

بنتیبر

سال سی و دوم - شنبه ۹ تیر ماه ۱۴۰۳ - ۲۹ ژوئن ۲۰۲۴ - ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۵

در این روزهای گرم
برای تمرینات
ورزشی درست
و اصولی چه
نکاتی را
رعایت
کنیم؟



سرشانه هایی
که در این
ورزش حکومت
می کنند چگونه
تمرین داده می
شوند؟

بخندید،
عضله
بسازید!

در این روزهای گرم برای تمرینات ورزشی درست و اصولی چه نکاتی را رعایت کنیم؟



استاد محمد والی نژاد



گرمای هوا در این ساعت‌ها شدیدتر است. با توجه به اینکه انجام فعالیت‌های ورزشی به خودی خود باعث بالا رفتن دمای بدن می‌شود، اگر در این ساعات اقدام به ورزش کنیم خطر گرمزدگی و کم شدن آب را به دنبال خواهد داشت.

■ اگر قصد ورزش در فضای باز دارید حواس‌تان به اخبار مربوط به آلودگی هوا باشد. در روزهایی که هوا آلوده است از فعالیت‌های ورزشی در فضای باز پرهیز کنید.

■ اگر اهل ورزش‌های هوایی هستید، فصل تابستان زمان مناسبی برای دو، ورزش‌های رزمی، پیاده‌روی تند، تنیس، دوچرخه‌سواری و شنا محسوب می‌شود. البته ساعت مناسب را فراموش نکنید. ورزش‌های هوایی با رساندن اکسیژن به بدن، ساعت مناسب را افزایش داده و به تناسب اندام کمک می‌کنند.

■ یادمان باشد در هر شرایط، ورزشی را انتخاب کنیم که متناسب با سن و وضعیت جسمانی ما باشد. اگر بیماری خاصی مثل بیماری‌های قلبی و عروقی یا

ورزش کردن همیشه خوب است ولی هر زمان و مکانی قوانین خودش را دارد. انجام تمرینات ورزشی با همه مزایایی که برای سلامتی دارد اگر درست و اصولی نباشد می‌تواند باعث آسیب رسیدن به سلامتی انسان شود. این روزها که

گرمای تابستان آغاز شده است برای این که از ورزش روزانه بیشتر لذت ببرید و سلامتی‌تان هم تضمین شود، نکات زیر را رعایت کنید:

■ با توجه به گرمای هوا در فصل تابستان، زمان مناسب برای ورزش در هوای آزاد و فضاهای سبز، ساعات اولیه صبح و اواخر عصر است که هوا خنک‌تر باشد.

■ از ورزش کردن بین ساعات ۱۰ صبح تا ۶ عصر جدا خودداری کنید چون

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

سردبیر 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

هفته‌نامه
بشیر
۱ ۷ ۳ ۴

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

اسموتی انبه

یک پیمانه انبه (خردشده) را همراه یک پیمانه موز (خردشده)، یک دوم پیمانه شیربادام، یک دوم قاشق چای خوری دارچین (پودر شده) و مقداری یخ



در مخلوط کن بریزید و از این اسموتی لذت ببرید.

اسموتی توت فرنگی

یک دوم پیمانه شیربادام را همراه یک پیمانه موز (خردشده)، یک پیمانه توت فرنگی، یک قاشق چای خوری دانه چیا و مقداری یخ در مخلوط کن بریزید و نوش جان کنید.

ورزش در هوای گرم بهتر است یا سرد؟

تنها ورزش است که اهمیت دارد، نه هوا و محیط ورزش. توصیه تمام متخصصان و کارشناسان سلامتی این است که ورزش کنید و در قید و بند هوای سرد یا گرم نباشید. البته هوای محیط ورزش باید متعادل باشد، نه خیلی سرد نه خیلی گرم.

با ورزش در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم ممکن است کمی کالری بیشتری بسوزانید؛ اما این امر به کاهش وزن شما کمکی نمی کند؛ از طرفی اگر شرایط زیاد نامساعد باشد، می تواند برای شما خطر آفرین هم باشد. چیزی که برای سلامتی بدن مهم است، انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته است، فارغ از درجه حرارت محیط.

سخن پایانی

ورزش در هوای گرم به افزایش آمادگی و استقامت بدن کمک زیادی می کند؛ اما باید مراقب باشید و اصول ورزش در گرما را که در این مطلب به طور مفصل به آن پرداختیم را رعایت کنید. در غیر این صورت ممکن است که آسیب ببینید و دچار گرمزدگی شوید.



ناراحتی های مفصلی دارید قبل از انتخاب ورزش مناسب با دکترتان مشورت کنید یا مربی ورزشی تان را در جریان بیماری تان قرار دهید.

■ در طول تمام تمرینات استفاده از مایعات به خصوص آب بسیار حائز اهمیت است، اما در تابستان که هوا گرم تر می شود نوشیدن آب اهمیت بیشتری هم پیدا می کند.

■ نوشیدنی های متنوعی وجود دارد که می توانید در زمان ورزش بنوشید، اما ترجیحا از نوشیدنی های بدون کافئین استفاده کنید.

■ هرگز خودتان را گرسنه نگه ندارید. خوردن مواد غذایی سالم، امری حیاتی است. ممکن است به دلیل افزایش دمای هوا، اشتها کاهش یابد. در این شرایط بهتر است از وعده های غذایی با حجم سبک تر و کم تر استفاده کنید، اما از گرسنگی طولانی مدت بپرهیزید.

■ این یک قاعده کلی است که هرگز نباید با معده پر ورزش کنید. دقت داشته باشید فاصله آخرین وعده غذایی تا شروع تمرین نباید کمتر از ۲ ساعت باشد.

■ مصرف انواع اسموتی ها و نوشیدنی های تابستانی را فراموش نکنید تا بتوانید به دنبال عرق ریختن های ضمن ورزش آب و املاح از دست رفته را به بدن بازگردانید.

■ سیب، ملون ها (یعنی خربزه، هندوانه و ...)، خیار، توت ها و گریپ فروت بهترین میوه ها برای تهیه اسموتی های مناسب تابستان هستند. این میوه ها بدن تان را خنک نگه می دارند و جلوی کم آبی را می گیرند.

■ بهتر است لباس های سبک، خنک و با رنگ روشن بپوشید و بسته به نوع ورزش از لباس و کفش مناسب همان رشته ورزشی استفاده کنید.

■ اگر در فضاهای بسته مثل سالن های ورزشی یا منزل ورزش می کنید راکد نبودن هوا و تهویه سالن از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر سالن تهویه مناسب نداشته باشد در زمان تمرین اکسیژن کافی دریافت نمی کنید.

■ بعد از هر تمرین در فصل گرما توصیه می شود حتما بدن تان را به دو صورت خنک کنید، ابتدا از حرکات کششی برای سرد کردن بدن کمک بگیرید و در نهایت با نوشیدن مایعات و استحمام با آب ملایم، کاملا خنک شوید. مخصوصا بعد از تمرینات فشرده و سنگین شنا کردن، بسیار توصیه می شود.

■ یادتان باشد در صورت احساس ضعف، گرفتگی عضلات، سرگیجه، حالت تهوع، سردرد، ضربان قلب بیش از حد زیاد و رنگ پریدگی دست از ورزش بکشید.

■ حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش نیز اثرات مثبت خود را دارد. آنچه مهم است میزان پشتکار شما در ورزش کردن است. باید به صورت مرتب و در روزهای مختلف هفته ورزش کنید هر چند که مدت زمان ورزش کم باشد. مهم استمرار آن است.

آیا ورزش در گرما خطرناک است؟ قطعاً ورزش در هوای گرم، بدون رعایت تمهیدات لازم، می تواند خطرناک و مضر باشد. این یک حقیقت است که متأسفانه گرمزدگی در مواردی حتی تلفات جانی هم دارد. اما خوشبختانه چنین خطراتی قابل پیشگیری است و می توان ورزش در گرما را به حالت ایمن درآورد؛ اگر توصیه های

این مطلب را به کار بگیرید، دچار گرمزدگی و عوارض ورزش در گرما نخواهید شد. به یاد داشته باشید که کم آبی بیش از ۷ درصد از وزن بدن، می تواند شما را در معرض خطر حاد مرگ قرار دهد. عوارض گرمزدگی جدی است، در صورتی که هریک از این علائم را دارید با توقف ورزش و نوشیدن آب و نوشیدنی های ورزشی، از شدید شدن آن پیشگیری کنید!

■ تعریق و سردی پوست

■ سبکی سر و سرگیجه

■ گرفتگی عضلات

■ ضربان قلب بالا

■ حالت تهوع

■ استفراغ

■ ضعف

■ سردرد

■ غش

دستور تهیه ۳ اسموتی ورزشی مناسب برای تابستان:

اسموتی هندوانه

۲ پیمانه هندوانه (خردشده) را همراه ۲ عدد آب لیموترش تازه و مقداری یخ در مخلوط کن بریزید و نوش جان کنید.



یک تمرین تخصصی و سازنده

تکمیل

ساخت شانه

با کول های بی نقص

مترجم:

هومن داداش زاده

رانگه داشته تا درگیری عضلات کول به اوج خود برسد. حالا به دمبل‌ها اجازه دهید که با کشش بر روی شانه‌ها و کول آنها را به وضعیت شروع بازگردانید. دقت داشته باشید که در حین بالا و پایین بردن دمبل حتماً سرو گردن‌تان در یک خط صاف و مستقیم فیکس شوند. لازم به ذکر است که در دنیای بدن‌های عضلانی از گذشته تاکنون دوربان بیتس، رونی کولمن و جانی جکسون همواره به خاطر عضلات کولی مرتفع و چشم‌نواز مورد تحسین قرار می‌گرفتند.

تمرینات تخصصی و سازنده کول

نشر خم دمبل ۴ ست با تکرارهای ۱۲ تا ۱۵ تایی
زیربغل قایقی دست پهن ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۲ تایی

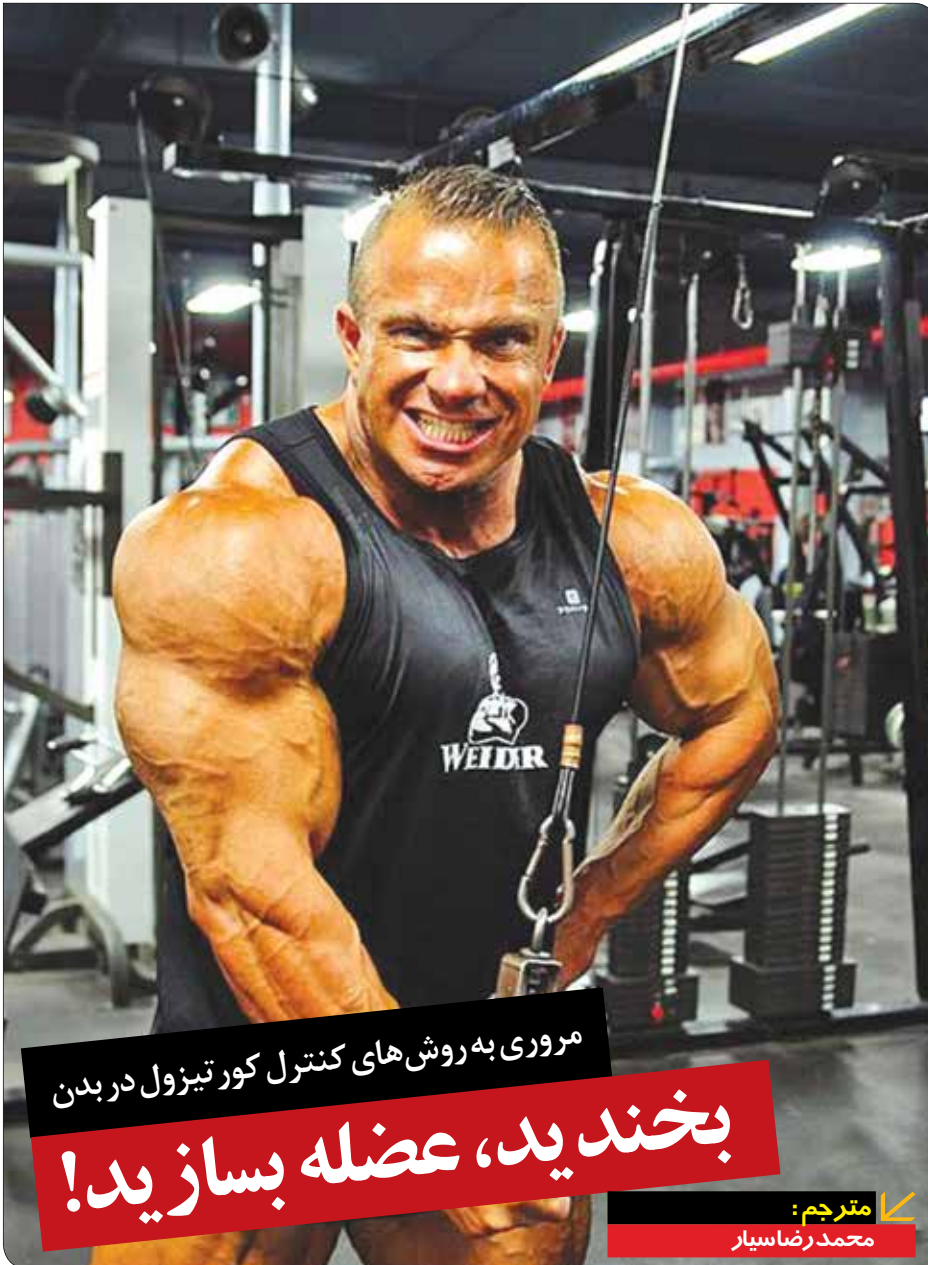
زمانی که قصد دارید حرکت شراگز را استارت بزنید اصلاً لزومی ندارد که این قسمت را به سمت جلو و عقب حرکت دهید. چرا که انجام این عمل کارایی نداشته و چه بسا به مفصل شانه‌ها فشار مخرب وارد خواهد نمود. در کل مقاومت نمودن شانه‌ها و کول به طور عمودی بر علیه جاذبه زمین است که می‌تواند اثرات سازنده حرکت را نصیب‌تان کند.

نحوه صحیح اجرای شراگز دمبل

دو دمبل متناسب با توان‌تان اما کمی رو به سنگین گرفته و آنها را کناران‌تان با دستانی کاملاً کشیده نگاه دارید. حالا بدون اینکه تنه‌تان را حرکت دهید صرفاً با بالا کشیدن شانه‌تان رو به بالا و نزدیک نمودن به گوش عضلات کول را تحت انقباض شدید قرار دهید. شما می‌بایست یک الی دو ثانیه در این وضعیت ثابت حرکت

عضلات کول تکمیل و بی نقص از قسمت قدامی (جلویی) و خلفی (پشتی) که بخشی از شانه‌ها و پشت را تشکیل می‌دهند قابل رویت هستند. عملکرد و وظیفه اصلی کول بالادادن کمر بند شانه‌ای و چرخاندن و ثبات کتف خواهد بود. کارشناسان علوم تمرینات کار با وزنه معتقدند حرکاتی نظیر: «شراگز» و «ددلیفت» توانایی بسیار قابل قبولی در به کار گرفتن بخش فوقانی عضلات کول داشته، اما با اجرای حرکاتی مانند: «زیربغل قایقی» و «نشر خم دمبل» سر میانی و کوتاه کول به چالش کشیده می‌شود.

شما می‌توانید برای به حداکثر رساندن درگیری عضله کول در حین انجام حرکات زیربغل قایقی و نشر خم دمبل در قعر تکرار، تیغه‌های شانه را از جلو به همدیگر نزدیک نموده، اما در اوج تکرار تیغه‌های شانه را از پشت بر روی یکدیگر بفشارید.



مروری به روش‌های کنترل کور تیزول در بدن

بخندید، عضله بسازید!

مترجم:

محمد رضاسیاری

کم‌آبی باعث افزایش کور تیزول شده و منجر به نسبت ناخوشایند کور تیزول نسبت به دیگر هورمون‌های متابولیک می‌شود. آب کافی بنوشید تا بدن دچار کمبود آب و مایعات نشود.

۱-دنبال شادی باشید

سرگرم بودن یکی از قوی‌ترین کاهنده‌های استرس موجود است. تحقیقات نشان داده که خندیدن با دوستان، بازی با حیوانات خانگی و گوش دادن به موسیقی همگی عواملی هستند که سطح کور تیزول را پایین می‌آورند و بالانس می‌کنند. بنابراین شب‌ها برنامه خندوانه را از شبکه نسیم تماشا کنید، کور تیزول تان کنترل شود.

۲-تمرکز کنید

فقط روزی چند دقیقه مدیتیشن یا تنفس عمیق نشان داده که به آرام‌سازی سیستم عصبی بدن کمک می‌کند و سطح کور تیزول و دیگر هورمون‌های از جمله تستوسترون، DHEA و هورمون رشد را بالانس می‌نماید.

یک سوء تفاهمی پیش آمده مبنی بر اینکه بدن در زمان استرس نیاز به غذاهای پرکربوهیدرات دارد! گرچه درست است که میزان بالای کور تیزول باعث سرکوبی توانایی شما برای انتخاب غذاهای درست می‌شود اما به این معنا نیست که بدن نیاز به هله‌هوله دارد. عادت‌های خود را طوری عوض کنید که برای مدیریت بهتر کور تیزول سراغ پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات بروید.

۳-عاز کافئین در طول روز اجتناب کنید

تحقیقات نشان داده‌اند که اگر عصبی یا به لحاظ ذهنی تحت استرس هستید کافئین می‌تواند باعث افزایش بیشتر کور تیزول نسبت به زمانی که کافئین نمی‌خورید بشود. گرچه آنهایی که عادت به مصرف قهوه دارند افزایش کور تیزول صبحگاهی را تجربه نمی‌کنند، اگر در طول روز قهوه می‌خورید بدانید که درست وقتی که کمترین نیاز را به کور تیزول دارید مقدار آن افزایش می‌یابد.

۷-آبرسانی کافی داشته باشید

اگر در فصل پاییز به خاطر مشغله زیاد دچار احساس خستگی شوید، نگران نباشید. این خستگی تا حدی طبیعی است. اما نباید به هیچ قیمتی اجازه دهید که گرفتاری‌های شما باعث بالا رفتن میزان کور تیزول بشود سطح بالای کور تیزول و استرس بیش از حد دو عامل مرتبط با افزایش چربی، افسردگی و خطر بیماری‌های بزرگتر به حساب می‌آید که مسلماً هیچ کدام از آنها برای تان اتفاقات خوشایندی به حساب نمی‌آید. حالا نمی‌خواهد خیلی بترسید! کارهای ساده‌ای می‌توانید انجام دهید که استرس را کاهش دهید و سطح کور تیزول را پایین بکشید. در این مقاله ۱۰ تکنیک برای بالانس کردن ترشح کور تیزول مصرف می‌شود.

۱-تمرین به روش قدرتی

تمرینات قدرتی از هر مدلی که باشد باعث تنظیم شدن محور HPA در بدن می‌شود که تنظیم‌کننده ترشح کور تیزول به شکلی است که هیپوتالاموس برای بالانس کور تیزول بهتر عمل می‌کند. علاوه بر این تمرین کردن با وزنه‌های سنگین باعث افزایش ترشح هورمون‌های بلاک‌کننده کور تیزول از جمله هورمون رشد و تستوسترون می‌شود و در بدن محیط بهتری برای چربی‌سوزی فراهم می‌کند.

۲-جمع‌بندی تمرین در یک ساعت یا کمتر

کور تیزول به صورت طبیعی به خاطر استرس‌های فیزیکی و تمرین بالا می‌رود که اتفاق خوبی است. اما وقتی تمرینات بیشتر از یک ساعت شوند، نرخ کور تیزول رو به افزایش می‌گذارد و بدن شروع می‌کند به تخریب عضلات برای تأمین سوخت و انرژی. پس وقتی باشگاه می‌روید تمرکز کنید و تمرین تان را بدون اتلاف وقت به پایان برسانید.

۳-اینتروال به جای هوازی‌های طولانی

اغلب ورزشکاران رشته‌های استقامتی سطح بالای کور تیزول دارند. از طرفی دوندن‌های سرعتی خیلی کوتاه و سریع تمرین می‌کنند و این باعث می‌شود غده هیپوتالاموس آنها واکنشی مشابه با انجام تمرینات قدرتی داشته باشد و این یعنی بالانس بهتر کور تیزول.

۴-وعده غذایی از دست ندهید، لطفاً!

هر وقت که قند خون به واسطه چندین ساعت غذا نخوردن دچار افت شدید می‌شود، کور تیزول شروع به افزایش می‌کند تا ذخایر سوخت را در بدن آزاد کند و برای انرژی بسوزاند. اگر استرس یا سطح بالای کور تیزول برای شما مسئله شده است، لازم است که یک زمان‌بندی درست برای غذا خوردن تدارک بینید مثلاً ۴ الی ۵ وعده غذایی را طی ۱۲ ساعت تقسیم‌بندی کنید تا از بروز گرسنگی جلوگیری کنید و قند خون را ثابت دهید.

هازن غذاهای پر قند اجتناب کنید

آنقدر تمرین کنید که به نقطه شکست برسید

اوج ناتوانی عضله

نهایی برسانید. در این جاست که دیگر سوزش و دم عضلاتی به اوج خود رسیده و از شدت درد می‌خواهید فریاد بزنید. در این مرحله یا به تمرین خود پایان داده و ست را به پایان رسانید یا اینکه مجدداً از چند تکرار نیمه برای رسیدن به ماکزیمم ناتوانی عضله بهره بگیرید. این نحوه از تمرین سخت‌ترین و بهترین روش تمرین برای ایجاد شوک به خصوص در عضلات ضعیف محسوب می‌شود و فقط افراد پیشرفته که از درد و سوزش عضلاتی هراسی ندارند و دارای اراده آهنین هستند، می‌توانند از این سد عبور کرده و عضله را به این مرز ناتوانی برسانند.

خلاصه مطلب اینکه تمرین تا رسیدن به مرز ناتوانی اولیه در افراد تازه‌کار و آماتور می‌تواند موثر باشد ولی افراد پیشرفته و با سابقه باید از این مرحله عبور کرده و عضله را مرز بالاتر از ناتوانی برسانند تا بیشترین بهره‌را از تمرینات ببرند.

نقطه شکست و ناتوانی اولیه عضله زمانی فرا می‌رسد که شخص نتواند تمرین و یا اجرای حرکت را با فرم خوب و کامل به اتمام برساند. این مسأله زمانی اتفاق می‌افتد که ماکزیمم و حداکثر تلاش خود را در برابر یک مقاومت به کار ببرید که در این نقطه از تمرین، مقاومت ثابت و بی‌حرکت است. در این صورت علی‌رغم فشاری که به وزنه وارد می‌کنید، وزنه به طرف بالا حرکت نمی‌کند و به اصطلاح علمی انقباض ایزومتریک یا استاتیک رخ می‌دهد.

در این مرحله از تمرین که عضله به مرحله اولیه و موقت ناتوانی خود رسید، می‌تواند نقطه شروع حرکت و اوج شوک دادن به عضله برای شما محسوب شود و به مرحله فراتر از ناتوانی اولیه پیش بروید که در این جا باید از سیستم‌های پیشرفته‌تر دیگر مانند سیستم کمکی یا ست‌های کم‌کردنی و یا تقلب استفاده کنید و از مرز ناتوانی اولیه عبور کرده و عضله را مجدداً به مرز ناتوانی

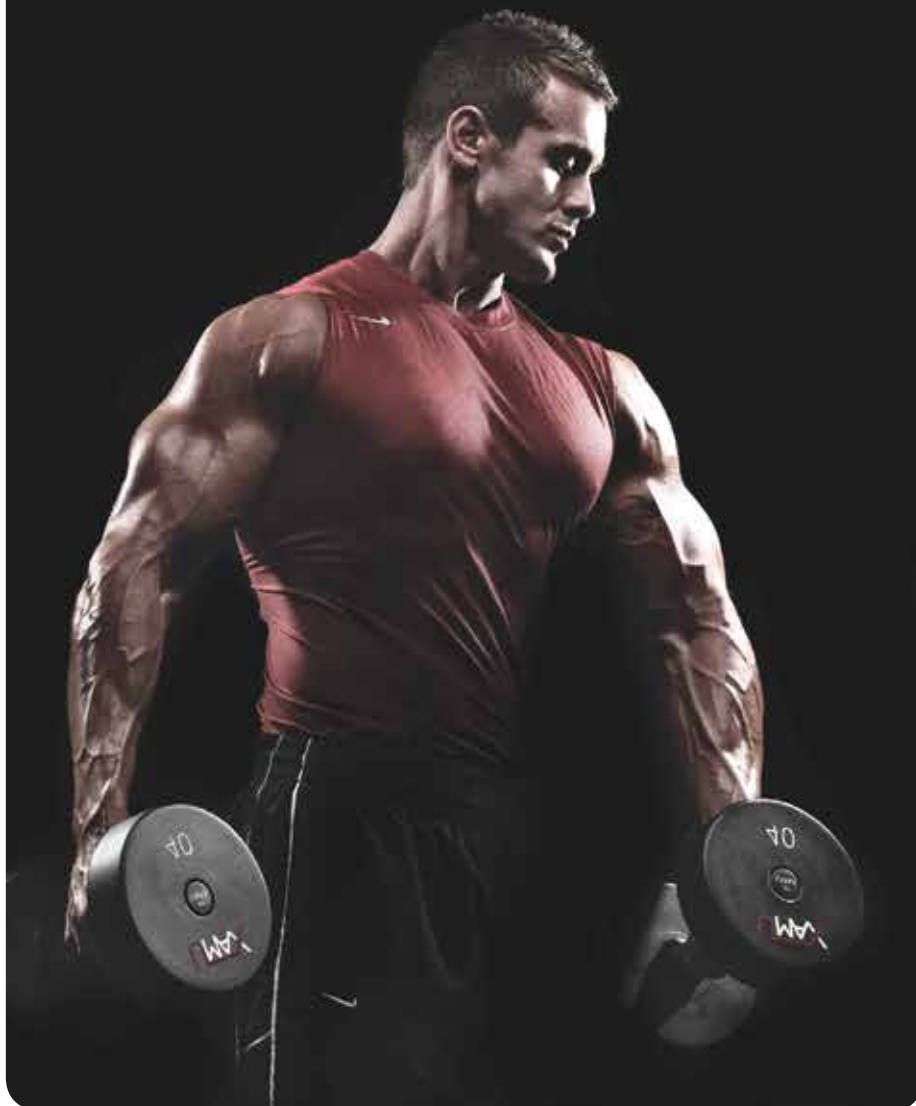
کیلوگرم. در دسته سبک وزن به قهرمانی رسیدم ولی نتوانستم قهرمانی اورال را به دست آورم. ولی خوشبختانه توانستم در رقابت اورال دوم شوم، در میان قهرمانان تمام دسته‌های دیگر! هدف نهایی من این است که به رده حرفه‌ای دسته ۲۱۲ پوند راه یابم. طبق تخمین خودم نیاز دارم با فرم بدنی خوب حداقل به وزن ۹۰ کیلوگرم برسیم برای اینکه بتوانم در کنار کسانی مثل فلکس لوئیس، خوزه ریموند و دیگران رقابت کنم. چطور می‌توانم متوجه شوم که پتانسیل لازم برای رسیدن به چنان سبکی را دارم؟ وقتی وزن شما ۶۳ کیلوگرم بود، آیا هرگز فکر می‌کردی روزی بتوانی در رقابت به وزن ۱۰۹ کیلوگرم برسی؟ آیا فکر می‌کنی هدفم دست یافتنی است؟

صادقانه باید بگویم که آن زمان حتی رؤیای اینکه روزی بتوانم در دسته نیمه سنگین (۹۰ کیلوگرم) هم رقابت کنم، به ذهنم نمی‌آمد. مطمئن بودم می‌خواهم واقعاً بزرگ شوم، ولی با توجه به ساختار استخوانی ظریفی که داشتم، به نظر غیر ممکن می‌آمد. با این وجود باز هم به تمرین سخت و تغذیه ادامه دادم و سال به سال بر عضلاتم افزودم. زمانی که تازه بدنسازی را شروع می‌کنید، راهی وجود ندارد که بتوانید در یابید پتانسیل کامل شما در چه حدی است. برخی افراد را دیده‌ام که از همان ابتدا که تمرین را شروع می‌کنند بدن بزرگی دارند و به سرعت رشد می‌کنند، در حالی که دیگران چنان رشد چشمگیری ندارند. شما هم باید به سختی برای رسیدن به هدف‌تان تلاش کنید و باور داشته باشید که دستیابی به آن ممکن است. شاید بتوانید به وزن ۹۰ کیلو برسید شاید هم نتوانید. ولی واضح است که اگر تمام تلاش خود را صرف نکنید، حتی به آن هدف نزدیک هم نخواهید شد.

بهترین وعده پیش از تمرین

* در طول سال‌ها، آیا به این نتیجه رسیده‌ای که چه وعده‌ای برای پیش از تمرین، ایده‌آل است؟ آیا هیچ غذای خاصی هست که متوجه شده باشی مصرف آن پیش از تمرین ایده بدی است، به هر دلیلی که تصور کنی؟ و وقتی نوشیدنی پیش از تمرین خود را می‌خوری، همراه آن وعده است یا دقیقاً قبل از شروع تمرین؟

– تنها چیزی که قبل از تمرین نمی‌خورم، فست‌فودها یا دیگر غذاهای چرب است، تنها به این دلیل که مدت زیادی در معده می‌مانند. در طول دو سال گذشته، وعده‌هایم را ساعت ۸ صبح می‌خورم و سپس وعده دیگری ساعت ۱۰ و ساعت ۱۱ هم تمرین می‌کنم. تنها وعده‌های استاندارد بدنسازی می‌خورم شامل تخم مرغ و جو دوسر، برنج و مرغ. دوست دارم در حالی تمرین را شروع کنم که قبل از آن دو وعده مصرف کرده‌ام و اجازه نمی‌دهم فاصله زمانی زیادی بین دومین وعده و جلسه تمرینم وجود داشته باشد در غیر این صورت در طول تمرین با کمبود انرژی مواجه می‌شوم. به عنوان نوشیدنی پیش از تمرین، برای مدتی است که از چیزی استفاده نمی‌کنم. حس می‌کنم نباید نیاز داشته باشید به نوشیدنی خاصی برای اینکه باعث افزایش انگیزه‌تان برای تمرین شود، بلکه باید آن انگیزه در وجود شما باشد.





جلسه پرسش و پاسخ با دکستر جکسون

رستاخیز دستگاه‌ها

راز اینکه چرا دکستر جکسون توانسته سال‌های طولانی در بالاترین سطح بدنسازی جهان حضور داشته باشد، بیش از هر چیزی به زندگی سالم و ورزشی او بازمی‌گردد. دکستر در تمام طول سال، یک ورزشکار باقی می‌ماند و همین پروسه منظم «تمرین، تغذیه و استراحت» است که باعث شده او بتواند در میان‌سال‌ها همچنان یک قهرمان درجه یک باقی بماند و هم اینکه قادر باشد در مقاطع مختلف سال روی صحنه مسابقه حاضر شود. دکستر در این بخش به سه پرسش مختلف پاسخ می‌دهد

آیا زمان توقف استفاده از هالتر فرار سیده؟
* دکستر، می‌داند که به مقدار زیادی از حرکات با دستگاه در تمرین خود بهره می‌گیرد. فکر می‌کنم در نقطه‌ای هستم که نیاز به استفاده بیشتر از دستگاه دارم، چون برای حدود ۲۰ سال است که تمرین می‌کنم و در نتیجه کار زیاد با وزنه‌های آزاد

دچار مشکلاتی در مفاصلم هستم. چطور متوجه می‌شوی که کدام دستگاه‌ها خوبند و کدام‌ها بیهوده؟ باشگاه من دستگاه‌های خیلی متنوعی دارد و حتی نمی‌دانم از کجا شروع کنم.
- آنچه می‌گویم می‌تواند به نوعی طفره رفتن از پاسخ به سؤال شما تلقی شود. هالتر، هالتر است و همانطور که برای من در پرس، اسکوات و جلو بازو استفاده می‌شود، شما هم به‌طور مشابهی از آن استفاده می‌کنید. دستگاه‌ها از این جهت تفاوت زیادی دارند. آنها معمولاً شما را در موقعیت ثابت حرکتی قفل می‌کنند، که شاید برای ساختار بدنی تان مناسب نباشد. برای مثال، در مورد دستگاه اسکواتی که من عاشق آن هستم. در مورد خودم، باعث می‌شود تا فشاری مشابه اسکوات وزنه آزاد روی عضلات چهار سر رانم اعمال شود، ولی به مقدار زیادی عضلات سرینی و کمرم از حرکت خارج شود و فشار زیادی بر ستون مهره‌هایم وارد نشود. شاید شما همین دستگاه را امتحان کنید و متوجه شوید که فشار مناسبی برایتان ندارد. اغلب، افرادی که قامت بلندتری دارند، در

تمرین با چنین دستگاه‌هایی مشکلات بیشتری دارند، ولی همیشه هم مسأله به قد فرد محدود نمی‌شود. این واقعیت که باشگاه شما دامنه وسیعی از دستگاه‌ها را دارد مزیت خوبی است. این باعث می‌شود شانس شما برای یافتن مواردی که مناسب ساختار بدنتان است، افزایش یابد و امکان می‌دهد عضلات هدف خود را دقیقاً آنطور که دوست دارید، تمرین دهید. ولی واقعاً نیاز دارید که همه آنها را تست کنید و دقت کنید کدامیک از آنها برایتان مناسب است و کدامیک نیست.

ارزیابی پتانسیل

* پیش از هر چیز لازم می‌دانم بگویم که بسیار برایم الهام بخش بوده‌ای، خصوصاً به این دلیل که فکر می‌کنم خصوصیات مشترکی داریم. من اولین بار پاییز گذشته وارد رقابت شدم، پس از اینکه یک سال به‌طور جدی تمرین کردم و تقریباً سائیزی مشابه با زمانی داشتم که شما رقابت را شروع کردی؛ قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن ۶۳

این سبزیجات را تا می‌توانید مصرف کنید



یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این که مطمئن شوید یک رژیم غذایی متعادل دارید، پر کردن نیمی از بشقاب‌تان با انواع سبزیجات است. سبزیجات سرشار از آب و فیبر هستند و کالری بسیار کمی دارند. به گزارش سلامانه به نقل از MSN، در اینجا سبزیجاتی که شما باید در اکثر مواقع در بشقاب‌تان داشته باشید معرفی می‌شوند.

جوانه و انواع کلم: کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و همه انواع کلم‌ها منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

گوجه‌فرنگی: سرشار از لیکوپن است و عامل بالقوه‌ای برای پیشگیری از انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان پروستات محسوب می‌شود.

فلفل قرمز: منبع بزرگ ویتامین‌های آ و سی است.

پیاز: نقش مهمی در کاهش میزان سدیم بدن دارد و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و سولفور دارد که مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

هویج: منبع ویتامین آ و بتاکاروتن است و برای تقویت بینایی و جلوگیری از شب‌کوری مؤثر است.

ترپچه: منبع غنی از ویتامین سی است و حاوی ویتامین ب ۶، منیزیم، آهن، کلسیم، فولات و پتاسیم است.

اسفناج: منبع خوبی برای اسید فولیک، ویتامین آ و ویتامین کاست.

ریشه چغندر: حتی در مقادیر کم، چغندر دوز خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اسید فولیک موجود در آن نیز برای تولید سلول‌های قرمز خون و جلوگیری از کم‌خونی ضروری است.

بدن‌سازان می‌توانند کوره بخورند

بدن‌سازان اغلب چند قدم جلوتر از علم تغذیه حرکت می‌کنند در مورد فواید مواد غذایی. به همین دلیل گاهی دچار سهل‌انگاری‌ها و اشتباهاتی هم می‌شوند. یکی از این موارد، غافل شدن از فوایدی است که مصرف مقادیری کوره می‌تواند برایشان داشته باشد.

دلیلش این است کوره حاوی مواد مغذی در کنار چربی‌های اشباع است از جمله کلسیم، ویتامین A و ویتامین D.

چربی‌های اشباع مورد سرزنش زیادی است هم از سوی جوامع پزشکی و هم بدن‌سازان، تا جایی که بسیاری از بدن‌سازان تلاش می‌کنند این نوع از چربی‌ها را به‌طور کامل از رژیم خود حذف کنند.

ولی حالا می‌دانیم که آنها برای تأمین مواد اولیه مورد نیاز برای تولید هورمون‌های عضله‌ساز از جمله تستوسترون مورد نیازند. چه در تلاش برای کاهش کربوهیدرات مصرفی باشید برای کاهش ذخایر چربی بدن یا افزایش کالری دریافتی برای عضله‌سازی، کوره می‌تواند کمک کند به پشتیبانی از تولید تستوسترون.

البته به هیچ وجه منظور ما این نیست که باید در مصرف کوره یا دیگر چربی‌های اشباع شده افراط کنید، بلکه تنها متناسب با نیاز بدن‌تان، باید بخشی از چربی دریافتی روزانه خود را به آنها اختصاص دهید.

از کجا بفهمیم خواب مان کافی است؟

شما صبح‌ها چه طور از خواب بیدار می‌شوید: خسته و ناراحت، یا شاد و سر حال؟ به گفته دکتر جویس والزلبن، که تحقیقات مفصلی در خصوص اختلالات خواب داشته است، کمبود خواب می‌تواند سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد و سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی شود. حالا اگر شما نمی‌دانید که میزان ساعات خوابی که در شبانه‌روز دارید برای بدن‌تان کافی است یا نه، به این ۵ نشانه کمبود خواب توجه کنید. اگر ۳ تا ۵ نشانه زیر را داشتید، نشان می‌دهد از کم‌خوابی رنج می‌برید و در غیر این صورت، سلامت خواب‌تان مورد تأیید است:

۱- قدرت تصمیم‌گیری ندارید

دکتر شان دروموند، فلوشیپ اختلالات خواب، می‌گوید: «وقتی مغز شما خسته باشد، قدرت تصمیم‌گیری‌تان در همه امور کم می‌شود. تصمیم‌گیری‌های ساده در امور کوچک و پیش‌پا افتاده، برای‌تان سخت و تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم برای‌تان غیرممکن می‌گردند.»

ساده‌ترین مثال این که وقتی صبح برای رفتن به محل کارتان سوار اتوبوس می‌شوید، نمی‌دانید که دوست دارید کنار پنجره بنشینید یا نه؟ آخر اتوبوس را ترجیح می‌دهید یا اول آن را؟ وقتی هم به اداره می‌رسید نمی‌دانید چای‌تان را با قند بنوشید یا با شکلات؟ و مشکلاتی از این قبیل.

۲- همیشه گرسنه‌اید

تحقیقات نشان می‌دهند که کم‌خوابی باعث افت قند خون و در نتیجه کاهش هورمون لپتین در بدن می‌شود. لپتین، هورمونی است که باعث برقراری تعادل در اشتها و افراد و سرکوب کردن اشتها می‌شود. بنابراین هر چه قدر که میزان لپتین در بدن کمتر باشد، احساس گرسنگی سریع‌تر به سراغ فرد می‌آید و سرکوب کردن این احساس هم جز با خوردن، میسر نیست. نتیجه این پرخوری‌ها هم چیزی نمی‌شود جز اضافه وزن و چاقی. بنابراین اگر فکر می‌کنید با خوردن سه وعده غذایی اصلی و میان وعده سبک در روز باز هم انرژی لازم برای انجام دادن کارهایتان را ندارید و نیاز به غذای بیشتری برای کسب انرژی دارید، باید بدانید که به کمبود خواب مبتلا هستید. دکتر لیزا شیوز، معتقد است که افراد کم‌خواب همیشه دنبال خوراکی‌های شیرین یا خوراکی‌های کربوهیدراتی مثل نان می‌گردند تا انرژی تحلیل رفته در اثر کمبود خواب‌شان را به وسیله آنها جبران کنند.

۳- زیاد سرما می‌خورید

کمبود خواب باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌شود. گروهی از محققان با تزریق ویروس سرماخوردگی به تعدادی فرد سالم، به این نتیجه رسیدند که احتمال ابتلا به سرماخوردگی در افرادی که کمتر از ۷ ساعت در روز می‌خوابند، سه برابر بیشتر از سایرین است و این احتمال در افرادی که روزی ۸ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، بسیار کم است.

۴- اشک‌تان زود در می‌آید

آیا کوچک‌ترین اتفاق، اشک‌تان را در می‌آورد و خودتان هم دیگر از دست‌گریه و زاری‌تان خسته شده‌اید و به دنبال راه چاره می‌گردید؟ چاره‌تان تنها یک چیز است؛ شب‌ها زودتر بخوابید!

بله، درست فهمیدید. تحقیقات نشان می‌دهند که کمبود خواب، سبب ضعف روحی افراد می‌شود و همین ضعف روحی است که فرد را وادار به گریه کردن در مواجهه با مسائلی ساده و روزمره می‌کند. افراد کم‌خواب وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، به جای حل کردن آن، اشک می‌ریزند و همیشه نیمه‌خالی لیوان را می‌بینند. دکتر شیوز می‌گوید: «اگر شما کمبود خواب داشته باشید، ممکن است مثل آدم‌های افسرده، مدام بغض‌گلوئی‌تان را فشار بدهد و وقت و بی‌وقت گریه به سراغ‌تان بیاید.»

۵- دست و پا چلفتی هستید

صادقانه بگوئید چند بار در روزهای اخیر لیوان چای از دست‌تان افتاده است؟ چند بار پای‌تان به لبه پله‌ها گیر کرده و با سر به زمین پرتاب شده‌اید؟ یا چند بار سرناهار یا شام طرف غذا را روی میز برگردانده‌اید؟ اگر بیشتر از دو بار در روز این اتفاق‌ها برای‌تان پیش آمده است باید بدانید که مسبب اصلی، کمبود خواب است. دکتر کلت کوشید معتقد است کم‌خوابی باعث کاهش تمرکز افراد می‌شود و همین امر باعث می‌گردد تا کارهایشان را به نحو احسن انجام ندهند.

خوردن قهوه در طول تمرین



بسیاری از بدنسازان عاشق انرژی‌ای هستند که با مصرف یک مکمل قبل از تمرین با مقدار موثری کافئین خشک به دست می‌آید. این میزان معمولاً بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم است. فایده مصرف کافئین خشک در این است که به سرعت وارد دستگاه بدن شما می‌شود تا قدرت و انرژی شما را افزایش دهد، دردی که به خاطر تمرین با وزنه‌ها ایجاد می‌شود را کاهش دهد و به شما اجازه دهد تا با وزنه‌های سنگین‌تر و به مدت طولانی‌تری تمرین کنید. ولی این موج انرژی همچنین می‌تواند شما را کمی پریشان یا اذیت کند. یک گزینه دیگر این است که قبل و در حین تمرین هایتان قهوه سیاه بنوشید تا کافئین را آهسته‌تر و متعادل‌تر دریافت کنید. شما می‌توانید برای جهش در ترشح انسولین شکر هم بریزید و همچنین می‌توانید برای دریافت آمینواسیدها در طول تمرین‌تان شیر را هم به این نوشیدنی اضافه کنید.

هر عضله ۷۲ ساعت استراحت می‌خواهد



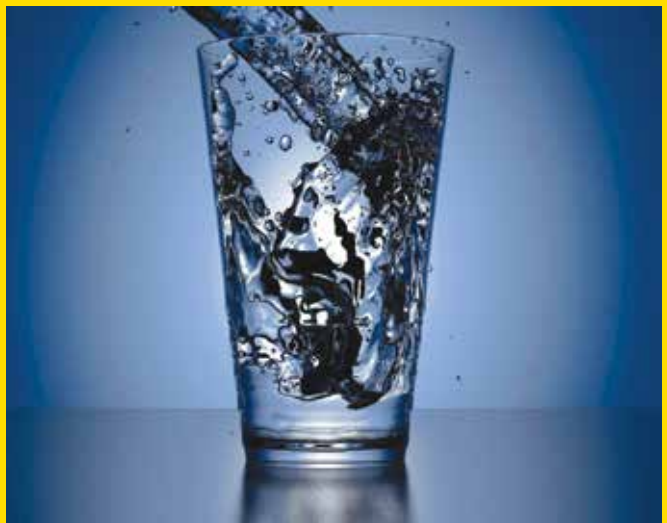
مدت زمان استاندارد ریکاوری برای هر عضله ۷۲ ساعت است نه ۲۴ ساعت. پس توجه داشته باشید هیچ‌وقت نمی‌توانید دو روز متوالی روی یک عضله تمرین نمایید. بنابراین برای استراحت و ریکاوری اهمیت خاصی قائل شوید. سعی کنید شب‌ها ساعت ۱۱ به رختخواب بروید و حداقل ۸ ساعت خواب عمیق داشته باشید. چرا که این زمان مهمترین زمان برای بازسازی عضلات شماست. البته یک چرت کوتاه ۱۰ الی ۲۰ دقیقه‌ای بعد از ظهر هم برای ریکاوری بدن بسیار موثر است. در برنامه هفتگی خود در هفته یک تا دو روز استراحت داشته باشید، حتی حرفه‌ای‌های بدنسازی که کاری جز خوردن، خوابیدن و تمرین کردن ندارند، شش روز هفته را تمرین نمی‌کنند، مگر در شرایط خاص و آن هم در مقاطعی از سال. توجه داشته باشید فقط در مقاطعی در سال، شاید در این مواقع ورزشکاران حرفه‌ای تا ۱۰ الی ۱۲ جلسه هم در هفته تمرین کنند اما بدانید در این مواقع برای ریکاوری و استراحت این دسته افراد حتماً تدابیر ویژه‌ای ترتیب داده شده است. در روزهای استراحت فقط باید استراحت کنید تا بدن بتواند فرآیند ریکاوری را انجام دهد و تمام عضلات از تمرین زدگی و استپ در امان باشد.

بدنسازان سریع‌تر خسته می‌شوند!



محققان می‌گویند شیوه واکنش مغز و عضلات با توجه به ورزش انتخابی متفاوت است. بررسی‌ها نشان داده عضلات افراد دهنده سریع‌تر فعال می‌شود و در مقایسه با وزنه‌برداران یا افرادی که بدنسازی کار می‌کنند کمتر خسته می‌شوند. بر اساس تحقیقی که محققان دانشگاه کانزاس انجام داده‌اند، پس از زیر نظر گرفتن ۱۵ داوطلب متوجه شدند هنگام فعالیت بدنی، فرمانی بین مغز و ماهیچه رد و بدل می‌شود که بر حسب نوع فعالیت این فرمان متفاوت است. دهنده‌ها بر اساس این فرمان سریع‌تر عضلاتشان گرم می‌شود و افراد بدنساز سریع‌تر خسته می‌شدند. به گفته محققان ورزش‌های دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی، ورزش‌های هوازی فوق‌العاده‌ای هستند که به طور طبیعی به عضله‌سازی کمک می‌کنند.

بدن در روز به چقدر آب نیاز دارد؟



۸ لیوان آب در روز؛ این قانونی است که سال‌هاست به مغز آدم‌ها فرو کرده‌اند؛ اما آیا در روز باید ۸ لیوان آب بنوشیم؟ اما محققان می‌گویند نیاز بدن به آب در انسان‌ها فرق دارد و ممکن است هر کسی با دیگری متفاوت باشد. دکتر رابرت هاگینز از دانشگاه کانکتی‌کات می‌گوید: «نیاز به مایعات از آدم به آدم فرق دارد و باید عواملی مثل جنسیت، شرایط محیطی، گرمای هوا و ورزش یا شدت کار، سن و حتی رژیم غذایی را در نظر داشت.» به این ترتیب، اعتماد کردن به حس تشنگی می‌تواند بهترین راه باشد. راه دیگر نگاه کردن به غلظت ادرار است؛ اگر رقیق نباشد، بهتر است یک لیوان آب بنوشید. اما موقع ورزش کردن باید چقدر آب خورد؟ روش ساده‌ای وجود دارد؛ قبل از ورزش خودتان را وزن کنید (البته حواس‌تان باشد که تشنه نباشید) بعد از ورزش هم خودتان را وزن کنید. تفاوت آن را به لیتر تبدیل کنید (گوگل این کار را انجام می‌دهد) و به میزان آب مورد نیاز می‌رسید که باید در جریان ورزش یا بعد از آن بنوشید. اگر در فرآیند محاسبه تشنه شدید، آب بنوشید ولی حجم آن را به یاد داشته باشید تا در محاسبات در نظر بگیرد. اگر پیچیده است، دکتر هاگینز معتقد است یک ساعت ورزش متوسط، یک تا دو لیتر از آب بدن را از طریق عرق کردن دفع می‌کند. اما در نهایت باید به احساس تشنگی‌تان اعتماد کنید. به یاد داشته باشید، نوشیدن خیلی زیاد آب به خصوص در جریان ورزش می‌تواند بیمار‌تان کند.



کوبین لورون ماه پیش در اظهار نظری جالب درباره جاستین کامپتون گفت: «این بچه، آینده ورزش ماست» و ما هم به صورت رسمی با پیش بینی او موافقت می کنیم: جاستین کامپتون مردی خواهد بود که سلسله قهرمانی های فیل هیث را می شکند و نمی گذارد که او به بالاترین رکورد، یعنی ۸ عنوان مستر المپیا که هم اکنون در اختیار رونی کولمن ولی هنی است برسد. قضیه این نیست که جاستین از فیل هیث بدنساز بهتری است، نه نیست، ولی خواهد شد. فیل برای قاب بدنی اش به حداکثر رشد ممکن رسیده و از این به بعد فقط می تواند به میزان جزئی بهبود پیدا کند. البته باید به او احترام بگذاریم چون واقعا از زمانی که در یک دهه پیش با ۹۸ کیلوگرم وزن در مسابقات قهرمانی آمریکا برنده شد، بهبودی های فوق العاده ای را در بدنش ایجاد کرده است. او حدود ۱۶ کیلوگرم عضله با کیفیت را بدنش اضافه کرده، ولی کار او دیگر تمام شده است. در این حال، جاستین از او ۸ سال جوان تر است و هنوز هم هیچ نشانه ای را از توقف در رشدش نشان نمی دهد. او در سال ۲۰۰۸ به عنوان یک نوجوان میان وزن ۹۰ کیلوگرمی در مسابقات شرکت می کرد و فقط سه سال بعد، به یک بدنساز سنگین وزن ۱۱۶ کیلوگرمی در رده ملی تبدیل شده بود. رشد همینطور برای او اتفاق می افتادند. وزن او در اولین مسابقه حرفه ای اش در سال ۲۰۱۳، حدود ۱۰۶ کیلوگرم، در اولین قهرمانی حرفه ای اش در سال ۲۰۱۴، بیش از ۱۱۱ کیلوگرم و برای اولین حضور او در آرنولد کلاسیک که در همین سال برگزار شد، ۱۱۵ کیلوگرم بود. او همه این وزن ها را با قد ۱۷۲ سانتی متر به دست آورد. او باعث می شود که ما و دیگر افرادی که شاهد رشد و صعود جی کاتلر بودند به یاد این قهرمان ۴ عنوان مستر المپیا بیفتیم. فقط به جز اینکه جاستین در واقع میان تنه و لگن کوچک تر، به همراه شکل کلی بهتری را دارد. جاستین که به صورت حساب شده ای بر روی نقطه ضعف هایش کار می کند، بیشتر و بیشتر به یک عامل تهدید کننده برای همه افراد برتر IFBB، از جمله هیث تبدیل می شود.

مترجم:

محمد رضا سیار

سرشانه‌هایی که در این ورزش حکومت می‌کنند چگونه تمرین داده می‌شوند؟

این بچه، آینده ورزش ماست!

DELTS

سرشانه‌ها هستند که یک مرد را می‌سازند

به بگوئیم یک عضو بدن در بدنسازی از همه ت بیشتری دارد نسبتاً بی‌جاست، چون این بقیه‌ای برای انتخاب کردن بدنی است که از نظر بهتر باشد. ولی به هر حال می‌توان درباره اهمیت آن‌ها خیلی صحبت کرد. وقتی که یک صف از ت کنندگان به روی صحنه می‌آیند، اولین چیزی بینید حجم و شکل کلی بدن افراد است. آنهایی

که سرشانه‌هایی بزرگ و پهن به همراه یک کمر باریک دارند، به صورت خودکار به چشم می‌آیند. اگر به اندازه کافی در مسابقه‌ها شرکت کرده باشید، معمولاً حتی قبل از اینکه اولین فیگور را اعلام کنند و وقتی که همه در حالت «آزاد از جلو» ایستاده‌اند هم می‌توانید حدس نسبتاً خوبی را از دو نفر برتر بزنید. یکی از نقاط قوت بدن جاستین، که از بزرگترین برتری‌های او نسبت

به رقیبانش هم به حساب می‌آید، سرشانه‌های بسیار قوی اوست. اول از همه، عضلات سرشانه او بر روی استخوان‌های ترقوه پهنی ساخته شده‌اند. این عامل که به خاطر ساختار استخوانی ژنتیکی او ایجاد شده است، باعث می‌شود تا سرشانه‌های او حتی از گذاشتن همین عضله‌ها بر روی یک قاب کوچک‌تر مثل بدن هیث هم شگفت‌انگیزتر به نظر بیایند.

نشر پشت با دمبل

اگر بخواهیم به بزرگترین تغییر در اولویت‌های تمرینی جاستین در تمرین سرشانه‌اش اشاره کنیم، باید به افزایش تمرکز او بر روی سرشانه پشتی پردازیم. البته او از همان روز اول هم بر روی آنها کار می‌کرده، که بسیاری از بدنسازان نمی‌توانند این را بگویند. ولی باز هم، آگاهی او از این وجه عضله سرشانه در طول زمان بیشتر شد. او می‌گوید: «وقتی که جوان تر بودم، بر روی حجم کلی تمرکز کرده بودم و به همین خاطر تاکید زیادی را بر روی حرکت پرس سرشانه داشتم. ولی این کار باعث می‌شود تا سرشانه پشتی کاملاً نادیده گرفته شود. وقتی که در سطح ملی شروع به مسابقه دادن کردم متوجه شدم که باید بر روی این ناحیه کار کنم. پس حجم تمرینی‌ام را افزایش دادم و معمولاً جلسه‌های تمرینی سرشانه را هم با حرکت نشر جانب خم شروع می‌کردم.» کامپتون دوست دارد برای اینکه حالت اجرای محکمی را نگه دارد و از جداسازی سرشانه پشتی مطمئن شود، برای اجرای این حرکت با شکم بر روی یک میز یا شیب بالا بخوابد. همچنین متوجه می‌شوید که نوع قرارگیری دست‌هایش را هم طوری تنظیم کرده که انگشت‌های شستش در شروع هر تکرار رو به هم روی قرار بگیرند. او می‌گوید: «اگر شما نحوه حرکت کردن سرشانه‌هایتان در حالت رو به رو بودن انگشت‌های شست و رو به رو بودن کف دست را در آینه مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که رو به رو گرفتن کف دست‌ها، سرشانه میانی را به میزان بسیار بیشتری بکار می‌گیرد. نه اینکه این چیز بدی باشد، ولی تمرکز اصلی من در اینجا بر روی سرشانه پشتی است، پس می‌خواهم با اطمینان از اینکه انگشت‌های شستم رو به رو هم هستند، آنها را جداسازی کنم.» آن دسته از شما که تاکنون این تغییر کوچک را امتحان نکرده‌اید، از اینکه ببینید سرشانه پشتی در این حرکت چقدر قوی تر کار می‌کند شگفت زده خواهید شد.



نشر جانب با دمبل

که من بیشتر اوقات ۱۲۷ کیلوگرم یا بیشتر وزن دارم. پس وقتی که این افرادی که ۴۵ کیلوگرم از من سبک تر هستند و این حرکت را با دمبل‌های ۳۰ یا ۳۵ کیلوگرم می‌زنند را می‌بینم، فقط سرم را به نشانه تاسف تکان می‌دهم. چون از اینکار هیچ سودی به آنها نمی‌رسد.» البته او به سرعت به این اشاره می‌کند که همیشه هم در حرکت نشر جانب یک الگو نبوده است: «من هم در سال‌های ابتدایی‌ام مرتکب این گناه می‌شدم، خیلی سنگین می‌رفتم و فقط وزنه‌ها را به بالا پرتاب می‌کردم. ولی خوشبختانه متوجه شدم که با انتخاب وزنه سبک تر، تمرکز بر روی حالت اجرای بهتر و حس کردن انقباض سر میانی در هر تکرار، می‌توانم محکم تر بر روی سرشانه میانی‌ام کار کنم و نتایج بهتری را هم بگیرم.»

جاستین می‌گوید: «این فقط همان حرکت قدیمی و ضروری برای ساختن سرشانه‌هایی خوب است. نکته کلیدی این است که از وزنه بیش از حد سنگین استفاده نکنید، از عضلات کول کمک نگیرید و آرنج‌ها را هم بیش از اندازه خم نکنید.» از آنجایی که خیلی راحت می‌توانیم بگوییم ۹۰٪ افرادی که در باشگاه‌ها حرکت نشر جانب را می‌زنند، فقط وزنه‌ها را به بالا پرتاب می‌کنند و سرشانه میانی را به درستی بکار نمی‌گیرند، از جاستین خواهیم دید تا در این باره توضیح بدهد. او می‌گوید: «تکرارها باید کامل و با کنترل اجرا شوند. اگر شما واقعا به این صورت کار کنید نیاز به وزنه‌های زیادی نخواهید داشت. من به طور شخصی از دمبل‌های ۵/۱۷ تا ۵/۲۲ کیلوگرمی استفاده می‌کنم و به یاد داشته باشید



ساخت و ساز مقدماتی

با نگاه کردن به بدنسازی مثل جاستین چنین پرورش عضله ابر انسانی‌ای دارد، فراموش کردن اینکه او همیشه این شکلی نبوده آسان است. او قطعاً ژنتیک برتری را داشته که در تمرین‌هایش نتایج بسیار بهتری را از بقیه ما انسان‌های عادی بگیرد، ولی حتی او هم باید از یک نقطه‌ای شروع می‌کرده است. از او درباره تمرین‌های مقدماتی سرشانه‌اش پرسیدیم و برنامه او هم مثل بیشتر افراد، اصلاً پیچیده نبود. او گفت: «من در اوایل دوران بدنسازی‌ام هیچ وقت بر روی زاویه‌ها و تکنیک‌های پیشرفته تمرکز نکردم. من در هر جلسه تمرینی به مسائل بسیار پایه چسبیدم و آنها را به شکل مشخصی اجرا کردم. من اول حرکت پرس سرشانه نظامی با هالتر را اجرا می‌کردم، سپس به سراغ نشر جانب با دمبل می‌رفتم و بعد حرکت نشر پشت خم را می‌زدم. بخش اصلی تمرین سرشانه من همین بود.»

در بیشتر اوقات سخت تلاش کردن بر روی نکات پایه‌ای، بهترین راه پیاده‌سازی یک شالوده برای عضلات جدید است و در مورد سرشانه‌های جاستین هم قطعاً همین‌طور بوده. او می‌گوید: «سرشانه‌هایم در آن زمان به صورت متناسب با بدنم رشد می‌کردند.» جاستین اعتراف می‌کند که گرایش ژنتیکی‌اش به داشتن شانه‌هایی بزرگ به زودی مشخص شد. او اشاره می‌کند: «سرشانه‌های من بسیار سلطه‌گر هستند، پس تحت این شرایط به خوبی رشد کردند، ولی به نظر من این برای افراد عادی بهترین راه نیست. حتی برای افراد تازه وارد و متوسط هم عاقلانه است که هر از گاهی حرکت‌هایی که انجام می‌دهند و نوبت اجرای آنها را تغییر دهند. مثل اجرای پرس سرشانه با دمبل به جای هالتر و اینکه در بعضی اوقات، جلسه تمرینی را با کار بر روی سرشانه پشتی شروع کنید.»

سرشانه پارویی با هالتر

سرشانه پارویی یک حرکت عالی است که بسیاری از بدنسازان جوان یا از آن خبر ندارند و یا زحمت اجرای آن را به خودشان نمی‌دهند. جاستین حس می‌کند این خیلی تأسف‌بار است. او می‌گوید: «حرکت سرشانه پارویی و پرس سرشانه حرکت‌های چند مفصلی‌ای هستند که بر روی کل کمر بند شانه‌ای کار می‌کنند. من حس می‌کنم بیشتر افراد خیلی سریع این حرکت را رها می‌کنند چون فشار آن را فقط در عضله کول حس می‌کنند. این معمولاً به خاطر بیش از حد نزدیک گرفتن دست‌ها به یکدیگر اتفاق می‌افتد. دست‌ها بتواند را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و بجای فقط مستقیم بالا بردن وزنه، تصور کنید که می‌خواهید آن را در یک مسیر قوسی شکل به بالا و عقب بکشید. در این صورت شاهد یک دم عضلانی عالی در کل سرشانه‌تان خواهید بود.»

کشش به طرف صورت با طناب

جاستین معمولاً جلسه تمرینی سرشانه‌اش را با دو حرکت برای سر پشتی شروع می‌کند. یکی با دمبل و دیگری با یک دستگاه و یا سیم کش. حرکت کشش به طرف صورت سیم کش با طناب یکی از انتخاب‌های همیشگی او است. او می‌گوید: «من از حدود دو سال پیش برای فاصله گرفتن از حرکت نشر جانب خم سنتی برای سرشانه پشتی، به سراغ این حرکت رفته‌ام. من این حرکت را برای ایجاد تنوع به برنامه‌ام اضافه کردم و الان واقعا آن را دوست دارم.» البته یاد گرفتن حالت اجرای صحیح این حرکت مقداری زمان می‌برد. او در این باره می‌گوید: «شما باید مطمئن شوید که فشار را بر روی سرشانه پشتی نگه می‌دارید، در غیر این صورت بیشتر بر روی کول‌ها و دیگر عضلات بالای پشت مثل عضله‌های لوزی شکل کار می‌کنند.»





تجدید نظرها و پیشنهادات

برنامه تمرینی سرشانه جاستین از آن روزهای ابتدایی تغییرات زیادی را به خود دیده است. هدف او در چند سال اول فقط این بود که به بدنش حجم خاصی اضافه کند. ولی روش تمرینی او الان محاسبه شده تر است. او اینگونه توضیح می دهد: «در این نقطه از حرفه ام، تمرکز من بر روی جزئیات است. برای مثال سعی می کنم تا سرهای میانی و پشتی سرشانه را تا حداکثر جای ممکن بهبود بدهم. من معمولاً با حجم تمرینی بسیار بیشتری نسبت به سر جلویی سرشانه بر روی این دو ناحیه کار می کنم» و این ترتیب چینش حرکات هم به خاطر اصل رعایت اولویت هاست. او می گوید: «من جلسه های تمرینی ام را با کار بر روی سرشانه پشتی و میانی شروع می کنم، چون سرشانه جلویی ام نقطه قوت بدنم است. من این عضله را برای قسمت آخر تمرین نگه می دارم، چون به آن مقدار نیاز به رشد ندارم.»

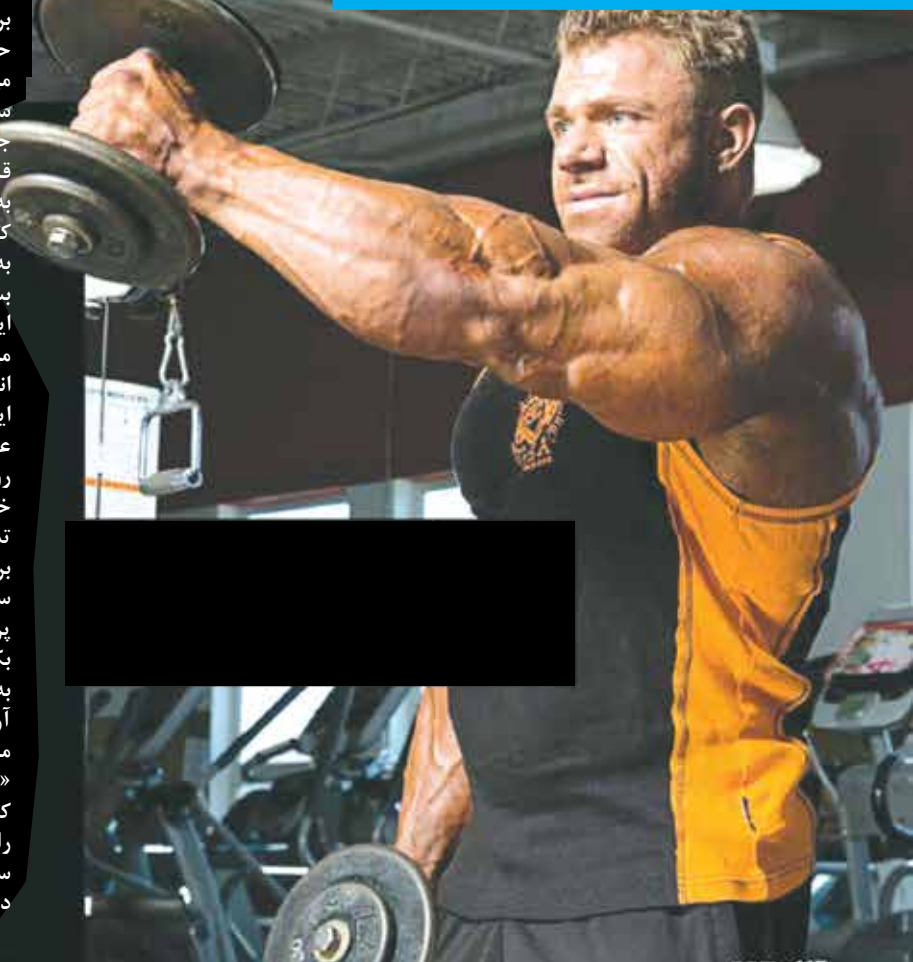
کار کردن بر روی نقاط قوت در انتهای جلسه تمرینی به نظر یک کاملاً هوشمندانه می آید، ولی بسیاری از بدنسازان از روی نا آگاهی، یا به خاطر اینکه کار کردن بر روی ناحیه هایی که به راحتی پاسخ می دهند بسیار لذت بخش تر است، برعکس این کار را انجام می دهند. وقتی که هدف شما هم مثل جاستین این باشد که به دنبال رشدی بی نقص در همه سه سر عضله سرشانه باشید، باید میل به بیشتر کار کردن بر روی نقاط قوت را از درون خفه کنید. او می گوید: «من خیلی سخت بر روی سرهای میانی و پشتی سرشانه تمرین می کنم. همچنین زیاد به صورت مستقیم بر روی سر جلویی کار نمی کنم و معمولاً فقط ۳ تا ۴ ست تمرینی را می زنم. چون آنها در هر نوع از حرکت پرسی برای سینه، مخصوصاً حرکات های با شیب بالا بکار گرفته می شوند.» با وجود اینکه بقیه ماها بدنبال به دست آوردن عنوان های قهرمانی مسترالمپیا و آرنولد کلاسیک نیستیم، جاستین باور دارد که همه مردم می توانند از این اصل بهره ببرند. او می گوید: «شما به ندرت سرشانه های جلویی ضعیف را در بدن کسی می بینید، ولی سرشانه های میانی بسیار زیادی را می بینید که می توانند بزرگتر و گردتر باشند و سرشانه های پشتی ضعیفی که متأسفانه احتمال داشتن آنها از نداشتن شان بیشتر است.»

نشر جلو با دمبل

جاستین با صداقت گفت که این حرکت را زیاد اجرا نمی کند. ولی این حرکت در بعضی اوقات نقشی را در تمرین های او بازی می کند. او می گوید: «وقتی که به خاطر احساس «کوفتگی» کردن در باشگاه مجبورم حجم تمرینی و نرخ تکرار تمرین هایم را کاهش بدهم، به مدت چند هفته این حرکت را با پرس سرشانه تعویض می کنم تا فشار وارد شده بر روی مفصل هایم را کاهش بدهم و بگذارم آنها کمی ترمیم شوند.» بعید است که این حرکت هیچ وقت بتواند نقش بیشتری را در برنامه تمرینی سرشانه او بازی کند. او اینگونه اضافه می کند: «این یک حرکت حجم ساز و یا مورد علاقه من نیست، ولی اگر شما دچار هرگونه التهاب تاندونی یا درد دیگری هستید که نیاز به ترمیم دارد، نشر جلو جایگزین بسیار خوبی است.» اگر هیچ کدام از این مشکلات حتی به میزان کمی هم برای شما آشنا نیستند، یکی از خوش شانس ترین افراد روی زمین هستید.

نصیحت پایانی

یک نصیحت پایانی هم به ابزارهای انتخابی شما مربوط می شود. عقیده استاندارد آنست که در ورزش ما رایج شده این است که وزنه های آزاد بهترین انتخاب برای رشد هستند، و هر چیز دیگری در جایگاهی پایین تر قرار دارد. کامپتون با این مخالفت می کند و می گوید: «من دوست دارم در برنامه های تمرینی سرشانه ام از هالتر، اسمیت، دمبل، دستگاه ها و سیم کش استفاده کنم. همه آنها نقاط قدرت و ضعف خودشان را دارند و اگر شما در زمان های مختلف از همه آنها استفاده نکنید، موقعیت خوبی را از دست داده اید.» با توجه به این، در ادامه چند حرکت سرشانه و دیدگاه منحصر به فرد جاستین درباره آنها را با هم بررسی می کنیم.





پرس سرشانه

پرس سرشانه چطور؟ البته جاستین هنوز هم این حرکت را اجرا می‌کند. تفاوت در اینجاست که به جای دوران گذشته که این حرکت را در ابتدای تمرینش اجرا می‌کرد، حالا در انتهای جلسه به سراغ آن می‌رود. این هم به خاطر این است که همانطور که قبلاً گفتیم سرشانه پشتی و میانی را در اولویت قرار بدهد، و هم برای اینکه او نیاز نداشته باشد تا مثل زمانی که در ابتدای تمرین پرس می‌زد، از وزنه‌های سنگینی استفاده کند. برای بعضی از مردان نقطه‌ای به وجود می‌آید که آنقدر در یک حرکت چند مفصلی قوی می‌شوند که تمرین کردن با حداکثر توانشان، اصلاً برای آنها ایمن نیست. کامپتون اشاره کرد که دوست دارد تا از همه ابزارهای موجود برای ساخت سرشانه‌هایش کمک بگیرد و این در مورد پرس هایش هم صدق می‌کند. او می‌گوید: «من معمولاً در هر هفته حرکت‌های

پرس را بین کار با اسمت، هالتر و دستگاه تغییر می‌دهم. من زیاد به دمبل علاقه ندارم، چون بلند کردن وزنه‌هایی که من می‌توانم بزنم و رساندن آنها از روی زانو به بالای شانه‌ها آنقدر تلاش می‌برد که قبل از اینکه حتی ست را شروع کنم، چند تکرار را از دست داده‌ام.» ممکن است این برای بعضی از شماها عجیب به نظر بیاید، ولی آن دسته از شما که می‌توانید این حرکت را با دمبل‌هایی بیشتر از ۵۵ یا ۶۰ کیلوگرم بزنید دقیقاً می‌دانید که او از چه چیزی صحبت می‌کند.

شرکت نکردن در مستر المپیا

برای دومین بار پیایی

جاستین با قهرمانی‌اش در مسابقات اورلاندو اروپا مجوز ورود به مسابقات مستر المپیا ۲۰۱۴ را دریافت کرد، ولی تصمیم گرفت که در مسابقه بزرگ شرکت نکند. او برای بار دیگر در سال ۲۰۱۵ هم مجوز ورود را گرفت که این بار با امتیازهای کسب شده به خاطر عنوان‌های سوم پیایی‌اش در آرنولد کلاسیک و آرنولد کلاسیک استرالیا به دست آمد و هر دو بار هم در پشت سر دکستر جکسون و برانچ وارن با سابقه و مشهور قرار گرفت. جاستین برای بار دوم هم در مسابقات امسال شرکت نکرد چون حس می‌کند که هنوز برای او زمان مناسبی نیست که بر روی سکوی بالاترین مسابقه بدنسازی دنیا حاضر شود. او می‌گوید: «من در هر مسابقه‌ای که شرکت می‌کنم، می‌خواهم رقابت داشته باشم. می‌خواهم که با بهترین نفر مقایسه شوم. من مسابقه‌هایم را با مدبرانه‌ترین حالت ممکن انتخاب کرده‌ام و فکر می‌کنم که تا این نقطه خوب پیش رفته‌ام. وقتی که حس کنم بدنم برای قرار گرفتن در سطح سه یا پنج نفر برتر در مستر المپیا آماده است، در این مسابقه شرکت می‌کنم. من فقط برای اینکه بگویم در فلان مسابقه بوده‌ام، بر روی صحنه نمی‌روم. من می‌خواهم حتی قبل از اینکه وارد مسابقه شوم، در کنار بهترین‌ها قرار داشته باشم. من برنامه‌ریزی کرده‌ام تا بدنم را بهبود بدهم، تعدادی از نقطه ضعف‌هایم را برطرف کنم و همچنین قدرت فیگور گرفتارم را هم برای مسابقه بعدی‌ام افزایش دهم.»

در حال حاضر هدف جاستین در باره سرشانه‌هایش هم این است که آنها را در طول این زمان رشد و بلوغ بدنش، متناسب با بقیه اعضا نگه دارد. این بچه ۲۶ ساله نه تنها سرشانه‌هایی بسیار عالی دارد، بلکه سر خوبی را بر هم روی این شانه‌ها حمل می‌کند. همین ترکیب کمیاب از ژنتیک فوق‌العاده، روش تحلیلی که در تمرینی و تغذیه دارد، وجدان کاری، تعهد محکم، صبر و پشتکار در برنامه ریزی برای یک حرفه طولانی و موفق در این ورزش است که ما را معتقد کرده که روزی جاستین کامپتون یک سر و گردن بالاتر از همه، در قله مستر المپیا با یک جایزه ساندو در دستش قرار می‌گیرد.

برنامه تمرینی سرشانه جاستین

- فلای معکوس با دستگاه ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی
- نشر پشت خم با دمبل ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی
- نشر جانب با دمبل ۳ عدد دراپ ست: از ۱۵ تکرار به ۳-۵ تکرار
- پرس سرشانه با دستگاه ۳ ست با تکرارهای ۱۵ تا ۲۰ تایی

تاریخچه مسابقات

- مسابقات آماتوری ملی جوانان ۲۰۱۱: سنگین وزن: دوم
- مسابقات آماتوری ملی ۲۰۱۱: سنگین وزن: سیزدهم
- مسابقات آماتوری ملی ۲۰۱۲: سنگین وزن: قهرمان
- مسابقات حرفه‌ای شیکاگو ۲۰۱۳: پنجم
- مسابقات حرفه‌ای اورلاندو اروپا ۲۰۱۴: قهرمان
- مسابقات حرفه‌ای آرنولد کلاسیک ۲۰۱۵: سوم
- مسابقات حرفه‌ای آرنولد کلاسیک استرالیا ۲۰۱۵: سوم

نصیحت فلکس لوئیس به آماتورها

اعتماد به نفس کاذب نابودتان می‌کند

در صفحه قهرمانان این هفته نظرات فلکس لوئیس در مورد آماده‌شدن برای رقابت، خال کوبی و اینکه چرا تعیین یک بخش محبوب برای بدن اشتباه است، را با هم مرور می‌کنیم. فلکس

که دو هفته پیش هم یک مطلب مفصل از حواشی و متن زندگی و تمرینش داشتیم، این روزها یکی از محبوب‌ترین قهرمانان پرورش اندام است

* به عنوان یک برگزارکننده رقابت، اشتباه رایجی که در میان شرکت‌کنندگان رقابت‌ها شاهدهی، چیست؟ (فلکس لوئیس علاوه بر اینکه خود بهترین بدنساز ۲۱۲ پوند دنیا به‌شمار می‌آید، رقابت فلکس لوئیس کلاسیک را هم برای بدنسازان آماتور برگزار می‌کند)

- بزرگترین اشتباهی که می‌بینم این است که اعتماد به نفس کاذب زیادی بین افراد وجود دارد بدون اینکه کسی باشد که واقعیت را به آنها بگوید. چیزی که هر شرکت‌کننده‌ای نیاز دارد این است که فرد صادقی بدون تعارف او را نقد کند، حتی اگر لازم باشد به او بگوید: «با شرایط ایده‌آل فاصله زیادی داری. شما آماده نیستی.» لازم است شرکت‌کنندگان تلاش کنند تا رنگ پوست

خوبی داشته باشند، نیاز به موزیک و تمرین فیگورگیری مناسب دارند، نه فقط یک شب مانده به رقابت، بلکه هر روز برای چند هفته تا وقتی به مهارت کافی دست یابند. سپس دو روز در هفته، برای اینکه مهارت خود را حفظ کنند و در طول آماده‌شدن برای رقابت، سه بار در هفته برای اینکه به آمادگی و استقامت لازم (برای اجرای فیگورهای متوالی و طولانی روی صحنه) دست یابند.

* آیا تصور می‌کنی وجود خالکوبی روی بدن، به ضرر شرکت‌کننده خواهد بود؟

- من خالکوبی کوچکی روز بازوهایم دارم و تعداد زیادی از بدنسازان حرفه‌ای دیگر هم خالکوبی دارند از جمله جان دلاروسا، ویلیام بوناک. خالکوبی‌های کوچک‌تر مشکلی

ایجاد نمی‌کنند. ولی خالکوبی‌های که بخش زیادی از بدن را در بر می‌گیرند، مشکل‌آفرین هستند به این دلیل که با خطوط عضلانی، در هم آمیخته می‌شوند، که می‌توانند باعث شوند مشاهده تفکیک عضلانی سخت‌تر شود. اگر جوهر، آنچه شما می‌خواهید داوران ببینند را پوشانده باشد، به نفع‌تان نخواهد بود.

* به کدام بخش از بدنست برای تمرین علاقه بیشتری داری؟

- اینطور به این قضیه نگاه نمی‌کنم. شاید به همین دلیل باشد که به این اندازه بدن کاملی دارم. وقتی به باشگاه می‌روم از هر آنچه برای بهتر شدن بدنم نیاز باشد استقبال می‌کنم.

