

پرسابقه ترین هفته نامه  
مستقل ایران

شماره ۱۷۳۱۵  
۱۰ هزار تومان

# بیتبیر

سال سی و دوم - شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳ - ۸ ژوئن ۲۰۲۴ - اول ذی الحجه ۱۴۴۵

تغذیه سالمندان  
و اهمیت توجه به  
نیازهای غذایی  
آنها

## انفجار در اکسیرن



## تغذیه سالمندان و اهمیت توجه به نیازهای غذایی آنها



استاد محمد والی نژاد



بروز سالمندی را به تاخیر بیندازند و یا از شدت تغییرات ایجاد شده بکاهدند. تحقیقات تغذیه ای نشان داده است که افرادی که از طول عمر بیشتری برخوردارند دارای خصوصیات مشترکی هستند که در زیر به آنها اشاره میکنیم:

**توصیه های تغذیه ای برای افزایش طول عمر**  
**۱هر روز به طور مرتب صبحانه میخورند.**

۲در هر وعده حجم غذای کمتری مصرف میکنند و تعداد وعده ها را افزایش میدهند.

۳همواره وزن ثابتی دارند و تغییرات وزنی زیادی ندارند.

۴میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.

۵چربی و مواد غذایی چرب کمتری مصرف میکنند.

۶از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد در رژیم غذایی خود خودداری میکنند.

۷فعالیت بدنی منظم و روابط اجتماعی خوبی دارند.

### ۱- چگونه یک برنامه غذایی سالم داشته باشید؟

برنامه تغذیه در سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره تفاوت هایی با بزرگسالان دارد، برای این منظور ابتدا باید بدانید که بدن سالمندان به چه مواد غذایی نیاز دارد و بهتر است از چه مواد غذایی و چه مقدار از این مواد را در رژیم غذایی

سالمندی یا پیری فرآیندی است توقف ناپذیر که تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخشی توأم با سلامتی همراه کرد، سلامت سالمندان

یکی از مسائل مهم دولت هاست و نیاز

به برنامه ریزی دقیق و صحیح برای گذران این دوران به سلامت میباشد. در تمام دوران زندگی تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده

جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی داشته است. در

دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش میابد، این به علت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژیهای اولیه بدن است، بهبود

رژیم غذایی و مراقبت تغذیه ای در سالمندان

امری بسیار ضروری و مهم است که باید به آن توجه شود تا سلامت بدن حفظ شود، از بیماری هایی که بر اثر سوء تغذیه بوجود می آید

پیشگیری شود و قدرت جسمی و روحی سالمند حفظ شود که نهایتا

موجب افزایش کیفیت زندگی سالمند و متعاقب آن افزایش امید به

زندگی و طول عمر میباشد. در دوران سالمندی تغییراتی در بدن ایجاد میشود که شما دخالتی در آن ندارید ولی برخی از عوامل میتوانند

تلفن: ۸۸۵۳۱۴۳۶

چاپ: گنجینه مینیاتور

نشانی: تهران خیابان شهید بهشتی خیابان

صابونچی نبش خیابان چهارم پلاک ۲۰ واحد ۵

bashir-mag@yahoo.com

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

سرمدبیر و مدیر اجرایی:

سیاوش پورقاسمی

مدیر تحریریه: علی زندی کریم خانی

روابط عمومی، ورزش بانوان و اخبار داخلی:

فریبا عسگری شکیب

آتلیه هنری: رضا نجفی

هفته نامه

بشیر

۱ ۷ ۳ ۱

زمینه: ورزشی / اجتماعی / فرهنگی  
 روش: آموزشی / خبری / تحلیلی



استفاده کند. به طور کلی نیازهای تغذیه‌ای بدن سالمندان شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است. در باره هریک از این شش گروه در ادامه توضیح خواهیم داد:

### انرژی مورد نیاز در سالمندان

با افزایش سن نیاز به انرژی کمتر میشود، این کم شدن میزان انرژی در رژیم غذایی سالمندان بخاطر کوچک شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است، با این حال ممکن است سالمند با افزایش وزن مواجه شود زیرا با وجود نیاز به انرژی کمتر، میزان مصرف مواد غذایی خود را در رژیم غذایی کاهش نداده است، میزان غذای مصرفی در رژیم غذایی سالمندان باید به اندازه‌ای باشد که ضمن تامین نیازهای تغذیه‌ای سالمند از افزایش و کاهش وزن ایشان جلوگیری نماید. داشتن وزن مناسب کمک میکند تا فشار خون، قند و چربی در حد طبیعی بماند، همچنین داشتن وزن مناسب در سالمندان موجب کاهش خطر بیماری‌هایی نظیر سرطان روده، پروستات، کیسه صفرا و ... میشود.

### کربوهیدرات‌ها

با افزایش سن و وارد شدن به دوران سالمندی سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته‌ای کاهش می‌یابد. مواد نشاسته‌ای مهم‌ترین منبع برای تامین انرژی مورد نیاز بدن هستند و در حدود نیمی از انرژی بدن باید از کربوهیدرات‌ها تامین شود، گروه کربوهیدرات‌هایی که در رژیم غذایی سالمندی می‌توانیم استفاده کنیم شامل انواع نان، برنج، جوانه گندم، غلات سیوسدار، حبوبات، ماکارونی و ... هستند. توصیه ما به مصرف بیشتر غلات سیوسدار در رژیم غذایی دوره سالمندی است.

### پروتئین‌ها

عضلات بدن محل تجمع پروتئین‌هاست، از آنجا که در سنین سالمندی عضلات تحلیل می‌رود و در نتیجه مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم میشود بنابراین باید در برنامه تغذیه سالمندی میزان پروتئین بیشتری مصرف شود. کمبود مصرف پروتئین در تغذیه دوران سالمندی به سیستم دفاعی بدن آسیب میرساند و بدن سالمند را مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف میکند. پس با مصرف پروتئین می‌توانید از ابتلا به بیماری‌های عفونی جلوگیری نمایید. سوءتغذیه پروتئین مشکل

### چربی

اصلی سالمندانی است که تنها زندگی میکنند، توصیه میشود که در حدود ۵۰ درصد از پروتئین مصرفی در رژیم غذایی سالمندی از پروتئین‌های حیوانی باشد، زیرا کیفیت پروتئین‌های حیوانی از پروتئین‌های گیاهی بیشتر است (از نظر محتوای آمینو اسیدها کامل تر هستند و آمینو اسیدهای ضروری را به بدن میرسانند). گوشت‌های کم چرب، ماهی، گوشت سفید، تخم مرغ و حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند که میتوانند به میزان مناسب در رژیم غذایی سالمند قرار گیرند.

با افزایش سن و دوران سالمندی بر مقدار چربی بدن افزوده میشود، در نتیجه بایستی میزان چربی در رژیم غذایی خود را محدود نمایید یعنی حداکثر تا ۳۰ درصد از انرژی رژیم غذایی شما باید از چربی‌ها باشد، چربی‌ها از منابع با انرژی بالا محسوب میشوند و در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. بنابراین حذف کامل چربی از رژیم غذایی سالمندان توصیه نمیشود، از طرفی مصرف زیاد چربی در تغذیه سالمندی باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و برخی سرطان‌ها میشود. از طرفی محدودیت شدید چربی در رژیم غذایی سالمندان منجر به کمبود اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی شود. بهتر است چربی مصرفی در رژیم غذایی سالمندان از نوع گیاهی (ترجیحاً زیتون و کلزا) باشد، اگر مواد غذایی با کلسترول بالا (که فقط در منابع جانوری مثل مغز، دل و جگر؛ زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، پوست مرغ، لبنیات پرچرب و ...) را زیاد مصرف کنید در طولانی مدت موجب سختی عروق و افزایش فشار خون و افزایش بیماری‌های قلبی عروقی در شما میگردد. در ادامه توصیه‌هایی برای جلوگیری از ابتلا به چربی خون در سالمندان را میخوانیم:

### ۱۰ توصیه مهم برای کاهش چربی خون سالمندان

- ۱) مصرف گوشت قرمز را در تغذیه سالمندان به علت محتوای چربی پنهان بالای آن محدود نمایید.
- ۲) چربی‌های قابل رویت در گوشت را تا حد امکان قبل از پخت و مصرف جدا کنید.

افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری میکند. برای تامین ویتامین دی هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید، قرار گرفتن در نور آفتاب در نواحی دست ها و بازوها به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در روز حداقل ۲ الی ۳ بار در هفته سبب تولید ویتامین د کافی در پوست میشود. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری در تولید ویتامین در بدن سالمندان ندارد.

### ویتامین ث

ویتامین ث نقش مهمی در بهبود زخم ها و کمک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافت ها دارد، همچنین باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می شود. در دوران سالمندی سطح ویتامین ث در خون کم میشود، اگر در فشار های روحی و جسمی قرار دارید و یا سیگار میکشید نیاز به ویتامین ث بیشتری دارید، ویتامین ث در انواع میوه ها و سبزی های تازه مثل گوجه فرنگی، پرتقال، کیوی و... قرار دارد. توجه داشته باشید که پختن غذا به مدت طولانی و یا قرار گرفتن میوه و سبزی خورد شده در معرض هوا باعث از بین رفتن این ویتامین میشود. دریافت روزانه این ویتامین در رژیم غذایی سالمندان از طریق مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در برنامه غذایی سالمندان در حفظ سلامت آنان بسیار مفید است.

### ویتامین ای و سالمندی

اثر مهمی در سالمندی و پیشگیری از بیماریهای مزمن دارد و باعث بهبود سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر بیماری قلبی عروقی در سالمندی میشود، این ویتامین در جوانه گندم و مغز ها، دانه میوه ها، غلات سبوس دار، سبزی های دارای برگ سبز تیره و روغن های گیاهی، زرده تخم مرغ، جگر و میگو وجود دارد.

### ویتامین آ و نقش آن در سالمندان

برای بینایی، فعالیت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از آسیب های سلولی و تخریب بافت ها و ترمیم بافت های آسیب دیده ضروری است، منابع غذایی این ویتامین شامل جگر، هویج، زرده تخم مرغ، اسفناج، انبه، هلو و جعفری است. در صورتی که سالمند توانایی مصرف هویج به صورت خام ندارند میتوانند آن را به صورت پخته مصرف نمایند.

### نقش مهم کلسیم در سالمندان

یکی از مهم ترین مواد معدنی در سالمندان کلسیم است، این ماده در سلامت دوره سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد، کمبود این ماده باعث پوکی استخوان میشود، جذب کلسیم در بدن با افزایش سن به تدریج کاهش میابد. مصرف داروهای ضرر اسید معده، اشکال در جذب کلسیم و کمبود ویتامین دی از جمله عواملیست که باعث کاهش کلسیم میشود. لبنیات، انواع کلم، لوبیای سویا و ماهی ساردین با استخوان از جمله منابع خوب کلسیم هستند که میتوانند از آنها در رژیم غذایی دوره سالمندی برای تامین کلسیم بدن استفاده کنید. برای عموم سالمندان بالای ۶۵ سال مصرف روزانه مکمل کلسیم ضروری است.

### آهن و علت کم خونی سالمندان

ماده معدنی مهمی که کمبود آن منجر به کم خونی، حساس ضعف و خستگی میگردد. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است. آهن در انواع گوشت ها، جگر، حبوبات، سویا، میوه های خشک شده و سبزی های برگ تیره وجود دارد، آهن موجود در منابع جانوری جذب خوبی دارد اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی بهتر است آنها را به همراه منابع غذایی ویتامین ث مثل آب مرکبات مصرف نمایید. همچنین از نوشیدن چای یک ساعت قبل از وعده های اصلی غذایی تا یک ساعت پس از آن خودداری نمایید.

### روی، کمبودی شایع در سالمندی

سالمندان عزیز بهتر است مواد غذایی این گروه را کمتر در تغذیه خود مصرف کنند و در مورد مصرف روغن ها بایستی از روغن های مایع آن هم در مقادیر کم مصرف نمایند.

### توصیه های مفید برای داشتن دوران سالمندی سالم

۱- تغذیه و رژیم غذایی شما باید کم چرب، کم کلسترول، کم نمک و پر فیبر باشد.  
۲- بهتر است از غذا های سرخ شده در تغذیه و رژیم غذایی خود مصرف نکنید.  
۳- سعی کنید از مواد غذایی سفت و سخت و ریشه ریشه که بلع و هضم آنها مشکل



۳- از مواد غذایی که چربی بالا دارند مثل دل، جگر، قلوه و ... در رژیم غذایی سالمندان استفاده نکنید.

۴- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر در تغذیه سالمندان باید به حداقل برسد.  
۵- پوسه مرغ را قبل از پخت و مصرف جدا کنید.

۶- از حبوبات و غلات سبوسدار در رژیم غذایی سالمندان بیشتر استفاده کنید.

۷- مصرف غذاهای سرخ شده در تغذیه سالمندان باید محدود شود و بیشتر از غذاهای بخار پز و آب پز استفاده شود.

۸- مصرف زرده تخم مرغ را به چهار عدد در هفته محدود نمایید.

۹- میوه و سبزیجات تازه به صورت روزانه در رژیم غذایی سالمندان قرار داشته باشد.

۱۰- مصرف منظم اسیدهای چرب امگا ۳ میتواند از بروز بیماری های قلبی جلوگیری نماید، به همین منظور در هفته ۲ بار از گوشت ماهی در رژیم غذایی سالمندان استفاده شود.

۱۰- مصرف منظم اسیدهای چرب امگا ۳ میتواند از بروز بیماری های قلبی جلوگیری نماید، به همین منظور در هفته ۲ بار از گوشت ماهی در رژیم غذایی سالمندان استفاده شود.

### ۲- نیاز به ویتامین ها و مواد معدنی در سالمندان:

با افزایش سن و شروع دوره سالمندی میزان برخی ویتامین ها در بدن کاهش میابد که این به علت مصرف غذا و همچنین کاهش قدرت جذب ویتامین ها از مواد غذایی مصرفی است که با رعایت تنوع در رژیم غذایی و مصرف متعادل گروه های اصلی غذایی میتوانند آن ها را جبران کنند:

ویتامین های گروه ب و نقش آنها در سلامت سالمندان

وجود این دسته از ویتامین ها در رژیم غذایی سالمندان در کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی موثر است، جذب ویتامین های گروه ب در سالمندان کاهش پیدا میکند و از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت ها در رژیم غذایی به علت مشکلات دندانسی و یا محدودیت خرید و از طرف دیگر حساس بودن این ویتامین ها به حرارت و مصرف نکردن مواد غذایی تازه همگی باعث تشدید کمبود این ویتامینها در سالمندان میشود. از جمله منابع خوب ویتامین های گروه ب که در رژیم غذایی سالمندان میتوان استفاده کرد شامل انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر و فرآورده های لبنی، حبوبات، غلات سبوس دار و سبزی های برگ تیره، و به مقدار کمتری در میوه ها وجود دارد. در صورت مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین های گروه ب در رژیم غذایی سالمندان توصیه به مصرف روزانه مکمل های آن میشود.

### ویتامین دی و اهمیت آن در سالمندی

در دوره سالمندی میزان ویتامین دی در بدن سالمندان کاهش پیدا میکند زیرا از طرفی دریافت این ویتامین از طریق رژیم غذایی سالمندان کاهش پیدا میکند و از طرف دیگر ساخت ویتامین دی در سالمندان کمتر میشود. این ویتامین با کمک به



است اجتناب کنید.

۱۴ اگر مشکلات دندانی دارید سعی کنید غذاها را به صورت چرخ کرده و یا پوره در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

۱۵ مصرف سس های زیاد به همراه سالاد و سبزیجات خودداری کنید و به جای آن از روغن زیتون و ابلیمو یا سرکه و ماست استفاده کنید.

۱۶ مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید. ۱۷ به جای روغن های جامد، کره و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، کلزا و آفتابگردان در تغذیه خود استفاده نمایید.

۱۸ قبل از طبخ مرغ پوست آن را جدا کنید. ۱۹ مصرف کله پاچه، دل، جگر و احشا داخلی حیوانات در رژیم غذایی خود پرهیز نمایید.

۱۰ مصرف هفته ای دو بار ماهی در رژیم غذایی سالمندان میتواند به کاهش ریسک بیماری های قلبی عروقی کمک کند.

۱۱ روزانه حداقل دو واحد از گروه لبنیات در رژیم غذایی خود استفاده کنید. ۱۲ مصرف روزانه مکمل های غذایی در دوران سالمندی طبق نظر متخصص تغذیه ضروری است.

۱۳ مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.

در حدود ۹۰ درصد از سالمندان روی مورد نیاز بدنشان را دریافت نمیکند، بعلاوه میزان جذب روی در سالمندان بسیار کمتر از جوانان است، کمبود روی در سالمندان میتواند باعث بی اشتها، کاهش حس بویایی، افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش تمرکز و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماریهای عفونی و کندی ترمیم زخم می شود. مواد غذایی حاوی روی که در رژیم غذایی سالمندان باید مصرف شود شامل انواع گوشت، تخم مرغ، شیر و فرآورده های لبنی، غلات سبوس دار، حبوبات و سبزی های برگ تیره است. اگر از مواد غذایی غنی از روی در رژیم غذایی سالمندان استفاده نمیشود بهتر است زیر نظر متخصص تغذیه از مکمل روی استفاده کنید.

### منیزیم در سالمندی

کمبود منیزیم در سنین سالمندی شایع است و در استحکام توده استخوانی و میزان توده عضلانی بدن نقش دارد، منابع غذایی حاوی منیزیم عمدتاً شامل جگر، گوشت، سبوس گندم، غلات کامل، ذرت، آجیل و نخود سبز است.

### ۳- اهمیت مصرف آب در سالمندان

آب یکی از موارد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از بیبوست ضروری است. برای تامین آب مورد نیاز بدن در سالمندان مصرف روزانه حداقل ۶ الی ۸ لیوان مایعات و ترجیحاً آب ساده توصیه میشود. با افزایش وزن نیاز به مایعات بیشتر هم میشود. دقت کنید که در دوران سالمندی احساس تشنگی کاهش میابد و تشنگی علامت خوبی برای کمبود آب در بدن نیست و حتی در صورت تشنه نبودن روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات را مصرف کنید. از جمله عوارض کمبود آب در سالمندان میتوان به گیجی، بیبوست، خواب آلودگی، عفونت ادراری و اختلال در عملکرد قلب سالمندان اشاره کرد.

### ۴- در دوران سالمندی چی بخوریم؟ شیر و لبنیات

در طول روز بهتر است ۲ تا ۳ واحد از شیر و فرآورده های آن در تغذیه سالمندان استفاده کنید، بهتر است شیر و ماست مصرفی سالمندان از نوع کم چرب باشد. نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب به بهبود کم خوابی کمک میکند. هر واحد از گروه شیر و لبنیات شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا نصف لیوان کشک و یا دو لیوان دوغ است که باید در برنامه تغذیه سالمندان گنجانده شود. نقش لبنیات در تغذیه سالمندان در رشد و استحکام استخوان ها و دندان ها و سلامت پوست است.

### گوشت، تخم مرغ، حبوبات

استفاده از انواع گوشت ها، تخم مرغ و حبوبات در تغذیه سالمندان باید حداقل یک بار در روز انجام شود. در صورتی که سالمند مبتلا به چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی و چاقی باشد بایستی مصرف تخم مرغ را به سه عدد در هفته محدود کند، همچنین باید توجه داشته باشید که در استفاده از انواع گوشت ها در تغذیه سالمندان چربی آن گرفته شود و بهصورت کم چرب مصرف شوند. به طور کلی مصرف گوشت سفید و گوشت ماهی بهتر از مصرف گوشت قرمز است و این نکته را باید در تغذیه سالمندان مد نظر قرار داد. در مورد مصرف پروتئین های گیاهی مثل حبوبات توجه داشته باشید که این مواد به تنهایی همه آمینو اسیدهای ضروری بدن را تامین نمیکند و باید به همراه غلات در تغذیه سالمندان مصرف شوند تا ترکیب آمینو اسیدهای این دو ماده با هم پروتئین کاملی برای بدن فراهم کند.

### نان و غلات

نقش گروه نان و غلات در بدن تامین انرژی و سلامت سیستم عصبی است. نان و غلات مثل برنج، ماکارونی، رشته، گندم و جو و ذرت باید در حدود نیمی از انرژی تغذیه در سالمندان را تشکیل دهد. مهمترین مواد مغذی این گروه شامل نشاسته، پروتئین، ویتامین های گروه ب، فسفر و منیزیم است. میزان مورد نیاز به نان و غلات در تغذیه سالمندان به میزان فعالیت و وزن آنها بستگی دارد که در سالمندان مختلف متفاوت است اما باید روزانه حداقل ۶ واحد از انواع مختلف نان غلات در تغذیه سالمندان استفاده شود. مصرف همزمان غلات و حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و ... در تغذیه سالمندان میتواند منبع پروتئینی خوبی برای آنان فراهم کند.

### میوه و سبزی

گروه میوه و سبزی ها در تامین ویتامین ها و مواد معدنی سالمندان نقش بسیار مهمی دارند، مصرف این مواد در تغذیه دوران سالمندی به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم ها، سلامت چشم و پوست و کمک به سوخت و ساز بدن نقش دارد. سالمندان برای اینکه مجموعه کامل ویتامین ها و املاح را دریافت کنند باید سعی کنند از تمامی انواع میوه ها و سبزی های موجود در منطقه متناسب با فصل در تغذیه خود استفاده کنند. میوه ها و سبزی ها علاوه بر داشتن میزان زیادی ویتامین و املاح مقدار زیادی فیبر دارند که از بروز بیبوست جلوگیری میکند. در صورتی که سالمند مشکل دندانی داشته باشد میتواند از میوه های رنده شده و یا خورد شده و یا آب میوه ها در تغذیه سالمندان استفاده کند.

### گروه های غذایی متفرقه

نمک، قند و شکر، شیرینی ها، شربت ها، روغن ها و ترشیها در این گروه از مواد غذایی قرار دارند.



شاید نتوان بدنساز یا مرد قدرتمندی را یافت که علاقهای به حرکت پرس سینه نداشته باشد. پرس سینه نه تنها عاشقان زیادی دارد، بلکه برای قسمت‌های مختلف بدن سودمند نیز هست. پرس سینه از جمله مهم‌ترین حرکات چند مفصلی است که در یک ست حداکثر عضلات بالاتنه را درگیر خواهد کرد.

از دیدگاه کلی می‌توان پرس سینه را به دو بخش مجزا تقسیم کرد، ابتدا بخش جدا کردن میله از بدن و بخش دیگر قفل کردن بالای تکرار. خیلی از افراد با قسمت دوم این حرکت مشکل خاصی ندارند، اما جداسازی میله از روی عضلات سینه را با مشکل انجام می‌دهند. در ادامه چند توصیه را برای رهایی از این مشکل بزرگ و ورود به مرحله تازه‌ای از رشد عضلات سینه را به شما ارائه خواهیم داد. باید بدانید قدم اول در راه رشد، افزایش قدرت عضلانی است.

یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد ضعف در انجام بخشی از یک حرکت، عدم رشد متوازن عضلات است. این مشکل در حرکات چند مفصلی خود را به خوبی نشان می‌دهد، چرا که ضعف در قسمتی از عضلات، باعث عدم توانایی ورزشکار در تکمیل کردن آن حرکت می‌شود. در حرکت پرس سینه، مجموعه عضلات سینه، سرشانه، پشت بازو و حتی پشت نیز درگیر می‌شوند. در صورتی که با سختی میله را از عضلات سینه خود

دور می‌کنید و به راحتی آن را تا بالای یک تکرار پیش می‌برید، باید بدانید که پشت بازوها و دلتوئید جلویی شما بسیار قدرتمندتر از عضلات بالایی پشت و دلتوئید خلفی تان هستند. این مشکل در بسیاری از بدنسازان تازه کار رخ می‌دهد، چرا که آنها حرکات پرس را با شوق و علاقه خاصی انجام می‌دهند و حرکات تقویتی پشت را به راحتی پشت گوش می‌اندازند. این عشاق پرس سینه از میز پرس فاصله نمی‌گیرند و همیشه از بارفیکس و سیمکش‌ها دوری می‌کنند و با این کار خود، عدم تعادل را در عضلات خود به وجود آورده و ریشه مشکل‌های بعدی می‌شوند.

### ۱- مفصل سرشانه را گرم کنید

اغلب بدنسازان و ورزشکاران قدرتی از آنجایی که پرس سینه را به عنوان حرکت عادی خود انجام می‌دهند، به شدت در معرض آسیب‌دیدگی هستند. از سوی دیگر آنها تنها زمانی که دچار این آسیب می‌شوند یا پزشک فیزیوتراپ به آنها توصیه می‌کند، گرم کردن مفصل سرشانه را آغاز می‌کنند. به جای آنکه منتظر آسیب بنشینند، قبل از شروع هر تمرین، مفصل سرشانه خود را با حرکات کششی و چرخشی گرم کنید و با این کار از آسیبی که می‌تواند شما را هفته‌ها از باشگاه دور کند، دوری کنید.

۲- دلتوئیدهای خلفی را به شدت تمرین دهید  
این محدوده اولین محدوده نگران‌کننده است. به

احتمال زیاد هر مبتدی از بی‌تعادلی شدیدی بین عضلات جلویی و خلفی دلتوئید خود مبتلاست و این امر دلیل اصلی ناتوانی در شروع یک تکرار به حساب می‌آید. دلتوئیدهای خلفی یکی از مهم‌ترین گروه‌های عضلانی برای شروع لیفت و ادامه دادن آن به اواسط دامنه حرکتی، محسوب می‌شوند. برای از بین بردن این ناتوانی، می‌بایست به تمرین این گروه عضلانی اولویت ببخشید. بهترین کار این است که این گروه حیاتی را حداقل هفته‌ای یکبار و آن هم با دو یا سه حرکت گوناگون و شش‌الی هشت ست تمرینی، تمرین دهید. حرکات گوناگونی می‌توانند از زوایای مختلف عضلات را درگیر کنند و به هیچ‌فیبیری اجازه فرار ندهند.

### ۳- برای سرعت تمرین کنید

به احتمال زیاد شما با سرعت زیاد، که خود اشتباه بزرگی است، تمرین نمی‌کنید. باید گفت افراد فریب خورده زیادی هستند که همه ست‌های پرس سینه را سنگین به اتمام رسانیده و حتی رکورد خود را نیز هر روز امتحان

# صعود به قله

می‌کنند. حتی بعد از این کار متعجب هستند که دچار آسیب سرشانه و پارگی عضلات سینه می‌شوند. درست است که تمرین سنگین الفبای ورزش‌های قدرتی را تشکیل می‌دهد، ولی تمرینات سرعتی نیز برای تکمیل کار باید در برنامه گنجانده شوند. بهتر است پرس سینه را دو بار در هفته تمرین کنید، روز اول با حداکثر توان و سنگین‌ترین وزنه ممکن و روز بعد تنها برای سرعت. با این کار از فواید هر دو این تکنیک‌ها استفاده کرده‌اید و بین قدرت بخش‌های مختلف درگیر شونده، تعادلی به وجود آورده‌اید. در روزهای سرعتی وزنه را نصف یا ۶۵ درصد از وزنه کل در نظر بگیرید و در کل سه ست هشت تکراری اجرا کنید، همه تکرارها را انفجاری و سبک انجام داده و سعی کنید به سرعت میله را از روی سینه خود جدا کنید.

#### ۴- زیر بغل‌ها را فراموش نکنید

زیر بغل‌های شما در حرکت پرس سینه مانند صفحه پر تاب موشک عمل می‌کنند، آنها

قادرند قدرت لازم برای جدا کردن میله از بدن را فراهم کنند و تعادل و ثبوت را در تمام طول حرکت حفظ کنند. از این رو حتماً با همان شدتی که پرس سینه را اجرا می‌کنید باید حرکات کششی زیر بغل را هم اجرا کنید، که در حقیقت کمتر کسی این کار را در باشگاه انجام می‌دهد. با افزایش شدت در تمرینات زیر بغل به سادگی شاهد رشد قدرت در پرس سینه‌تان خواهید بود. توانایی در ثابت نگه داشتن حالت وزنه و سبکی آن نیز دومین تغییری است که احساس خواهید کرد، در واقع همه و همه موجب می‌شوند پرس سینه نقش موثرتری پیدا کند.

#### هـ- تمرینات ایستا بهره ببرید

این تکنیک نیز یکی از تکنیک‌های برتر برای کسب قدرت در بخش پایینی یک حرکت است. کافی است برای اجرای این تکنیک موثر میز پرس را زیر پایه ماشین اسمیت یا پایه اسکوات قرار دهید، سپس میله ثابت را تنها ده یا پانزده سانت بالاتر از بدن خود، روی پایه محکم کنید و سعی کنید با تمام قدرت میله ثابت را به سمت بالا فشار دهید.

علیرغم اینکه در این حرکت جا به جایی وزنه صورت نمی‌گیرد، ولی باز هم می‌تواند قدرت شما را در آغاز پرس سینه بیشتر کند. هر بار سعی کنید ده ثانیه فشار را حفظ کنید و سه ست سه تکراری (هر بار فشار ده ثانیه را یک تکرار حساب کنید)، اجرا کنید. بهترین زمان بهره‌گیری از این تکنیک، بعد از انجام پرس سینه اصلی می‌باشد.

#### ع- پاهای‌تان را تمرین دهید!

این گروه عضلانی نیز از گروه‌هایی است که پرس سینه کاران زیاد آن را پشت گوش می‌اندازند. این ورزشکاران افرادی هستند که پاهای لاغر خود را زیر شلوارهای خود پنهان می‌کنند و به دلیل مشغله زیاد کاری، نمی‌توانند روی آنها تمرکز کافی را به خرج دهند. اگر می‌خواهید پرس سینه کاری موفق باشید باید به شدت روی پاهای خود تمرین کنید. شاید ندانید این اصرار به خاطر چیست چرا که امروز در باره پرس سینه و عضلات بالاتنه صحبت می‌کنیم ولی از پاهای نیز یادی کردیم؟ این مساله به خاطر دو دلیل عمده است.

اول آنکه تمرینات پا تأثیرات آنابولیکی بسیار زیادی دارد و می‌تواند روی رشد بالاتنه تأثیر گذار باشد. اگر توجه کافی را روی پاهای نداشته باشید، رشد و توسعه بالاتنه خود را نیز محدود کرده‌اید. دوم آنکه زمانی که پرس سینه می‌روید، پاهای شما مانند ستون‌های یک ساختمان روی زمین، می‌باشند و می‌توانند با قدرت خود به کمک شما بیایند. اگر تا به حال فیلم مسابقات پرس سینه را دیده باشید خواهید دید که چگونه قهرمانان این رشته از پاهای خود برای کسب قدرت و رسیدن به بهترین نتیجه، استفاده می‌کنند. با پیروی از این شش نکته شاهد پیشرفت‌های عمیقی در تمرین پرس سینه خود خواهید بود. به یاد داشته باشید که عدم توسعه یافتگی متعادل عضلات، اصلی‌ترین عامل برای نتیجه نگرفتن از ماکزیمم پتانسیل عضلات است.



بازوهای بزرگ، سخت، زمخت، تفکیک شده و کامل که همزمان قله مر تفعی داشته باشد، رؤیای هر بدنسازی است از زمانی که برای اولین بار تمرین با وزنه را شروع می کند. اما اگر بازوهای بزرگ، یکی از کلیدهای متعدد مورد نیاز برای موفقیت است، چطور یک بدنساز می تواند به بازوهای زمخت با پیک بر جسته دست یابد که او را یک پله بالاتر از دیگران قرار دهد؟ البته، بهر مند بودن از ژنتیک خوب که سرکوب کننده پروتئین های بازدارنده رشد عضلانی مثل مایواستاتین باشد، اهمیت زیادی دارد. با این حال، اگر حتی شما ژنتیک خوبی از والدین تان به ارث برده باشید، به تلاش سخت و جلسات تمرین طاقت فرسا نیاز خواهید داشت برای به حداکثر رساندن پتانسیل خود برای دستیابی به بازوهای تحسین برانگیز. هیچکس نمی تواند به شما تضمین دهد تنها با اجرای یک حرکت خاص در نهایت به بازوایی در سطح مسترالمپیا دست یابید، ولی از یک مسئله می توانید مطمئن باشید، اینکه پیک بازوهای شما با اجرای جلو بازو با دمبل روی سطح شیب دار (خوابیده رو به سینه) به حداکثر ارتفاع خود خواهد رسید!

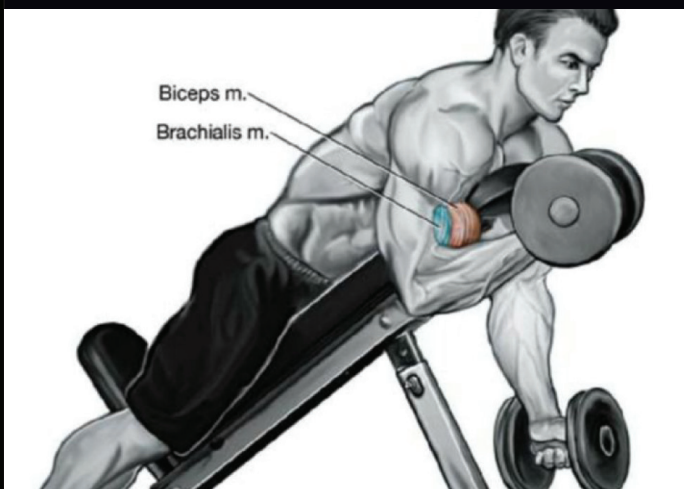
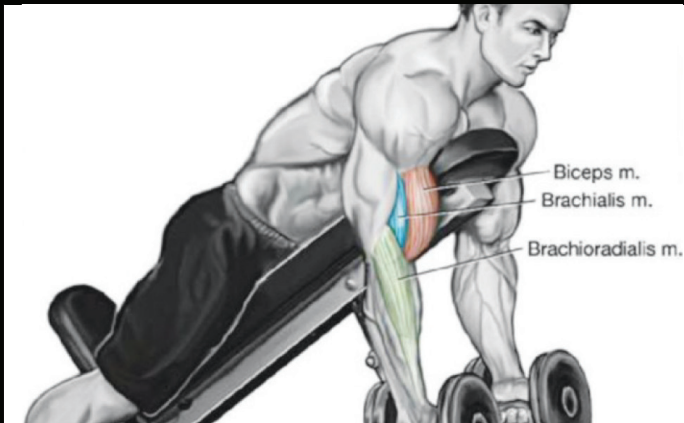
تجربه ای جدید با اجرای جلو بازو دمبل روی سطح شیب دار

# آتششان

# بازوی خود را

# فعال کنید!





مک دند (چرخش مچ دست به سمت بالا، از حالتی که کف دست رو به زمین است). سر بلند دوسر بازو به جمع شدن مفصل شانه هم کمک می کند (کمک به بالا آوردن دست به سمت جلو بدن). اما، وقتی مفصل شانه جمع شده باشد، عملکرد جمع کنندگی ساعد از سوی سر بلند دوسر بازو، کارایی کمتری پیدا می کند. سر کوتاه دو سر از مفصل شانه نمی گذرد و از اینرو وقتی دست به جلو بدن قرار دارد (یعنی مفصل شانه جمع شده باشد) عملکرد سر کوتاه برای جمع کردن آرنج، کاهش نخواهد داشت.

عضله قدامی بازو (براکیالیس) زیر دو سر بازو قرار گرفته. این عضله مستقیماً از بخش میانی استخوان بازو شروع شده و به استخوان زند زیرین متصل شده. موقعیت قرار گیری آن امکان هیچگونه دخالتی در چرخش خارجی ساعد را فراهم نمی کند، ولی جمع کننده بسیار قدرتمند مفصل آرنج به شمار می آید. این عضله، کار کردی هم روی مفصل شانه ندارد. نمی توانید مقدار وزنه خیلی زیادی را در حرکت جلو بازو با دمبل خوابیده روی سطح شیب دار (به سمت سینه) جابجا کنید، ولی باید تلاش کنید تا بیشترین وزنه ممکن را مورد استفاده قرار دهید، برای اینکه تا حد ممکن قابلیت حجم دهنده گی

عضله دو سر بازویی و اعصاب و عروق خونی مرتبط با این عضله، همگی در بخش جلویی استخوان بازو قرار گرفته اند. منشاء سر کوتاه عضله دو سر بازویی، زائده غرابی استخوان کتف است نزدیک شانه. این سر از بخش میانی استخوان بازو به سمت پایین امتداد یافته تا اینکه به سر دراز دو سر می پیوندد و تاندون ضخیم بازویی را تشکیل می دهد، که به استخوان زند زیرین نزدیک به آرنج متصل شده. سر بلند دو سر از تکه فوق دوری کتف شروع می شود و از روی مفصل شانه می گذرد. این سر، تاندون خیلی بلندی دارد و در مقایسه، بخش عضلانی آن به بلندی سر کوتاه دوسر بازو نیست. بخش عضلانی سر بلند دوسر بازو روی بخش خارجی بازو قرار گرفته و فیبرهای آن با نزدیک شدن به آرنج با فیبرهای سر کوتاه ترکیب شده و به تاندون بازویی ختم می شوند. هر دو سر جمع کننده های قدرتمند ساعد بشمار می آیند. اما، به این دلیل که تاندون دوسر بازویی به استخوان زند زیرین متصل است که استخوان خارجی ساعد به شمار می آید، دوسر بازو



این حرکت را ارتقاء دهید، از آنجایی که این حرکت واقعاً می تواند سر کوتاه دوسر بازو را منفجر کند و به طور قابل توجهی بر بیک داخلی دو سر بازو خود بیفزاید. با حفظ دست ها در موقعیت عمودی نسبت به زمین، زمانی که سینه شما روی سطح شیب دار قرار گرفته، شانه در موقعیت جمع شده قرار می گیرد. این موقعیت شانه از کشش کامل سر بلند دو سر اجتناب می کند و در نتیجه امکان انقباض بهینه سر کوتاه را فراهم می کند. اما به این معنی نیست که سر بلند عضله فعال نخواهد بود، به این دلیل که این سر عضله هم با قدرت منقبض می شود همزمان با چرخش دست به سمت خارج. اما، در این موقعیت، سر بلند عضله در موقعیت عملکرد بهینه قرار ندارد، در نتیجه نقش کمتری نسبت به سر کوتاه در تولید نیرو برای جابجا کردن وزنه ایفا می کند. عضله قدامی بازو هم در طول این حرکت با قدرت تحت فعالیت قرار می گیرد.

برای تمرکز بیشتر روی بازو، آنرا در ابتدای جلسه، تمرین قرار دهید. فرم حرکتی محکمی داشته باشید و از تاب دادن دمبل اجتناب کنید، حتی وقتی احساس خستگی می کنید. این یک حرکت عالیست ولی می تواند سوزش

از انتهای میز قرار گیرد.

۲) اجازه دهید بازوهای شما مستقیماً به سمت پایین آویزان باشد. در اصل دست شما باید در راستای عمود نسبت به زمین باشد، از استخوان بازو، تا آرنج و ساعد.

۳) با هر دست خود دمبلی را از روی زمین بردارید و محکم بگیرید. دست ها را به سمت هم بچرخانید تا کف دست ها رو به هم قرار گیرند.

۴) برای انجام متناوب، با انقباض عضله جلو بازو، آرنج یک دست را جمع کنید و دمبل را به سمت شانه خود نزدیک کنید. از لحظه شروع حرکت و بالا بردن وزنه، شروع کنید به چرخش مچ دست به سمت خارج طوری که وقتی وزنه به شانه شما نزدیک می شود، کف دست شما کاملاً رو به بالا باشد.

۵) در بالای دامنه، جلو بازو را به سختی منقبض کنید و انقباض را برای دو ثانیه حفظ کنید قبل از اینکه به آرامی وزنه را به سمت زمین پایین ببرید. مجدداً دست را به سمت داخل برگردانید تا وقتی به نقطه برسند.

۶) همین روند را برای دست مقابل اجرا کنید، سپس وزنه را به آرامی و با کنترل به پایین بازگردانید. می توانید حرکت را به صورت جفت دست هم اجرا کنید و هر دو دست را همزمان حرکت دهید.

زیادی را در بازوی شما به همراه داشته باشد. اطمینان یابید که پس از انجام هر ست بازوی خود را تحت کشش ملایمی قرار دهید، استفاده از ماساژ هم مفید خواهد بود. این کمک خواهد کرد به کاهش گرفتگی و سفتی عضله که می تواند پس از اجرای چند ست از حرکت رخ دهد. واقعیت این است که تمام قهرمانان بزرگ بدنسازی برای دستیابی به چنان بیکی در دو سر بازوی خود، سالها تمرین را پشت سر می گذارند. شما هم اگر با ژنتیک حیرت انگیزی دنیا نیامده باشید، باید صبور باشید و زمان زیادی صرف کنید تا به پیک چشمگیری در بازوی خود دست یابید.

همچنین باید از رژیم غذایی مناسبی تبعیت کنید، با جدیت تمرین کرده و استراحت کافی داشته باشید تا سرانجام به بازویی که آرزوی شما را دارید دست یابید.

● فرم حرکت

۱) نیمکت شیب داری را روی زاویه ۶۰ تا ۷۵ درجه تنظیم کنید. به سمت سینه روی نیمکت بخوابید که در نتیجه سینه شما در تماس با نیمکت قرار گیرد. نیمکتی انتخاب کنید که طول آن در حدی باشد که سر و شانه های شما بالاتر



سیستم‌هایی برای بدنسازان حرفه‌ای

# ورود مبتدی‌ها ممنوع!

سیستم‌هایی که در این مقاله آورده شده، سیستم‌هایی برای تمرین بدنسازان بالاتر از سطح متوسط است و به هیچ عنوان برای افراد مبتدی توصیه نمی‌شود سیستم‌های شدت دهنده باعث می‌شوند عضلات فراتر از حد معمول تحت فشار قرار گیرند و از همین رو به رشد جدیدی دست یابند. از این سیستم‌ها در برنامه تمرینی خود بهره بگیرید. حتی می‌توانید چند نوع از این سیستم را در یک ست اجرا کنید فقط به این نکته توجه داشته باشید که در استفاده از آنها زیاده روی نکنید و به بدن اجازه دهید که ریکاوری لازم را انجام دهد.

● سیستم ست‌های ارتجاعی

این سیستم گونه‌ای از ست‌های کم کردنی است. در ست‌های کم کردنی فرد با یک وزنه سنگین شروع می‌کند و آن را تا نقطه خستگی نهایی عضله اجرا کرده و سپس بلافاصله از مقدار وزنه می‌کاهد و دوباره آن را برای حداکثر تکرار ممکن اجرا می‌کند و باز یکبار دیگر از مقدار وزنه کاسته و آن را تا حداکثر تکرار ممکن اجرا می‌کند. در این سیستم همین کار را انجام می‌دهید یعنی ۲ بار وزنه را کم و سپس بدون استراحت دوباره سراغ وزنه ست اول یا همان سنگین ترین وزنه می‌روید و آن را برای هر چند تکرار ممکن اجرا می‌کنید. معمولاً فرد قادر است حدود یک یا دو تکرار این وزنه را بلند کند. هدف از اجرای این نوع سیستم به کارگیری فیبرهای بیشتر عضلانی است.

● سیستم ست‌های تک مفصلی و ترکیبی ارتجاعی

یک حرکت تک مفصلی را برای یک ست کم کردنی اجرا کنید (برای مثال قفسه سینه با دمبل) سپس بلافاصله سراغ سنگین ترین وزنه‌ای که برای حرکت ترکیبی خود استفاده می‌کردید بروید (برای مثال پرس سینه با دمبل) این یک شیوه پیشرفته پیش خستگی می‌باشد. در سیستم پیش خستگی عضله را با یک حرکت تک مفصلی خسته می‌کنیم و سپس بدون استراحت سراغ یک حرکت مربوط به همان عضله رفته و این بار آن را با یک حرکت چند مفصلی به نهایت خستگی می‌رسانیم (برای مثال جلو پا با دستگاه و اسکوات). هدف از اجرای سیستم پیش خستگی همانطور که از نامش معلوم است پیش خسته کردن عضله می‌باشد. به عنوان نمونه، در روش معمولی اجرای ست، عضلات کوچک‌تر که به عنوان عضلات فرعی در اجرای حرکت نقش دارند زودتر از عضله اصلی خسته می‌شوند از این رو نمیتوان به خستگی نهایی عضله اصلی رسید. یک مثال در خصوص حرکت پرس سینه با هالتر است، هدف از اجرای پرس سینه با هالتر تحت فشار قرار دادن عضلات پکتورال می‌باشد به دلیل اینکه حرکت پرس سینه یک حرکت چند مفصلی، عضلانی مثل پشت بازو و سرشانه نیز در این حرکت درگیر هستند و هنگامی که حرکت پرس سینه با هالتر را اجرا می‌کنیم این عضلات که ضعیف‌تر هستند زودتر از عضله اصلی خسته می‌شوند و از همین روز قبل از اینکه عضله سینه به خستگی نهایی برسد مجبور هستیم حرکت را خاتمه دهیم به همین دلیل با اجرای تکنیک‌هایی همچون پیش خستگی باعث می‌شویم که عضلات سینه به دلیل اجرای یک حرکت تک مفصلی مخصوص سینه دچار یک پیش خستگی شوند و هنگامی که سراغ حرکت اصلی

می‌رویم دوباره این عضلات سینه هستند که دچار خستگی کامل می‌شوند.

● سیستم ست‌های جهشی

در این سیستم تمرینی با وزنه سنگین جهشی را برای عضلات بزرگ اجرا می‌کنیم. حرکات مربوط به کل عضلات بزرگ بدن را به صورت پشت سر هم انجام می‌دهیم. بهترین طریقه به کارگیری این سیستم در مورد دو عضله مخالف هم می‌باشد مثلاً سینه و پشت، پشت بازو و جلو بازو و یا پشت پا و جلو پا. برای مثال اگر قصد دارید ۵ ست بارفیکس و ۵ ست پرس سینه بزیند بیاورید و ۳ ست بارفیکس بزیند و بروید سراغ پرس سینه و آن را هم برای ۳ ست اجرا کنید، سپس دوباره برگردید و ۲ ست باقیمانده بارفیکس را اجرا کنید و در آخر برگردید و ۲ ست آخر پرس سینه را نیز انجام دهید. به دلیل استراحت زیاد قادر خواهید بود که دو ست آخر هر دو حرکت را با قدرت بیشتری اجرا کنید. البته می‌توان ست‌های جهشی را به روش یک در میان هم انجام داد که با سوپرست فرقی می‌کند زیرا در سوپرست بدون استراحت می‌بایست سراغ حرکت دوم رفت در صورتی که در سیستم ست‌های جهشی بین دو حرکت به اندازه کافی می‌بایست استراحت کرد. یکی دیگر از مزایای این سیستم تمرینی ریکاوری بهتر عضلات در بین ست‌ها می‌باشد.

● سیستم تمرینی منفی دوبل

این سیستم تمرینی هم مشتقی از سیستم تمرینی تکرارهای منفی می‌باشد و کاربرد این روش بیشتر به وسیله دستگاه می‌باشد برای مثال در حرکت جلو پا با دستگاه، قسمت مثبت حرکت (بالا آوردن وزنه) را با دو پا اجرا می‌کنیم و قسمت منفی (پائین آوردن وزنه) را با یک پا. این روش تمرینی برای وارد کردن فشار مضاعف به عضلات به کار گرفته می‌شود ضمن اینکه هنگامی که حریف تمرینی ندارید و قصد دارید بر فشار تمرینی اضافه کنید.

● سیستم سوپر پیش خستگی

در این تکنیک تمرینی دو حرکت را به صورت یک در میان برای یک عضله اجرا می‌کنیم مثلاً برای عضله پشت بازو حرکت پشت بازو با هالتر خوابیده و حرکت پرس سینه دست جمع را به صورت یک در میان اجرا می‌کنیم. یعنی در هر ست ۸ تکرار پشت بازو با هالتر و ۸ تکرار هم پرس سینه دست جمع را انجام می‌دهیم. از مثال‌های دیگر برای اجرای این سیستم می‌توان ۱- قفسه سینه با دمبل + پرس سینه با دمبل ۲- زیر بغل هالتر خم + ددلیفت اشاره کرد. نکته: اگر مثلاً در حرکت زیر بغل با هالتر خم و ددلیفت در حرکت زیر بغل هالتر خم زودتر به خستگی رسیدید می‌توانید حرکت ددلیفت را که در آن قویتر هستید را تا جایی ادامه دهید تا در آن هم به خستگی عضلانی دست یابید.

● سیستم تمرینی تکرار معین

در این سیستم تعداد تکرار معینی را مشخص می‌کنید و برای رسیدن به تکرار معین اصلاً مهم نیست که چند ست می‌بایست آن حرکت را انجام دهید، هدف رسیدن به تکرار تعریف شده می‌باشد. برای مثال ۵۰ تکرار رادر حرکت بارفیکس برای خود هدف قرار می‌دهید بار اول حرکت را برای ۱۵ تکرار اجرا می‌کنید بعد حدود ۱۰ تا ۳۰ ثانیه استراحت می‌کنید و به همین ترتیب اینقدر ادامه می‌دهید تا به تکرار ۵۰ برسید. یک زیرشاخه دیگر این حرکت می‌تواند به این صورت باشد که به اندازه هر چند تکرار که انجام دادید برحسب ثانیه استراحت کنید مثلاً ست اول ۱۵ تکرار سپس ۱۵ ثانیه استراحت و بلافاصله ست بعدی مثلاً

۱۰ تکرار بعد دوباره ۱۰ ثانیه استراحت و بدین عنوان ادامه می‌دهید تا به تعداد تکرار مورد نظر دست یابید.

● سیستم ست‌های افزونگی

این سیستم تمرینی دقیقاً عکس سیستم کم کردنی می‌باشد. در این روش ابتدا با وزنه سبک شروع می‌کنید و بدون استراحت هر ست بر مقدار وزنه می‌افزایید مثلاً وزنه انتخابی برای ست اول ۴۰ درصد یک تکرار حداکثر، ست دوم ۶۰ درصد، ست سوم ۷۰ درصد، ست چهارم ۸۵ درصد و ست پنجم ۹۰ درصد. این سیستم برای آن بخش از عضلات که فیبرهای کند بیشتری دارند (مثل ساعد و ساق) کارآمد است. این قبیل فیبرها خیلی زودتر به ریکاوری بین ست‌ها دست می‌یابند. از این رو می‌بایست بطور مستمر و با شدت تحت فشار قرار بگیرند.

● سیستم هر می انقباض استاتیکی

این سیستم فقط بر روی دستگاه‌هایی که قابلیت اضافه شدن وزنه در حالت بالا دارند قابل اجرا می‌باشد. (مثلاً پرس پا) در صورت استفاده از هالتر حتماً می‌بایست دو یار تمرینی در دو طرف هالتر قرار بگیرند حرکت را با یک وزنه متوسط شروع می‌کنید و آن را در نقطه انقباض نهایی عضله به صورت ثابت نگه می‌دارید.

برای مثال: حرکت قفسه سینه با دستگاه پک دک بعد از گذشت زمان معینی که در حالت انقباض نهایی عضله قرار دارید از حریف تمرینی تان بخواهید که بر مقدار وزنه بیفزاید و سعی کنید که در همان وضعیت باقی بمانید. مقدار وزنه می‌بایست به صورت کم کم اضافه شود برای مثال ۲/۵ کیلو برای هر بار. این کار را تا زمانی اجرا کنید که دیگر قادر نباشید در حالت انقباض نهایی باقی بمانید. در این زمان از حریف تمرینی بخواهید که از مقدار وزنه بکاهد و به همین ترتیب ادامه دهید تا جایی که دیگر قادر نباشید وزنه‌ای را که برای شروع انتخاب کرده بودید را هم نگه دارید. این سیستم تمرینی بسیار سنگین و پیشرفته می‌باشد.



مروری بر تمرین عضلات پشت بیگ رامی

# انفجار در اکسیژن

مترجم:  
هومن داداش زاده





را که بر روی دستگاه تعبیه شده است نگرفته و همانطوری که در تصویر می بینید اهرم دستگاه را در دست می گیرد. این حرکت را نیز همانند حرکت اول با اوج کشش و انقباض انجام داده و اجازه نمی دهد مقدار وزنه ها در حالت مماس شکمش با بالشتک دستگاه خللی ایجاد کند. رامی می گوید گرفتن اهرم دستگاه به جای دستک های اصلی به او این اجازه را می دهد که آرنجش مسیر طولانی تری را به سمت پشت طی کرده و در نهایت انقباض مطلوب تری را در بخش تحتانی پشتش حس کند.

#### ● حرکت سوم: زیر بغل هالتر خم

۳ ست ۱۰ تکراری با وزنه ای در حدود ۱۴۵ کیلوگرم  
رامی قبل از شروع هر ست این حرکت کمر بند مخصوص را خیلی محکم دور کمرش می بندد. برای شروع هالتر را با دستانی تقریباً جمع گرفته و خیلی هم بالاتنه اش را به سمت زمین خم نمی کند. حالا بدون اینکه تنه اش را تکان بی مورد دهد، صرفاً با نیروی عضلات پشت و زیر بغل هالتر را به سمت کمرش انتقال می دهد. او در هنگام انجام حرکت

ممدوح الصبیا معروف به بیگ رامی در سال ۱۹۸۴ در مصر متولد شد. او با ۱۷۵ سانتی متر قد و ۱۴۳ کیلوگرم وزن در حال حاضر یکی از سنگین وزن ترین بدنسازان حرفه ای جهان به حساب می آید. بیگ رامی تنها سه سال پس از گذشت شروع در این رشته توانست در سال ۲۰۱۲ عنوان اورالی در مسابقه المپیای آماتوری که در شهر کویت برگزار شد را از آن خود کرده و کارت حرفه ای را دریافت کند. در ادامه شاهد جدول برنامه تمرینی عضله پشت وی که در باشگاه اکسیژن کویت انجام داده است خواهید بود.

نداشته و سعی می کند که آرنج هر دو دست به سمت پهلو نزدیک باشد. ممدوح می گوید: در حین اجرای بخش مثبت تکرار (هدایت وزنه به سمت بالا) تا آنجایی که در توان دارم، آرنجم را به سمت عقب انتقال داده تا عضلات درونی پشتم حسابی درگیر شوند.

رامی ست پایانی این تمرین را با تکنیک «تکرار تحمیلی» Forced reps به اتمام می رساند.

#### ● حرکت دوم: کشش زیر بغل Row با دستگاه همراسترنج

۴ ست ۱۰ تکراری با وزنه ای در حدود ۱۳۰ کیلوگرم  
رامی برای اجرای این حرکت دستک های مخصوص

#### ● حرکت اول: زیر بغل پول دان با دستگاه همراسترنج

۴ ست ۱۰ تکراری با وزنه ای در حدود ۱۳۰ کیلوگرم  
پس از اینکه رامی دو ست گرم کردنی را به فرم دست باز با دستگاه زیر بغل سیم کش و وزنه سبک انجام داد، ست اصلی را با دستگاه همراسترنج شروع می کند. او با بدنی کاملاً صاف شکمش را مماس با بالشتک دستگاه نموده، اما کمی به پشتش هنگام نزدیک شدن به انتهای تکرار قوس جزئی می دهد. تاکید او در هنگام اجرای این حرکت طول دامنه حرکتی کامل با حداکثر انقباض و کشش می باشد. همچنین در هنگام انتقال آرنج به سمت پشت وضعیت آرنج ها را به هیچ عنوان رو به پایین نگاه



سپس با انتقال هالتر به بالا همزمان زانویش را صاف خواهد نمود. حالا دوباره با اندکی خم کردن زانو، اجازه می‌دهد سنگینی هالتر بالاتنه‌اش را کم به سمت پایین حرکت داده، سپس بلافاصله دوباره با نیروی عضلات پشتش به حالت شروع برمی‌گردد. رامی با اجرای ددلیفت با این دامنه حرکت ناقص (از بالاترین نقطه تا نصف) درگیری عضلاتی نظیر: سرینی و همسترینگ را کاهش داده، اما برعکس کار مؤثری از عضلات پشتش می‌کشد. از این رو بخش‌هایی نظیر ستون فقرات و قسمت خلفی عضله کولش نیز درگیر حرکت خواهند شد. البته به نظر می‌رسد حتی با اجرای این دامنه حرکتی ناقص کماکان ریسک آسیب‌دیدگی با لیفت نمودن وزنه ۲۲۵ کیلوگرمی بدون وجود حمایت پایه وجود داشته باشد. به خاطر همین موضوع رامی در هنگام اجرای این فرم از ددلیفت خیلی احتیاط کرده و مواظب اجرای فرم صحیح و بدون نقص تلنک تکرارها در آینه رو به رویش می‌باشد. وی از اولین تا آخرین تکرار کاملاً مسلط به حرکت بوده و تحت هیچ شرایطی اجازه نمی‌دهد که سنگینی وزنه بر او تسلط پیدا کند.

شود. او همچنین در هنگام اجرای نیمی از تکرارهای باقیمانده ست کمی پشتی را به سمت عقب انتقال داده (بخش مثبت تکرار) و دستگیره را تا راستای سینه‌اش به طوری که دو دستگیره D شکل از هم جدا هستند پایین خواهد آورد. در کل تعبیه نمودن دو دستگیره D شکل به سر قلاب کابل در قیاس با دستگیره V شکل آزادی عمل بیشتری را نصیب فرد می‌سازد. همین تغییر کوچک باعث خواهد شد که حداکثر کشش و انقباض به ترتیب در اوج و انتهای تکرار رقم خورده و به مرور زمان تغییرات بزرگ و خوشایندی از این عضله نمایان شود.

#### ● حرکت پنجم: ددلیفت

۳ ست ۱۰ تکراری با وزنه‌ای در حدود ۲۲۵ کیلوگرم

رامی پس از بستن کمربند و اجرای ست گرم‌کردنی وزنه‌ای معادل ۱۴۵ کیلوگرم را در نظر گرفته تا ست اول را آغاز کند. از آنجایی که هر ست با برداشتن وزنه از روی پایه شروع می‌شود بنابراین لزومی ندارد که او کمرش را کاملاً خم کند تا بتواند هالتر را لیفت نماید. کمی در مفصل زانو زاویه داده،

زیر بغل هالتر خم با اندکی خم شدن به سمت جلو، سمت فوقانی و داخلی پشتی (بخش تحتانی کول) را به چالش می‌کشید. رامی با اجرای این حرکت با وزنه‌ای معادل ۱۴۵ کیلوگرم حسابی ضخامت عضله پشتی را تقویت نمود. تمرکز بر روی بهبود تراکم و کات این بخش در سال ۲۰۱۵ در جلسه تمرینی پشت از اهداف اصلی بیگ رامی به شمار می‌آمد.

#### ● حرکت چهارم: زیر بغل سیم‌کش

۳ ست ۱۰ تکراری با وزنه‌ای در حدود ۹۵ کیلوگرم

رامی در اوج کشش هر تکرار یعنی دقیقاً زمانی که مفصل آرنج باز می‌شود، سعی می‌کند کف دستش نزدیک همدیگر فیکس شود. اما برعکس هر وقت قصد انتقال دستگیره را به سمت پایین دارد در انتهای تکرار (انقباض عضله پشت و زیر بغل) کف هر دو دست را از یکدیگر دور می‌سازد. البته باید به این نکته اشاره کنیم که وی از همان ابتدا دو دستگیره D شکل را به سر قلاب متصل کرده (به جای دستگیره V شکل) تا کم و زیاد نمودن فاصله کف دست‌ها از همدیگر در اوج و انتها هر تکرار شدنی



### ● حرکت ششم: زیر بغل کابل دست صاف

۳ ست ۱۰ تکراری با وزنه ای در حدود ۸۵ کیلوگرم

بیگ رامی ابتدا کمی از کابل فاصله گرفته و با دستانی تقریباً صاف میله متصل به قرقره را از رو می گیرد. حالا اندکی از کمر به سمت جلو خم شده و با تمرکز بر روی عضلات پشت و زیر بغل میله را تا روی رانش می رساند. البته او همواره از ابتدا تا انتهای ست کمی زاویه که به مفصل آرنجش داده را حفظ کرده و به قول معروف در همان زاویه آرنجش را قفل می کند. پس از اینکه در انتهای تکرار به انقباض خوشایندی دست پیدا کرد اجازه می دهد نیروی کشش کابل دستش را تا راستای کلاهش هدایت کند. رامی می گوید: «هر موقع میله بر روی رانم تماس پیدا می کند چند ثانیه ای عضلات کف (پشتی) را بر روی یکدیگر می فشارم. این کار باعث می شود که قسمت بیرونی این بخش حسابی به کار گرفته شود». او حتی در اوج کشش هم برای لحظاتی کوتاه حرکت را ثابت نگاه می دارد چرا که معتقد است رعایت این نکته در پایان جلسه تمرینی پشت لذت جلسه تمرینی را دو چندان خواهد نمود. رامی می گوید میزان وزنه آنچنان اهمیتی برای وی نداشته، اما آن موضوعی که تأثیرگذار است، اجرای فرم صحیح و کامل تمامی تکرارها به همراه جمع کردن شش دانگ حواس به روی عضله لت (پشت) می باشد. در کل این حرکت شباهت زیادی به حرکت پول آور دمبل و یا پول آور با دستگاه ناتیوس دارد. هر سه این حرکت با ماهیت تک مفصلی بودنشان فشار بسیار مناسب و سازنده ای را بر روی عضله لت می آورند.

### تغییرات تعداد تکرارهای ست برنامه تمرینی بیگ رامی

هفته ۱: ۱۵ تکرار  
هفته ۲: ۱۲ تکرار  
هفته ۳: ۱۰ تکرار  
هفته ۴: ۸ تکرار  
هفته ۵: ۶ تکرار

### جدول برنامه تمرینی پشت بیگ رامی:

زیر بغل پول دان دستگاه هم استرنج ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
کشش زیر بغل با دستگاه هم استرنج ۴ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
زیر بغل هالتر خم ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
زیر بغل سیم کش ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تایی  
ددلیفت از بالا تا نصف ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تایی

میزان وزنه آنچنان اهمیتی برای بیگ رامی نداشته، اما آن موضوعی که تأثیرگذار است، اجرای فرم صحیح و کامل تمامی تکرارها به همراه جمع کردن شش دانگ حواس به روی عضله لت (پشت) است



