته : کن اسپراگو
ترجمه و تهیه و تنظیم : عطاءاله محمدعلی نژاد با همکاری : زیلاپویان
سال طبع : امرداد ۱۳۶۲
چاپ : اول
تیراژ : ۵۰۰۰
ناشر : مؤسسه انتشارات علم و ورزش
مرکز پخش و آدرس : تهران خیابان جمهوری اسلامی شرقی نرسیده به
ظهیرالاسلام کوچه حمام وزیر پاساژ ۱۶ پلاک ۱۲
تلفن : ۳۱۷۶۱۴ - ۹۴۰۸۶۱



صفحه

فهرست

۸	۱	تمرینات با وزنه چیست
۲۰	۲	تمرینات با وزنه به طریق علمی : عضلات و ورزش
۲۸	۳	تکنیکهای موثر در تمرینات با وزنه
۵۷	۴	صدمات : نحوه جلوگیری و بهبودی
	۵	مرحله اول :
۶۳		شروع تمرینات با وزنه
	۶	مرحله دوم :
۱۱۷		تمرینات با وزنه در سطح متوسط
۱۶۵	۷	مرحله سوم :
۱۹۹	۸	تمرینات پیشرفته تمرین با وزنه برنامه رشته‌های مختلف ورزشهای انفرادی



۲۰۱	تیراندازی	۲۰۱	آی کی دو
۲۰۲	قایقرانی	۲۰۲	دوچرخه سواری
۲۰۴		۲۰۳	کوهنوردی
۲۰۵	اسب دوانی	۲۰۴	شیرجه رفتن
۲۰۶	ژیمناستیک	۲۰۵	هاکی
۲۰۷	پیاده روی	۲۰۶	هندبال
۲۰۸	جودو	۲۰۷	هاکی
۲۱۰	اسکی اروپایی (میدانی)	۲۰۹	کاراته
۲۱۱	دویدن	۲۱۰	اسکی اروپایی (برشی)
۲۱۱	اسکیت (دوار)	۲۱۱	اسکیت (یخ)
۲۱۳	اسکی	۲۱۳	اسکیت (سرعت)
۲۱۴	فوتبال	۲۱۳	غواصی
۲۱۶	تنیس	۲۱۴	شنا
۲۱۷	ورزشهای میدانی (دوهای استقامت)	۲۱۷	ورزشهای میدانی (ده گانه و پنج گانه)
۲۱۹	ورزشهای میدانی (پرتاب نیزه)	۲۱۹	ورزشهای میدانی (دوهای سرعت)
۲۲۱	واترپولو	۲۲۰	والیبال
۲۲۲	کشتی	۲۲۱	اسکی روی آب
		۲۲۲	مچ انداختن

۹ قدرت و استقامت فوق العاده ۲۲۵

۱۰ توصیه های مربی بدنسازی ۲۳۵

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه:

نقش تمرینات باوزنه بر ارگانهای داخلی و اثرات روحی آن روی ورزشکاران و افراد غیر ورزشکار که ورزش را تنها به عنوان حفظ تناسب بدن و سلامتی بدن خویش عاری از قهرمانی به فعالیت می‌پردازند برهیچ کس پوشیده نیست حتی نظرات متخصصین اهل فن براینست که تنها و بهترین روش جهت افزایش قدرت، سرعت و استقامت می‌تواند تمرین باوزنه باشد. مباحثی که در سطح دانشگاهی و علمی مطرح است و در آن از حرکات اصلاحی سخنی بمیان می‌آید اهم مسائل در کودکان و نوجوانان و بزرگسالان و حتی افراد بیمار و مسن در رابطه با ضعف عضلات و شل شدن عضلات و از طرفی کشش غیر نرمال عضلات می‌باشد. لذا خواهید دید که شل شدن بخشی از عضلات سبب کوتاه شدن جهت مخالف عضله گشته و براحتمال غیر نرمال بودن ارگان افراد را می‌توان تشخیص داد.

جای بس خرسندی است که خدای متعال در این نظام جمهوری اسلامی که هدف رسیدن بشر به اوج اعلاهی انسانیت و ترقی در امور جسمی و اجتماعی و شناخت بر محیط افراد است در نظر دارد تا از طریق ورزش جسم و منش و شخصیت و روح افراد را به حد اعلاهی خویش برساند و بدین مضمون امیداست طب ورزش و فیزیولوژی ورزش و علم ورزش و کارشناسان و اساتید دانشگاهی و همه پیشکسوتان ورزش در پیشرفت ورزش که در نهایت سبب سلامت و بهبود فرد و جامعه میشود در تدوین کتب ورزشی و علم ورزش در خدمت این علاقه‌مندان به ورزش بیشتر از پیش همت گمارند. لذا با امید به اینکه اینجانب در حد توانائی خویش گام کوچکی در پیشبرد این مسئولیت خطیر برداشته و موفق بوده باشم.

و اکنون اینست آنچه که تاکنون ورزشکاران محترم و افراد غیر ورزشکار و حتی قهرمانان و مربیان و به ندرت اساتید دانشگاهی که از علم ورزش و پیشرفتهای چشمگیر تمرینات باوزنه و اهمیت آن و نقش آن در بهبود امور ورزش و سلامتی تن و روان اطلاعی ندارند. به علاقه‌مندان تقدیم حضورشان میشود تا مترصد گردند از مطالعات ورزشی و پیشرفت علم آن آگاهی یابند تا ره یکشنبه را صد ساله طی نمایند. امید است این کتاب که عالی‌ترین کتاب بدنسازی و تمرینات باوزنه تاکنون

در سطح جامعه ما بوده است مورد پسند شما عزیزان قرار گیرد .
در تهیه و تنظیم و ترجمه این کتاب اگر چه نهایت تلاش و سعی خویش را مبدول داشته‌ایم اما در مقابل استادان محترم ورزشی و اساتید دانشگاهی شاید در مواردی قابل انتقاد باشد امید است بدین لحاظ این عزیزان به چشم حقارت بر ما خورده بگیرند و آنرا در جهت اصلاح و تجربه‌های بعدی ما را گوشزد نمایند . در پایان لازم است از دوشیزه خانم ژیلایویان که در ترجمه این کتاب نهایت همکاری را داشته و مرا یاری نموده‌اند کمال تشکر را نموده و امید است ایشان در سایر امور این چینی مقید و پیروز باشند . موفق و کامیاب باشید .

مترجمین : عطاءاله محمد علی‌نژاد

ژیلایویان

امرداد ۱۳۶۲

آمادگی جسمانی

با

تمرینات قدرتی

بخش



تمرینات با وزنه چیست ؟

هر فردی که مایل است در زمینه اجرای نمایشات ورزشی پیشرفت کند ، می تواند تمرینات با وزنه را از هر سنی آغاز نماید . هنگامی که تصمیم به پیشرفت گرفتید بدون توجه به اینکه چند سالی ، آماتور و یا مبتدی هستید ، تمرینات با وزنه شما را در نیل ، هدف یاری می کند . بدون شک با مطالعه این کتاب توفیق بیشتری در این امر حاصل خواهید کرد . پیشرفت و برتری در رشته مورد علاقه ورزشکاران منتهی به افزایش قدرت از طریق تمرینات با وزنه میشود . زیرا تمرینات با وزنه یکی از عواملی است که سبب افزایش توانایی ، ورزشکاران می شود . در یک رشته ورزشی ، قدرت مانند "قابلیت انعطاف یا پایداری" توسعه می یابد . قدرت با سایر عوامل ترکیب شده میتواند شما را در رسیدن به حد اعلای نیروی ورزشی یاری نماید .

در ده سال اخیر ، باشگاهها هزاران نفر را یاری نموده و آنان را در جهت سوق داده است . ورزشکاران آماتور و یا حرفه ای (از هر شغل ، درجه تحصیلات) به باشگاههای مشهور بدن سازی مراجعه کرده و تحت نظر متخصصین زبرده به فراگیری آموزشها پرداخته اند .

افراد نظیر "آرنولد" (پمپ آهنی) ، "شوارتزینگر" و "لو" نیز در باشگاههای مختلف پرورش یافته اند .

نیاز افراد مختلف تلاش نمود مانند کماز نظرفیزیکی بدن خود را آماده سازند. شرکت در باشگاهها و سود بردن از تجربیات آنها ضروری نیست زیرا بوسیله آموزشهای این کتاب میتوانید هر اتاقی را باشگاه خود قرار دهید.

این اتاق میتواند اتاق خواب، پارکینگ، زیر زمین، حیاط، مدرسه و یا باشگاههای مجهز باشد. محل انجام تمرینات با وزنه کم اهمیت تر از نحوه چگونگی اجرای آنهاست. در این کتاب باشیوههای تمرینات با وزنه باشگاهی آشنا می شوید. هر یک از تمرینات و تکنیکهای پرورشی بر روی اعضای باشگاه آزمایش میشوند و سپس تاثیر آنها در پیشرفت اجرای نمایشات ورزشی انفرادی به اثبات می رسد. اگر از روتینهای توصیه شده این کتاب پیروی کنید، شما نیز مهارت ورزشی خود را به وسیله توسعه قدرت افزایش می دهید.

تمرینات با وزنه و اجرای نمایشات ورزشی

تمرینات با وزنه (جهت آماده سازی بدن به کمک برخی از اشکال مقاومتهای زیاد) بتدریج ساختمان عضلات را تقویت میکنند این عضلات، بدن را در جهات مختلف حرکت می دهد و شما را در وضع بدنی یا حرکتی دلخواه که مورد نیاز فعالیتهای ورزشی است، قرار میدهد. زمانی که عضلات قویتر شدند، آسان تر و بهتر میتوانید در وضعیتهای دلخواه قرار بگیرید.

تمرینات با وزنه به طرق متفاوت صورت میگیرد که عبارتند از: تمرین با وزنههایی که به مچ پا، مچ دست و یا کمر بسته میشوند، بالا رفتن از پلها، شنا در حالی که پاها تختهای رامیکشند، انجام عملیات ورزشی سبک و یا انقباضات مساوی (ایزومتریک) در برابر اشیاء ثابت و بی حرکت. در ابتداء بحث اصلی این کتاب در مورد تمرینات با وزنه است و سپس از آن برنامههای آموزشی مربوط آن منحصر به استفاده از وزنههای آزاد (هالتر، دمبل و وسایل دیگر)، همراه با وسایل باشگاههای جهانی و دستگاههای حلزونی میشود.

لازم به تذکر است که خوانندگان محترم بدانند که این دستگاهها در ایران بسیار نادر است و اکثر دستگاههای مدرن کششی و مورد نظر این کتاب در استادیوم صد هزار نفری موجود است که مشابه آنرا در ایران میتوان ساخت. (مترجم)

بطور کلی، افزایش قدرت، پرورش وزن و تمرینات استقامتی زیاد بدن هیچگونه تغییر و تفاوتی به یک شکل بکار میروند.

هنگامی که روشهای دیگری از تمرینات با وزنه ذکر شدند به طور مشخص توضیح داده خواهد شد. بدون توجه به روشهای بکار رفته در استقامت، قدرت شما افزایش می یابد. قدرت یکی از عواملی است که به توانایی ورزشی کمک میکند. در میان سایر اجزاء ترکیب کننده عوامل فیزیکی، ارشی نظیر: ارتفاع، طول استخوان، اهرمهای



بدن، سرعت میزان مقاومت، (استقامت) زمان عکس العمل، آمادگی فیزیکی، قابلیت انعطاف والکوهای حرکتی به چشم می خورد. از میان اجزاء ترکیب کننده توانایی ورزشی، قدرت به سادگی افزایش می یابد.

اکثر ورزشکارانی که در باشگاهها، به تمرین میپردازند پس از مدت کوتاهی قدرت آنها افزایش می یابد. برای پی بردن به چگونگی این پیشرفتها مثال زیر را بررسی می کنیم.

فردی که در رشته پرتاب دیسک کار میکرد در یک باشگاه به فعالیت تمرینات با وزنه پرداخت. در آن زمان رکورد او ۳۶/۸ متر بود و پس از هجده ماه تمرین توانست ۱/۵ متر به رکورد قبلی خود بیافزاید. پس از پنج ماه تمرینات با وزنه، رکورد او به ۴۲ متر رسید (یعنی بیشتر از آنچه که در طول سه سال کسب کرده بود). چنین پیشرفتهایی غیر عادی نیستند ولی سرعت پیشرفت افراد با یکدیگر متفاوت است و بنابراین پیش گویی مدت لازم برای پیشرفت غیر ممکن است. این امر ممکن است ۱۰ یا حتی ۳۰ درصد را به خود اختصاص دهد ولی پیشرفتها از هیجان کافی برخوردار هستند و این مسئله تمرینات با وزنه را دارای ارزش خاصی میسازد.

محسّنات بدن سازی (آمادگی جسمانی)

بدن سازی محسّنات بسیار دارد که در اجرای نمایشات ورزشی و توسعه آن نقش بسزائی را ایفاء میکند کمک میکند.

بدن سازی (آمادگی جسمانی)

سبب افزایش سرعت می گردد

در بخش قبل دریافتید که سرعت یکی از اجزاء ضروری در افزایش نیروی ورزشی است. در حالیکه قسمت اعظم حرکات سرعت (در دویدن، چرخش، سر خوردن و یا حرکات دیگر) بوسیله عوامل ذاتی وارشی نظیر طول استخوان، زمان عکس العمل و ارتباط نسبی میان انقباض آرام و انقباض سریع بافتهای عضله تعیین میشود، سرعت با استفاده از تمرینات وزنه نیز افزایش می یابد سرعت با قدرت ترکیب شده و سبب یکی دیگر از کلیدهای اجرای نمایشات ورزشی میگردد.

دانشمندان به ارتباط مستقیمی میان سطح قدرت و سرعت بی بردمانند. یکی از مطالعات نشان میدهد قهرمانان دوی سرعت دارای رانندگی و عضلات قوی ساق پا هستند بطور قابل ملاحظه‌ای از دوندگان روی ۳۶ متر سریع‌تر هستند. بنابراین اگر یک دونده هستید و تمرینات متفاوتی را در جهت افزایش قدرت ران و ساق پا انجام می‌دهید، مطمئن باشید که با شروع تمرینات با وزنه سریعتر به هدف خود دست پیدا می‌کنید

بخاطر بسپارید هر نوع افزایش سرعتی که به کمک تمرینات بدن سازی میسر میشود فقط با یاری عوامل توانایی ژنتیکی به وقوع می‌پیوندد که سبب پیشرفت شما خواهد شد اما تمام تمرینات بدن سازی نیز نمیتوانند به طور ناگهانی و یک مرتبه میزان دوی شخص را افزایش دهید.

بدن سازی (آمادگی جسمانی) سبب افزایش

انعطاف پذیری بدن میگردد

در سالهای ۱۹۵۰ - ۱۹۴۰ اکثر مردم تصور میکردند که تمرینات با وزنه سبب سخت شدن عضلات میگردد در سال ۱۹۵۰ یک سری مطالعات علمی بر روی تمرینات با وزنه انجام گرفت که سبب تکذیب نظریات فوق گردید. این مطالعات روشن ساخت که استفاده از وزنه به نرمی و قابلیت انعطاف پذیری عضلات می‌افزاید.

رقابت‌های قهرمانی که در باشگاهها صورت میگیرد مثالی عینی از ارتباط میان وزن و قابلیت انعطاف است. این افراد "شیدا" با وزنها تمرین میکنند و از عضلات قابل ملاحظه و بزرگی برخوردار هستند و در میان افرادی قرار گرفتند که دارای نرم‌ترین (انعطاف پذیرترین) بدن‌ها هستند. تقریباً کلیه افراد قادرند هر نقطه پشت خود را بوسیله انگشتان لمس کنند و یا دست‌ها را بر زمین قرار داده و پاها را بلند کنند. اگر یک قهرمان بدن‌ساز بتواند بوسیله تمرینات با وزنه دارای چنین بدن نرمی شود، مسلماً "هر ورزشکاری نیز از عهده انجام این کار بر می‌آید".

تمرینات با وزنه

سبب کاهش صدمات ورزشی میگردد

فوتبال - احتمالاً " بازیکنان فوتبال بیش از سایر ورزشکاران در معرض صدمات و جراحات قرار میگیرند ، اما تیمهای حرفهای و دانشکدهای فوتبال سبب کاهش صدمات در میان ورزشکاران که تمرینات سخت و جدی بدن سازی را انجام میدهند ، شدهاند .

اسکی - اکنون بخشی از اثرات تمرینات با وزنه در کاهش صدمات ورزش اسکی را بررسی میکنیم . آمار نشان میدهد که اکثر حوادث اسکی در اواخر روز و آخرین مراحل دویدن اسکی باز به وقوع پیوسته است . هر فعالیت دو سبب خسته شدن اسکی باز شده و خستگی زیاد نیز قدرت او را کاهش میدهد . او در مراحل آخر بقدری خسته میشود که کنترل خود را از دست داده و به زانو و یا مچ خود آسیب میرساند اگر همین بازیکن به تمرینات بدن سازی بپردازد . مسلماً " (چنین خطراتی او را تهدید نمیکند . این مطلب در مورد سایر رشتههای ورزشی نیز صادق است . و در نتیجه قدرت بسیار ، فرد را در برابر صدمات ورزشی بیمه میکند .

يك سری از تمرینات بدن سازی

علاوه بر جلوگیری از صدمات از بروز علائم اولیه جراحات عضله در ورزشکاران ضعیف نیز جلوگیری کرده و به او کمک میکند .

اگر شما ورزشکار ضعیفی هستید ، تمرینات با وزنه سبب پیشرفت شما میشوند و به وسیله آن تندتر دویده بلندتر پریده و پیروزیهای بیشتری کسب خواهید کرد .

تمرینات بدن سازی سطوح قدرت را در طی رقابتهای فصلی تثبیت میکند

مطالعات یکی از تیمهای ملی فوتبال روشن میسازد ، ورزشکارانی که قبل از برگزاری

مسابقات فصلی به تمرینات با وزنه نپرداخته‌اند حدود ۶۰٪ از قدرت خود را قبل از برگزاری مسابقه از دست داده‌اند. ورزشکارانی که در طی رقابتهای فصلی به انجام یک یا دو تمرین کوچک در طول هفته به وزنه نپرداخته باشند، قدرت خود را افزایش داده و سطح اجرای عملیات آنها بالاتر از افرادی خواهد بود که تمرینی با وزنه نکرده‌اند. اگرچه انجام تمرینات با وزنه در طی رقابتهای فصلی غیر ممکن است اما تمرینات کوچک و دقیق به حفظ نیروی بدن کمک می‌کند. البته مدت طولانی لازم است تا با اجرای عملیات در سطح نیروی دلخواه قرار گیرید. اما تجربیات باشگاهها نشان می‌دهد یک الی سه تمرینی که بمدت دو روز در هفته بر روی هر عضله انجام می‌گیرد سبب حفظ ۹۵ - ۹۰ درصد نیروی لازم در انجام رقابتهای فصلی میشود.

تمرینات با وزنه میتواند سبب افزایش، کاهش و یا حفظ

وزن بدن شود

شما میتوانید از تمرینات با وزنه برای بدست آوردن یا از دست دادن وزن عضلات بدن و یا افزایش سطح قدرت بدون بدست آوردن وزن اضافی استفاده کنید. همچنین میتوانید وزن خود را در طی رقابتهای فصلی افزایش دهید، البته این عمل برای بسیاری از افراد مشکل است. هر یک از این اهداف با انجام روشهای تمرینات بدن-سازی که در بخش ۶ توضیح داده خواهد شد، میسر میشوند.

با استفاده از این روشها، یک فوتبالیست یا پرتاب کنندموزنه میتواند برای رسیدن به سطح ایدمال، با تمرین وزن و نیروی لازم را بدست آورد. یک ژیمناست یا دونده میتواند بدون اضافه نمودن وزن، قدرت بدن را افزایش دهد.

تمرینات با وزنه

اجاز انتخاب عملیات را می‌دهد

یک ورزشکار با تجربه ممکن است، برای اجرای عملیات خود به سطح مطلوب برسد زیرا ممکن است یک دسته و یا دسته‌هایی نسبت به سایر عضلات ضعیف باشند. از طرفی ضعیفترین عضلات به توانایی ورزش و قدرت و شدت تمرین شما بستگی دارد در تمرینات با وزنه نمیتوانید عملیاتی را بر روی یک دسته و یا دسته‌هایی از عضلات

که جدا از بقیه اندام هستند برگزینید و به اجرای آن بپردازید. بعنوان مثال کسی که در مسابقات قایقرانی پارو میزند و دارای اندام پستی ضعیفی است، میتواند تمریناتی را انتخاب کند که به تقویت عضلات پشت او کمک کند و با برطرف کردن عضده ضعیف بخوبی از عهده اجرای عملیات برآید.

این انتخاب نیز میتواند در ترمیم عضله آسیب دیده بکار رود بطور خلاصه باید ذکر کرد که یک عضله خوب شده بازهم ضعیفتر از زمان قبل از صدمه است. به این دلیل اجرای نمایشات ورزشی زمانی عادی میشوند که عضلات آسیب دیده، قدرت از دست رفته پیش از صدمه را بازیابی کرده باشد. بنابراین برای بهبود هر چه سریعتر، منطقه یا عضله‌ای که صدمه دیده است فدام کنید و در نتیجه بهتر است تمرینات بخصوصی را جهت ترمیم و بازیابی قدرت انجام دهید.

تمرینات با وزنه

مقاومت شما را تنظیم میکند

یکی دیگر از مزایای تمرینات بدن سازی، پیشرفت در بدن است که بوسیله تمرینات با وزنه امکان پذیر میگردد. اگر تمرینات سبکی نظیر شنا بر روی زمین، خم کردن زانو ها و امثال آن را در جهت افزایش قدرت بدن بکار میبرید. توجه داشته باشید که برای مقاومت فقط از یک عامل یعنی وزن بدن استفاده میکنید. در محالده بر روی اعضای باشگاهها که دوره نقاحت را میگذرانند، مشخص شده است که برخی از این افراد حتی قادر نیستند کوچکترین و سادهترین تمرینات را انجام دهند. زیرا بخش اعظم وزن بدن آنها باید بوسیله تمرینات با وزنه سبک تقویت شود.

مقاومت بدن قابل تنظیم است. شما میتوانید یک هالتر را تا میزان ۳۰۰ کیلو و دستگاه فشارپا را تا میزان ۶۸۰ کیلو سنگین کنید البته درصد بسیار کمی از ورزشکاران قادرند این وزنه را تمرین نمایند.

در ادامه این بحث باید متذکر شد افرادی که بهبودی حاصل نمودند در ابتداء وزنه‌های ۱/۱۰۰ کیلوگرمی در هر یک از دستها قادر به بلند کردن بودند. حتی ضعیفترین ورزشکاران نیز میتوانند تا مراحل اساسی تمرینات با وزنه پیشرفت شایانی بنمایند.

اشکالات تمرینات با وزنه براحتی قابل حل است

اگرچه تمرین برای مقاومت‌های زیاد دارای مزایای کمی است اما دارای عیوبی است که به بررسی آنها می‌پردازیم و هر یک از آنها را با استفاده از تکنیک‌های پیشنهادی تقلیل می‌دهیم.

تمرینات با وزنه به طور مکرر انجام میشوند. اگر تصمیم به اجرای تمرینات با وزنه گرفتید، در دوره زندگی ورزشی خود یک عمل را هزاران بار انجام دهید. البته تکرار یک عمل منجر به خستگی، و خستگی نیز منجر به کاهش تمرینات میشود.

علی‌رغم تکرار تمرین مقاومت‌های زیاد باید گفت که تمرینات متنوع دیگری نیز وجود دارند. برای ایجاد تنوع میتوانید بطور متناوب روش اجرای تمرینات را تغییر دهید. این عمل هر ۶ الی ۸ هفته انجام میشود و میتوانید تمرینات یکسان و مشابهی را جایگزین تمرینات قبلی بسازید. بعنوان مثال میتوانید بجای نیمکتهای مسطح بر روی نیمکتهای شیب‌دار تمرین کنید.

دومین زیان تمرینات با وزنه این است که تمرینات معمول وزنه فقط به تناسب محدود قلب و ریه را تقویب و حفظ میکنند. بدین لحاظ توصیه میشود شما میتوانید نوع مخصوصی از تمرینات مقاومت را که "تمرینات دایرهای" نامیده میشوند بکار ببرید. این تمرینات دوفاکتور قدرت و استقامت را باهم ترکیب میکند و هر دو کیفیت بطور همزمان افزایش می‌یابند.

آخرین زیان تمرینات با وزنه این است که اگر چه اکثر ورزشکارانی که به اجرای این عملیات می‌پردازند همزمان با کسب نیرو به تقسیم کردن وزن میان دستگاهها و اندامهای مختلف بدن می‌پردازند ولی برخی ورزشکاران نیز مقداری وزن اضافی کسب میکنند. بعلاوه وزن آنها تقریباً ثابت باقی میماند. به عبارت دیگر، برخی از ورزشکاران توانایی ذاتی در جهت کسب نسوج عضلانی دارند. البته در این حالت قرار گرفتن هدف ورزشکاران این رشته است، اما این افزایش وزن برای ورزشکارانی که در زمینه ژیمناستیک و یادوی استقامت فعالیت میکنند نامطلوب بوده و میتواند به عواقب وخیمی منجر گردد. برای این گونه ورزشکاران نیز تمرینات با وزنه بدون افزایش وزن برنامه ریزی شده است تا در بخش ۶ با آن آشنا خواهید شد.

اقلیت کوچکی از ورزشکاران نیز با استفاده از تمرینات خاص فوق، مقداری اضافه وزن پیدا میکنند این وزن اضافی مربوط به کار عضلات میشود و به جای تأخیر در عملیات ورزشی سبب کمک به اجرای آنها میگردد.

برخی از سوابق تاریخی

مقدار بیشماری از ورزشکاران و تیمای ورزشی با استفاده از تمرینات با وزنه در رقابتهای قهرمانی خود پیروز شده‌اند. در واقع تعداد کمی از ورزشکاران که به تمرینات با وزنه پرداخته‌اند در مسابقات موفق و پیروز بوده‌اند. بررسی تاریخ زیر نشان می‌دهد که چگونه ورزشکاران و تیمها با استفاده از وزنه‌ها در جهت اجرای عملیات ورزشی پیشرفت نمودند.

یکی از مشهورترین ورزشکاران امروزی "بروس جنر" برنده مدال طلای ورزشهای ده گانه دو و میدانی المپیک ۱۹۷۶ است.

او قبل از شکستن رکوردی در هر هفته چندین بار تمرین با وزنه را انجام می‌داد. پس از اجرای این تمرینات قدرت بسیاری کسب نمود و قادر گشت تا ۱۳۰ کیلو به نیمکتهای فشار وارد آورد. این عمل اثرات مثبتی در دو و پرتاب وزنه او داشت. او حتی می‌توانست زانوی آسیب دیده را با استفاده از وزنه‌های سنگین بر روی پا بهبود بخشد.

دومین مثال در این مورد پیشرفت اجرای عملیات از طریق تمرینات با وزنه در شورای زنان اتفاق افتاد در سال ۱۹۷۶ تیم آلمان شرقی که اعضای آن تمرینات با وزنه انجام داده بودند بر تیم زنان آمریکا پیروز شدند. آمریکاییها از این مطلب استفاده کرده و به تمرینات سخت، با وزنه پرداختند. در سال ۱۹۷۸ و در طی برگزاری دومین مسابقات المپیک تیم آمریکا از قدرت لازم برخوردار گشت و بر تیم آلمان شرقی پیروزی یافت.

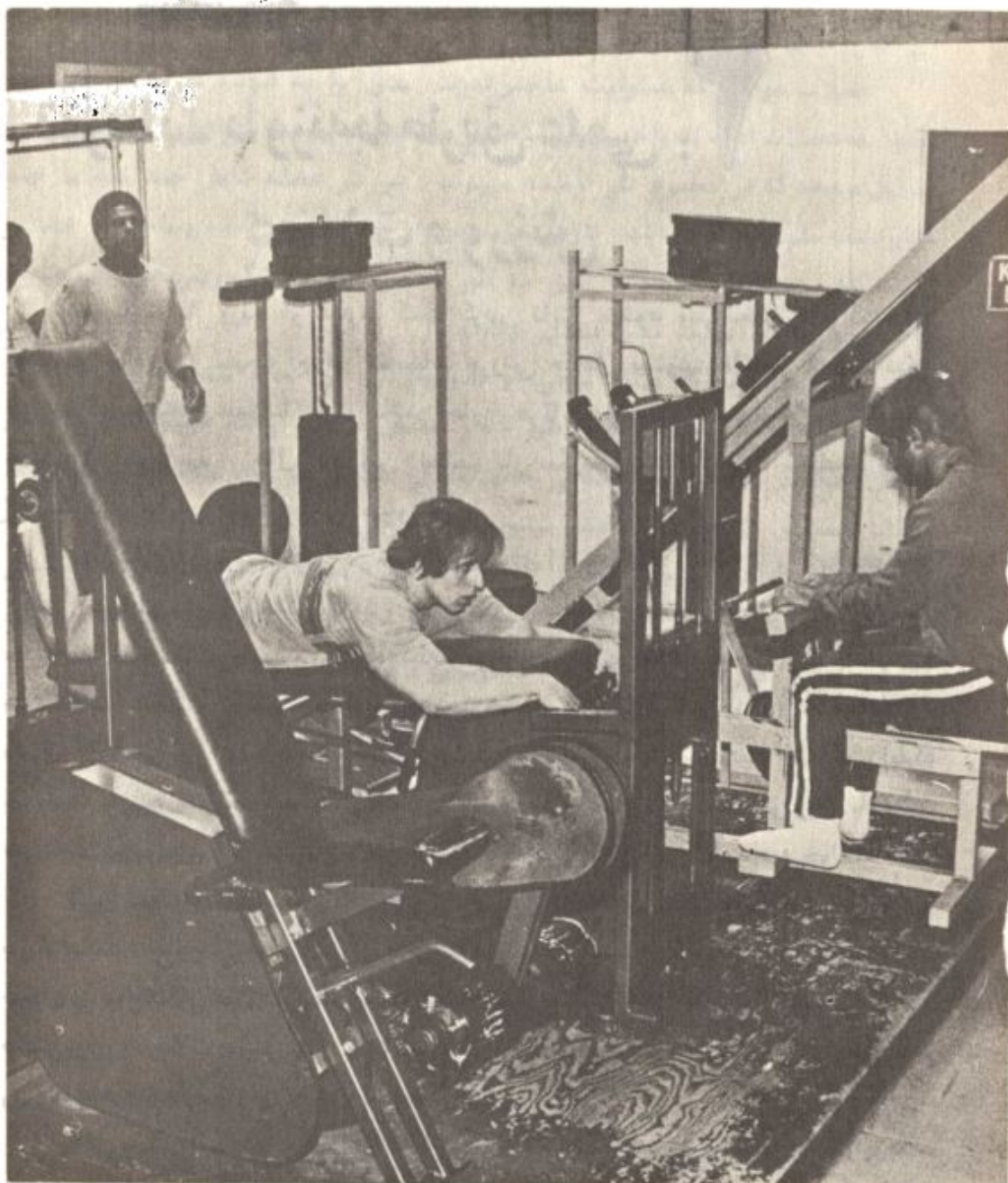
معروفترین شناگر آمریکایی، "تریسی کال کینز" دارنده یکی از بهترین رکوردهای المپیک است. او تمرینات سختی بر روی وزنه‌ها انجام داد و توانست بر روی دستگاه قدرت سنج ۶۵ کیلوگی که هم وزن خود او بود، فشار وارد آورد. پس از المپیک ۱۹۷۲، "مارک اسپیتز" که برنده هفت مدال طلا بود بر روی دستگاه قدرت سنج با وجود اینکه وزن او بیش از "تریسی" بود فقط توانست ۶۲ کیلو بر دستگاه فشار وارد آورد. این مطلب نشان دهنده آن است که چگونه قهرمانان شنا قدرت خود را در عرض چند سال افزایش دادند. "اسپیتز" در المپیک ۱۹۷۲ مجبور به تمرینات با وزنه نبود ولی اگر مایل بود در المپیک‌های بعدی شرکت جوید باید برای حفظ رکورد خود تمرینات با وزنه را انجام می‌داد.

ورزشکاران اعم از سنگین وزن یا سبک وزن از تمرینات با وزنه به بهترین نحو از آن استفاده میکنند. فوتبال یکی از رشته‌های ورزشی سنگین است و در طی سالهای ۱۹۷۰ تمام قهرمانان این رشته به تمرینات با وزنه پرداخته‌اند. معروفترین تیمها "پیتس بورگ استیلرز" است که تمرینات خود را تحت نظر مربی بدن سازی خود آقای "لوریک" انجام میدهند.

'نگاهی به برنامه باشگاه'

اکنون ورزشکاران بسیاری از تمرینات باوزنه به اشکال گوناگون استفاده میکنند ما میتوانستیم برخی از سوابق درخشان تمرینات باوزنه را ذکر کنیم ولی نکته مهم این است که تمرینات باوزنه دارای اثرات چشمگیری هستند و هر فردی که از آنها استفاده میکند، میتواند از مزایای آن بهره‌مند شود. در بخش آینده نحوه چگونگی اجرای تمرینات باوزنه را با استفاده از مطالعه بر روی عوامل اصلی که تمرینات با وزنه را در بر میگیرد، فرا خواهید گرفت و سپس در بخش ۳ با تکنیکهای عملی تمرینات باوزنه آشنا خواهید شد.

بخش ۴ چگونگی جلوگیری از بروز صدمات و نحوه ترسیم عضلات مصدوم را بیان می‌کند و با استفاده از آن می‌تواند به ترسیم عضلات در کوتاهترین مدت بپردازد. بخش ۵ الی ۷، هر سه مرحله مشکل در تمرینات بدن سازی را بررسی می‌کند، در هر مرحله با چگونگی اجرای تمرینات گوناگون و چگونگی ترکیب این تمرینات در جهت پیشرفت اجرای عملیات ورزشی آشنا خواهید شد. در بخش ۸ با روشهای متنوع بدن سازی آشنا خواهید شد. بخش ۹ بدست آوردن قدرت و تحمل فوق العاده توسط تمرینات بدن سازی را آموزش می‌دهد و سرانجام بخش ۱۰ شرایط و وظایف یک مربی پرورش بدن را مورد بحث قرار میدهد



بخش



تمرینات با وزنه به طریق علمی :

عضلات و ورزش

تمرینات با وزنه از قدرت کسب کردن ناشی میشود و در بخش قبل آموختید که نیروی اضافی در نتیجه اجرای نمایشات ورزشی حاصل میشود همانطور که میدانید، هر قدر که ساختمان عضلات قویتر باشد اجازه حرکات سریعتر، دقیقتر و با هماهنگی بیشتر را می‌یابید. حال به این مطلب باز میگردیم که افزایش استقامت چگونه از پیشرفت و افزایش قدرت ناشی میشود.

بدن سازی به درک مطالبی در مورد فیزیولوژی (علم وظایف اعضا) و کاین سیولوژی (علم حرکات بدن) بستگی دارد. فیزیولوژی، مطالعه در مورد تمام مواد شیمیایی بدن است متخصصینی وجود دارند که فقط در مورد فیزیولوژی اعضا که در ارتباط مستقیم با عضلات هستند مانند: متابولیسم (سوخت و ساز مواد در بدن) عضلات، مصرف اکسیژن در عضلات، دفع مواد زائد مطالعاتی انجام میدهند به علت اینکه تمرینات با وزنه بطور مستقیم به کار عضلات وابسته است، نیاز به مطالعه بر روی پایه‌های تمرینات فیزیولوژی داریم و در همین بخش اطلاعات کافی به شما داده خواهد شد. کاین سیولوژی تجزیه حرکات بدن است و نحوه عمل عضلات بر روی مفاصل را بازگو میکند. عملیات مربوط به تمرین با وزنه در مراحل متعدد مطالعات کاین سیولوژی‌ها که بر روی ساختمان عضلات بعمل آمده است، توضیح داده خواهد شد. بعنوان مثال، هالت بر روی عضلات دوسر بازو و ساعد فشار وارد می‌آورد در حالیکه دراز کردن پابر روی ماهیچه چهارسر ران جلوی اثر میگذارد.

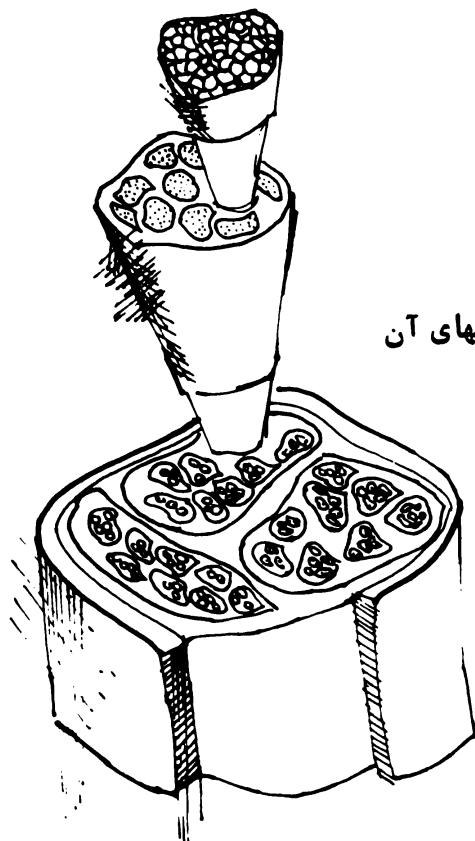
کاین سیولوژیست‌هایی در صد ساله اخیر مطالعات بسیاری انجام داده اند و تمرینات بدن سازی جالبی را برای ساختمان عضلات در نظر گرفته‌اند. فیزیولوژیست‌ها نیز پیشرفتهای بسیاری در زمینه بدن سازی نمودند که از بخشهای مختلف بدن سازی تمرینات با وزنه مهم است.

چگونگی انقباض عضلات

از جمله مطالعاتی که فیزیولوژیستها بر روی بدن سازی انجام داده‌اند و مؤثر بوده است فیزیولوژی انقباض عضلات است. بدون انقباض عضلات، حرکت بدن و در نتیجه آن بدن سازی وجود نخواهد داشت.

عضلات عواملی که مسئولیت ساختن قدرت بدن را به عهده دارند. (البته این یک وظیفه عضلات است). واحد اصلی ساختمان عضله را مجموعه استوانه‌ای شکل سلولهایی تشکیل میدهد که در مجموع تار نامیده میشوند. هر تار عضله شامل چند صد یا چند هزار دسنه سلول محکم میباشد. تارها نیز بمنوبه خود گردهم آمده و ساختمان عضلات را تشکیل میدهند. عضلات نیز به طور مستقیم و یا به کمک زردپی‌ها (تاندونها) به استخوان‌ها و اسکلت بدن متصل میشوند.

زمانی که عضله کار میکند برخی از سلولهای آن کار انجام میدهند و برخی کاری انجام نمیدهند. این سلولها هم بطور کامل منقبض میشوند و هم اینکه اصلاً "انقباض حاصل نمیکند" به غور کلی هنگامی که وزنه‌های سنگینی بر روی عضله قرار میگیرند، تعداد بسیاری از سلولها منقبض میشوند یعنی برخی از سلولهای تار عضله، بهنگام کار منقبض می‌شوند. و برخی انقباض حاصل نمیکند. درجه و میزان انقباض تار بستگی به تعداد سلولهایی که کار انجام میدهند، دارد برخی از تارهای عضلات در حالت انقباض جزئی قرار میگیرند که به نام "تونوس ماهیچه" معروف‌اند.



تارهای عضلانی با سلولهای آن

انواع تارعضله

دو نوع تار عضلانی وجود دارد و هر یک دارای خصوصیات جداگانه‌ای هستند و پیشرفت آنها نیز نیاز به تمرینات بدن سازی خاصی دارد. تارهایی که سریع منقبض میشوند. به عضلات سرعت و قدرت می‌بخشند و عضلاتی که کند منقبض میشوند جزء عوامل پایداری بدن هستند. بطور کلی، تمرینات باوزنه بوسیله مقاومت‌های زیاد و تکرار کم (یک الی پنج بار) سبب پیشرفت تارهای زود انقباض میشود، در حالیکه وزنه‌های سبک، و تکرار زیاد تارهای کند انقباض را تقویت میکند.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر تعداد تارهای سریع الانقباض یک فرد بیشتر باشد هر فرد دوندۀ دوی سرعت دارای تعداد مشخص تارهای سریع الانقباض کند انقباض می‌باشد بطوری که ۹۰٪ عضلات را تارهای سریع الانقباض و ۱۰٪ را تارهای کند انقباض می‌باشد. (همین نسبت بلعکس در دوندۀ دوی استقامت بلعکس است). میتواند دوندۀ خوبی در سرعت و دوندۀ ضعیفی در استقامت باشد.

نتیجه‌گیری متقابل این نظریه نیز صحیح است یعنی: افرادی که تعداد بیشتری تارهای کند انقباض را دارند در دوی استقامت موفق‌ترند و در دوی سرعت با شکست مواجه خواهند شد. بهترین قهرمانان دوی سرعت دارای ۷۰ الی ۸۰ درصد تارهای سریع الانقباض هستند، در حالیکه قهرمانان دوی استقامت دارای ۷۰ الی ۸۰ درصد تارهای کند انقباض هستند. "فرانک شورتر" قهرمانان دوی سرعت المپیک ۱۹۷۲ در زمره یکی از افرادی است که دارای ۷۰ درصد تارهای کند انقباض و ۳۰ درصد تارهای سریع الانقباض است.

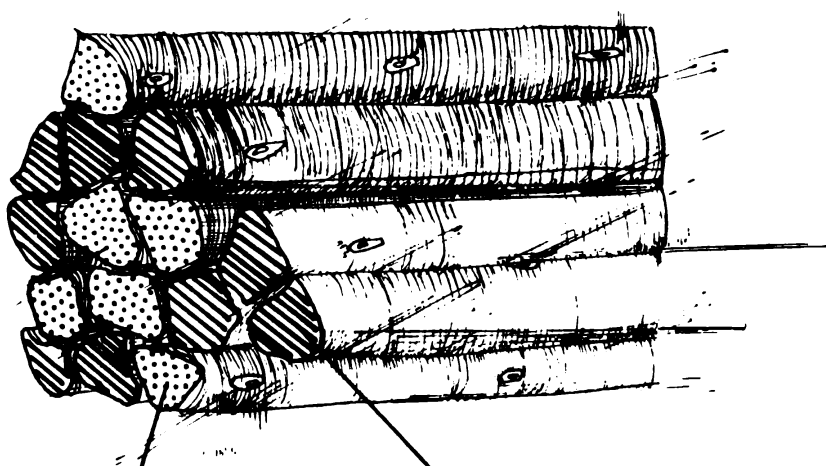
تعیین نسبت تارهای

سریع الانقباض به تارهای کند انقباض

شاید برخی از شما در مورد این مطلب یعنی پی بردن به تعداد تارهای سریع الانقباض و تارهای کند انقباض خود کنجگاو شده باشید. بافت برداری از عضلات، صحیح ترین روش تعیین تارها است، اما با مطالعه دقیق عوامل پایداری و قدرت، براحتی میتوانید تصویر روشنی از تعداد و میزان تارهای خود بدست آورید. با مطالعه بر روی میزان توانایی پایداری نیز میتوانید تعداد تارهای عضله را مشخص سازید. اگر از پایداری کم و قدرت زیاد برخوردار

هستید تعداد تارهای شما به طرف سریع الانقباض پیش میرود ، و در صورت سرعت کم و پایداری زیاد ، تعداد تارهای شما به طرف کند انقباض پیش میرود . برخی از افراد از مقدار مساوی سرعت و پایداری بهره مند هستند و بنا بر این تعداد تارهای آنها شامل ۵۰ درصد تارهای سریع الانقباض و ۵۰ درصد کند انقباض میشود . دوندگمای سرعت در قدرت خود پیشرفت حاصل میکنند ، در حالیکه دوندگمای استقامت آرام جلومی روند . افرادی که خیلی زود از قدرت بهره مند میشوند دارای بالاترین درصد تارهای کند انقباض هستند .

بدون توجه به اینکه تارهای شما چگونه به طرف انقباض پیش میروند ، میتوانید قدرت خود را با تمرینات و با مقاومت های زیاد افزایش دهید . انجام این عملیات منجر به اجرای نمایشات ورزشی منتهی خواهد شد .



تار عضلانی کند انقباض

تار عضلانی سریع الانقباض

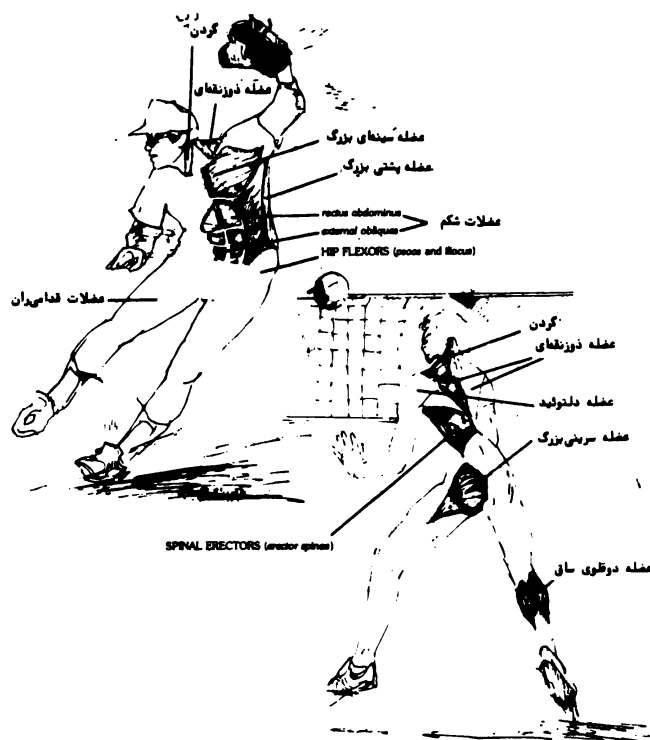
برش مقطعی تار عضلانی

عضلات چگونه قوی میشوند ؟

برای اینکه تصویر روشنی از فیزیولوژی بدن داشته باشید، ضروری است که به نحوه انقباض عضله پی ببرید. علاوه بر آن، فراگیری و چگونگی افزایش قدرت عضله، ارزش تمرینات با وزنه بالا میبرد.

هم اکنون تئوری هیپرتروفی (رشد انداز و قدرت) عضله مورد قبول اکثر فیزیولوژیست‌هاست، و عبارتست از: جلوگیری از کاتابولیسم (سوخت مواد غذایی در بافتها) که سبب افزایش اندازه و قدرت عضله میشود. در هر سلول عضله، یک تعادل حرکتی میان دو نوع متابولیسم بدن برقرار است که عبارتند از: آنابولیسم (بافت سازی) و کاتابولیسم (سوخت مواد غذایی در بافتها).

اکثر مردم از آنابولیسم و کاتابولیسم یکسانی، برخوردارند. اگر فردی دارای ۲۵ واحد آنابولیکی باشد، از ۲۵ واحد کاتابولیکی نیز برخوردار است. فعالیتهای آنابولیکی یا کاتابولیکی برخی از افراد کمی بیشتر است، بطوریکه یا بافتها را میسازند و یا آنها را تجزیه میکنند در افراد آنابولیک اندازه و قدرت عضله افزایش می‌یابد، در حالیکه در افراد کاتابولیک این عوامل از بین می‌رود.



بهترین طریقه تشخیص گروههای عضلات ورزش، تعیین عضلاتی است که بلافاصله پس از تمرینات سنگین ورزشی و یا دو هفته وقفه در اجرای عملیات دچار زخم و یا صدمه میشوند. از آنجا که استفاده زیاد از عضلات سبب ایجاد صدمه در آنها میشود، این شیوه مسئله انتخاب عضلات را برای ورزش مورد علاقه شما حل میکند.

اگر از مقداری قبلی نتوانستید، استفاده کنید، میتوانید از لیست زیر در جهت تعیین گروههای عضلانی که در ورزش بکار میرود، استفاده کنید. ممکن است اسامی گروههای عضلانی زیر دشوار به نظر برسند.

عضلات لازم

فعالیت

تمام عضلات ساعد	جنگ زدن
ماهیچه سه سر بازو عضلات ساعد، دلتوئیدها	پرتاب کردن
(لاتیسیموس درسی)	
ماهیچه های دوقلوی ساق پا، عضلات چهارسر- رانی، سرینی ها	پریدن
عضلات چهارسر رانی و عضلات خلفی، ماهیچه های دوقلوی ساق پا	دویدن
عضلات سینمای، دلتوئیدها، ماهیچه سمر	دور کردن اشیاء از خود
ماهیچه دوسر، ماهیچه کفل، دلتوئیدها، ساعدها	کشیدن اشیاء به طرف خود
عضلات ذوزنقه ای، دلتوئیدها، ماهیچه دو سر، ساعدها	بالا کشیدن اشیاء از زمین
عضلات غیر مستقیم شکم	پیچ خوردن
عضلات شکم و پائین کمر	خم شدن
از میان این دسته بندی قادر به تشخیص عضلاتی خواهید بود که در هنگام تمرینات باورزنه بر روی آنها فشار وارد می آید. تمرینی برای هر عضله ترتیب دهید و سپس تلاش خود را بر روی عضلات اصلی متمرکز کنید.	
بخش ۸. دارای تمرینات متعددی است از ورزشهای مخصوص مجزاست. این برنامه ها آخرین محصول تجزیه هایی هستند که در این زمینه صورت گرفته است. با این برنامه قادر خواهید بود که به مطالعه عضلات بکار رفته در تمرینات و عملیات بپردازید.	

قدرت و استقامت بطور پی در پی

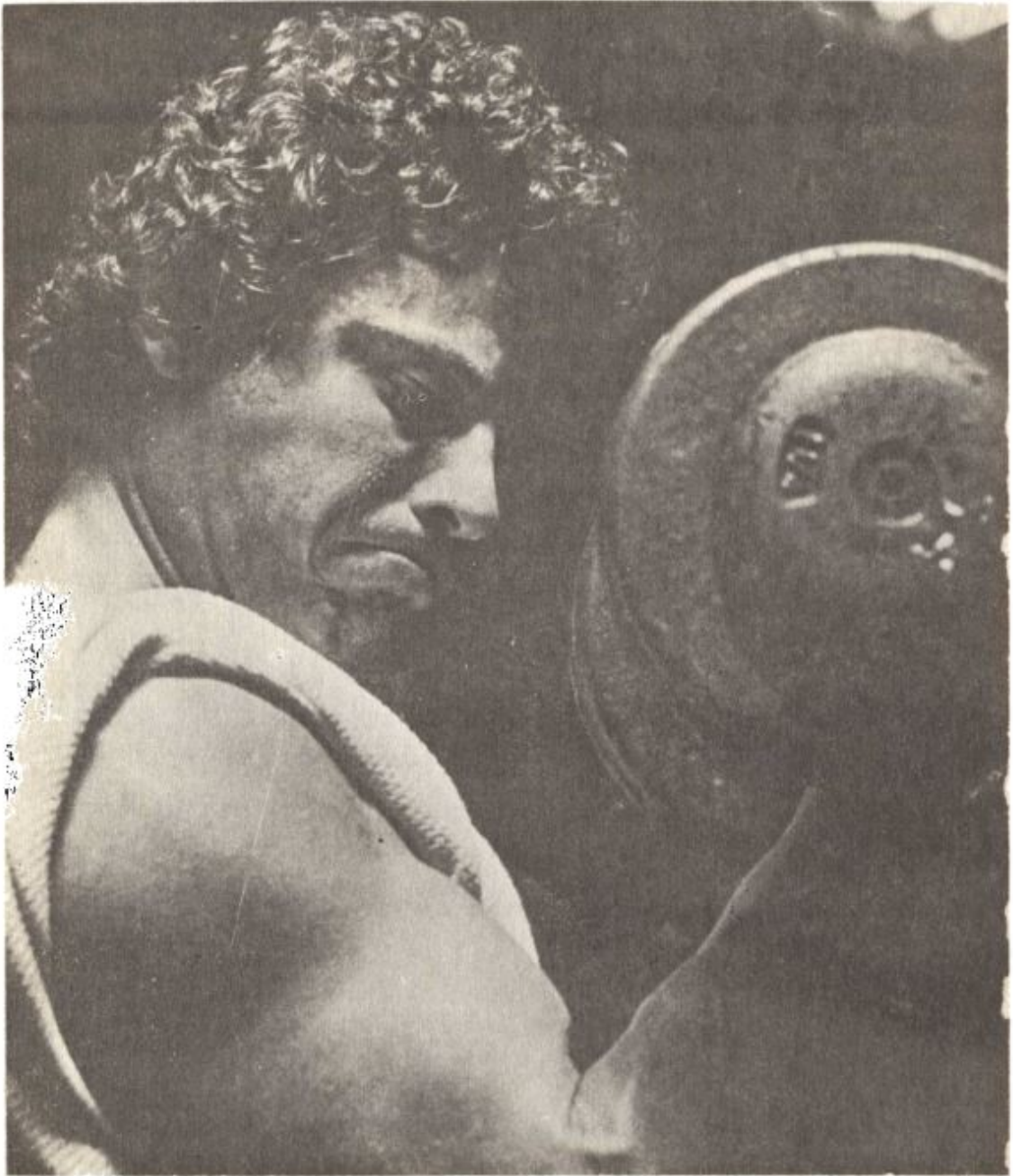
ورزشهای متفاوت نیاز به ترکیبات گوناگون قدرت و استقامت دارند. در نتیجه اجرای تمرینات باوزنه می‌توانید از قدرت استقامت بسیار و یا ترکیب هر دو بهره‌مند شوید. البته افزایش قدرت استقامت بطور همزمان امکان‌پذیر نیست. زیرا قدرت استقامت دو کمیت منحصر و جدا از هم هستند.

اگر در صد زیادی از یکی را داشته باشید، در صد دیگری نسبتاً کم خواهد بود. بخاطر بسپارید تا این درصدها نسبی هستند. به نظر می‌رسد، برخی از افرادی که در وضع فیزیکی خوبی قرار دارند، از ترکیب قدرت و استقامت بر خوردار هستند ولی در واقع آنها می‌توانند از طریق پیشرفتهای خاص خود را به سطوح بالاتری برسانند.

شنا کارشناس خویش هستید

بدون توجه به مسائلی که در این کتاب مطرح شد، باید گفت که شما کارشناس بدن خویش هستید، شما تنها فردی هستید که می‌توانید احساس خود را در مورد چگونگی پاسخ بدن به اعمال دریابید و اطلاعات فراگرفته شده در مورد تمرینات باوزنه را خلاصه کنید.

همچنین شما می‌توانید اطلاعات داده شده در این کتاب را در جهت متناسب با نیازهای خویش تنظیم کنید. سطوح انرژی، قدرت، قابلیت انعطاف پذیری، حالات روحی، ضربان قلب، و احساس خویش را در هنگام قرار گرفتن در زیر مقاومت‌های زیاد بسنجید هر یک از این عوامل را به چگونگی پیشرفت خویش ارتباط دهید. بدین وسیله، استعداد طبیعی بدن سازی را کسب مینمائید و قادر به پیشرفتهای سریع خواهید بود.



بخش



تکنیکهای مؤثر در تمرینات با وزنه



اثرات تمرینات با وزنه بیشتر از کشیدن هالتر بر روی ماشین وزنه (دستگاههای مخصوص) است. برای بالابردن اثرات آن، باید به طور مرتب، بتمرینات بپردازید. این بخش شما را با وسایل و تکنیکهای ضروری، آشنا میسازد.

وسایل

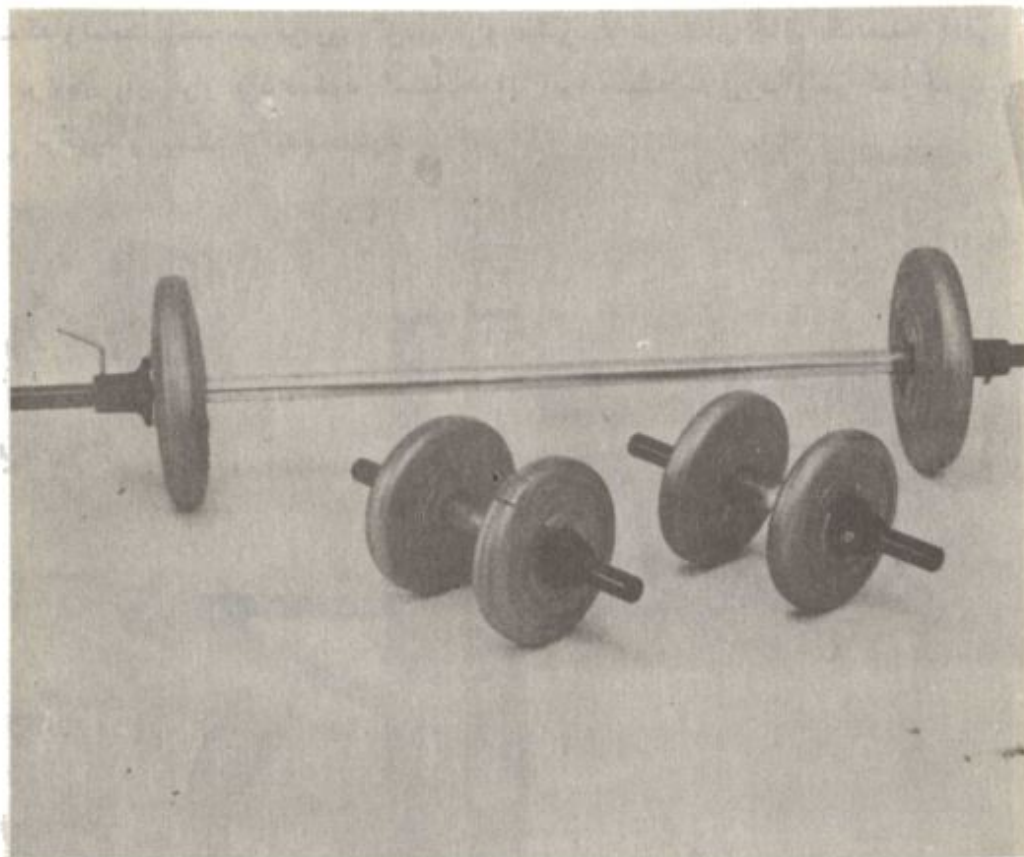
در تمرینات با وزنه، وسایل شامل وزنه‌های آزاد، اعم از (هالتر، دمبل و وسایل متعدد چرخدار، نیسکت و چرخ‌های دندانه‌ای در تصاویر این کتاب مشاهده می‌شود) نگاه بدن‌سازی و ماشینهای مشابه و دستگاههای حلزونی می‌شود. تمام این وسایل مؤثر اند اما هر یک شامل مزایا و زیانهایی می‌باشند.

وزنه‌های آزاد

وزنه‌های آزاد شامل هالتر، دمبل و وسایل مجزای دیگری نظیر دستگاههای حلزونی می‌شود. قدمت استفاده از دمبل و هالتر بالغ بر یکصد سال است، هالتر میله درازی است که به دو انتهای آن وزنه‌های قابل تنظیمی متصل می‌شود. هالتر، به طور انفرادی بکار می‌رود و با هر دو دست نگاه داشته می‌شود. دمبل میله‌های کوتاه‌تر از هالتر است

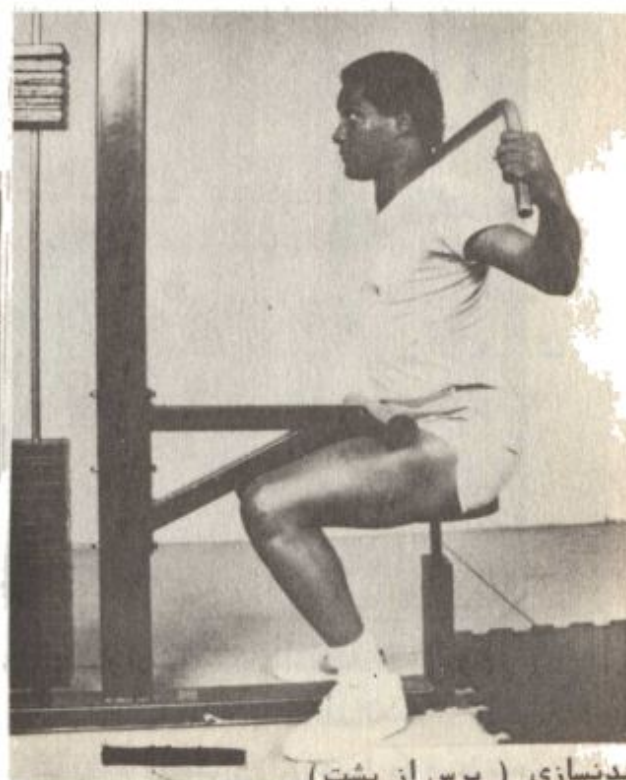
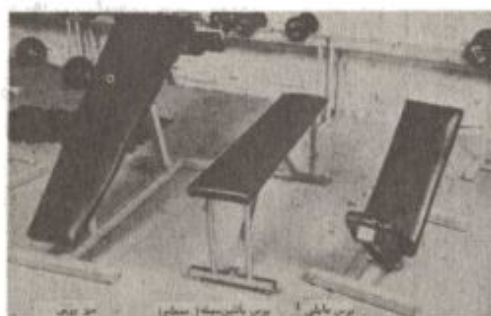
(معمولاً " طول آن بیش از ۳۰ سانتی متر نمیباشد) که به صورت جفت بکار می‌رود یعنی یک دمبل در هر دست قرار میگیرد در ابتداء هالتر و دمبل به صورت میله‌های کلفتی بودند که همیشه گویهای آهنی به دو انتهای آنها متصل بود . هر دمبل یا هالتری به وزنه ثابتی اختصاص دارد . پس از آن ، گویها به صورت توخالی تهیه و به هر یک از دو انتهای آنها متصل میشوند . بنابراین کم و زیاد کردن وزنها امکان پذیر میشد .

در سال ۱۹۰۲ "آلن کالورت" دیسک سنگین را اختراع نمود که هنوز هم از آن استفاده میشود . با گذشت ۷۵ سال تغییرات کوچکی را در طرح آن ایجاد کرده است بطوریکه اختلاف کوچکی میان هالتر قابل تنظیم "آلن" و هالترهای امروزی موجود در باشگاهها وجود دارد .



بعلاوه، بسیاری از باشگاههای امروزی به هالتر و دمبلهایی مجهز هستند، که وزندهای ثابتی دائماً در دو انتهای آنها قرار دارد. این وزندهای ثابت بهتر از هالترهای قابل تنظیم هستند زیرا زمان و انرژی صرف تعویض وزنها نمی‌شود. در حالیکه طرح دمبل و هالتر همانند طرح صد سال قبل است، پیشرفتهای اساسی در زمینه‌نمیرینات باورنه صورت گرفته است. این پیشرفتهای به کمک‌نیمکتهای گوناگون و دستگاههای مختلف از جمله چرخهای قرقرهای و چرخهای دندهای حاصل شده است و تمام این وسایل بدان جهت ابداع شده‌اند تا بتوان از نیروی جاذبه زمین که به طرف پائین است، سودجست طراحی شده‌اند. این وسایل و ترکیبات نیرویی را هدر نمیدهند و از عضلات به نحو احسن استفاده میشود.

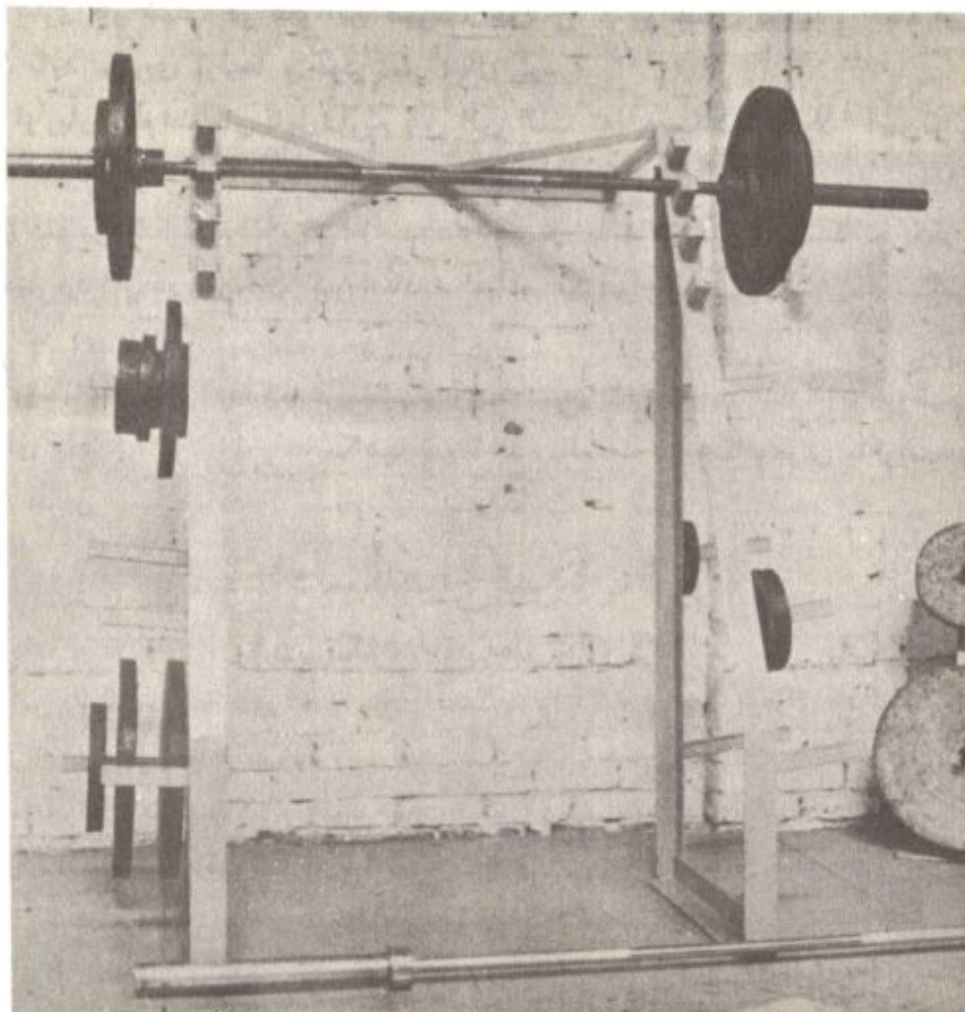
نیمکتهای برای قرار دادن بدن به طرف زوایای متفاوت (در طول قوس ۱۸۰ درجای) و به منظور کارکردن در جهت موافق یا مخالف نیروی جاذبه زمین طراحی شده‌اند. انواع متفاوت وسایل کششی نیز در جهت بدام انداختن نیروی جاذبه زمین ساخته شده‌اند، یکی از دستگاهها، دستگاه پرس از پشت است. این دستگاه دارای میلای افقی است که از قسمت پشت سر بر روی گردن قرار میگیرد و در همان حال یک میله افقی نیز بر روی ران قرار داده میشود استفاده از این وسیله به ورزشکارانی که از قدرت کافی برخوردار نیستند، توصیه میشود.



بدنسازی (پرس از پشت)

یکی از معمولترین دستگاههای دندم‌ای، پایمهای اسکات است این دستگاه شامل یک جفت پایمیشود که میتوانند وزنه سنگین را بر روی شانه قرار دهند. زمانی این دستگاه مورد استفاده قرار میگیرد که با یک هالتر سنگین بر روی گردن، زانوهای راخم میکنید. آیا میتوانید تصور کنید یک وزنه ۱۳۵ کیلویی بر روی گردن قرار دادن و فقط از بازوان استفاده کردن چقدر دشوار است؟

استفاده از وزنه‌های آزاد سه مزیت مهم را در بر خواهد داشت. ابتدا، این وزنه‌ها واقعا "آزاد هستند و اجازه استفاده از تمام بدن را به شما میدهند. هیچ دستگاهی نمیتواند در گرفتن توپ، دویدن، تغییر جهات و افزایش سرعت باتمام قدرت بشما کمک کند. شما در ورزش مورد علاقه خویش بدنتان را کنترل میکنید. بنابراین باید بتوانید از عهده کنترل مقاومت بکار رفته در تمرینات با وزنه برآئید. چنین بنظر میرسد که اگر وزنه بکار رفته در تمرینات را کنترل کنید، بر روی قدرت خویش تسلط بیشتری خواهید داشت.



مزیت دوم، در ارتباط با میزان مبلغی است که صرف تمرینات با وزنه‌های آزاد کنید. مسلماً "دستگاه‌های کامل‌تر و پیشرفته‌تر به مبلغ بیشتری نیاز دارند. آخرین مزیت استفاده از وزنه‌های آزاد "با ضرب المثل "تنوع چاشنی زندگی است" سازگاری دارد. "وزنه‌های آزاد" متنوعند در حالیکه دستگاه‌ها از چنین چیزی برخوردار نیستند. مجموعه دستگاه‌های تمرینات با وزنه (دستگاه بدن سازی) و ماشین‌های حلزونی ممکن است که حاوی سه نوع تمرین برای هر یک از قسمت‌های بدن باشند. "ولی وزنه‌های آزاد" برای هر گروه از عضلات بیشتر از یک صد حرکت را فراهم می‌سازند. این عمل متنوع محسوب می‌شود. و تنوع به مفهوم خستگی کمتر می‌باشد.

اما استفاده از وسایل "وزنه‌های آزاد" دو مضار را بدنبال دارد. زیان اولین کاملاً "عکس مزیت اول است که به آن اشاره شد یعنی: وزنه‌ها آزاد اند بنابراین بسیاری از ورزشکاران کنترل این وزنه‌ها را در آغاز تمرینات اصلی خویش مشکل می‌یابند. اگر شما نیز از این مشکل رنج می‌برید می‌توانید بر روی دستگاه‌های حلزونی و یا دستگاه بدن سازی کار کنید. در غیر این صورت، خود را بیشتر کنترل نمائید. البته این کنترل باید بر روی وزنه‌ها و خود شما اعمال شود.

از زیان دوم اطمینان کامل داریم و آن این است که: دستگاه‌ها اصولاً "ایمن‌تراند زیرا با خصوصیتی نصب شده‌اند، که از گیر افتادن و احتمال خطر شما در زیر وزنه‌های سنگین جلوگیری می‌کنند. شما، هنگام استفاده از دمبل یا هالتر با چنین مشکلاتی مواجه نخواهید بود اگر در زیر آنها گیر افتادید افراد دیگر براحتی می‌توانند وزنه سنگین را از شما دور کنند.

روش‌ها و چگونگی حفظ شما در بخش‌های آینده شرح داده خواهد شد. این روش‌ها "وزنه‌های آزاد" را نیز به ایمنی دستگاه‌ها می‌رسانند. البته، در هنگام تمرین با وزنه‌های آهنی سنگین حتماً باید از یکیار کمک بگیرید.

مجموعه دستگاه‌های تمرینات با وزنه (دستگاه بدن سازی)

این دستگاه در سال‌های اخیر مورد استفاده قرار گرفته است و اجرای تمرینات بر روی آن بسیار مؤثر واقع می‌شود.

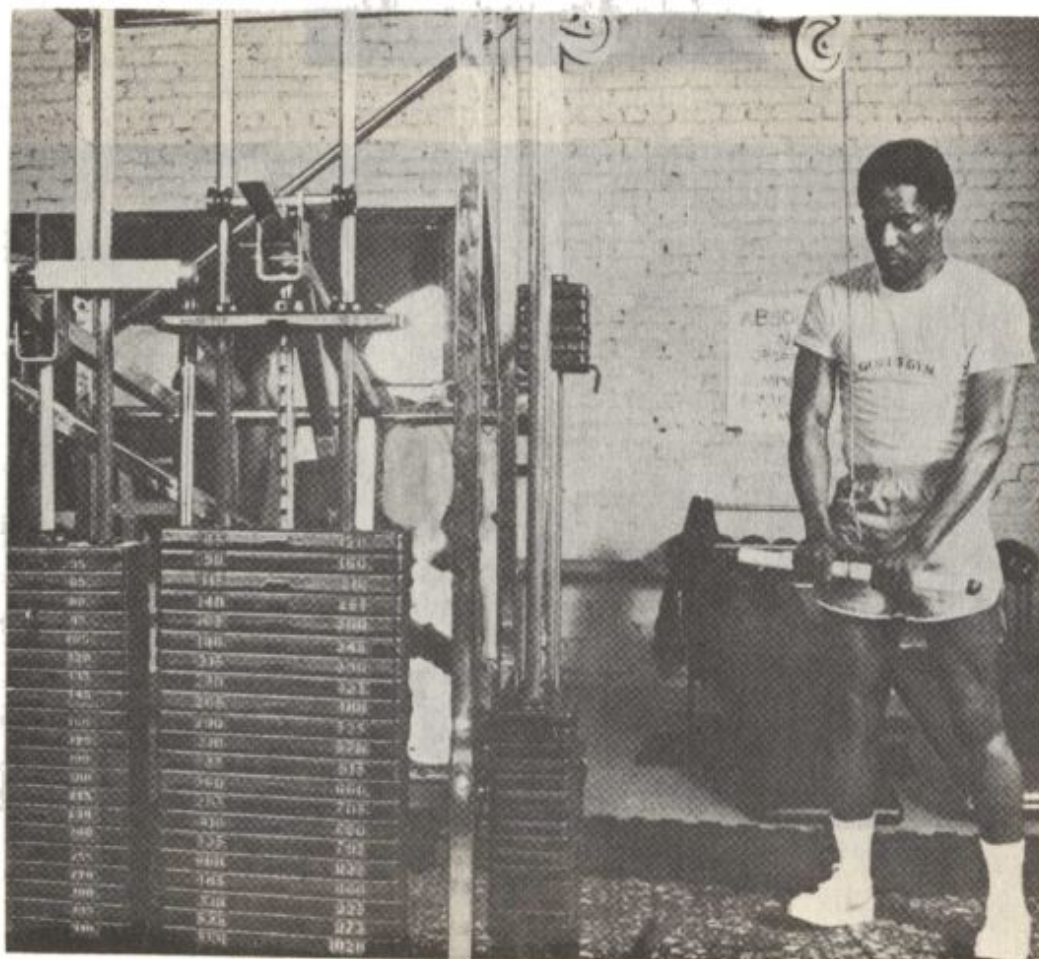
مزیت اول این دستگاه، وجود تنوع حرکتی در موقعیتهای متفاوت است. مثلاً "حداقل ده ورزشکار به طور همزمان می‌توانند بر روی این دستگاه تمرین کنند زیرا دارای پایه‌های متعددی است. وزنه‌ها نیز با استفاده از دستگاه‌های متحرک قابل تغییر هستند. با استفاده از پایه‌های متعدد و ترکیبات وزنی ممکن است که هر ۱۵ الی ۲۰ ورزشکار

تأدیة تمرین بر روی این دستگاه شوند. حتی دو ورزشکار میتوانند بر روی یک پایه تمرین کنند بدین ترتیب که: یکی از آنها عملیات خود را شروع کرده و دیگری به استراحت بپردازد و سپس جای خویش را با فرد دیگر تعویض نماید.

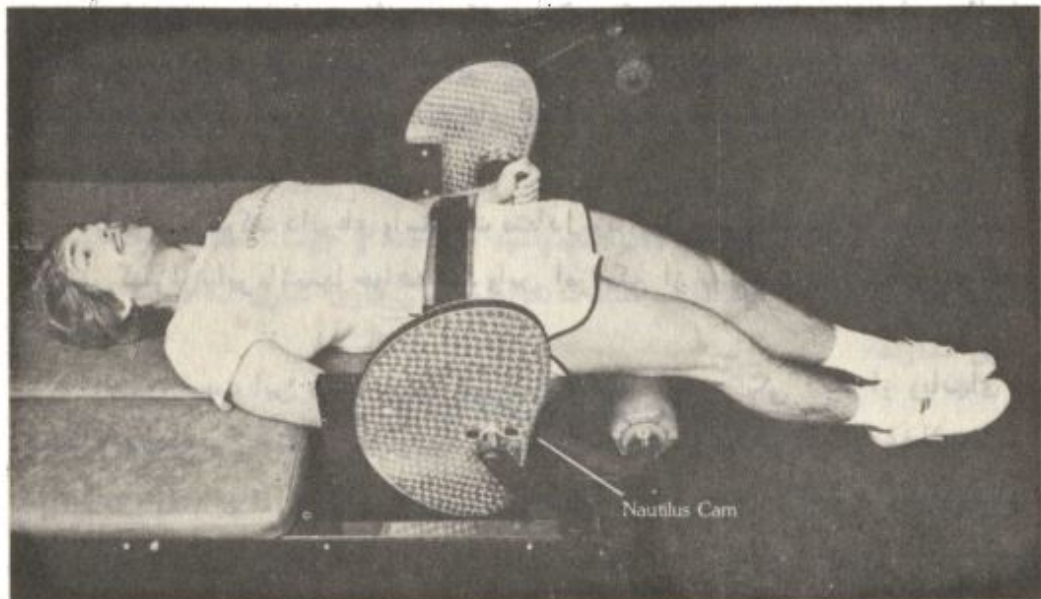
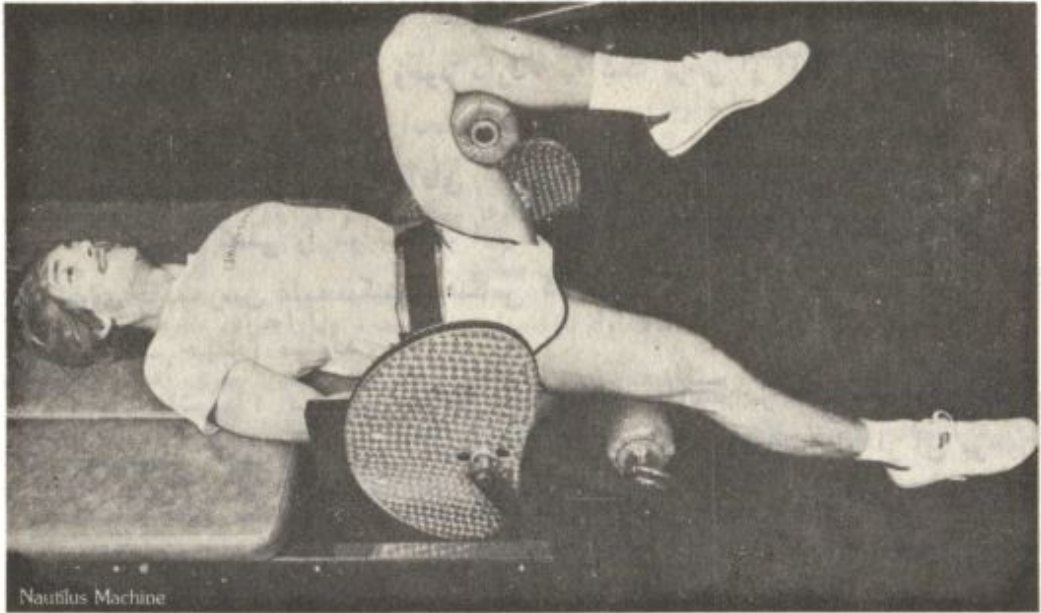
مزیت دیگر این دستگاه کنترل است که در باره آن صحبت نمودیم. مقاومت هر یک از پایه ها در طول یک قوس که بوسیله دستگاهها کنترل میشود، قابل تغییر است، برای برخی از افراد این امر یک مزیت محسوب میشود اما همان طور که اشاره شده این امر میتواند یک زیان نیز باشد.

البته، قیمت این دستگاهها فوق العاده گران است و با همین مبلغ میتوان به تهیه چند دستگاه اقدام نمود. این دستگاه بر خلاف دمبل و هالتر، نیازی به تعمیرات مکرر نیز دارد.

زیان اصلی این دستگاه و دستگاههای مشابه عدم وجود تمرینات متعدد و گوناگون است. بطوری که فقط یک و یا دو تمرین را میتوانید برای هر یک از عضلات فراهم نمایند. از آنجایی که تمرینات بدن سازی تکرار مکررات هستند، استفاده از یک تمرین بطور مداوم سبب ایجاد خستگی در فرد میشود.







'دستگاههای حلزونی'

این دستگاه مورد استفاده تیمهای ورزشی قرار میگیرد. در حدود بیست نوع تمرین مختلف در این ماشین وجود دارد. به کمک برخی از آنها یک عمل و به کمک برخی دیگر دو عمل را میتوان انجام داد.

مخترع این ماشین یادستگاه آقای "آرتور جونز" است که اظهار میدارد این ماشین تمرینات تقریباً کاملی را در بردارد این ماشینها با استفاده از ماشینهای چرخنده، بر نیروی جاذبه زمین غلبه میکنند و هنگامی که با آنها کار میکنید جانشین نیروی جاذبه (در خلاف جهت) میشوند.

این ماشینها، در طول حرکت سبب ایجاد مقاومت در عضلات میشود و این یکی از خصوصیات است که بعضی دستگاه بدن سازی و یاوزنهای آزاد از آن برخوردار نیستند. این نکته یکی از خصوصیات بارز ماشین حلزونی است. زیرا عضلهای که حرکت میکند از قدرت بسیاری بهره مند خواهد بود.

مزیت آخر ماشین حلزونی که سبب برتری آن نسبت به سایر دستگاهها و ماشینهای مشابه شده است وجود "مقاومت متعادل" است. تفرقه این ماشین با استفاده از اصول کامپیوتر طرح ریزی شده و دارای شعاعهای متفاوتی است. این شعاعها بر حسب قدرت طبیعی هر یک از عضلات در حال حرکت، برنامه ریزی شده اند. با استفاده از این قانون که: "شعاعهای کوتاهتر سبب ایجاد مقاومتهای بیشتر میشوند" شعاعهای کوتاهتر سبب تولید مقاومتهای زیاد در نقاط انقباض یک عضله میشوند و این امر هنگامی واقعیت می یابد که قسمت اعظم فیبرهای عضله به هم پیچیده و فشار زیادی بر روی عضله وارد میشود.

با ترکیب حرکت دایرهای و استقامت متعادل زمان لازم برای تمرین بر روی ماشینهای حلزونی کمتر از سایر ماشینها خواهد بود و این امر یکی از پیشرفتهای چشمگیر در تمرین با وزنه است.

البته، قیمت این دستگاه نیز فوق العاده گران است. یکی دیگر از زیانهای این دستگاه چنانکه قبلاً اشاره شد وجود تمرینات محدود برای هر یک از عضلات است، به عنوان مثال، برای عضلات قدامی ران فقط امکان دو تمرین وجود دارد که عبارتند از: کشش و فشار پا. بنابراین، علاوه بر مزایایی که ماشینهای حلزونی دارند ممکن است خستگی نیز به همراه داشته باشد.

‘محل اجرای تمرینات’

هزاران محل جهت تمرینات بدن سازی وجود دارد . کسانی که در شهرها زندگی میکنند ، میتوانند در باشگاهها حضور یابند و در غیر این صورت مکانهای متعدد بسیاری برای اجرای تمرینات وجود دارد .

شما میتوانید برای تمرینات خود از مدرسه ویا پارکینگ منزل نیز استفاده کنید . البته وسایل متعددی در باشگاهها وجود دارد و یکی دیگر مزایای آنها وجود نظم و مقررات است که فرد را مجبور به اطاعت میکند .

اگر هیچ یک از امکانات بالا را در دست نداشتید ، ویا اجرای تمرینات به طور انفرادی را ترجیح میدهید ، میتوانید در منزل به اجرای تمرینات بدن سازی اقدام نمائید . هزینه ایجاد یک باشگاه در منزل بسیار کمتر از ثبت نام در باشگاهها است . مزیت اول تمرینات در منزل ، آرامش است و هر زمان که بخواهید میتوانید به اجرای تمرینات اقدام نمائید و به عنوان مثال میتوانید در ساعت ۴ بامداد به روی میز پرس سینه تمرین نمائید . البته این امر خالی از اشکال نیست و به عنوان مثال هیچ یاری برای همکاری با شما وجود ندارد . یار کمکی داشتن اشتیاق و سرعت پیشرفت را افزایش میدهد . امکان پیشرفت بدون وجود فردی که بتوانید قدرت خود را با او مقایسه کنید ، غیر ممکن است .

با استفاده از نبوغ و قوه ابتکار میتوانید هزینه بر پایی باشگاه در منزل را تخفیف دهید . همیشه در صدد خرید وسایل دست دوم باشید . اکثر افراد تمرینات خود را با وسایل نو و دست اول آغاز میکنند و سپس تصمیم میگیرند تمرینات را متوقف کنند و سپس از دو هفته وسایل خویش را به مزبیزمین یا محل دیگر انتقال میدهند شما میتوانید این وسایل را با ۷۵ الی ۵۰ درصد قیمت اصلی خریداری نمائید .

در مورد چرخهای دندهای و میزها میتوانید از تخته و چوب استفاده کرده و وسایل مناسبی بسازید بنا بر این مشاهده میکنید که تمرینات بدن سازی نیازی به صرف هزینههای سنگین ندارند .

چگونگی انتخاب وزنه

این کتاب یکی از بهترین منابع اطلاعاتی تمرینات با وزنه است . البته خواندن کتاب ، به معنای حضور در باشگاه نیست . برای اینکه حداکثر استفاده از تمرینات را ببرید میتوانید اطلاعات خود را بطور تئوری ، و ورزشکارانی را که با یکدیگر به اجرای

تمرینات میپردازید، به طور عملی، بایکدیگر ترکیب کنید، ما اطلاعات لازم در مورد تمرینات و تکنیکها را به شما می‌دهیم و از میان آنها می‌توانید وزن مناسب را انتخاب کنید. به مرور زمان، می‌توانید اطلاعات بدست آورده، میان خود و سایر همکاران راجع آوری و بایکدیگر تعویض نمائید. با این عمل می‌توانید از برنامه‌های پرورشی حداکثر استفاده را ببرید.

تعاریف

قبل از ادامه مطالب، بهتر است به ذکر تعاریفی که مورد نیاز است، بپردازیم. تمرین عبارت است از: حرکت بدن سازی که آنرا انجام می‌دهید این تمرین ممکن است شامل خم کردن زانوها و یا اجرای عملیات بر روی هالتر شود. زمانی که تمریناتی نظیر شنا بر روی زمین و یا پرس سینه را انجام می‌دهید در حقیقت به تکرار عملیات پرداخته‌اید. زمانی که عملیاتی را به مدت ۸، ۱۰، و یا ۱۵ بار تکرار کردید، در حقیقت یک "ست" انجام داده‌اید. ست‌های متعدد به روش تمرینی و یا برنامه شما بستگی دارند. میان هر یک از ستها، زمان استراحتی به نام "اینتروال" وجود دارد. (بنابراین روش تمرین روش اینتروال است)

اثر زمان

بعد از آنکه عضله‌ای را به درستی تمرین دادید، لازم است که قبل از شروع تمرینات مجدد به مدت ۴۸ ساعت استراحت کنید. به همین دلیل میان تمرینات ورزشکاران یک روز استراحت وجود دارد. برای اجرای عملیات روزهای متوالی را انتخاب نکنید. به عنوان مثال، تمرینات خود را در روزهای شنبه، دو شنبه، چهارشنبه و یا یکشنبه، سه شنبه، پنجشنبه برنامه ریزی کنید. در آینده روشی را مورد بحث قرار خواهیم داد که در آن ۴ یا ۶ روز هفته به اجرای عملیات اختصاص می‌یابد. بطوری که یک قسمت از عضلات بدن در یک روز و قسمت دیگر در روز بعدی ورزیده میشوند. اکنون برنامه خود را روزهای زوج و یا فرد متمرکز کنید. تمرینات باورزنه می‌تواند در هر ساعت روز انجام شوند ولی بهتر است که دو یا سه ساعت قبل و یا بعد از فعالیتهای ورزشی انجام شود. سخت تمرین کردن سبب جمع شدن خون در عضلات میشوند زیرا جریان خونی که از حد طبیعی بیشتر باشد برای

دفع مواد زائد و سموم از بدن و جانشین ساختن آنها با ذخائر غذایی جدید، ضروری است. این جمع شدن خون همان پمپ مشهوری است که متخصصین از آن صحبت میکنند. البته این مسئله یک یا دو ساعت به طول میانجامد ولی سبب فشردگی موقت عضلات و در نتیجه کاهش قدرت آنها میشود. به عنوان مثال، اگر بلافاصله پس از تمرینات باوزنه به بازی بسکتبال بپردازید، قدرت پرتاب توپ در شما کاهش می یابد. بهتر است که پس از تمرینات باوزنه مدتی صبر کنید تا جریان خون حالت طبیعی و عادی خود را باز یابد.

آخرین عامل در اجرای تمرینات باوزنه، طول مدت استراحت با اینتروالهاست. اگر به مدت کافی استراحت نکنید، قدرت لازم در اجرای "ست" بعدی را نخواهید داشت. اگر مدت استراحت طولانی باشد، تعادل بدن به هم میخورد و خطر صدمات و جراحات بیشتر میشود. تجربیات نشان داده است که اینتروال ۹۰ - ۶۰ ثانیه ای بهترین نتایج را در برداشته است. بنابراین، در هنگام تمرینات سعی کنید تا از این زمان استفاده کنید.

آزمایشات فیزیکی

شرکت در هر یک از ورزشها، نیاز به آزمایشات فیزیکی دارد. اگر بدون آزمایش کردن به شرکت در ورزشهای متفاوت بپردازید، مطمئن باشید که جان خود بازی میکنید. این مطالب بخصوص زمانی صحت می یابد که سن شما بیش از چهل سال باشد. اگر تا بحال به چنین آزمایشاتی نپرداخته باشید، لازم است که به پزشک مراجعه کرده و یک نوار قلبی بگیرید. بنابراین پی بردن به بی نظمیهای ضربان قلب با استفاده از این آزمایش امکان پذیر میگردد. بسیاری از متخصصین این آزمایش را بر روی افراد بالای چهل سال توصیه میکنند، اما ما به همه شما ورزشکاران عزیز از هر گروه سنی که هستید، این آزمایش را پیشنهاد میکنیم.

تمرین

گرم کردن بدن

از بسیاری جهات میتوان گفت که انجام تمرینات بدن سازی مشکل تر از آزمایشات فیزیکی است زیرا کار کردن با وزنها سخت و مشکل است و توصیه میکنیم تا قبل از اجرای هر گونه عملی بر روی وزنه های سنگین به گرم کردن بدن بپردازید. فیزیولوژیستها اظهار میدارند که: گرم کردن بدن قبل از انجام هر گونه فعالیت فیزیکی، سه اثر مهم را در بر دارد.

- ۱ - این عمل از ایجاد جراحات و صدمات جلوگیری میکند .
 - ۲ - حرکات را تصحیح میکند .
 - ۳ - کارآئی عضلات را افزایش میدهد . برای نیل به این هدف ۱۰-۵ دقیقه تمرینات ورزشی سبک و تمرینات کششی را توصیه میکنیم . هر تمرین باید شامل ۱۵ بار تکرار باشد و در هر تمرین باید چهل درصد وزن بدن را در نظر داشته و بکار گیرید .
- قبل از شروع تمرینات با وزنه بدن را گرم کنید ، دو نکته اصلی را بخاطر بسپارید .
ابتداءً ، عملیات خود را با یک شیوه ثابت و یکنواخت انجام دهید و در فاصله میان تمرینات ۱۵ الی ۳۰ ثانیه به استراحت بپردازید . اجرای این عمل ، بتدریج تعداد ضربان شما را افزایش داد و سبب گرم کردن عضلات و مفاصل میشود .
- دوم ، در هنگام عملیات کشش به جست و خیز نپردازید . هنگامی که در عضله دردی احساس شد تا حد امکان عملیات کششی انجام دهید و قبل از اجرای عمل بعدی ، چند ثانیه در این حالت باقی بمانید . پش تواء با حرکات کششی " مکانیسم رفلکس ، کشش " نامیده میشود .

شیوه گرم کردن بدن

- بهترین شیوه گرم کردن بدن عبارتست از:
- (۱) پش - در حدود ۵۰ الی ۱۰۰ بار (کسانی که تازه شروع کرده اند این تعداد باید کمتر انجام شود)
 - (۲) کشش عضلات خلفی ران - در حدود ۶۰ الی ۹۰ بار برای هر یک از طرفین بدن
 - (۳) شنا بر روی زمین - ۲۰ الی ۵۰ بار
 - (۴) کشیدن حوله (برای شانه ها) - ۶۰ الی ۹۰ بار برای هر یک از طرفین بدن
 - (۵) اسکات - ۲۵ الی ۵۰ بار
 - (۶) کشش لاتیسیموس درسی (عضلاتی که از زیر بغل تا بالای ران ادامه دارند) . ۶۰ الی ۹۰ ثانیه برای هر یک از طرفین بدن
 - (۷) کشش ماهیچه دوقلوی ساق پا - ۶۰ الی ۹۰ بار برای هر پا
 - (۸) کشش عضلات خلفی ران از حالت ضربدر ۶۰ الی ۹۰ بار برای هر یک از طرفین بدن اگر مایل به فراگیری سایر شیوه های گرم کردن بدن هستید ، میتوانید به مطالعه کتابهای دیگری در این زمینه بپردازید . از جمله :
- " علم ورزش و اصول آماده سازی بدن تألیف عطاءاله محمد علی نژاد "

تمرینات

آمادگی جسمانی

(گرم کردن بدن)

نرمشهای عمومی

پرش:

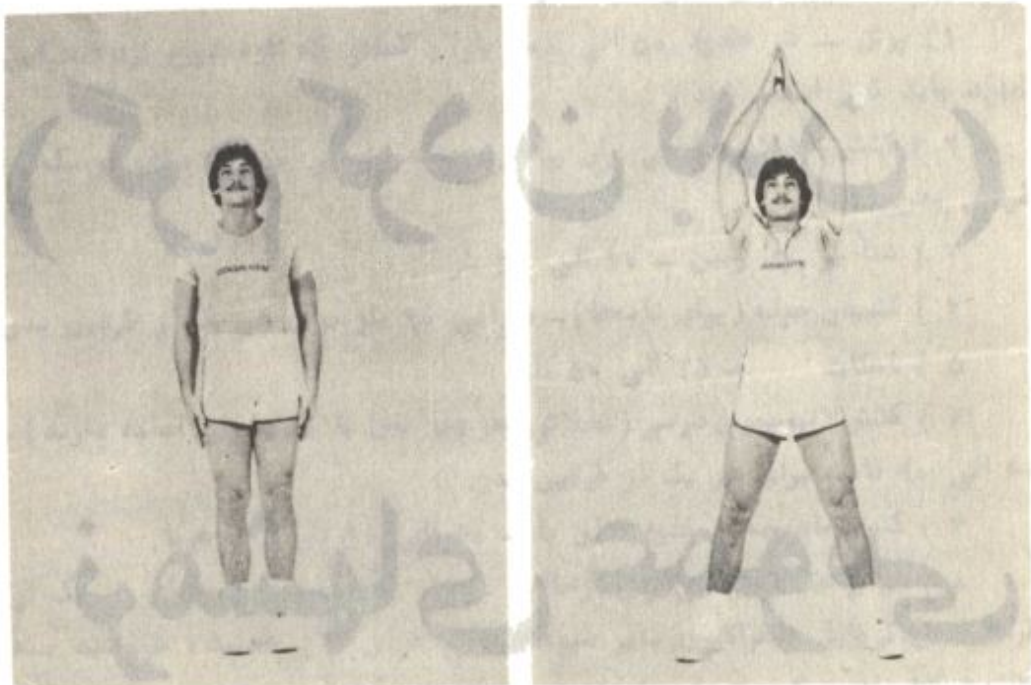
پرش یکی از تمرینات خوبی است که برای گرم کردن تمام قسمتهای بدن از آن استفاده میشود.

شروع:

مستقیم ایستاده و پاها را در حدود ۳۰ سانتی متر باز کنید (یا به عرض شانه) و دستها را در طرفین بدن قرار دهید.

نحوه اجرا:

در حدود ۱۵ سانتی متر بالاتر از سطح زمین پرش انجام دهید. همزمان با پرش دستها را مستقیم به بالا آورید بطوری که در بالای سر با یکدیگر تماس یابند و سپس آن پاها را به اندازه ۶۰ الی ۹۰ سانتی متر از یکدیگر باز کنید. همزمان با برخورد پاها به زمین (پاها باید همزمان با رسیدن دستها به بالای سر، به زمین برخورد کنند). در حدود ۱۵ سانتی متر به طرف عقب پرش انجام داده و همزمان با آن دستها و پاها را در حالت شروع قرار دهید بزودی حالت فنی در انجام حرکات خود می یابید.



کشش عضلات خلفی ران (پشت ران)

این حرکت، عضلات پشت بدن و خلف ران را تقویت میکند.

شروع:

پاها را به اندازه ۶۰ الی ۹۰ سانتی متر باز کنید و زانوها را بی حرکت نگاه دارید. این عمل به مستقیم ماندن پاها در هنگام اجرای عملیات کمک میکند مستقیم بایستید و دستها را بطور موازی بازمین (در طول شانها) در طرفین قرار دهید.

نحوه اجرا

از این حالت، به طرف پائین قسمت چپ بدن بچرخید و دست راست را به قسمت روی پای چپ برسانید. به حالت اول برگردید و این عمل را در طرف مخالف انجام دهید و دست چپ را به قسمت روی پای راست برسانید. این عمل را به مدت ۶۰ الی ۹۰ ثانیه در هر یک از طرفین انجام دهید.



شناور روی زمین

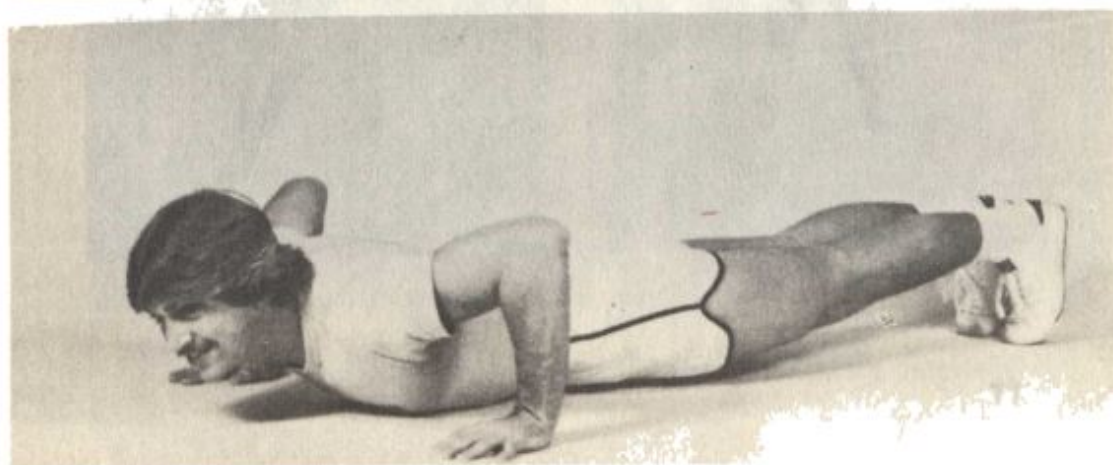
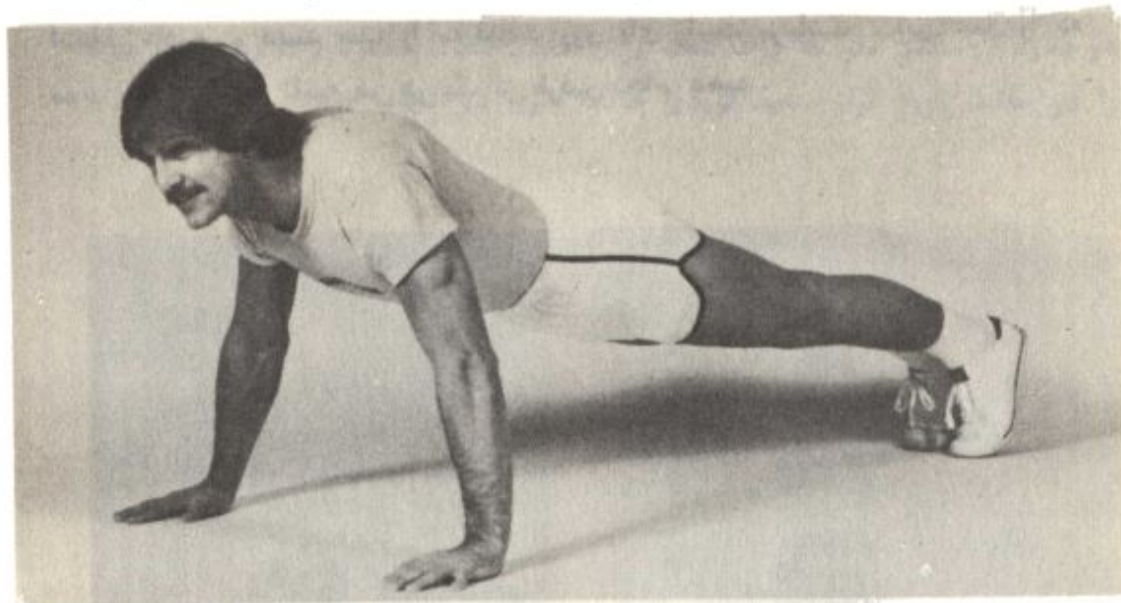
این متد قدیمی به گرم کردن قسمتهای بالای بدن بخصوص عضلاتی سینه‌ای، دلتوئیدها و ماهیچه‌های سه سر می‌پردازد.

شروع:

درحالتی قرار بگیرید که پنجه پا و کف دستها بازمین تماس یابند. پنجه‌ها را درحالتی قرار دهید که آرامش شما را فراهم آورند و دستها را به اندازه شانه‌ها از یکدیگر بازکنید بطوری که انگشتان به طرف جلو و در زیر سینه باشند. اجازه ندهید که شکم و یا اندام پائین شما بازمین تماس یابند.

نحوه اجرا:

بازوان را خم کرده و اجازه دهید کمر بدن به طرف پائین بیاید و سینه به زمین برخورد کند. مجدداً " بمحالت شروع برگردید و این عمل را ۲۰ الی ۵۰ بار انجام دهید.



کشیدن حوله

با حوله ویا یک تکه طناب ، شانه‌های خود را بکشید . این عمل موجب افزایش قابلیت انعطاف پذیری همان قسمت بدن میشود و شانه‌ها را آماده اجرای عملیات دشوار میکند .

شروع :

کف دست‌ها را در مقابل رانها قرار دهید و حوله یا یک تکه طناب را محکم بگیرید . این عمل مانند این است که طول دست‌ها ۹۰ سانتی‌متر بیش از طول شانه‌هاست . دست‌ها را به طرف بالای سر برده و تا آنجا که حوله ویا تکه طناب به شما اجازه میدهند ، آنها را از یکدیگر باز کنید .

نحوه اجرا

دست راست را به طرف خارج و پائین حرکت دهید ، بطوری که دست چپ مستقیماً " در بالای سر قرار گیرد و عضله دوسر بازوئی در حالت آرامش قرار گیرد . دست راست را به طرف عقب حرکت دهید تا شانه به طرف پائین و عقب جابجا شود . در تمام مدت حرکت ، دست‌ها را مستقیم نگاه دارید . این حرکت را با جابجایی شانه چپ ادامه دهید که در نتیجه این عمل ، دست‌ها در پشت بدن قرار میگیرند . دست‌ها را در حالت اول قرار دهید . ابتداءً از قسمت راست شروع کرده و سپس بر روی قسمت مخالف تمرین کنید .

توجه : با نرم شدن شانه‌ها ، بتدریج میتوانید فاصله میان دست‌ها را بر روی شانه ویا طناب کاهش دهید ، هنگامی که قادر به اجرای این عمل در طول شانه‌ها ویا کمتر از آن بودید ، از نرمی فوق‌العاده شانه‌ها برخوردار خواهید شد .



اسکات

این عمل به گرم کردن عضلات ساق پامی پردازد و آنها را آماده اجرای کارهای دشواری میکند که نیاز به فشار و یا اسکات دارند.

شروع:

مستقیم ایستاد و دستها را بر روی مفاصل ران قرار دهید پاها را به اندازه طول یک شانه از یکدیگر باز کنید. و پنجهها کمی به طرف خارج قرار گیرند.

نحوه اجرا

بدن آرامی زانوها را خم کرده و به طرف پائین بروید. این عمل را تا زمانی ادامه دهید که رانها موازی با زمین واقع شوند. به حالت شروع برگردید و این عمل را به مدت ۲۵ الی ۵۰ بار تکرار کنید.



کشش لاتیسیموس درسی

این حرکت به کشش تمام عضلات خلفی بدن بخصوص "لاتیسیموس درسی" کمک

می‌کند.

شروع:

در مقابل میله یا تیر قرار گیرید بطوری که فاصله شما در حدود ۴۵ سانتی متر باشد. (همچنین شما می‌توانید خود را از دو طرف دستگیره در آویزان کنید.) انگشتان را در هم فروبرید و تیر یا میله را محکم بگیرید زانوها را خم کرده و به طرف پائین بروید. بطوری که عضلات پشتی پائین رفته و زاویه‌ای ۴۵ درجه (از شانه‌ها تا مفاصل ران) با زمین تشکیل دهند مفاصل ران را به طرف عقب و دور از نقطه تماس بکشید. این امر به کشش "لاتیسیموس درسی" کمک میکند.

نحوه اجرا

با استفاده از قدرت "لاتیسیموس درسی" و ماهیچه دوسر خود را به طرف میله و یا تیر بکشید بطوری که پیشانی به آن اصابت کند. به حالت اول برگردید و سعی کنید که با هر تکرار، عضلات پشت را بیشتر بکشید و تا آنجا که لازم است به تکرار این عمل بپردازید.



کشش ماهیچه ساق پا

بهتر است که بعد از دویدن به کشش ماهیچه‌های ساق پا بپردازید .

شروع:

در مقابل دیوار قرار بگیرید و پاها را به اندازه طول یک شانه از یکدیگر باز کنید . دستها را به اندازه طول یک شانه بر روی دیوار (در جلوی سینه) قرار دهید . بطور همزمان دستها را به طرف پائین دیوار آورید و پاها را از دیوار دور کنید . تازمانی که بدن زاویه ۴۵ درجه (از سر تا پاها) با زمین تشکیل دهد ، بدن را مستقیم نگاه دارید شما باید بر روی پنجه‌های پا بلند شوید .

نحوه اجرا

مفاصل قوزک پا را حرکت دهید و سعی کنید که بهنگام مستقیم نگاه داشتن بدن ، پاشنه‌ها را بتدریج به طرف پائین (زمین) بکشید . پس از هر کشش به طرف پائین ، بر روی پنجه‌ها بلند شده دوباره این عمل را تکرار کنید . این عمل را با کشش هر دو پا شروع کنید . پس از ۳۰ الی ۶۰ ثانیه یک پا را کشیده و سپس پای دیگر را بکشید .



کشش عضلات خلفی ران از حالت ضربدر

این تمرین قدری مشکل تر از کشش عضلات عقب ران است و به همین دلیل در آخر برنامه های کشش یعنی زمانی که بدن را گرم نموده‌اید و آماده اجرای عملیات دشوارتر شده‌اید، آمده است. این تمرین، حرکت خوبی برای کشش عضلات خلفی ران می باشد.

شروع:

مستقیم بایستید و دستها را در طرفین بدن قرار دهید پاها نیز حالت ضربدری دارند. (ابتداء پای راست را در جلو قرار دهید)

نحوه اجرا

از ناحیه کمر خم شده، پاها را مستقیم نگاه داشته و سعی کنید که به کمک هر دو دست پنجه ها و یا حتی زمین را لمس کنید.

این عمل به کشش عضلات خلفی ران و بخصوص عضلاتی که در طول قسمت پشتی پا واقع شده‌اند، کمک میکند، به حالت شروع برگردید. قبل از جلو بردن پای چپ، ۱۰ کشش انجام دهید پس از انجام ۱۰ کشش بر روی پای چپ، مجدداً پای راست را جلو قرار دهید. این عمل را به مدت ۶۰ الی ۹۰ ثانیه برای هر یک از پاها انجام دهید.



صدمات عضلات

پس از اجرای اولین تمرینات بدن سازی ، عضلات ممکن است صدمه ببینند و راهی برای جلوگیری از بروز آنها وجود ندارد . این واقعه کاملاً " طبیعی است زیرا بدن آماده اجرای عملیات سنگین نیست . در چنین زمانی عضلات ، به فشارهای موجود — عادت نکردمانند (بخصوص در مورد حرکتها) و بدن نیز آماده دفع موادمسمی بیش از حد معمول نیست و بنابراین عضلات زخم می شوند .

در این میان شانس بزرگی وجود دارد و آن این است که بدن یک ماشین قابل سازش است و به سرعت با تمرینات جدید خو می گیرد و دیگر صدمه ای نمی بیند مگر اینکه فشار زیادی بر روی عضلات وارد آورید .

برای کاهش صدمات عضلات تمرینات اصلی سبکی را پیشنهاد می کنیم . در هنگام مطالعه این کتاب ، برای اجرای اولین تمرینات دچار وسوسه نشوید . یکی دوبار تمرینات را انجام دهید . سپس ، بتدریج وزنها را اضافه کنید . البته این کار را زمانی انجام دهید تا بخوبی از عهده اجرای تمام عملیات بر آئید .

اگر دچار جراحت شدیدی شدید ، تنها راه چاره گرفتن یک حمام گرم نمک سولفات دو منیزی است . علاج دیگر ، ماساژ و استفاده از قرصهای ویتامین "ث" است .

اشکال سخت

اگر هر یک از عضلات را به کمک حرکات پرورش دهید از آنها مواظبت کنید و سپس به خم کردن آنها بپردازید مسلماً " قویتر خواهید شد . بعلاوه ، برای اینکه از این عملیات نهایت استفاده را ببرید ، باید بطور همزمان وزنها را سبک تر و یا سنگین تر نمائید . عدم اجرای این نکته مانع استفاده ، کامل از حرکات می شود به عبارت دیگر ، کاهش وزنه سبب ایجاد قوس حرکتی به طرف پائین می شود و آن را به ارزش حرکت به طرف بالا می رساند .

تنفس

اگر به عملیات تنفسی دقت کنید ، براحتی میتوانید در هنگام تمرینات با وزنه عمل دم و بازدم را انجام دهید . برخی از متخصصین بر این عقیده اند که با افزایش وزنها عمل دم و باکم شدن آن عمل بازدم را انجام دهید . برخی دیگر نظری کاملاً " متضاد دارند .

این شیوه‌ها در باشگاه‌ها اجرا شده است و متخصصین به این نتیجه رسیدند که میان دو روش تنفسی فوق تفاوت کوچکی وجود دارد. شما هر دو شیوه را آزمایش کنید و سپس به تنفس از طریق بپردازید که آرامش بیشتری را دارید.

روشهای حفظ سلامت

رعایت دو قانون حفظ سلامت، سبب کاهش ۹۹ درصد خطرات و جراحات می‌شود. در روش اول، مطمئن شوید که مهرها (وسایلی در قسمت انتهایی دمبل و هالتر که صفحه فلزی را محکم نگاه می‌دارد) در جای خود قرار دارند. اگر از وزنه‌های محدود استفاده کنید، بدون شک یک قسمت انتهایی هالتر سریع‌تر از قسمت دیگر بالا خواهد آمد. اگر مهرها در جای خود قرار نگرفته و یا سفت نشوند، صفحه فلزی از قسمت کوتاه‌تر انتهایی بیرون خواهد آمد و مسلماً با بلند کردن این هالتر به قسمت پشت بدن خود آسیب خواهید رساند.

روش دوم حفظ سلامت این است که در هنگام بلند کردن وزنه‌های سنگین حتماً از یک پارکمک بگیرید و یا از دو نفر خواهش کنید که مراقب عملیات شما باشد. هنگامی که بر روی میز دراز کشیده و وزنه‌ای را بلند می‌کنید حتماً از یک نفر خواهش کنید تا در لبه میز قرار گیرد زیرا ممکن است خطر مرگ شما را تهدید کند. بسیاری از افراد که به تنهایی اقدام به این عمل نمودند، کنترل خویش را از دست دادند و در نتیجه هالتر بر روی آنها سقوط کرده است.



انتخاب یار

برای اینکه از صحت اجرای عملیات خویش اطمینان حاصل کنید، بهتر است که به طور منظم از یک یار کمک گرفته و با او تمرین کنید. یک یار کمکی داشتن اثرات بسیاری را دارد و بعنوان مثال اگر بدانید که فردی در باشگاه منتظر شماست، تمایل بیشتری به رفتن و در نتیجه تمرین کردن دارید. بطور طبیعی، هنگامی که دو یار با یکدیگر تمرین می کنند، رقابتی میان آنها شکل می گیرد که منجر به پیشرفت سریع آنها می شود. در انتخاب یار سعی کنید فردی را برگزینید که مایل به دنبال نمودن برنامه های شما باشد. البته، این شخص باید علاقه مند به این رشته بوده و از توانایی تقریبی مشابه شما برخوردار باشد بهتر است که این شخص در مقایسه با شما از قدرت یکسانی بهرمنند باشد زیرا نیاز کمتری به تعویض وزنه ها پیدا می کنید. آخرین خصوصیت یار این است که قابل اطمینان باشد.

هنگامی که یار خوبی انتخاب نمودید، حداکثر استفاده را ببرید. وجود یک یار منظم می تواند به پیشرفت شما کمک کند و براحتی قادر خواهید بود که وزنه ها را افزایش دهید.

پرورش بیش از حد بدن

~~~~~

## دلایل و نتایج

ذخایر انرژی بدن همانند پس انداز شما در بانک است. اگر از منابع انرژی بدن استفاده کنید و جای آن را خالی بگذارید، مسلماً "ورشکست خواهید شد. ما این ورشکسته شدن را "پرورش بیش از حد بدن" می نامیم و آن مانند حالتی است که شخصی بیش از اعتبار خود چک بکشد.

تنها راه ذخیره کردن انرژی، خواب و استراحت کافی، رژیم خوب و اجرای تمریناتی برحسب استعداد و صلاحیت شماست. تمرینات بسیار طولانی و یا بی خوابی منجر به تمام شدن ذخایر انرژی میشود.

یکی از اثرات بی خوابی، خستگی است که سبب افزایش تدریجی ضربان قلب فرد خواهد شد. با اجرای تمرینات طولانی اشتها ی خویش را از دست می دهید و یابه بیماری بی خوابی دچار می شوید.

تنها راه خنثی کردن مسئله فوق، تمایل به جبران کسر انرژی است. ابتداءً چند روز استراحت کنید و در هیچ رشته ورزشی شرکت نکنید. این روش را با تمرینات

کوتاهتر، خواب بیشتر، ورژیم بهتر و تغییر در روش انجام تمرینات دنبال کنید .  
زمانی که انرژی شما به حالت اولیه بازگشت ، می‌توانید احتیاطهای لازم را  
بعمل آورید تا مجدداً " دچار این حادثه نشوید . رژیم و خواب را رعایت کنید و مطمئن  
باشید که بتدریج پیشرفت خواهید نمود . شما می‌توانید ، تا آنجا که مایل باشید به  
تمرینات بپردازید ولی بخاطر بسپارید که مدت تمرینات کوتاه باشد .

## خواب

هر شبانه روز (بیست و چهار ساعت) به سه قسمت مساوی تقسیم می‌شود که  
هشت ساعت اول برای خواب، هشت ساعت دوم برای کار و هشت ساعت آخر برای  
تفریح در نظر گرفته شده است . البته، این قانون در مورد ورزشکاران بکار نمی‌رود .  
برخی از ورزشکاران دارای مشاغل هستند و هنگامی که ساعات کار و تمرینات  
روزانه آنها را با هم جمع می‌کنیم ، ملاحظه می‌شود که ساعت کار آنها متجاوز از هشت  
ساعت است و در نتیجه در مقایسه با افراد دیگر نیاز به خواب بیشتری دارند . مابه  
ورزشکاران توصیه می‌کنیم که حداقل ۸ الی ۹ ساعت استراحت کنند . اگر چه ، برخی  
از ورزشکاران ممکن است به ۱۲ ساعت خواب نیاز داشته باشند ، سعی کنید که علاوه  
بر ساعات معین استراحت که در بالا ذکر شد ، بعد از ظهر نیز به استراحت بپردازید  
اگر نمی‌توانید ، بعد از ظهر استراحت کنید ، حداقل دراز بکشید تا از نظر فیزیکی اندامها  
و دستگاههای بدن آرامش یابند . رعایت این برنامه منظم ، آمادگی شما را در اجرای  
تمرینات آینده بیشتر خواهد نمود .

## پیشرفت

عصاره اجرای تمرینات با وزنه برای ورزشکاران ، افزایش مقاومت بدن است . در  
ابتداء بلند کردن وزنه‌های سنگین دشوار است ولی بتدریج بدن به آن خو می‌گیرد و این  
عکس العمل بدن در پیشرفت قدرت مؤثر است .

بعنوان مثال در نظر بگیرید که قادر به بلند کردن ۱۰۰ کیلو وزنه باشید . اگر  
ما این وزنه را افزایش داده و به ۱۰۲ کیلو برسانیم ، بلند کردن آن برای شما دشوار  
خواهد بود . اما ، بدن بتدریج به آن خو گرفته و پس از مدت کمی براحتی از عهده  
بلند کردن آن بر خواهید آمد . بدون افزایش وزنه‌ها ، پیشرفتی وجود نخواهد داشت .  
خو گرفتن بدن به وزنه‌های اضافی بر طبق "قانون تعادل" صورت می‌گیرد . هنگامی  
که هالتر را بلند می‌کنید ، تعادلی میان عضلات و وزن قرار داده شده بر روی آن

بوجود می‌آید. اگر فشار موجود بر روی عضلات افزایش و یا کاهش یابد، بدن خود را نسبت به این افزایش و یا کاهش وزن عادت دهید، برخی از کارگران وزنه‌های سنگینی را بلند می‌کنند ولی قدرت آنها افزایش نمی‌یابد زیرا سنگینی وزنه‌ها و یا اشیاء همیشه ثابت باقی می‌ماند میان بازده عضله و کار گرفته شده از آن تعادلی وجود دارد و برای غلبه یافتن بر این تعادل لازم است، که وزنه‌ها را بتدریج افزایش دهید.

با استفاده از افزایش مقاومت می‌توانید از عضلات قوی و پر قدرت بهرمنند شوید.

برای نیل به این هدف:

- (۱) تمرینات، ستها و یا وزنه‌های بکار رفته را افزایش دهید.
  - (۲) اینتروالها را کاهش دهید.
  - (۳) هر دو کار را با هم انجام دهید.
- در تمرینات واقعی، اینتروالها شامل ۶۰ الی ۹۰ ثانیه می‌شوند و ستها و تمرینات دیگر نیز مطابق آن تنظیم می‌شوند.
- بعنوان مثال اگر از روی میز، وزنه ۲۲ کیلویی را ۸ بار بلند کنید، در تمرین بعدی این کار را ۹ بار تکرار می‌کنید. در تمرینات متوالی این کار را ۱۲ بار انجام دهید. در تمرین بعدی، ۲/۵ کیلو به وزنه افزوده و ۸ بار آن را بلند کنید و سپس ۱۲ بار این کار را انجام دهید و به همین ترتیب پیش روید. شما ممکن است در تمرینات خود بیش از یک بار به عملیات بیافزاید. البته تمرینات و تکرارهای خود را به مدت طولانی دنبال نکنید. ممکن است با پیشرفت در تمرینات بدن سازی، هر برنامه‌ای را با بیش از یک ست شروع کنید. اگر چنین عملی انجام می‌دهید، به هر ستی یک تمرین بیافزائید.
- در بخشهای بعدی با تعداد تمرینات آشنا خواهید شد. تعداد تمرینات و تکرار عملیات ۱۰ الی ۱۵ تکرار است و هر ستی را با همین تعداد شروع کنید.

## مجزا کردن تمرینات با وزنه

بخاطر داشته باشید که برنامه‌های ذکر شده در این کتاب را بطور سرسختانه دنبال نکنید، زیرا، هر ورزشکاری باید وسایل، تکنیکها و شیوه‌های جدید را تجربه کند و از میان آنها مناسب‌ترین شیوه را برگزیند. در اجرای تمرینات خود، هر عملی را به مدت ۶ الی ۸ هفته دنبال و سپس اثرات آن را جستجو کنید. اثرات تمرینات

متفاوت را بخاطر بسپارید و یا بر روی کاغذ بیاورید. توجه داشته باشید که بیشتر از ۸ هفته به یک عمل ادامه ندهید زیرا این عمل منجر به خستگی و جراحات می شود.

زمانی که باید به تعویض شیوه عملیاتی بپردازید، شیوه مورد نظر خود را از لابلای بخشهای این کتاب انتخاب کنید و یا اینکه به طور جداگانه به انتخاب روش دلخواه اقدام نمائید. اگر به برنامه فصلی خویش علاقمند شدید و در آن پیشرفت حاصل نمودید، تمرینات مشابهی را در آن بکار ببرید و همان شیوه را دنبال کنید. به عنوان مثال ممکن است که میز بالا سینه را جانشین میز پرس سینه نمائید.

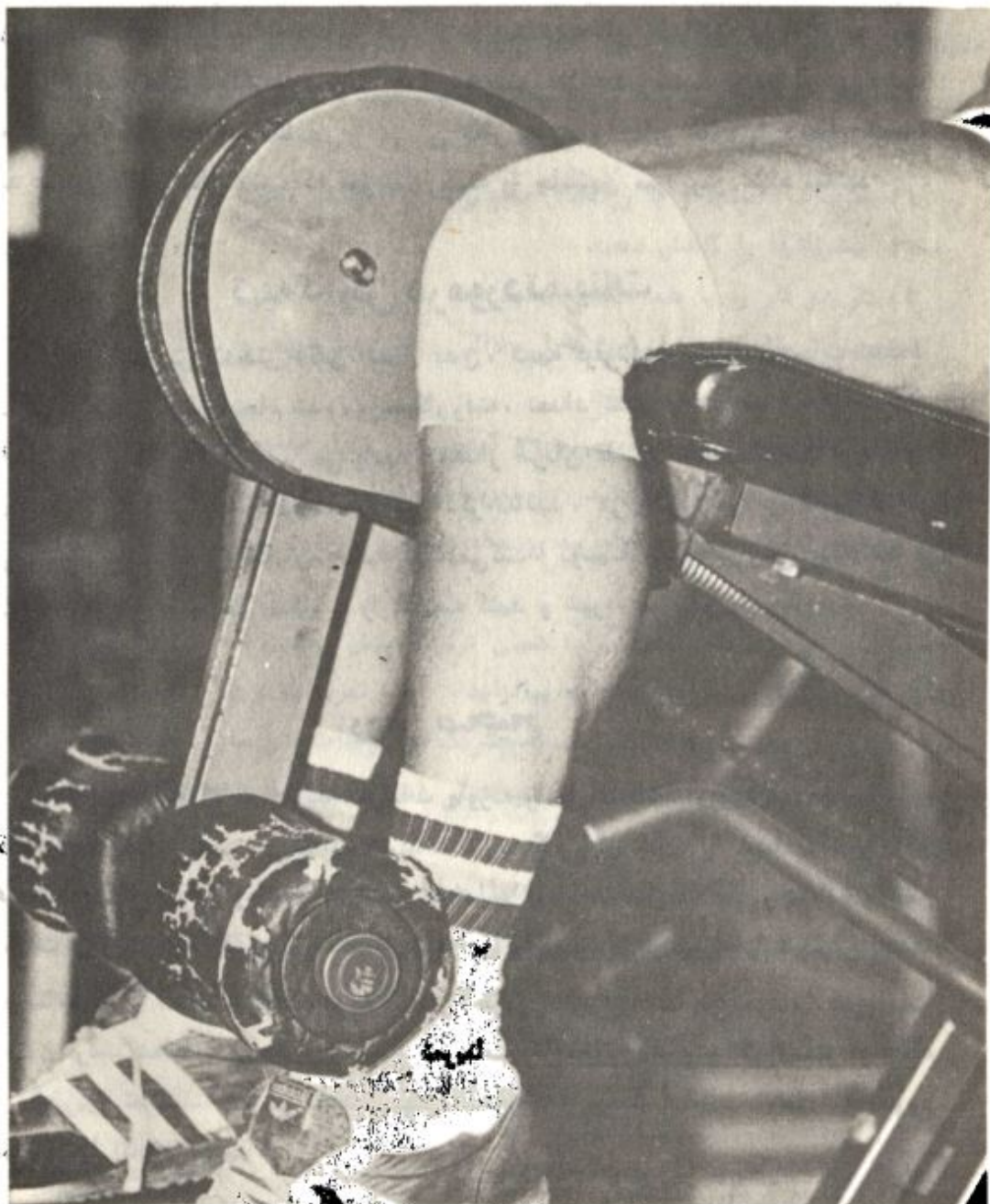
## تهیه گزارش در مورد تمرینات

آخرین روش سنجش عکس العمل بدن، تهیه گزارش در مورد تمرینات است. شما می توانید، تمرین انجام شده، وزنه بکاررفته، تعداد ستها و دفعات انجام تمرین را در آن ذکر نمائید. همچنین می توانید، مقدار ضربان قلب، ساعت انجام تمرین و زمان صرف شده در انجام تمرینات را نیز ذکر نمائید، در واقع، هر اطلاعاتی که در آن دفتر ذکر شود به ورزشکاران آینده کمک می کند. بوسیله چنین گزارشی می توانید، اثرات روشها و تکنیکهای متفاوت را مقایسه کنید و شیوه مؤثرتر را برگزینید.

## روش صحیح

خواننده این کتاب، باید تمرینات باوزنه را با استفاده از روش صحیح دنبال کند. اگر مبتدی هستید، می توانید تمرینات گام به گام این کتاب را دنبال کنید. اگر قبلاً "تمریناتی در این زمینه داشتاید برای ادامه برنامهها نیاز به یک راهنما خواهید داشت. اگر بتوانید آخرین تمرینات با وزنه را بیاد آورید، می توانیم شما را در شروع مجدد تمرینات یاری دهیم. اگر مدت ۶ ماه از آخرین تمرینات شما می گذرد، بهتر است که ۵۰ درصد عملیات اولین روز شروع تمرینات را انجام دهید و اگر بیشتر از ۶ ماه از آخرین تمرینات شما می گذرد، بهتر است که ۳۳ درصد عملیات اولین روز شروع تمرینات را انجام دهید.

اگر نتوانستید آخرین تمرینات خویش را بیاد آورید و سه ماه از تمرینات شما می گذرد، بهتر است که از بخش ابتدایی (بخش ۵) شروع کنید. اگر به مدت ۳ الی ۶ ماه به اجرای تمرینات بدن سازی پرداخته باشید، بهتر است که از بخش ۶ مطالعه کنید.



# بخش



## صدمات :

### نحوه جلوگیری و بهبودی



صدمات ، یکی از عوامل مخرب زندگی ورزشکاران است و تقریباً " در میان تمام ورزشکاران به چشم می خورد . صدمات ، در هر زمان و گاهی اوقات بدون هیچ دلیلی پیش می آیند ، اما با رعایت یک سری مقررات براحتی می توانید از بروز آنها جلوگیری کنید . در این بخش به بررسی انواع جراحات می پردازیم و شما را با نحوه استفاده از تمرینات بدنسازی در جهت بهبود مفاصل و عضلات مصدوم آشنا خواهیم ساخت .

### انواع صدمات

کم خطرترین صدمات ورزشی سائیدگی (خراشیدگی) و کوفتگی (ضرب دیدگی) است . این صدمات بهنگام بی توجهی ورزشکار رخ می دهند . این صدمات در بازیهای فوتبال ، چوگان و بوکس کمتر بوقوع می پیوندند ، زیرا تمرینات با وزنه از بروز کوفتگیها جلوگیری نمی کنند و تنها مطلبی که می توان در این مورد بیان کرد این است که تمامی اوقات تمرین با عضله کوفته مشکل است تمرینات بدن سازی و تمرینات با وزنه نیز در التیام صدمات ، تأثیر کمتری دارند و برگرداندن یک عضله کوفته به حالت اول بسیار مشکل است . سعی کنید از عضله کوفته بیشتر مراقبت بعمل آورید . و هنگامی که احساس درد می نمائید ، تمرینات را کاهش دهید .

کشیده شدن عضلات (معمولاً "کشش عضله نامیده می شود) و پارگی آنها در خطر جدی هستند که ورزشکاران را تهدید می کنند . کم خطرترین اثر آنها ، زخم عضله است . شدت کشیده شدن عضلات متفاوت است ، اما همه آنها تارهای عضله را ناراحت نمی سازند .

خطر پارگی عضلات بیشتر است و ممکن است که تمام بافت‌های یک عضله پاره شوند. زمین‌استها در حرکات قوسی و مدور خویش نسبت به پارگی ماهیچه‌های دو سر بازویی حساس‌اند. دوندگاری که عضلات خلفی ران خود را به فشارهای فوق العاده عادت دهند، در واقع عضلات آن ناحیه را می‌کشند.

البته، عضله بتنهایی فشارهای سنگین را تحمل می‌کند، اما در این راه امکان پارگی زردپی‌هایی که عضله را به استخوان متصل می‌کنند، وجود دارد. یکی از معمول‌ترین پارگی‌ها، پارگی زرد پی آشیل (از قسمت ماهیچه دو قلوئ ساق پا به پاشنه) است. در سال‌های اخیر، این نوع پارگی معمول‌ترین و رایج‌ترین حادثه در میان ورزشکاران بوده است.

در تمرینات بدن سازی کشیدگی عضلات، کمتر به چشم می‌خورد. پارگی عضلات معمولاً "در هنگام رقابت‌های وزنه برداری المپیک (هنگامی که ورزشکار در زیر وزنه‌های سنگین قرار می‌گیرد) رخ می‌دهد.

یکی از خطرات جدی که هر ورزشکاری با آن مواجه می‌شود، شکستگی استخوان است. فشارهای زیاد می‌توانند سبب ایجاد شکاف در استخوانها شوند. این حالت در هنگام دویدن به مدت طولانی و یا اجرای بازی بسکتبال بر روی زمینهای سخت نیز پیش می‌آید. البته این شکافها قابل ترمیم و بهبود هستند و با استراحت فرد، التیام می‌یابند.

اگر به مدت ۶ هفته عضله را بی حرکت نگاه دارید، خواهید دید که عضلات دور مفصل آتروفی (لاغر) شده و قدرت خود را از دست می‌دهند. تمرینات بدن سازی به بهبودی شکاف استخوان کمک نمی‌کنند بلکه اندازه بافت عضله آتروفی را تغییر می‌دهند.

یکی از جراحاتی که منجر به ضعف جسمانی فرد می‌شود، جابجایی مفصل است. این مسئله، جابجایی و یا پارگی غضروف است. استراحت و باز یافتن تدریجی قدرت مفصل را به حالت اولیه برمی‌گرداند. آسیب‌هایی که به غضروف وارد می‌آید نیاز به جراحیهای دقیق و یا بهبودی احتمالی دارد.

## دلایل بوجود آمدن صدمات

### در هنگام تمرینات با وزنه

اکثر صدمات در هنگام تمرینات با وزنه، به علت عدم گرم کردن بدن پیش می‌آید، اما با گرم کردن بدن می‌توان از بروز آنها جلوگیری نمود. شیوه منظم

پرورشی را دنبال کنید ( اینتروالها نباید بیشتر از ۹۰ ثانیه بطول انجامند ). با مطالعه دقیق این کتاب و اجرای قوانین براحتی می‌توانید از بروز جراحات و صدمات جلوگیری کنید .

## کمکهای اولیه

اگر هنگام اجرای تمرینات با وزنه مصدوم شدید ، کمکهای اولیه می‌توانند در کاهش درد مؤثر باشند .

در مورد صدمات عضله و مفصل از یخ استفاده کنید . یک تکه یخ را به مدت ۵ دقیقه بر روی منطقه مجروح قرار دهید . یخ میزان تورم را کاهش می‌دهد و این نکته در بهبود زخم مؤثر است و از افزایش صدمات و انقباض عضله جلوگیری می‌کند . علاوه بر اجرای مقررات ، با پزشک نیز مشورت کنید ، او به شما اجرای دستوراتی را پیشنهاد می‌کند این دستورات معمولاً " شامل ۲ یا ۳ روز استراحت و گرم نگه داشتن محل صدمه دیده می‌شود .

## بهبودی

هنگامی که پزشک اجرای عملیات سبک را تجویز می‌کند ، به دستور او گوش فرا دهید . تمرینات خود را با وزنه‌های سبک شروع کنید و اجازه دهید که منطقه صدمه دیده آرام باشد اگر در محل مزبور احساس سوزش و یا درد نمودید دلیل بر این است که وزنه را بسیار سنگین انتخاب نمودهاید و بنابراین باید در حدود ۵ کیلو از وزن آن بکاهید .

بطور کلی مفاصل آسیب دیده ، هرگز قدرت ابتدای و اولیه خود را باز نمی‌یابند . عضلات مجروح بهبود می‌یابند و عضلاتی که در اطراف مفاصل قرار می‌گیرند ، می‌توانند حتی قویتر از زمان قبل از جراحی شوند . تقویت عضلانی که مفصل صدمه دیده را در بر می‌گیرند ، می‌تواند به قویتر شدن مفصل منتهی گردد . هنگامی که یک عضله کشیده می‌شود ، درد نیز در آن ایجاد می‌شود . بافتها ، به هم متصل شده ، اما برخی از آنها زخمی می‌شوند . این زخم سبب اتصال تارهای عضله به یکدیگر می‌شود . هنگامی که کار انجام می‌دهید این تارها در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و سبب دردهای شدید می‌گردند . بتدریج این اتصال ناهماهنگ عضلات و درد موجود در آن کم می‌شوند . البته ، درد موجود مدت بیشتری باقی می‌ماند و به همین دلیل است که بهبودی پارگی عضلات بیشتر از حد معمول به طول می‌انجامد .

## جراحات پشت

تا کنون از ذکر صدمات پشت خودداری نمودیم زیرا آنها نوع خاصی از آسیبها هستند. کشیدگی های پشت، یکی از معمول ترین صدمات است و این مسئله شاید به این دلیل باشد که ستون فقرات جزء ضعیف ترین ساختمانهای بدن است.

ستون فقرات انسان هنگامی که رل چهارپایان را ایفاء می کند به صورت افقی طراحی شده است. صدها سال پیش، هنگامی که احداث ما سعی در عمودی ایستادن نمودند، متوجه دردهای کمر شدند.

ساختمان افقی ستون فقرات هنگامی که به طرف حالت عمودی حرکت می کند، ساختمان خوبی نیست. مستقیم ایستادن و یا نشستن، سبب فشرده شدن مهره های پشت می شود. این فشار می تواند به مهره های پشت آسیب برساند و سبب اختلال در

اجرای عملیات آنها گردد. اگر وزندهای سنگین بر پشت قرار داده شود، میزان فشردگی مهره ها بیشتر خواهد شد. ناراحتیهای پشت که نتیجه فشردگی مهره ها هستند با استفاده از کشش مهره های ستون فقرات و یا (DECOMPRESSION) تخفیف می یابند. اگر از یک میله آویزان شوید، می توانید پشت خود را استراحت دهید. برای اینکار، یک میله افقی را محکم گرفته و به مدت ۱ یا دو دقیقه خود را آویزان کنید. شما همچنین می توانید به مدت ۵ دقیقه و یا بیشتر در این حالت باقی بمانید و یا برای کشش بیشتر، وزنهایی را در دستها قرار دهید.

علی رغم تمام این عملیات ممکن است، دچار دردهای پشت شوید. درمانهای خانگی این درد عبارتند از:

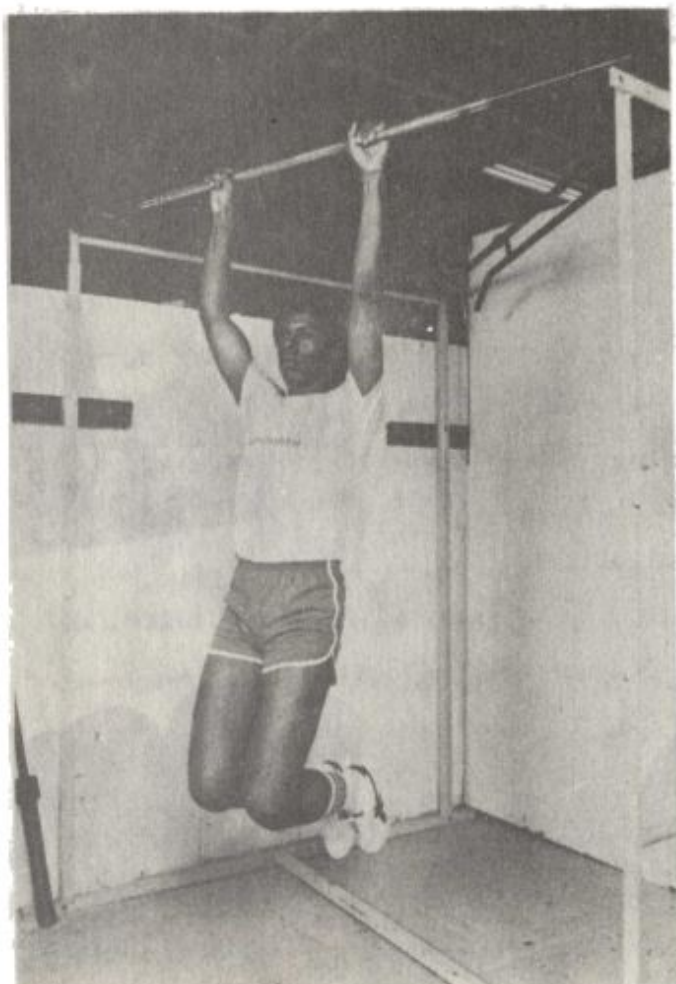
آویزان شدن از میله به مدت طولانی، استحمام در وان آب گرم و یا کشش فوق العاده پشت در جهت مستقیم کردن عضلاتی که در طول ستون فقرات قرار گرفته اند، در هر هفته، ۳ بار در دو یا سه ست کمی شامل ۱۵ و یا ۲۰ تکرار میشوند، بپردازید. اگر درد شدت گرفت با پزشک و یا متخصص بیماریهای استخوان مشورت کنید.

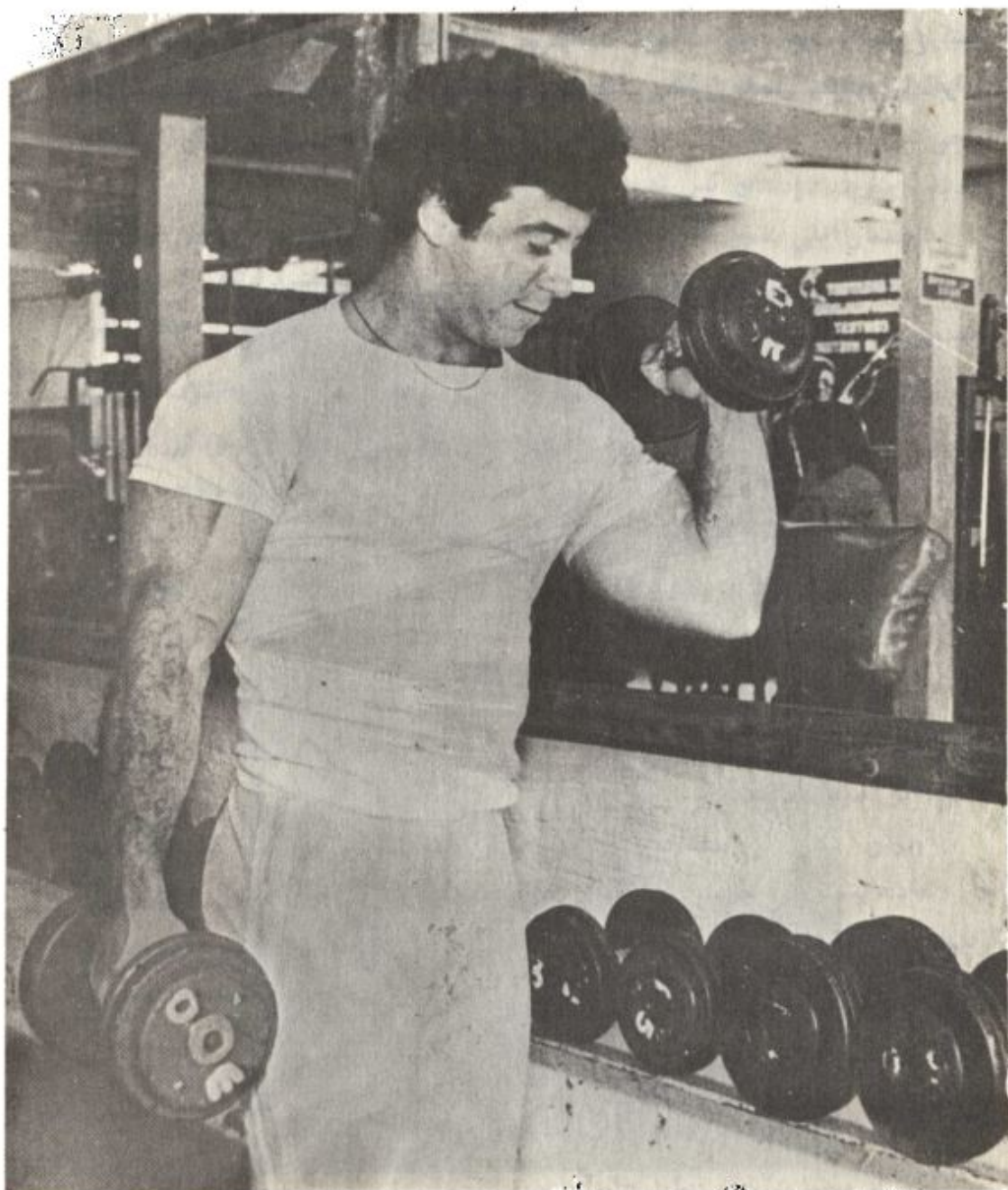
## صدمات مفصل زانو

یکی از معمول ترین صدمات مفاصل، صدمه مفصل زانو است و هنگامی که آسیب غضروف کاهش می یابد، قدرت و اندازه عضله نیز از دست می رود. در مورد بهبودی

زانو می‌توانید با یک فیزیوتراپیست مشورت کنید اما در هر صورت امکان خم کردن و دراز کردن پا برای شما وجود دارد. در اینجا نیز به محض اولین علائم سوزش و یا درد در ناحیه صدمه دیده از میزان تمرینات خود بکاهید.

در مورد دراز کردن پا باید گفت که پا بمدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه در زیر یک وزنه قرار داده می‌شود. با کاهش یافتن درد می‌توانید تمرینات اولیه خود را شروع کنید. تمرینات دائمی هستند که می‌توانند قابلیت انعطاف پذیری مفصل مصدوم را افزایش دهند و آن را به حالت اولیه برگردانند.





# بخش



## مرحله اول

### شروع تمرینات با وزنه



این بخش ما را آماده اجرای تمرینات با وزنه می‌کند و باید تمرینات را بر روی دستگاه بدن سازی، "وزنهای آزاد" و ماشینهای حلزونی انجام دهید. سپس از انجام تمرینات متفاوت، آنها را با یکدیگر ترکیب کنید و شیوه‌ای را که مناسب باروش شماست، برگزینید.

برنامه‌ها و مطالب این بخش در پیشرفت توانایی اجرای نمایشات ورزشی مؤثر هستند. اگر تجربیاتی در زمینه تمرینات با وزنه داشته باشید، برای رشته ورزشی خویش نیاز به برنامه خاصی خواهید داشت. به همین دلیل، انجام تمرینات با وزنه را برای برخی از رشته‌ها افزایش دادیم و در بخش ۸ با آنها آشنا خواهید شد.

این بخش برای افراد مبتدی در نظر گرفته شده است، اما ورزشکاران متوسط و یا پیشرفته نیز می‌توانند از برنامه‌های آن استفاده کنند و فقط کافی است تا چند "ست" به تمرینات خود اضافه کنند. (یک یا دو تمرین برای ورزشکاران متوسط و دو یا سه تمرین برای ورزشکاران پیشرفته) اگر چه برنامه‌های این بخش ابتدایی به نظر می‌رسد ولی سعی کنید که با هریک از برنامه‌های آن آشنا شوید. این آشنایی سبب جلوگیری از بروز صدمات می‌شود و شما را در فراگیری بخشهای آینده یاری می‌نماید. تمرینات بخشهای آینده با بسیاری از تمرینات این بخش ارتباط می‌یابد.

## شروع تکنیکهای با وزنه

★★★★★★★★

## انتخاب وزنه

از آنجا که بسیاری از افراد (با سطوح و تواناییهای متفاوت) از روشهای موجود در این کتاب استفاده خواهند کرد، توصیه کردن به یک وزنه خاص به همه آنها کار بسیار مشکلی است. برخی از ورزشکاران بی تجربه ممکن است که  $\frac{1}{4}$  وزن بدن خویش را به تمرینات پا و پشت و  $\frac{1}{4}$  آن را به سایر تمرینات اختصاص دهند. بخاطر بسیاری که در هنگام شروع از تمرینات مربوط به شکم استفاده نکنید.

از این زمان به بعد باید در مورد سنگینی یا سبکی وزنه تصمیم بگیرید و آن را هم تراز تمرین آینده خویش بکنید. اگر قادر به اجرای تعداد تمرینات موجود در این کتاب نبودید و یا در بلند کردن وزنها با اشکال مواجه شدید، مطمئن باشید که وزنه بکار برده شده سنگین است و باید به کم کردن آن اقدام نمائید. اگر در طی تمرینات روزانه وزنه را بدون هیچ اشکالی بلند کردید، وزنه بکار برده شده، سبک است و باید با افزایش وزنه اقدام نمائید.

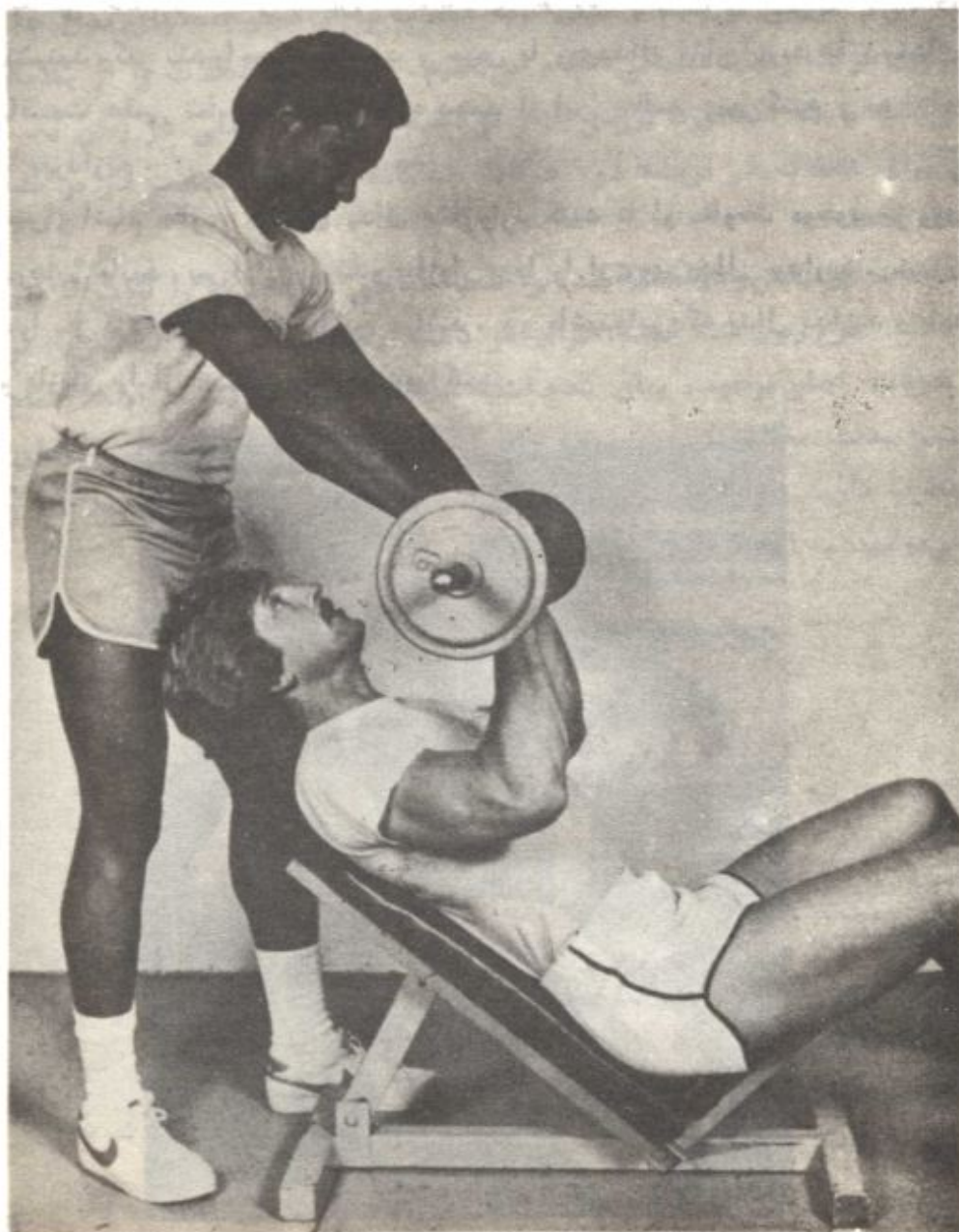
ورزشکارانی که تجربیاتی در زمینه تمرینات با وزنه دارند در انتخاب وزنه مورد نظر با هیچ اشکالی روبرو نخواهند شد، زیرا از وزنه‌ای که در تمرینات متعدد بکار بردمانند، استفاده می‌کنند. بعنوان مثال اگر از یک هالتر ۳۶ کیلویی استفاده کردمانند در تمرینات با دمبل، در هر دست، ۱۸ کیلو وزنه قرار می‌دهند.

نظریه استفاده از حداکثر وزن "در مورد تمرینات افرادی بارها و بارها مورد آزمایش قرار گرفته است و این مقدار، حداکثر وزنی است که می‌توانید در طی یک حرکت از آن استفاده کنید. سپس از تمرین با وزنه‌های سبک و انجام دو یا سه ست (شامل ۸ یا ۱۰ تکرار)، وزنه خود را  $\frac{4}{5}$  کیلو سنگین‌تر کنید و آنقدر به این کار ادامه دهید تا زمانی فرا رسد که یک بار مجبور به جلوگیری از سقوط وزنه بر روی شما باشد. تلاش و موفقیت آمیز مساوی با کاربرد حداکثر وزنه در تمرینات است. البته، وزنه با پیشرفت شما بیشتر می‌شود و به همین دلیل اکثر ورزشکاران هر ۴ یا ۶ هفته قدرت خود را آزمایش می‌کنند.

## افزایش وزنه‌های آزاد

در برخی از مواد براحتی می‌توانید هالتر یا دمبل را بلند کنید. این امر با

استفاده صحیح از توضیحات داده شده این کتاب صورت می‌گیرد. تنها نکته مهم این است که پشت باید صاف باشد و در هنگام بلند کردن وزنه از زمین مفاصل رانی پائین‌تر از شانه‌ها قرار گیرند، این عملیات را با راست کردن پاها و بدن‌بال آن راست کردن پشت (ابتداء پاها را مستقیم نگاه دارید و در هنگام بالا کشیدن وزنه، پشت را مستقیم نگاه دارید) ادامه دهید. در هنگام بلند کردن وزنه‌های سنگین، می‌توانید هالتر را از تکیه‌گاه بلند کرده‌و یا از یک یار کمک بگیرید. کاربرد هر دو روش با موفقیت تواءم است ولی استفاده از روش اول سودمند تر است زیرا همیشه به یک یار دسترسی نخواهید داشت.



## داخل و خارج ماشینهای حلزونی

این نوع تمرینات، شما را در تنظیم محل خویش یاری می‌کند و از طرق زیر می‌توانید به تنظیم محل بپردازید: شانه باید کمی در زیر آرنج، و آرنج نیز باید در طول مهره آسه (یکی از مهره‌های ستون فقرات) قرار گیرد اگر در هنگام حرکت هریک از (باشکها) در بالای بازو و یا پاها قرار گرفتند، مطمئن باشید که در محل صحیح قرار نگرفته‌اید. دو نوع اصلی ماشین حلزونی به چشم می‌خورد. برخی از آنها پدالی برای کاهش مقاومت عضلات (منظور عضلاتی هستند که کار انجام می‌دهند) دارند و برخی دیگر دارای پدالی نیستند. اگر از ماشین استفاده می‌کنید که دارای پدال است ابتداء در جای خود بنشینید و کمر بند را محکم ببندید و سپس پا روی پدال فشار آورید تا دسته‌ای، شما با قسمت عقبی تماس یابند. اجازه دهید از این مطلب عبور کنیم و به ادامه مطالب بپردازیم.

پس از اتمام کار، بر روی پدال فشار وارد کنید تا از مقاومت موجود بر روی بازوان‌رهایی یابید. پس از آزاد شدن بازوان، پا را از روی پدال بردارید. سپس، کمر بند را باز کرده و از ماشین پائین بیایید. در ماشینهایی که پدال ندارند، باید پاها و بازوان را از قسمت متحرک دور کنید.



## مرحله اول تمرینات

تمرینات زیر جزء حرکات اصلی عضلات: سینه، پشت، شانه‌ها، بازوان، شکم، ران و ساق پا هستند. تمریناتی نظیر خم شدن یا اسکات —، حرکت عضلات را هماهنگ می‌کند. به عنوان مثال، خم شدن، عضلات: دوزنق‌های، پشتی، ساعد، دو سر بازوی و لاتیسیموس درسی را تقویت می‌کند در حالیکه عمل اسکات — عضلات: قدامی و خلفی ران، ساق پا، پشت و دوزنق‌های را تقویت می‌کند. در ابتدای حرکات اصلی را بررسی می‌کنیم و سپس گروه عضلات را از دیگر قسمت‌های بدن جدا کرده و بر روی هریک از آنها عملیاتی انجام می‌دهیم. سرانجام، عضلات را از یکدیگر جدا می‌کنیم و تک تک مورد بررسی قرار می‌دهیم. تمرینات اصلی در زمان یک، حرکاتی برای عضلات در مرحله دو و حرکات جداگانه هر یک از عضلات در مرحله سوم آمده است.

تمرینات این بخش و دو بخش آینده بر حسب عواملی که عضلات را تحت تأثیر قرار می‌دهند، طرح ریزی شده است. برای هر دسته از عضلات دو و یا سه تمرین بر حسب حرکات اصلی موجود، بیان شده است قبل از اجرای تمرینات، ابتداء تمام دستورات را بدقت مطالعه کنید و توجه خاصی به نظریات متخصصین در مورد همان عمل معطوف دارید زیرا با استفاده از آنها دچار جراحت و صدمه نخواهید شد و بعلاوه می‌توانید به اثرات فیزیکی تمرینات پی ببرید.

## تمریناتی برای سینه



### پرس سینه

#### عضلات مورد بحث

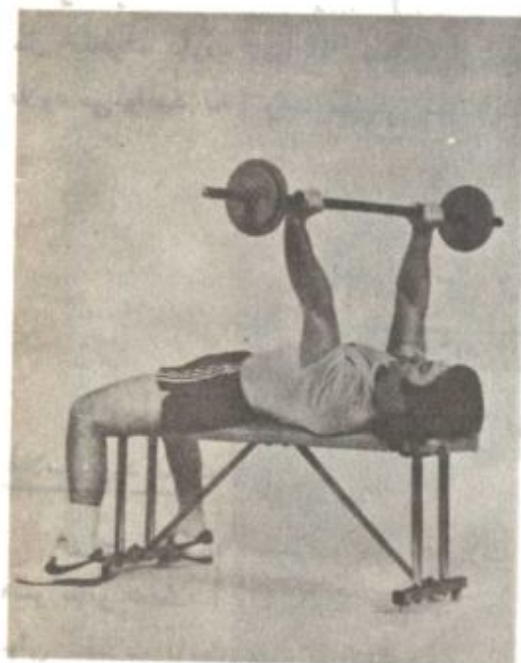
در این تمرین، بیشتر بر روی عضلات سینه و دلتوئیدها فشار می‌آید و عضله سه سر سایر عضلات را تحریک می‌کند. عضلات ساعد و لاتیسیموس درسی نیز به عنوان عضلات ثابت عمل می‌کنند.

## حالت شروع تمرینات با هالتر

بر روی یک میز مسطح دراز بکشید بطوری که سر در یک انتهای میز و پاها در دیگر انتهای آن قرار بگیرند. دستها را به عرض شانهها از یکدیگر باز کنید و از پائین به بالا بر روی میله هالتر قرار دهید و آن را محکم بگیرید. کف دستها به طرف جلو واقع می شوند (بطور عمودی با زمین قرار می گیرند) هالتر را مستقیماً " در بالای سینه نگاه دارید.

## حالت شروع تمرینات با دستگاه بدن سازی:

بر روی قسمت مسطح مرکز میز پرس دراز بکشید. بطوری که سر در یک انتهای و پاها در دیگر انتهای میز قرار بگیرند. دستها را به عرض شانهها باز کنید و از بالا به پائین روی دسته های آن قرار داده و آن را محکم بگیرید. کف دستها بطور عمود با زمین قرار می گیرند. بازوها را مستقیم نگاه دارید که در نتیجه آن، دسته ها مستقیماً " در بالای سینه قرار می گیرند.



## پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت

### عضلات مورد بحث

بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" فشار وارد می شود و عضلات ساعد، دلتوئیدها و عضله دو سر بازوئی متحمل فشار کمتری می شود.

## شروع تمرینات با دستگاه پرس از پشت و یا دستگاه بدن سازی

در قسمت زیر "وزنه آزاد دستگاه پرس از پشت" نشسته و یا زانو بزنید. دستها را به اندازه ۱۵ الی ۳۰ سانتی متر از یکدیگر باز کرده و دو انتهای میله کشش را بگیرید و آن را به طرف پشت کردن ببرید. کف دستها باید به طرف جلو و دور از بدن قرار گیرند.

### نحوه اجرا:

- ۱ - دسته را تا زمان برخورد آن به پشت کردن، به طرف پائین بکشید.
- ۲ - به حالت شروع برگردید، بازوان را مستقیم نگاه دارید و برای حرکت بعدی دسته را به طرف جلوی بدن بیاورید.
- ۳ - چندین بار این عمل را تکرار کنید و میله را به طرف عقب و جلو ببرید.

### نظریه متخصصین:

کاین سیولوژیستها اظهار میدارند که: وظیفه "لاتیسیموس درسی" کشیدن بازوان به طرف پائین و عقب است و به همین دلیل تأکید می کنند که در اجرای تمرینات آنجا را به طرف عقب و پائین بکشید.



## بالا بردن دستگاه

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" فشار وارد می شود و عضلات سینه و شکم متحمل فشار کمتری می شوند. هنگامی که جسمی را به طرف خود می کشید "لاتیسیموس-درسی" نقش عمده را ایفا می کند.

حالت شروع

ابتداءً صندلی را تنظیم کنید تا میله پشت آن از میان خط شانه ها عبور کند. سپس، بر روی آن بنشینید و کمر بند را محکم ببندید و پا را بر روی پدال قرار دهید. بر روی پدال فشار وارد کنید تا زمانی که آرنجها بر روی بالشتکهای که به بازوی متحرک متصل هستند، قرار گیرد. قسمت خارجی بازو نیز بر روی لبه خارجی بالشتکها واقع می شود. میله پشت سر را محکم بگیرید. پدال را رها کنید و به آرنجها اجازه دهید تا حد امکان از پشت سر شما دور شوند.

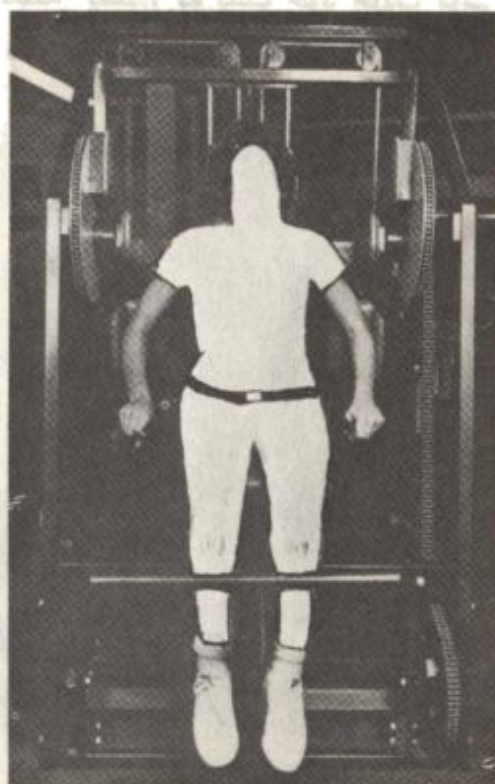
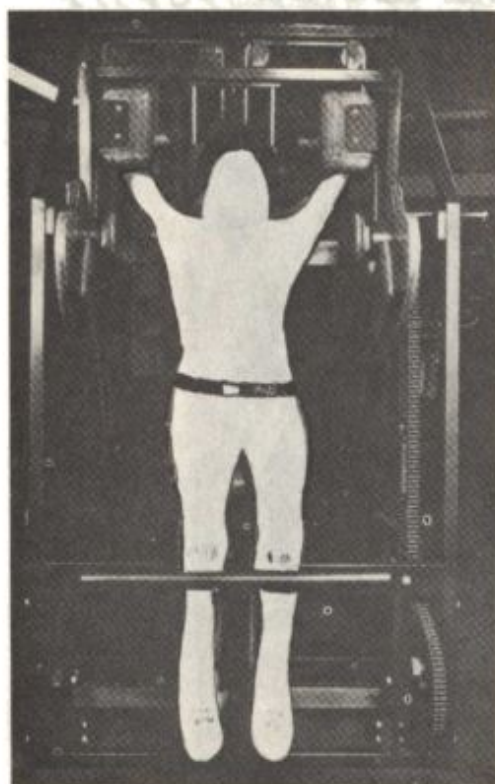


## نحوه اجرا

- ۱- به کمک آرنجها، بالشتکها را توسط یک حرکت نیم دایره‌ای به طرف جلو و پائین بکشید. این عمل زمانی خاتمه می‌یابد که آرنجها یا مچهای که از بازوی متحرک عبور می‌کند، به طرفین و یا شکم شما اصابت کند.
- ۲ - از همین قوس به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

## نظریه متخصصین:

اگر دستورات و توضیحات داده شده در این کتاب را بکار ببندید، در اجرای این عمل کمتر دچار اشتباه خواهید شد. اگر در هنگام تمرین خود با اشکالی مواجه شدید، کافی است که بر روی پدال فشار آورید. این عمل از فشار موجود می‌کاهد و سبب رهایی بازوان می‌شود. در این دستگاه می‌توانید بازوان خود را در طول حرکت با زاویه ۲۰۰ درجه قرار دهید.



## لیفت تا زانو

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات پشت و رانها فشار بیشتری وارد می شود و عضلات بالایی پشت، ساعدها و عضلات خلفی ران متحمل فشار کمتری می شوند. عضلات شکم و ساق پا نیز به عنوان عضلات ثابت عمل می کنند. به کمک این تمرین، عضلات شما در مورد بلند کردن اشیاء از زمین تقویت می شوند. بعنوان مثال، در بلند کردن حریف کشتی گیر از تشک، مؤثر است.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

در مقابل هالتر بایستید بطوری که ساق پاها روبروی دسته قرار بگیرند. پاها به عرض شانهها از یکدیگر باز شوند و پنجهها کمی به طرف خارج متمایل شوند. بر روی زانوهای خم شوید و از بالا به پائین دستها را بر روی دسته قرار داده و آن را محکم بگیرید. دستها به عرض شانهها از یکدیگر باز می شوند و کف دستها در مقابل ساق پا قرار می گیرند. پاها را خم کنید بطوری که مفاصل رانی در زیر شانهها و کمی بالاتر از زانو قرار گیرند. به کمک انقباض عضله پشت، به پشت خود حالت قوسی بدهید، در طول اجرای عملیات سر را بالا نگاه داشته و مستقیم به جلو نگاه کنید.

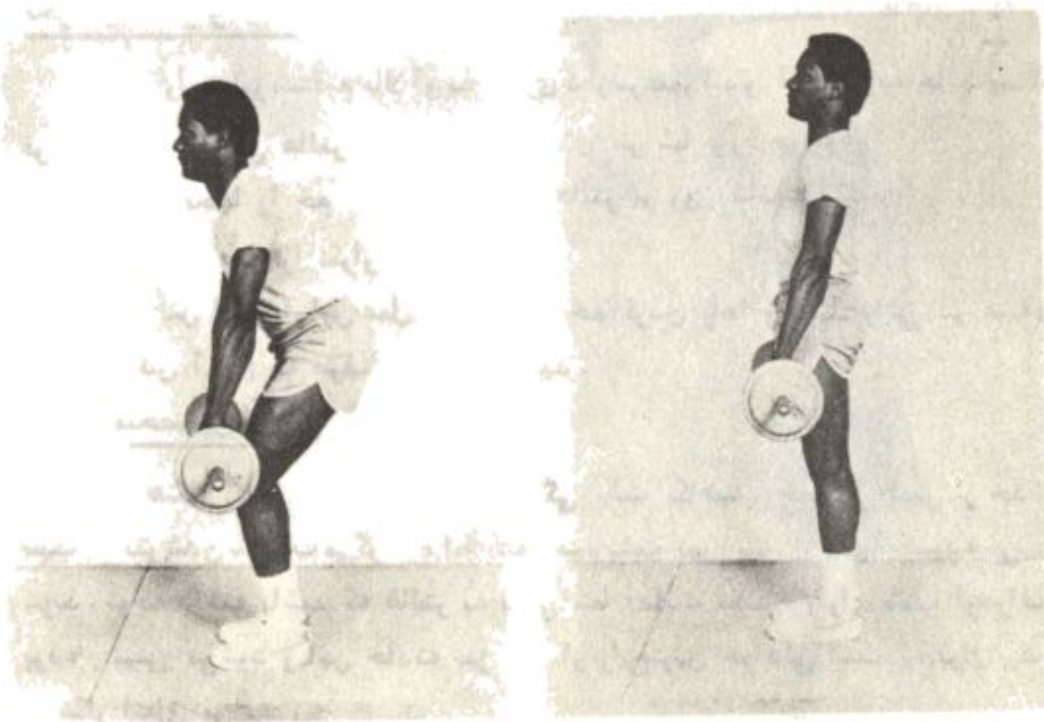


## نحوه اجرا:

- ۱ - برای بلند کردن هالتر، ابتداء پاها را مستقیم نگاهدارید و سپس برای بالا کشیدن آن، مفاصل رانی را شل نگاهدارید. هنگامی که بدن به حالت مستقیم قرار می‌گیرد، هالتر بر روی قسمت بالایی ران واقع می‌شود.
- ۲ - هالتر را در طول همین مسیر پائین بیاورید. برای این کار ابتداء مفاصل ران را خم کنید و در هنگام بازگشت به نقطه شروع، پاها را نیز خم کنید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

## نظریه تخصصین:

راست نگاهداشتن پا (انبساط مفصل رانی) در هنگام بلند کردن وزنه و خم کردن مفصل ران (خم کردن پا) در هنگام پائین آوردن هالتر، بسیار مهم است، هنگامی که برای بلند کردن وزنه، پاها را مستقیم نگاه می‌دارید، تا حد امکان وزنه را به خود نزدیک کنید. این عمل، خطر کشیده شدن عضلات پشت را کاهش می‌دهد. در بخش ۷ با نوع دیگری از متد "کشش لیفت تا زانو" آشنا خواهید شد که در آن پاها مستقیم نگاه داشته می‌شوند، اما در حال حاضر به فراگیری این عمل بپردازید یعنی در طی تمرینات، مفاصل ران را منبسط کنید. اگر خواستار افزایش قدرت عضله دوزنقه‌ای هستید، در آخر تمرینات شانه‌های خود را به طرف بالا و عقب ببرید.



## تمریناتی برای شانه

### سرشانه از جلو

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات دلتوئید شانه‌ها و عضلات سه سر پشت بازوان فشار وارد می‌شود و عضلات سینه و دوزیقه‌ای قسمت بالای بدن، متحمل فشار کمتری می‌شوند. عضلات قسمت پشتی، شکمی و پاها نیز ثابت هستند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

پاهای را به عرض شانه‌ها باز کنید و دستها را از بالا به پائین بر روی هالتری که در روی زمین است، قرار دهید. کف دستها در مقابل قوزک پا قرار می‌گیرد. ابتداء پاها را مستقیم نگاه دارید و سپس، مفاصل رانی را شل کنید. هالتر را به طرف شانه‌ها بیاورید. در نتیجه این عمل، هالتر — بر روی پایه گردن و روی شانه‌ها (و در جلوی گردن) قرار می‌گیرد.

نحوه اجرا:

- هالتر را به طور مستقیم بالا آورید بطوری که از سر عبور کند و آرنجها به حالت مستقیم قرار گیرند. سنگینی هالتر نیز به قسمت بالای سر شما وارد می‌شود.
- ۲ - آرنجها را خم کنید تا سنگینی هالتر بر روی شانه‌ها بیفتد.
- ۳ - این عمل را تکرار کنید.
- ۴ - پس از تکرار این عمل، هالتر را با خم کردن پاها و مفاصل رانی (در هنگام پائین آوردن آن) به طرف زمین برگردانید.

نظریه متخصصین:

در هنگام بالا بردن هالتر از خمیدگی پشت بکاهید. خمیدگی بیش از حد سبب آسانتر شدن عملیات می‌گردد، اما عضلات پشت نیز بیش از حد، کشیده می‌شوند. توجه داشته باشید که هالتر به بینی شما اصابت نکند، زیرا، سبب انحراف پرده بینی می‌شود و این حادثه نیز یکی از رایج‌ترین حوادثی است که برای یک ورزشکار اتفاق می‌افتد.



## پرس از حالت نشسته

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی دلتوئیدها و عضلات سه سر فشار وارد می‌شود و عضلات سینه و دوزنق‌های متحمل فشار کمتر می‌شوند. عضلات پشت، شکم و پاها نیز ثابت باقی می‌مانند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

در یک انتهای میز مسطح بنشینید و برای تثبیت بدن، پاها را بر روی زمین قرار دهید. هالتر را محکم گرفته و در روی شانه‌ها قرار دهید (این عمل مشابه حرکت سرشانه از جلو است). اگر با وزنه سنگینی تمرین می‌کنید، قبل از نشستن، هالتر را بر روی شانه‌ها قرار دهید.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه بدن سازی:

بر روی صندلی دستگاه بدن سازی بنشینید و دسته‌های آن را فشار دهید. البته، دستها را از بالا به پائین بر روی دسته قرار دهید. کف دستها باید به عرض شانه‌ها باز شده و دور از بدن قرار گیرند.

### حالت شروع تمرینات با ماشین حلزونی:

صندلی را طوری تنظیم کنید تا بتوانید در ارتفاع شانه، دستها را محکم بگیرد. کف دستها در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. شما باید طوری بر روی صندلی



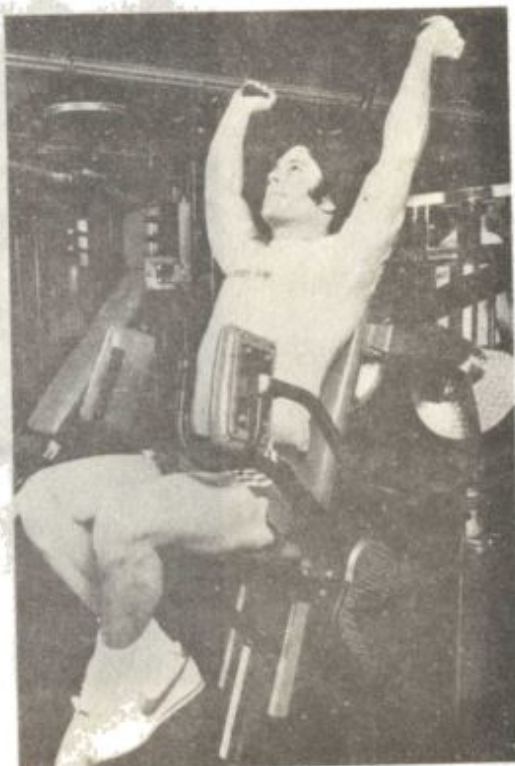
بنشینید که پشت شما بر روی قسمت عمودی صندلی واقع شود. کمربند را محکم ببندید و قوزک پا را از زیر زانو عبور دهید.

### نحوه اجرا

- ۱- هالترو یا دسته‌ها را آنقدر بالا آورید که آرنجها به حالت مستقیم نگاه داشته شوند و پا دستگاه در بالای سر شما قرار گیرد.
- ۲- برای برگشت به حالت شروع، باید آرنجها را خم کنید.
- ۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه متخصصین:

در هنگام کار با هر یک از ماشینهای فوق، پاها را دور از زمین نگاه دارید، زیرا این عمل به بالا بردن وزنه کمک می‌کند و از فشار موجود بر روی دلتوئیدها و عضلات سه سر می‌کاهد. بلند کردن هالتراز حالت نشسته ۱۰ الی ۱۵ درصد کمتر از بلند کردن آن از حالت ایستاده و یا حرکت سر شانه از جلو است و به این علت است که عمل نشستن سبب مجزا نمودن پاها از حرکات و عملیات می‌شود.



## پرس دمبل

عضلات مورد بحث:

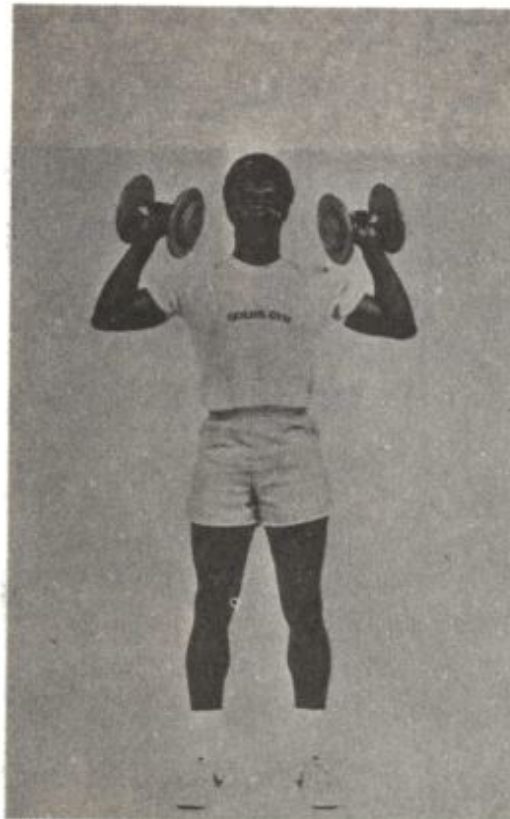
بطور عمده بر روی دلتوئیدها و عضلات سه سر فشار وارد می‌شود و عضلات سینه‌ای و دوزنق‌ای متحمل فشار کمتری می‌شوند. عضلات شکم، پشت و پاها نیز ثابت باقی می‌مانند. در اجرای تمام رشته‌های ورزشی دلتوئیدها پر قدرت مورد نیاز است.

### حالت شروع تمرینات با دمبل:

بحالت مستقیم بایستید و پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید و در هر دست یک دمبل قرار دهید. دمبل‌ها را به طرف شانه بیاورید. این عمل مشابه حرکت سرشانه از جلو، است. کف دست‌ها نیز به طرف جلو قرار می‌گیرند.

نحوه اجرا:

۱ - هر دو دمبل را به طور همزمان به طرف بالا (شانه‌ها) بیاورید. صفحات داخلی دمبل‌ها در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند.

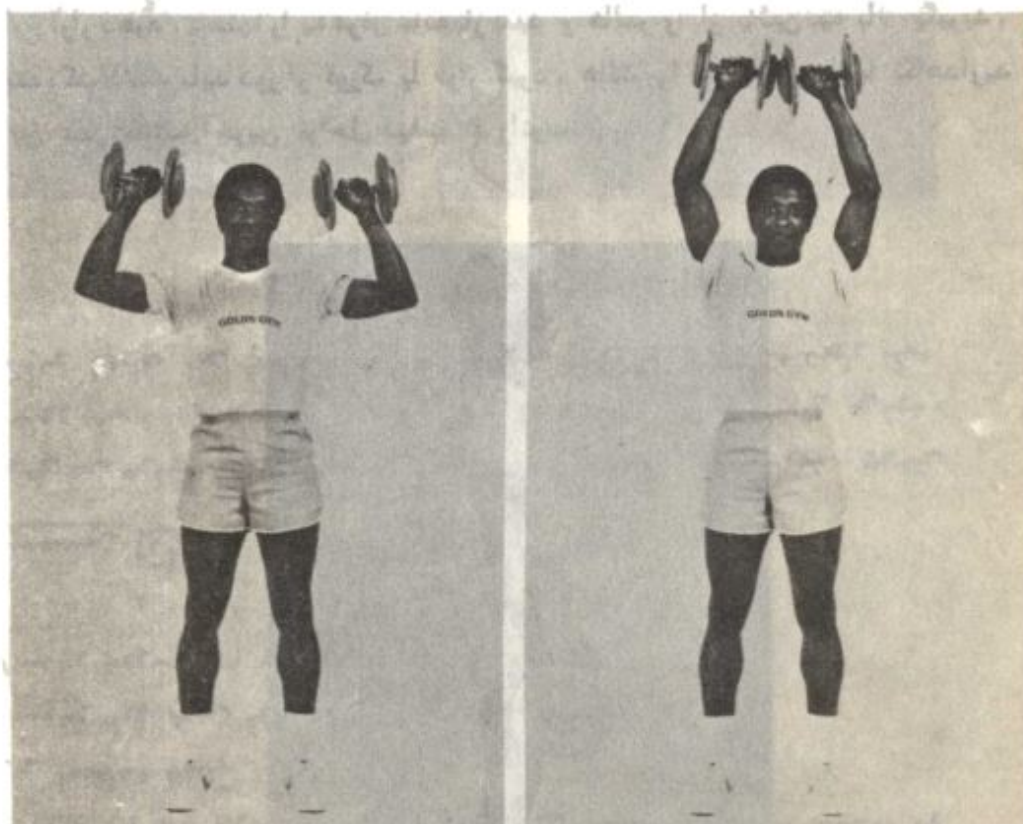


۲ - آرنجها را خم کرده و دمبلها را به نقطه شروع برگردانید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

**نظریه متخصصین:**

یکی از امتیازات پرس دمبل بر پرس هالتر، تنوع حرکات و حالات دست است اگر در تمرینات خود از دمبل استفاده کنید، براحتی می‌توانید دستها را پائین‌تر از سطح شانه‌ها قرار دهید، در حالیکه اجرای چنین عملی به کمک هالتر غیر ممکن است. علاوه بر قرار دادن دستها به طرف جلو، می‌توانید آنها را در مقابل یکدیگر، یا هر زاویه‌ای که مایل باشید، قرار دهید. برای جدا نمودن شانه‌ها و عضلات سه سر، می‌توانید پرس دمبل را از حالت نشسته انجام دهید.



## تمرینات برای بازوان

### حرکت جلو بازو

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات بازوئی دو سر فشار وارد می‌شود و ساعدها متحمل فشار کمتری می‌شوند. عضلات دوسر در ورزشهایی که نیاز به خم شدن بازوان دارند، حائز اهمیت است. بعنوان مثال، در اجرای حرکات ژیمناستیک دارای اهمیت بسیاری می‌باشد.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

مستقیم بایستید و پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید و پنجه‌ها را کمی به طرف خارج قرار دهید. دستها را به عرض شانه باز کنید و هالتر را از پائین به بالا بگیرید. البته، کف دست باید دوران قوزک پا قرار گیرد. هالتر را در بالای رانها نگاهدارید (این عمل مشابه آخرین مراحل لیفت تا زانوست).



### نحوه اجرا:

۱ - بازوان را در طرفین بدن قرار دهید و با حرکت دایره‌ای، هالتر را از قسمت رانها به طرف گلو بالا ببرید. در هنگام اجرای این عمل فقط از قدرت عضلات دو سر بازوئی استفاده کنید.

۲ - در طول همین قوس به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه متخصصین:

در طی این حرکت، قسمت بالایی بدن را ثابت و بی‌حرکت نگاه دارید. چرخش به طرف جلو و عقب، سبب برداشته شدن فشار از روی عضلات دو سر بازوئی می‌شود. برای اینکه در اجرای این عمل با اشکالی مواجه نشوید، می‌توانید به دیوار تکیه بدهید.



## کشش برای جلو بازو

عضلات مورد بحث:

به طور عمده بر روی عضلات دوسر بازوئی فشار وارد می شود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری می شوند.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه:

در پشت دستگاه قرار بگیرید بطوری که پاها به عرض شانه ها از یکدیگر باز شوند و پنجه پا را به اندازه ۱۵ الی ۳۰ سانتی متر دور از دستگاه قرار دهید. از پائین به بالا، دسته کوتاه دستگاه کشش را بگیرید. کف دستها دور از بدن (در حدود ۳۰ الی ۳۵ سانتی متر دور از آن) قرار می گیرند. دسته را بر روی قسمت بالای ران قرار دهید.

### نحوه اجرا:

- ۱ - بازوان را در طرفین بدن قرار دهید و به کمک حرکت دایره ای، دسته کشش را از رانها به طرف چانه بالا آورید.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این حرکت بپردازید.

### نظریه متخصصین:

در طی این حرکت و سایر حرکات، آرنجها را در طرفین بدن قرار دهید. جمع شدن آرنجها سبب برداشته شدن فشار از روی عضلات دوسر بازویی می شود. این عمل همانند تاب قسمت بالای بدن است.



## حرکت معکوس جلو بازو

عضلات مورد بحث:

به طور عمده بر روی عضلات دوسر و بازویی، فشار وارد می شود. عضلات آزاد  
مچ نیز رل فرعی را ایفاء می کنند. حرکت معکوس جلو بازو برای پیشرفت عضلات  
بازوئی مؤثر است. عضلات بازوئی در زیر عضلات دوسر بازو قرار می گیرند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

در حالتی مشابه با "حرکت جلو بازو" قرار بگیرید. فقط کف دستها را به جای  
خارج، به طرف داخل بدن قرار دهید. این نوع گرفتن هالتر (از بالا به پائین)  
معکوس نامیده می شود.

نحوه اجرا:

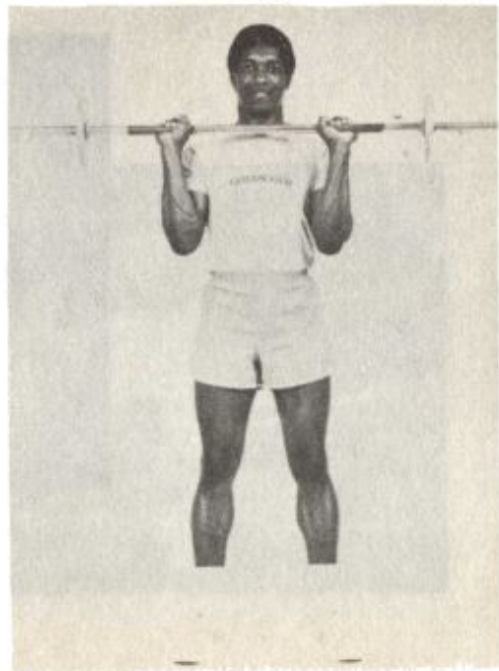
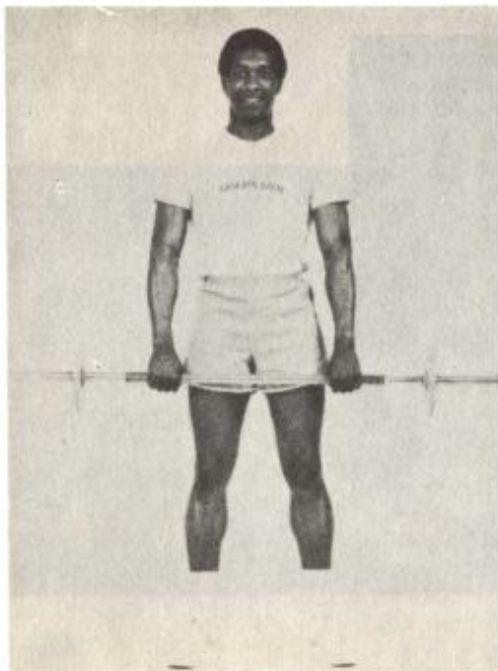
۱- بازوان را در طرفین بدن قرار دهید و به کمک حرکت دایره ای، هالتر را  
از قسمت بالای ران به طرف چانه ببرید.

۲- در همین قوس، به نقطه شروع برگردید.

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین:

بسیاری از ورزشکاران به این مطلب پی بردماند که گرفتن مرکز هالتر مؤثرتر از  
گرفتن طرفین آن است. در طی انجام تمرینات خویش، هر دو روش را تمرین کنید و  
آن را که مناسب تر است، انتخاب کنید.



## حرکت جلو بازو بر روی دستگاه در حالت نشسته

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات بازویی و دوسر فشار وارد می شود و ساعدها متحمل فشار کمتری می شوند.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه:

صندلی را در ارتفاعی تنظیم کنید که بتوانید بر روی آن بنشینید و براحتی بازوان را بالای بالشتکها قرار دهید. دستها به طرف پائین بالشتک و پشت بازوان بر روی آن قرار می گیرد. کمر بند را محکم ببندید و بر روی پدال فشار وارد کنید. این عمل به منظور بلند کردن بالشتکهای متصل به بازوی متحرک و قرار دادن مچها در زیر آن صورت می گیرد. در هنگام شروع عمل، مچها در زیر بالشتکها قرار می گیرند و کف دستها نیز رو به بالا هستند. بازوان، به حالت مستقیم قرار می گیرند. حال اجازه دهید که پا را از روی پدال برداریم تا مقاومت دستگاه بر روی مچها قرار گیرد.



## نحوه اجرا:

- ۱ - تا حد امکان، به کمک حرکت دایره‌ای مج را بالا آورید.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.
- ۴ - برای رها شدن مجها از بالشتکها بر روی پدال فشار وارد آورید.

## نظریه متخصصین:

وزن‌ها را بتدریج افزایش دهید و قبل از پائین آوردن دستگاه، چند ثانیه استراحت کنید. شما قادر به انجام تمرین با وزنه‌های سنگین نخواهید بود. اما، این تکنیک سبب انقباض بسیار زیاد عضله دو سر می‌شود.



## کشش عضله سه سر در حالت درازکش

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سه سر قسمت پشت بازو فشار وارد می شود و ساعدها متحمل فشار کمتری می شوند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

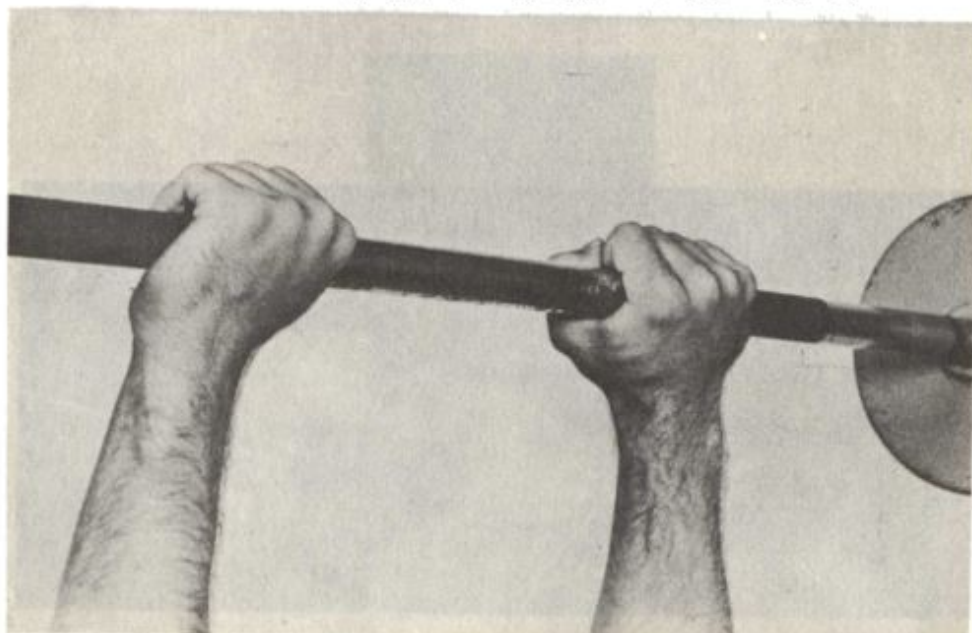
بر روی یک میز مسطح دراز بکشید، بطوری که سر، در یک انتهای میز و پاها در طرفین میز و بر روی زمین (به منظور حفظ تعادل بدن) قرار گیرند. دستها را از بالا به پائین به روی هالتر قرار دهید و آن را محکم بگیرید. بطوری که میان دستها در حدود ۱۵ سانتی متر و یا کمتر فاصله وجود داشته باشد. توجه کنید که این عمل در قسمت مرکزی میله انجام گیرد. بازوان را مستقیماً "در بالای سینه قرار دهید. بطوری که، کف دستها عمود بر زمین باشند و در مقابل پاها قرار گیرند.

نحوه اجرا:

۱- بازو را بی حرکت نگاه دارید و به کمک یک حرکت دایره ای، هالتر را پائین آورید تا به پیشانی برخورد کند.

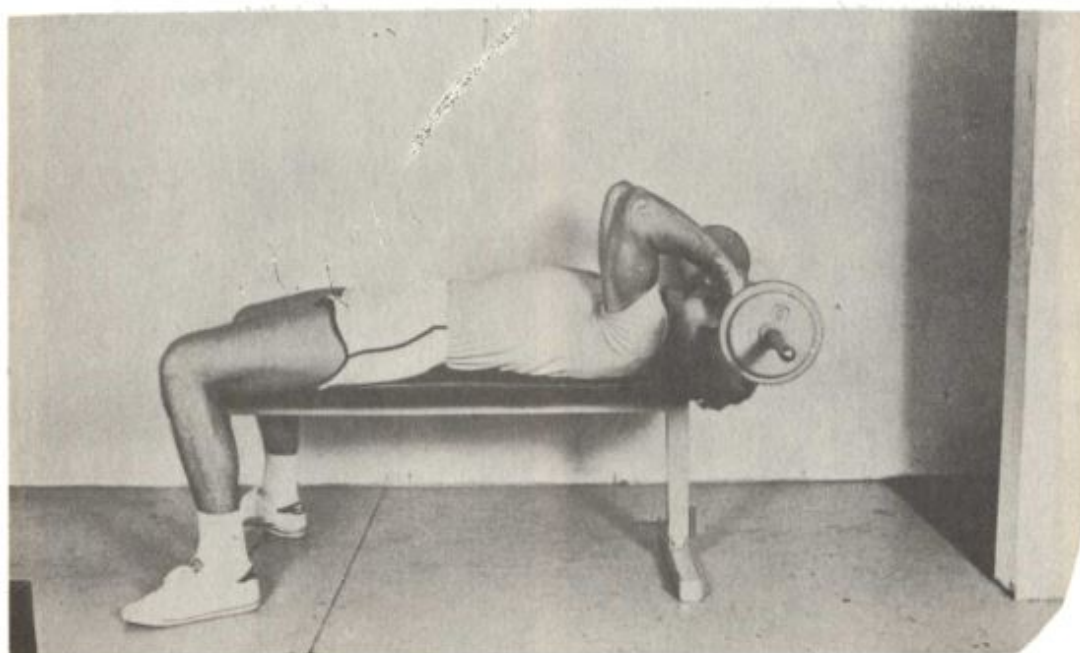
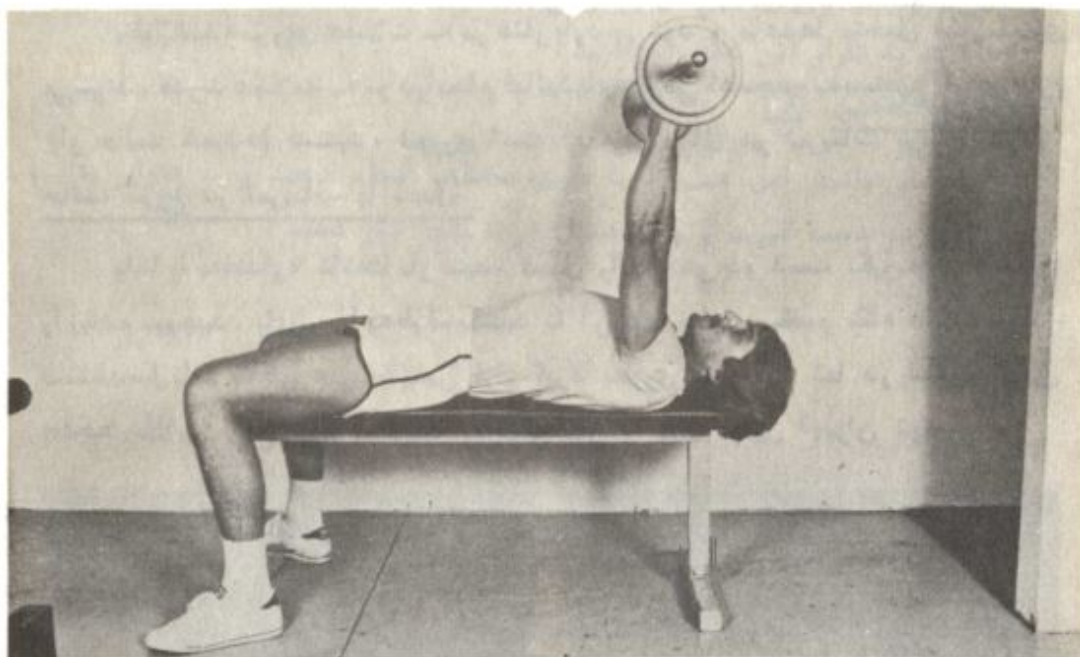
۲- به کمک قدرت عضله سه سر، به همین قوس برگردید تا در نقطه شروع قرار گیرید.

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.



## نظریه متخصصین:

در هنگام کشش عضلات سه سر، هرگز آرنجها را در طرفین بدن قرار ندهید. زیرا این حرکت سبب برداشته شدن فشار موجود از روی عضلات سه سر می‌شود.



## کشش عضله سه سر بازو به کمک دمبل

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سه سر فشار وارد می شود و ساعدها متحمل فشار کمتری می شوند. قدرت عضلات سه سر در انجام فعالیت های ورزشی که مجبور به مستقیم کردن بازو (از حالت خمیده) هستید، ضروری است. بعنوان مثال در تمرینات پرتاب نیزه. حالت شروع در تمرینات با دمبل:

پاهای را به اندازه شانه ها باز کنید. دمبل را در هر دو دست بگیرید و انگشتان را به هم بپیچید. بازوان را به طرف بکشید تا آرنجها بطور مستقیم نگاه داشته شوند. دسته دمبل باید به طور عمود با زمین قرار گیرد بطوری که دست شما در قسمت زیرین صفحه بالایی واقع شود و صفحه پائینی نیز به طرف زمین آویزان شود.

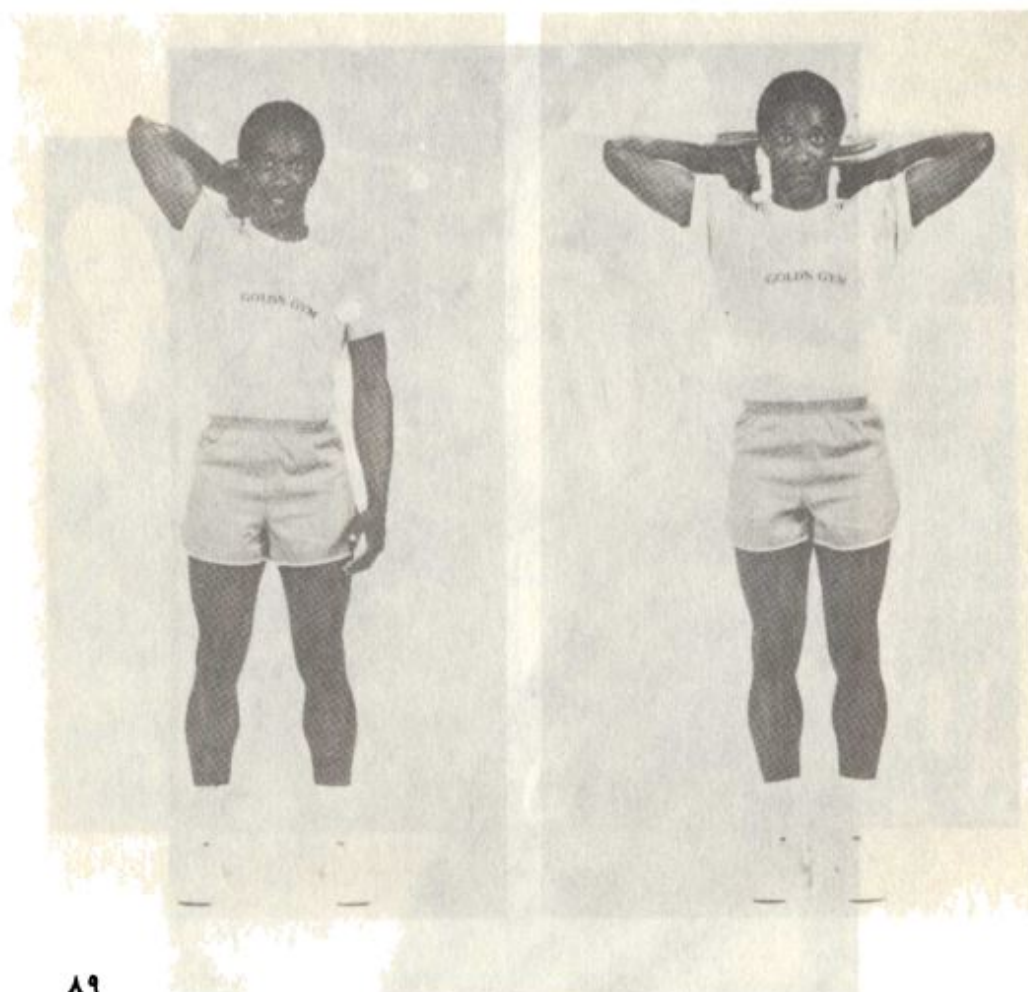


### نحوه اجرا:

- ۱ - بازوان را ثابت نگاهداشته و آرنجها را خم کنید و سپس، با یک حرکت دایرهای دمبل را از نقطه شروع حرکت دهید تا به پشت گردن برخورد کنید.
- ۲ - با استفاده از قدرت عضله سه سر بازوان را به طرف عقب بکشید. مراقب باشید که بازوان هیچ گونه حرکتی نکنند.
- ۳ - به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه تخصصین:

شما می‌توانید این عمل را به طریق مختلف انجام دهید و به عنوان مثال: یک دمبل در دست گیرید و پادو دمبل در دستها قرار دهید.



## کشش عضله سه سر به کمک دستگاه

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سه سر فشار وارد می شود و ساعدها متحمل فشار کمتری می شوند.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه:

صندلی را تنظیم کنید بطوری که پشت بازوان بر روی بالشتک بزرگ پائینی قرار گیرد. دستها را در مقابل بالشتکهای کوچک جای دهید. کمر بند را محکم ببندید و برای بالا بردن دستگاه کشش، بر روی پدال فشار وارد کنید. در نتیجه این عمل، مچها در مقابل بالشتکهای کوچک قرار می گیرند. دستها را باز کرده و در مقابل یکدیگر قرار دهید. حال اجازه دهید که پا را از روی پدال برداریم تا بر روی مچها، مقاومت جایگزین شود و بازوان نیز تا حد امکان حالت خمیدگی یابند.



## نحوه اجرا:

- ۱ - به کمک قدرت عضلات سه سر، بازوان را در حالت مستقیم نگاهدارید.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.
- ۴ - قبل از پیاده شدن از دستگاه، اجازه دهید که سنگینی بر روی قسمت بالای سر شما وارد شود. (پس از خاتمه عملیات بر روی پدال فشار وارد آورید تا سنگینی موجود از روی مج ها برداشته شود و بازوان رهایی یابند)

## نظریه متخصصین:

در طول اجرای عملیات، آرنجها را محکم بر روی بالشتکها فشار دهید. شما همچنین می توانید این حرکت را به کمک دور نگاهداشتن دستها از عضلات سه سر انجام دهید



## پائین کشیدن دستگاه برای پرس از پشت

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سه سر فشار وارد می‌شود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری می‌شوند.

### **حالت شروع تمرینات با دستگاه برای پرس از پشت :**

پاها را به اندازه شانه‌ها باز کنید و در ۳۰ سانتی‌متری محلی که وزنه آزاد و یا میله دستگاه پرس از پشت قرار دارند، بایستید. دستها را از بالا به پائین بر روی میله دستگاه قرار دهید بطوری که فاصلای معادل ۱۵ سانتی‌متر، میان آنها وجود داشته باشد. کف دست نیز به طرف زمین قرار می‌گیرد. میله را به طرف پائین بکشید و به این کار ادامه دهید تا آرنج در حالت مستقیم قرار گیرد.

### نحوه اجرا:

آرنجها را در طرفین بدن قرار دهید و بازوان را بتدریج خم کنید و به میله اجازه دهید که به کمک یک حرکت دایره‌ای از رانها به طرف چانه برود.

۲ - به کمک قدرت عضلات سه سر، بازوان را منبسط کنید تا دوباره در حالت مستقیم قرار گیرند.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

### نظریه متخصصین:

به طرف داخل میله تکیه دهید و برای کشیدن میله به طرف رانها، عضلات سه سر را در بهترین حالت مکانیکی قرار دهید. اگر مچها را کج ننمائید اجرای عملیات آسانتر خواهد شد.



## تمریناتی برای شکم



### بالا بردن پا

عضلات مورد بحث:

به طور عمده بر روی عضلات شکمی و عضلات منقبض شونده مفصل رانی (پسواس و استخوان لگن خاصره)، فشار وارد می شود.

### حالت شروع در تمرینات با دستگاه ویا وزنه آزاد:

بر روی یک تخته شیب دار دراز بکشید و با استفاده از دستها، استوانه چرمی را بگیرید و زانوان را در زاویه ۳۰ درجه خم کنید.  
نحوه اجرا:

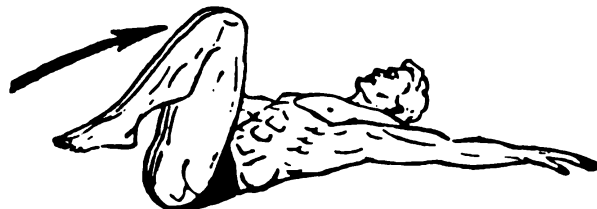
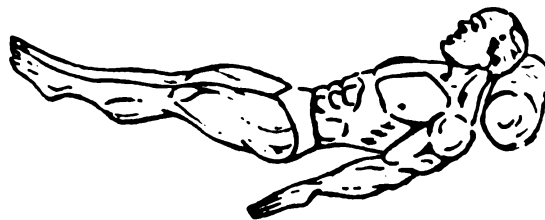
۱ - پاها را بطور مستقیم بالا آورید تا زانوان در فاصله ۱۵ سانتی متری صورت قرار گیرند. زانوان را در زاویه ۳۰ درجه خم کنید. در طی انجام این عمل، پاها در طول یک قوس ۱۸۰ درجای حرکت می کنند.

۲ - پاها را پائین آورید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه تخصصین:

با خم کردن زانوان، از کشش مضر قسمت تحتانی پشت کاسته می شود.



## نشستن از حالت درازکش

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات شکمی و عضلات منقبض شونده مفصل رانی (پسواس و استخوان لکن خاصه) فشار وارد می‌شود.

### حالت شروع تمرینات بادستگاه و یا وزنه آزاد:

بر روی تختی که به منظور تمرینات شکم در نظر گرفته شده است، (اعم از میز شیب دار و یا میز دستگاه بدن سازی) دراز بکشید و پاها را در زیر استوانه‌های چرمی قلاب کنید. زانوان را در زاویه ۳۰ درجه خم کنید و انگشتان را در پشت سر قرار داده و به هم بپیچید.

نحوه اجرا:

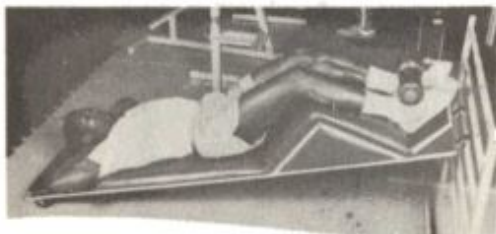
قسمت بالایی بدن را به طرف بالا حرکت دهید تا آرنجها با زانوان تماس یابند. منظور از حرکت دادن قسمت بالایی بدن این است که ابتداء قسمت بالایی سپس قسمت میانی و سرانجام قسمت پائینی پشت را بالا آورید.

۲ - در حالت معکوس (قسمت پائینی، میانی و بالایی پشت) قرار بگیرید و به حالت شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین:

خم کردن پاها سبب رفع کشش موجود از روی قسمت پائینی پشت می‌شود. در طی اجرای عملیات، حرکات شما باید آرام و کنترل شده باشد. سریع کشیدن بدن به طرف بالا هیچ گونه تأثیری در بر ندارد و در واقع، شخص، با اجرای این عمل وقت خود را بهیوده صرف می‌کند.



## کشش زانوبه طرف بالا با استفاده از دستگاه

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات شکمی و عضلات منقبض شونده مفصل رانی (پسواس و استخوان لگن خاصره) فشار وارد می شود.  
حالت شروع تمرینات با دستگاه:

بر روی لبه میز بنشینید، بطوری که در مقابل بالشتک متحرکت قرار بگیرید. کمر بند را در اطراف کمر ببندید و سپس با استفاده از بازوان، غلتک را به طرف بالا بکشید و زانوان را در زیر بالشتک جای دهید. به پشت دراز بکشید و اجازه دهید که پاها نیز همزمان با غلتک به طرف پائین بروند.  
برای حفظ تعادل بدن، دسته ها را با استفاده از طرفین مفاصل رانی محکم بگیرید. قوزکهای پاها را از روی یکدیگر عبور دهید (پاها را در حالت ضربدر نگاهدارید).  
نحوه اجرا:

- ۱ - زانوها را تا آنجا که ممکن است در نزدیکی سینه قرار دهید.
- ۲ - تا حد امکان پاها را به طرف پائین ببرید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه تخصصین:

اگر در هنگام تمرین با این ماشینها درد یا سوزشی در ناحیه پشت، احساس نمودید، اجرای تمرینات را متوقف کنید و به انجام تمرینات دیگر نظیر: نشستن از حالت درازکش بپردازید. ساختمان پشت بدن برخی از افراد بسیار ضعیف است و در نتیجه انجام این تمرینات منجر به زخمی شدن آنها می گردد.



## کشیدن زانوبه طرف بالا

عضلات مورد بحث:

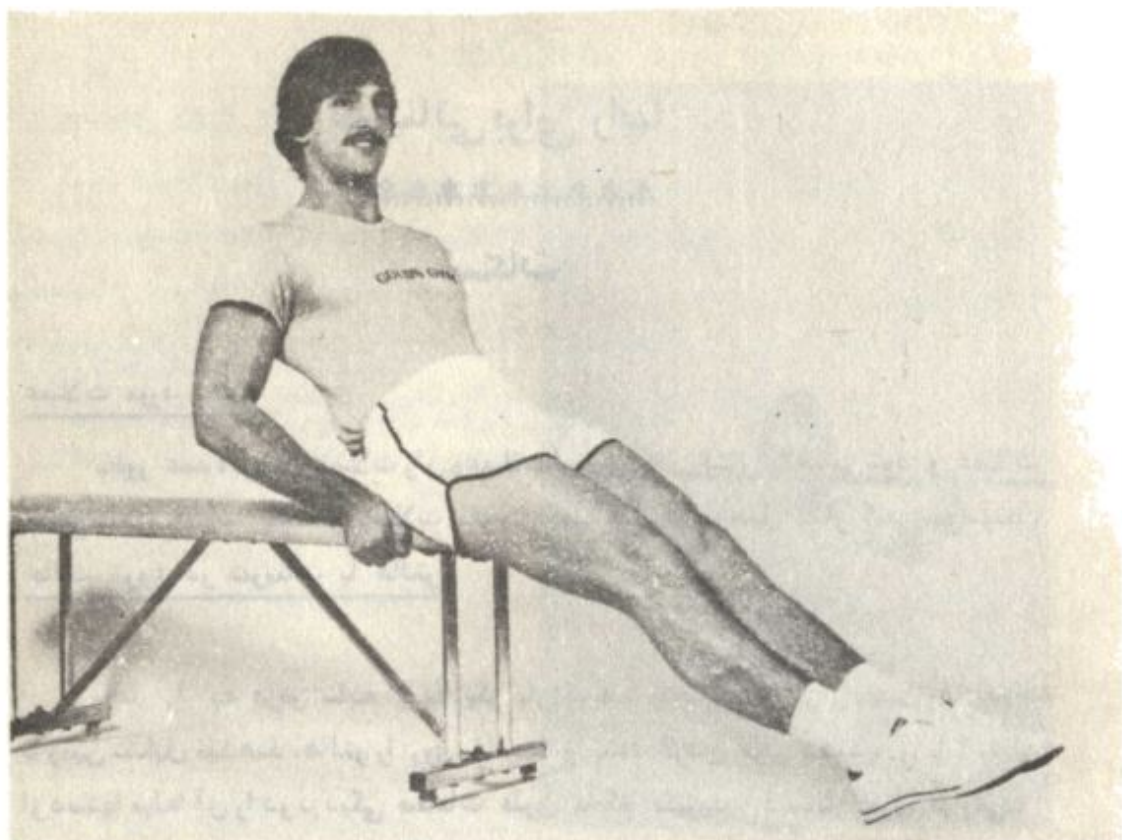
به طور عمده بر روی عضلات شکمی و عضلات منقبض شونده مفصل رانی (پسواس و استخوان لگن خاصره) فشار وارد می شود.  
حالت شروع:

در یک انتهای میز مسطحی بنشینید و پاها را دور از آن نقطه قرار دهید. قسمت بالایی بدن را به طرف عقب ببرید، بطوری که زاویه ۴۵ درجه با خط عمود تشکیل دهد. برای تثبیت تعادل بدن، طرفین میز را به کمک بازوان محکم بگیرید. در چنین لحظهای بازو در حالت مستقیم و پا خمیده قرار می گیرد و این مطلب به طول مدت ارتباط قسمت بالایی بدن با بازوان بستگی دارد. پاها را به طرف خارج و پائین دراز کنید (در حالتی که زاویه ۴۵ درجه با خط عمود تشکیل دهد) پاها در کنار یکدیگر نگاه داشته شده و زانوان مستقیم قرار داده می شوند. پاشنه های پا نیز در ۲/۵ الی ۵ سانتی متری زمین قرار می گیرد.  
نحوه اجرا:

- ۱ - در طی اجرای حرکت، قسمت بالایی بدن را در حالت فوق قرار دهید و زانوان را خم کرده و آنها را به طرف سینه بالا آورید.
- ۲ - در طول همین قوس به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین:

این حرکت مشابه کشش به طرف بالا توسط دستگاه است. بنابراین، اگر در ناحیه کمر، احساس درد می نمائید، این حرکت را متوقف کنید زیرا ممکن است جراحات و صدماتی به پشت وارد شود. حرکت کشیدن زانوبه طرف بالا جزو حرکات شدید تمرینات شکم نیستند. بنابراین، ورزشکارانی که در نشستن یا بلند کردن با اشکال مواجه شوند، می توانند تمرینات کشیدن زانوبه طرف بالا را جهت تقویت و تحکیم ساختمان بدن و در نتیجه اجرای تمرینات مشکل تر برای حرکات شکم بکار ببرند.  
بطور کلی برای ورزشهایی چون ژیمناستیک که با قسمت بالایی بدن و پاها سر و کار دارند نیاز به قدرت بیشتر در بخش عضلات شکم و عضلات تا کننده مفصل ران دارند.



# تمریناتی برای رانها



## اسکات

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات ران و عضلات سرینی کفل فشار وارد می شود و عضلات خلفی ران، قسمت پشت و عضلات تقویت کننده شکم متحمل فشار کمتری می شوند. حالت شروع در تمرینات با هالتر:

پاها را به عرض شانه از یکدیگر باز کنید. پنجه پاها نیز زاویه ای ۴۵ درجه با زمین تشکیل می دهند. هالتر را روی شانه ها و پشت گردن قرار دهید. و با استفاده از دستها میله آن را در نزدیکی صفحات فلزی محکم بگیرید. دستها طوری قرار می گیرند که کف دست بطرف جلو باشد. در تمام مدت حرکت بدن را مستقیم نگاه دارید. نحوه اجراء:

۱- زانوان را خم کرده و به طرف زمین پائین بروید بطوری که رانها موازی با زمین قرار گیرند.

۲- به نقطه شروع برگردید.

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

**توجه:** اگر روزه بکار رفته، سبک باشد، می توانید هالتر را با اسفاده از قدرت بازوان به پشت گردن قرار دهید.

### نظریه متخصصین:

در طی اجرای این عمل تکان نخورید، زیرا وترهای زانو و پشت بیش از حد کشیده می شوند و در طی هیچ یک از مراحل اجرای عملیات خم نشوید زیرا ناحیه پشت آسیب می بیند. برای اینکه بدن به طور مستقیم قرار گیرد. یک نقطه فرضی در نظر بگیرید و در تمام مدت اجرای حرکات به آن نگاه کنید. این عمل سبب بالانگداشتن سرو راست کردن بدن می شود. اگر در ثابت نگاهداشتن پا با اشکال مواجه هستید، از یک تخته ۵×۱۰ سانتی متر استفاده کرده و پاشنه پا را بر روی آن قرار دهید.



## حالت نیمه اسکات

### عضلات مورد بحث:

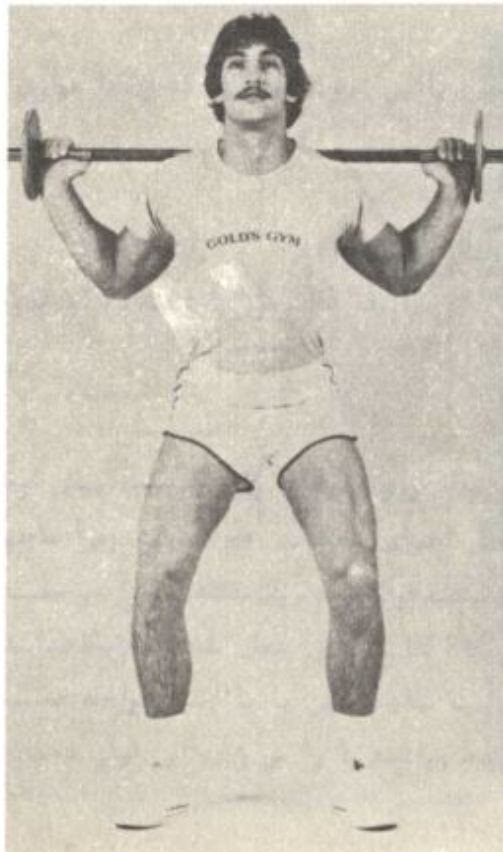
بطور عمده بر روی عضلات چهار سر ران و عضلات سرینی کفل فشار وارد می-شود و عضلات خلفی ران، پشت و عضلات تقویت کننده شکم متحمل فشار کمتری می شوند.

### حالت شروع در تمرینات باهالتر:

حالت ایستاده و شروع عملیات مشابه اسکات است.

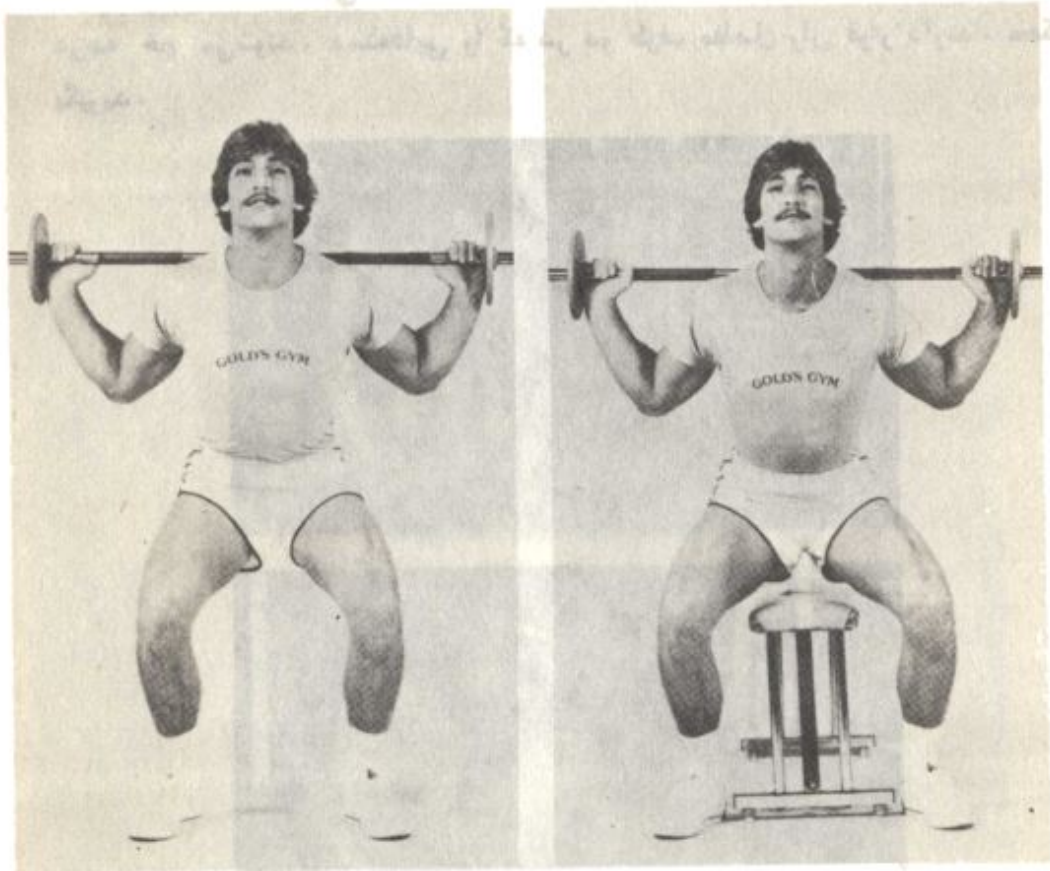
### نحوه اجرا:

چهار نوع نیمه اسکات معمولی وجود دارد که عبارتند از :  $\frac{1}{4}$  اسکات ( $\frac{1}{4}$  بدن، به طرف پائین قرار می گیرد)، نیمه اسکات،  $\frac{3}{4}$  اسکات و اسکات - با استفاده از میز، در عمل اخیر، باسن بامیزی که دو پا را بر روی آن قرار داده اید، تماس می یابد. اگر از فاصله باسن با زمین در هر یک از روشهای فوق، صرف نظر کنیم، می توان بگوئیم که روشهای فوق مشابه اسکات - کامل است.



## نظریه متخصصین: ۵

از آنجا که وزنه بکار رفته در انجام عملیات نیمه اسکات سنگین تر از اسکات است، می‌توانید در طی مراحل اجرای عملیات عضلات پشت خود را تحت فشار قرار دهید. این عمل از شل شدن نقاط بدن جلوگیری می‌کند. بخاطر بسپارید که شل شدن هر یک از نقاط بدن به مفهوم آسیب پذیر بودن آن نقطه است. در هنگام اسکات - بر روی میز، عضلات پشت را بکشید زیرا در انتهای اجرای عملیات به نشستن بر روی میز مایل خواهید بود. برای جلوگیری نمودن از این مسئله، سعی کنید که قبل از بلند شدن، با میز تماس یابید. در طول اجرای حرکات می‌توانید از کمربند وزنه برداری استفاده کنید، زیرا سبب تقویت عضلات شکم و کمر می‌شود.



## پرس پا

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات چهار سر ران و عضلات سرینی کفل فشار وارد می‌شود و عضلات خلفی ران متحمل فشار کمتری می‌شوند. بازوان و قسمت بالایی پشت نیز نقش تقویت کننده را ایفاء می‌کنند.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه:

بر روی صندلی پرس پا بنشینید. دستهای پهلویی صندلی را محکم بگیرید و پا را بر روی پدال قرار دهید. قسمت جلویی پا بر روی پدال، فشار وارد می‌آورد.

### حالت شروع در تمرینات با ماشینهای حلزونی

بر روی صندلی بنشینید و کمر بند را محکم ببندید و پاها را بر روی پدال جلویی قرار دهید. هنگامی که صندلی را بدرستی تنظیم می‌نمائید، پاها در زاویه ۹۰ درجه خم می‌شوند. دستهایی را که در دو طرف مفاصل ران قرار دارند، محکم بگیرید.



## نحوه اجرا:

- ۱ - با استفاده از قدرت رانها، پاها را به طرف جلو فشار دهید تا زانوان در حالت مستقیم قرار گیرند.
  - ۲ - به نقطه شروع برگردید.
  - ۳ - در صورت لزوم، به تکرار این عمل بپردازید.
- نظریه تخصصین:** 

اگر بر روی پدال بالایی فشار آورید، وزن مورد نظر ۵۰ درصد بیشتر از هنگامی است که پا را بر روی پدال پائینی قرار می‌دهید. البته این عمل سبب تقویت عضلات سرینی می‌شود، اما حرکت ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. برای افزایش حرکت، می‌توانید صندلی را نزدیک بیاورید که این کار با کشیدن دستگیره سیاهی که در جلو صندلی قرار دارد، امکان پذیر می‌گردد. با کشیدن دستگیره، صندلی را در نقطه دلخواه تنظیم نمائید و سپس، دسته را رها کنید تا صندلی در جای خود قرار گیرد.



## کشش پا



### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات چهار سر که بکمک بازوان ، (تکیه‌گاه) انقباض عضلات شکم و عضلات پشت تقویت می شوند ، فشار وارد می شود . قدرت عضلات چهار سر در حرکاتی که احتیاج به کشش پا دارند ، مفید است . بعنوان مثال می توان از دویدن یا پریدن نام برد .

### حالت شروع تمرینات با وزنه آزاد :

بر روی لبه دستگاه کشش پا بنشینید و قسمت روی پا را در زیر استوانهها قرار دهید . با محکم گرفتن لبههای میز ، بدن را به حالت ثابت نگاه دارید .

### حالت شروع تمرینات با دستگاه :

این حالت مشابه حالت فوق است (در تصویر نشان داده شده است)

### حالت شروع تمرینات با ماشینهای حلزونی :

به هنگام نشستن بر روی میز ، قسمت پشت میز را ، به بالا کشیدن دستهای که در قسمت راست آن قرار گرفته است ، تنظیم کنید و بجلو آورید . این عمل را تا آنجا ادامه دهید که بتوانید بر روی آن بنشینید و هنگامی که پشت زانوان در



۲ سانتی متری لبه میز واقع می شوند، به پشت تکیه بدهید. در ماشینهای حلزونی، فقط یک استوانه وجود دارد، بنابراین قسمت بالای پا را در زیر آن قرار دهید. کمربند را محکم ببندید و دسته هایی را که در طرفین مفاصل رانی قرار گرفته اند محکم بگیرید. این عمل سبب ثبات بدن در طی اجرای حرکات می شود.

**نحوه اجرا:**

۱ - با استفاده از قدرت عضلات چهار سر پاها را تا آخرین حد، به طرف جلو بکشید.

۲ - برای یک ثانیه در این حالت باقی بمانید.

۳ - به نقطه شروع برگردید و پاها را به طرف پائین بیاورید.

۴ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه متخصصین:

این عمل را بطور مرتب انجام دهید. در برخی از حالات پاها را موازی نگاهدارید و در برخی دیگر پنجه پاها را با یک زاویه ۴۵ درجه به طرف داخل و یا خارج ببرید. کاربرد این سه روش، سبب افزایش قدرت عضلات سه سر می شود.



## خم کردن پا



### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات خلفی ران فشار وارد می شود و ماهیچه های ساق پا و باسن متحمل فشار کمتری می شوند. قدرت عضلات خلفی ران در فعالیتهای ورزشی که پاها خم می شوند، مفید واقع می شود. بعنوان مثال از پریدن و دویدن می توان نام برد.

### حالت شروع در تمرینات با وزنه آزاد:

از شکم، بر روی میز وزنه آزاد دراز بکشید زانوان نیز حدود ۲/۵ الی ۵ سانتی متری، لبه میز قرار می گیرند. پاشنه پاها را در زیر استوانه بالایی قلاب کنید و لبه میز در قسمت جلوی سر را محکم بگیرید. این عمل به ثبات بدن کمک می کند. زانوها را نیز در حالت مستقیم نگاه دارید.

### حالت شروع در تمرینات با دستگاه:

در این حالت قرار گرفتن، مشابه حالت فوق است (در این حالت در تصویر نشان داده شده است).

### حالت شروع تمرینات با دستگاه حلزونی:

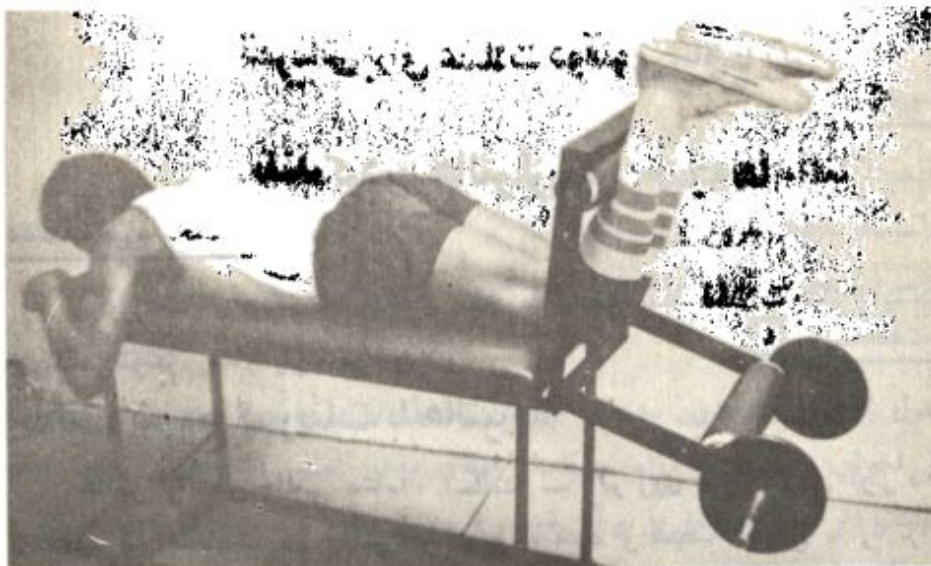
در ماشینهای حلزونی فقط دو استوانه وجود دارد، بنابراین مانند حالت فوق دراز بکشید و پاشنه های پا را در زیر آنها قلاب کنید، دستمهایی را که در دو طرف میز قرار دارد، محکم بگیرید و زانوان را به حالت مستقیم نگاه دارید.

نحوه اجرا:

- ۱ - با استفاده از قدرت عضلات عقبی ران، پاها را در ناحیه زانو خم کنید.
- ۲ - پاها را پائین آورید تا در نقطه شروع قرار بگیرید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

### نظریه متخصصین:

از سه حالت پیشنهاد شده فوق استفاده کنید. بخاطر بسیاری که در هنگام اجرای عملیات مفاصل رانی را بلند نکنید، زیرا با این کار سرعت حرکت، کاهش می یابد.



## تمریناتی برای عضلات دوقلوی ساق پا :

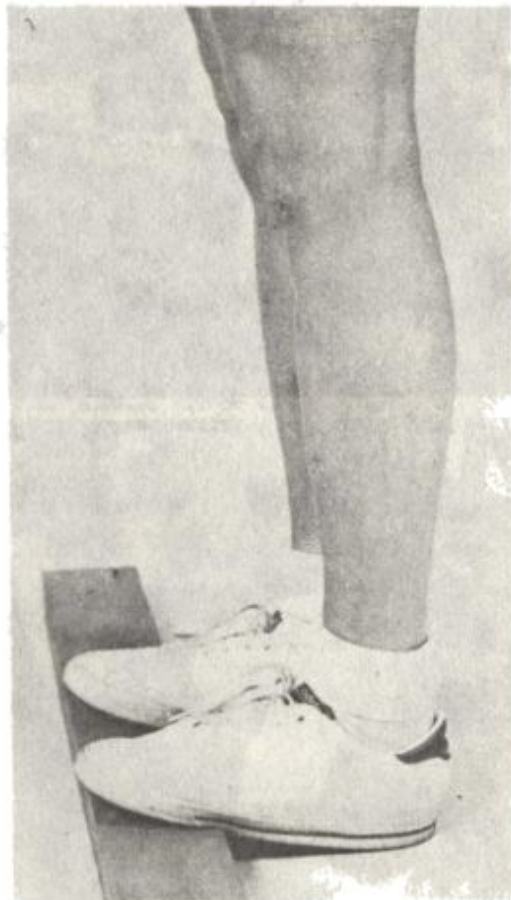
### بلند کردن هالتر از روی پنجه‌ها

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی ماهیچه‌های ساق پا که بوسیله عضلات شکم، پشت و ران تقویت می‌شوند. فشار وارد می‌شود.

### حالت شروع تمرینات با هالتر :

هالتر را در حالتی مشابه، اسکات — بر روی پشت کردن قرار دهید. از تختی به ضخامت ۱۰ سانتی‌متر استفاده کنید و قسمت جلویی پا را بر روی آن قرار دهید و پاشنه‌های پا را تا حد امکان به طرف پائین ببرید.



### نحوه اجرا:

۱ - تا آنجاکه امکان دارد بر روی پنجه پا بلند شوید .

۲ - به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید .

### نظریه متخصصین:

اجرای این عمل، بدون به هم خوردن تعادل بدن مشکل است . حفظ تعادل بدن با اجرای تدریجی و آرام حرکات، امکان پذیر است . متخصصین برای حفظ تعادل بیشتر در تمرینات ساق پا بر آن شدند تا به فکر اختراع ماشینهای تقویت مخصوص ساق پا بیفتند .



ماشینهای تقویت مخصوص ساق پا

## دستگاههای تقویت ماهیچه ساق پا (عضله دوقلوی ساق)

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی ماهیچههای ساق پا که بوسیله ران، عضلات شکم و پشت تقویت می شوند، فشار وارد می شود.

### حالت شروع:

مستقیم بایستید و در مقابل دستگاه قرار بگیرید. دستهای دستگاه را بر روی شانهها و قسمت جلویی پاها را بر روی تخته چوبی قرار دهید. پاشنههای پا را از پنجه دور کنید و به طرف پائین بکشید،

### نحوه اجرا:

۱ - تا آنجا که ممکن است بر روی پنجهها بلند شوید.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

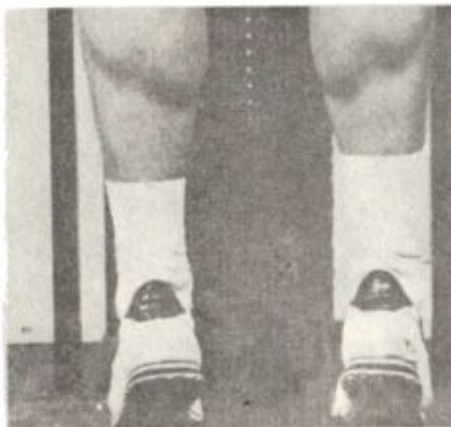


۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

**توجه:** تخته به شما اجازه می‌دهد که پاشنه‌ها را بیشتر پائین آورید، در صورتی که بدون استفاده از آن، چنین چیزی امکان ندارد.

نظریه متخصصین: 

برای افزایش قدرت، می‌توانید میان هر یک از سه حالت پنجه که قبلاً ذکر شد فاصله ایجاد کنید و پنجه‌ها را به طرف داخل، خارج و یا مستقیم نگاهدارید. در تمام تمرینات، از حالات متفاوت پا استفاده کنید.



## پرس عضلات دوقلوی ساق پا

### عضلات عورد بحث

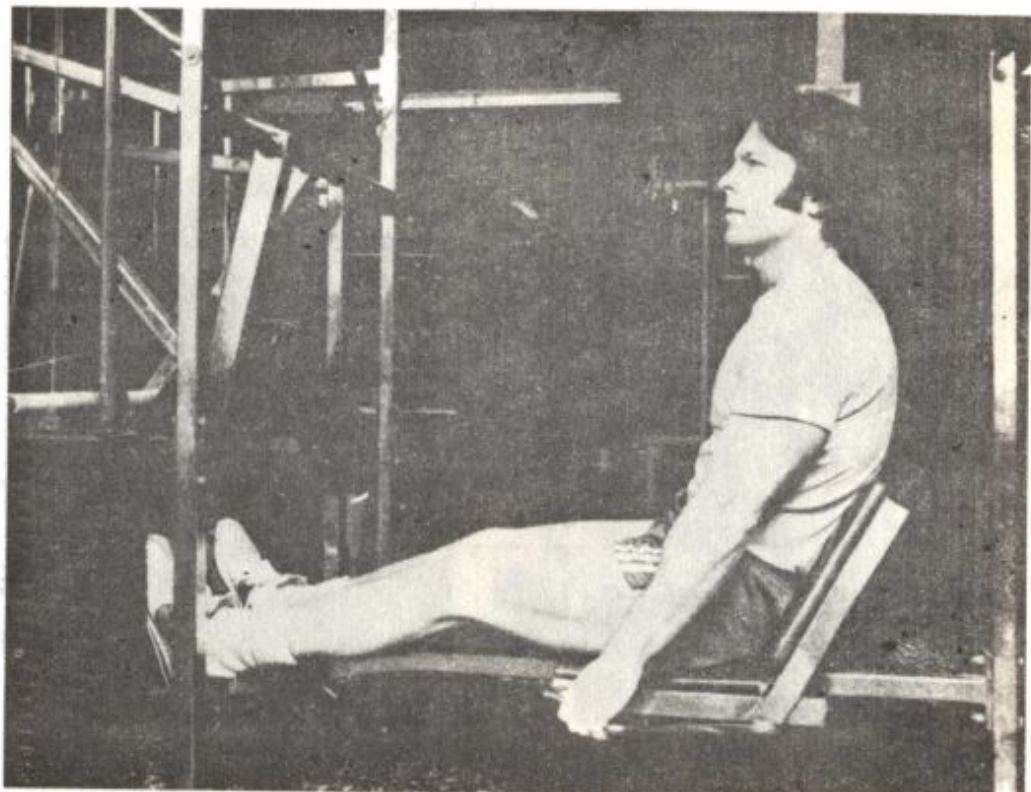
بطور عمده بر روی ماهیچه‌های ساق پا که بوسیله بازوان، رانها، پشت و عضلات شکم تقویت می‌شوند، فشار وارد می‌آید. قدرت ماهیچه‌های ساق پا در تمریناتی که نیاز به کشیدن پنجه‌ها دارد، مفید است.

### حالت شروع در تمرینات با دستگاه:

بر روی صندلی بنشینید و پاها را در حالت مستقیم نگاه دارید. پاها را از روی پدال بردارید بطوری که فقط نوک پاها با پدال تماس یابند. پنجه‌های پا را به طرف زانوان بالا آورید.

### حالت شروع با ماشین حملزونی:

بر روی صندلی بنشینید و پاها را مستقیم نگاه دارید، پاها را از روی پدال بردارید بطوری که فقط نوک پاها با پدال تماس یابند. پنجه‌های پا را به طرف زانو بالا آورید.



## نحوه اجرا:

۱ - تا آنجا که ممکن است، پنجه‌ها را بالا آورید.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

## نظریه متخصصین:

در تمریناتی که بر روی ماهیچه ساق پا انجام می‌دهید، در هر سه حالت مختلف از پنجه استفاده، کنید. در سرتاسر اجرای عملیات پاها را مستقیم نگاهدارید، در غیر این صورت رانها برای جلوگیری از شاک می‌کنند و ماهیچه‌های ساق پا استقامت خود را از دست می‌دهند. هنگامی که این تمرین به ماهیچه‌های ساق پا محدود می‌شود، مؤثرتر است.



## روشهای اصلی برنامه‌های کلی تمرینات با وزنه

برنامه‌های زیر بر روی وزنه‌های آزاد، دستگاهها و ماشینهای حلزونی اجرا می‌شوند. در اجرای تمرینات، ۶ روش اصلی وجود دارد. هر یک از این تمرینات از روشهای بدنسازی قبلاً ذکر شد، الهام گرفته شده است و به تقویت عضلات اصلی بدن کمک می‌کند. بر حسب وسایل موجود و راحتی، تمرینات زیر را انتخاب کرده و بر روی آن کار کنید.

### برنامه‌های وزنه آزاد:

| نوع تمرین         | ست | شماره تکرار عملیات |
|-------------------|----|--------------------|
| اسکات             | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| خم کردن پا        | ۲  | ۱۵ - ۱۰            |
| پرس ماهیچه ساق پا | ۳  | ۳۰ - ۲۰            |
| خم شدن            | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| پرس سینه          | ۳  | ۸ - ۶              |
| سر شانه از جلو    | ۲  | ۸ - ۶              |
| کشش عضله سه سر    | ۲  | ۱۵ - ۱۰            |
| حرکت جلو بازو     | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| بالاکشیدن پا      | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |

### برنامه‌های تمرینات با دستگاه:

| نوع تمرین                     | ست | شماره تکرار عملیات |
|-------------------------------|----|--------------------|
| پرس پا                        | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| خم کردن پا                    | ۲  | ۱۵ - ۱۰            |
| پرس ماهیچه ساق پا             | ۳  | ۳۰ - ۲۰            |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| پرس سینه                      | ۳  | ۸ - ۶              |
| پرس از حالت نشسته             | ۲  | ۸ - ۶              |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت | ۲  | ۱۵ - ۱۰            |
| کشش برای جلو بازو             | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| نشستن از حالت دراز کش         | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |

## برنامه های تمرینات با ماشینهای حلزونی :

| نوع تمرین              | ست | شمار تکرار عملیات |
|------------------------|----|-------------------|
| کشش پا                 | ۲  | ۱۵ - ۱۰           |
| خم کردن پا             | ۱  | ۱۵ - ۱۰           |
| پرس ماهیچه ساق پا      | ۲  | ۳۰ - ۲۰           |
| بالاکشیدن دستگاه       | ۲  | ۱۰ - ۸            |
| پرس سینه               | ۲  | ۸ - ۶             |
| پرس از حالت نشسته      | ۱  | ۸ - ۶             |
| کشش عضلات سه سر        | ۱  | ۱۵ - ۱۰           |
| خم شدن                 | ۲  | ۱۰ - ۸            |
| کشیدن زانو به طرف بالا | ۱  | ۲۰ - ۱۵           |

**توجه :** همان طور که بیاد می آورید ، دستگاههای بدن سازی در جهت تشدید تمرینات بروی بدن طرح ریزی شده اند و به همین دلیل ، شما ناکزیرید که ستهای کمتری را اجرا کنید .

## برنامه های ترکیبی تمرینات با هالتر و ماشینهای حلزونی :

| نوع تمرین                 | ست | شماره تکرار عملیات |
|---------------------------|----|--------------------|
| اسکات — با استفاده از میز | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| کشش پا                    | ۱  | ۱۵ - ۱۰            |
| ماشین تقویت ماهیچه ساق پا | ۳  | ۳۰ - ۲۰            |
| لیفت تا زانو              | ۲  | ۱۰ - ۸             |
| بالاکشیدن دستگاه          | ۱  | ۸ - ۶              |
| پرس از حالت نشسته         | ۲  | ۱۵ - ۱۰            |
| کشش عضلات سه سر           | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| کشش با استفاده از هالتر   | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |

## برنامه‌های ترکیبی تمرینات با هالتر و دستگاه بدن سازی :

| <u>نوع تمرین</u>              | <u>ست</u> | <u>شماره تکرار عملیات</u> |
|-------------------------------|-----------|---------------------------|
| پرس پا                        | ۳         | ۱۵ - ۱۰                   |
| خم کردن پا                    | ۲         | ۱۵ - ۱۰                   |
| دستگاه تقویت ماهیچه ساق پا    | ۳         | ۳۰ - ۲۰                   |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت | ۱         | ۱۰ - ۸                    |
| پرس سینه                      | ۳         | ۸ - ۶                     |
| پرس از حالت نشسته             | ۲         | ۸ - ۶                     |
| حرکت جلو بازو                 | ۳         | ۱۰ - ۸                    |
| بلند کردن پا                  | ۱         | ۵۰ و بالاتر               |

## برنامه‌های ترکیبی تمرینات با هالتر ، دستگاه و ماشینهای حلقونی :

| <u>نوع تمرین</u>                      | <u>ست</u> | <u>شماره تکرار عملیات</u> |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------|
| پرس پا                                | ۳         | ۱۵ - ۱۰                   |
| خم کردن پا با استفاده از ماشین حلقونی | ۲         | ۱۵ - ۱۰                   |
| دستگاه تقویت ماهیچه ساق پا            | ۳         | ۳۰ - ۲۰                   |
| بالا کشیدن دستگاه                     | ۲         | ۱۰ - ۸                    |
| پرس سینه                              | ۳         | ۸ - ۶                     |
| پرس دمبل                              | ۲         | ۸ - ۶                     |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت         | ۲         | ۱۵ - ۱۰                   |
| حرکت جلو بازو                         | ۳         | ۱۰ - ۸                    |
| نشستن از حالت دراز کش                 | ۱         | ۵۰ و بالاتر               |

# بخش



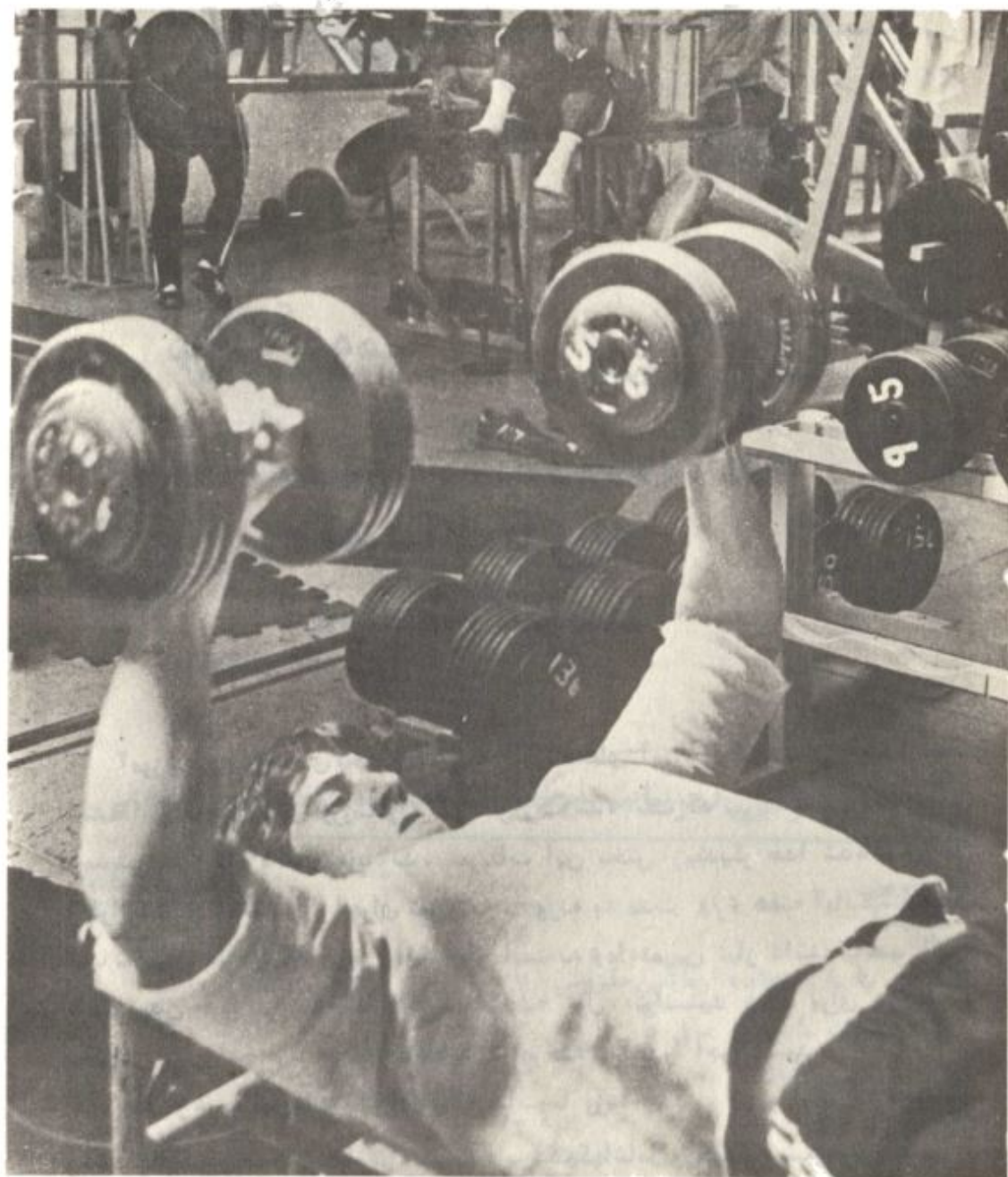
## مرحله دوم

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### تمرینات با وزنه در سطح متوسط

آموزشها و برنامههای بخش ۵، زمینه برنامههای آموزشی این بخش آماده نموده است. این مرحله برای ورزشکاران در نظر گرفته شده است که تمرینات مرحله اول را به مدت ۲-۶ ماه دنبال نموده اند. تمرینات این بخش از یکدیگر جدا شده اند. برخی از افراد، ممکن است پس از اجرای تمرینات با وزنه به مدت ۶/۸ هفته آمادگی لازم را کسب نمایند. در حالیکه، برخی دیگر ممکن است به ۶ ماه تمرین نیاز داشته باشند. اکنون آمادگی بدن خویش را بسنجید. اگر در مرحله اول، توانستید ۵ ست برای هر یک از قسمتهای بدن انجام دهید، آمادهاید تا مرحله دوم را اجرا کنید.

قبل از شروع تمرینات و شیوههای تمرینات با وزنه جدید، بهتر است که مختصری از تکنیکهای تمرینات با وزنمرا فرا بگیرید. این تکنیکها شامل: چگونگی کسب قدرت بدون افزایش وزن، چگونگی استفاده، از شیوه تقسیمات جدا سازی اعضای مختلف بدن و پرورش آنها در مدت بیش از سه هفته، چگونگی استفاده از تمرینات متفاوت، چگونگی افزایش و یا کاهش وزن و طول مدت اجرای تمرینات مرحله اول و دوم می شود.



## تکنیکهای تمرینات با وزنه در مرحله متوسط

### کسب قدرت بدون افزایش وزن:

ورزشکارانی که دارای اوزان متفاوتی هستند و در رشته‌های مختلفی چون (ژیمناستیک، دوی استقامت، کشتی و سایر رشته‌ها) فعالیت میکنند، مایل به کسب قدرت بدون افزایش وزن هستند. این مسئله با اجرای صحیح تمرینات، قابل حل میباشد.

کلید کسب قدرت بدون افزایش وزن این است که: شماره تکرار عملیات را در هر ست کاهش دهید و در هر یک از عملیات ۹۰ - ۸۰ درصد قدرت بدن را بکار ببرید. برای استفاده از این سیستم ابتداء تعداد تمرینات را برای هر یک از قسمتهای بدن محاسبه کنید. شما میتوانید خلاصه این روش را در بخش ۳ مطالعه کنید سپس محاسبه کنید که کدام یک از اوزان ۴۰، ۶۰، ۷۵، ۹۰ درصد این روش را در بر میگیرند. این شیوه را با گرم کردن بدن بوسیله تمرینات ورزشهای سبک و تمرینات درازکش دنبال کنید. زیرا، هنگامی که برای کسب قدرت بدون افزایش وزن تلاش میکنید به تدریج وزنه‌های سنگین را بکار میبرید و هنگامی که به گرم کردن بدن میپردازید، خطر جراحات و صدمات کاهش می‌یابد. ابتداء تمرینات دراز کش و ورزشهای سبک را انجام دهید و قبل از انجام تمرینات سخت و سنگین، به تمرینات آسانتر بپردازید.

در اینجا اجرای ستهای تقریبی گرم کردن بدن قبل از شروع تمرینات آمده است:

- ست که شامل ۳ تکرار میشود برای ۴۰ درصد قدرت بدن
- ست که شامل ۳ تکرار میشود برای ۶۰ درصد قدرت بدن
- ست که شامل ۳ تکرار میشود برای ۷۵ درصد قدرت بدن

شیوه فوق را با سه ست که هر یک شامل یک تمرین شوند، برای ۹۰ درصد بدن دنبال کنید. زمانی که توانستید ۵ ست را برای ۹۰ درصد بدن بکار ببرید، ۷-۲ کیلو وزنه به تمرینات خود اضافه کنید. با انجام ستهای و افزایش وزنها، قدرت بسرعت بالا میرود و وزن بدن هیچ گونه تغییری نمیکند.

شیوهای که با استفاده از راهنمای قبلی دنبال میکنید، عبارتست از:

- اسکات — همانطور که نشان داده شد.
- خم شدن — همانطور که نشان داده شد.
- کشش زیاد — ۳ - ست که شامل ۱۵ - ۱۰ عمل شود و در آن وزنه متوسط (نه سنگین و نه سبک) بکار برده شود.

**پایین کشیدن دستگاه پرس از پشت** - ۳ ست که شامل ۸ عمل شود و برای ۸۰-۷۰ درصد بدن بکار رود. پرس با استفاده از میز بالا سینه همانطور که نشان داده شد.

**خم کردن پا** - ۳ ست که شامل ۱۵ - ۱۰ ست شود و برای ۶۰ درصد بدن بکار رود.

تقویت ماهیچه ساق پا با استفاده از دستگاه - همانطور که نشان داده شد.  
**کشش با استفاده از هالتر** - ۳ ست که شامل ۱۰ - ۸ عمل شود و برای ۶۰ درصد بدن بکار رود.

**نشستن از حالت درازکش** - ۱ ست که شامل ۱۰۰ - ۵۰ عمل شود.  
هنگامی که از وزنه‌های سنگین استفاده میکنید، به نظریات متخصصین توجه کنید. این نظریات، بدن را در حالت مناسب قرار میدهند خطر جراحات و صدمات را کاهش میدهند. در انجام تمرینات از یک پاراستفاده کنید. و در صورت امکان کمر بند وزنه برداری را خریداری نمائید و در تمرینات اسکات —، کشش و خم شدن از آن استفاده کنید.

این کمر بندها شکم و پشت را تقویت میکنند، از جنس چرم هستند و به ضخامت ۱۸ - ۱۵ - ۱۰ سانتی متر میباشند. از کمر بندی که مناسب اندازه کمر باشد، استفاده کنید. ما استفاده از کمر بندهای ۱۵ سانتی متری را به ورزشکاران ۱۷۰ سانتی متری و استفاده از کمر بندهای ۱۰ سانتی متری را به ورزشکاران متر کوتاهتر توصیه میکنیم. از این کمر بند در تمام حرکاتی که وسیله‌ای در قسمت پشت بدن وجود ندارد و آن را تقویت نمیکند، استفاده کنید.

یکی دیگر از وسایلی که خطرات جراحات و صدمات را کاهش میدهد، بند لاستیکی است که برخی از افراد برای کاهش وزن از آن استفاده میکنند. بند لاستیکی کاری در جهت کاهش وزن انجام نمیدهد، اما شکم و قسمت پشت را گرم نگه میدارد و خطر جراحات را کاهش میدهد. لاستیکهای مشابهی نیز برای آرنج و زانو وجود دارد که جراحات مفاصل را کاهش میدهد.

## شیوه تقسیم اعضای مختلف بدن

مادامی که میان تمرینات فاصله می‌اندازید و هر عضله‌ای را یک روز استراحت بدهید، میتوانید در صورت تمایل ۴، ۵ یا ۶ روز تمرین کنید. برای موفقیت در

انجام این شیوه، لازم است که بدن را به دو و یا سه قسمت، تقسیم کنید. سپس، یک روز را به تمرین بر روی  $\frac{1}{3}$ ، روز دوم را به تمرین بر روی  $\frac{1}{3}$  بعدی و روز سوم را به تمرین بر روی آخرین قسمت اختصاص دهید، در زیر، سه روش معمول تقسیم بدن به قسمتهای مساوی آمده است.

## روش اول

اولین روز - نیم تنه بالایی (سینه، شانه‌ها، بازوان، قسمت بالایی پشت)  
دومین روز - نیم تنه پائینی (ماهیچه‌های ساق پا، رانها، قسمت پائین پشت،

عضلات شکم)

## روش دوم

اولین روز - فشار دادن عضلات (سینه، شانه‌ها، عضلات سه سر، عضلات شکم)  
دومین روز - کشش عضلات (پشت، عضلات دوسر، رانها، ماهیچه‌های ساق پا)

## روش سوم

اولین روز - نیم تنه بالایی (سینه، شانه‌ها، قسمت بالایی پشت، عضلات شکم)  
دومین روز - بازوان و پاها (بازوان، رانها، ماهیچه‌های ساق پا، قسمت پائین پشت)  
شما میتوانید اولین روز، را به دوشنبه و چهارشنبه و دومین روز را به سه شنبه و جمعه، یا روزهای دیگر (سه شنبه و جمعه، چهارشنبه و شنبه، یکشنبه و چهارشنبه، دوشنبه و پنجشنبه) اختصاص دهید و یا میتوانید در میان تمرینات فاصله ایجاد کنید بدین ترتیب که روز اول و دوم را به تمرین و روز سوم را به استراحت اختصاص دهید.

برای انجام تمرینات ۵ روز در هفته، تلاش کنید، روز دوشنبه تا جمعه را به اجرای تمرینات و آخرین روز را به استراحت، اختصاص دهید و برای انجام تمرینات ۵ روز در هفته، از روز دوشنبه تا شنبه را به تمرین بپردازید، بطور کل، هنگامی که به فصل ورزش نزدیک میشوید، دویاسه روز را به تمرین اختصاص دهید، زیرا در آن هنگام در جهت حفظ سطوح قدرت و نه در جهت افزایش آنها تلاش میکنید. تلاش در جهت افزایش قدرت انرژی را از نمایشات ورزشی گرفته‌بوی طرف بدن سازی میبرد.

این تمرینات عضلات را نسبت به تمام قسمتهای بدن بیشترقوی میکند و شاید علت آن هم استفاده از وزنه‌های کمتر باشد.

تغییر سته‌ها و عملیات - با تغییر دادن شماره سته‌ها و عملیات، میتوانید در تمرینات

ورزشی خود تنوع ایجاد کنید. اولین متد ترکیب ستها و عملیات این است که تعداد تکرار عملیات را کاهش و مقاومت بکار برده شده در هر ست را افزایش دهید، بنابراین بجای استفاده از وزنه ۳۶ کیلویی و انجام سه ست که شامل ۱۰ تمرین شود، میتوانید از وزنه ۷۰ کیلویی در عملیات ۱۲ تایی و وزنه ۹۰ کیلویی در عملیات ۸ تایی استفاده کنید این برنامه علاوه بر ایجاد تنوع در تمرینات، سبب افزایش قدرت بطور سریع میشود حتی سریعتر از هنگامی که وزنه ثابتی را بکار میبرید، قدرت پیدا میکنید. متد دوم نیز مشابه متد اول است و فقط با افزایش وزنه شماره ستها و تکرارها ثابت باقی میماند. این متد، در تمرینات بدنی که شامل تکرارهای کم میشوند، (۴ - ۶ تکرار) بکار می رود و ست بعدی به گرم کردن بدن اختصاص می یابد. بعنوان مثال، در هر ست ۵ بار اسکات بزنید و با افزایش ۹ کیلو وزنه از ۳۰ تا ۳۵ درصد وزن بدن استفاده کنید.

متد سوم، کاهش وزن و افزایش تعداد تکرار عملیات هرست است. بعنوان مثال میتوان از وزنه های ۴۰ کیلوئی در ۸ تمرین، از وزنه های ۳۶ کیلوئی در ۱۰ تمرین از وزنه های ۳۲ کیلوئی در ۱۲ تمرین استفاده کرد. استفاده از وزنه های سنگین، خطرناک است زیرا امکان جراحات و صدمات افزایش می یابد اما، تنوع اجرای عملیات در مراحل دوم و سوم، را بیشتر می نماید.

آخرین متد، تقسیم بندی ستها و شماره تکرار عملیات و تمام کردن تمرینات با تکرار های زیاد و وزنه های کم است.

در اینجا نمونه ای از پرس سینه آمده است:

۱ ست ۱۰ تمرینی برای گرم کردن بدن

۲ ست ۵ تمرینی با استفاده از وزنه های متوسط

۳ ست ۵ تمرینی با استفاده از وزنه های سنگین

۱ ست ۲۰ - ۱۵ تمرینی با استفاده از وزنه های سبک

متد آخر، با هر نوع حرکت و تمرین میتواند بکار رود و نتایج خوبی به بار آورد

اما تمرینات اساسی نظیر اسکات —، پرس سینه و خم شدن مؤثرتر است.

## چگونگی افزایش وزن

بسیاری از ورزشکاران، بخصوص فوتبالیستها خواستار افزایش وزن هستند. حتی،

ممکن است برخی از بسکتبالیستها و شناگران نیز به باشگاهها مراجعه کنند تا وزن آنها

و در نتیجه عضلات ،مقداری افزایش یابد . افزایش وزن عضلات بدین طریق ، نیاز به رژیم غذایی یعنی پروتئین دار برای پیشبرد در این امر ابتداء ، برروی عضلات بزرگ مهم بدن که عبارتند از: پاها ، پشت و سینه تمرین کنید ( تمرینات با عملیات کم و وزنه‌های سنگین شروع میشوند ) زیرا استعداد عضلات بزرگ در افزایش وزن بیشتر از عضلات کوچک است . در زیر یکی از شیوه‌های افزایش وزن آمده است . به شماره‌های تکرار عملیات هر یک از ستها توجه کنید . اگر در یکی از ستها با موفقیت روبرو شدید ، وزن بکار رفته را افزایش دهید . این تمرینات را با جدیت دنبال کنید و بخاطر بسپارید که مدت استراحت میان ستها ، نباید بیش از ۹۰ - ۶۰ ثانیه باشد .

همچنین ، توجه داشته باشید که در نمونه زیر ابتداء برروی عضلات بزرگ ، تمرین میشود . زیرا اگر آنها را در برنامه اول خود جای دهید . باخستگی کمتری مواجه خواهید بود . پس از انجام تمرینات برروی عضلات بزرگ و هنگامی که احساس خستگی مینمایید میتوانید برروی عضلات کوچک که کم اهمیت تر از عضلات بزرگ هستند ، تمرین نمایید . این عضلات به انرژی کمتری نیاز دارند .

شنبه ، دوشنبه ، چهارشنبه

| نوع تمرین            | ست | سری تکرار عملیات |
|----------------------|----|------------------|
| اسکات —              | ۵  | ۱۲/۸/۵/۵/۱۵      |
| بالاکشیدن دستگاه     | ۵  | ۱۵/۱۲/۱۰/۸/۶     |
| پرس سینه             | ۵  | ۱۰/۸/۶/۴/۱۵      |
| خم شدن               | ۴  | ۸/۸/۸/۸          |
| سرشانه از جلو        | ۳  | ۶/۶/۶            |
| حرکت جلو بازو        | ۳  | ۱۰/۸/۶           |
| تقویت ماهیچه ساق پا  | ۳  | ۲۰/۲۰/۲۰         |
| نشستن از حالت درازکش | ۱  | ۲۵ - ۵۰          |

برای افزایش وزن ، لازم است که هر روز از غذاهای پرکالری ( پرانرژی ) استفاده — کنید . بنحوی که بیش از مقداری باشد که در بدن سوزانده میشود . ابتداء ، میزان تقریبی مصرف کالری در وزن کنونی خویش را تخمین بزنید . و سپس به این مقدار تقریبی بیافزائید .

به رژیم غذایی، کنونی خویش ۱۰ درصد کالری بیفزائید. این ذخیره غذایی را از میان غذاهای پرپروتئین مانند، گوشت گوسفند، گوشت مرغ، ماهی تخم مرغ و شیر انتخاب کنید. همچنین همراه غذا از یک کپسول مولتی ویتامین و معدنی استفاده کنید، زیرا سبب جبران کمبودهای ناشی از رژیم غذایی میشود.

هنگامی که ذخایر کالری رژیم غذایی افزایش یافت، لازم است که مصرف کالری روزانه را در سطح قبلی حفظ کنید. برای جلوگیری از مصرف غیر ضروری کالری میتوانید، روزانه نیم ساعت استراحت کنید. از هشت ساعت خواب شب بهره‌مند شوید و از فعالیتهایی که احتیاج به مصرف زیاد هوا دارند، پرهیز کنید. بعنوان مثال، میتوان از دویدن به مدت بسیار طولانی و دوچرخه سواری نام برد. زیرا این ورزشها برای جبران کمبود انرژی به اکسیژن بیشتری نیاز دارند.

وزن شما با ترکیب رژیم غذایی مناسب، تمرین و روش صحیح ذخایر غذایی، در ماه اول ۲/۵ - ۱/۵ کیلو افزایش می‌یابد و این افزایش، تا دویاسه ماهه اول تمرینات ادامه خواهد داشت و پس از آن، ماهانه ۰/۵ کیلو به وزن افزوده میشود. اگر وزن، شما بیشتر از این مقدار افزایش یابد، سبب میشود که ذخایر بدن شما بیش از حد شود که در نتیجه، نه تنها به پیشرفتهای ورزشی شما هیچ کمکی نمیکند بلکه آنها را به تعویق نیز میاندازد.

## جکونگی کاهش وزن

برای کاهش وزن، باید روش قبلی (در مورد افزایش وزن) را معکوس نمائید و کمبود کالری ایجاد کنید. این کار با متوقف کردن مصرف مواد غذایی پر کالری و یا افزایش سوخت کالری در تمرینات روزانه امکان پذیر میشود. برای متوقف کردن مصرف مواد غذایی پر کالری، ابتداء مقدار کالری را که در وزن کنونی خود مصرف میکنید، تخمین بزنید و سپس ۱۰ - ۵ درصد این مقدار را کاهش دهید برای افزایش مصرف کالری، میتوانید تمرینات فیزیکی روزانه را افزایش دهید. برای افزایش مصرف کالری دو چرخه سواری کنید و یا در هر روز مسافتی معادل ۴۸۰۰ - ۳۲۰۰ متر را بدوید، همچنین، میتوانید شنا کنید و یا مدت طولانی به راهپیمایی بپردازید.

برای سوختن کالری میتوانید از تمرینات باوزنه استفاده کنید بطوری که، شماره تکرار عملیات را در هر ست افزایش (۵۰ - ۱۵ بار) و زمان اینتروالها (استراحت) را کاهش دهید (۶۰ - ۳۰ ثانیه). در زیر نمونه‌ای از برنامه کاهش وزن آمده است.

## شنبه، دوشنبه، چهارشنبه

| نوع تمرین                     | سست   | سری تکرار عملیات |
|-------------------------------|-------|------------------|
| پرس پا                        | ۳ - ۵ | ۱۵ - ۳۰          |
| خم کردن پا                    | ۳     | ۱۵ - ۲۰          |
| تقویت ماهیچه ساق پا           | ۳     | ۳۰ - ۵۰          |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت | ۳     | ۱۵ - ۲۰          |
| پرس سینه                      | ۴     | ۱۰ - ۱۵          |
| پرس از حالت نشسته             | ۳     | ۱۰ - ۱۵          |
| حرکت جلو بازو                 | ۴     | ۱۰ - ۱۵          |
| نشستن از حالت دراز کش         | ۳     | ۱۰۰ و بیشتر      |

با اجرای سریع تمرینات سریع، بدن عرق میکند. مقدار عرق ریزی، تعداد کالریهای مصرف شده در بدن را نشان میدهد زیرا مصرف کالری، میزان حرارت بدن را افزایش میدهد و عرق ریزی یکی از راههای طبیعی سرد شدن بدن است. مواد معدنی را که بوسیله عرق کردن از بدن دفع میشوند، با استفاده از قرصهای معدنی و ویتامینی و یانوشیدن مایعات الکترولیتی جبران کنید.

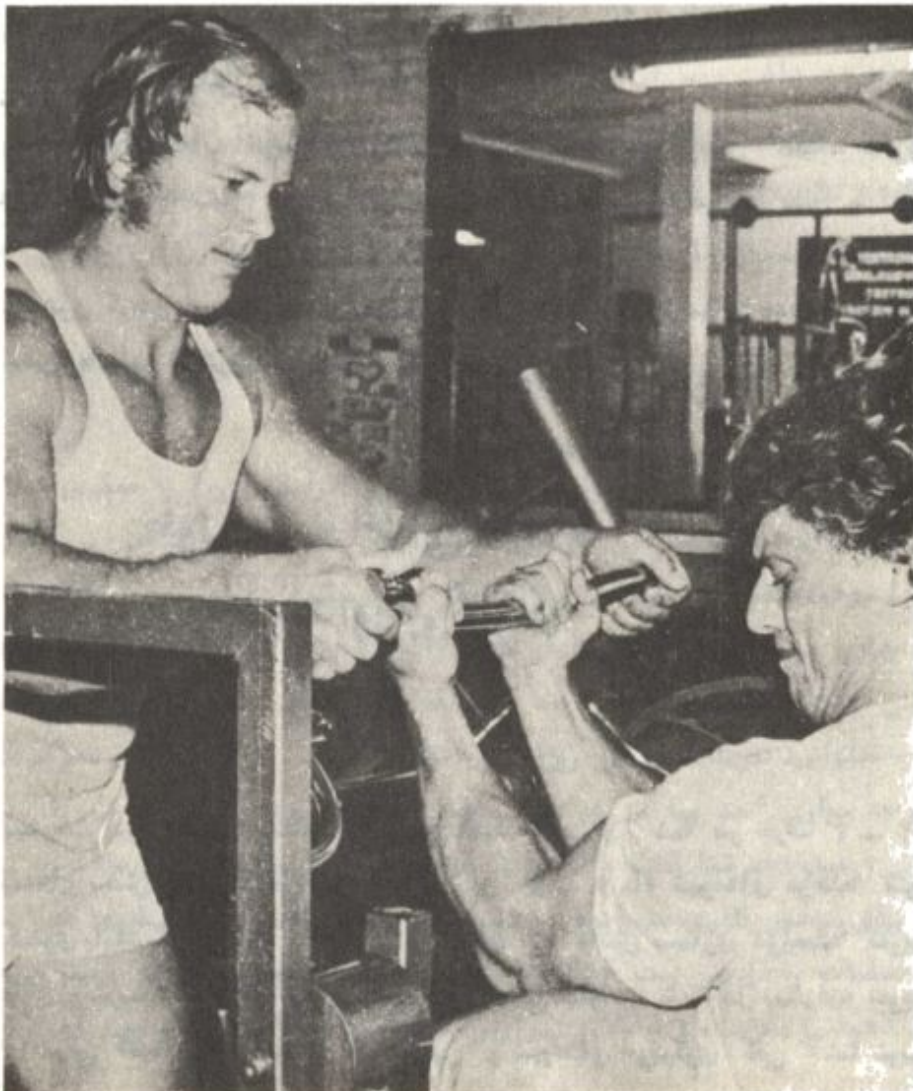
## طول مدت اجرای تمرینات

### مرحله اول و دوم :

پیشرفت در روشهای متفاوت را بررسی کنید. احتمالاً شما در ظرف ۳ - ۲ ماه از برنامههای بخش قبلی رها خواهید شد. پس از ۸ - ۶ ماه شیوهای مرحله متوسط ارتباط کمتری بایکدیگر خواهند داشت. در آن زمان، دانش بسیاری در زمینه تمرینات بدن سازی و تمرینات باوزنه کسب نمودماید و براحتی میتوانید تا مراحل پیشرفته تمرینات باوزنه، ترقی کنید و با نظریات متخصصین و شیوهای مربیگری کمی آشنا شوید.

## مرحله دوم تمرینات

هم اکنون ، میتوانید تمرینات ابتدایی و اساسی را افزایش دهید . توجه داشته باشید که در این مرحله ، حرکات محدودی با استفاده از دستگاه بدن سازی مطرح شده است زیرا تنوع تمرینات محدود بوده و علاوه بر آن ، در بخش قبلی با تعداد بسیاری از این حرکات ( حرکاتی که در آنها از دستگاه بدن سازی استفاده میشود ) که آشنا شده‌اید ، تمرینات این بخش شامل حرکات اصلی میشود که در آنها ، بیش از یک گروه عضله در جهت حرکت وزنه‌بکار می‌روند ، اما ، تمرینات مجزایی نیز وجود دارند که اجرای تمرینات با وزنه را محدود به یک عضله میکنند و در بخش آینده ، با این تمرینات آشنا خواهید شد .



## تمرینات برای سینه

[illegible]

پرس بالا سمنه

### عضلات مورد بحث:

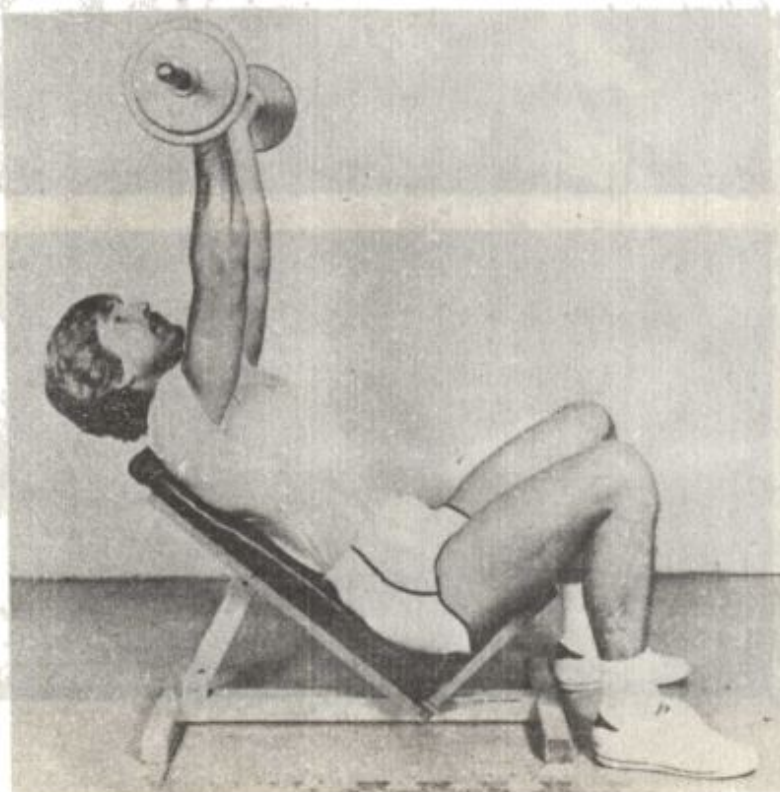
بخور عمده بر روی عضلات فوقانی سینه، دلتوئیدها و عضلات سه سرفشار وارد میشود و عضلات تحتانی سینه متحمل فشار کمتری میشوند.

### حالت شروع تمرینات باهالت:

بر روی میز بالا سینه که با سطح افق زاویه ۴۵ درجه میسازد، دراز بکشید. پاها را روی زمین قرار دهید و دستها را به عرض شانه باز کرده واز بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید. هنگامی که هالتر را بلند میکنید، کف دستها را به طرف بدن قرار دهید. وزنه را به طرف پایه گردن ببرید. در این حالت آرنجها در زیر دسته هالتر واقع میشوند.

### حالت شروع تمرینات با دستگاه:

بر روی میز بالا سینه دستگاه بدن سازی که با سطح افق زاویه ۴۵ درجه میسازد، دراز بکشید. میز را تنظیم کنید در این صورت، شانه‌ها زیر دستها قرار میگیرند.



دسته‌ها را محکم بگیرید و کف دستها را به طرف بالا قرار دهید .  
نحوه اجرا :

۱ - وزنه را مستقیماً "از روی سینه بلند کنید تا آرنجها در حالت مستقیم قرار گیرند .

۲ - به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید .

نظریه متخصصین :  آرنجها مستقیماً "در زیر وزنه قرار میگیرند . زیرا ، چنین حالتی سبب ایجاد فشار بر روی دلتوئیدها و عضلات سینه میشود . در گذشته اجرای تمرینات بر روی میز مسطح از شهرت خاصی برخوردار بود ولی هم اکنون میز بالا سینه جانشین آن شده است ، زیرا به عقب راندن حریف کمک شایانی مینماید .



## پرس سینه از روی میز شیب دار

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سه سر و عضلات تحتانی سینه فشار وارد میشود. و دلتوئیدها و "لاتیسیموس درسی" متحمل فشار کمتری میشوند. این تمرین برای جدانمودن عضله تحتانی سینه از سایر عضلات در نظر گرفته شده است. قبلاً به شرح سه نوع میز (میز شیبدار، میز مسطح و میز بالا سینه) پرداختیم، حال با استفاده از آنها میتوانید، عملیات عضلات فوقانی و تحتانی را از یکدیگر جدا نمایید.

حالت شروع تمرینات باهالتر:

بر روی میز شیب داری که با سطح افق زاویه ۳۰ درجه میسازد، دراز بکشید. سر را در قسمت تحتانی میز قرار دهید و زانوان را در بالای آن قلاب کنید. دستها را به عوص شانه باز کنید از بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید. کف دستها را مقابل پاها قرار دهید و هالتر را بالای سینه نگاه دارید.

### حالت شروع تمرینات بادستگاه :

بر روی میز شیب داری که با سطح افق زاویه ۳۰ درجه میسازد، دراز بکشید. سر را در قسمت تحتانی میز قرار دهید و زانوان را در بالای آن قلاب کنید. میز را تنظیم کنید که در نتیجه آن، مفاصل شانه زیر دسته‌های میز پرس دستگاه بدن سازی قرار میگیرند. دستها را از بالا به پائین بر روی دسته قرار داده و آن را محکم بگیرید. دستها به عرض شانه باز میشوند و کف دستها در مقابل پاها واقع میشود. دستها را به طرف بالا بکشید تا آرنجها در حالت مستقیم قرار گیرند.

نحوه اجرا:

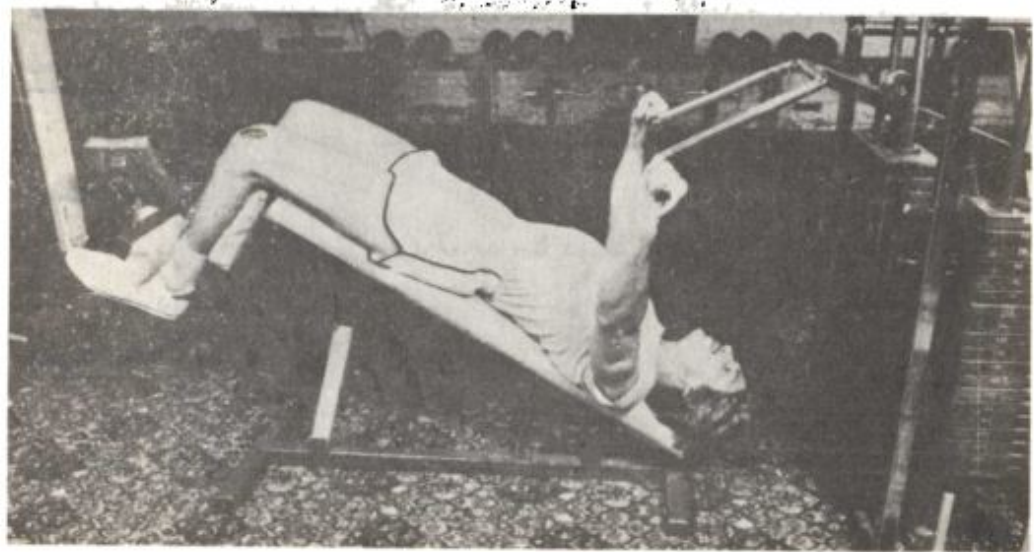
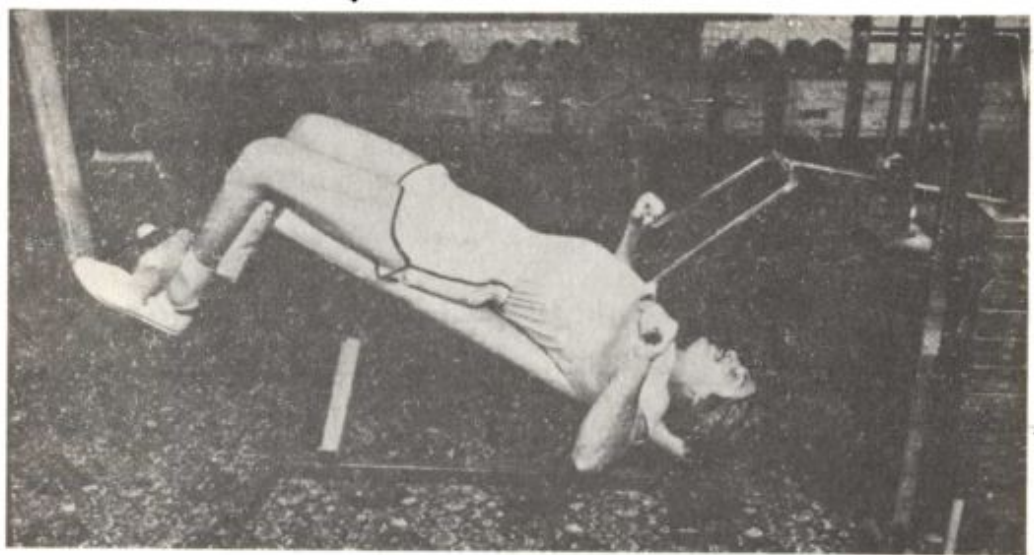
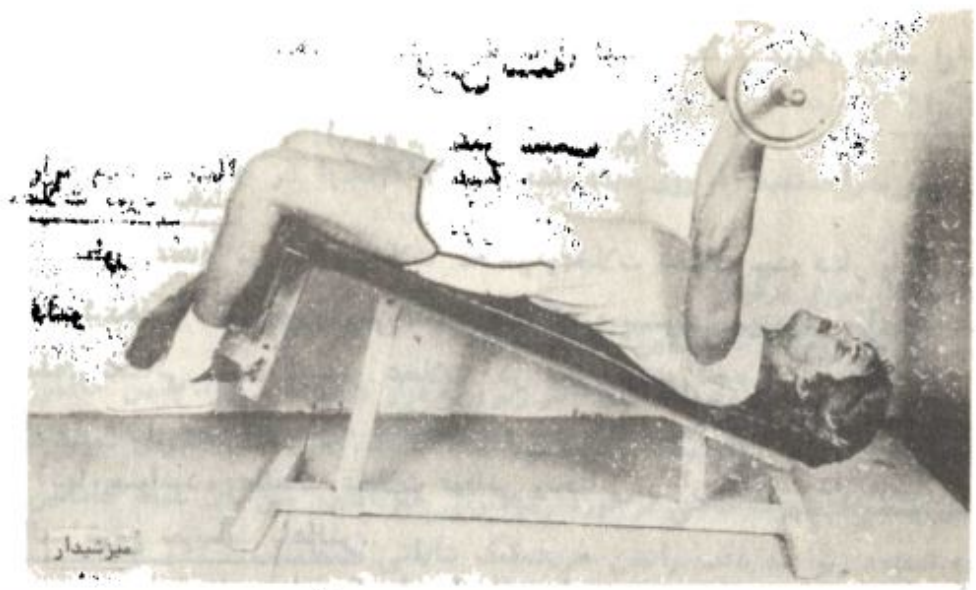
۱ - آرنجها را خم کنید تا هالتر و یا دسته‌های میز پرس با لبه قسمت بالایی عضلات سینه تماس یابند.

۲ - به طرف عقب فشار وارد آورید، تا در حالت شروع قرار بگیرید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین:

برای اینکه عضلات سینه را در تمرین حالت قرار دهید، باید آرنجها را مستقیماً در زیر هالتر نگاه دارید و یاد ر سرتا سر حرکت، دسته‌ها را فشار دهید.



## پائین آمدن از میله‌های پارالل

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات تحتانی سینه، دلتوئیدها و عضلات سه سر فشار وارد میشود و عضلات فوقانی سینه و "لاتیسیموس درسی" متحمل فشار کمتری میشوند. در واقع این حرکت مشابه پرس سینه است.

### حالت شروع تمرینات با میله‌های پارالل :

در انتهای میله‌های پارالل را محکم بگیرید، بطوری که کف دستها مقابل یکدیگر قرار گیرند. بر روی میله‌ها بپرید، بطوری که تمام وزن بدن بر روی دستها منتقل شود و بازوان نیز در دو طرف بدن، به حالت مستقیم قرار گیرند. برای جلوگیری از اصابت به زمین، میتوانید زانوان را خم کنید.

نحوه اجرا :

۱- بازوان را خم کنید که در نتیجه آن، آرنجها به طرف عقب میروند و شانه نیز به طرف پائین قرار میگیرد.

۲- بدون برهم زدن تعادل به طرف پائین بروید و سپس، به طرف بالا فشار وارد کرده و در حالت شروع قرار بگیرید.

۳- در صورت لزوم، به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین :

برای اجرای صحیح این عمل، بهتر است که در تمام مدت اجرای عملیات آرنجها را در مرکز میله‌ها قرار دهید. برای افزایش فشار وارد بر عضلات سینه به طرف جلو خم شوید و کمر را نیز در حدود ۹۰ درجه کج نمائید. برای افزایش فشار موجود بر روی عضلات سه سر، در سرتاسر حرکت بطور عمودی قرار بگیرید.



## حالت پرواز با استفاده از ماشین حلزونی :

### عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات سینه فشار وارد میشود و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با دستگاه :

صندلی دستگاه را تنظیم کنید و بر روی آن بنشینید . برای اینکه در حالت ثابتی قرار بگیرید ، باید کمر بند را محکم ببندید . ساعدها را بر روی بالشتکهای متحرک قرار دهید و قسمت بالا و یا پائین دسته‌های افقی را که به بالشتکها متصل هستند ، محکم بگیرید . در هنگام شروع عملیات قسمت فوقانی بازوان به طور موازی با زمین قرار میگیرند و ساعدها نیز زاویه ۹۰ درجه با زمین تشکیل میدهند و بازوان نیز تا حد امکان به طرف پشت کشیده میشوند .  
نحوه اجرا :

۱ - بالشتکها را توسط آرنجها فشار دهید تا با یک حرکت دایرهای به طرف جلو حرکت کنند و در قسمت میانی بایکدیگر تماس یابند .

۲ - به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

### نظریه متخصصین :

شما میتوانید این تمرین را با یک بازو انجام دهید و سپس به تمرین بر روی بازوی دیگر بپردازید ، زیرا با این کار تمرکز حواس افزایش می‌یابد .



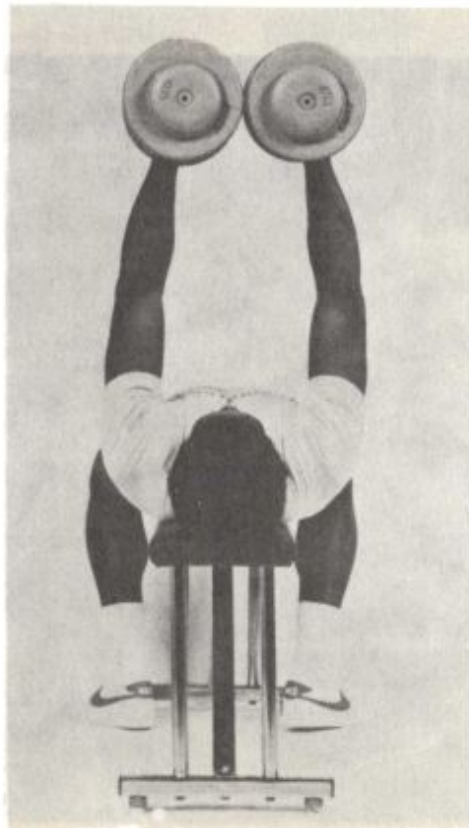
## بلند کردن وزنه بطور افقی

### عضلات مورد بحث :

هنگامی که بر روی میز مسطح قرار میگیرید ، بطور عمده بر روی عضلات سینه ، فشار وارد میشود و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند . اگر بر روی میز بالاسینه تمرین میکنید ، میتوانید تمرین را ، منحصر به عضلات فوقانی سینه کنید ، در حالی که تمرین بر روی میز شیب دار سبب ایجاد فشار بر روی عضلات تحتانی سینه میشود .

### حالت شروع تمرینات با دمبل :

بر روی میز مسطح شیب دار و یا بالاسینه دراز بکشید بطوری که سر در یکانتهای میز و پاها بر روی زمین قرار گیرند (و یا در میز شیب دار ، زانوان را در بالای میز قلاب کنید) . دو دمبل را بطور موازی در دستها قرار داده و محکم بگیرید ، آنها را در طول بازوان و در بالای سینه نگاه دارید . دسته های دمبل موازی بایکدیگر هستند ، لبه های داخلی آنها با یکدیگر تماس می یابند و کف دستها نیز به طرف داخل واقع میشوند . در سرتاسر حرکت ، آرنجها به حالت مستقیم قرار میگیرند .



## پارو زدن در حالت نشسته

عضلات مورد بحث :

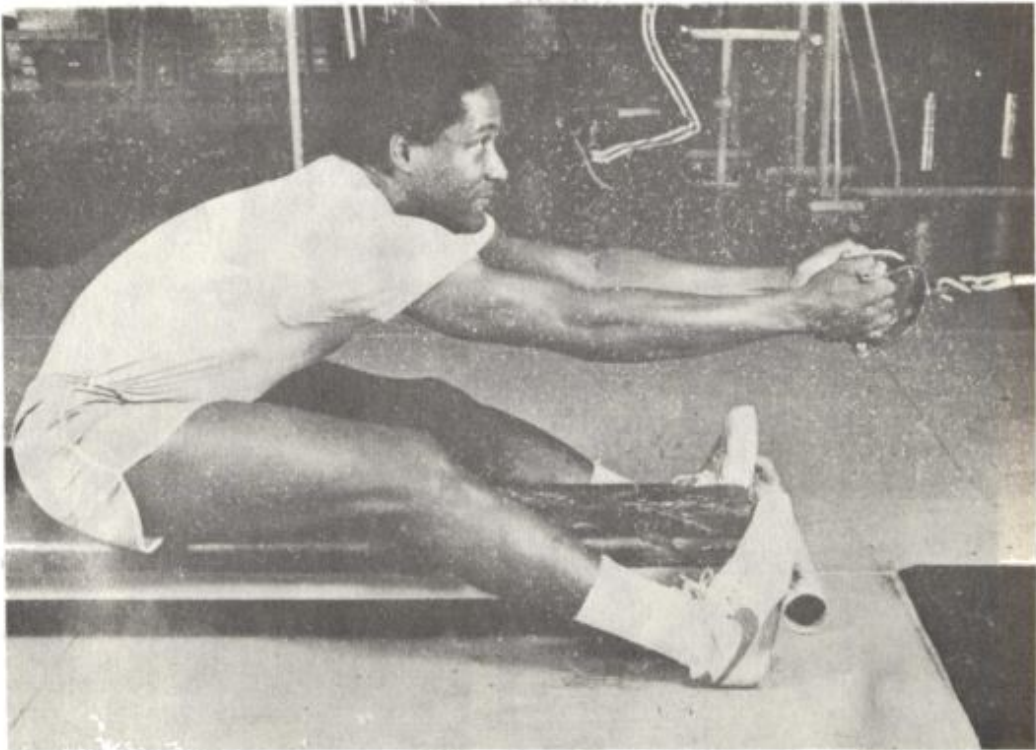
بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" فشار وارد میشود و عضلات دوزنقمای ، پشت ،  
ساعدها و عضلات سه سر متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع :

دستها را حدود ۱۵ سانتی متر باز کنید و دسته‌ها را محکم بگیرید . پاها را بر روی  
میله لبه میز و در مقابل دسته‌ها قرار دهید و سپس ، بطرف جلو خم شوید ، بطوری که بازوین  
زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید . برای کشش عضلات "لاتیسیموس" بازوان را به حالت مستقیم  
نگاه دارید .

### حالت شروع تمرینات با دستگاه :

حالت شروع این عمل مشابه حالت بالاست و تفاوت کوچکی که میان این دو موجود است  
اینستکه میله‌ای برای قرار دادن پاها وجود ندارد به جای میله ، میتوانید یک ویا دو تخته  
۱۵×۵ سانتی متری را در مقابل پاها قرار دهید . این تخته‌ها باید در زیر دسته‌ها قرار  
گیرند . پاها را در مقابل تخته‌ها قرار دهید و سپس دسته‌ها را به طرف جلو بکشید .



### نحوه اجرا :

۱ - به طرف عقب تکیه کنید تا قسمت پشتی بدن بازمین زاویه ۴۵ درجه را تشکیل دهد. و همزمان با آن بازوان را خم کنید و دسته را به طرف جلو آورید تا با قسمت روی پاتماس یابد.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه متخصصین :

این عمل سبب میشود استخوانهای قسمت بالای بازو، به طرف عقب و پائین کشیده شود، بنابراین در هنگام کشیدن دسته، به این حرکت توجه کنید. لاتیسیموس درسی زمانی منقبض میشود که قسمت پشت بدن در حالت قوسی قرار گیرد، بنابراین در انتهای هر کشش به قسمت پشت بدن حالت قوسی بدهید. هنگامی که دسته را به طرف بدن میکشید، آرنجها در ۱۵ سانتی متری طرفین بدن قرار میگیرند و ساعدها نیز تا حد امکان موازی بایکدیگر واقع میشوند. این حرکت را میتوانید از حالتی که کف دستها به طرف بالا باشند، نیز انجام دهید.



## حرکت پاروزدن با استفاده از دستگاه

عضلات مورد بحث :

- بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" و قسمت خلفی دلتوئیدها فشار وارد میشود و عضلات دوزنقمای متحمل فشار کستری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با دستگاه :

بر روی صندلی بنشینید و بازوان را در میان بالشتکهای استوانهای قرار دهید . در چنین حالتی آرنجها بر روی سطوح داخلی بالشتکها قرار میگیرند . برای انجام این عمل ، ممکن است که بازوان در حالت متقاطع قرار گیرند ، اما تا حد امکان آنها را مستقیم نگاه دارید .  
نحوه اجرا :

- ۱- بازوان را تا آخرین حد به طرف عقب ببرید . توجه داشته باشید که آرنجها را به طرف بالا و یا پائین بالشتکها حرکت ندهید .
- ۲- به نقطه شروع برگردید .
- ۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

نظریه<sup>۵</sup> متخصصین :

در انتهای حرکت ، پشت را در حالت قوسی قرار دهید تا "لاتیسیموس درسی" منقبض شود . برای ایجاد تنوع میتوانید بازوان را بچرخانید . و کف دستها را به طرف پائین یا بالا و در مقابل یکدیگر قرار دهید .



## قرار دادن چانه در بالای میله بارفیکس

### عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات دوسرولاتیسموس درسی فشار وارد میشود و ساعدها و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع :

بطرف میله افقی بپرید دستها را به عرض شانه باز کرده و میله را محکم بگیرید . کف دستها دور از بدن واقع میشوند . در شروع حرکت ، بدن بطور مستقیم در زیر میله قرار میگیرد . در این حالت میتوانید زانوان را خم کنید که در این صورت رانها و ماهیچه های ساق پا با سطح افق ، زاویه ۴۵ درجه تشکیل میدهند .

### نحوه اجرا :

۱- بدن را در حالت عمودی نگاه داشته و سپس به طرف بالا بکشید ، بنحوی که چانه در بالای میله قرار گیرد . هنگامی که بدن را به طرف بالا میکشید ، پاها را خم کنید ، در قسمت پشت بدن ، حالت خمیدگی ایجاد کنید و هنگامیکه بالای میله قرار میگیرید ، آرنجها را به طرف پائین و عقب بکشید .

۲- به طرف پائین بیاوید تا در نقطه شروع قرار گیرید .

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

### نظریه متخصصین :

با قرار دادن کف دستها به طرف بدن ، میتوانید در حرکات خود تنوع ایجاد کنید و از زوایای متفاوتی به اجرای تمرینات بپردازید . با اجرای تمرینات متعدد و متفاوت ، کیفیت کشیدن قدرت بیشتر میشود .



## بالا آوردن وزنه از حالت خم شدن بازوان

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی "لاتیسموس درسی" فشار وارد میشود و عضلات سینه ، عضلات سه سر و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات باهالتر :

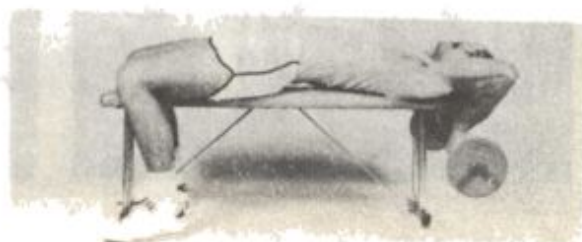
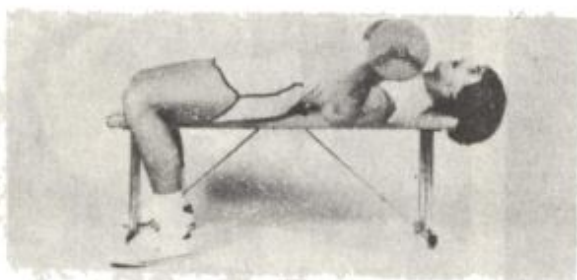
بر روی یک میز سطح دراز بکشید ، بطوری که سر در یک انتهای میز و پاها بر روی زمین قرار گیرند . دستها را از بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید هنگامیکه هالتر بر روی سینه قرار میگیرد فاصله انگشتان هر یک از دستها با یکدیگر ۱۵ سانتی متر است . کف دستها نیز به طرف جلو و در حالت عمود بازمین قرار میگیرد . آرنجها نیز در مقابل طرفین بدن فشرده میشوند .

نحوه اجرا :

- ۱- هالتر را از روی سینه بلند کنید و با استفاده از یک حرکت دایرهای آنرا به طرف عقب سرببرید . آرنجها را تا حد امکان نزدیک یکدیگر قرار دهید . هنگامیکه هالتر را به طرف عقب میبرید ، فاصله آن با سر بیشتر از  $2/5$  سانتی متر نیست .
- ۲- با استفاده از همین حرکت ، میله را به طرف سینه ببرید .
- ۳- در صورت لزوم به تکرار این حرکت بپردازید .

نظریه متخصصین :

هرگز ، هالتر را بیش از اندازه به طرف سر نبرید . وزنه را بطور ناگهانی به طرف پائین نکشید زیرا استخوان شانهها جابجا میشود .



## کشش فوق العاده بدن

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات پشت فشار وارد میشود و عضلات خلفی ران باسن و قسمت فوقانی پشت متحمل فشار کمتری میشوند .

**حالت شروع :**

بر روی میز کشش قرار بگیرید و صورت را به طرف پائین قرار دهید . پاشنه‌های پا در زیر بالشتکهای کوچکتر قلاب میشوند و بالشتک بزرگ مفاصل رانی را تقویت میکند . به طرف جلو حرکت کنید تا لگن خاصره در بالای لبه جلویی بالشتک بزرگ قرار گیرد . دستها را به پشت گردن ببرید و انگشتان را درهم کنید سرانجام ، بدن را به طرف جلو خم کنید تا نیم تنه جلویی بدن به طرف پائین آویزان شود .

نحوه اجرا :

۱- نشستن از حالت دراز کش را به طور معکوس انجام دهید و تا آنجا که ممکن است به طرف عقب بروید .

۲- به حالت اولیه ( نقطه شروع ) برگردید .

۳- تا آنجا که ممکن است به اجرای تمرین بپردازید .

نظریین متخصصین :

برای افزودن مقاومت میتوانید به هنگام بلند شدن ، صفحه فلزی هالتر را در پشت سر نگاه دارید .



## خم شدن به طرف جلو

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات پشت فشار وارد میشود و عضلات خلفی ران ، باسن و قسمت فوقانی پشت متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با هالتر:

پاها را به عرض شانه باز کنید و بایستید و پنجه پاراکی بطرف خارج قرار دهید . هالتر سبکی را از روی شانه ها عبور داده و در پشت گردن جای دهید . میله هالتر را در نزدیکی صفحات داخلی ، محکم بگیرید و کف دستها را دور از بدن نگاه دارید و به آرامی زانوان را خم کنید .

نحوه اجرا :

آرام به طرف جلو خم شوید ، بطوری که نیم تنه بالایی بدن پائین تر از خط فرضی واقع شود این خط فرضی از مفاصل رانی عبور کرده و در حالت موازی با زمین قرار میگیرد . به هنگام خم شدن ، عضلات پشت را در حالت کشیده نگاه دارید .

نظریه متخصصین :

خم کردن زانوان ، سبب کاهش صدمات پشت بدن میشود . هنگامیکه از وزنه های سنگین استفاده میکنید ، ممکن است که دردی در ناحیه گردن ایجاد شود پیچیدن حوله به دور میله هالتر این مشکل را رفع میکند .



## تمریناتی برای شانه

### بلندکردن وزنه‌های موازی از یک طرف

عضلات مورد بحث :

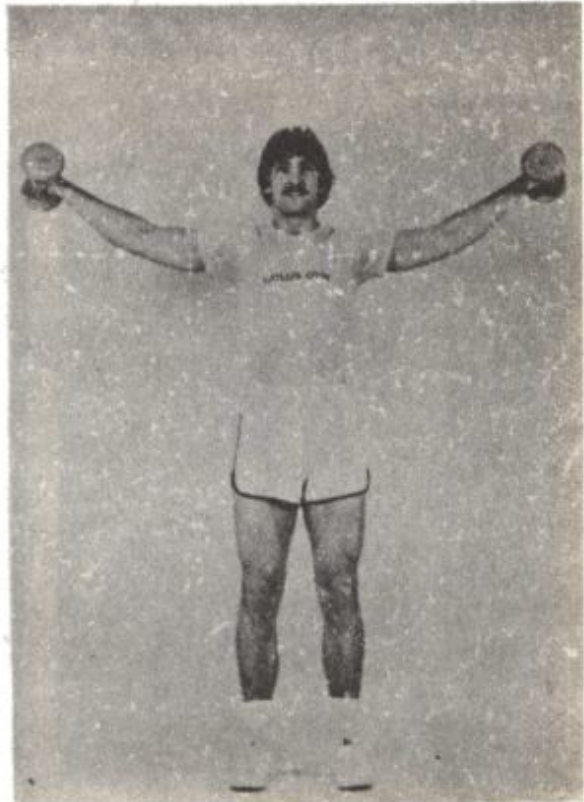
بطور عمده بر روی عضلات میانی دلتوئیدها فشار وارد میشود و عضلات دوزنقهای و قدامی دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند.

#### حالت شروع تمرینات بادمبل :

بایستید، پاها را به عرض شانه باز کنید و پنجه پازراکمی به طرف خارج قرار دهید. یک دمبل در هر یک از دستها قرار دهید و آن را از بالا به پایین محکم بگیرید. بازوان را به طرف پائین (در طول طرفین بدن) آویزان کنید و برای ادامه حرکت، آرنجها را به حالت مستقیم نگاه دارید. کف دستها نیز، در مقابل یکدیگر قرار میگیرند.

#### حالت شروع تمرینات بادیستگاه :

صندلی را تنظیم کنید، بطوری که شانهها در حدود ۲/۵ سانتی متری دسته‌های پرس قرار گیرند. کمر بند را محکم ببندید و قوزکهای پا را از روی یکدیگر عبور دهید.



در حالیکه، کف دستها در مقابل یکدیگر قرار گرفته‌اند و دستهای باز هستند. قسمت خارجی ساعد را در مقابل سطوح داخلی هر یک از بالشتکها، قرار دهید. هنگامی که بالشتکها را با استفاده از ساعدها فشار می‌دهید، دسته‌هایی را که به بالشتکها متصل هستند، محکم بگیرید.

#### نحوه اجرا :

۱ - بازوان را مستقیماً "در طرفین بدن قرار دهید تا آرنجها مستقیم قرار گیرند و قسمت فوقانی بازوان در بالای خط فرضی قرار گیرد. این خط فرضی از شانه‌ها کشیده شده، و موازی با زمین قرار می‌گیرد.

۲ - بازوان را پائین آورید و در نقطه شروع قرار بگیرید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

#### نظریه متخصصین :

برای ایجاد تنوع این حرکت، می‌توانید کف دستها را به طرف پائین، جلو و یا بالا قرار دهید. هنگامی که کف دستها را از قسمت پائین به طرف بالا می‌برید، فشار موجود از دلتوئید میانی به دلتوئید قدامی منتقل می‌شود.



## تمریناتی برای بازو

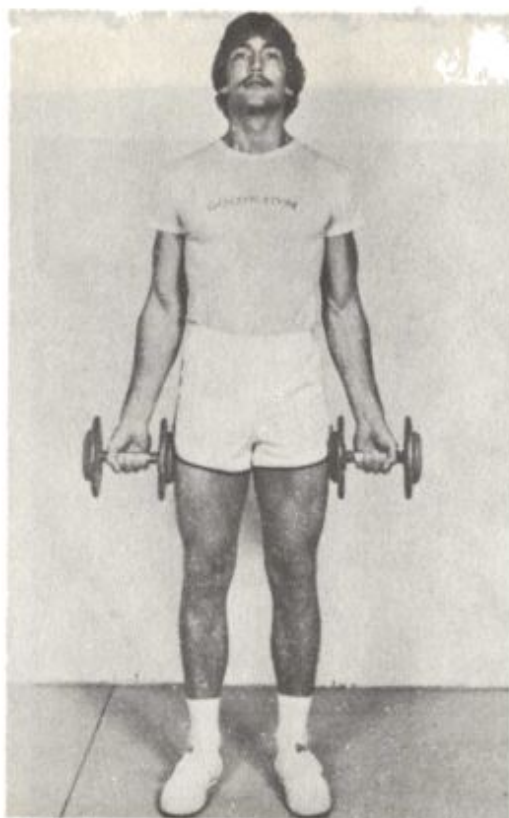
### حرکت جلو بازو

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات دوسر و فشار وارد میشود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با دمبل :

این تمرین نظیر حرکت جلو بازو است . فقط در این تمرین ، بجای هالتراز دو دمبل استفاده میکنید . بایستید و در هر یک از دستها ، یک دمبل قرار دهید و آن را از پائین به بالا محکم بگیرید . پاهانیز به عرض شانه بازمی شوند و پنجه ها کمی به طرف خارج قرار میگیرند . بازوان نیز در طرفین بدن قرار میگیرند و کف دستها به طرف جلو واقع میشود .

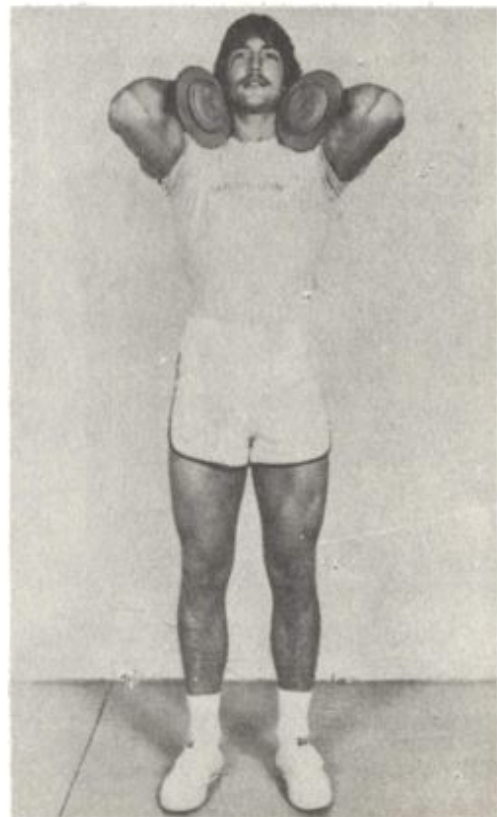


### نحوه اجرا :

- ۱ - قسمت فوقانی بازوان را در طرفین بدن قرار دهید. با استفاده از یک حرکت دایره‌ای و قدرت عضلات دوسر دمبلها را به طرف چانه ببرید.
- ۲ - در طول همین قوس پائین بیاپید تا دمبلها در طرفین بدن قرار گیرند.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه متخصصین :

هنگامی که دمبلها به بالاترین نقطه خود میرسند، دستها را به طرف بالا و خارج بچرخانید. این عمل منجر به انقباض عضلات دوسر میشود هنگامیکه قسمت تحتانی بازو به طرف قسمت فوقانی آن خم میشود عضلات دوسر رو به بالا قرار میگیرند. به عبارت دیگر در شروع تمرین کف دست راست مستقیماً " به طرف جلو قرار میگیرد. هنگامی که دمبلها بالا میروند، شست را به طرف خارج ببرید تا دست راست در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخد. در چنین زمانی، دست چپ در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت چرخش انجام میدهد.



## کشش به طرف بالا با استفاده از دستگاه

### عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات دوسر و بازویی فشار وارد میشود . و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع :

بر روی صندلی بنشینید ، بطوری که بتوانید دسته‌های بالای سر را محکم بگیرید و پشت آرنجها را در درون بالشتکهای استوانهای جای دهید . کمر بند را محکم بسته و دسته‌ها را بگیرید .

### نحوه اجرا :

۱ - یکی از دستها را به طرف شانه خم کنید و سپس آن را به نقطه شروع باز گردانید .



- ۲ - دست دیگر رانیز خم کرده و سپس آن را به نقطه شروع باز گردانید.
- ۳ - این عمل را به طور متناوب انجام دهید. اما، هرگز دو دست را با هم خم نکنید، زیرا ماشین طوری طراحی شده است که بر روی یک دست مقاومت وارد نکند.

### **نظریهٔ متخصصین:**

در هر تکرار سعی کنید که عضلات را به مدت کمی در حالت انقباض نگاهدارید. هنگامی که خسته شدید و نتوانستید حرکت خود را به اتمام برسانید، مقدار کمی از تکرارهای نیمه‌ای ( $\frac{1}{4}$  بدن) را انجام دهید.



## حرکت جلو بازو بر روی میز بالا سینه

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات دوسر و بازویی فشار وارد میشود و ساعدها متحمل فشار کمتری میشوند.

### حالت شروع تمرینات با دمبل :

یک دمبل در هر یک از دستها قرار دهید و انگشتان را از پائین به بالا بر روی آن بگذارید. بر روی میز بالا سینه‌ای که با سطح افق زاویه ۴۵ درجه میسازد، دراز بکشید. بازوان را در طرفین بدن و کف دستها را نیز روبه جلو قرار دهید. سر را به پشت بر روی میز قرار دهید بطوری که پاها بر روی زمین واقع شوند.

نحوه اجرا :

- ۱ - بطور همزمان ، هر دو دمبل را به طرف شانهها بالا آورید.
- ۲ - آنها را به طرف پائین بیاورید تا در نقطه شروع قرار گیرند.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین :

دراز کشیدن بر روی میز بالا سینه، امکان کشش عضلات دوسر را بوجود میآورد، زیرا بازوان به طرف عقب میروند و بیشتر از حالت معمولی کشیده میشوند. بعلاوه ، این حالت، مانع گرفتار شدن پاها میشود و در صد بسیاری از مقاومت، به عضلات دو سر محدود میشود در نتیجه هنگامیکه بر روی میز بالا سینه قرار میگیرید، ۹۰ درصد وزنی را که از حالت ایستاده بلند میکردید، میتوانید در دست بگیرید.



## کشی عضله سه سر در حالت ایستاده

### عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضله سه سر فشار وارد میشود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با دمبل :

دستها را در فاصله نزدیک به هم ، بر روی هالتر قرار دهید . فاصله انگشتان نباید بیش از ۱۵ سانتی متر باشد و کف دستها نیز به طرف جلو قرار میگیرد . پاها را به عرض شانه باز کنید ، بطوری که پنجهها به طرف خارج قرار گیرند . هالتر را بلند کنید و به بالای سر ببرید . هالتر را آنقدر بالا ببرید تا بازوان در حالت مستقیم قرار گیرند .

### نحوه اجرا :

۱- بازوان را بطور مستقیم در دو طرف سر قرار دهید و بی حرکت نگاه دارید و با استفاده از یک حرکت دایرهای و خم کردن آرنجها ، میله را پائین ببرید تا به پشت گردن بر خورد نماید .

۲ - به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید .

### نظریه تخصصین :

بخاطر بسیاری که آرنجها ، نباید از سر دور شوند و در تمام مدت حرکت بازوان را بی حرکت نگاه دارید .

## کشش عضله سه سر بر روی میز بالا سینه

### عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضله سه سر فشار وارد میشود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر :

به روی میز بالا سینه که با سطح افق زاویه ۴۵ درجه میسازد، دراز بکشید. دستها را از بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید و آن را به بالا سینه ببرید. در هنگام گرفتن هالتر بخاطر بسپارید که کف دستها، عمود بر زمین قرار گیرند. و فاصله انگشتان نیز بیش از ۱۵ سانتی متر نباشد.

### نحوه اجرا :

۱ - بازوان را بی حرکت نگاهدارید، آرنجها را خم کنید و هالتر را پائین ببرید تا به پیشانی اصابت کند

۲ - در طول همین قوس، هالتر را به نقطه شروع باز گردانید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

### نظریه متخصصین :

این حرکت مانند کشش عضله سه سر از حالت ایستاده یا درازکش است. فقط، زوایای این حرکات بایکدیگر متفاوت هستند. بنابراین، نظریات دو حرکت قبلی را در مورد این حرکت نیز بکار ببرید.



## کشش عضله سه سر بر روی میز شیب دار

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضله سه سر فشار وارد میشود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند.

### حالت شروع تمرینات با هالتر :

بر روی میز شیب داری که با سطح افق زاویه ۳۰ درجه میسازد، دراز بکشید. سر را در انتهای پائین میز قرار دهید و زانوان را در بالای میز قلاب کنید. دستها را از بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید و دستها را به طرف سینه ببرید، بطوری که هالتر در بالای سینه قرار گیرد. بخاطر بسپارید که در طی این حرکت کف دستها به طرف جلو قرار میگیرند.

نحوه اجرا :

- ۱ - بازوان را بی حرکت نگاه دارید. آرنجها را خم کنید و با استفاده از یک حرکت دایرهای، هالتر را پائین ببرید.
- ۲ - هنگامی که هالتر به پیشانی بر خورد نمود، آنرا به نقطه شروع برگردانید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین :

از آنجایی که کشش عضله ۳ سر از چهار حالت ( از حالت ایستاده، بر روی میز مسطح، بالا سینه و شیب دار)، سبب کشش عضله سه سر از زوایای متفاوتی میشود. بهتر است که این تمرینات را بطور متناوب انجام دهید تا قدرت عضلات سه سر افزایش یابد.



## کشی عضله سه سر با استفاده از بانین کشیدن دستگاه

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضله سه سر فشار وارد شود و عضلات ساعد متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات با دستگاه :

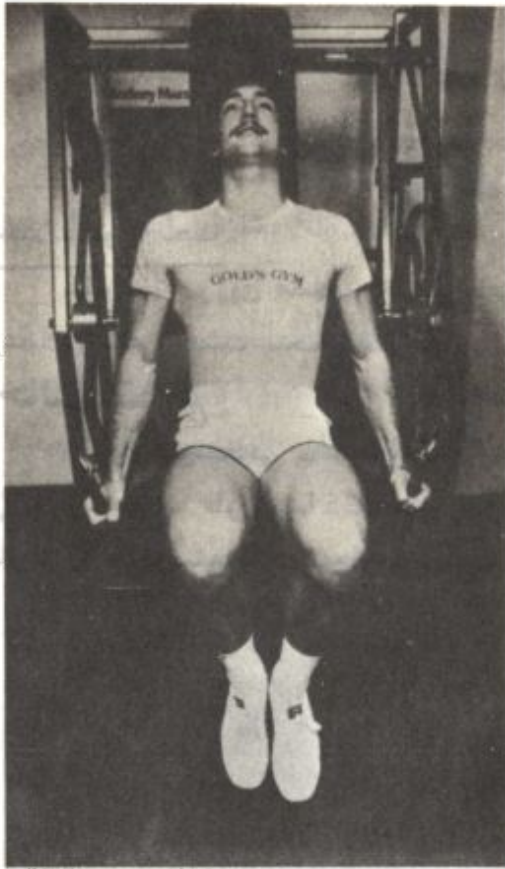
بر روی صندلی بنشینید و آن را در ارتفاعی تنظیم نمائید که با دستگاههای طرفین بدن تماس داشته باشید . پشت بازوان را بر روی بالشتکهای عقبی وساعدها را بر روی بالشتکهای متحرک جلویی قرار دهید و دستها را در حالت مستقیم نگاه دارید .  
نحوه اجرا :

از چنین حالتی ، ابتداء بازوان را خم کنید سپس آنها را در حالت مستقیم نگاهدارید . این عمل به کشش عضله سه سر کمک میکند .

نظریه متخصصین :

در هر تکرار ، به مدت ۱ یا ۲ ثانیه وزنه‌ها را نگاهدارید . این کار برای کمک نمودن به انقباض عضله سه سر صورت میگیرد .





## تمریناتی برای شکم



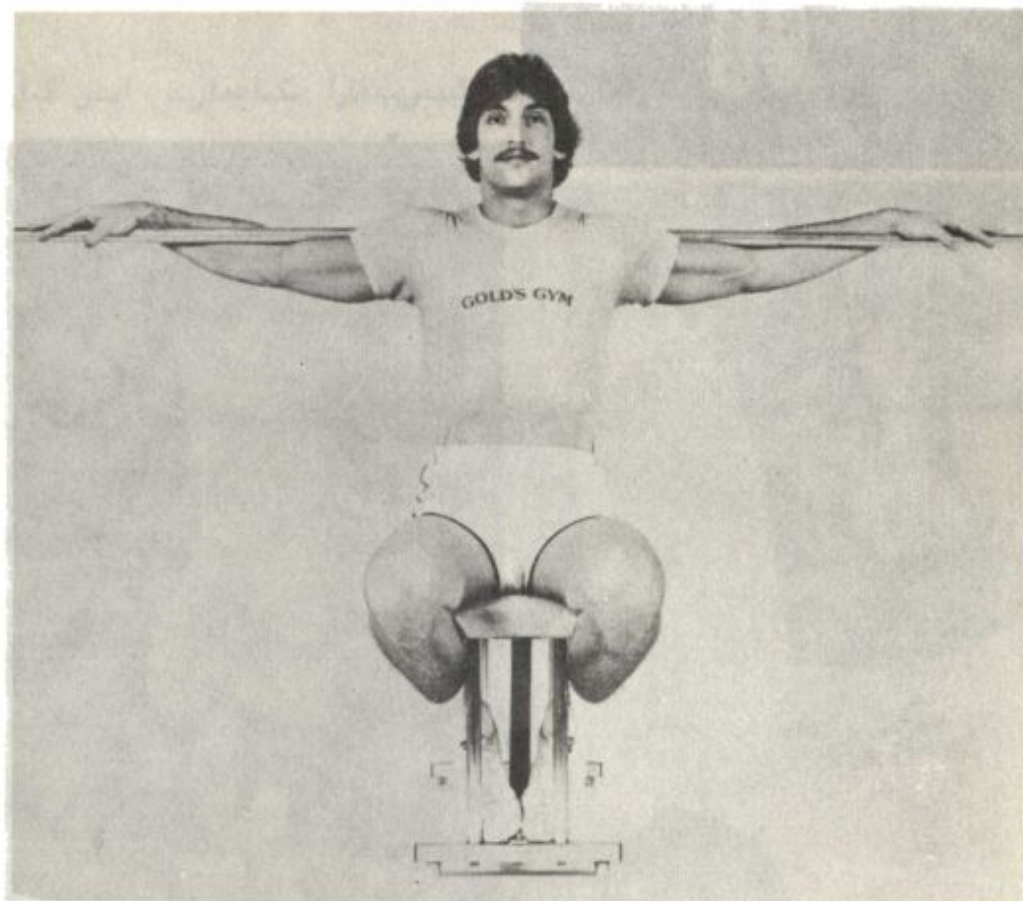
### بیج خوردن

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات خارجی و غیر مستقیم دو طرف کمر، فشار وارد میشود و عضلات شکم و پشت متحمل فشار کمتری میشوند.

**حالت شروع:**

بر روی میز مسطحی بنشینید و پاها را بر روی پایه‌های آن قرار دهید. میله‌ها را (بدون ضخامت فلزی) و یا دسته جارو را بر روی شانه‌ها و در پشت کردن جای دهید. بازوان را به دور میله و یا دسته جارو ببیچانید و کف دستها را به طرف جلو قرار دهید.



### نحوه اجرا:

۱ - مستقیماً به طرف جلو قرار گیرید و سپس ، نیم تنه بالایی بدن را به طرف راست بچرخانید .

۲ - سپس ، نا آنجا که امکان دارد ، به طرف چپ بچرخید .

۳ - این عمل را بطور متناوب انجام دهید . مجدداً " به طرف راست برگردید و حرکت را ادامه دهید .

### نظریه، متخصصین:

این تمرین - میتواند از حالت ایستاده و یا خمیده نیز اجرا شود ، در مورد ورزشهایی نظیر ژیمناستیک ، ویاغواصی باید ذکر کرد که: وارد آوردن فشار به قسمت پشتی عضلات غیر مستقیم ، مؤثر واقع میگردد .



## خم شدن به یک طرف

عضلات مورد بحث: بطور عمده بر روی عضلات خارجی و غیر مستقیم کمر فشار وارد میشود و عضلات شکم و پشت متحمل فشار کمتری میشوند.

### حالت شروع :

بایستید و پاها را به عرض شانه باز کرده و پنجه‌ها را به طرف خارج قرار دهید. میله‌هالتر را بر روی شانه‌ها و پشت کردن قرار دهید و دو انتهای آن را محکم بگیرید. (دست‌ها را در ۶۰ - ۴۵ سانتی متری مرکز میله قرار دهید). کف دست‌ها نیز به طرف جلو واقع میشوند.

### نحوه اجرا :

- ۱ - تا آنجا که میتوانید به طرف راست خم شوید.
- ۲ - تا آنجا که ممکن است، مجدداً " به طرف چپ خم شوید.
- ۳ - این عمل را به طور متناوب انجام دهید. مجدداً " به طرف راست خم شوید و حرکت را ادامه دهید.

### نظریهٔ متخصصین:

این حرکت، یکی از عملیات مستقیم کردن عضلات خارجی کم است و به همین جهت نیازی به اضافه نمودن وزنه بر روی میله‌هالتر نیست اگر شما چنین کاری را انجام دهید، عضلات خارجی کمر، کلفت خواهند شد و بعلاوه طول کمر نیز افزایش مییابد.



## حرکت قورباغه‌ای

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی تمام عضلات قدامی شکم و سרینی که بوسیله ساعدها تقویت میشوند، فشار وارد می‌آید.

### حالت شروع :

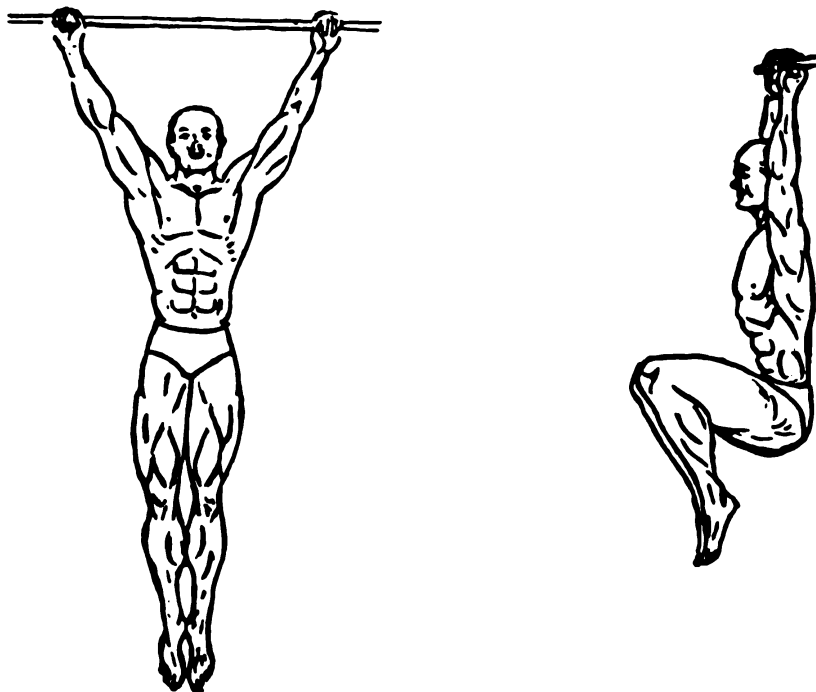
در زیر یک میله بلند افقی قرار بگیرید. سپس دستها را به عرض شانه باز کرده و به طرف میله بپريد و کف دستها را به طرف جلو قرار دهید. در هنگام شروع عمل، آرنجها در حالت مستقیم قرار میگیرند.

### نحوه اجرا :

- ۱ - پاها را در کنار یکدیگر قرار دهید و زانوان را، به طرف سینه بالا آورید.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

### نظریه تخصصین :

هنگامی که زانوان به طرف بالا کشیده میشوند، پاها را در فواصل مختلفی قرار دهید تا عضلات شکم از زوایای متعددی تقویت شوند قرار دادن پا در هر یک از حالات، بسبب تقویت عضلات شکم و در نتیجه افزایش قدرت آن میشود.



## تمریناتی برای ماهیچه ساق پا

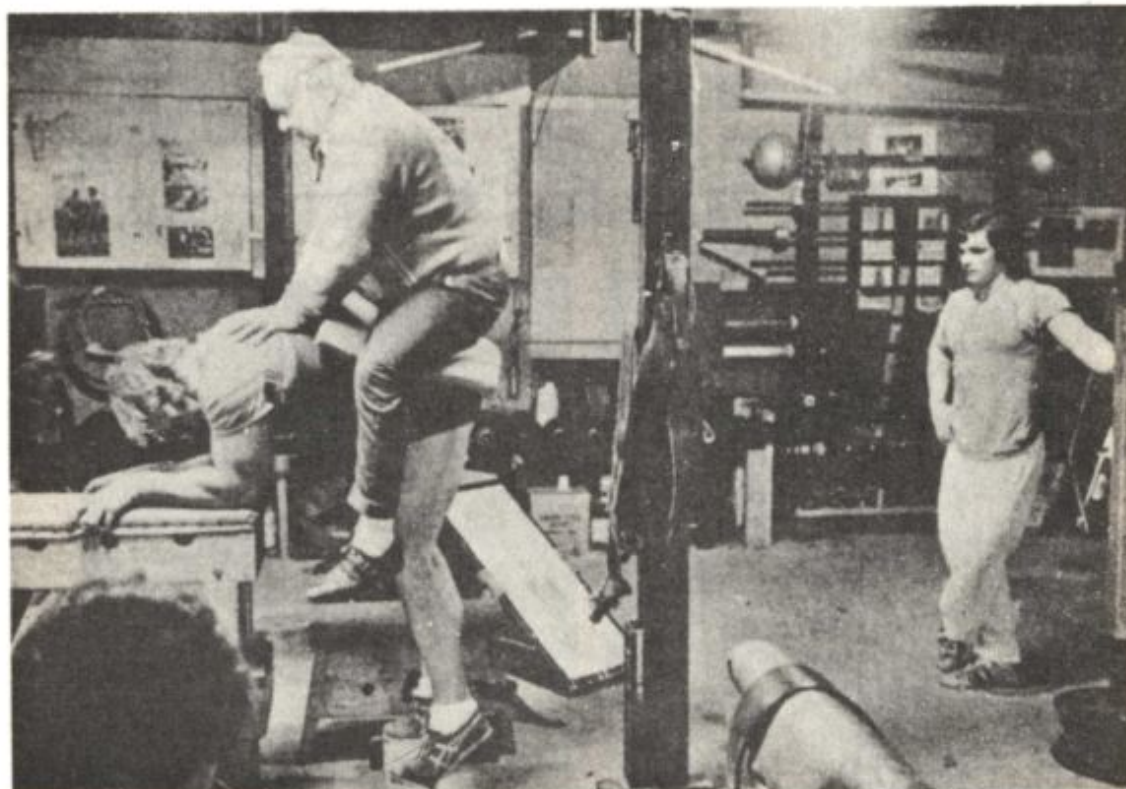
### دستگاه تقویت ماهیچه ساق پا

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی ( Soleus ) ماهیچه ساق پا فشار وارد میشود و ( adstro cnemius ) متحمل فشار کمتری میشود.

#### حالت شروع :

بر روی صندلی بنشینید، بطوری که پنجهها بر روی تخته قرار گیرند و زنانوز نیز در زیر بالشتکها بطور جدا از هم واقع شوند. با استفاده از قدرت ماهیچه ساق پا وزنه را کمی بالا بیاورید. برای رهایی از دستگاه، میتوانیذ، میله عمودی را بطرف جلو ببرید.



### نحوه اجرا :

۱ - با استفاده از مقاومت ایجاد شده توسط دستگاه ، پنجه‌ها را به طرف بالا و سپس به طرف پایین ببرید .

۲ - برای اینکه وزنه در جای ابتدائی خود قرارگیرد ، میله عمودی را به طرف

عقب بکشید .

### نظریه تخصصین:

عضلات عریض ( Soleus ) که در زیر ( gastrocnemius ) قرار گرفتند . هنگامی تحریک میشوند که بر روی پنجه‌ها بلند شوید . بنابراین با استفاده از این تمرین براحتی میتواند بر روی ( Soleus ) کار کنید . اگر چنین دستگاهی را در اختیار ندارید ، میتوانید هالتر را بالای سرم بپوشانید و آن را بر روی زانو قرار دهید .



## بلند کردن ماهیچه ساق پا

عضلات مورد بحث:

بر روی تمام عضلات پشت پا فشار وارد میشود.

### حالت شروع:

از ناحیه کمر بر روی میز مسطح خم شوید، بطوری که نیم تنه بالای بدن در حالت موازی با زمین قرار گیرد. با قرار دادن دستها بر روی میز و مستقیم کردن آرنجها، در این وضعیت باقی بمانید. تختهای در زیر پا قرار دهید و پنجهها را بر روی آن بگذارید. برای افزایش مقاومت، میتوانید از یار کمک بگیرید. این یار بر روی مفصل ران شما قرار میگیرد. (مانند سوار کار).

### نحوه اجرا:

برای تحریک ماهیچههای ساق پا به طرف بالا، بلند شوید و سپس به طرف پائین بیایید.

### نظریه متخصصین:

هر چقدر که یار سنگین تر باشد، مقاومت بیشتری ایجاد میگردد. اما، لازم است که یار همیشه در همان محل قرار گیرد یار، تا آنجا که ممکن است، در قسمت انتها به پشت قرار میگیرد، زیرا از چنین حالتی، مقاومت بیشتری ایجاد میگردد.



## برنامه‌های ترکیبی تمرینات با هالتر و دستگاه

| نوع تمرین                            | ست | شماره تکرار عملیات |
|--------------------------------------|----|--------------------|
| استفاده از ماشین تقویت ماهیچه ساق پا | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| بلند کردن ماهیچه ساق پا              | ۲  | ۲۰ - ۳۰            |
| اسکات                                | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| کششها با استفاده از دستگاه           | ۱  | ۱۰ - ۱۵            |
| خم کردن پا با استفاده از دستگاه      | ۲  | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش فوق‌العاده بدن                   | ۱  | ۱۵ - ۲۰            |
| بالا کشیدن دستگاه                    | ۲  | ۱۰ - ۱۵            |
| پارو زدن در حالت نشسته               | ۲  | ۸ - ۱۲             |
| بلند کردن وزنه به طوافی              | ۳  | ۸ - ۱۲             |
| کشش عضله سه سر بر روی میز شیب دار    | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| پرس بالا سینه                        | ۲  | ۶ - ۱۰             |
| کشش عضله سه سر بر روی میز بالاسینه   | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| حرکت جلو بازو                        | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| خم شدن به طرف جلو                    | ۲  | ۱۰ - ۱۵            |
| پیچ خوردن                            | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |
| نشستن از حالت دراز کش                | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |

### برنامه‌های ترکیبی تمرینات با

### هالتر و دستگاه بدن سازی

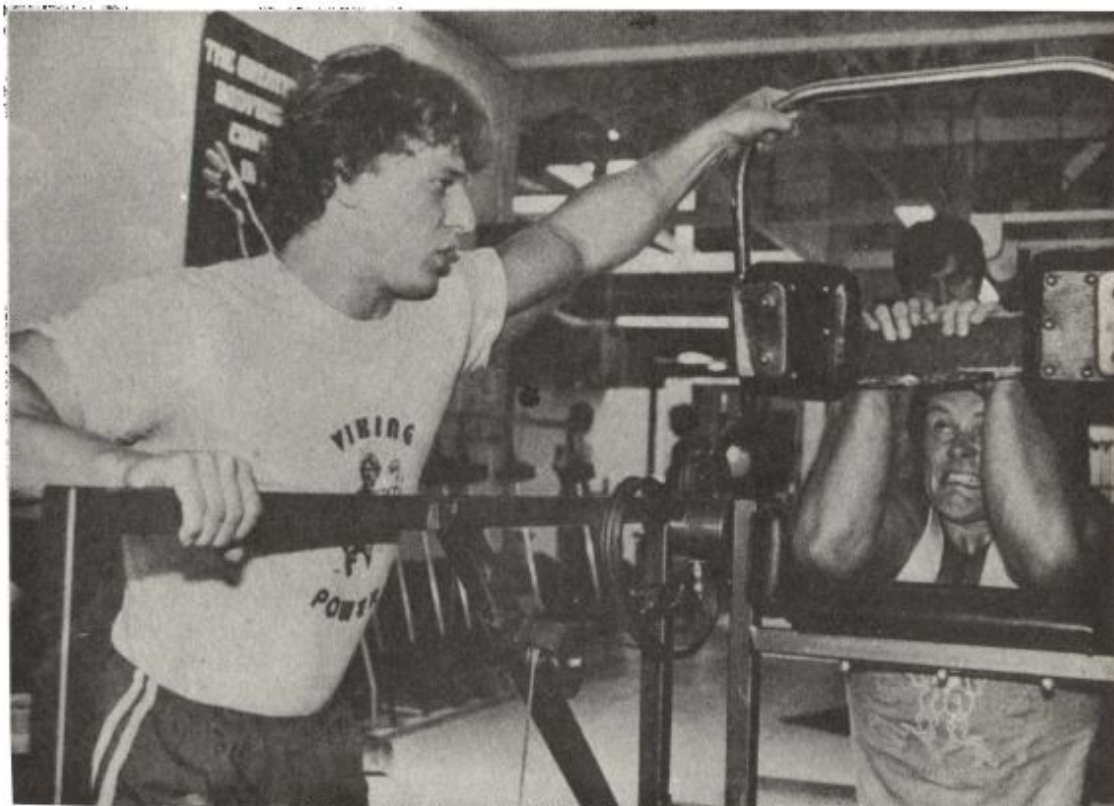
| نوع تمرین                            | ست | شمار تکرار عملیات |
|--------------------------------------|----|-------------------|
| استفاده از ماشین تقویت ماهیچه ساق پا | ۳  | ۲۰ - ۳۰           |
| بلند کردن ماهیچه ساق پا              | ۳  | ۲۰ - ۳۰           |
| اسکات                                | ۳  | ۱۰ - ۱۵           |
| کشش پا                               | ۲  | ۱۰ - ۱۵           |
| خم کردن پا                           | ۳  | ۱۰ - ۱۵           |
| پارو زدن در حالت نشسته               | ۳  | ۸ - ۱۲            |
| پرس بر روی میز شیب دار               | ۳  | ۶ - ۱۰            |
| پرس سینه                             | ۳  | ۶ - ۱۰            |
| بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف   | ۳  | ۱۰ - ۱۵           |
| پرس در حالت نشسته                    | ۲  | ۶ - ۱۰            |
| پا بین کشیدن دستگاه پرس از پشت       | ۴  | ۱۰ - ۱۵           |
| پیچ خوردن                            | ۱  | ۵۰ و بالاتر       |
| بلند کردن پا                         | ۱  | ۵۰ و بالاتر       |

## برنامه های ترکیبی با هالتر، دستگاه بدن سازی و ماشین حلزونی

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                                        |
|--------------------|----|--------------------------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | پرس ماعیچه ساق پا                                |
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | استفاده از ماشین تقویت ماعیچه<br>ساق پا          |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | پرس پا با استفاده از دستگاه                      |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | کشش پا                                           |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | خم کردن پا                                       |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | بالا بردن دستگاه                                 |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | قرار دادن چانه در بالای میله                     |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | حالت پرواز با استفاده از ماشین حلزونی            |
| ۶ - ۱۰             | ۳  | پرس با استفاده از میز بالاسینه                   |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | بلند کردن وزنه های موازی با استفاده<br>از دستگاه |
| ۶ - ۱۰             | ۲  | پرس از حالت نشسته                                |
| ۱۰ - ۱۵            | ۴  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت                    |
| ۸ - ۱۲             | ۴  | حرکت جلو بازو                                    |
| ۵۰ و بالاتر        | ۱  | پیچ خوردن                                        |
| ۵۰ و بالاتر        | ۱  | بلند کردن پا                                     |







# بخش



## مرحله سوم

### تمرینات پیشرفته تمرین با وزنه

با حرکت به طرف اجرای تمرینات پیشرفته، به قله تمرینات با وزنه نزدیکتر خواهید شد. وزنه برداران از این مرحله بیشتر وسختتر به اجرای تمرین میپردازند. اما، اگر بخواهید تمریناتی شدیدتر، از آنچه که در این بخش بیان شده است. اجرا کنید. کار بیهودهای نمودماید.

ما، این بخش را برای افرادی در نظر گرفتیم که حداقل میتوانند ۸ ست را برای قسمتهای مختلف بدن (بغیر از عضلات شکم) اجرا نمایند. قرار گرفتن در مرحله پیشرفته به ۲ یا ۳ ماه و یا حتی ۱ سال، تمرین نیاز دارد، بنابراین در رسیدن به چنین مرحلهای عجله نکنید. آرام پیش بروید، زیرا تمرینات زیاد نیز منجر به پرورش بیش از حد بدن میشوند. اکثر تمرینات این بخش با استفاده از وزنههای آزاد و دستگاههای بدن سازی صورت میگیرند. زمانی که، تمرینات این بخش را فرا گرفتید، میتوانید از میان آنها مناسبترین را انتخاب نموده، و بر روی آن، تمرین کنید، البته، این کتاب به شرح قسمتی از تمرینات با وزنه که مورد استفاده شما قرار میگیرد، پرداخته است. بنابراین تمرینات جدید و یا تمریناتی را که سایر ورزشکاران در باشگاههای وزنه برداری اجرا میکنند، نیز مورد آزمایش قرار دهید.

آموزش تکنیکهای متعدد در پیشرفت شما مؤثر واقع میگردند. این تکنیکها شامل: چگونگی موفقیت در اجرای تمرینات، چگونگی استفاده از کشش فوق العاده بدن و صعود به اوج تمرینات و کاهش آن، میشود.

## اجرای تمرینات با وزنه در سطح پیشرفته

### فشار تمرین :

فشار تمرین یک فرد در اجرای تمرینات، منجر به پیشرفت سریع او میشود. این امر به این معنی است که: در تمرینات خود یک پادو تکرار، بیشتر از حد معمول انجام دهید و قبل از استراحت، به اجرای ست بعدی بپردازید. نتیجه این اعمال، افزودن چند کیلو به وزنه قبلی است.

عدم فشار تمرین به معنای دور شدن از آثار و نتایج تمرینات با وزنه است. البته، بخاطر بسپارید که بدن نسبت به افزایش ناگهانی وبدون وقفه وزنه، مقاومت میکند توجه داشته باشید که مفهوم گفتار فوق، قطع این تروالها و افزایش پی در پی تمرینات و وزنه ها نیست، **کشش فوق العاده بدن :**

اکثر عملیات به پرورش گروههای عضلانی بزرگ میپردازند و آنها را با گروههای عضلانی کوچکتر ترکیب میکنند. بعنوان مثال، در تمرین خم شدن مشاهده میکنید، که کار "لاتیسیموس درسی" با عضله دوسر ترکیب میشود و یا در پرس سینه و سرشانه از جلو کار دلتوئید ها و عضلات سینه با عضله سه سر ترکیب میشود معمولاً "عضلات کوچکتر زودتر از عضلات بزرگ خسته میشوند. هنگامی که این امر بوقوع میپیوندد، ناگزیر از قطع تمرین میشوید. بعنوان مثال، در تمرین پرس سینه، مشاهده میکنید که عضله سه سر زودتر از عضله سینه خسته شده است و ناگزیر از قطع تمرین میشوید و عضله سینه در مقایسه با عضله سه سر کمتر تمرین داده میشود.

از آنجا که، عضلات کوچکتر و ضعیف تر، تمرینات عضلات بزرگتر را محدود میکنند، لازم است به جستجوی مبتدی بپردازیم که در آن بر روی عضلات بزرگتر، تمرینات بیشتری اجرا شود. "کشش فوق العاده بدن"، مبتدی است که ما را در این امر یاری مینماید.

"کشش فوق العاده بدن"، تمرینات جداگانه را برای گروههای عضلانی بزرگ در بر دارد و با اجرای حرکاتی بر روی آنها میپردازد. این تمرینات جداگانه، فقط بر روی یک گروه عضله عمل میکنند و عملیات آنها را با سایر عضلات ترکیب نمیکند در مرحله دوم با تمرینات جداگانه نظیر، بلند کردن وزنه های موازی هر جهت تقویت دلتوئیدها و حالت پرواز در جهت تقویت عضلات سینه آشنا شدید. تمرینات اصلی، به طور منظم بر روی عضلات متعدد، کار میکنند. بعنوان مثال، حرکت جلو بازو، عضلات سه سر و دلتوئیدها و پرس سینه، عضلات سه سر، سینه و دلتوئیدها را تقویت میکنند.

آنچه که این متد انجام میدهد، عمل بر روی گروههای عضلانی بزرگ است و آنها را موقتاً "ضعیفتر از گروههای عضلانی کوچکتر مینماید. بنابراین میتوانید، تمرینات اصلی و اساسی را با این متد ترکیب کنید و عضلات بزرگتر را پرورش دهید. در زیر نمونه‌ای از ترکیب تمرینات جداگانه کشش فوق‌العاده بدن و تمرینات اصلی آمده است.

**لا تیسیموس درسی:** کشش به طرف بالا و ترکیب آن با خم شدن پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت دلتوئیدها - بلند کردن وزنه‌های موازی و ترکیب آن با حرکت جلو بازو یا پرس در حالت نشسته عضلات سینه - حالت پرواز و ترکیب آن با پرس سینه رانها - کشش پا و ترکیب آن با اسکات - پاپرس پا.

این تمرینات را به سرعت اجرا کنید. زیرا، اگر قبل از اجرای تمرینات اساسی اجازه بهبودی به عضله بدهید، حرکات جداگانه این متد مؤثر واقع نخواهند شد. پس از اجرای ست دوگانه که "ست عالی" نامیده میشود و قبل از اجرای "ست عالی" دیگر به مدت ۹۰ - ۶۰ ثانیه استراحت کنید. بخاطر بسپارید در اجرای هر دو ست باید تلاش کنید.

### **تکرارهای اجباری:**

متدی است که میتوانید از آن استفاده کنید و ضعف اجرای تمرینات را از بین ببرید، استفاده از پار، سبب به اتمام رساندن تکرارها و تمرینات بیشتر از حد معمول میشود به عنوان مثال بر روی پرس سینه تمرین کنید. به پار اجازه دهید که در بالای سر شما قرار گیرد. اگر موفق به انجام ۹ تکرار شدید، بر روی دهمین تکرار نیز تلاش کنید و اگر در اجرای دهمین عمل با شکست مواجه شدید، پار قسمت میانه میله را بگیرد و آن را به بالا میکشد تا تمرین شما به اتمام برسد دو و یا سه تکرار نظیر آنچه که در بالا ذکر شد، انجام دهید.

در انتهای هر یک از ست‌های تمرینات اصلی، ۱۳ الی ۵ تکرار اجباری نظیر پرس سینه یا پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت را انجام دهید. این عملیات سبب پیشرفت سریع شما میشوند.

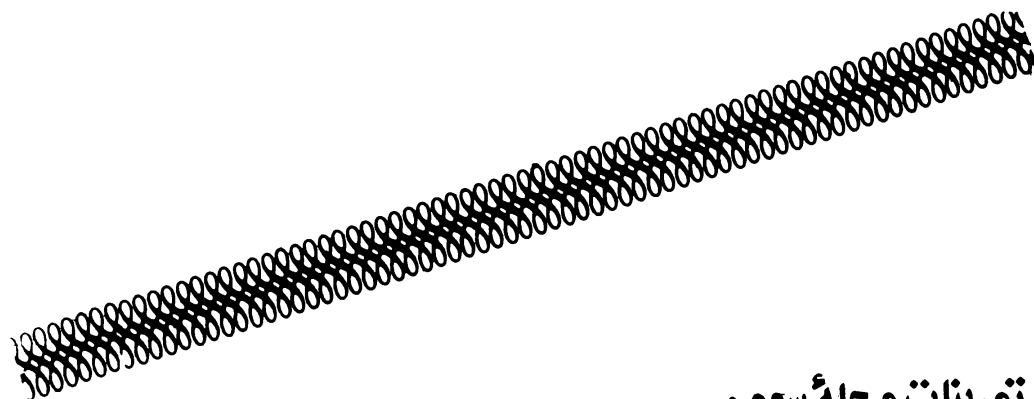
### **صعود به اوج تمرینات با وزنه، کاهش آن:**

اگر در تمرینات رشته ورزشی خود به نقطه اوج میرسید و سپس عملیات را کاهش دهید باید در تمرینات با وزنه نیز به همین عمل کنید و روش اجرا مشابه روش بکاررفته در رشته ورزشی، شماست.

در هنگام فرارسیدن فصل ورزش، توصیه میکنیم که در هفته فقط به اجرای دو تمرین باوزنه بپردازید. رقابت ممکن است ۳ الی ۶ ماه و یا حتی ۱ سال بطول بیانجامد. رسیدن به نقطه اوج تمرینات باوزنه مستلزم تلاش بسیار تا قبل از یک هفته‌الی ده روز به شروع رقابت است. بتدریج وزنه‌ها را افزایش دهید و حرکات را به سرعت اجرا کنید. بخاطر بسپارید که در تمرینات خود، زمان لازم را تنظیم کنید تا هنگام شروع رقابتها از آمادگی خوبی برخوردار باشید.

هنگامی که یک هفته الی ۱۰ روز به شروع رقابتها باقی مانده است، عملیات خود را کاهش دهید و به اجرای دو یا سه تمرین بر روی وزنه‌های سبک اکتفا کنید. میان تمرینات خود، ۳ الی ۴ روز استراحت قرار دهید. در مورد اجرای اولین تمرین از ۷۵ درصد وزن بکار رفته ۷۵ درصد ستهای هر حرکت استفاده کنید. در مورد تمرین بعدی از ۵۰ درصد و در مورد آخرین تمرین از ۳۰ درصد مقدار اولیه استفاده کنید. تمرینات را سریعتر انجام دهید و در آخرین تمرینات به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

این تکنیک جزء تکنیکهای پیشرفته است که به جدیت ورزشکاران نیاز دارد. با استفاده از مطالبی که شرح داده شده میتوانید به پیشرفت در متد مورد علاقه خود امیدوار باشید.



### تمرینات مرحله سوم:

این تمرینات جزء آخرین تمریناتی هستند که میتوانید آن را به تمرینات مراحل اول و دوم اضافه نمایید. حرکات متعددی نیز وجود دارند، بنابراین خود را وادار به اجرای تمرینات این کتاب اگر حرکات جدیدی را مشاهده کنید. میتوانید آنها را نیز به تمرینات خود بیافزایید.



## تمریناتی برای سینه پرس سینه و فاصله کم دستها

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات سینه، دلتوئیدها و بخصوص عضله سه سر فشار وارد میشود.

### حالت شروع تمرینات باهالتر:

بر روی میز مسطح دراز بکشید، بطوری که سر نزدیک به انتهای میز باشد و پاها نیز بر روی زمین قرار گیرند. دستها را از بالا به پائین بر روی قسمت میانی میله هالتر قرار دهید (فاصله دستها ۱۵ سانتی متر است و کف دستها نیز رو به جلو قرار میگیرند) بازوان را به طرف بالا کشیده و در حالت مستقیم قرار دهید تا در بالای سینه قرار گیرند.

نحوه اجرا:

- ۱ - بازوان را خم کنید و هالتر را به طور عمودی پائین آورید تا به قسمت تحتانی قفسه سینه برخورد نماید.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین:

در هنگام تمرین پرس سینه، هر چقدر که فاصله دستها بر روی میله هالتر کمتر باشد فشار بیشتری بر روی قسمت میانی عضله سینه (عضله ای که به جناغ سینه نزدیکتر است) وارد میشود و این حالت سبب شرکت فزاینده عضله سه سر در تمرینات میشود.

## تمریناتی برای پشت پاروژدن از حالت خمیده بادمبل

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" فشار وارد میشود و عضلات دوزنقه‌ای، دوسر و ساعد متحمل فشار کمتری میشوند.  
حالت شروع تمرینات بادمبل:

پاها را به عرض شانه باز کرده، پنجه‌ها را به طرف خارج قرار داده و زانوان را به حالت مستقیم نگاه دارید. یک دمبل در هر یک از دستها بگیرید. وانگشتان را از بالا به پائین بر روی آن قرار دهید. هنگامیکه در حالت موازی بازمین به طرف پائین خم میشوید، کف دستها به طرف ساق پا قرار میگیرند. در طول بازو، دمبلها را مستقیماً "رو به پائین نگاه دارید".  
نحوه اجرا:

- ۱ - دمبلها را به طرف بالا بکشید تا به قسمت تحتانی قفسه سینه بر خوردنمایند.
- ۲ - آنها را به حالت اول باز گردانید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

### نظریه متخصصین:

برای اجرای تمرین از زوایای متفاوت، کف دستها را در مقابل یکدیگر و یا به طرف پا قرار دهید و به اجرای ست بپردازید. همچنین، دمبلها را از حالات متفاوتی بالا بکشید، زیرا اثر هر یک از حالت جدید، بر روی قسمت فوقانی پشت متفاوت است.

## قرار دادن ماشین حلزونی در پشت کردن

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" فشار وارد میشود و عضله سه سر متحمل فشار

کمتری میشود.

حالت شروع:

صندلی را تنظیم کنید تا شانهها، مستقیماً در جلوی محورهای دستگاه قرار گیرند. کمر بند را محکم بسته، آرنجها را در میان استوانهها قرار دهید بطوری که کف دستها رو به جلو قرار گیرند.

نحوه اجرا:

۱ - با استفاده از یک حرکت دایرهای بازوان را پائین آورید تا بالشتکهای استوانهای به طرفین نیم تنه بالایی بدن برخورد نمایند.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین:

برای انقباض "لاتیسیموس درسی"، به پشت حالت قوسی بدهید.



## بلند کردن وزنه و مستقیم نمودن بازو

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی "لاتیسیموس درسی" و عضلات سینه فشار وارد می شود و عضلات سه سر و دوزنقهای متحمل فشار کمتری میشوند .

### حالت شروع تمرینات باهالتر :

بر روی میز سطح دراز بکشید بطوری که سر در یک انتهای میز و پاها بر روی زمین قرار گیرند . دستها را از بالا به پائین بر روی قسمت میانی میله هالتر قرار دهید . ( بطوری که فاصله دستها ۱۵ سانتی متر باشد و کف دستها نیز به طرف جلو قرار گیرند ) بازوان را مستقیماً به طرف بالا ببرید تا هالتر در بالای سینه قرار گیرد .  
نحوه اجرا :

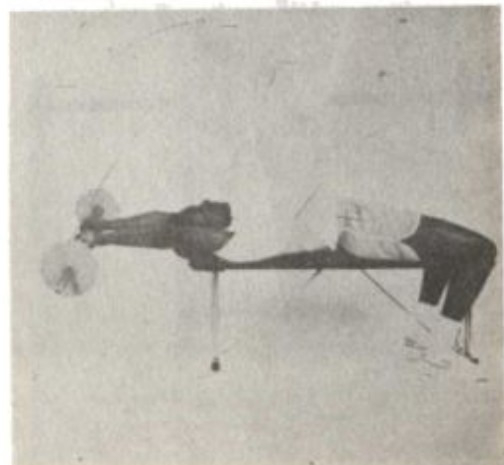
۱ - در حالیکه آرنجها را مستقیم نگاه داشته اید ، با استفاده از یک حرکت دایره ای ، هالتر ، را به عقب و پشت سر ببرید .

۲ - در طول همین قوس به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

### نظریه تخصصین :

قرار دادن دستها بر روی میله هالتر و فواصل متفاوت آنها بایکدیگر ، بر روی قسمت فوقانی پشت اثرات متفاوتی میگذارد . ابتداء ، دستها را در قسمت میانی هالتر بگذارید و سپس آنها را به عرض شانه باز کرده و بر روی هالتر قرار دهید .



## بارزدن به طور عمودی

### عضلات مورد بحث:

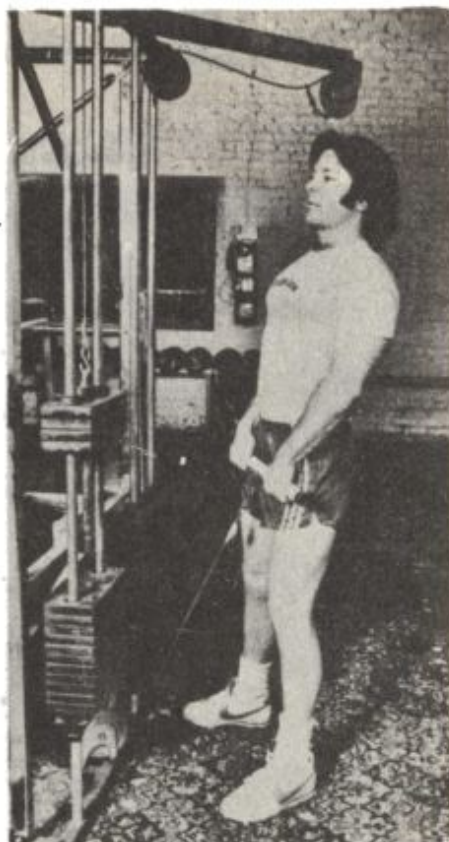
بطور عمده بر روی عضلات دوزنقطای فشار وارد میشود و عضلات دوسر، ساعدها و دلتوئیدها متحمل فشار کمتری میشوند.

### **حالت شروع تمرینات باهالتر:**

پاها را به عرض شانه باز کرده و پنجه پاها به طرف خارج قرار دهید. دستها را از بالا به پائین بر روی قسمت میانی هالتر قرار دهید و آن را بر روی قسمت فوقانی ران نگاه دارید. کف دستها به طرف بدن و بازوان نیز در حالت مستقیم قرار میگیرند

### **حالت شروع تمرینات بادستگاه:**

از دسته کوتاه کشش استفاده کرده و دستها را بر روی آن قرار دهید. فاصله دستها ۱۵ سانتی متر است و دسته، نیز بر روی قسمت فوقانی ران نگاهداشته میشود. کف دستها نیز به طرف ران قرار میگیرند.

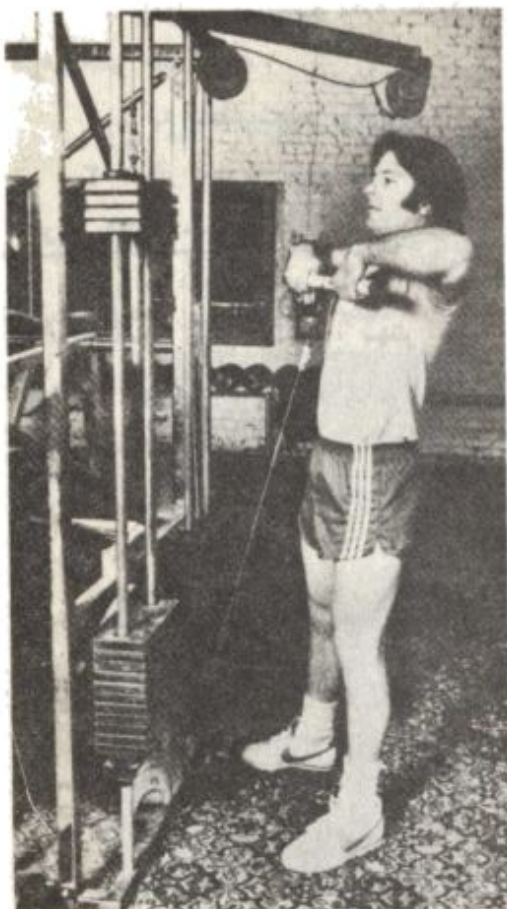


### نحوه اجرا :

- ۱- دسته و یا میله دستگاه را به طرف چانه بالا آورید . در نقطه اوج حرکت آرنجها را در حالت مستقیم نگاه دارید . در تمام مراحل حرکت ، هالتر و یا دسته کشش را نزدیک بدن نگاه دارید و در شروع هر تکرار ، شانهها را رو به پائین قرار دهید .
- ۲ - دسته را آرام پائین آورید .
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید .

### نظریه تخصصی:

در نقطه اوج حرکت ، عضلات فوقانی پشت را بکشید . برای جلوگیری از بروز صدمات پشت ، عضلات تحتانی پشت را منقبض کنید .



## لیفت تازانو و مستقیم نمودن پاها

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات تحتانی پشت و عضلات خلفی ران فشار وارد میشود و عضلات فوقانی پشت، کفل و ساعد متحمل فشار کمتری میشوند. حالت شروع تمرینات باهالتر:

پاها را به عرض شانه باز کرده و پنجه ها را به طرف خارج قرار دهید. دستها را به عرض شانه باز کرده و از بالا به پائین بر روی هالتر قرار دهید. کف دستها نیز روبه بدن قرار میگیرند. در حالیکه بازوان را مستقیم نگاهداشتاید، هالتر را در روی قسمت فوقانی ران نگاه دارید.

### نحوه اجرا:

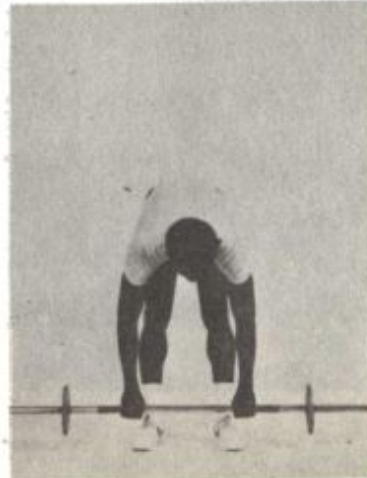
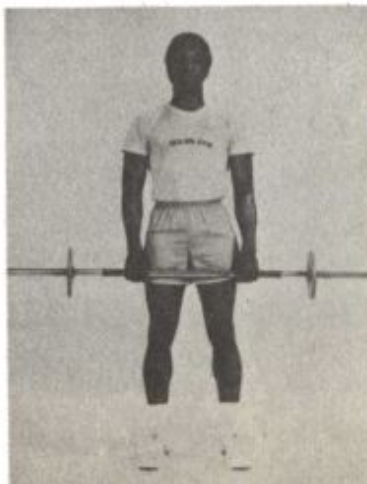
۱- زنانوان را مستقیم نگاه دارید. و تا آنجا که ممکن است از ناحیه کمر، به طرف جلو خم شوید.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

### نظریه متخصصین:

از آنجا که مستقیم نگاهداشتن پاها و بلند کردن وزنه، قسمت پشت بدن را در وضع نامناسبی قرار میدهد، بهتر است که برای جلوگیری از کشیدگی پشت، عملیات خود را به آرامی انجام دهید و از آنجا که صفحات هالتر با زمین تماس یافته و سیر حرکت را کند میکنند، بهتر است که بر روی یک میز مسطح بایستید، هنگامی که بر روی میز قرار میگیرید، صفحات هالتر در پائین پا واقع میشوند و حرکت نیز سریعتر انجام میشود.



## ماشین حلزونی و تمرینات پشت و مفصل ران

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات تحتانی پشت فشار وارد میشود و عضلات خلفی ران متحمل فشار کمتری میشوند.

حالت شروع :

بر روی ماشین حلزونی دراز بکشید، بطوری که پشت زانوها در بالای استوانهها قرار گیرند. تا آنجا که میتوانید مفاصل رانی را به طرف استوانهها ببرید و زانوان را به طرف سینه خم کنید. کمر بند را بر روی مفصل رانی بسته و برای تنظیم آن، زانو را پائین ببرید.

نحوه اجرا :

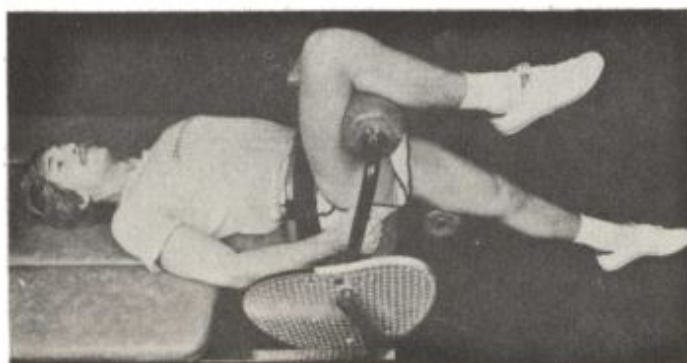
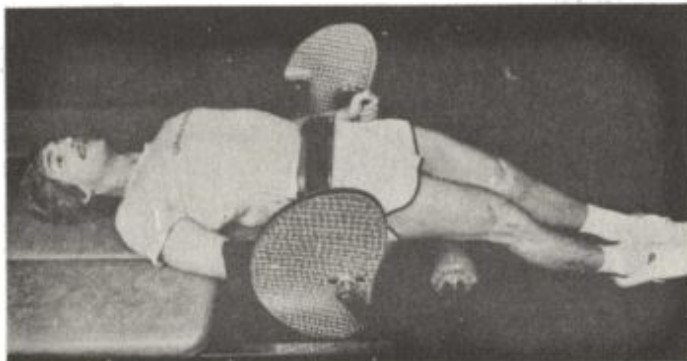
۱- یکی از پاها را تا آنجا که ممکن است به طرف سینه ببرید و سپس آن را به محل اول برگردانید.

۲- این عمل را بر روی پای دیگر نیز اجرا کنید.

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بر روی هر یک از پاها بپردازید.

نظریه تخصصین :

در هنگام اجرای عملیات به قسمت تحتانی پشت حالت قوسی بدهید و در روی میز، بدن را مستقیم نگاه دارید،. تکان خوردن، سبب کاهش میزان اجرای حرکات میشود.

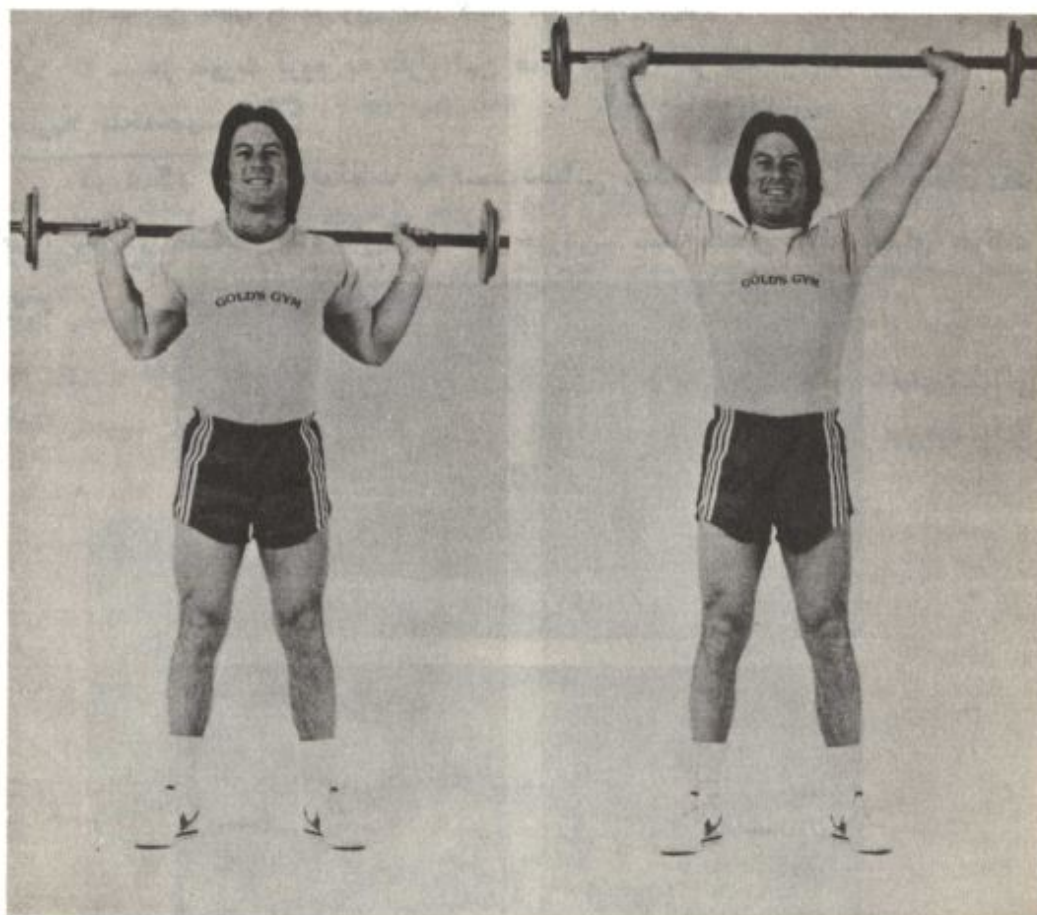


## تمریناتی برای شانه پرس پشت کردن

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی عضلات قدامی دلتوئیدها فشار وارد میشود و باقیمانده دلتوئیدها، عضلات سه سر و دوزنقهای متحمل فشار کمتری میشوند.  
حالت شروع تمرینات باهالتر :

پاها را به عرض شانه باز کنید بطوری که پنجهها به طرف خارج باشند. هالتری را روی شانهها و پشت کردن قرار دهید و دستها را از بالا به پائین بر روی آن بگذارید. فاصله هر یک از دستها با هر یک از شانهها ۱۵ سانتی متر است (دستها ۱۵ سانتی متر بیشتر از عرض شانه باز میشوند) و کف دستها نیز به طرف جلو قرار میگیرد.

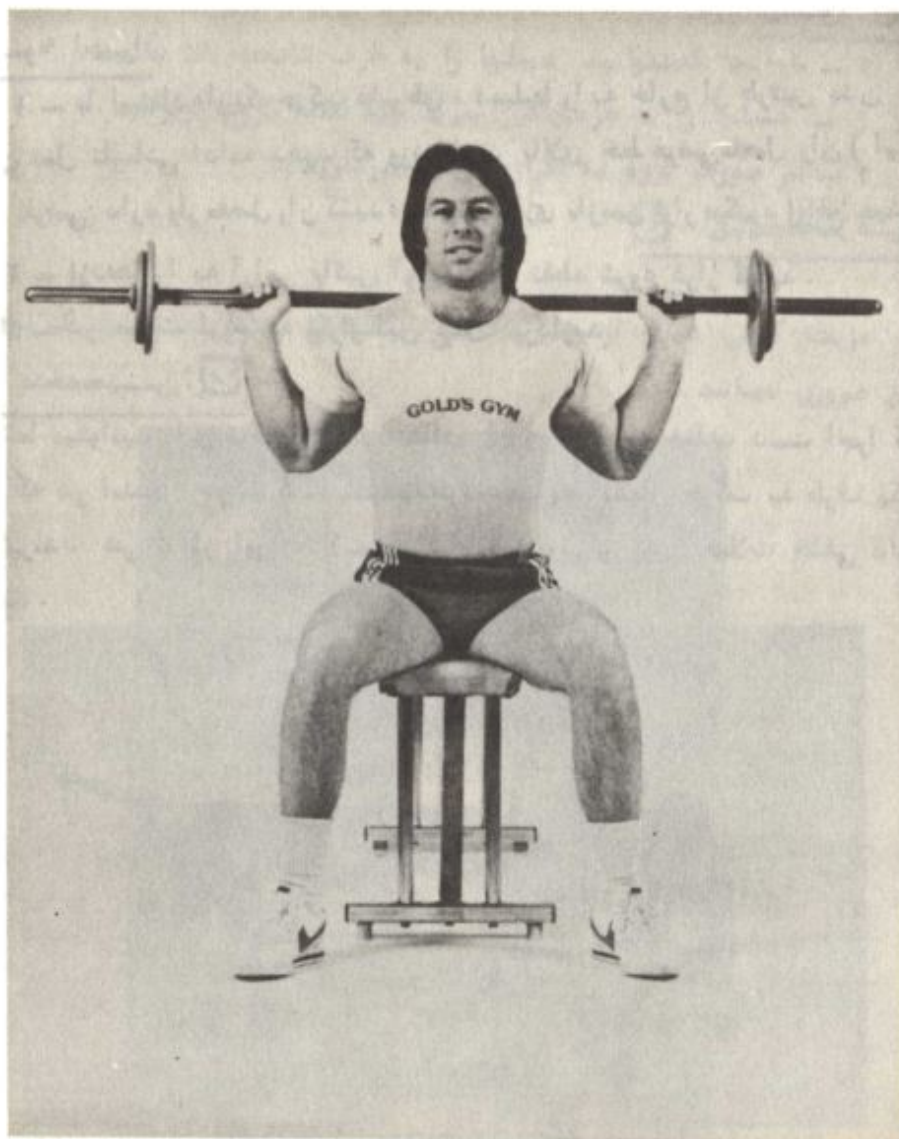


## نحوه اجرا :

- ۱- هالتر را به طرف بالا ببرید تا آرنجها در حالت مستقیم قرار گرفته و وزنه نیز مستقیماً در بالای سر واقع شود.
- ۲- آرنجها را خم کنید و وزنه را به نقطه شروع باز گردانید.
- ۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

## نظریه تخصصی :

برای اینکه این تمرین و حرکت جلو بازو را به نحو بهتری انجام دهید، بر روی صندلی و پامیز بنشینید. البته در چنین حالتی، از وزنه سبکتری میتوانید استفاده کنید و مزایای آن نیز بمراتب بهتر خواهد بود.



## بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضلات خلفی دلتوئید و عضلات ذوزنقه‌ای فشار وارد میشود و باقیمانده دلتوئید و لاتیسیموس درسی متحمل فشار کمتری میشوند .  
حالت شروع تمرینات با دمبل :

پاها را به عرض شانه باز کنید و از ناحیه کمر خم شوید بطوری که نیم تنه بالایی بدن در حالت موازی با زمین قرار گیرد . در هر یک از دستها ، یک دمبل جای داده و دستها را از بالا به پائین بر روی آنها قرار دهید . بازوان ، مستقیماً " در زیر سینه و یزان میشوند و کف دستها در مقابل یکدیگر قرار میگیرند . بازوان را در حالت مستقیم نگاه دارید .

### نحوه اجرا:

- ۱ - با استفاده از یک حرکت دایره‌ای ، دمبلها را به خارج از طرفین بدن ببرید به این عمل تازمانی ادامه دهید که وزنه‌ها در بالای خط فرضی مفصل ران ( این خط جنبه فرضی دارد و از مفصل ران کشیده میشود و موازی با زمین قرار میگیرد ) واقع میشوند
- ۲ - وزنه‌ها را به آرامی پائین آورید و در نقطه شروع قرار گیرید .
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

### نظریه متخصصین:

شما میتوانید این حرکت را با استفاده از دو حالت مختلف دست اجرا کنید ، بطوری که در ابتدای حرکت کف دستها به طرف عقب و در انتهای حرکت به طرف یکدیگر قرار گیرند . هر یک از این حالات ، اثرات متفاوتی بر روی عضلات خلفی دلتوئید میگذارند .



## تمریناتی برای بازو کشش از حالت خوابیده به پشت

عضلات مورد بحث :

بطور عمده بر روی ساعدها عضلات دوسر فشار وارد میشود .

حالت شروع تمرینات بادمبل :

بر روی میز مسطح بلندی دراز بکشید بطوری که سر در انتهای میز و پاها بر روی زمین قرار گیرند . یک دمبل در هر یک از دستها قرار داده و دستها را از پائین به بالا بر روی آنها بگذارید و بازوان را در حالت مستقیم و روبه پائین قرار دهید . کف دستها نیز رو به جلو هستند .

نحوه اجرا :

۱ - تا آنجا کمیتوانید دمبلها را به طرف شانمها بالا بکشید .

۲ - دمبلها را به طرف پائین ببرید و به نقطه شروع برگردید .

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید .

نظریه متخصصین :

مزیت کشش دمبل از چنین حالتی ، کشیدگی بیشتر دستهاست که برای شروع کشش ضروری میباشد .



## عقب کشیدن دمبل

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی عضله سه سر فشار وارد میشود و ساعدها متحمل فشار کمتری میشوند.

حالت شروع تمرینات با دمبل:

پاها را به عرض شانه باز کنید، بطوری که پنجهها به طرف خارج واقع شوند. از ناحیه کمر خم شوید، بطوری که نیم تنه بالایی بدن موازی با زمین باشد. در هر یک از دستها، یک دمبل قرار دهید. کف دستها در مقابل یکدیگر قرار گرفته، بازوان در طرفین نیم تنه بالایی بدن نگاه داشته شده و قسمت فوقانی بازوان نیز در حالت موازی، با زمین قرار میگیرند. آرنجها را خم کنید تا ساعدها با زاویه ۴۵ درجه به طرف قسمت فوقانی بازوان قرار گیرند.

نحوه اجرا:

۱- بطور همزمان، هر دو بازو را به طرف عقب ببرید تا آرنجها در حالت مستقیم قرار گیرند. برای چند لحظه در این حالت باقی بمانید.

۲- به نقطه شروع برگردید.

۳- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید.

نظریه متخصصین:

مزیت اصلی استفاده از تمرین فوق این است که: در حالت انقباض، مقاومت بیشتری

بر روی عضلات سه سر وارد میشود و منجر به ایجاد قدرت بسیار میگردد.



## کشش میج دست

### عضلات مورد بحث:

بر روی تمام عضلات ساعد فشار وارد می‌شود.  
حالت شروع تمرینات با هالتر:

در انتهای میز مسطحی بنشینید و ساعدها را بر روی رانها قرار دهید. هالتری را در دست بگیرید و کف دستها را به طرف بالا قرار دهید. دستها را به عرض شانه بر روی هالتر بگذارید. میجا نیز باید دورتر از زانوان باشند.  
نحوه اجراء:

- ۱ - تا آنجا که می‌توانید، میجا را به طرف زمین پائین آورید و سپس وزنه را به طرف بالا بکشید.
- ۲ - وزنه را پائین آورید و در نقطه شروع قرار بگیرید.
- ۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید. در این تمرین، میجا حرکت می‌کنند.

### نظریه متخصصین:

پس از اینکه دویا سه ست کشش میج را از حالت قرار گرفتن کف دستها بطرف بالا اجرا کردید. کف دستها را بطرف پائین ببرید و به اجرای چند ست دیگر پردازید هنگامی که کف دستها بطرف

پائین قرار می‌گیرد از نصف وزنه بکار رفته در هنگام قرار گرفتن آنها به طرف بالا می‌توانید استفاده کنید. هنگامی که کف دست به طرف بالا قرار می‌گیرد بر روی قسمتهای داخلی ساعد و هنگامی که کف دست به طرف پائین قرار می‌گیرد بر روی قسمتهای خارجی ساعد، فشار وارد آورد.



## کشش میج با استفاده از دمبل

عضلات مورد بحث:

بر روی تمام عضلات ساعد فشار وارد می‌شود:

حالت شروع تمرینات با دمبل:

در انتهای میز مسطحی بنشینید و در هریک از دستها، یک دمبل قرار دهید.  
کف دستها روبه بالا هستند و ساعدها نیز بر روی رانها نگاه داشته می‌شوند. مچانیز دور از زانوان قرار می‌گیرند  
نحوه اجرا:

۱ - تا آنجا که ممکن است، مچها را به طرف زمین پائین آورید و ساعدها را ثابت نگاه دارید.

۲ - تا آنجا که ممکن است هر دو میج را به طرف بالا آورید.

۳ - سپس آنها را پائین ببرید و به نقطه شروع برگردید.

۴ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین:

برای اینکه نتیجه بهتری از این امر حاصل شود، هر بار به تمرین بر روی یک بازو پردازید.



## تمریناتی برای شکم بلند کردن پا از حالت آویزان

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده تمام عضلات قدامی شکم و عضلات منقبض شونده مفصلی رانی (پسواس و استخوان لگن خاصره) فشار وارد میشود. این عضلات به کمک ساعدها تقویت می شوند.

### حالت شروع:

در زیر یک میله افقی قرار بگیرید. به طرف بالا بپرید و میله را محکم بگیرید و دستها را از بالا به پائین بر روی آن قرار دهید. دستها به عرض شانه باز می شوند و کف دستها به طرف جلو قرار می گیرند. بدن را در حالت مستقیم قرار داده و از میله آویزان شوید. پنجهها نیز رو به جلو واقع می شوند.

### نحوه اجرا:

۱- به آرامی پاها را از ناحیه زانوان به طرف جلو خم کنید.  
۲- از ناحیه کمر، بدن را به طرف بالا بچرخانید. این کار سبب بلند کردن پاها می شود. این عمل را تا زمانی انجام دهید که پاها در حالت موازی با زمین قرار گیرند. در تمام مدت اجرای حرکت پاها را کمی خم کنید و نزدیک به یکدیگر قرار دهید.

۳- پاها را به طرف پائین آورید تا در نقطه شروع قرار بگیرید.

۴- در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید..

### نظریه متخصصین:

با اجرای این تمرین، بدن به چرخش تمایل پیدا می کند، این چرخش سبب کاهش اثرات حرکت می شود.

برای جلوگیری از این حالت، از پار کمک بگیرید و از او بخواهید که برای حفظ تعادل بدن کف دست را بر روی قسمت میانه پشت شما قرار دهد.



## تمریناتی برای ران

### اسکات از جلو

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی رانها، عضلات تحتانه پشت و سرینها فشار وارد می‌شود و بقیه قسمتهای بدن که نقش تقویت کننده را به عهده دارند، متحمل فشار کمتری می‌شوند.

حالت شروع تمرینات با هالتر:

پاها را به عرض شانه باز کنید، بطوری که پنجهها به طرف خارج قرار گیرند. هالتری را در جلوی گردن و روی دلتوئیدها نگاه دارید. برای تثبیت این حالت دستها را از بالا به پائین، بر روی قسمت میانه میله هالتر بهیچانید. کف دستها به طرف بدن قرار می‌گیرند. تمام عضلات پشت را در حالت انقباض نگاه دارید.

نحوه اجرا:

۱ - زانوان را خم کنید و به طرف پائین حرکت کنید.

۲ - به نقطه شروع برگردید.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل پردازید.

نظریه متخصصین:

برای جلوگیری از کشیده شدن قسمت تحتانه پشت، نیم تنه بالایی بدن را در حالت عمودی نگاه دارید. همچنین، اگر در حالت اسکات، به طرف جلو خم شوید، هالتر از روی شانههای شما می‌افتد و بر روی زمین قرار می‌گیرد.



## اسکات پرشی

### عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی رانها، عضلات تحتانی پشت، ماهیچه‌های ساق پا و سرینها فشار وارد می‌شود و بقیه قسمت‌های بدن که نقش تقویت کننده را به عهده دارند متحمل فشار کمتری می‌شوند.

حالت شروع تمرینات با هالتر:

پاهارا به عرض شانه باز کنید، بطوری که پنجه‌ها به طرف خارج قرار گیرند. هالتری را در پشت گردن و روی شانه‌ها قرار دهید. برای تثبیت این حالت، دو انتهای میله هالتر را در نزدیکی صفحات فلزی، محکم بگیرید و دست‌ها را از بالا به پائین بر روی آن قرار دهید. کف دست‌ها را به طرف جلو واقع می‌شوند. تمام عضلات پشت را در حالت انقباض نگاه دارید.

نحوه اجرا:

- ۱ - زانوان را خم کنید تا رانها از زیر خط فرضی مفصل ران (این خط بطور فرضی از مفصل ران کشیده می‌شود و موازی با زمین قرار می‌گیرد) عبور کنند.
- ۲ - به نقطه شروع برگردید. پس از عبور نمودن از حالت نیمه اسکات، میزان صعود خویش را افزایش دهید تا مستقیم از روی زمین، بپرید.
- ۳ - زانوان را کمی خم کنید و به طرف زمین پائین بیایید. این عمل از شوک پائین آمدن با وزنه سنگین، جلوگیری می‌کند.
- ۴ - در صورت لزوم به تکرار این عمل اسکات — و پرش، بپردازید.

### نظریه تخصصین:

در هر تکرار تا آنجا که می‌توانید بپرید. این عمل قدرت پرش پاهارادر پرشهای بلند یا حرکات ارتجاعی، افزایش می‌دهد.

## تمریناتی برای گردن کار با ماشین حلزونی

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی تمام عضلات گردن فشار وارد می‌شود و عضلات ذوزنقه‌ای متحمل فشار کمتری می‌شوند.

حالت شروع:

در مقابل دستگاه بنشینید و صندلی را در محلی تنظیم نمایید که جلوی سر بر روی بالشتکها قرارگیرد. بر روی بالشتکها تکیه دهید و اجازه دهید که سر به طرف سینه جلو رود.

نحوه اجرا:

۱ - از گردن استفاده کنید و سر را تا آنجا که ممکن است جلو ببرید.

۲ - اجازه دهید که سر، به نقطه شروع برگردد.

۳ - در صورت لزوم به تکرار این عمل بپردازید. این عمل را بر روی بالشتکهای پشتی و دو طرف سر نیز انجام دهید.

نظریه متخصصین:

تجربیات باشگاهها اثبات نموده است که گردن به تکرارهای ۱۵ الی ۲۵ بار،

پاسخ بهتری می‌دهند.



## تسمه فلزی کردن

عضلات مورد بحث:

بطور عمده بر روی تمام عضلات گردن فشار وارد می‌شود و عضلات دوزنقهای متحمل فشار کمتری می‌شوند.

حالت شروع:

قسمت چرمی تسمه فلزی را بر روی سر قرار دهید، در این حالت زنجیر، در جلوی سینه آویزان می‌شود. در انتهای زنجیر، یک وزنه قرار دهید.

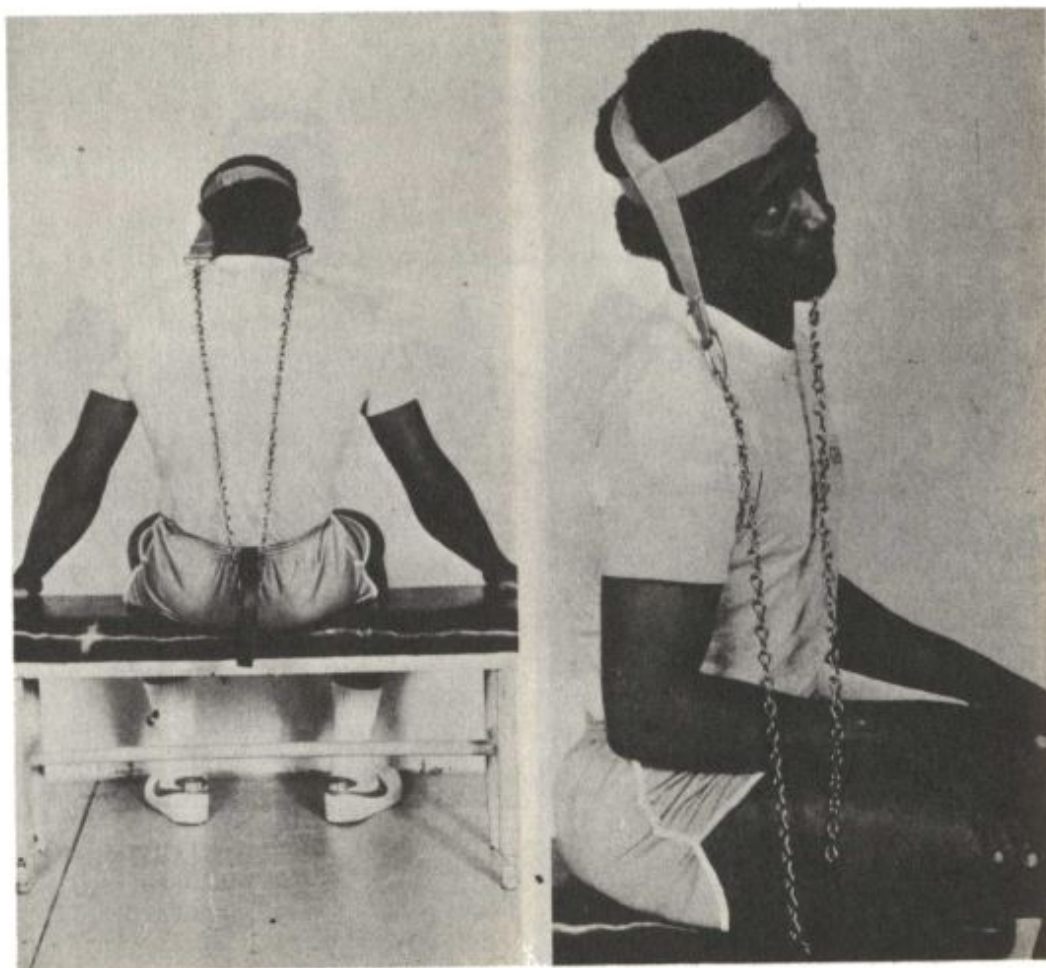


### نحوه اجرا:

- هنگامی که می‌نشینید و از ناحیه کمر به طرف جلو خم می‌شوید، سر را به طرف جلو و عقب حرکت دهید. این عمل برای قسمت پشت کردن اجرا می‌شود.
- ۲ - هنگامی که به طرف عقب خم می‌شوید، زنجیر را پائین‌تر از قسمت پشت بدن قرار دهید و مطابق عمل بالا، بر روی قسمت جلوی کردن عمل کنید.
- ۳ - به طرف راست و چپ کج شوید و بر روی طرفین کردن، عمل کنید.

### نظریه متخصصین:

این عمل را به مقدار زیاد تمرین کنید. ابتداءً از وزنه‌های سبک و سپس از وزنه‌های سنگین استفاده کنید.



## شیوه‌های پیشرفته تمرینات با وزنه

قبل از اینکه، تمرینات خاص رشته‌های ورزشی مختلف را بیان کنیم، شیوه‌های تمرینات با وزنه را که آخرین مرحله است بررسی می‌کنیم. این شیوه‌های پیشرفته توانایی ورزشی شما را افزایش می‌دهند. البته شیوه‌هایی که در مورد رشته‌های ورزشی مختلف بیان شده است، تخصصی تر می‌باشد.

## برنامه‌های تمرین با وزنه‌های آزاد :

### یکشنبه، چهارشنبه

| نوع تمرین                          | ست | شماره تکرار عملیات |
|------------------------------------|----|--------------------|
| پرس ماهیچه ساق پا                  | ۴  | ۲۰ - ۳۰            |
| تقویت ماهیچه ساق پا از حالت نشسته  | ۴  | ۳۰ - ۵۰            |
| اسکات پرشی                         | ۵  | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش پا                             | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| لیفت تا زانو و مستقیم نمودن پاها   | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| پارو زدن از حالت خمیده با دمبل     | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| بلند کردن وزنه و مستقیم نمودن بازو | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| کشش از حالت خوابیدن به پشت         | ۴  | ۸ - ۱۲             |
| حرکت جلو بازو                      | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| بلند کردن پا از حالت آویزان        | ۱  | ۱۵ - ۲۵            |

## دوشنبه ، پنج شنبه

| نوع تمرین                              | ست | شماره تکرار عملیات |
|----------------------------------------|----|--------------------|
| پرس سینه                               | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| پرس بالا سینه                          | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| پرس سینه و فاصله کم دستها              | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف     | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| پرس پشت کردن                           | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| بلند کردن وزنه های موازی از حالت خمیده | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| عقب کشیدن دمبل                         | ۴  | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش عضله سمر از حالت دراز کش           | ۳  | ۸ - ۱۲             |
| نشستن از حالت دراز کش                  | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |
| کشش مچ دست با استفاده از دمبل          | ۴  | ۱۵ - ۲۰            |
| تسمه فلزی گردن                         | ۴  | ۱۵ - ۲۰            |

## برنامه های تمرینات با ماشین حلزونی :

### یکشنبه ، چهارشنبه

| نوع تمرین                     | ست    | شماره تکرار عملیات |
|-------------------------------|-------|--------------------|
| پرس پا                        | ۵     | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش پا                        | ۳     | ۱۰ - ۱۵            |
| خم کردن پا                    | ۴     | ۱۰ - ۱۵            |
| پارو زدن در حالت نشسته        | ۵     | ۸ - ۱۲             |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت | ۴     | ۸ - ۱۲             |
| نشستن از حالت دراز کش         | ۱     | ۵۰ و بالاتر        |
| پرس ماهیچه ساق پا             | ۵ - ۸ | ۲۰ - ۳۰            |

### دوشنبه ، پنج شنبه

| نوع تمرین                     | ست | شماره تکرار عملیات |
|-------------------------------|----|--------------------|
| پرس سینه                      | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| پرس بالا سینه                 | ۳  | ۶ - ۱۰             |
| پائین آمدن از میله های پارالل | ۳  | ۸ - ۱۲             |

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| ۳           | پارو زدن به طور عمودی         |
| ۵           | پرس از حالت نشسته             |
| ۵           | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت |
| ۱           | بلند کردن پا                  |
| ۸ - ۱۲      |                               |
| ۶ - ۱۰      |                               |
| ۱۰ - ۱۵     |                               |
| ۵۰ و بالاتر |                               |

## برنامه‌های تمرینات با ماشینهای حلزونی

### توجه :

فقط سه بار در هفته به تمرین بر روی این برنامه بپردازید، تمرینات خود را دسته بندی کنید و در میان آنها استراحتی قرار ندهید. علت تمرین سه بار در هفته همانطور که قبلاً "به آن اشاره شد، فرم بهتر اجرای تمرینات است که در این ماشین فراهم شده است. اجرای ست بر روی ماشینهای حلزونی کمتر از وزنه‌های آزاد و دستگاه بدن سازی، می‌باشد.

| نوع تمرین                          | ست | شمار تکرار عملیات |
|------------------------------------|----|-------------------|
| پرس ماهیچه ساق پا                  | ۴  | ۲۰ - ۳۰           |
| کشش پا                             | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| پشت و مفصل ران                     | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| بالا کشیدن                         | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| پارو زدن                           | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| پشت کردن                           | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| حالت پرواز                         | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| پرس سینه                           | ۲  | ۶ - ۱۰            |
| بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| پرس از حالت نشسته                  | ۱  | ۶ - ۱۰            |
| کشش به طرف بالای سر                | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| کشش عضله سه سر به طرف پائین        | ۱  | ۱۰ - ۱۵           |
| بلند کردن زانوان                   | ۱  | ۱۵ - ۲۵           |
| عملیاتی بر روی گردن                | ۴  | ۱۵ - ۲۰           |

## برنامه های ترکیبی تمرینات دستگاه بدن سازی با هالتر:

### یکشنبه ، چهارشنبه

| شمار تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                         |
|-------------------|----|-----------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰           | ۴  | تقویت ماهیچه ساق پا از حالت نشسته |
| ۲۰ - ۳۰           | ۴  | پرس ماهیچه ساق پا                 |
| ۱۰ - ۱۵           | ۴  | اسکات — از جلو                    |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | پرس پا                            |
| ۱۰ - ۱۵           | ۴  | خم کردن پا                        |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | کشش فوق العاده بدن                |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | پارو زدن به طور عمودی             |
| ۸ - ۱۲            | ۴  | پارو زدن در حالت نشسته            |
| ۱۰ - ۱۵           | ۴  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت     |
| ۱۰ - ۲۰           | ۲  | بلند کردن پا از حالت آویزان       |
| ۱۵ - ۲۰           | ۴  | کشش مج دست                        |

### دوشنبه ، پنج شنبه

| شمار تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                          |
|-------------------|----|------------------------------------|
| ۸ - ۱۲            | ۳  | پائین آمدن از میله های پارالل      |
| ۶ - ۱۰            | ۳  | پرس سینه                           |
| ۶ - ۱۰            | ۳  | پرس بالا سینه با استفاده از دستگاه |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف |
| ۶ - ۱۰            | ۳  | پرس از حالت نشسته                  |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | پرس پشت گردن                       |
| ۸ - ۱۲            | ۴  | عقب کشیدن دمبل                     |
| ۸ - ۱۲            | ۴  | کشش عضله سر بر روی میز شیب دار     |
| ۵۰ و بالاتر       | ۲  | بلند کردن پا                       |
| ۱۵ - ۲۰           | ۴  | تسمه فلزی گردن                     |

## برنامه های ترکیبی تمرینات باهالتر و ماشین حلزونی :

### یکشنبه ، چهارشنبه

| نوع تمرین                              | ست | شمار تکرار عملیات |
|----------------------------------------|----|-------------------|
| حالت پرواز با استفاده از ماشین حلزونی  | ۲  | ۸ - ۱۲            |
| پرس سینه                               | ۳  | ۶ - ۱۰            |
| پرس بالا سینه                          | ۳  | ۶ - ۱۰            |
| بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف     | ۳  | ۸ - ۱۲            |
| پرس پشت گردن                           | ۳  | ۶ - ۱۰            |
| بلند کردن وزنه های موازی از حالت خمیده | ۳  | ۸ - ۱۲            |
| بالا کشیدن ماشین حلزونی                | ۳  | ۱۰ - ۱۵           |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت          | ۳  | ۸ - ۱۲            |
| پارو زدن از حالت نشسته                 | ۳  | ۸ - ۱۲            |
| پیچ خوردن                              | ۲  | ۵۰ بالاتر         |
| بلند کردن پا                           | ۲  | ۵۰ بالاتر -       |

### دوشنبه ، پنج شنبه

| نوع تمرین                         | ست | شمار تکرار عملیات |
|-----------------------------------|----|-------------------|
| پرس ماهیچه ساق پا                 | ۴  | ۲۰ - ۳۰           |
| تقویت ماهیچه ساق پا از حالت نشسته | ۴  | ۲۰ - ۳۰           |
| اسکات                             | ۴  | ۱۰ - ۱۵           |
| کشش پا                            | ۴  | ۱۰ - ۱۵           |
| خم کردن پا                        | ۵  | ۱۰ - ۱۵           |
| کشش فوق العاده بدن                | ۳  | ۱۵ - ۲۰           |
| پارو زدن به طور عمودی             | ۳  | ۱۵ - ۲۰           |
| حرکت جلو بازو                     | ۴  | ۸ - ۱۲            |
| کشش با استفاده از دستگاه          | ۲  | ۸ - ۱۲            |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت     | ۴  | ۱۰ - ۱۵           |

|           |   |                                  |
|-----------|---|----------------------------------|
| ۸ - ۱۲    | ۲ | کشش عضله سر با استفاده از دستگاه |
| ۱۵ - ۲۰   | ۴ | کشش مچ دست                       |
| ۵۰ بالاتر | ۲ | نشستن از حالت دراز کش            |



## توجه :

در استفاده از برنامه های ترکیبی این کتاب باید ذکر کرد که: اگر وسایل موجود در دسترس شماست، می توانید عملیاتی را بسته به علاقه خویش انتخاب کنید و به اجرای تمرینات بر روی آنها بپردازید، مگر اینکه نوع خاصی از تمرینات در این کتاب پیشنهاد شده باشد.

### یکشنبه، چهارشنبه

| شمار تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                           |
|-------------------|----|-------------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰           | ۲  | پرس ماهیچه پا با استفاده از دستگاه  |
| ۲۰ - ۳۰           | ۳  | تقویت ماهیچه ساق پا از حالت نشسته   |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | اسکات                               |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | پرس پا                              |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | کشش پا                              |
| ۱۰ - ۱۵           | ۵  | خم کردن پا                          |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | کشش فوق العاده بدن                  |
| ۱۵ - ۲۰           | ۳  | پارو زدن به طور عمودی               |
| ۱۰ - ۱۵           | ۳  | بالا کشیدن دستگاه                   |
| ۱۰ - ۱۵           | ۲  | استفاده از ماشین حلزونی در پشت کردن |
| ۵۰ و بالاتر       | ۲  | پیچ خورد                            |
| ۵۰ و بالاتر       | ۲  | نشستن از حالت دراز کش               |

## دوشنبه، پنج‌شنبه

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                              |
|--------------------|----|----------------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰            | ۴  | استفاده از ماشین تقویت ماهیچه ساق پا   |
| ۶ - ۱۰             | ۴  | پرس بالا سینه                          |
| ۶ - ۱۰             | ۳  | پرس سینه                               |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | پائین آمدن از میله‌های پارالل          |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | بلند کردن وزنه‌های موازی از یکطرف      |
| ۶ - ۱۰             | ۴  | پرس پشت کردن                           |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده |
| ۱۰ - ۱۵            | ۴  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت          |
| ۸ - ۱۲             | ۴  | کشش عضله سمر با استفاده از ماشین       |
| ۸ - ۱۲             | ۴  | حرکت جلو بازو (هالتر)                  |
| ۸ - ۱۲             | ۴  | حرکت جلو بازو (دمبل)                   |
| ۱۵ - ۲۰            | ۴  | کشش مچ دست                             |
| ۵۰ بالا تر         | ۲  | خم شدن به یک طرف                       |



# بخش



## برنامه‌های رشته‌های ورزشی انفرادی

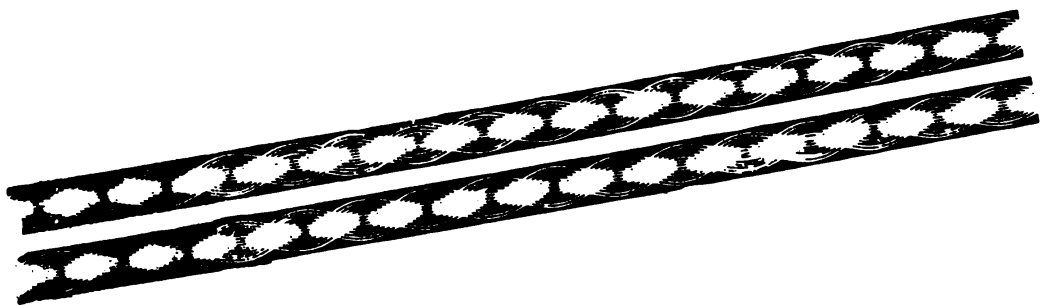
در این بخش به شرح تمریناتی در مورد رشته‌های ورزشی انفرادی می‌پردازیم . هر یک از این تمرینات برای یک رشته خاص در نظر گرفته شده است . مطمئناً " از میان این برنامه‌ها ، بهتری می‌توانید به اجرای نمایشات ورزشی خود دست پیدا کنید . البته ، باید یادآور شویم که این برنامه‌ها برای تمام ورزشکاران قابل استفاده ، است و ورزشکاران عزیز ، می‌توانند تا قبل از فرا رسیدن فصل ورزشی ، این تمرینات و برنامه‌ها را بکار برند . برای تنظیم تمرینات با وزنه ، تا قبل از فرا رسیدن رقابت و هنگام فرا رسیدن آن ، به بخش ۷ مراجعه کنید . توجه به این نکته لازم است که برنامه‌های آموزشی این بخش برای افراد پیشرفته در نظر گرفته شده است . بنابراین ، اگر فرد مبتدی و یا متوسط هستید ، بهتر است که از اجرای تمرینات این بخش پرهیز کنید . افراد مبتدی ، نباید بیش‌تر از ۱ الی ۲ ست و افراد متوسط نیز ، نباید بیش‌تر از ۲ الی ۳ ست را برای تمرینات اجرا کنند . ورزشکاران جدی ، می‌توانند از شیوه‌های پیشنهادی این بخش استفاده کنند و توانایی ورزشی خود را افزایش دهند . هر یک از شیوه‌هایی که در صفحات بعدی ، با آنها آشنا خواهید شد ، به پیشرفت شما کمک می‌کنند ، اما چنین چیزی بدون وجود برنامه ریزی صحیح و مرتب امکان پذیر نیست .

## مدل:

تقریباً "، تمام تمرینات این بخش در ارتباط با مدلی هستند که تمرینات خاص به آن اضافه می‌شود. این مدل، تمرینات وسیعی را برای عضلات اصلی بدن، ارائه می‌کند. تمرینات اضافی، عضلات خاصی را که برای ورزشکاران رشته‌های متفاوت دارای اهمیت بسیار می‌باشند، مورد هدف قرار می‌دهد. در زیر، مدل اصلی که از آن استفاده می‌کنیم، آمده است:

| نوع تمرین                                 | ست | شماره تکرار عملیات |
|-------------------------------------------|----|--------------------|
| اسکات — یا پرس پا                         | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| پرس سینه                                  | ۳  | ۱۰ - ۶             |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت و یا پارو - | ۳  | ۱۲ - ۸             |
| زدن از حالت خمیده                         |    |                    |
| پارو زدن به طور عمودی                     | ۳  | ۱۲ - ۸             |
| پرس ماهیچه ساق پا و یا استفاده از ماشین   | ۳  | ۳۰ - ۲۰            |
| تقویت ماهیچه ساق پا                       |    |                    |
| نشستن از حالت دراز کش یا بلند کردن ۱      |    | ۵۰ و بالاتر        |
| پا                                        |    |                    |

این مدل، به تنهایی اجرای نمایشات ورزشی را بالا می‌برد، اما اگر تمریناتی را نیز به آن اضافه نمائید، موفق به کسب قدرت فوق العاده ورزشی خواهید شد. به این مدل، تمرینات متعددی را اضافه می‌نمائیم. البته، بعد از این مدل می‌توانید به اجرای آنها بپردازید. در برخی از موارد، برنامه‌ها و مدل پیشنهادی از یکدیگر جدا می‌شوند. البته، این جدایی نیز به نوع خاص رشته ورزشی بستگی دارد، زیرا اکثر افراد از شیوه آموزشی خاصی که در ارتباط با مدل است، استفاده می‌کنند.



## Aikido



## آی کی دو :

در سطوح متوسط به تمام قدرت بدن نیاز دارد، زیرا حرکات آن رجهتی طراحی شده اند که شخص، بجای استفاده از قدرت خویش از قدرت حریف استفاده کند. تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی را که زیر آمده است، اجرا کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                              |
|--------------------|----|----------------------------------------|
| ۶ - ۱۰             | ۲  | سرشانه از جلو                          |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | بلند کردن وزنه های موازی از حالت خمیده |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت          |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | حرکت جلو بازو                          |
| ۱۵ - ۲۰            | ۴  | کشش مچ دست                             |
| ۱۵ - ۲۰            | ۱  | کشش فوق العاده بدن                     |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | کشش پا                                 |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | خم کردن پا                             |
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | بلند کردن ماهیچه ساق پا                |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف     |



## اسکی در ارتفاع زیاد :

به اسکی مراجعه کنید.

## تیراندازی :

تیراندازی نیاز به قدرت بازوان، قسمت فوقانی پشت و قسمت خلفی دلتوئید دارد. برای افزایش قدرت، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی، در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                                 |
|--------------------|----|-------------------------------------------|
| ۸ - ۱۲             | ۳  | حرکت جلو بازو (دمبل)                      |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | پارو زدن از حالت خمیده با استفاده از دمبل |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | بلند کردن وزنه های موازی از حالت خمیده    |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | کشش عضله سه سر                            |
| ۱۵ - ۲۰            | ۴  | کشش مچ دست                                |



## دوچرخه سواری :

یکی از صفات مشخص دوچرخه سواران ، قدرت تمام عضلات پاست . برای تثبیت تعادل بدن ، در هنگام سوار شدن بر روی دوچرخه قدرت اندامهای بالایی بدن نیز مورد نیاز است برای دست یافتن به این قدرت تعادلی در بدن ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                                          |
|--------------------|----|----------------------------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰            | ۵  | استفاده از ماشین تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته |
| ۱۰ - ۱۵            | ۴  | کشش پا                                             |
| ۱۰ - ۱۵            | ۴  | خم کردن پا                                         |
| ۱۰ - ۱۵            | ۱  | لیفت تازانو و مستقیم نمودن پاها                    |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | کشش مچ دست                                         |



## قایقرانی :

( Flatwater ) قایقرانی

مسابقات قایقرانی به قدرتی که در بالا به آن اشاره شد نیاز دارند . علاوه بر این ، قدرت عضلات شکم نیز مورد نیاز است . برای دست یافتن به قدرت تعادلی در بدن ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                     |
|--------------------|----|-------------------------------|
| ۱۰ - ۱۵            | ۵  | کشش به طرف بالا               |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | پارو زدن از حالت خمیده (دمبل) |

|             |       |                                        |
|-------------|-------|----------------------------------------|
| ۶ - ۱۰      | ۳     | سرشانه از جلو                          |
| ۱۰ - ۱۵     | ۳     | بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف     |
| ۱۰ - ۱۵     | ۳     | بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده |
| ۸ - ۱۲      | ۳     | کشش عضله سه سر                         |
| ۸ - ۱۲      | ۳     | حرکت جلو بازو (هالتر)                  |
| ۵۰ و بالاتر | ۳ - ۵ | نشستن از حالت درازکش                   |
| ۱۵ - ۲۰     | ۴     | کشش مج دست                             |



## کوهنوردی:

صعود به کوه به قدرت تمام قسمتهای بدن نیاز دارد. برای موفق شدن در کوهنوردی از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                              |
|--------------------|----|----------------------------------------|
| ۸ - ۱۲             | ۵  | پارو زدن                               |
| ۶ - ۱۰             | ۵  | پرس بالا سینه                          |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | پائین آمدن از میله‌های پارالل          |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف     |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | حرکت جلو بازو (هالتر)                  |
| ۸ - ۱۲             | ۳  | کشش عضله سه سر از حالت ایستاده         |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | کشش پا                                 |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | خم کردن پا                             |
| ۲۰ - ۳۰            | ۵  | پرس پا از حالت نشسته                   |
| ۱۵ - ۲۰            | ۴  | کشش مج دست                             |
| ۵۰ و بالاتر        | ۲  | نشستن از حالت درازکش                   |

(Crew)

به قدرت تمام بدن نیاز دارد و بخصوص این قدرت در مورد پاها ، پشت و عضلات دو سر حائز اهمیت است . برای دست یافتن به این قدرت ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| نوع تمرین                              | ست | شماره تکرار عملیات |
|----------------------------------------|----|--------------------|
| پاروژدن از حالت نشسته                  | ۵  | ۱۵ - ۱۰            |
| پاروژدن از حالت خمیده (دمبل)           | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| سرشانه از جلو                          | ۳  | ۱۰ - ۸             |
| حرکت جلو بازو (هالتر)                  | ۵  | ۱۵ - ۱۰            |
| کشش پا                                 | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| خم کردن پا                             | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| کشش فوق‌العاده بدن                     | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| پاروژدن به‌طور عمودی                   | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| نشستن از حالت درازکش                   | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |

### شیرجه رفتن :

شیرجه رفتن به قدرت هماهنگ تمام عضلات بدن ، بخصوص ماهیچه ساق پا ، عضلات شکم و دلتوئیدها نیاز دارد . برای دست یافتن به این قدرت تعادلی در بدن ران تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| نوع تمرین                          | ست | شماره تکرار عملیات |
|------------------------------------|----|--------------------|
| تقویت ماهیچه ساق پا از حالت نشسته  | ۵  | ۳۰ - ۲۰            |
| نشستن از حالت درازکش               | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |
| پیچ خوردن                          | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |
| کشش پا                             | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |

## اسب دوانی :

اسب سواری به قدرت تمام قسمتهای بدن، بخصوص عضلات ران نیاز دارد. از مربی کمک بگیرد تا عضلات ضعیف شما مشخص شوند. سپس، برای هر یک از عضلات یک تمرین از تمریناتی که قبلاً شرح داده شده، انتخاب کنید. و سه ست ۱۰، الی ۲۰ تکراری بر روی هر یک از آنها اجرا کنید. برای افزایش قدرت ران، ۳ الی ۵ ست ۱۰ الی ۱۵ تکراری را در مورد پرس پا اجرا کنید. قدرت پا و پیشرفت عضلات اندام فوقانی بدن در ورزشها، نظیر شمشیر بازی از اهمیت خاصی برخوردار است. برای کسب قدرت، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                        | ست | شماره تکرار عملیات |
|----------------------------------|----|--------------------|
| پائین آمدن از میلههای پارالل     | ۳  | ۸ - ۱۲             |
| پرس بالا سینه                    | ۲  | ۸ - ۱۲             |
| کشش پا                           | ۲  | ۱۵ - ۲۰            |
| خم کردن پا                       | ۲  | ۱۵ - ۲۰            |
| چمباته زدن (اسکات)               | ۵  | ۱۵ - ۲۰            |
| تقویت ماهیچه ساق پادر حالت نشسته | ۲  | ۲۰ - ۳۰            |
| نشستن از حالت درازکش             | ۲  | ۵۰ و بالاتر        |

## هاکی :

هاکی میدانی به قدرت پاها و دلتوئیدها نیاز دارد. عضلات شکم و قسمت فوقانی پشت نیز به قدرت کمتری نیاز دارند. برای کسب این قدرت تعادلی، از تمرینات

مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                         | ست | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------|----|--------------------|
| تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته | ۵  | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش پا                            | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| خم کردن پا                        | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |

|             |   |                                             |
|-------------|---|---------------------------------------------|
| ۱۵ - ۲۰     | ۱ | ککش فوق العاده بدن                          |
| ۱۰ - ۱۵     | ۲ | حالت پرواز با استفاده از ماشینهای<br>حلزونی |
| ۶ - ۱۰      | ۲ | پرس از حالت نشسته                           |
| ۱۰ - ۱۵     | ۲ | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف          |
| ۱۰ - ۱۵     | ۲ | بلند کردن وزنه های موازی از حالت<br>خمیده   |
| ۸ - ۱۲      | ۲ | حرکت جلو بازو (هالتر)                       |
| ۱۵ - ۲۰     | ۳ | ککش مچ دست                                  |
| ۵۰ و بالاتر | ۲ | نشستن از حالت درازکش                        |



## ژیمناستیک :

حرکات ژیمناستیک طوری طرح ریزی شده اند که بر روی تمام عضلات بدن فشار وارد می آورند و یک عضله ضعیف پیشرفت در این رشته را به تأخیر می اندازد برای مشخص شدن عضلات ضعیف از مربی کمک بگیرید و سپس، از میان مطالب سه بخش گذشته، یک یا دو تمرین را برای هر یک از عضلات انتخاب کنید. ۳ الی ۵ ست در مورد هر یک از این تمرینات اجرا کنید.

## هندبال :

بازیکنان هندبال به پاهای قوی برای توقف و یا شروع سریع و تغییر جهات بازی نیاز دارند. قدرت دلتوئید و ساعد نیز از اهمیت بسزائی برخوردار است. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید:

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                                   |
|--------------------|----|---------------------------------------------|
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف          |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | بلند کردن وزنه های موازی از حالت<br>خمیده   |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | حالت پرواز با استفاده از ماشینهای<br>حلزونی |
| ۱۰ - ۱۵            | ۲  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت               |

|             |   |                                   |
|-------------|---|-----------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰     | ۴ | کشش مچ دست                        |
| ۱۵ - ۲۰     | ۲ | کشش پا                            |
| ۱۵ - ۲۰     | ۲ | خم کردن پا                        |
| ۲۰ - ۳۰     | ۳ | تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته |
| ۱۵ - ۲۰     | ۱ | کشش فوق العاده بدن                |
| ۵۰ و بالاتر | ۲ | پیچ خوردن                         |
| ۵۰ و بالاتر | ۲ | نشستن از حالت درازکش              |



## پیاده روی :

هر فردی که پیاده روی کرده و بخصوص کوله پشتی و یا بسته سنگینی را در پشت خویش حمل کرده باشد ، میداند که پاها و قسمت فوقانی پشت جزء اولین عضلاتی هستند که خسته میشوند . برای افزایش قدرت پاها و قسمت فوقانی پشت ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                         |
|--------------------|----|-----------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰            | ۵  | پاروژدن به طور عمودی              |
| ۶ - ۱۰             | ۲  | پرس بالاسینه                      |
| ۱۵ - ۲۰            | ۵  | کشش پا                            |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | خم کردن پا                        |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | کشش فوق العاده بدن                |
| ۲۰ - ۳۰            | ۵  | تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته |

## هاکی :

بازیکنان هاکی دارای پاها و دلتوئیدهای قوی هستند و قدرت بازوان ، سینه ، عضلات شکم و پشت نیز در درجه دوم اهمیت قرار دارد . برای دست یافتن به این قدرت ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست   | نوع تمرین                                |
|--------------------|------|------------------------------------------|
| ۱۰-۱۵              | ۱۲-۳ | حالت پرواز با استفاده از ماشینهای حلزونی |

|             |   |                                        |
|-------------|---|----------------------------------------|
| ۱۵ - ۱۰     | ۲ | پرس بالاسینه                           |
| ۱۲ - ۸      | ۲ | پائین آمدن از میله‌های پارالل          |
| ۱۵ - ۱۰     | ۳ | بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف     |
| ۱۵ - ۱۰     | ۳ | بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده |
| ۱۵ - ۱۰     | ۳ | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت          |
| ۱۲ - ۸      | ۳ | حرکت جلو بازو (دمبل)                   |
| ۵۰ و بالاتر | ۲ | نشستن از حالت درازکش                   |
| ۵۰ و بالاتر | ۲ | پیچ خوردن                              |
| ۲۰ - ۱۵     | ۴ | کشش پا                                 |
| ۲۰ - ۱۵     | ۴ | خم کردن پا                             |
| ۲۰ - ۱۵     | ۴ | کشش مچ دست                             |

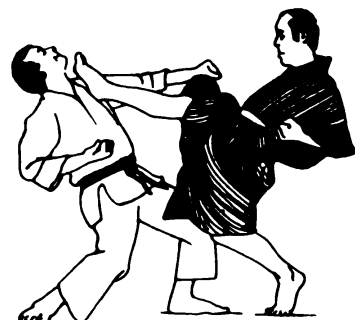


## جودو:

جودو بر روی قدرت کشیدن و چرخ زدن و قدرت پاها تأکید میکند. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست    | نوع تمرین                          |
|--------------------|-------|------------------------------------|
| ۱۵ - ۱۰            | ۳     | بالا کشیدن دستگاه                  |
| ۲۰ - ۱۵            | ۳     | پارو زدن به طور عمودی              |
| ۲۰ - ۱۵            | ۱ - ۲ | کشش فوق العاده بدن                 |
| ۲۰ - ۱۵            | ۳     | پرس بالاسینه                       |
| ۱۲ - ۸             | ۲     | پائین آمدن از میله‌های پارالل      |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳     | حرکت جلو بازو (هالتر)              |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳     | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت      |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳     | بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف |
| ۵۰ و بالاتر        | ۲     | پیچ خوردن                          |
| ۲۰ - ۱۵            | ۲     | کشش پا                             |
| ۲۰ - ۱۵            | ۴     | کشش مچ دست                         |

## Karate



## کاراته:

کاراته به قدرت اندام فوقانی و تحتانی بدن نیاز دارد و بر روی عضلات اندام فوقانی نظیر: سینه، شانه‌ها و عضلات سه سر تأکید بسیاری میکند. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| <u>شماره تکرار عملیات</u> | <u>سست</u> | <u>نوع تمرین</u>                       |
|---------------------------|------------|----------------------------------------|
| ۲۰ - ۳۰                   | ۳          | تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته      |
| ۱۵ - ۲۰                   | ۳          | کشش پا                                 |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۲          | پرس بالا سینه                          |
| ۸ - ۱۲                    | ۲          | پائین آمدن از میله‌های پارالل          |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۳          | بلند کردن وزنه‌های موازی از یک طرف     |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۲          | بلند کردن وزنه‌های موازی از حالت خمیده |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۳          | پارو زدن از حالت نشسته                 |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۲          | حرکت حلو بازو (هالتر)                  |
| ۱۰ - ۱۵                   | ۳          | پائین کشیدن دستگاه، پرس از پشت         |
| ۵۰ و بالاتر               | ۲          | پیچ خوردن                              |
| ۵۰ و بالاتر               | ۲          | بلند کردن پا                           |

## اسکی اروپایی (میدانی) :

اسکی میدانی (اعم از رقابتی و گروهی) به پاهای قوی و کشیده شدن عضلات اندام فوقانی بدن نیاز دارد. برای کسب قدرت در مورد برگزاری رقابت، ۱ الی ۲ ست رادر مورد تمریناتی که در لیست زیر آمده است، به تمرینات مدل پیشنهادی اضافه کنید، برای کسب قدرت در مورد اسکی های گروهی از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                         |
|--------------------|----|-----------------------------------|
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | بالا کشیدن دستگاه                 |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | پارو زدن از حالت نشسته            |
| ۱۰ - ۱۵            | ۳  | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت     |
| ۱۵ - ۲۰            | ۴  | کشش مچ دست                        |
| ۵۰ و بالاتر        | ۲  | بلند کردن پا                      |
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | کشش پا                            |
| ۳۰ - ۵۰            | ۳  | تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته |
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | خم کردن پا                        |



## اسکی اروپایی (پرشی) :

اسکی پرشی، در درجه اول به قدرت پاها و در درجه دوم به قدرت شانهها، عضلات ذوزنقه ای، نیاز دارد. برای دست یافتن به این قدرت و موفقیت در اسکی از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید:

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                          |
|--------------------|----|------------------------------------|
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | کشش فوق العاده بدن                 |
| ۱۵ - ۲۰            | ۵  | کشش پا                             |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | خم کردن پا                         |
| ۲۰ - ۳۰            | ۳  | تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته  |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف |



## دویدن:

دوی استقامت به قدرت عضلات پا نیاز دارد تا در زمان طولانی اجرای مسابقات، منقبض شوند. کسب قدرت از انسداد (خستگی و کوفتگی) بازوها، شانه‌ها و قسمت فوقانی پشت در طی مسابقات و یا دوهای طولانی جلوگیری میکنند.

| نوع تمرین                       | ست | شماره تکرار عملیات |
|---------------------------------|----|--------------------|
| پارو زدن به‌طور عمودی           | ۲  | ۲۰ - ۳۰            |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از هشت   | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| پرس سینه                        | ۲  | ۲۰ - ۳۰            |
| حرکت جلو بازو (هالتر)           | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| لیفت تازانو و مستقیم نمودن پاها | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| نشستن از حالت درازکش            | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |

## اسکیت (یخ):

این ورزش بر روی پاها و ستون بدن فشار وارد می‌آورد. برای موفقیت در اجرای عملیات از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید:

| نوع تمرین            | ست | شماره تکرار عملیات |
|----------------------|----|--------------------|
| کشش پا               | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| خم کردن پا           | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| کشش فوق‌العاده بدن   | ۱  | ۱۵ - ۲۰            |
| نشستن از حالت درازکش | ۲  | ۵۰ و بالاتر        |
| پیچ خوردن            | ۲  | ۵۰ و بالاتر        |

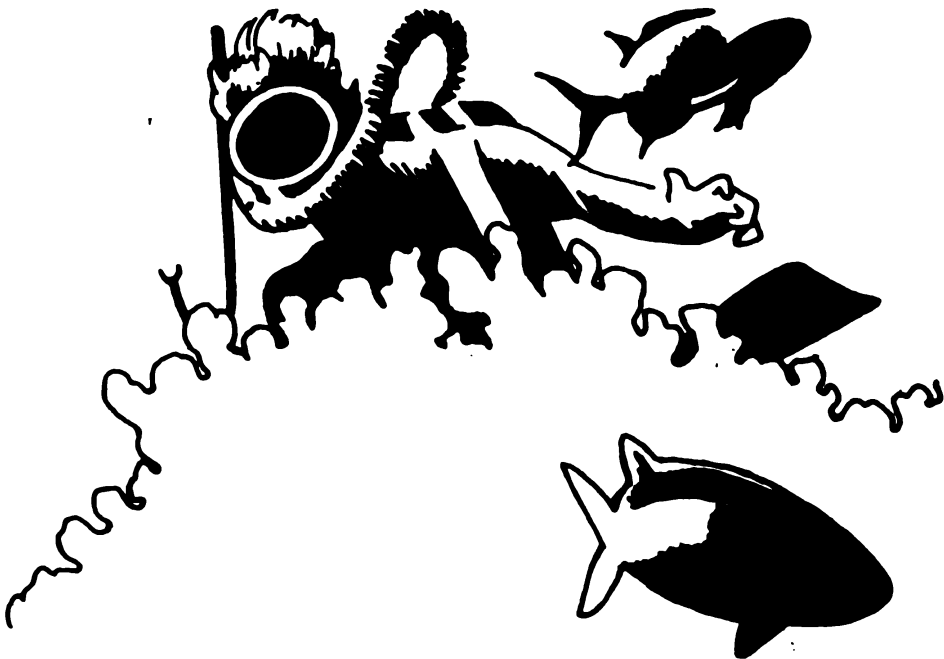
## اسکیت (دوار):

از آنجا که حرکات اسکیت دوار مشابه اسکیت روی یخ است، از تمریناتی که در بالا شرح داده شد، استفاده کنید.

# Skiing



# Skin Diving



## اسکیت (سرعت) :

ورزشکاران این رشته از رانها ، ماهیچه‌های ساق پا ، بازوان و شانمهای پر قدرت بهرمنند هستند . برای موفقیت در این رشته ، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست    | نوع تمرین               |
|--------------------|-------|-------------------------|
| ۱۵ - ۲۰            | ۳     | اسکات                   |
| ۱۵ - ۲۰            | ۵     | کش پا                   |
| ۱۵ - ۲۰            | ۵     | خم کردن                 |
| ۲۰ - ۳۰            | ۵ - ۸ | بلند کردن ماهیچه ساق پا |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳     | کش فوق‌العاده بدن       |
| ۵۰ وبالاتر         | ۳     | پیچ خوردن               |



## اسکی :

اسکی (اعم از رقابتی و تفریحی) به قدرت عضلات چهار سر و عضلات تکیه گاه (عضلات شکمی و قسمت تحتانی پشت) نیاز دارد . برای بدست آوردن این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین            |
|--------------------|----|----------------------|
| ۵۰ وبالاتر         | ۲  | نشستن از حالت درازکش |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | کش فوق‌العاده بدن    |
| ۱۵ - ۲۰            | ۵  | پرس پا               |
| ۱۵ - ۲۰            | ۳  | کش پا                |
| ۱۵ - ۲۰            | ۲  | خم کردن پا           |

## غواصی:

شنا کردن در زیر آب به پاهای قوی و قدرت کشش اندام فوقانی بدن نیاز ، دارد . برای پیشرفت در عملیات خویش از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده کنید .

| نوع تمرین                         | سست | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------|-----|--------------------|
| پارو زدن از حالت نشسته            | ۳   | ۱۵-۲۰              |
| بالا کشیدن دستگاه                 | ۳   | ۱۵ - ۲۰            |
| پائین آمدن از میله‌های پارالل     | ۳   | ۸ - ۱۲             |
| کشش پا                            | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| خم کردن پا                        | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش فوق‌العاده بدن                | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته | ۳   | ۲۰ - ۳۰            |

## فوتبال :

فوتبال، بیشتر بر روی پاها فشار می‌آورد، اگرچه قدرت عضلات سمر در پیشرفت قدرت پرتاب توپ و قدرت کردن در توانایی اجرای ضربات سر، مؤثر می‌باشند. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                         | سست | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------|-----|--------------------|
| بالا کشیدن دستگاه                 | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش عضلات سه سر                   | ۲   | ۱۰ - ۱۵            |
| تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته | ۵   | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش پا                            | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| خم کردن پا                        | ۳   | ۱۰ - ۱۵            |
| پیچ خوردن                         | ۱   | ۵۰ و بالاتر        |
| تسمه طزی کردن                     | ۴   | ۱۵ - ۲۰            |

## شنا :

شنا به قدرت تمام بدن نیاز دارد و بر روی عضلات کششی قسمت فوقانی بدن فشار وارد می‌آورد. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.



| نوع تمرین                         | سب | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------|----|--------------------|
| پارو زدن از حالت نشسته            | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| پارو زدن با استفاده از دمبل       | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| بالا کشیدن دستگاه                 | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| پائین آمدن از میله های پارالل     | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| پائین کشیدن دستگاه، پرس از پشت    | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش فوق العاده بدن                | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| خم کردن پا                        | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| تقویت ماهیچه ساق پا در حالت نشسته | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| پیچ خوردن                         | ۳  | ۴۰ و بالاتر        |
| نشستن از حالت دراز کش             | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |
| کشش پا                            | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |

### قنیه:

تنیس به پاهای قوی نیاز دارد. پاهای قوی برای توقف و یا شروع بازی در هنگام تغییر جهات، لازم است. علاوه، قدرت اندام فوقانی بدن و دلتوئیدها و ساعدها نیز حائز اهمیت است. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                               | سب | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------------|----|--------------------|
| تقویت ماهیچه ساق پا                     | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| پرس پا                                  | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| خم کردن پا                              | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش فوق العاده بدن                      | ۱  | ۱۰ - ۱۵            |
| پیچ خوردن                               | ۱  | ۵۰ و بالاتر        |
| حالت پرواز                              | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف      | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| بلند کردن وزنه های موازی از حالت خمیده، | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت           | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| حرکت جلو بازو (هالتر)                   | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش مچ دست                              | ۴  | ۱۵ - ۲۰            |

## ورزشهای میدانی (دهگانه و پنجگانه) :

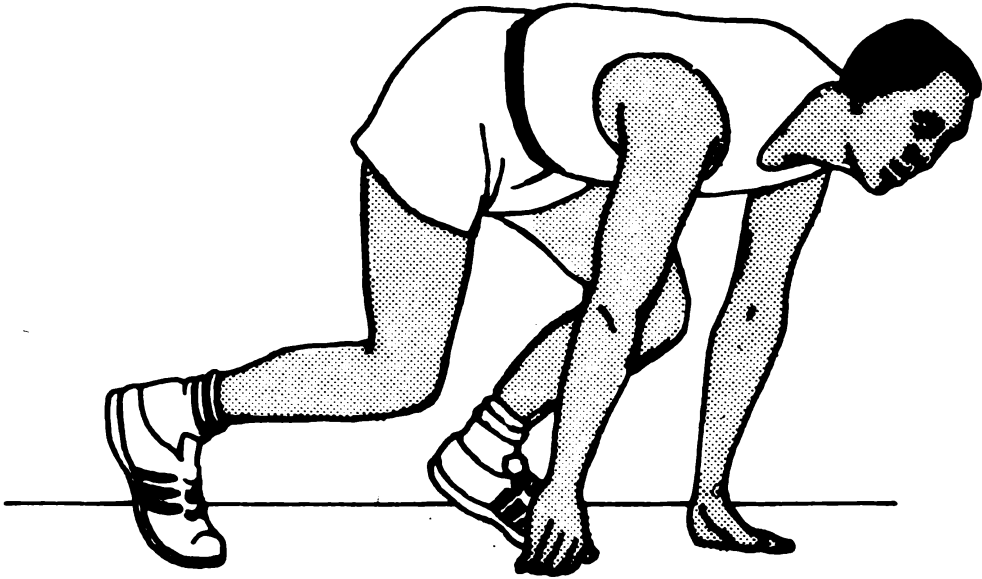
ورزشهای دهگانه و پنجگانه به قدرت فوق العاده تمام بدن نیاز دارد و بر روی قدرت عضلات پا فشار و تأکید میکنند، برای دست یافتن به این قدرت، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                         | ست | شماره تکرار عملیات |
|-----------------------------------|----|--------------------|
| پرس ماعبچه ساق پا                 | ۵  | ۲۰ - ۳۰            |
| پرس پا                            | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش پا                            | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| خم کردن پا                        | ۳  | ۲۰ - ۳۰            |
| کشش فوق العاده بدن                | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| پرس بالاسینه                      | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| پائین آمدن از میلههای پارالل      | ۲  | ۸ - ۱۲             |
| پاروژدن بطور عمودی                | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| پاروژدن از حالت نشسته             | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| بالا کشیدن دستگاه                 | ۲  | ۱۵ - ۲۰            |
| پرس پشت گردن                      | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| بلند کردن وزنههای موازی از یک طرف | ۲  | ۱۵ - ۲۰            |
| کشش عضله سه سر                    | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| حرکت جلوپازو (هالتر)              | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| کشش مچ دست                        | ۴  | ۱۵ - ۲۰            |
| پیچ خوردن                         | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |
| نشستن از حالت درازکش              | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |

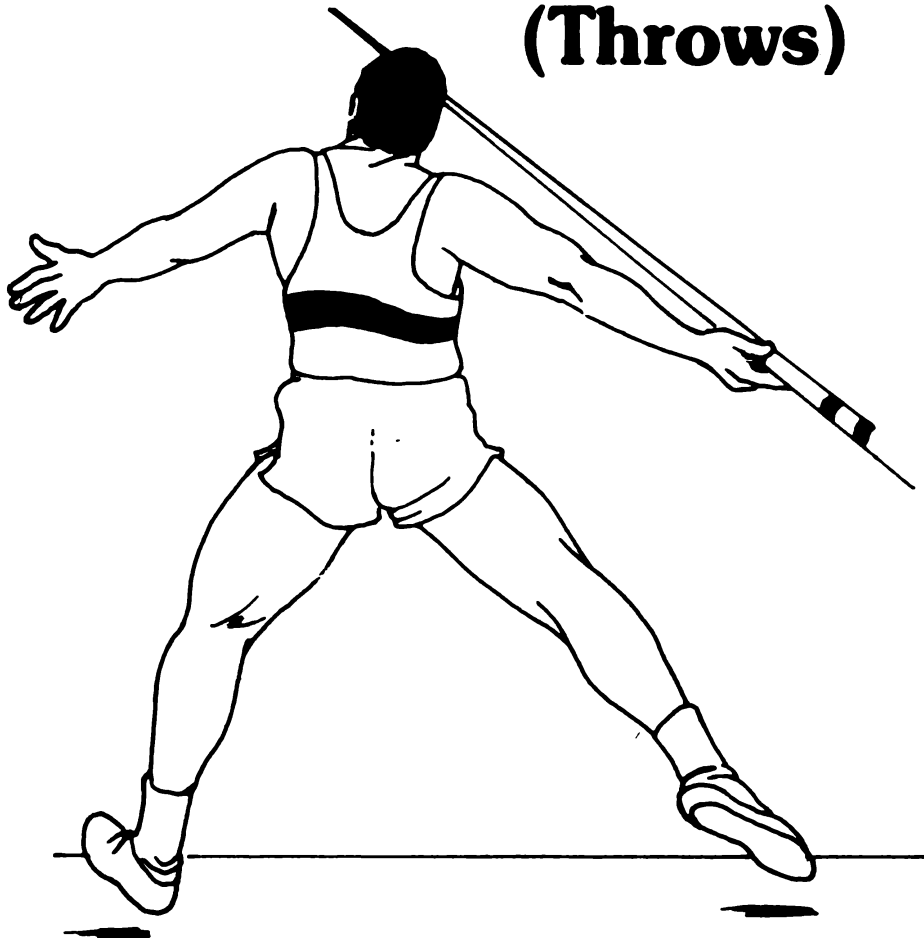
## ورزشهای میدانی (دوهای استقامت) :

دوهای استقامت به قدرت عضلاتی که در دوهای سرعت لازم است، نیاز دارند برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات و حرکات زیر استفاده کنید.

# **Track and Field (Short Runs)**



# **Track and Field (Throws)**



| نوع تمرین                     | ست | شماره تکرار عملیات |
|-------------------------------|----|--------------------|
| لیفت تازانو و مستقیم نمودن پا | ۲  | ۱۵ - ۲۰            |
| نشستن از حالت دراز کش         | ۱  | ۵۰ هوبالاتر        |
| پارو زدن به طور عمودی         | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| پرس سینه                      | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| پارو زدن از حالت خمیده        | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| سر شانه از جلو                | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |
| حرکت جلو بازو (هالتر)         | ۱  | ۲۰ - ۳۰            |

### ورزشهای میدانی (دوهای سرعت) :

دوی سرعت به قدرت فوق العاده پا و تقویت عضلات اندام فوقانی بدن نیاز دارد. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                          | ست | شماره تکرار عملیات |
|------------------------------------|----|--------------------|
| پرس پا                             | ۴  | ۱۵ - ۲۰            |
| خم کردن پا                         | ۵  | ۱۵ - ۲۰            |
| پرس ماهیچه ساق پا                  | ۵  | ۲۰ - ۳۰            |
| بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف | ۳  | ۱۵ - ۲۰            |
| کشش فوق العاده بدن                 | ۳  | ۱۰ - ۱۵            |
| نشستن از حالت دراز کش              | ۳  | ۵۰ هوبالاتر        |

### ورزشهای میدانی (پرتاب نیزه) :

پرتاب نیزه به قدرت تمام قسمتهای بدن نیاز دارد و بر روی، دلتوئیدها و عضلات سه سر فشار وارد میآورد. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                     |
|--------------------|----|-------------------------------|
| ۱۵ - ۱۰            | ۵  | ( اسکات )                     |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | کشش پا                        |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | خم کردن پا                    |
| ۱۵ - ۱۰            | ۲  | کشش فوق العاده بدن            |
| ۱۲ - ۸             | ۳  | پائین آمدن از میله های پارالل |
| ۱۰ - ۶             | ۳  | پرس بالاسینه                  |
| ۱۲ - ۸             | ۳  | حالت پرواز                    |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | بالا کشیدن دستگاه             |
| ۱۰ - ۶             | ۳  | سرشانه از جلو                 |
| ۱۲ - ۸             | ۳  | کشش عضله سه سر                |
| ۱۲ - ۸             | ۳  | حرکت جلو بازو (هالتر)         |
| ۲۰ - ۱۵            | ۴  | کشش مچ دست                    |
| ۵۰ و بالاتر        | ۳  | نشستن از حالت درازکش          |
| ۵۰ و بالاتر        | ۳  | پنج خوردن                     |

## والیبال :

بازیکنان خوب والیبال از پاهای قوی برای اجرای پرشهای عمودی برخوردار هستند .  
 و در عضلات پرتاب کننده نیز پیشرفتهایی ، حاصل نمود مانند . برای دست یافتن به  
 این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است ، استفاده  
 کنید .

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین                          |
|--------------------|----|------------------------------------|
| ۲۰ - ۱۵            | ۴  | پرس پا                             |
| ۲۰ - ۱۵            | ۵  | پرس ماهیچه ساق پا                  |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | کشش فوق العاده بدن                 |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | بلند کردن وزنه های موازی از یک طرف |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | بالا کشیدن دستگاه                  |
| ۵۰ و بالاتر        | ۱  | پنج خوردن                          |

## واترپولو:

واترپولو به ترکیب قدرتهایی که در مورد شنا و پرتاب نیز به آن اشاره شد، نیاز دارد. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین              |
|--------------------|----|------------------------|
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | بالا کشیدن دستگاه      |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | کشش عضله سه سر         |
| ۱۵ - ۱۰            | ۵  | پارو زدن از حالت نشسته |
| ۱۵ - ۱۰            | ۵  | پرس پا                 |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | خم کردن پا             |
| ۲۰ - ۱۳            | ۳  | پرس ماهیچه ساق پا      |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | کشش فوق العاده بدن     |
| ۵۰ و بالاتر        | ۳  | نشستن از حالت درازکش   |
| ۵۰ و بالاتر        | ۳  | پیچ خوردن              |



## اسکی روی آب:

اسکی روی آب به ترکیب قدرت ران و قدرت اندام فوقانی نیاز دارد. این قدرت، بخصوص در ساعدها و عضلات کششی، حائز اهمیت است. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| شماره تکرار عملیات | ست | نوع تمرین              |
|--------------------|----|------------------------|
| ۳۰ - ۲۰            | ۳  | پرس پا                 |
| ۳۰ - ۲۰            | ۳  | کشش پا                 |
| ۳۰ - ۲۰            | ۳  | خم کردن پا             |
| ۱۵ - ۱۰            | ۳  | پارو زدن از حالت نشسته |
| ۲۰ - ۱۵            | ۳  | کشش مچ دست             |

## کشتی:

کشتی به قدرت تمام قستهای بدن نیاز دارد و بر روی قدرت کشتی که سبب گرفتن حریف میشود، تأکید خاصی میکند. برای دست یافتن به این قدرت، از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                    | ست | شماره تکرار عملیات |
|------------------------------|----|--------------------|
| پائین آمدن از میلههای پارالل | ۵  | ۱۵ - ۱۰            |
| بالا کشیدن دستگاه            | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| پاروژدن از حالت نشسته        | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| حرکت جلو بازو (هالتر)        | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| سرشانه از جلو                | ۳  | ۱۲ - ۸             |
| کشش دست                      | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| چمباته زدن (اسکات)           | ۳  | ۱۵ - ۱۰            |
| خم کردن پا                   | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| کشش فوق العاده بدن           | ۲  | ۲۰ - ۱۵            |
| پاروژدن به طور عمودی         | ۳  | ۲۰ - ۱۵            |
| پیچ خوردن                    | ۲  | ۵۰ و بالاتر        |
| نشستن از حالت درازکش         | ۳  | ۵۰ و بالاتر        |

## مج انداختن:

مج انداختن به قدرت اندام فوقانی بدن، بخصوص قدرت عضلات سینه، دلتوئیدها، ساعدها و عضلات دوسر نیاز دارد. برای دست یافتن به این قدرت از تمرینات مدل پیشنهادی و حرکاتی که در لیست زیر آمده است، استفاده کنید.

| نوع تمرین                    | ست | شماره تکرار عملیات |
|------------------------------|----|--------------------|
| پرس سینه                     | ۵  | ۱۲ - ۸             |
| سرشانه از جلو                | ۳  | ۱۲ - ۸             |
| بالا کشیدن دستگاه            | ۴  | ۱۲ - ۸             |
| پائین آمدن از میلههای پارالل | ۴  | ۱۲ - ۸             |
| حرکت جلو بازو (هالتر)        | ۵  | ۱۲ - ۸             |

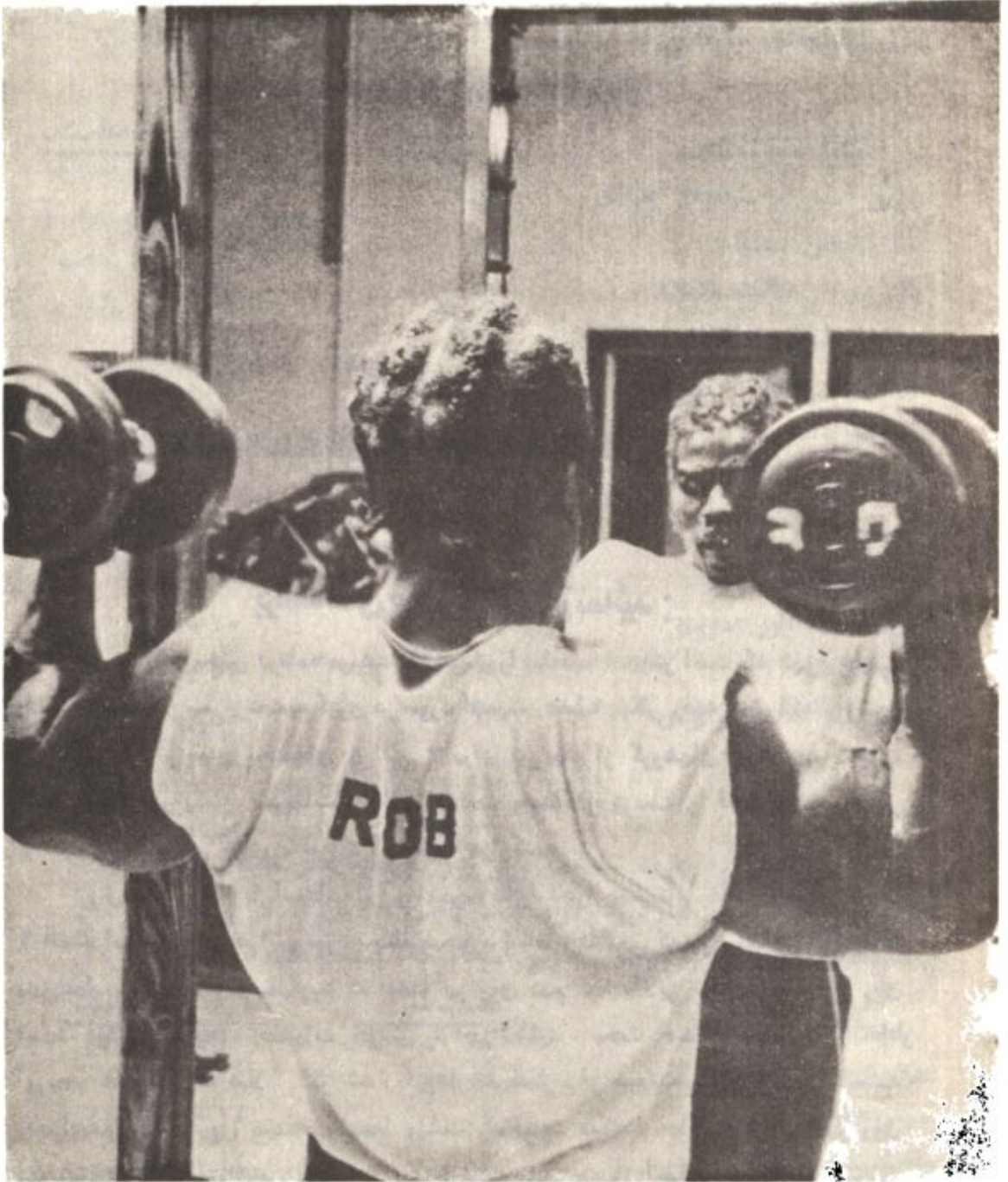
|             |   |                               |
|-------------|---|-------------------------------|
| ۸ - ۱۲      | ۳ | پائین کشیدن دستگاه پرس از پشت |
| ۸ - ۱۲      | ۵ | پاروژدن به طور عمودی          |
| ۵۰ و بالاتر | ۳ | نشستن از حالت درازکش          |
| ۲۰ - ۳۰     | ۵ | کشش مچ دست                    |



### برنامه‌های خویش را تنظیم نمایید :

اگر در این بخش برنامه مورد علاقه خویش را نیافتید ، بهتر است که شیوه خاصی را تنظیم ننمائید . پس از تصمیم گیری در مورد اهمیت عضله بکار رفته در رشته ورزشی ، دو تمرین را از میان بخشهای ۵ الی ۷ برای هر یک از گروههای عضلانی انتخاب کنید و برای هر یک از تمرینات حداقل ۳ ست و حداکثر ۵ ست را اجرا کنید . سپس ۳ ست یک تمرینی برای باقیمانده بدن اجرا کنید .

روش خاصی که با استفاده از آن ، تمرینات را اجرا میکنید ، حائز اهمیت نیست ( البته استثناءهایی در این مورد بچشم میخورد ) . اما ، هنگامی که بر روی اندام فوقانی بدن عمل میکنید بخاطر بسپارید که ابتدا بر روی نیم تنه بالایی بدن و سپس بر روی قسمت فوقانی بازوها ، عملیات خویش را اجرا نمائید . بحث خستگی بخش ۵ را بخاطر آورید . همانطور که قبلاً ذکر شد ، بازوها ضعیفتر ، از نیم تنه بالایی بدن هستند . و اجرای عملیات بر روی سینه ، شانهها و پشت را محدود میکنند . حال ، اگر ابتدا بر روی این قسمتها تمرین ننمائید ، زودتر خسته خواهید شد . پس از اجرای تمرینات بر روی نیم تنه بالایی بدن و قسمت فوقانی بازوها ، به اجرای کشش مچ بپردازید .



# بخش



## قدرت و استقامت فوق العاده

تا بحال ترکیبات متعدد قدرت و استقامت را بررسی نمودیم ، حال به متد پیشرفت قدرت و استقامت با استفاده از وزنه برمیگردیم . در بخش ۲ ذکر شد که یک فرد نمیتواند قدرت و استقامت خویش را بطور همزمان افزایش دهد . بخاطر بسپارید در قدرت و استقامت پی در پی ، استقامت کاهش یافته و قدرت افزایش می یابد و یا قدرت کاهش یافته و استقامت افزایش مییابد .  
بنابراین شما دو راه در پیش دارید :

۱ - میتوانید با استفاده از تمرینات باوزنه درجات مختلف قدرت و استقامت را ترکیب کنید ،

۲-میتوانید یکی از این عوامل را تا درجه آخر افزایش دهید . شما میتوانید از تمرینات باوزنه استقامت کنید و به تقویت یکی از عوامل فوق بپردازید . بعنوان مثال ، اگر به تیراندازی علاقه مند هستید . به افزایش قدرت و اگر به اسکی میدانی علاقه مند هستید به افزایش استقامت بپردازید .

## چگونگی افزایش قدرت

برای کسب قدرت میتوانید از وزنه‌های بسیار سنگین در تکرار کم ( ۱ الی ۵ تمرین ) وزنه‌های مناسب ( ۳ الی ۵ ست ) در تمرینات اساسی نظیر: چمباتمزدن (اسکات) پرس سینه، لیفت تازانو، خم شدن، حرکت جلو بازو (باهالتر) سرشانه از جلو، پائین آمدن از میله‌های پارالل، بالا کشیدن دستگاه، و پرس بالاسینه استفاده کنید. شیوه‌های افزایش قدرت می‌توانند متفاوت باشند. روی هم‌انباشتن برنامه‌ها، حرکات منفی، انقباضات ایزومتریک و حرکات محدود (تمام شیوه‌های فوق توضیح داده خواهند شد) متدهایی هستند که همزمان با افزایش قدرت، می‌توانند سطح علاقه شما را نیز بالا نگاه دارند.

## شیوه‌های اساسی کسب قدرت

در زیر، نمونه‌ای از شیوه کسب قدرت در ارتباط با وزنه سنگین و تکرار کم، آمده است.

یکشنبه، چهارشنبه

پرس سینه:

۱ ست ۵ تکراری برای ۶۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۴ تکراری برای ۷۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۳ تکراری برای ۸۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۲ تکراری برای ۸۵٪ حداکثر وزن، ۳ ست ۱ تکراری برای ۹۵ - ۹۰٪ حداکثر وزن.

پرس بالا سینه:

۱ ست ۳ تکراری برای ۷۵٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۲ تکراری برای ۸۰٪ حداکثر وزن، ۳ ست ۱ تکراری برای ۹۰ - ۸۵٪ حداکثر وزن

سرشانه از جلو:

مشابه پرس بالا سینه است.

حرکت جلو بازو (هالتر):

۵ ست ۳ - ۱ تکراری برای ۸۵ - ۸۰٪ حداکثر وزن.

## دوشنبه، پنج‌شنبه

### اسکات

۱ ست ۵ تکراری برای ۵۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۵ تکراری برای ۶۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۴ تکراری برای ۷۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۳ تکراری برای ۸۰٪ حداکثر وزن، ۵ ست ۲ تکراری برای ۹۰٪ حداکثر وزن.  
پاروژدن در حالت خمیده:

۵ ست ۳ - ۱ تکراری برای ۸۵ - ۸۰٪ حداکثر وزن

### پاروژدن به طور عمودی:

۵ ست ۵ تکراری برای ۸۰ - ۷۵٪ حداکثر وزن

### بالاکشیدن دستگاه:

۵ ست ۵ تکراری برای ۸۰ - ۷۵٪ حداکثر وزن

### لیفت قازانو:

۱ ست ۵ تکراری برای ۶۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۴ تکراری برای ۷۰٪ حداکثر وزن، ۱ ست ۳ تکراری برای ۸۰٪ حداکثر وزن، ۳ ست ۲ - ۱ تکراری برای ۹۰٪ حداکثر وزن سیستم فوق، میتواند در تمرینات مورد علاقه شما نیز بکار رود. بعلاوه، میتوانید آن را با شیوه تقسیم اعضای مختلف بدن ترکیب نمائید. کلید و رمز کسب قدرت، "وزنهای سنگین" و "تکرارهای کم" است. اگر در تمام تمرینات، از وزنهای سنگین و تکرارهای یکنواخت بیشتر از یک بار در دو هفته استفاده کنید، پرورش بیش از حد در بدن عارض میشود. اگر از تکرارهای ثابت استفاده میکنید، هرگز بیشتر از ۹۵ - ۹۰٪ حداکثر وزن را بکار نبرید.

متد دیگر، روی هم انباشتن تکرارهاست و آن بسط شیوای است که در بالا توضیح داده شد. در این شیوایستقامت را افزایش و تکرارها را کاهش میدهید. البته در این متد، وزنهای سنگین و تکرارها را پائین نگاه می‌دارید، سپس ست‌های بیشتری را اجرا میکنید و در هر ست وزنه را کاهش و تکرارها را افزایش میدهید.  
بعنوان مثال، میتوانید پرس سینه را با وزنهای سنگین و تکرارهایی که در زیر آمده است، اجرا کنید.

## پرس سینه:

۸ تکرار برای وزنه ۴۵ کیلویی، ۶ تکرار برای وزنه ۵۰ کیلویی، ۴ تکرار برای وزنه ۵۵ کیلویی، ۲ تکرار برای وزنه ۶۰ کیلویی، ۱ تکرار برای وزنه ۶۵ کیلویی، ۲ تکرار برای وزنه ۶۰ کیلویی، ۴ تکرار برای وزنه ۵۵ کیلویی، ۶ تکرار برای وزنه ۵۰ کیلویی، ۸ تکرار برای وزنه ۴۵ کیلویی. مزیت اصلی این شیوه تکرار و استقامت تنوع آن است. بجای اینکه همیشه وزنه را بالا و تکرار را پائین نگاه دارید، در برخی از موارد، میتوانید وزنه را پائین و تکرار را بالا نگاه دارید.

با استفاده از دوبار، حرکات منفی رانیز میتوانید، آزمایش کنید. بدین ترتیب که: دوبار، وزنه را به مقدار ۳۰-۲۰٪ بالاتر از حد معمول نگاه میدارند. سپس، با استفاده از کنترل بسیار، هالتر و یا دستگاه را پائین میآورید. با استفاده از قدرت، در مقابل این حرکت پائین رونده، مقاومت کنید.

در شیوه خویش میتوانید برای قرار دادن حرکات منفی بجای ۱ الی ۲ ست، ۱ یا ۲ حرکت منفی را در ۲ یا ۳ ست ۳ الی ۵ تکراری بکار ببرید. چنین حرکات منفی در ایجاد قدرت نقش بسزایی دارند. اما، پیدا کردن دوبار که پیشرفت شما، رابر پیشرفت خویش ترجیح دهند، کار بسیار مشکلی است، مگر اینکه این کار را به صورت چرخشی انجام دهید، بنحوی که هر بار، ۲ نفر وزنه را بلند کرده و نفر سوم به اجرای تمرینات مشغول شود و در مرحله بعد ۲ نفر دیگر وزنه را بلند کنند. در چرخ دنده قدرت (وسیله ای مرکب از چهار محل عمودی که سوراخهایی، موازی با زمین در آن تعبیه شده است، این سوراخها وزنه های سنگین را نگاه میدارند و یا در هنگام تمرینات ایزومتریک، در مقابل سوراخهای دیگری قرار میگیرد. که

شخص از آنها استفاده میکند). در تمرینات با وزنه ایزومتریک و حرکات محدود میتوانند از ارزش خاصی برخوردار باشند. در سال ۱۹۶۰ متد ایزومتریک در آمریکا کمتر مورد استفاده قرار گرفت و هم اکنون نیز به نحو چشم گیری محو شده است، اما این متد تمرینات با وزنه نتایج خوبی در بردارد و باید مورد آزمایش قرار گیرد.

ایزومتریک، شامل تلاش در مقابل یک جسم بی حرکت و ساکن میشود. عضلات را به مدت ۱۵-۱۲ ثانیه در حالت انقباض نگاه دارید. این عمل میتواند با استفاده از قرار دادن میله ای در سوراخهای تعبیه شده که موازی با قسمت جلو، بدن شماست انجام گیرد (به توضیحات چرخ دنده قدرت مراجعه کنید). سپس، در طول ۱ الی ۲ تمرین عضلات را در ۳ نقطه منقبض کنید. این عمل را بجای تمرینات یکسان

وزنه آزاد"اجرانمائید، اما آگاه باشید قدرت ایزومتریک در نقطه‌ای که عضله را منقبض میکنید وارد میشود.

امروزه، حرکت محدود چرخ دنده قدرت، مشهورتر است و بدون شک با ارزش‌تر از ایزومتریک در جهت پیشرفت قدرت، میباشد. این عمل شامل انقباضات کوتاه مدت در مقابل وزنه‌های بسیار سنگین ( حداقل ۵۰٪ بیشتر از حد اکثر وزن ) میشود. با قرار دادن دومپله کوچک در داخل سوراخها، میتوانید وزنه‌های بسیار سنگین را در ارتفاع ۱۵ سانتی متر بلند کنید. شما، میتوانید بجای بلند کردن وزنه و استفاده از تمام حرکات، آن را از سه نقطه متفاوت ( شروع، حد وسط، پایان ) بلند کنید.



پس از قرار دادن میله‌های کوچک وزنه را با استفاده از ۲ یا ۳ تکرار حرکت دهید و آن را از میله کوچک پائین به طرف میله کوچک بالایی ببرید. آخرین عمل (در مقابل میله کوچک بالایی) را تا آنجا که ممکن است به مدت طولانی انجام دهید تا عضلات منقبض شوند. با اجرای این عمل، درصد بسیاری از قدرت را در طول ۱۵، سانتی متر حرکت بدست خواهید آورد. اگر این حرکات را در نقاط مختلفی بکار ببرید که تصور میکنید ضعیف هستید، ارزش حرکات محدود چرخ دنده قدرت افزایش خواهد یافت. این عمل، معمولاً در نقطه‌ای اتفاق می‌افتد که وزنه از بالا رفتن بازمی‌ایستد و شما در اتمام عمل با شکست مواجه میشوید. هنگامی که این نقطه مشخص شد، مطمئن باشید که یکی از سه محل انقباض شامل آن میشود.

## دوپینگ استروئیدهای آنابولیک (پافت ساز)

تعداد کثیری از ورزشکاران (مرد و زن) برای افزایش قدرت و وزن بدن از استروئیدهای آنابولیکی استفاده میکنند. این استروئیدها عبارتند از: هورمونهای مصنوعی نر که در هنگام ایجاد خصوصیات آنابولیکی (قدرت سازی) سبب بروز، صفات آندروژنی (با صفات ثانویه جنسی نر همکاری میکند) کنترل شده میشوند. برخی از شایع‌ترین استروئیدهای بکار رفته در زیر آمده است:

### خوراکی:

دیابابول ( Dianabol )

آناوار ( Anavar )

وینسترو ( Winstrol )

### تزریقی:

دکا- دورابولین ( Deca-durabolin )

پریموبولین ( محصول آلمان غربی ) Primobolin

تروفوبولین ( محصول فرانسه ) Trophobolin

در حالی که ما، مصرف این استروئیدها رابه شما پیشنهاد نمیکنیم، اثرات مثبت آنها مشخص شده است، اما برخی از مطالعات خلاف این ادعا را ثابت میکنند. استروئیدها به نگهداری نیتروژن در بدن کمک میکنند و پس از مصرف آب بابیشترین درصد عضله ترکیب میشوند. باقی ماندن نیتروژن بیش از حد در بدن، سبب افزایش رشد و قدرت عضله میشود. البته خطرات متعددی درمورد مصرف استروئیدها وجود دارد. این خطرات عبارتند از:

- ۱ - مسدود شدن نابهنگام مرکز رشد استخوان در جوانان
- ۲ - آتروفی اندام تناسلی و کاهش تحریک جنسی در مردان
- ۳ - بروز صفات جنسی نر در زنان
- ۴ - افزایش فشار خون
- ۵ - جذب آب
- ۶ - سرطان جگر و غده پروستات
- ۷ - ریزش مو
- ۸ - جوش صورت و پوست

همانطور که مشاهده میکنید، برخی از این خطرات حتمی و نهایی هستند. یکی دیگر از مخالفتهایی که بمصرف استروئیدهای آنابولیکی ابراز میشود، اثرات آن در روحیه فرد است بسیاری از فدراسیونهای بین المللی ورزش، مصرف استروئیدها را ممنوع کرده اند زیرا ورزشکاران را بالاتر از سطح ورزشکارانی قرار میدهد که مبادرت به مصرف استروئیدها ننموده اند. بسیاری از مشاجرات کنونی در مورد مصرف استروئیدها بر این پایه است که رقابت ورزشکاران باید بطور یکسان و بدون مصرف استروئیدها صورت گیرد. ممکن است با استفاده از استروئیدها، تمام افراد سلامتی خود را حفظ کنند در این صورت ممکن است از طریق دوپینگ (یعنی مصرف استروئیدها) افراد مصنوعاً سالم باشند و نیازی به ورزش جهت کسب سلامتی نداشته باشند. اما این روش چنانکه ذکر گردید مصنوعی است و واقعی نیست.

### چگونگی افزایش استقامت

برای کسب استقامت، لازم است که سرعت از یک ست به ست دیگر حرکت کنید و تمرینات را بطور مداوم اجرا نمائید و از تکرارهای زیاد (۱۳ الی ۱۵ تکرار برای هرست)

و وزنه‌های سبکی که ۵۰ الی ۷۵ درصد حد اکثر وزن را تشکیل دهد، استفاده کنید. با تنظیم سرعت حرکت میان تمرینات، می‌توانید شیوه خود راهوازی (تمرین با استفاده از توانایی بدن در جهت ذخیره سازی اکسیژن در عضلاتی که کار انجام می‌دهند) با غیر هوازی ( شما گنجایش هوازی را افزایش می‌دهید و در نتیجه با بتدهی اکسیژن روبرو می‌شوید. استفاده بیش از حد اکسیژن ذخیره‌ای در بدن سبب تنفس‌های عمیق برای جانشین ساختن اکسیژن مصرفی پس از چند دقیقه توقف از تمرین می‌شود) سازید هر دوشیوه فوق (هوازی و غیر هوازی) در کسب استقامت مؤثر هستند.

تمرینات هوازی، به شکل گام‌های استوار و تلاش‌های مداوم هستند. به عنوان مثال می‌توان از دویدن‌های آرام برای مسافت‌های طولانی نام برد. هنگامی که از وزن خویش استفاده می‌کنید، در میان هریک از ست‌ها به ۵ الی ۱۰ ثانیه استراحت بپردازید و سپس به طور مداوم به فعالیت خود ادامه دهید. البته میزان فعالیت در ارتباط با گنجایش هوازی شما قرار می‌گیرد و ممکن است که حداقل ۳۰ دقیقه به فعالیت مداوم بپردازید. اگر تمرینات هوازی در استقامت مهم بشمار میرود باید ذکر کرد که تمرینات غیر-هوازی نیز از ارزش یکسانی برخوردار هستند. البته، ورزشکارانی که در رشته‌های استقامت فعالیت می‌کنند و به مطالعه این کتاب می‌پردازند، به ضرورت استفاده متناوب از شیوه‌های غیر هوازی واقف هستند. این امر، معمولاً "با استراحت در میان تلاش‌ها

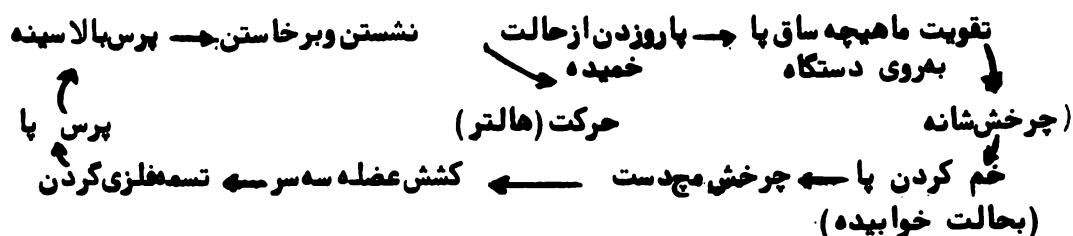
(اینتروالها) صورت می‌گیرد و سبب کسب استقامت می‌شود. در تمرینات باوزنه، بخاطر بسپارید ۱۰ - ۵ ست را با سرعت اجرا کنید و استراحتی را در میان آنها قرار ندهید و سپس به یک استراحت کلی بپردازید. از تمرینات متعدد و متفاوتی استفاده کنید و از یک تمرین به تمرین دیگر بروید. وزنه‌ها باید، با اندازه کافی سنگین باشند تا شما را از ۸ - ۱۰ تکرار دور نگاه دارند. این روش (۵ الی ۱۰ ست بدون استراحت) را تکرار کنید و سپس برای افزایش اثرات تمرین، حداقل به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

## آموزش به طریق دایره‌ای (تمرینات دایره‌ای)

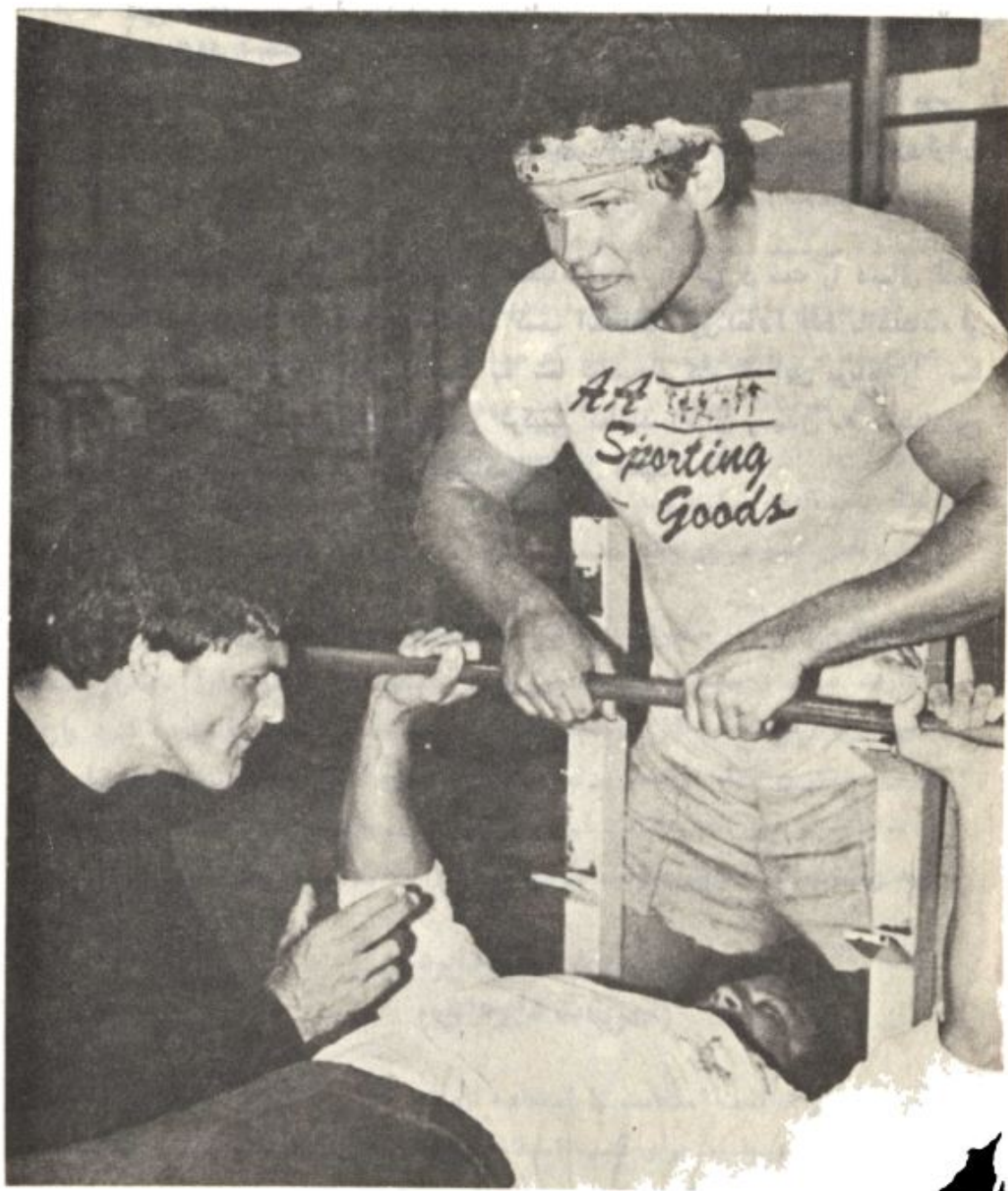
تنها راه، کسب استقامت با استفاده از وزنه، کار برد آموزش به طریق دایره‌ای است که در آن می‌توانید برای کسب استقامت از شیوه‌های هوازی و غیر هوازی استفاده کنید. این تکنیک شامل یک سری تمرینات متناوب ۵ الی ۱۵ تایی می‌شود. قبل از بازگشت به اولین تمرین، سری عملیات را بطور کامل انجام دهید. در این سری

عملیات ، علاوه بر اجرای تمرینات بر روی گروههای اصلی عضلانی ، حرکاتی را در ارتباط با رشته ورزشی خویش بر گزینید .

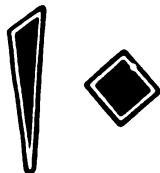
در زیر نمونه‌ای از آموزش به طریق دایره‌ای آمده است :



آموزش به طریق دایره‌ای ، نمونه‌ای از سری عملیات است . ۲ الی ۵ ست را دنبال کنید تا استقامت را بدست آورید . در حالیکه ، کسب استقامت فوق‌العاده فقط با استفاده از آموزش به طریق دایره‌ای ممکن است ، به شما توصیه می‌کنم که این برنامه را با تمرینات استقامتی رشته ورزشی خویش ترکیب نمائید . برای رسیدن به نقطه اوج تمرینات ، سرعت تکمیل هر سری عملیات را افزایش دهید .



# بخش



## توصیه‌های مربی بدنسازی

از آنجا که هر سال تکنیکهای تمرینات باوزنه مشکل‌تر میشوند ، رسیدن و دست یافتن به تمام پیشرفت‌های جدید برای اکثر ورزشکاران مشکل است . بعلاوه ، آنها در دریافت حداکثر مزایای تمرینات باوزنه ، با شکست مواجه میشوند . مربی بدنسازی ، مسئولیت پیشرفت ورزشکاران و تطبیق آنها با تکنیکها و شیوه‌های جدید را به عهده دارد . در سال ۱۹۵۰ ، مربیان متقاعد شده بودند که تمرینات باوزنه ، ورزشکار را نابود می‌سازد ، اما ، مطالعات علمی ارتباط میان قدرت ، استقامت ، انعطاف‌پذیری بدن ، توانایی ورزشی و عاملی که سبب موفقیت ورزشکاران خوب ، در سال ۱۹۵۰ شده بود ( افرادی نظیر " مال‌ویت فیلد " در رشته دوی نیمه استقامت و " اتیس چندلر " در رشته پرتاب باوزنه که از تمرینات باوزنه استفاده کرده بودند ) را مشخص نمود و در اینجا شدیدا " بانظریه فوق مخالفت شد و نتیجه‌ا " مربیان آن نظریه را تفسیر دادند . هم اکنون ، مربیان علاقه‌مند به کشف مطالب جالبتری در مورد تمرینات باوزنه هستند و مربیان باتجربه ، پیشنهادات شفلی گوناگونی دارند که از میان آنها یکی را انتخاب میکنند .

یکی از مربیان جوان تمرینات باوزنه، "کیسی دنوان" ۲۵ ساله است. او اظهار میکند که: "هم اکنون، من سرگرم نوشتن تز دکتری تمرین فیزیولوژی هستم، اما پیشنهاداتی که در مورد مربیگری بدنسازی و تمرینات باوزنه دریافت نمودام، کم سودتراز آنستکه انتظارش را داشتم و برای آن آماده میشوم."

در تمام سطوح دانشگاهی و کلوپهای ورزشی یک مربی، وجود دارد که در جهت رسیدگی برکار تیم منصوب شده است. این مربی میتواند، آموزگار پرورش بدن باشد که این مسئولیت به سایر وظایف او اضافه میشود.

مربیان در تمام سطوح، بر اعمال ورزشکاران نظارت میکنند. این مربیان، تجربیات بسیاری در زمینههای تمرینات باوزنه دارند و آشنایی لازم را با تمام عملیات دارند.

در برخی از سطوح وجود یک فرد لیسانسه (بعنوان مثال در تربیت بدنی) لازم است.

هر چقدر که مربی با هوش تر باشد، اثرات حرکات و عملیات او بیشتر خواهد بود. برخی از نکاتی که داشتن آن برای یک مربی ضروری میباشد، باخواندن کتاب و اجرای تمرینات باوزنه بدست میآید، اما برخی از نکات دیگر فقط با تجربه و آزمایشات متعدد بدست میآید. حتی زمانی که فردی اطلاعات بسیاری جمع آوری مینماید، باید آنها را به صورت امروزی در آورد زیرا اطلاعات جدید همیشه منتشر میشود. یکی دیگر از مربیان به نام "شارون اسکون" فلدت اظهار میدارد، که:

"من همیشه مطالب جدیدی را که به تمرینات باوزنه کمک میکنند (اعم از تناسب، فیزیکی یا تکنیکهای محرک) در مجلات و روزنامههای ورزشی مطالعه میکنم و کتابهای جدید تمرینات باوزنه نیز حاوی اطلاعاتی هستند که میتوانم از آنها استفاده کنم. برخی از ورزشکاران که به تربیت آنها مشغول هستم تمام مطالب را بدقت مطالعه میکنند. همچنین من، مسئولیت راهنمایی ورزشکاران را بعهده دارم تا در مقابل حریفی که احتمالاً کمتر از آنها آموزش دیده است، در سطح نسبتاً بالاتری قرار گیرند" همانطور که در بالا اشاره شد، مربی خوب تمرینات باوزنه در واقع یک نبرد، را آغاز میکند. او باید در برخورد با ورزشکاران دقیق باشد و برخی از آنها را به اجرای تمرینات سخت تر تشویق کند، اما برخی از ورزشکاران با رفتار خود، سبب رنجش مربیان میشوند. مربی خوب باید به نکات جزئی فیزیکی و هیجانی ورزشکاران دقت کند. در چنین حالات فیزیکی و هیجانی ورزشکار ناگزیر از اجرای تمرینات انفرادی میشود. بنابراین هنگامی که ورزشکار در اتاق تمرینات باوزنه به فعالیت میپردازد، لازم است

که مربی نیز حضور داشته باشد .

انگیزه ورزشی مطلب پیچیده‌ای است که تاکنون کتابهای بسیاری نیز در این مورد به چاپ رسیده است ، در زیر چندین پیشنهاد عملی آمده است :

تحریک ورزشکاران عملی نادرستی است ، اما با این وجود در آماده سازی آنها نقش بسزایی دارد . ما دریافته‌ایم که در باشگاهها رسیدن به هدف یکی از انگیزه‌های مؤثر می باشد .

ورزشکارانی که با اهداف عالی رقابت میکنند زودتر ، به مقصد خویش میرسند . برخی از ورزشکاران شخصا " تمرینات را انجام میدهند ، و از آموزشها و تعلیمات مربی متنفر هستند . این ورزشکاران ممکن است سریعتر پیشرفت کنند و لازم است که از سایر ورزشکاران جدا شوند . در این شیوه بجای فعالیتهای تیمی به فعالیتهای انفرادی میپردازند .

" دنووان " اظهار میدارد که : " من پی بردم که دوندگان استقامت شخصا " به تحریک خویش میپردازند . آنها غالبا " به تمرین در باشگاهها نمیپردازند . و هنگامی که در باشگاهها حضور مییابند ، در گوشه‌ای قرار گرفته و دور از دیگران به اجرای تمرینات میپردازند . برعکس ، بازیکنان فوتبال مایل به اجرای تمرینات گروهی به‌طور نامرتب و در فضای باز میباشند . و معمولا " بر سر یکدیگر فریاد میزنند . هنگامی که

مسئله تحریک ورزشکاران برای تلاش بیشتر پیش میآید . هر یک از مربیان باید با روانشناسی مختصری آشنایی داشته باشند . به اعمال ورزشکاران توجه کنند و برای هدایت بهتر آنها با مربیان دیگر مشورت نمایند . بالاتر از همه اعمال خود را توافقم با مهارت و قابلیت انعطاف پذیری انجام دهند .

## وظایف مربی تمرینات با وزنه

وظایف مربی تمرینات با وزنه از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت میکند ، اما ، تمام این موقعیتهای در نکات بسیاری مشترکند . تمام مربیان ، شیوههای آموزشی را برای ورزشکاران فرمول بندی میکنند . تشکیل نامهای آموزشی گروهی و هدایت ورزشکاران بسوی تمرینات کار ساده‌ای است ، اما مربی وظیفه شناس بر روی آموزشهای گام به گام ، به ورزشکاران تلاش مینماید .

برنامه‌های آموزشی، پس از تجزیه جداگانه، نیازهای ورزشکاران قاعده بندی میشود. البته، این برنامه‌ها با بررسی نیازهای خاص عضلات و میزان جراحات وارد، بر آنها صورت میگیرد. قبل از قاعده بندی برنامه‌ها باید ذکر کرد که: تصمیم مربی در مورد تعادل ورزشکاران به موفقیت نیز ضروری میباشد. زیرا، شیوه آموزشی خوب علاوه بر انضباط فیزیکی به انضباط روحی نیز نیاز دارد. زمانی که ورزشکاران سرگرم اجرای تمرینات باوزنه هستند، مربی نیز باید حضور داشته باشد. اگر چه ممکن است که یک ورزشکار از صحت اجرای عملیات خویش اطمینان داشته باشد. اما اگر همین فرد در حین اجرای عملیات مجروح شود، مربی و افراد تیم او مسئول این مسامحه کاری و بی دقتی هستند. به طور متناوب، به تمرینات ورزشکاران، رسیدگی کنید و برای جلوگیری از جراحات اشتباهات آنها را با سرعت تصحیح نمائید. هنگامی که ورزشکاران به طور انفرادی تمرینات را اجرا میکنند، لازم است که به عنوان یک یار عمل کرده و به او کمک نمائید. حضور شما در اتاق تمرینات باوزنه برای ورزشکارانی که سؤالات متعددی دارند، با ارزش است.

نگاهداری و مراقبت از وسایل فیزیکی از جمله وظایف مربی میباشد. اکثر ورزشکاران علی‌رغم اینکه ساعات قابل ملاحظه‌ای از وقت خود را در باشگاه صرف میکند تعاملی به جمع آوری وسایل اتاق تمرینات باوزنه ندارند، بنابراین مربی در انتهای ساعات، روزه جمع آوری این وسایل میپردازد.

در برخی از باشگاهها، تمرینات باوزنه فرسوده و شکسته می‌شوند. و دمبلها و هالتر نیز از یکدیگر جدا میشوند. در چنین زمانی، وجود مربی تمرینات باوزنه و آشنایی مختصر با اصول مکانیک دارای ارزش فوق‌العاده‌ای است. بسیاری از دستگاهها با تعمیرات اصلاح میشوند. اگر قبل از خراب شدن دستگاه به آن رسیدگی کنید، عمر آن طولانی‌تر خواهد شد.

"اسکون فلدت، نخستین روزی را که یکی از دستگاهها خراب شد، بیاد می‌آورد و میگوید "ابتدا، شروع به تعمیر دستگاه نمودم، البته بسیار نگران بودم، اما کار مشکلی نبود و حال به اندازه کافی در مورد دستگاهها آگاه هستم."

رسمانهایی که از میان قرقره‌های دستگاه عبور میکنند، بطور معمول عمر کوتاهی دارند. چرخ قرقره‌ها نیز در درجه بعدی قرار میگیرند. اگر ورزشکاران در هنگام اجرای تمرینات، وزنه‌ها را محکم بر روی میله ببندند، صفحات فلزی نیز با سرعت شکسته میشوند. این وسایل را بیشتر کنترل کنید.

به طور خلاصه، مربی بودن به‌ابتکارات خود افراد بستگی دارد. تذکراین نکته لازم است که درجات دانشگاهی، برای مربی ضروری نیست و کمکهای افرادی که در زمینه‌های آناتومی، کاین سیولوژی و فیزیولوژی مهارت دارند. نیز مؤثر است. بطور کلی، هنگامی که تصمیم گرفتید تا مربی شوید. تمام کتابها و مطالب موجود در مورد تمرینات باورنه را مطالعه کنید و تمام تجربیات خویش را نیز بکار برید. سپس، دانش خود را با علم بشر ترکیب نمائید.

