

۵ تمرین  
مشترک در  
تمرین سرشانه

شماره ۱۷۳۵  
۱۰ هزار تومان

پرسابقه ترین هفته نامه  
مستقل ایران

# بیتبیر

سال سی و دوم - شنبه ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳ - ۶ جولای ۲۰۲۴ - ۲۹ ذی الحجه ۱۴۴۵



چند ساعت در روز ورزش کنیم  
سلامتی. قهرمانی



## چند ساعت در روز ورزش کنیم سلامتی، قهرمانی

استاد  
محمد  
والی نژاد

دارند. با افزایش شدت میزان نیاز به ریکاوری به شکل تصاعدی افزایش خواهد یافت که روی میزان تمرین تاثیر خواهد داشت. با ذکر این مقدمه احتمالاً متوجه شده اید که به چه چیزهایی در بررسی میزان ورزش روزانه باید توجه شود. در ادامه این مطلب با ذکر سوالات مشخصی به توضیحات کاربردی تری پرداخته ایم.

### پاسخ فوری

#### میزان مناسب ورزش در روز:

مقدار مناسب ورزش در روز به عوامل مختلفی مانند:

- اهداف شما: لاغری، سلامتی یا تناسب اندام؟
- سطح آمادگی شما: مبتدی، متوسط یا پیشرفته؟
- سن و جنس شما: کودکان، نوجوانان، بزرگسالان یا افراد مسن؟
- شرایط سلامتی شما: آیا بیماری یا محدودیت خاصی دارید؟
- با این حال، به طور کلی می توان گفت:

- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته (مانند پیاده روی، دوچرخه سواری) یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت بالا در هفته (مانند دویدن)
- تمرینات قدرتی ۲ روز در هفته

در ابتدا باید گفت که میزان ورزش روزانه به عوامل متعددی بستگی دارد که از جمله مهمترین آنها سابقه ورزشی، سن، میزان آمادگی جسمانی فعلی، اهداف ورزشکار، نوع و شدت تمرین، هدف از تمرین و مواردی دیگر از این دست می باشد.

هر کدام از این فاکتورها چیزی را مشخص و محدود می کند. به طور مثال سابقه ورزشی تعیین کننده گذشته تمرینی شماست. به عنوان نمونه کسی که روزی نیم ساعت تمرین می کند نمی تواند به ناگاه به سراغ روزی ۱.۵ ساعت تمرین برود. این یک راه نزدیک برای آسیب



دیدن و تمرین زدگی خواهد بود.

اهداف ورزشکار نیز می تواند روی میزان ورزش روزانه تاثیر بگذارد. ورزش کردن برای سلامتی با ورزش کردن برای قهرمانی هم از نظر فلسفه و هم میزان تمرین مورد نیاز تفاوت های ساختاری دارد. پس اصولاً نمی توان این ورزشکاران را در یک دسته مقایسه نمود. نوع و شدت تمرین نیز یکی دیگر از موارد مهم است که روی میزان ورزش روزانه تاثیر خواهد گذاشت. تمرینات شدید چه از نوع استقامتی و چه از نوع قدرتی نیاز به ریکاوری بیشتری

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

هفته نامه  
**بشیر**  
۱۷۳۵

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

**برای لاغری:**

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در اکثر روزهای هفته (مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا)
- برای نتایج بهتر: ۶۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط در اکثر روزهای هفته، یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید در ۵ روز از هفته
- برای تناسب اندام: ۳ تا ۵ روز در هفته به مدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه ورزش کنید.
- ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و قدرتی را انجام دهید.
- به طور منظم شدت و مدت زمان تمرینات خود را افزایش دهید.

**برای سلامتی چند ساعت در روز ورزش کنیم؟**

در منابع مختلف علمی و سلامتی ذکر شده است که میزان ورزش هفتگی برای سلامتی می‌بایست حداقل ۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه تمرین شدید یا ترکیبی از هر دو باشد. همچنین به میزان ۳۰۰ دقیقه تمرین هفتگی برای به حداکثر رساندن نتایج اشاره شده است.

با توجه به این اعداد و ارقام به نظر می‌رسد چیزی حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند بیشترین نتایج را برای اکثر افراد به ارمغان آورد. البته توجه داشته باشید که همه این تمرینات نباید با شدت انجام شود. اگر هر روز تمرین می‌کنید می‌توانید روز را با شدت انجام داده و باقی تمرینات خود را با شدت متوسط یا سبک انجام دهید.

به طور مثال سه روز تمرین با وزنه در هفته و هر جلسه یک ساعت را در نظر بگیرید. این یعنی ۱۸۰ دقیقه تمرین با وزنه و دو جلسه ۳۰ دقیقه‌ای هم هوازی متوسط مانند نرم دوی یا پیاده‌روی سریع به آن اضافه کنید تا ترکیب خوبی ایجاد شود.

**برای لاغری چند ساعت در روز ورزش کنیم؟**

نسخه عمومی برای لاغری مصرف کالری بیش از دریافت کالری است. به عبارت دیگر شما باید بیشتر از کالری که می‌خورید، فعالیت داشته باشید. پس هم باید رژیم غذایی‌تان را اصلاح کنید و هم ورزش داشته باشید.

اگر با هدف لاغری ورزش می‌کنید و می‌خواهید یک ریتم سالم و یکنواخت در کاهش وزن ایجاد شود. بهتر است هر روز تمرین داشته باشید. اما همانطور که پیشتر هم گفتیم لازم نیست همه این جلسات شدید باشند. اما بهتر است به ۵ تا ۷ ساعت تمرین در هفته فکر کنید. این می‌

تواند ترکیبی از ورزش‌های هوازی و قدرتی باشد. البته برای لاغری بهتر است سبک تمرینی شما بیشتر به سمت هوازی میل کند. یعنی به طور مثال اگر ۵ ساعت تمرین در هفته انجام می‌دهید، سه ساعت به هوازی و ۲ ساعت به وزنه زدن اختصاص دهید.

**برای قهرمانی چند ساعت در روز ورزش کنیم؟**

دنیای قهرمانی با دنیای سلامتی متفاوت است. اینجا بحث علم تمرین مطرح می‌شود. ساعت‌ها به طور فوق‌العاده‌ای افزایش می‌یابد و چیزهای دیگر..

سیمون بایلز، ژیمناستیک آمریکایی، قبلاً گفته بود که ۳۲ ساعت در هفته تمرین می‌کند و یک روز تعطیل است. گیبی داگلاس ژیمناستیک گفته است که از ساعت ۸ صبح تا ظهر تمرین می‌کند، برای ناهار استراحت می‌کند و سپس تا شام به تمرین ادامه می‌دهد.

به نقل از مایکل فلیس قهرمان افسانه‌ای شنا هر روز سه تا شش ساعت در استخر و چهار تا پنج روز در هفته تمرینات جداگانه‌ای را در خشکی انجام می‌دهد. دوچرخه سوار کریستین آرمسترانگ گفته است که ۲۰ تا ۲۵ ساعت در هفته رکاب می‌زد. قبل از المپیک ۲۰۱۲ لندن، مطالعه‌ای منتشر شد که نشان می‌داد برخی از ورزشکاران قبل از بازی‌ها در طول چند سال ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین کرده‌اند.

به بیان ساده‌تر ورزشکاران سطح قهرمانی بین ۷۰۰ تا ۱۲۰۰ ساعت یا حتی بیشتر در طول سال تمرین می‌کنند که این شامل تمرینات عملکردی، قدرتی، کششی و... است. یعنی یک ورزشکار سطح قهرمانی در طول روز حداقل ۲ ساعت به تمرینات مختلفی می‌پردازد.

البته باید توجه داشته‌اید که این میزان تمرین بکروزه ایجاد نمیشود. ورزشکاران در طول سالها با تکیه بر برنامه تمرینی خود به تدریج در طول فصول تمرینی مختلف حجم تمرینی را افزایش می‌دهند تا به سطح بالاتری دست یابند.

**نکات تکمیلی پیرامون میزان ورزش روزانه**

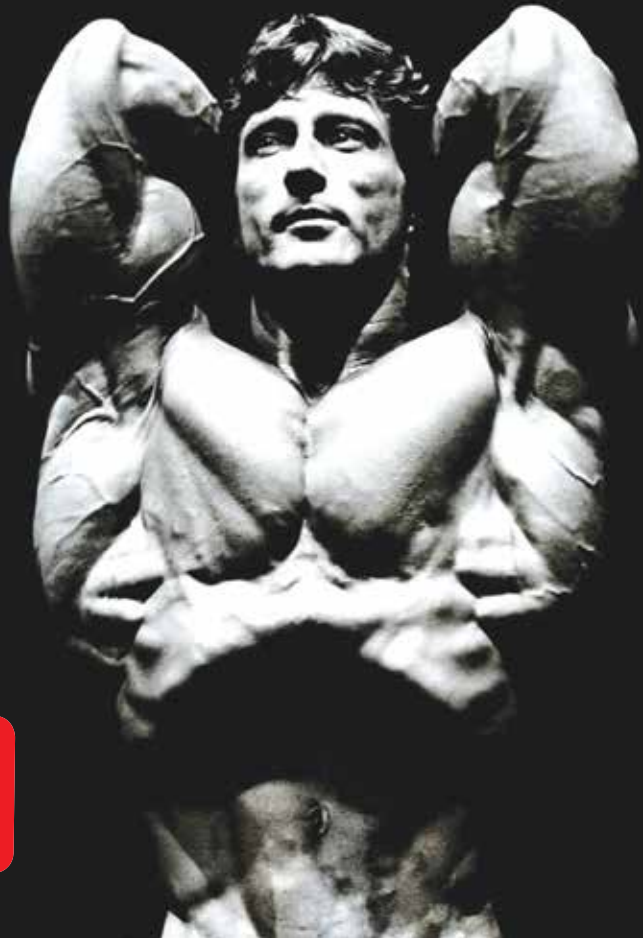
همانطور که متوجه شدید عوامل مختلفی روی میزان ورزش روزانه تاثیر گذار هستند. با این حال اگر به دنبال رسیدن به سطح مطلوبی از ورزش روزانه هستید به نکات زیر هم توجه داشته‌باشید:

به سادگی به قانون ۱۰٪ پایبند شوید. یعنی هر هفته ۱۰٪ به حجم تمرینات خود اضافه کنید. به این شکل بدن شما فرصت کافی برای ریکاوری خواهد داشت.

همینطور به بدن خود گوش کنید. بروز عواملی مانند درد، خستگی، بدخلقی و دیگر موارد می‌تواند نماد تمرین بیش از حد باشد پس قدری به خودتان استراحت دهید.

تمرین کردن مثل فیلم هالیوودی نیست. گرم کنید، سرد کنید، کششی انجام دهید و به اصول کار احترام بگذارید. به این شکل بهترین نتیجه را خواهید گرفت.





این فیگور باید به بدنسازی برگردد

## جمعش کنید!

روی یک سطح صاف بخوابید، در مرحله بعد از آن، سعی کنید که از کمر خم شوید و دست‌هایتان را در بالای زانوها بگذارید. و سخت‌ترین نوع آن هم این است که مثل فیگور بدنسازی که در این تصویر می‌بینید، هر دو دست را در پشت سرتان بگیرید. من در مسابقه‌ها با ترتیب فیگور گیری‌ام که از یک فیگور شکم با انقباض عضلات، مستقیم به سراغ مکش می‌رفتم تماشاچیان و داوران را بسیار شگفت زده می‌کردم.

مراحل اجرای مکش بدون توجه به موقعیت بدن شما یکی هستند. اول بازدم می‌کنید، همه هوای موجود در ریه‌ها را خارج می‌کنید و آخرین ذره‌ها را با عضلات شکم‌تان با فشار به بیرون می‌برید. سپس بجای به داخل کشیدن هوا، شکم‌تان را تا حداکثر جایی که می‌توانید به داخل بکشید و یک گودی را در زیر قفسه سینه‌تان ایجاد کنید. مثل این می‌ماند که بدون وجود هیچ هوایی در ریه‌هایتان بخواید نفس‌تان را حبس کنید. این موقعیت را به صورت تدریجی به مدت زمان‌های بیشتری نگاه دارید. تصور کنید که دیواره شکم‌تان در هر مکش به ستون مهره‌هایتان می‌چسبد. بازدم کنید، چند نفس عمیق بکشید و این کار را برای ۱۰ مکش تکرار کنید. شما در چند هفته دیگر، کنترل کاملی را بر روی عضلات شکمی‌تان خواهید داشت. عضلات دندان‌های خوش ساخت، فیگور مکش را حتی شگفت‌انگیزتر هم می‌کنند. حرکت پول اور با دمبل را امتحان کنید.

### نکته سریع

فشاری که برای نگاه داشتن مکش لازم است، با شدت بسیار زیادی بر روی عضلات شکم شما کار می‌کند.

یادم می‌آید در یک سمینار بدنسازی که چند سال پیش در آن شرکت کردم بحث بر سر این بود که فیگور مکش شکم را تبدیل به یک فیگور اجباری کنند. این ایده جالبی بود، چون باعث می‌شد که این شکم‌های بزرگی که امروزه بر روی صحنه‌های بینیم از بین برود. ولی بدنسازان معمولی هم می‌توانند دقیقاً به اندازه حرفه‌ای‌ها از تمرین کردن بر روی مکش سود ببرند. شما با اجرای حرکت و کیوم شکم دور کمر باریکتری خواهید داشت و کنترل عضلات شکم‌تان را بدست می‌آورید. این به چند دلیل حقیقت دارد: حرکت مکش شکم فقط می‌تواند با معده خالی انجام شود، پس یک زمان خوب برای امتحان آن زمانی است که احساس گرسنگی به سراغ‌تان می‌آید. اجرای این حرکت باعث می‌شود تا تیر کشیدن‌های گرسنگی از بین بروند و حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر برگردند.

در اینجا چند مرحله پیش‌رونده را در تمرین کردن بر روی حرکت و کیوم شکم می‌بینیم:

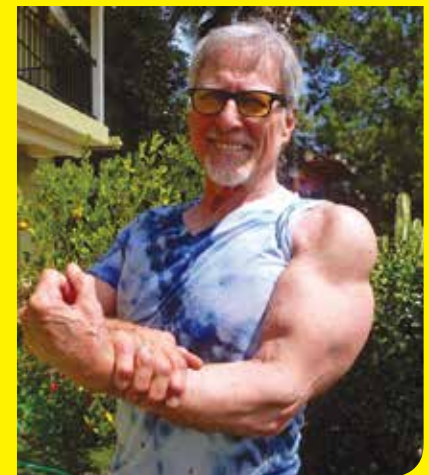
راحت‌ترین روش اجرای مکش شکم، در حالت وارونه آویزان شدن است. من قبلاً اینکار را با چکمه‌های جاذبه انجام می‌دادم، ولی امروزه دیگر خبری از آنها نیست. اگر انجام این کار برای شما سخت است، این حرکت را در یک شیب رو به پایین بسیار تند، که سرتان خیلی پایین‌تر از پاهای شماست انجام دهید. هر چقدر که شیب رو به پایین تندتر باشد، جاذبه زمین بیشتر به مکیده شدن شکم شما کمک می‌کند. من اکنون این حرکت را بر روی تخت کششی‌ام انجام می‌دهم که شیب رو به پایین ۳۰ درجه یا حتی بیشتری را به من می‌دهد.

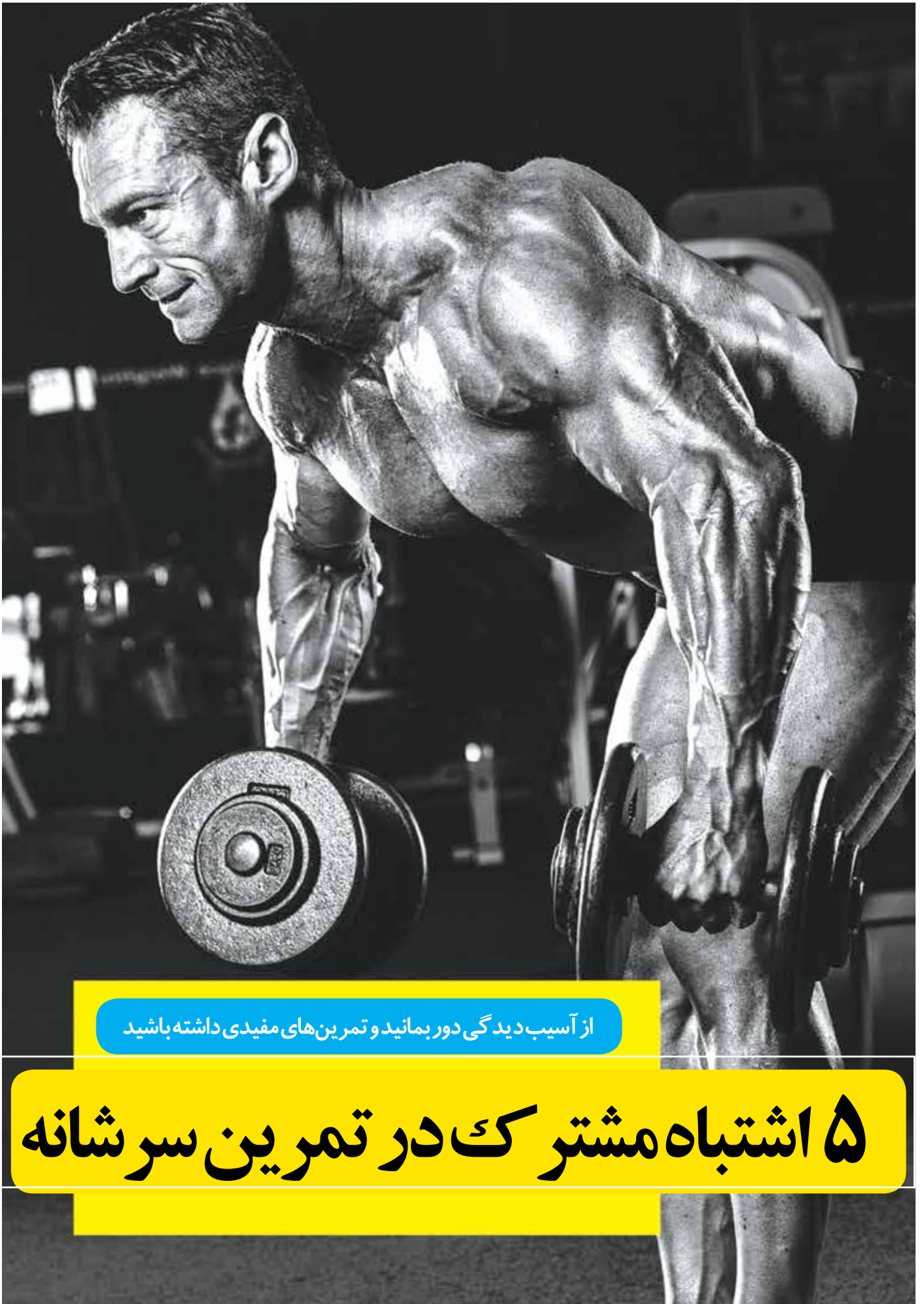
### نسخه سخت‌تر

نسخه سخت‌تر آن به این صورت است که به پشت بر

این مقاله نظر فرانک زین است درباره اینکه چگونه باید یک فیگور و کیوم (مکش) صحیح را بگیریم و چرا این فیگور باید به بدنسازی برگردد؟

فرانک زین در زمان خودش یکی از خوش استایل‌ترین بدنسازان جهان بود و از جمله بدنسازانی است که علاوه بر قهرمانی، در زمینه تحصیلات نیز سرآمد بوده و همواره چهره‌ای قابل احترام بوده است. فرانک زین که تاکنون چند کتاب در زمینه بدنسازی نوشته است، این روزها در کنار شغل اصلی‌اش، به مربیگری هم می‌پردازد و چند ماهی است سادیک هادزوویچ، نایب قهرمان مسترالمپیا در رشته فیزیک را تمرین می‌دهد.





از آسیب دیدگی دور بمانید و تمرین های مفیدی داشته باشید

# ۵ اشتباه مشترک در تمرین سرشانه

وقتی که عضله‌های شانه به اندازه دیگر عضلات بزرگ بالاتنه مثل سینه و پشت قدرت نداشته باشند این مشکل چند برابر می‌شود و منجر به ایجاد عدم تعادل در قدرت بدن می‌شود. وقتی که بحث بر سر تمرین شانه‌ها باشد، چند اشتباه تمرینی مشترک وجود دارد که مردم مرتکب آنها می‌شوند. برای اینکه از آسیب دیدگی دور بمانید، شانه‌هایی قوی بسازید، حرکت بدن تان را بهتر کنید و زیبایی خاصی را به بالاتنه تان اضافه کنید از انجام این اشتباه‌ها خودداری کنید.

از روش کارکرد مفصل شانه و این نکته که شانه‌ها تقریباً در همه حرکت‌های بالاتنه به نوعی درگیر هستند، قابل درک است که بسیاری از بدنسازان حرفه‌ای در طول دوران تمرینی شان دچار آسیب دیدگی شانه شده‌اند. شانه‌ها محدوده بزرگی از توانایی‌های حرکتی را دارند و این باعث می‌شود تا احتمال آسیب دیدگی آنها هم بالا برود. معمولاً مردم نمی‌خواهند که با شدت بروی شانه‌هایشان تمرین کنند و به جای آن از ترس آسیب زدن به این مفصل شکننده، تصمیم می‌گیرند که خیلی سرسری از تمرین آنها بگذرند.

## اشتباه ۱:

### تحریک بیش از حد سر شانه جلویی

سر جلویی عضله سر شانه (دلتوئید) ناحیه‌ای است که در تمرین‌های شما بیشترین فشار را تحمل می‌کند. این عضله وقتی که بر روی سینه، پشت و حتی بازوهای تان کار می‌کند هم بکار گرفته می‌شود؛ مثل وقتی که حرکت دیپ یا پرس پشت بازوی دست جمع را اجرا می‌کنید. تحریک و کار کشیدن بیش از حد از سر جلویی عضله سر شانه در جایی خودش را نشان می‌دهد که شما به یک مسابقه بدنسازی می‌روید و می‌بینید که بسیاری از ورزشکاران سر شانه جلویی خیلی خوش ساختی دارند ولی قسمت‌های دیگر شانه آنها چنین ظاهری را ندارد و شانه‌شان بدون تعادل رشد کرده است. این نتیجه مستقیم حرکت‌های پرس و دیپ بیش از حدی است که بیشتر برنامه‌های تمرینی امروزی را اشغال می‌کنند. اگر شما هم مرتکب این اشتباه می‌شوید و سر شانه جلویی بزرگتری دارید، باید تلاش کنید که در روزهای تمرین سر شانه، تمرکز و توجه کمتری را بر روی سر جلویی قرار دهید و به جای دفن کردن حرکت‌های سر میانی و پشتی سر شانه در انتهای جلسه تمرینی، زمانی که بسیار خسته هستید، آنها را در ابتدای تمرین اجرا کنید که بیشترین انرژی و توان کار را دارند.

## اشتباه ۲:

### فراموش کردن سر شانه میانی

بدن یک بدنساز با یک جفت سر شانه زیبا تکمیل می‌شود. ولی بسیاری از افرادی که بدنبال بدنی زیبا هستند، اهمیت افزایش پهناي شانه‌شان با کار کردن بر روی سر میانی عضله سر شانه را فراموش می‌کنند. با وجود اینکه سر شانه جلویی از همه عضله‌های این گروه قابل مشاهده تر است، پهناي شانه‌ای که برای ساختن یک بدن V شکل نیاز است، فقط با رشد مناسب سر شانه میانی بدست می‌آید.

## اشتباه ۳:

### استفاده بیش از حد از حرکت بدن

هر کدام از سرهای عضله سر شانه نسبتاً کوچک هستند و برای رشد کامل نیاز به حرکت‌های صحیح و اختصاصی برای خودشان دارند. بیشتر مردم در حرکت نشر جلو و نشر جانب از وزنه‌های بیش از حد سنگینی استفاده می‌کنند و وقتی که نمی‌توانند وزنه را به درستی بالا بیاورند، از حرکت بدن کمک می‌گیرند تا تکرارهایشان را به پایان برسانند. اگر شما همیشه دمبل‌ها را به این طرف و آن طرف تاب می‌دهید، بهتر است که ساک باشگاه تان را جمع کنید و به خانه بروید. شانه‌های شما به این صورت از همه فواید تمرینی بهره‌مند نمی‌شوند و اگر شما با این روش اشتباه به تمرین کردن ادامه دهید، به احتمال زیاد

به خودتان آسیب می‌رسانید. پس وزنه‌ها را کمی کاهش دهید و حرکت بدن را هم حذف کنید. وزنه‌ای را انتخاب کنید که می‌توانید با سرعت آهسته‌ای (۱ ثانیه بالا بردن، ۲ ثانیه پایین آوردن) با آن تمرین کنید. برای افزایش تمرکز بر روی سر شانه‌ها، می‌توانید حرکت‌ها را به صورت نشست‌ه بنشینید تا هرگونه حرکت بدن یا کمکی از سمت پاها را از حرکت حذف کنید.

## اشتباه ۴:

### غلط تمرین کردن بر روی سر شانه پشتی

آیا شما به صورت موثری بر روی سر شانه پشتی تان تمرین می‌کنید؟ اگر این سوال را از هر بدنساز جدی بپرسید، احتمالاً با یک پاسخ هم صدای «نه» مواجه می‌شوید که معمولاً یک «چطور» هم در انتهایش می‌آید. ما اصلاً به سر شانه پشتی مان به اندازه کافی توجه نمی‌کنیم، که بیشتر بخاطر این است که مطمئن نیستیم چطور می‌توانیم به صورت موثری بر روی آن کار کنیم. ما بخاطر این عدم درک و توجه، معمولاً تمرین این ناحیه را به انتهای جلسه تمرینی موکول می‌کنیم و فقط برای خالی نبودن عریضه چند ست نیمه جان را می‌زنیم.

برای اینکه رشد را در ناحیه سر شانه پشتی شروع کنید و آنها را به سطح سر شانه جلویی و میانی تان برسانید، جلسه تمرینی تان را با کار بر روی آنها شروع کنید. این عضله با یک روش تمرینی و انتخاب حرکت‌های صحیح به زودی به یک ناحیه بسیار قوی تر در بدن شما تبدیل می‌شود. بعضی از این حرکت‌ها شامل فلائی معکوس با دستگاه، نشر پشت خم، فلائی معکوس با سیم کش، سر شانه پشتی پارویی با هالتر، دمبل یا تی بار و سر شانه پشتی پارویی با دستگاه می‌شوند.

## اشتباه ۵:

### تنوع نداشتن

ما معمولاً در تمرین‌هایمان در یک برنامه یکنواخت گیر می‌کنیم و یک دفعه متوجه می‌شویم که هنوز هم همان حرکت‌ها و ست‌ها و تکرارهای ۳ ماه پیش را می‌زنیم. برای جلوگیری از پیش آمدن چنین وضعیتی که باعث جلوگیری از رشد و پیشرفت شما می‌شود، باید با انواع مختلفی از وزنه‌های آزاد و دستگاه‌ها و ساختارهای مختلفی از ست‌ها و تکرارها تمرین کنید که باید در یک برنامه دوره‌بندی شده صحیح بیابند و در طول یک بازه زمانی مشخص اجرا شوند. همچنین شما با استفاده از ابزارهای تمرینی متفاوت می‌توانید از زوایای مختلفی بر روی شانه‌ها کار کنید و رشد هیچ نقطه‌ای از آنها را به دست شانس واگذار نکنید. همانطور که در اشتباه شماره ۴ اشاره شد، شما می‌توانید از دستگاه‌ها، دمبل، هالتر و

یاسیم کش استفاده کنید و حتی می‌توانید با تغییر دادن روش قرار گرفتن دست‌هایتان، عضلات را به طرز کاملاً جدیدی تحت فشار بگذارید. همچنین فراموش نکنید که هر از گاهی به جای حرکت پرس سر شانه با دمبل یا دستگاه معمولی، به سراغ اسمیت هم بروید و آن را هم امتحان کنید.

## فواید تمرین با دمبل:

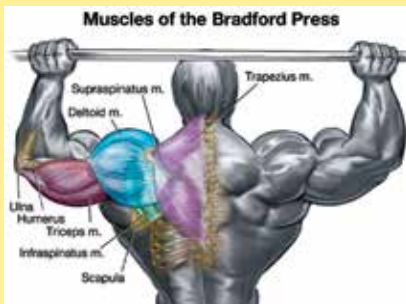
- شما می‌توانید با دمبل‌ها، وزنه را به شکل آزادانه‌تری از یک هالتر بگیرید و حرکت دهید. این باعث می‌شود که شما بتوانید در زمان حرکت دادن دمبل‌ها، آنها را بچرخانید و در نتیجه دامنه حرکتی طبیعی‌تری را داشته باشید.
- می‌توانید به صورت تک دست یا جفت دست از دمبل‌ها استفاده کنید تا بیشتر بر روی گروه‌های عضلانی خاص تمرکز داشته باشید یا در هر حرکت فشار بیشتری را بر روی عضلات ثابت کننده و کمکی بگذارید.
- دمبل‌ها باعث می‌شوند تا سمت قوی تر بدن شما نتواند کنترل حرکت را در دست بگیرد، که در نتیجه به تقارن بهتری منجر می‌شود.
- بخاطر اینکه هر دمبل به صورت جداگانه حرکت می‌کند، این نوع تمرین باعث می‌شود که افزایش حجم و قدرت عضلانی متعادل‌تری داشته باشید.
- حرکت‌هایی که با دمبل‌های سنگین اجرا می‌شوند، معمولاً از هالترهای سنگین ایمن تر هستند، چون در صورت رسیدن به ناتوانی عضلانی کامل می‌توان آنها را «پرت» کرد.

## به عقب کشیدن دمبل‌ها با دست صاف

یک جفت دمبل را در دست بگیرید و از کمر خم شوید تا بالاتنه تان یک زاویه ۴۵ درجه را با زمین بسازد. کمر تان را صاف بگیرید. با صاف نگه داشتن دست‌ها، دمبل‌ها را مستقیم به عقب بکشید و تا جایی که آرنج تان با زمین موازی شود ادامه دهید.

## نشر پشت خم

یک جفت دمبل را در دست بگیرید، زانو‌ها را خم کنید و کمر را تا جایی که بالاتنه تان تقریباً با زمین موازی شود خم و بدون قوس نگه دارید. آرنج‌ها را کمی خم کنید و کف دست‌ها را رو به روی یکدیگر بگیرید. دست‌هایتان را به سمت پهلو بالا بیاورید تا آرنج‌ها به سطح شانه‌هایتان برسند. در طول حرکت، آرنج تان را بالاتر از مچ دست نگه دارید. دمبل‌ها را به موقعیت شروع برگردانید و تکرار کنید.



می‌کند. هر دو نسخه به این معنی هستند که نخواهید توانست وزنه‌های خیلی سنگینی را اجابا کنید، و باید تلاش کنید در رنج ۱۰ تا ۱۲ تکرار باقی بمانید. وقتی حرکت را اجرامی کنید، وزنه را در طول پایین رفتن کنترل کنید، سپس با قدرت بالایی در هر تکرار به بالا پرس کنید و فشار ممتد را روی عضلات خود حفظ کنید، شانه‌های شما در انتهای ست پرس بردفورد به سوزش کاملی برسید، اما، شدت تلاش شما هر یک از فیبرها را وادار به کشش و التهاب در هر انقباض خواهد کرد، که در نتیجه سر شانه‌های شما وادار می‌شوند به رشد بیشتر، حتی اگر ژنتیک ایده‌آلی در این بخش نداشته باشید.

### شیوه اجرای بردفورد پرس

(۱) هالتر را روی پایه ایستگاه پرس سر شانه نشسته قرار دهید. روی نیمکت بنشینید و پشت خود را کاملاً چسبیده به تکیه گاه حفظ کنید. هالتر را از روی پایه بردارید. مشابه زمانی که قصد اجرای پرس سر شانه به صورت معمول را دارید.

(۲) هالتر را از جلو صورت به سمت ترقوه خود پایین بیاورید، سپس به بالا سر پرس کنید تا دست‌ها تقریباً صاف شوند ولی از قفل شدن آنجها خودداری کنید.

(۳) با کنترل هالتر را پایین ببرید ولی این بار به سمت پشت سر تا اینکه به پشت گردن شما برسد، و بار رسیدن به پس سر توقف کنید. مراقب باشید که باعث آسیب گردن خود نشوید.

(۴) وزنه را به بالا پرس کنید مشابه وقتی پرس سر شانه از پشت را به صورت معمول اجرا می‌کنید تا هالتر به بالای سر برسد، و در تکرار بعدی آنرا به سمت جلو صورت پایین ببرید و سایر تکرارها را به تناوب به همین شکل اجرا کنید.

### با استفاده از پرس بردفورد شانه‌های خود را بسازید

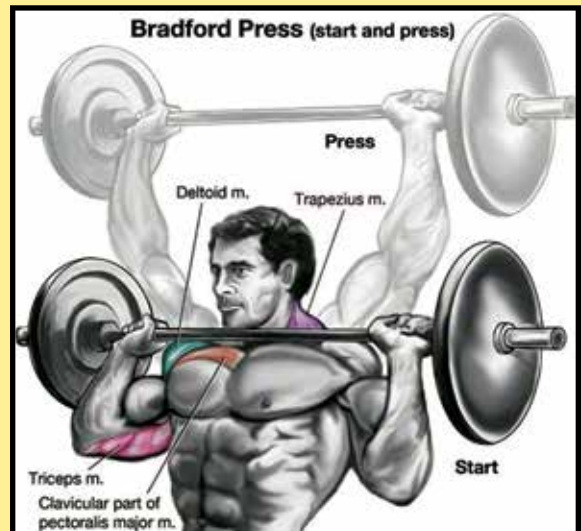
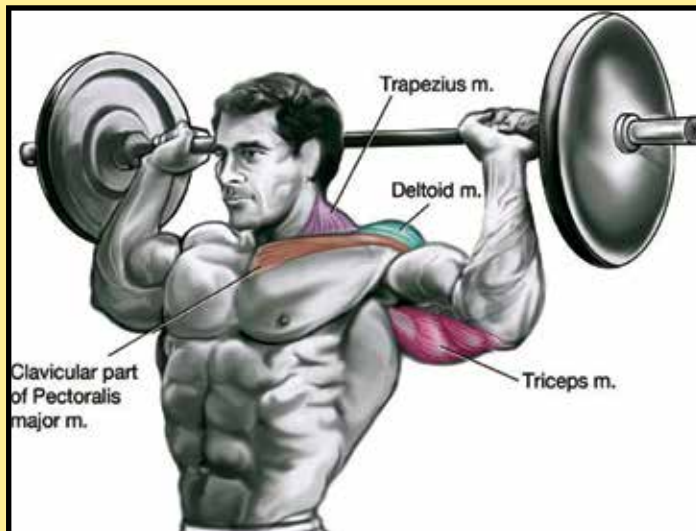
# حرکتی که از وزنه برداری آمد

نویسنده: دکتر استفان آگوی  
مترجم: سامان صمیمیان

جیم بردفورد، یک وزنه‌بردار المپیک بود که دو مدال نقره المپیک را در کارنامه خود داشت و چندین مدال نقره جهانی در رقابت قهرمانی جهان در دهه ۵۰ میلادی. او باعث رواج حرکتی شد که شامل تکرارهای متناوب پرس سر شانه از جلو و پشت بود و به واسطه نام او به «پرس بردفورد» شهرت یافت. این حرکت نه تنها باعث تخریب فیبرهای عضلانی سرهای جلو و میانی سر شانه، و حتی کمی هم سر پشتی دلتوئید می‌شود، بلکه همزمان عضلات تریز و پشت بازو را هم تحت فشار بالایی قرار می‌دهد.

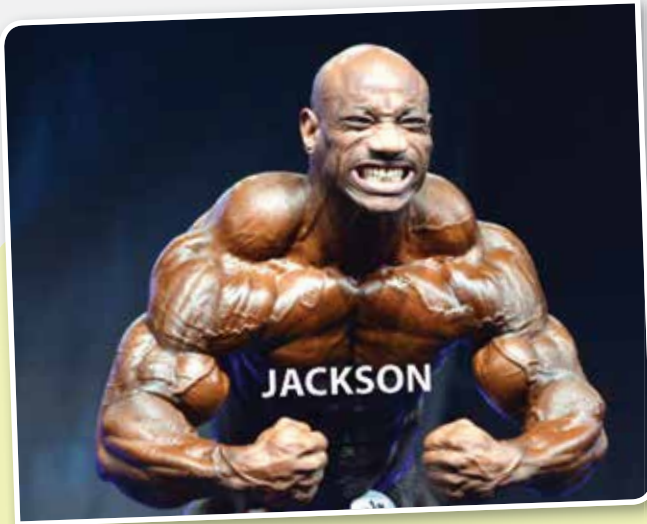
### فعال‌سازی فیبرهای عضله

عضله سر شانه از سه منطقه اصلی تشکیل شده و هر بخش مبداء مجزایی دارد. فیبرهای سر جلو و میانی جانبی استخوان سر شانه شروع شده. فیبرهای سر پشتی به بخش بالایی و پشتی کتف متصل است. فیبرهای سر میانی دلتوئید از منطقه‌ای بین دو بخش قبلی و زائده آخری کتف شروع شده. فیبرهای سر سه سر دلتوئید در بخش جلو و بالایی استخوان بازو به هم می‌رسند. فیبرهای سر جلو و میانی دلتوئید فلکشن قدرتمندی را در استخوان بازو اعمال می‌کنند، که در طول پرس بردفورد، بالا آوردن استخوان بازو به سمت جلو بدن را باعث می‌شود. فیبرهای میانی به طور عمده باعث دور شدن استخوان بازو از بدن می‌شود (بالا آوردن بازو از کنار بدن به سمت بالا). علاوه بر این، فیبرهای میانی در طول پرس بردفورد برای پشتیبانی از استخوان بازو در طول بالا بردن



نتایج مسابقه حرفه‌ای پراگ

صعود ممدوح در شب قهرمانی جکسون



۸- لوکاس اوسلادیل ۹- خوان مورل ۱۰- استیو کوکلو ۱۱- براندون کری ۱۲- رومن فریتز ۱۳- مایکل کفالیانوس ۱۴- الکساندر فدروف ۱۵- توماس کاسپار  
سایرین (بدون ترتیب): جیوانسی آپیتا، دایبور هایک، ینو کیس، مارک اولینژاک، راتیسلا سولار

رده بندی دسته سبک وزن:

۱- خوزه ریموند ۲- دیوید هنری ۳- احمد احمد ۴- رائول کاراسکو ۵- میلان سادک ۶- الکساندر اسلوبادبانوک ۷- امیلیانودل اومو ۸- استیو بنتین ۹- زوران کولفسکی ۱۰- یانوش کوبیک ۱۱- یری اوسی ۱۲- خوزه سانچز ریس ۱۳- میها زوپان ۱۴- کارلوس آسنسیو ۱۵- اولیور آذر یفسکی

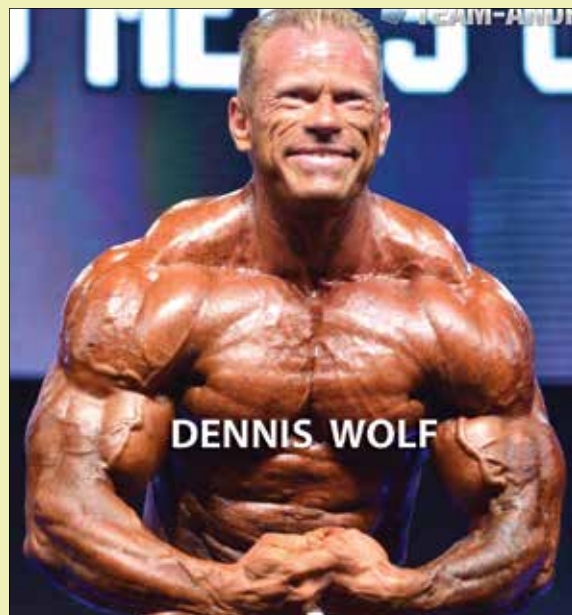
ماه پیش خود نداشت و به همین دلیل، بار دیگر قهرمان شد. اما نکته جالب توجه در این مسابقه، صعود بیگ رامی (ممدوح الصبیا) به رتبه دوم بود. ممدوح تا به حال نتوانسته بود شان رودن و دنیس ولف را شکست دهد اما در پراگ، این بدنساز مصری ساکن کویت به مراتب بهتر از قبل شده بود و با فاصله‌ای بسیار نزدیک، بالاتر از شان رودن قرار گرفت. در رده بدنسازان سبک وزن هم خوزه ریموند از غیبت فلکس لوئیس استفاده کرد و بالاتر از دیوید هنری با سابقه به مقام قهرمانی رسید.

رده بندی نهایی دسته آزاد:

۱- دکستر جکسون ۲- ممدوح الصبیا (بیگ رامی) ۳- شان رودن ۴- دنیس ولف ۵- ویلیام بوناک ۶- رولی وینکلار ۷- رانی راکل

مسابقه حرفه‌ای چک شنبه و یکشنبه گذشته با حضور ۳۵ بدنساز در دو دسته وزنی برگزار شد و همان طور که می‌شد پیش بینی کرد، باز هم دکستر جکسون بهترین رای را از داوران گرفت تا به سومین موفقیت خود در یک ماه اخیر برسد. دکستر که سه هفته پیش نایب قهرمان مستر المپیا شده بود، یک هفته قبل در «آرنولد کلاسیک اروپا» به عنوان قهرمانی رسیده بود.

دکستر با سال‌ها تجربه حضور مداوم در مسابقات بدنسازی، به خوبی می‌داند که چطور آمادگی خود را در مسابقات پایایی و سفرهای متوالی حفظ کند و در روزی که شان رودن و دنیس ولف، نسبت به مسابقه قبلی تحلیل رفته بودند، دکستر جکسون تقریباً تفاوتی با یک





نتایج مسابقه جایزه بزرگ کره

## یک عنوان دیگر برای لوئیس

مسابقه حرفه‌ای «جایزه بزرگ کره جنوبی» هفته گذشته تنها با حضور ۴ بدنساز در این کشور برگزار شد. در این رقابت که ویژه بدنسازان کمتر از ۲۱۲ پوند (۹۶ کیلو) بود، هر ۴ شرکت کننده در مسترالمپیا هم حضور داشتند و ترتیب مقام‌هایی که به دست آوردند هم تفاوتی با مسترالمپیا ۲۰۱۵ نداشت. در این دوره فلکس لوئیس در یک رقابت تکراری با خوزه ریموند به مقام قهرمانی رسید و دیوید هنری نیز در جای سوم قرار گرفت. کیم جون هو، بدنساز سابقه کشور میزبان نیز در این رقابت ۴ نفره، چهارم شد.



## نامید شدن از پدیده سابق



شش سال پیش بود که رسانه‌ها از تولد یک پدیده جدید در دنیای بدنسازی خبر دادند. زاک خان، بدنسازی که اصالتی پاکستانی داشت، در سال ۲۰۰۹ موفق شد به عنوان قهرمان قهرمانان بریتانیا دست یابد و همان جا بود که خیلی‌ها او را به عنوان یک مدعی جدی در سال‌های آینده مسابقات مسترالمپیا معرفی کردند. زاک خان به سرعت توانست اسپانسرهای قدرتمندی پیدا کند اما یک مصدومیت طولانی، مسیر زندگی او را کاملاً تغییر داد و ۴ سال طول کشید تا این بدنساز حجیم، آماده شرکت در یک مسابقات حرفه‌ای شود. اولین تجربه حرفه‌ای زاک، نتیجه ضعیف هفتمی در مسابقه «سوپر نمایش اروپا» بود. دو سال طول کشید تا زاک خان بار دیگر در صحنه مسابقات حاضر شود و این بار به قدری نامیدکننده بود که دیگر کسی از او به عنوان یک استعداد ویژه یاد نکند. زاک خان در مسابقه آرنولد کلاسیک اروپا، با پوستی آویزان و بدنی نامتناسب روی صحنه آمد و عاقبت با عنوان پانزدهمی صحنه را ترک کرد.

## سمینار قهرمان فیزیک المپیا در کویت

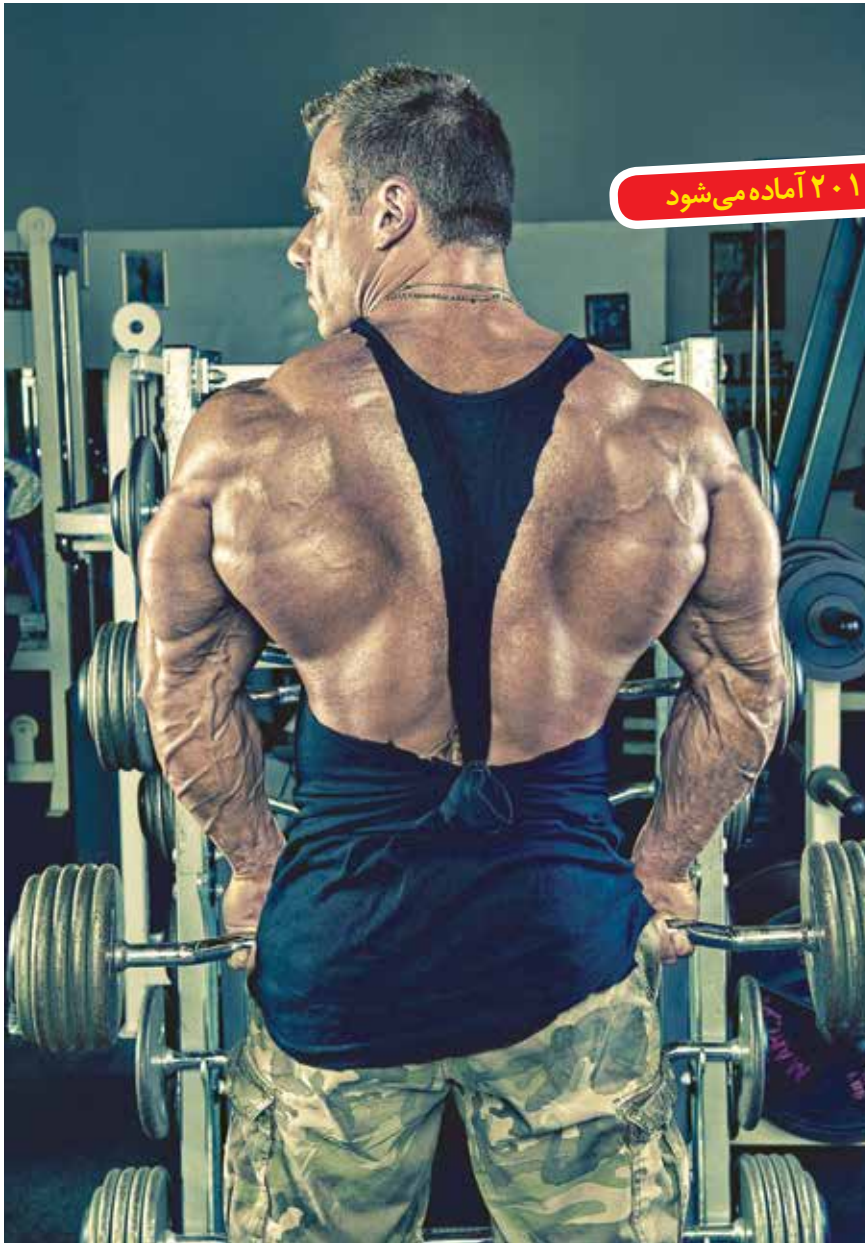


جرمی بوندیا قهرمان دو دوره اخیر فیزیک مسترالمپیا اوایل آبان به کویت سفر می‌کند تا در یک سمینار آموزشی شرکت کند. بوندیا که مرد شماره یک فیزیک جهان در حال حاضر است، در این سمینار همراه با مربی‌اش هنی رامبد حاضر خواهد بود. احتمالاً می‌دانید که هنی رامبد ایرانی‌الاصل در کشور کویت بزرگ شده و در حال حاضر مربی بسیاری از چهره‌های نامدار جهان در رشته بدنسازی است که امسال دو شاگردش یعنی فیل هیث و جرمی بوندیا قهرمان مسابقات پرورش اندام و فیزیک مسترالمپیا شدند. هزینه شرکت در این سمینار ۱۰۰ دینار کویت (حدود یک میلیون و صد هزار تومان) است.

## برتری شاگردان فرح در چک

جرح فرح این روزها ۳ بدنساز مطرح را به عنوان مربی زیر نظر دارد؛ کای گرین، دکستر جکسون و ممدوح الصبیا. جرح خیلی امیدوار بود که امسال کای گرین بتواند نوار قهرمانی‌های پیاپی فیل هیث را پاره کند اما با وجود این که شاگردش به دلایلی عجیب از حضور در مسترالمپیا محروم شد، باز هم ناراضی نبود. چرا که دکستر جکسون توانست با پشت سر گذاشتن حرفان قدرتمندی مثل شان رودن و دنیس ولف تا عنوان نایب قهرمانی المپیا پیشروی کند. در ادامه روزهای خوب جرح فرح، دو شاگرد او در مسابقه حرفه‌ای چک، به مقام‌های اول و دوم رسیدند تا ممدوح الصبیا (بیگ رامی) هم برای اولین بار شان رودن را شکست دهد.





بدنساز حرفه‌ای راب یوئلز برای سال ۲۰۱۶ آماده می‌شود

## تمرین

## پس از

## ۴۰ سالگی

خیلی از بدنسازان تازه پس از ۳۵ سالگی موفق به دریافت کارت حرفه‌ای می‌شوند. راب یوئلز ۴۲ ساله یکی از این بدنسازان است که با وجود سن بالا می‌خواهد در جمع برترین‌ها قرار گیرد. او می‌گوید: «من خیلی دوست دارم که در مسابقه نیویورک شرکت کنم. بسیاری از حرفه‌ای‌های این دوران از جمله جان دلاروسا، مارک کورپورا و خوان مورل همگی در آنجا هستند و ما مثل یک خانواده‌ایم. من با آنها بالا آمدم و رقابت کردن با آنها در یک مسابقه خیلی عالی خواهد بود.» او با قدی معادل ۱۷۸ سانتی متر، حدود ۱۱۲ کیلوگرم وزن دارد

یوئلز به اولین حرکت یک جلسه تمرینی بیشتری اهمیت را می‌دهد و ۶ تا ۸ ست از آن را اجرا می‌کند. سپس بعد از آن یک سری دراپ ست هم می‌زند. در هفته بعد هم در تمرین همان عضو بدن، از زاویه متفاوتی استفاده می‌کند. او می‌گوید: «من با نقطه‌های خم کردن (مفصل) متفاوتی شروع می‌کنم تا زمان بهبودی بیشتری را به بدنم بدهم.»

یوئلز همچنین از روش‌های «استراحت-توقف»، «تکرارهای کمکی» و «ست‌های غول آسا» استفاده می‌کند تا باعث تحریک در رشد عضلاتی شود. یوئلز که از سال ۲۰۰۳ بدنسازی را آغاز کرده است، حرکاتش را برای دوری کردن از آسیب دیدگی تنظیم می‌کند.

می‌شد، ولی همچنین حجم عضلاتی‌ام را هم از دست می‌دادم.» همانطور که می‌توانید بانگهی به برنامه تمرینی او که در پایین آمده است متوجه شوید، موتور یوئلز متوقف نمی‌شود. او می‌گوید: «وقتی که من در چیزی پیشرفت زیادی می‌کنم، تلاش و کوشش بیشتری را بر روی آن می‌گذارم و این همیشه سرچشمه انگیزه من بوده است.»

### برنامه تمرینی انفجار سینه یوئلز

پرس بالاسینه باهالتر: ۱۰ ست، ۱۴-۱۰ تکرار  
فلای سینه با دمبل: ۴ ست، ۱۰-۸ تکرار  
پرس زیر سینه با دستگاه: ۴ ست، ۱۰-۸ تکرار  
دیپ: ۴ ست، تا ناتوانی  
شنا: ۴ ست، تا ناتوانی

\*بعد از ششمین ست میزان وزنه‌ها را نصف کنید.  
سپس ۴ دراپ ست را اجرا کنید و بعد از هر دراپ ست وزنه را کاهش دهید. حالت گرفتن دست‌ها را بین باز، متوسط و بسته تغییر دهید. در آخرین دراپ ست بعد از ۱۰ تا ۱۴ تکرار به ناتوانی برسید.

### حس خوب یک حرکت

یوئلز می‌گوید: «حرکت پرس پشت بازوی فرانسوی (پشت بازو باهالتر دست جمع در حالت ایستاده، نشسته یا خوابیده) حس خیلی خوبی را به من می‌دهد، ولی اگر آرنج‌هایم را در حرکت پشت بازو خوابیده باهالتر معمولی خیلی به عقب تکیه بدهم، شانه‌هایم تا چند روز درد می‌کنند.» حرکات‌های اسکوات و جلو بازو هم تغییر پیدا می‌کنند. او در این باره می‌گوید: «من در زمان اسکوات زدن دست‌هایم را باز می‌گیرم، یا به جای آن، حرکت اسکوات از جلو را اجرا می‌کنم. همچنین من از اجرای حرکت جلو بازو باهالتر دچار التهاب تاندون شدم. اکنون من از هالتر لاری و یادمبل استفاده می‌کنم و هیچ مشکلی ندارم.»

### کریو دشمن نیست

یوئلز در مورد تغذیه هم می‌گوید که کریو هیدرات‌ها دشمن ما نیستند: «وقتی که جوان تر بودم، روزهای بدون کریو هیدراتی را گذراندم و در آن زمان‌ها چربی بدنم کمتر



برنامه‌های خود را دوباره مرور کنید

## فقط با خوردن مکمل قهرمان نمی شوید

در بدن می‌شود، از آن دوری نکنید. خیلی مهم است که مطمئن شوید که غذاهایی که در آن زمان استفاده می‌کنید حتماً سالم باشند مثل گوشت کم چربی همراه با میزان زیادی سبزیجات، تا بتوانید درصد ایجاد چربی را در بدن تان پائین بیاورید. اما به هر حال نیازی نیست که به طور کلی از غذا خوردن جلوگیری کنید.

### اشتباه چهارم: مکمل‌ها شمارا قهرمان می‌کنند

در این سال‌ها تبلیغات زیادی درباره مکمل‌ها شده است. بعضی از این تبلیغات به شما قول اندامی باریک و بدون چربی را می‌دهد در حالی که بعضی دیگر به شما اطمینان می‌دهند که با مصرف آن مکمل می‌توانید مقدار زیادی عضله جدید در طی زمانی بسیار کم بسازید. اما آنچه که اهمیت بیشتری دارد تلفیق یک برنامه تمرینی مناسب و یک رژیم غذایی اصولی است. این دو، یعنی یک برنامه تمرینی مناسب و رژیم غذایی خوب، تنها راه شما برای رسیدن یاری می‌کند و مکمل‌های غذایی همان‌طور که از نام آن‌ها پیداست، فقط می‌توانند مکملی برای رژیم غذایی شما باشند.

### نگاهی به برنامه‌هایتان بیندازید!

با دقت برنامه‌های غذایی و تمرینی خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که هیچ کدام از این اشتباهات را مرتکب نمی‌شوید. اینها خطاهای ساده‌ای به نظر می‌آیند اما زمانی که مردم متوجه می‌شوند که به نتایج دلخواهشان نمی‌رسند، نیروی خود را کم از دست می‌دهند.

خط می‌خورند. اگر شما هم مثل بقیه هستید، ممکن است فکر کنید که بعد از اتمام آخرین ست تمرینات تان باید برای دوش گرفتن و خروج از باشگاه بروید. در حالی که باید تمرینات تان را با چند حرکت کششی به پایان برسانید زیرا باعث تحریک بیشتر عضلات می‌شود که به شما اجازه می‌دهد بتوانید تمرینات وزنه را با هیجان و فعالیت بیشتری انجام دهید.

حرکات کششی همچنین به شما چابکی بیشتری می‌دهد. زمانی که تمرینات تان را با چند حرکت کششی به پایان می‌رسانید شدت دردناکی عضلات را در بدن تان پایین می‌آورید.

### اشتباه سوم: غذاهایی که بعد از غروب می‌خورید، تبدیل به چربی خواهند شد.

آیا فکر می‌کنید دستگاه متابولیسم و سوخت‌وساز بدن شما می‌داند که چه ساعتی از روز است؟ همان‌طور که بدن شما با توجه به ریتم شبانه‌روزی خود جلو می‌رود. متابولیسم شما در هنگام شب قطع نمی‌شود. حتی زمانی که در خواب هستید هم برای جلوگیری از ایجاد دگرگونی در بافت‌هایتان به علت غذا نخوردن به مدتی طولانی نیاز دارید که به بدن تان سوخت برسانید. این مسئله مخصوصاً زمانی که تا دیر هنگام در روز به کار مشغول هستید، بسیار اهمیت دارد. بعد از تمرین، بدن شما نیاز زیادی به استفاده از کربوهیدرات‌ها دارد، بنابراین چون فکر می‌کنید که غذا خوردن در این زمان باعث ایجاد چربی

اگر بتوانید اصول ابتدایی پرورش اندام را رعایت کنید، در مسیر پیشرفت قرار خواهید گرفت. باور کنید پیشرفت کردن در این رشته کار مشکلی نیست فقط احتیاج به مطالعه، پیگیری و پشتکار دارد. برای اینکه اسیر عقاید غلط رایج در این ورزش نشوید، بد نیست این مطلب را بخوانید

### اشتباه اول: هر تمرین را باید به یک عضله اختصاص دهید

آیا یک روز کامل از برنامه تمرینات تان را به عضلات شکم یا سینه اختصاص می‌دهید؟ و یک روز دیگر را به تمرین دادن عضلات پشت می‌پردازید؟ چیزی که بسیاری از ورزشکاران نمی‌دانند این است که گاهی تمرینات ترکیبی از عضلات مختلف کار را ساده‌تر می‌کند. این به این معنی است که اگر تمرینات تان را با دقت انتخاب کنید، در هر تمرین گروه‌های عضلانی مختلفی با هم کار خواهند کرد، که باعث می‌شود در زمان کمتر، نتیجه بیشتری عایدتان شود. به یاد داشته باشید که لازم نیست هر تمرین را به قسمت کوچکی از یک عضله اختصاص دهید؛ با به کار گرفتن صحیح آنها با هم خواهید دید که چقدر آسان قدرت و حجم تان افزایش خواهد یافت.

### اشتباه دوم: نیازی به انجام حرکات کششی نیست

معمولاً حرکات کششی از برنامه‌های تمرینی بدنسازی

مروری بر یک برنامه تمرینی ۱۰ دقیقه‌ای کراس فیت

# تمام بدن را آتش بزنید

کنید. این حرکت البته کمی دشوار است و انجام آن نیاز به تمرین دارد

## کراس فیت چیست؟

کراس فیت، یک برنامه‌ی ورزشی است که برای به کار گرفتن و تمرین دادن کل بدن بوجود آمده و ترکیبی است از تمرینات هوازی، تمرین باوزنه، ژیمناستیک، تمرینات استقامتی و انواع دیگر، تا بدن شما را برای شرایط غیر منتظره آماده سازد. این ورزش سخت، تنوع تمرینی زیادی دارد و هم‌هش هم برای این است که از تمریناتتان حداکثر نتیجه را بگیرید. یک کراس فیت، هیچ روتینی را در یک هفته دوبار تکرار نمی‌کند.

کلاس‌های کراس فیت، کلاس‌های گروهی سختی هستند، که بر روی فلسفه‌ی تمرینات شدید اینتروال، یا HIIT متمرکزند، و بر این اعتقادند که هر چه در بازه‌ی زمانی کوتاه، تمرینات سنگین‌تر باشند، موثرتر خواهند بود. فلسفه کراس فیت این است که شما باید بدنتان را برای شرایط ناشناخته تربیت کنید و برای تقریباً هر چیزی آماده باشید. اگرچه ممکن است این فلسفه‌ای ترسناک باشد، اما برای کراس فیت‌ها بسیار الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده است.

می‌کند که در بیشتر حرکات‌ها به آنها توجهی نمی‌شود. حرکت راه رفتن با دست هم به صورت منحصر به فردی بر روی عضلات میان تنه، شانه‌ها و بازوها کار می‌کند.

## برنامه تمرینی

نحوه اجرا: زمان سنج را بر روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و حرکات‌های زیر را به صورت دایره‌ای و بدون استراحت اجرا کنید.

لانچ از پهلو: ۱۰ تکرار در هر طرف

بارفیکس: ۵ تا ۱۰ تکرار

راه رفتن با دست: ۵ تکرار

دوی سرعت / دوییدن بر روی پله‌ها: ۳۰ ثانیه

## چگونه با دست راه برویم؟

حرکت راه رفتن با دست به این صورت است که در یک موقعیت ایستاده قرار بگیرید، از کمر به پایین خم شوید و دست‌هایتان را به زمین بزنید. سپس با دست‌هایتان رو به جلو قدم بردارید و تا جایی که بدنتان کاملاً صاف شود و با دست‌های کاملاً کشیده در وضعیت پلانک قرار گرفته باشید، ادامه دهید. تکرارهای این حرکت را با کنترل اجرا

در این مطلب کوتاه به شما آموزش می‌دهیم که چگونه با اجرای حرکات‌هایی مثل لانچ از پهلو و بدون اینکه نیازی به باشگاه داشته باشید، از بی تعادلی عضلانی و آسیب دیدگی جلوگیری کنید

## این برنامه چیست؟

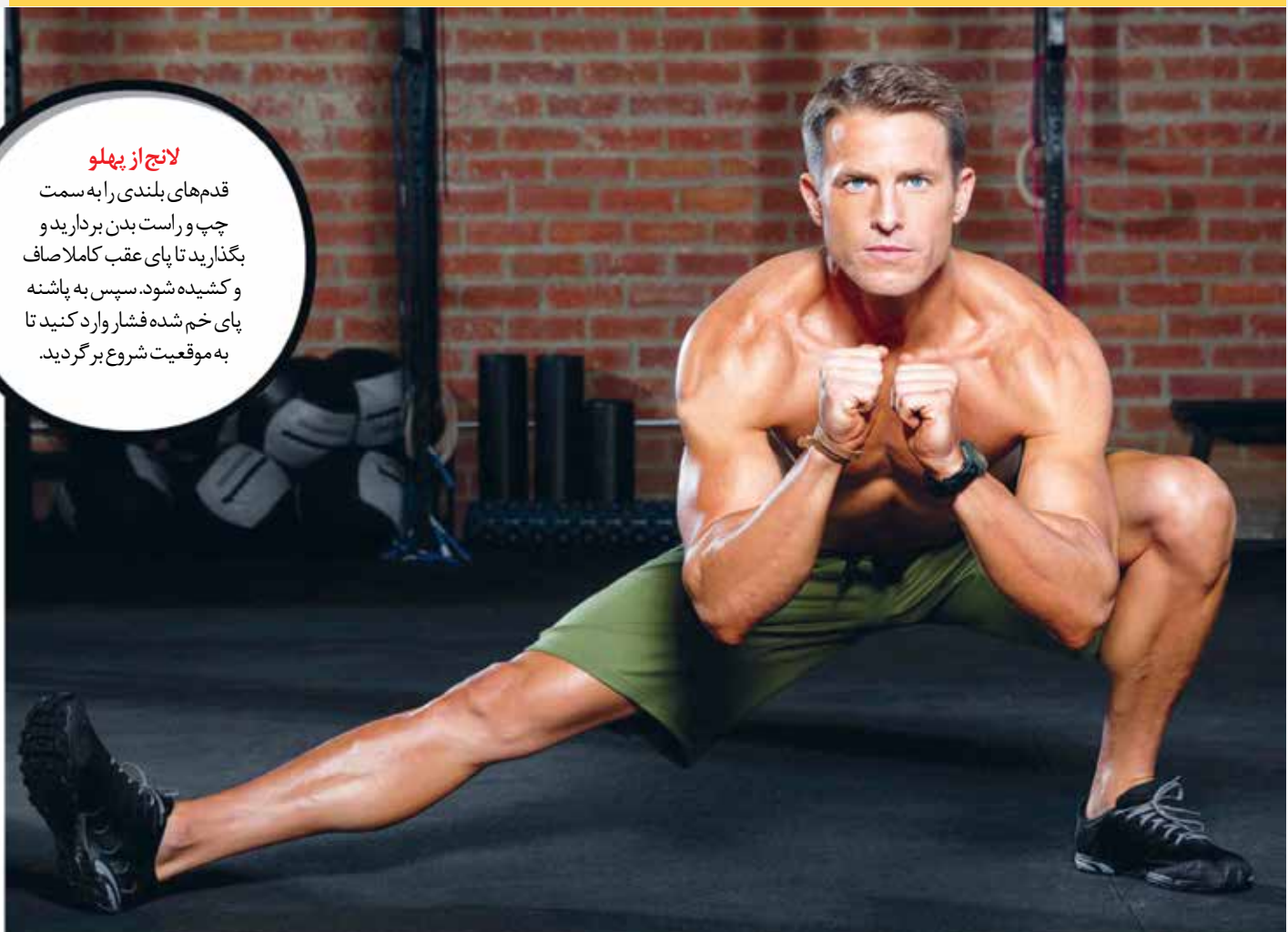
یک تمرین دایره‌ای که از لانچ از پهلو، بارفیکس، راه رفتن با دست و دوی سرعت تشکیل شده و توسط آقای اندی مک درموت، که یک مربی افراد مشهور است طراحی شده. بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن، زمان سنج را بر روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید. این دور از تمرین‌ها را با سرعتی تند ولی قابل تحمل شروع کنید و تا به پایان رسیدن ۱۰ دقیقه توقف نکنید.

## چرا موثر است؟

تعویض تمرین کردن بر روی نیمه‌های بالایی و پایینی بدن، باعث افزایش ضربان قلب شما می‌شود، ولی نکته کلیدی اصلی در استفاده از حرکات‌های غیر معمولی مثل لانچ از پهلو و راه رفتن با دست است. حرکت لانچ از پهلو تارهایی را در عضلات دور کننده و نزدیک کننده مفصل ران تحریک

## لانچ از پهلو

قدم‌های بلندی را به سمت چپ و راست بدن بردارید و بگذارید تا پای عقب کاملاً صاف و کشیده شود. سپس به پاشنه پای خم شده فشار وارد کنید تا به موقعیت شروع برگردید.



بهترین گزینه برای حداکثر رشد عضلاتی کدام است؟

## عضله هفته ای دوبار تحریک می خواهد



تحریک مرتب عضلات در طول هفته بهترین راه اضافه کردن عضله بدون ایجاد تمرین زدگی است. بسیاری از بدنسازان این دوره مثل رگ پارک، وینس جیروندا و جان گریمک هم بدن های قهرمانی شان را با استفاده از برنامه های تمرینی تمام بدن ساختند؛ در آن زمان این روش معمولی تمرین بود، نه یک استثنا

در دوران ابتدایی بدنسازی، شرکت کنندگان مسابقات معمولاً از برنامه های تمرینی تمام بدن استفاده می کردند. استیو ریزو یکی از حامی های بزرگ این سبک برنامه نویسی بود. او در هر جلسه تمرینی، بر روی همه گروه های عضلانی بزرگ کار می کرد و در هفته، سه روز غیر متوالی را به تمرین می پرداخت. او فکر می کرد که

۱۲ هفته انجام شد. بعد از پایان این زمان، نتایج افزایش بیشتری را در حجم بدون چربی بدن گروه ۳ روز در هفته نشان دادند، که به فایده ای در مکرر تر تمرین کردن بر روی عضله ها اشاره می کرد. با وجود اینکه این تحقیق کنجکاو کننده است، مقداری محدودیت های ذاتی در آن وجود دارد که بخاطر آنها نمی توانیم تصمیم های مناسبی را بر اساس این نتایج بگیریم. اول از همه، این افراد برای هر گروه عضلانی فقط ۳ ست تمرین را در هفته اجرا کردند، که از میزانی که هر ورزشکار جدی در برنامه اش می گنجاند بسیار کمتر است. از طرفی دیگر، اندازه حجم عضله ها با استفاده از روش اندازه گیری سطح پوست به دست آمده بود، که نمی تواند تغییرات رشد عضلانی را با دقت بالا در طولانی مدت مشخص کند. در نتیجه، کاربرد این تحقیق برای بدنسازان جدی که به دنبال به حداکثر رساندن رشد عضلانی هستند محدود می شود.

### برنامه های تقسیمی باشگاهی در برابر برنامه های تمام بدن

برای اینکه این موضوع شفاف شود، اخیراً یک تحقیق کنترل شده در آزمایشگاه دکتر برد شونفلد اجرا شد که

راهم برای رشد عضله ها فراهم کند. به علاوه، به آتش کشیدن یک عضله با حجم تمرینی بالا در یک جلسه، فشار سوخت و سازی درون عضلانی را بیشتر می کند، که تصور می شود می تواند واکنش های مربوط به رشد عضلانی را بهبود دهد. باور بر این است که ترکیب این عامل ها باعث می شود تا در طول دراز مدت به افزایش عضلانی بیشتری برسیم. با وجود اینکه می توانیم از هر دوروش تمرینی تمام بدن و تقسیمی دفاع کنیم، یک نظر بر اساس شواهد فقط می تواند با سنجش نتایج تحقیقات کنترل شده بدست بیاید. با توجه به اینکه نرخ تکرار تمرین (تعداد جلسات) یکی از مهم ترین متغیر های تمرینی است، حتماً فکر می کنید تحقیقات زیادی هم در این باره انجام شده است دیگر؟

خیر! اینطور نیست! تا چند وقت پیش فقط یک تحقیق وجود داشت که در واقع تأثیرات عضله ساز یک روز تمرین در هفته بر روی هر عضله را با ۳ روز در هفته مقایسه کند. در اینجا افراد یا در یک جلسه هفتگی ۳ ست را برای هر حرکت اجرا کردند، یا برای هر حرکت ۱ ست زدند و آن را در ۳ جلسه در طول هفته ادامه دادند. این تحقیق به مدت

فلسفه های تمرینی در دهه ۶۰ میلادی تغییر کردند. برنامه های تمرینی تمام بدن جای خودشان را به برنامه های تقسیمی دادند. هدف این نوع برنامه ها این بود که یک عضله را با استفاده از چند ست و حرکت مختلف به آتش بکشند، سپس تا ۱۱ هفته به آن استراحت بدهند و بعد دوباره به صورت مستقیم بر روی آن کار کنند. امروزه برنامه های تقسیمی در دنیای بدنسازی پادشاهی می کنند. یک نظرسنجی اخیر از بدنسازان رقابتی به این نتیجه رسید که تک تک پاسخ دهندگان با یک برنامه تقسیمی تمرین می کردند. همه آنها علاوه بر این، بیشتر از دوسوم افرادی که مورد مصاحبه قرار گرفتند، گفتند که هر گروه عضلانی را فقط ۱ بار در هفته تمرین می دهند و هیچ کدام از آنها هم بیشتر از ۲ بار در هفته بر روی عضله هایش کار نمی کرد.

### حجم تمرینی بیشتر به ازای هر گروه عضلانی

مزیت تئوری برنامه تمرینی تقسیمی در این است که اجازه می دهد تا حجم تمرینی هفتگی کلی برای هر گروه عضلانی بیشتر شود و در همین حال ریکاوری بیشتری

سازگاری‌های عضلانی در یک برنامه تقسیمی باشگاهی معمولی را با یک برنامه تمرینی تمام بدن در بدنسازان تمرین دیده مقایسه کرد. هر دو برنامه تمرینی شامل ۲۱ حرکت مختلف می‌شدند که با استفاده از چند ست بر روی گروه‌های عضلانی بزرگ کار می‌کردند. افرادی که در برنامه تقسیمی بودند، در روز اول بر روی سینه و پشت کار می‌کردند، روز دوم پایین تنه و در روز سوم هم به سراغ سرشانه و بازو می‌رفتند. برنامه تمرینی تمام بدن هم شامل اجرای یک حرکت برای همه گروه‌های عضلانی بزرگ در هر جلسه می‌شد. تمرین آنها ۳ روز در هفته بود و به مدت ۸ هفته ادامه داشت. حجم تمرین کلی دو برنامه با هم معادل سازی شده بود تا هر تفاوتی در رشد عضلانی را بتوان به صورت مستقیم به نرخ تکرار تمرین ربط داد. تغییرات حجم عضلانی هم توسط دستگاه سونوگرافی فراصوتی سنجیده می‌شد تا اندازه‌های رشد عضلانی را به صورت مستقیم نشان دهد. سوزن‌های این تحقیق هم مردانی با سن دانشجویی بودند و به صورت میانگین ۴ سال سابقه تمرینی داشتند، پس هر مشکلی از سمت «اثر تازه کاری» آنها هم از بین می‌رود. نتایج تعجب‌آور این تحقیق، روش‌های تمرینی کنونی را به چالش می‌کشند. افرادی که برنامه تمام بدن را اجرا می‌کردند، در مقایسه با افراد گروه تمرین تقسیمی شاهد افزایش رشد قابل توجهی در جلو بازو بودند. (به ترتیب بیش از ۶ درصد در برابر ۴ درصد) با وجود اینکه تفاوت‌های موجود در عضلات دیگر از لحاظ آماری متفاوت نبود، این افزایش‌ها در پشت بازو (به ترتیب ۸ درصد در برابر ۵ درصد) و چهار سر ران (به ترتیب ۷ درصد در برابر ۲ درصد) به نفع برنامه تمرینی تمام بدن بودند. تعیین اندازه تأثیر در همه عضله‌های مورد اندازه‌گیری، یک برتری واضح را برای برنامه تمرینی تمام بدن نشان داد. این یافته‌ها به فواید افزایش تعداد جلسات تمرینی که در هفته بر روی هر عضله کار می‌کنیم اشاره دارند.

### آیا وقتش رسیده است که برنامه‌های تقسیمی را رها کنیم؟

پس نتیجه چیست؟ آیا همه بدنسازان رقابتی امروز اشتباه می‌کنند؟ آیا ما باید به روش‌های تمرینی قدیمی برگردیم؟

در پشت افزایش تعداد بارهایی که در هفته بر روی هر عضله کار می‌کنیم یک اصل منطقی وجود دارد. به این صورت که حجم عضله با تعادل پویایی بین تولید پروتئین عضلانی (MPS) و تخریب پروتئین تنظیم می‌شود. اگر بخواهیم به صورت ساده بگوییم، وقتی که تولید بیشتر از تخریب باشد، مقدار خالصی از حجم عضلانی به دست می‌آید. هر قدر که شما بتوانید در طول زمان، سطح تولید بیشتری را در بدنتان نگه دارید، شاهد افزایش عضلانی بیشتری خواهید بود. تحقیقات نشان می‌دهند که دوره زمانی تولید پروتئین عضلانی تا حدود ۴۸ ساعت بعد از یک جلسه تمرینی ادامه پیدا می‌کند. به همین خاطر منطقی است که نتیجه بگیریم تمرین کردن بر روی یک عضله در هر چند روز یک بار، سطح تولید پروتئین عضلانی را به طور مرتب بالا نگه می‌دارد و در نتیجه تأثیر مثبتی را بر روی رشد عضلانی می‌گذارد. ولی قبل از اینکه برنامه‌های تقسیمی را دور بیندازید، مهم است که چند چیز را در نظر داشته باشید.

اولین و مهم‌ترین چیز، عامل تازگی است. ماقبل از شروع تحقیقات، در مورد سابقه تمرینی با افراد مصاحبه کردیم. در این مصاحبه‌ها ۱۶ نفر از ۱۹ سوزن حاضر در تحقیقات، گزارش دادند که به صورت مرتب از برنامه‌های تمرینی تقسیمی استفاده می‌کنند و هر گروه عضلانی را یک بار در هفته تمرین می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهند که فقط عوض کردن متغیرهای تمرینی تا حدی که یک محرک جدید ایجاد شود، می‌تواند باعث بهبود سازگاری‌های عضلانی شود. این باعث می‌شود تا امکان این وجود داشته باشد که افراد حاضر در گروه تمرین تمام بدن، از فایده یک محرک جدید، یعنی تمرین بیشتر عضله‌ها در هفته که به آن عادت نداشتند بهره‌مند.

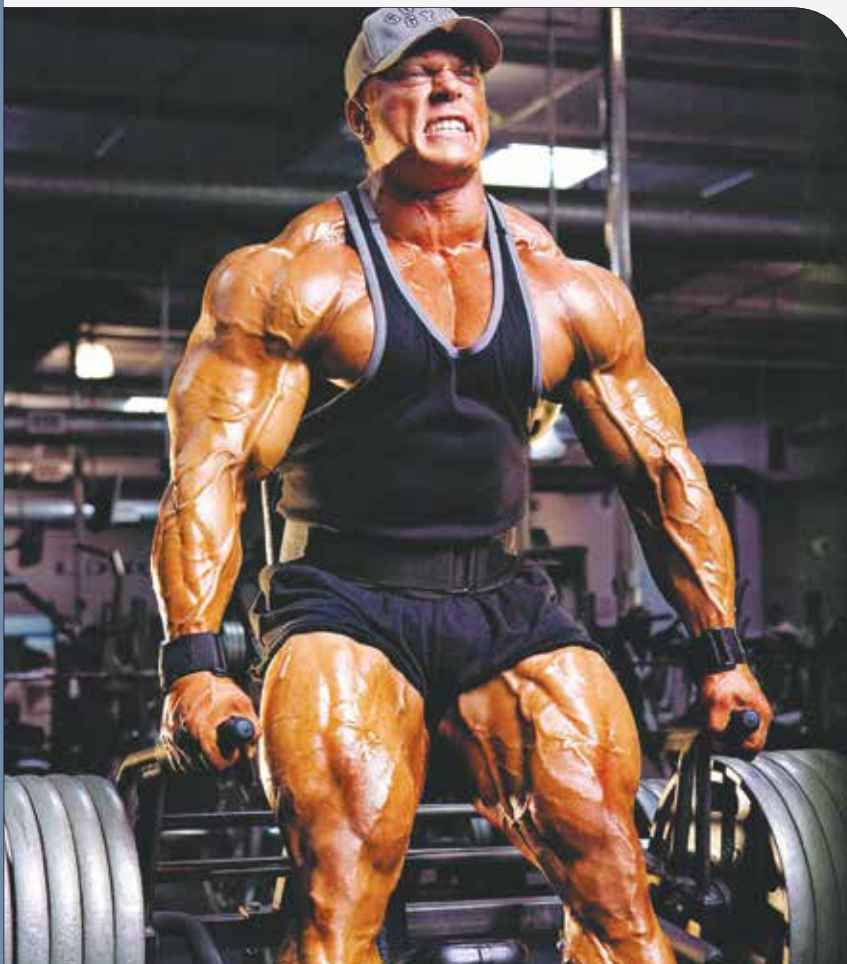
### برای به حداکثر رساندن عضله‌ها، روزهای بیشتری را بر روی آنها تمرین کنید

یک نکته که شاید مهم‌تر باشد این است: باید متوجه بود که حجم تمرینی دو گروه در این تحقیق معادل سازی شده بود. یکی از فواید اصلی تمرین با برنامه‌های تقسیمی این است که به شما اجازه می‌دهند تا حجم تمرینی بیشتری را در طول یک هفته بگنجانید. اگر فرض کنیم در بین جلسه‌های تمرینی که بر روی یک گروه عضلانی کار می‌کنند، ۴۸ ساعت زمان استراحت وجود دارد - که یک اصل پذیرفته شده عمومی است - پس تمرین تمام بدن، شما را به ۳ جلسه تمرینی در هفته محدود می‌کند. ولی تمرین با برنامه تقسیمی به شما اجازه می‌دهد تا

تعداد جلسات تمرینی در هر هفته را افزایش دهید و در نتیجه باعث می‌شود که حجم تمرینی بیشتری را برای هر عضله، در هر جلسه داشته باشید. با توجه به اینکه حجم تمرینی بالاتر رابطه‌ای قوی با رشد عضلانی بیشتر دارد، نباید ارزش و توانایی برنامه‌های تمرینی تقسیمی را نادیده گرفت.

### حرف آخر

تحقیقات فوایدی را در مرتب تمرین کردن بر روی عضلات در طول هفته نشان می‌دهند. با وجود اینکه شواهد به نوعی محدود است، اینطور به نظر می‌رسد که حداقل دوبار تحریک یک عضله در هفته برای به حداکثر رساندن رشد آن مفید است. این می‌تواند با یک برنامه تقسیمی بالا تنه/پایین تنه و در چهار روز در هفته اجرا شود. (برای مثال: دو روز تمرین، یک روز استراحت، دو روز تمرین، دو روز استراحت) همچنین می‌توانید با استفاده از یک چیدمان سه طرفه (برای مثال: فشاری، کششی، پا) و شش روز تمرین در هفته هم این روش را اجرا کنید. (برای مثال: سه روز تمرین، یک روز استراحت). امکان این هم وجود دارد که دوره‌بندی تعداد جلسات تمرینی هم بتواند وسیله‌ای را برای شما فراهم کند تا تازگی محرک‌های تمرینی را حفظ کنید. همینطور، در نظر داشته باشید که برنامه‌های تمرینی تمام بدن را هم در یک دوره از تمرین تان بگنجانید تا واکنش‌های رشد عضلانی را بهبود بدهید.





مروری بر کارنامه رگ پارک

## ستاره‌ای که الگوی آرنولد بود

بدن‌ساز میهمان در مسابقات مستر المپیا معرفی شد

**نمونه‌ای از تمرین رگ پارک**

اسکوات ۵ ست با ۱۰ تکرار

پرس سینه ۵ ست با ۱۰ تکرار

زیربغل سیمکش ۵ ست با ۸ تکرار

پرس سرشانه نشسته با دمبل ۵ ست با ۸ تکرار

جلوبازو با هالتر با تقلب ۵ ست با ۸ تکرار

پرس فرانسوی برای پشت بازو ۵ ست با ۱۰ تکرار

رگ همچنین ۵ ست از حرکات بارفیکس و ساق ایستاده

را انجام می‌داد.

گرفت کسی نبود جز آرنولد شوارتزنگر، کسی که همواره رگ پارک را اسطوره خود می‌داند. رگ و آرنولد اول بار همدیگر را در مسابقات واگ بنت ملاقات کردند. رگ درباره آرنولد می‌گفت: او دارای استعدادی فوق‌العاده است. آرنولد عکس‌های خودش را برای رگ پارک می‌فرستاد تا ضعف‌هایش را به او بگوید. در ادامه رگ پارک هم مانند استیور یوز جذب سینما شد و در فیلم هرکول ایفای نقش کرد. اما او در همان زمان هم که سینما را برگزیده بود، مسابقات بدنسازی را ترک نکرد. رگ تمرینات خود را ادامه می‌داد و در مسابقات بدنسازی به عنوان میهمان شرکت می‌کرد و یک بار هم به عنوان بهترین

رگ پارک یکی از بزرگترین بدنسازان کلاسیک تاریخ است. او در دورانی که بدنسازان علاقه چندانی به استفاده از توصیه‌های علمی در تمرین و تغذیه خود نداشتند با سیستم‌های غذایی و تمرینی خود توانسته بود به این مهم دست یابد. رگ بخش عمده‌ای از موفقیت خود را مدیون ژنتیک فوق‌العاده‌اش بود. همچنین رگ پارک از روش‌های نوین بدنسازی به خوبی استفاده می‌کرد. او چیزی فراتر از یک بدن عضلانی بود.

رگ پارک در سال ۱۹۲۸ در انگلستان متولد شد. او از همان کودکی علاقه زیادی به ورزش داشت. علی‌رغم بدن نه چندان مناسبی که در سن ۱۷ سالگی داشت، به اصرار دوستانش به تمرینات با وزنه پرداخت و توانست پیشرفت‌هایی داشته باشد.

او در سال ۱۹۴۸، یعنی زمانی که مسابقات المپیک در لندن برگزار شد، به انگلستان بازگشت. این درست زمانی بود که جان گریمک، قهرمان مسابقات مستر یونیورس آن سال برای دیدن مسابقات به لندن آمده بود. پس از آن که رگ پارک به سختی تمرینات بدنسازی خود را انجام می‌داد توانست وزن خود را از ۸۰ کیلو به ۱۰۴ کیلو برساند و همچنین توانست دور بازوی خود را به ۵۴ سانتیمتر برساند. او در آن زمان خود را برای مسابقات آقای بریتانیا، که پرسابقه‌ترین مسابقه بدنسازی است، آماده می‌کرد و سرانجام توانست در سال ۱۹۴۹ توانست قهرمان مسابقات آقای بریتانیا شود. جالب است که سر داور آن مسابقات کسی نبود جز جان گریمک که به نوعی الگوی ورزشی رگ پارک محسوب می‌شد. پس از آن رگ پارک به آمریکا مهاجرت کرد تا با قهرمانان بزرگ آن دوره ملاقات کند و پس از یک سال به کشورش بازگشت تا خود را برای مسابقات مستر یونیورس آماده سازد، اما نتوانست غول بدنسازی آن دوران یعنی استیور یوز را شکست دهد و در مقام دوم ایستاد. از آنجایی که او علاقه‌ای به شکست خوردن نداشت، سعی کرد تمرینات خود را سخت‌تر کند و سرانجام توانست در سال ۱۹۵۱ در مستر یونیورس اول شود.

در سال ۱۹۵۸ او اولین کسی بود که توانسته بود، دو بار در مسابقات مستر یونیورس اول شود و بالاخره در سال ۱۹۶۵ این رکورد را به سه مقام رسانید. ولی در سال ۱۹۷۱ زمانی که او ۴۳ سال داشت نتوانست مقامی بهتر از سومی کسب کند و پشت بیل پرل و سر جیو البوا ایستاد. اما همیشه یک قهرمان بود.

از آنجایی که رگ همواره می‌خواست خود را از دیگران برتر سازد رکوردهای خیلی از مردان قدرتمند آن دوران را شکست. برای مثال او توانست با دو دمبل مجموع ۱۶۰ کیلو گرم، حرکت پرس سرشانه را یک تکرار انجام دهد یا در سال ۱۹۵۴ با وزنه ۲۲۶ کیلویی حرکت پرس سینه را بدون هیچ وسیله کمکی و روی میز چوبی انجام دهد.

**الگوی آرنولد**

از مشهورترین کسانی که تاثیر زیادی از رگ پارک

این سیستم را یک بار امتحان کنید

# از Juarez Valley چه می دانید؟



ست نهم: ۱۶ تکرار  
ست دهم: ۵ تکرار  
ست یازدهم: ۱۵ تکرار  
ست دوازدهم: ۶ تکرار  
ست سیزدهم: ۱۴ تکرار  
ست چهاردهم: ۷ تکرار  
ست پانزدهم: ۱۳ تکرار  
ست شانزدهم: ۸ تکرار  
ست هفدهم: ۱۲ تکرار  
ست هجدهم: ۹ تکرار  
ست نوزدهم: ۱۱ تکرار  
ست بیستم: ۱۰ تکرار

بین هر ست باید ۲-۳ متر راه بروید و فکر کنید در یک سلول زندانی هستید هدف این است که این توالی ۲۰ ستی در کمتر از ۱۰ دقیقه اجرا شود. لازم است این روش را آخر جلسه تمرین سینه اجرا کنید. می توانید به هر تعداد تکرار که دوست دارید انجام دهید اما بهترین میزان همین ۲۰ ست است و فقط تکرارهایی که با دامنه کامل اجرامی شوند به حساب می آیند. اینجا یک برنامه تمرین سینه پیشنهاد شده است که در پایان آن می توانید اجرا کنید و با یک خستگی کامل و دم عضلانی فوق العاده تمرین را به پایان برسانید.

ثانیه استراحت  
قفسه بالا سینه دمبل ۲ ست با تکرارهای ۱۵ تایی و ۶۰ ثانیه استراحت  
پول اور دمبل ۲ ست با تکرارهای ۲۰ تایی و ۹۰ ثانیه استراحت

### نکته مهم

پس از آخرین حرکت تمرینی (پول اور دمبل) سراغ روش تمام کننده می روید. این روش 20 Juarez Valley نام دارد که شامل تکرارهای صعودی و نزولی «شناسوندی» است که در روندی نزولی اجرا می شود. شنای سوئدی حرکتی شناخته شده و مشهور است که نیازی به توضیح اضافی ندارد روش مذکور برای حرکت شناسوندی و پس از انجام حرکت پول اور با دمبل با این الگو اجرا می شود که ملاحظه می کنید:

ست اول: ۲۰ تکرار  
ست دوم: ۱ تکرار  
ست سوم: ۱۹ تکرار  
ست چهارم: ۲ تکرار  
ست پنجم: ۱۸ تکرار  
ست ششم: ۳ تکرار  
ست هفتم: ۱۷ تکرار  
ست هشتم: ۴ تکرار

اگر بدتان نمی آید در تمرین روی عضله سینه سطح متفاوتی از فشار و شدت را تجربه کنید می توانید از طرح پیشنهادی این مقاله استفاده کنید. جاش برایت از مر بیان قدرتی مشهور است که با ارائه پروتکلی خاص کمک می کند تا تمرین متفاوتی برای عضلات سینه اجرا کنید

وقتی که قدرت پرس تان مدت زیادی است بی تغییر مانده و اگر تورم در زیمبامبوه رشدش از عضلات سینه شما به مراتب بهتر بوده، این روش تمرین را امتحان کنید (کشور زیمبامبوه رکورددار رشد تورم در جهان است) هفته ای یک جلسه این برنامه را انجام دهید تا سطح چربی از رشد و ارتقای قدرت عضلانی را تجربه کنید. نیاز به هیچ تجهیزات عجیب و غریبی نیست فقط باید خودتان باشید و هالتر و دمبل و اراده ای برای انجام تمرین سخت.

### برنامه تمرین سینه

پرس سینه هالتر ۶ ست با تکرارهای ۲ تایی و ۲۰ ثانیه استراحت  
پرس بالا سینه دمبل ۶ ست با تکرارهای ۲ تایی و ۲۰ ثانیه استراحت  
پارال بال و وزن بدن ۶ ست با تکرارهای ۲ تایی و ۲۰