

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عضله را تمرین ندهید

تمرین اینتروال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

مؤلف: جان سیسیک / جی داوئز

مترجم: ابوالفضل زاهدی

سرشناسه: سیسک، جان، ۱۹۷۱م. Cissik, John, 1971.

عنوان و نام پدیدآور: عضله را تمرین ندهید: تمرین اینتروال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی/ مؤلف: جان سیسک و جی داوئز؛ مترجم: ابوالفضل زاهدی/ مشخصات نشر: تهران: میراث فرهیختگان، ۱۳۹۸/ مشخصات ظاهری: ۵۲۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار(رنگی)/ شابک: 9-68-8898-600-978: ۴۹۰۰۰۰ ریال/ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [۲۰۱۵], Maximum interval training

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "تمرین تناوبی بیشینه" توسط انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر: تمرین تناوبی بیشینه.

موضوع: آمادگی جسمانی/ موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: دوز، جی، ۱۹۷۶م/ شناسه افزوده: Dawes, Jay

شناسه افزوده: زاهدی، ابوالفضل، ۱۳۷۲، مترجم

شناسه افزوده: Zahedi, Abolfazl/ شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی هنری نوین پژوهش فیاض/

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ت ۸۸ س/ GV۴۸۱

رده بندی دیویی: ۷/۶۱۳، شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۳۴۴۷

عضله را تمرین ندهید

تمرین اینتروال بیشینه برای چربی سوزی و آماده سازی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی

مؤلف: جان سیسک / جی داوئز

مترجم: ابوالفضل زاهدی

طراح جلد و صفحه آرا: علی قنبریان (فیاض)

ناشر: میراث فرهیختگان؛ با همکاری و نظارت: مؤسسه فرهنگی هنری «نوین پژوهش فیاض»

چاپ اول/ اسفند ۱۳۹۷ شمسی / شمارگان: ۵۰۰ نسخه / قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۶۸-۸۸۹۸-۶۰۰-۹۷۸



۰۹۱۲ ۸۵ ۱۹۹ ۸۵
WWW.FARHIKHTEGAN.COM



مؤسسه فرهنگی هنری

۰۹۱۲ ۸۵ ۱۹۹ ۸۵
WWW.FARHIKHTEGAN.COM

فهرست مطالب

بخش اول: شرایط تمرین اینتروال بیشینه.....	۲۱
فصل اول: مزایای تمرین اینتروال بیشینه.....	۲۳
فصل دوم: انتخاب تجهیزات و ملاحظات ایمنی.....	۲۹
بخش دوم: تمرینات اینتروال بیشینه.....	۳۹
فصل سوم: تمرین با وزن بدن.....	۴۱
فصل چهارم: دوی سرعت.....	۸۳
فصل پنجم: توپ طبی.....	۹۹
فصل ششم: طناب‌های سنگین.....	۱۲۵
فصل هفتم: TRX.....	۱۵۹
فصل هشتم: کتل بل.....	۱۹۵
فصل نهم: کیسه شن.....	۲۳۹
فصل دهم: اشکال تمرینی جایگزین.....	۲۷۱
بخش سوم: طراحی برنامه تمرین اینتروال بیشینه.....	۲۹۳
فصل یازدهم: ملاحظات آزمون و متغیرها.....	۲۹۵
فصل دوازدهم: پروتکل برای اندازه‌گیری آمادگی و پارامترهای اجرا.....	۳۱۱
فصل سیزدهم: تفسیر نتایج و تعیین اهداف.....	۳۵۱
فصل چهاردهم: طراحی برنامه شخصی.....	۳۷۱
فصل پانزدهم: استفاده از دوره‌بندی برای رساندن عملکرد به سطح بعد.....	۳۸۹
بخش چهارم: برنامه‌های اجرای اینتروال بیشینه.....	۴۰۵
فصل شانزدهم: قدرت و توان.....	۴۰۷
فصل هفدهم:.....	۴۳۵
فصل هجدهم: استقامت.....	۴۶۱
فصل نوزدهم: تندی و چابکی.....	۴۸۹
فصل بیستم: آماده‌سازی کل بدن.....	۵۱۳
منابع.....	۵۳۱

مقدمه مترجم

این کتاب برای ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نوشته شده است. اگر مربی یا ورزشکاری هستید که می‌خواهید با تمرین‌های عملکردی یا تمرین‌های اینتروال بیشینه که شامل تمرین با وزن بدن، دوی سرعت، TRX، مدیسین بال، بتل روپ، کتل بل و کیسه‌شن می‌باشد آشنا شوید کتاب درستی را در دست دارید.

نویسنده (ابوالفضل زاهدی) کیست؟

بنده فوق‌لیسانس تربیت‌بدنی در گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران هستم. به‌غیر از این کتاب، کتاب‌های متعدد دیگری نیز در زمینه بدنسازی نوشته‌ام. همچنین صاحب سایت www.arnoldsho.com هستم. با تلفیق علم و عمل که در این سال‌ها با خواندن کتاب‌ها و مربیگری کردن به دست آورده‌ام، به نوشتن این کتاب اقدام کردم.

چرا این کتاب را نوشتم؟

این کتاب را نوشتم تا دو طرز تفکر اشتباه را تصحیح کنم.

۱. در آماده‌سازی ورزشکاران عضله را تمرین دهید.

از دیدگاه من باید در آماده‌سازی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی جمله زیر را سرلوحه کار خود قرارداد "به‌جای اینکه عضله را تمرین دهید حرکت را تمرین دهید".

امروزه بحث تمرین دادن و بهبود آمادگی حرکتی ورزشکار به موضوع داغی در دنیای آماده سازی ورزشکار تبدیل شده است. دیدگاه‌های سنتی در رابطه با تمرینات ایزوله جای خود را به تمرینات عملکردی و تمرینات الگوهای حرکتی صحیح داده اند. در گذشته بیشتر تمرکز بر روی عضله بود، در صورتی که امروزه بیشتر بر روی الگوی صحیح اجرای حرکت تمرکز می‌شود. متأسفانه در کشور ما هنوز این دیدگاه‌ها بدرستی بیان نشده و جای کار بسیار دارد. در گذشته

بیشتر تمرکز بر روی خروجی و نتیجه حرکتی بود. بطور مثال بجای اینکه مربی در طول تمرین بر روی اجرای صحیح حرکت تمرکز داشته باشد، بر روی میزان وزنه‌ای که ورزشکار جابجا می‌کرد تمرکز داشت. مثلاً بجای تمرکز بر روی فرم صحیح اسکات، بر روی وزنه‌ای که ورزشکار در طول اسکات جابجا می‌کرد تمرکز می‌شد. این امر موجب ایجاد ناسازگاری‌های عضلانی می‌شد. زیرا اگر فرد در یک زنجیره حرکتی مشکل داشت، در زیر بار، بقیه زنجیره‌ها برای جبران آن دست به کار شده و این امر رفته رفته ادامه داشته تا اینکه برخی از عضلات دچار سفتی و کوتاهی و برخی دیگر دچار ضعف می‌شدند. نهایت به آسیب ختم می‌گردید. از طرف دیگر، اگر مربی بر روی الگوی صحیح حرکت توجه کند، نه تنها باعث بهبود زنجیره‌های متفاوت و انتقال بهتر نیرو بین آن‌ها می‌شود، بلکه باعث افزایش عملکرد ورزشکار و به تبع آن اجرای او نیز می‌گردد.

بنابراین تمرینی که ورزشکاران انجام می‌دهند باید مشابه فعالیتی باشد که در طول مسابقه انجام می‌دهند و انجام تمرین‌های بدنسازی عمومی که غیر عملکردی هستند، توصیه نمی‌شود. تمرینات غیرعملکردی از قبیل جلو بازو که باعث تقویت ایزوله عضلات می‌شود، باعث بهبود عملکرد نمی‌شود. تمرینات عملکردی که در این کتاب شرح داده شده است می‌تواند به طور چشمگیری فرد را به اوج اجرا برساند.

۲. برای چربی سوزی، تمرین هوازی انجام دهید.

تفکر قدیمی بیان می‌کند که برای سوزاندن چربی، افراد باید تمرین با شدت کم را انجام دهند. مشکل با این خط فکری این است که تمرین با شدت کم، چربی زیادی را نمی‌سوزاند! تمرین شدت کم تا متوسط، چربی بیشتری در طول تمرین می‌سوزاند اما مقدار کل چربی سوزانده شده و مصرف کل کالری به طور معنی‌داری در هنگام استفاده از یک برنامه تمرین عملکردی یا تمرین اینتروال پیشینه بیشتر هستند. بنابراین، برای کسانی که اقدام به کاهش وزن یا حفظ وزن

می‌کنند، انجام تمرین اینتروال بیشینه ممکن است مفیدتر نسبت به انجام تمرینات هوازی باشد.

سفری کوتاه به مطالب کوتاه

در این کتاب با مزایای تمرین اینتروال بیشینه و نحوه انجام آن آشنا می‌شوید. طراحی برنامه تمرین اینتروال بیشینه را آموزش خواهیم داد و برنامه‌هایی جهت ارتقا قدرت، سرعت، استقامت، تندی و چابکی و آماده‌سازی کل بدن ارائه‌شده است. امیدوارم هرچقدر از ترجمه این کتاب ذوق‌زده شدم و لذت بردم، شما هم همان‌قدر از خواندن این کتاب لذت ببرید. پس با من همراه شوید تا این سفر هیجان‌انگیز را هر چه زودتر آغاز کنیم.

تمرین یاب

تمرین	عضلات درگیر	تأکید تمرین	صفحه
فصل ۳- تمرین با وزن بدن			
تمرینات بنیادی			
پروانه با وزن بدن	کل بدن	همه‌نگی، آمادگی قلبی عروقی	۴۴
ضربه خرنجی با وزن بدن	شانه‌ها، ران‌ها	تحرک و پایداری	۴۵
خزیدن کرمی با وزن بدن	شانه‌ها، مرکز بدن، همسترینگ	پایداری، تعطف‌پذیری، قدرت و استقامت	۴۶
خزیدن خرسی با وزن بدن	بازو، پاهای مرکز بدن	همه‌نگی، پایداری	۴۸
کوهنورد کوه با وزن بدن	مرکز بدن	آمادگی قلبی عروقی، پایداری	۴۹
گروینر	ران‌ها، نزدیک کننده‌ها	گرم کردن	۵۰
قیچی زدن با وزن بدن	پاهای	سرعت	۵۱
بارفیکس با وزن بدن	پشت، شانه‌ها، دوسر بازویی	استقامت، قدرت، پایداری	۵۳
شنا سوئدی با وزن بدن	سینه، شانه‌ها، سه سر بازویی	قدرت، استقامت	۵۴
دیپ با وزن بدن	سینه، شانه‌ها، سه سر بازویی	قدرت، استقامت	۵۶
تمرینات پیشرفته			
پلانک متحرک با وزن بدن	مرکز بدن	پایداری	۵۷

۱۰ ■ عضله را تمرین ندهید

۵۹	پایداری، هماهنگی، آمادگی قلبی عروقی	شانه‌ها، مرکز بدن	پلانک راه رفتن با وزن بدن
۶۱	آمادگی قلبی عروقی، استقامت، تحرک	ران‌ها، پاها	پرش قورباغه‌ای با وزن بدن
۶۳	سرعت	پایین تنه	پرش از روی خط با وزن بدن
صفحه	تأکید تمرین	عضلات درگیر	تمرین
تمرینات پیشرفته-للمه			
۶۴	قدرت، پایداری	مرکز بدن، بالاتنه	شنای سوئدی استاگردی با وزن بدن
۶۶	قدرت انفجاری	پایین تنه	اسکلت‌های سرعتی با وزن بدن
۶۷	قدرت، پایداری	پایین تنه	اسکلت اسپلیت سرعتی با وزن بدن
۶۸	قدرت	پایین تنه	حفظ اسکلت با وزن بدن
۶۹	پایداری، قدرت، انعطاف‌پذیری	پایین تنه، ران‌ها	اسکلت جانبی با وزن بدن
۷۱	استقامت، هماهنگی	پایین تنه	چرخش ۱۸۰ درجه اسکلت با وزن بدن
۷۲	استقامت، هماهنگی، قدرت	پایین تنه	لانگز معکوس با وزن بدن
۷۳	استقامت، پایداری، هماهنگی	پایین تنه	لانگز پیله روی با وزن بدن
۷۵	استقامت، پایداری، قدرت	پایین تنه، ران‌ها	تنلویی بالا رفتن از پله با وزن بدن
۷۶	چابکی، توان، قدرت	کل بدن	بورپی با وزن بدن
۷۸	هماهنگی، پایداری، سرعت	پایین تنه	جلجا کردن سرعتی پا روی جعبه با وزن بدن
فصل ۴-دوی سرعت			
تمرینات بنیادی			
۸۷	سرعت، قدرت	پایین تنه	ضربه پا
۸۸	سرعت، قدرت، گرم کردن	پایین تنه	بلند کردن پا
۸۹	سرعت، قدرت، گرم کردن	پایین تنه	تاب دادن پا
۹۰	سرعت، قدرت، گرم کردن	پایین تنه	سیکل کامل دو سرعت
تمرینات پیشرفته			
صفحه	تأکید تمرین	عضلات درگیر	تمرین
تمرینات پیشرفته-للمه			
۹۲	سرعت، قدرت، استقامت	کل بدن	دو سرعت گام به گام
۹۳	سرعت، قدرت، استقامت	کل بدن	دو سرعت در مسافت ثابت

۹۴	سرعت قدرت، استقامت	کل بدن	دو سرعت در زمان محدود
فصل ۵- تمرینات توپ طبی			
تمرینات بنیادی			
۱۰۰	استقامت	بالانته مرکز بدن	چپ با توپ طبی
۱۰۱	استقامت، پایداری	بالانته مرکز بدن	نوشتن با توپ طبی
۱۰۲	آمدگی قلبی عروقی، قدرت	کل بدن	تراستر با توپ طبی
۱۰۳	تعادل، قدرت، پایداری	پایین تنه ران‌ها	اسکات بلغاری با توپ طبی
۱۰۴	توان، استقامت	کل بدن	پرتاب توپ طبی به دیوار
۱۰۵	توان، استقامت	کل بدن	پرش با توپ طبی
۱۰۶	توان، استقامت	بالانته	اسلم با توپ طبی
۱۰۷	توان، استقامت	بالانته	پلس سینه با توپ طبی
۱۰۸	استقامت، تحرک	مرکز بدن، پشت	چرخش در حالت نشسته با توپ طبی
۱۱۰	پایداری، استقامت، انعطاف‌پذیری، قدرت	مرکز بدن، شانه‌ها، پشت، ران‌ها	دراز و نشست با حمل توپ طبی
۱۱۱	استقامت، انعطاف‌پذیری	مرکز بدن، همسترینگ	پیک اصلاح شده با توپ طبی
تمرینات پیشرفته			
۱۱۲	تعادل، هماهنگی، تحرک، استقامت	کل بدن	چپ توپ طبی با بالا بردن زانو
۱۱۳	استقامت، پایداری	پایین تنه مرکز بدن، شانه‌ها	اسکات سریع با فشار دادن توپ طبی
۱۱۴	استقامت، پایداری، تحرک	پایین تنه مرکز بدن	اسکات چند سطحی با توپ طبی
صفحه	تأکید تمرین	عضلات درگیر	تمرین
تمرینات پیشرفته-دلمه			
۱۱۵	هماهنگی، استقامت	پایین تنه، بالانته	جلجایی روی پله با توپ طبی
۱۱۶	پایداری، قدرت، استقامت	پایین تنه ران‌ها	اسکات تک پا با توپ طبی
۱۱۷	چلبکی، توان	کل بدن	پرش ۹۰ درجه با توپ طبی - اسکات و فشار دادن
۱۱۸	توان، هماهنگی	بالانته	اسلم چرخشی با توپ طبی
۱۱۸	توان، سرعت	کل بدن	پرتاب انفجاری توپ طبی با

			دوی سرعت
۱۲۰	استقامت، پایداری، قدرت	بالا تنه، مرکز بدن	شنا سوئدی انفجاری با توپ طبی
فصل ۶- تمرینات طناب‌های سنگین			
تمرینات بنیادی			
۱۲۸	گرم کردن، آمادگی قلبی عروقی	کل بدن	پروانه با طناب سنگین
۱۲۹	گرم کردن، آمادگی قلبی عروقی	کل بدن	اسلم دو دستی طناب سنگین
۱۳۰	قدرت، پایداری	شانه‌ها، سینه، پشت، مرکز بدن، پایین تنه	موج دادن طناب سنگین
۱۳۲	قدرت	مرکز بدن	وودچاپر با طناب سنگین
۱۳۳	قدرت، پایداری	مرکز بدن	چرخش با طناب سنگین
۱۳۴	قدرت، پایداری	شانه‌ها، سینه، پشت	دایره زدن دست جهت عقربه ساعت با طناب سنگین
۱۳۵	قدرت، پایداری	شانه‌ها، سینه، پشت	دایره زدن دست خلاف جهت عقربه ساعت با طناب سنگین
۱۳۷	قدرت، پایداری	مرکز بدن، پایین تنه	بکسل کردن طناب سنگین
۱۳۸	قدرت، پایداری	شانه‌ها، پشت، دوسر بازویی، مرکز بدن	کشیدن طناب سنگین
۱۳۹	قدرت، استقامت، پایداری	کل بدن	مسابقه طناب‌کشی با طناب سنگین
تمرینات پیشرفته			
۱۴۰	قدرت، پایداری، هماهنگی	کل بدن	اسلم یک دستی طناب سنگین
۱۴۱	قدرت، پایداری، هماهنگی	کل بدن	اسلم پدال به عقب با طناب سنگین
۱۴۳	قدرت، پایداری، هماهنگی	کل بدن	اسلم پلکس با طناب سنگین
۱۴۴	قدرت، پایداری، هماهنگی، تعادل	کل بدن	اسلم تک پا با طناب سنگین
۱۴۶	قدرت، پایداری، هماهنگی، تعادل	کل بدن	اسلم طناب سنگین در حالت بی ثبات
۱۴۷	قدرت، پایداری، هماهنگی	شانه‌ها، سینه، پشت، مرکز بدن، پایین تنه	موج دادن یک دستی طناب سنگین

۱۴۸	قدرت پایداری، هماهنگی، تعادل	کل بدن	موج دادن تک پا طناب سنگین
۱۵۰	قدرت پایداری، هماهنگی، تعادل	کل بدن	موج دادن طناب سنگین در حالت بی ثبات
۱۵۱	قدرت هماهنگی	مرکز بدن	وودچاپر اریب با طناب سنگین
۱۵۲	قدرت هماهنگی، تعادل	مرکز بدن، پایین تنه	وودچاپر تک پا با طناب سنگین
فصل ۷- تمرینات TRX			
تمرینات بنیادی			
۱۶۴	قدرت پایداری	سینه، شلوهه، سه سر بازویی، مرکز بدن،	پرس سینه با TRX
۱۶۷	قدرت پایداری	پشت، شلوهه، دو سر بازویی، مرکز بدن،	پارویی با TRX
۱۶۸	قدرت پایداری	دو سر بازویی	خم کردن آرنج با TRX
۱۶۹	قدرت پایداری	دو سر بازویی	باز کردن آرنج با TRX
۱۷۰	قدرت پایداری	پایین تنه، چهار سر ران، همسترینگ، سرینی	اسکلت با TRX
۱۷۲	قدرت تعادل، هماهنگی	چهار سر ران، همسترینگ، سرینی	لانگز معکوس با TRX
۱۷۳	قدرت پایداری	مرکز بدن	بالا بردن ران با TRX
۱۷۴	قدرت	سرینی، همسترینگ	خم کردن زانو با TRX
۱۷۵	قدرت پایداری	مرکز بدن	نزدیک کردن زانوها به سینه با TRX
۱۷۶	قدرت پایداری	مرکز بدن	بلند کردن پا در حالت دراز کش با TRX
تمرینات پیشرفته			
۱۷۸	قدرت پایداری	سینه، شلوهه، سه سر بازویی	شنای سوئدی با TRX
۱۷۹	قدرت پایداری	سینه، مرکز بدن	فلای با TRX
۱۸۰	قدرت تعادل، پایداری	پشت، شلوهه، دو سر بازویی	پارویی تک دست با TRX
۱۸۲	قدرت پایداری	شلوهه، پشت	فلای معکوس با TRX
۱۸۳	قدرت تعادل، پایداری	چهارسر ران، همسترینگ، سرینی	اسکلت تک پا با TRX
۱۸۴	قدرت تعادل، هماهنگی	چهارسر ران، همسترینگ	اسکلت تک پا با پا در TRX

		سرینی	
۱۸۶	قدرت پایداری	سرینی، همسترینگ	پل ران تک پا با پا در TRX
	قدرت پایداری	سرینی، همسترینگ	خم کردن زانو تک پا با پا در TRX
۱۸۷	قدرت تعادل، پایداری	مرکز بدن	پیک با TRX
۱۸۸	قدرت	موربهای شکمی	حرکت ساعت با TRX
فصل ۸- تمرینات کتل بل			
تمرینات بنیادی			
۱۹۶	قدرت توان	کل بدن	تاب دادن دودستی کتل بل
۱۹۷	قدرت تعادل	کل بدن	اسنچ (یک ضرب) با کتل بل
۲۰۱	قدرت آملاهمسازی	کل بدن	کلین (دو ضرب) با کتل بل
۲۰۳	قدرت توان، تعادل، حس عمقی	کل بدن	جرک با کتل بل
۲۰۴	قدرت	پایین تنه، مرکز بدن	اسکلت گوبلت با کتل بل
۲۰۵	قدرت	پایین تنه، مرکز بدن	ددلیفت با کتل بل
۲۰۷	قدرت توان	همسترینگ، سرینی، کمر	ددلیفت رومانیایی با کتل بل
۲۰۸	قدرت	سینه، شانهها، سه سر بازویی	شنای سوئدی با کتل بل
۲۱۰	قدرت	پشت، شانهها، دو سر بازویی	پارویی خم با کتل بل
۲۱۲	قدرت پایداری	شانهها، سه سر بازویی، مرکز بدن	پرس کتل بل
تمرینات پیشرفته			
۲۱۳	قدرت	کل بدن	تاب دادن یک دستی کتل بل
۲۱۶	قدرت تعادل، حس عمقی	کل بدن	اسنچ دودستی کتل بل
۲۱۸	قدرت تعادل	کل بدن	کلین دودستی کتل بل
۲۲۰	قدرت توان، تعادل، حس عمقی	کل بدن	جرک دودستی کتل بل
۲۲۲	قدرت تعادل، حس عمقی، تحرک	کل بدن	اسکلت بالای سر با کتل بل
۲۲۴	قدرت تعادل، حس عمقی، تحرک	پایین تنه	لانگز بالای سر با کتل بل
۲۲۵	قدرت تعادل، حس عمقی	همسترینگ، سرینی، کمر	ددلیفت رومانیایی تک پا با کتل بل
۲۲۸	قدرت پایداری	پشت، شانهها، دو سر بازویی	پارویی دمر با کتل بل
۲۲۹	قدرت پایداری، تعادل، حس عمقی	کل بدن	برخاستن با کتل بل
۲۳۲	قدرت پایداری، تعادل، حس عمقی	شانهها، مرکز بدن	آسیاب بالای کتل بل

فصل ۹- تمرینات کیسه‌شن			
تمرینات بنیادی			
۲۳۹	قدرت استقامت اعطاف‌پذیری پایداری	پایین تنه	ددلیفت روملتیایی با کیسه شن
۲۴۱	قدرت استقامت تحرک	پایین تنه	اسکلت از جلو با کیسه شن
۲۴۳	قدرت استقامت	پایین تنه	ددلیفت با کیسه شن
۲۴۴	قدرت استقامت تعادل	پایین تنه	اسکلت اسپلیت با کیسه شن
۲۴۵	قدرت استقامت تعادل	پایین تنه	لانگز درجا با کیسه شن
۲۴۷	قدرت استقامت	بالا تنه	پرس بالای سر با کیسه شن
۲۴۸	قدرت پایداری	بالا تنه	پارویی خم با کیسه شن
۲۴۹	قدرت استقامت	شانه‌ها، دوزنقه	پارویی عمودی با کیسه شن
تمرینات پیشرفته			
۲۵۱	قدرت پایداری، استقامت	کل بدن	اسکلت بالای سر با کیسه شن
۲۵۲	پایداری، قدرت گرفتن	مرکز بدن	راه رفتن با کیسه شن
۲۵۴	قدرت پایداری، استقامت	کل بدن	شنای سوئدی به پرس بالای سر با کیسه شن
۲۵۶	قدرت پایداری، استقامت	کل بدن	پرس ۷ با کیسه شن
۲۵۷	قدرت تعادل، استقامت	پایین تنه	لانگز به بالا با کیسه شن
۲۵۸	تحرک توان	کل بدن	تاب دادن و بلند کردن کیسه شن
۲۵۹	قدرت استقامت	شانه‌ها، دوزنقه	به بالا کشیدن کیسه شن
۲۶۰	قدرت هماهنگی	کل بدن	به بالا فشار دادن کیسه شن
۲۶۱	قدرت هماهنگی	کل بدن	جرک با کیسه شن
۲۶۲	قدرت هماهنگی	کل بدن	کلین (دو ضرب) با کیسه شن
۲۶۴	قدرت تعادل، پایداری	کل بدن	اسکلت با حمل کیسه شن
فصل ۱۰- فرم‌های تمرین جایگزین			
بلندهای مقاومتی سنگین			
۲۷۰	استقامت	متوازی الاضلاع، دوزنقه میانی	پارویی ایستاده با بلند مقاومتی سنگین
۲۷۱	استقامت	سینه، شانه، سه سر بازویی	پرس سینه ایستاده با بلند مقاومتی

۲۷۲	قدرت استقامت	سینه، شانه، سه سر بازویی	شنای سوندی با باند مقاومتی
۲۷۳	قدرت	پشت	بارفیکس با باند مقاومتی
۲۷۴	استقامت	پایین تنه	اسکات با باند مقاومتی سنگین
توپ پر شده از آب			
۲۷۵	قدرت استقامت پایداری	پایین تنه مرکز بدن	بلند کردن توپ
۲۷۶	قدرت استقامت پایداری	پایین تنه مرکز بدن	اسکات با توپ
۲۷۷	قدرت پایداری	کل بدن	حمل توپ
اسلد			
۲۷۸	قدرت نیرو	کل بدن	هل دادن اسلد
۲۸۰	قدرت استقامت	پشت، دو سر بازویی	کشش اسلد
۲۸۱	قدرت استقامت	پایین تنه	کشیدن اسلد
کیسه بوکس سنگین			
۲۸۲	هماهنگی	کل بدن	ضربه جب به کیسه بوکس سنگین
۲۸۳	هماهنگی	کل بدن	ضربه کراس کیسه بوکس سنگین
۲۸۴	هماهنگی	کل بدن	ضربه هوک به کیسه بوکس سنگین
۲۸۵	قدرت پایداری	پایین تنه مرکز بدن	لانگز پیاده روی با کیسه بوکس سنگین

پیش‌گفتار

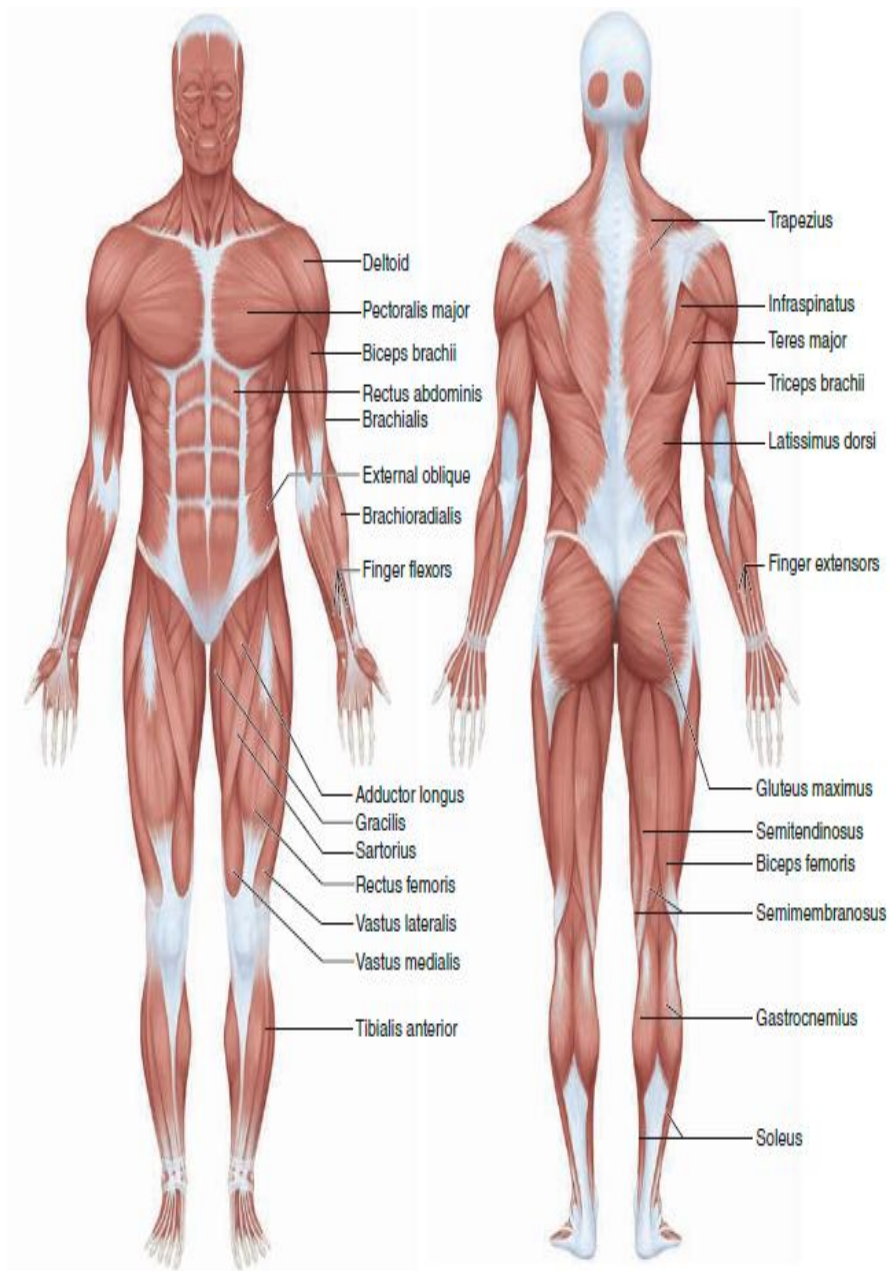
مفهوم تمرین اینتروال با شدت بالا در طی ۱۰ سال گذشته گسترده شد. در فرهنگ ما از طریق برنامه‌هایی مانند کراس فیت، P90X و Insanity محبوب شده است. علاوه بر فیلم‌های تمرینی و رسانه‌های اجتماعی، این روش تمرینی نیز نمایش‌های تلویزیونی و حتی گواهی‌نامه تناسب‌اندام مرتبط با آن‌ها دارد. این برنامه‌ها اغلب طرفدار استفاده از بسیاری از ابزارهای تمرینی جدیدتر است که در طول چند سال گذشته محبوب شده است.

این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است. بخش اول پیش زمینه‌ای از تمرین اینتروال بیشینه بیان می‌کند که به خواننده کمک می‌کند در درک اینکه چرا و چگونه این نوع تمرین انجام می‌شود و چگونه تمرین ایمن است. بخش اول از دو فصل تشکیل شده است. فصل ۱ اهمیت و مزایای اینتروال بیشینه را توضیح می‌دهد. فصل ۲ انتخاب تجهیزات مختلف برای تمرین اینتروال بیشینه و همچنین راهنمایی در مورد چگونگی انجام این تمرینات به طور ایمن را بیان می‌کند. بخش دوم ابزارهایی معرفی می‌کند که در تمرین اینتروال بیشینه استفاده می‌شود. این توصیف از ابزارهای مختلف است که در برنامه‌های تمرینی مدرن روز استفاده می‌شود و از شش فصل تشکیل شده است. فصل‌های ۳ تا ۱۰ ابزارهای خاص را مشخص می‌کند - مزایا، اشکالات و استفاده‌های آن‌ها - که در برنامه‌های تمرین اینتروال بیشینه استفاده می‌شود و تمرین‌های رایج را ارائه می‌دهند که به‌طور گسترده‌ای نشان داده شده‌اند.

بخش سوم می‌آموزد که چگونه برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت موفق را طراحی کنید. اطلاعاتی را که در بخش‌های اول و دوم ارائه شده است درک کنید و آن را در طراحی برنامه‌های تمرین اینتروال بیشینه به کار ببرید. این بخش به پنج فصل تقسیم شده است. فصل ۱۱ موضوعات مهم، مانند اهمیت آزمون را بیان می‌کند. فصل ۱۲ توضیح می‌دهد که چگونه آمادگی را ارزیابی کنید و فصل ۱۳ به تفسیر و استفاده از نتایج کمک می‌کند. فصل ۱۴ و ۱۵ در طراحی برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای رسیدن به اهداف راهنمایی می‌کند. بخش چهارم نمونه برنامه‌هایی فراهم می‌کند که چگونه تا همه‌چیز را کنار هم قرار دهید و آن را در شرایط خاص به کار ببرید. هر فصل راهنمایی می‌کند چگونه تمرین اینتروال بیشینه را به تمرین

بزرگ‌تر ادغام کنید. فصل‌ها نیز نمونه برنامه‌های تمرینی و برنامه‌های تمرین بلندمدت دارد که کمک کند با اعمال تمرین اینتروال بیشینه تمرین کنید. تمرین اینتروال بیشینه برای حصول اطمینان از موفقیت ورزشکاران در شرایط بازی است و همچنین قادر به انجام موفقیت‌آمیز در زندگی روزمره است. برای به حداقل رساندن اثرات خستگی، کمک به ساخت و حفظ توده عضلانی، افزایش قدرت، افزایش تحرک و سوزاندن کالری مهم است. تمرین اینتروال بیشینه: ابزار مدرن و روش‌هایی فراهم می‌کند که به شما در رسیدن به اهداف کمک کند.

عضلات کلیدی



بخش اول:

شرایط تمرین اینترنتروال بیشینه

فصل اول:

مزایای تمرین اینترنتی بیشینه

در سال‌های اخیر، استفاده از تمرین اینتروال، به‌خصوص تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) در میان ورزشکاران، مربیان و علاقه‌مندان به تناسب‌اندام به‌طور چشمگیری در حال افزایش می‌باشد. این روند با تعداد گسترده‌ای از کلاس تمرین اینتروال مشهود است که در باشگاه‌های سلامتی ارائه شده است. علاوه بر این، در چند سال گذشته افراد در مورد برنامه‌های آماده‌سازی از طریق اینترنت، تلویزیون و سایر رسانه‌ها از اطلاعات بمباران شده‌اند. اگرچه این برنامه‌ها ممکن است در ساختار، انواع تمرینات و مدت‌زمان، متفاوت باشند، یک‌چیز نسبتاً ثابت است: هدف. هدف این است که مزایای تمرین هوازی، تمرین بی‌هوازی و حتی تمرین قدرتی را در یک دوره کوتاه و شدید را به دست آورید. هدف این کتاب این است که به خواننده‌ها در توسعه مطلوب جلسات تمرین اینتروال بیشینه (MIT) برای رسیدن به اهداف خاص آمادگی و عملکرد به شیوه‌ای ایمن و مؤثر کمک کند.

تمرین اینتروال بیشینه چیست (MIT)?^۱

تمرین اینتروال بیشینه از دوره‌های تمرینی کوتاه و شدید در ترکیب با انواع مختلف تمرینات می‌باشد که از دوره‌های کوتاه ریکاوری برای بهبود عملکرد و تصویرسازی استفاده می‌کند. به‌طور معمول، تمرینات ورزشی با شدت بالا انجام می‌شود. برای عملکرد در شدت بالا، جلسه تمرین باید مختصر باشد؛ در غیر این صورت، فرد قادر به حفظ عملکرد نخواهد بود. به‌عنوان مثال، بسیاری از برنامه‌های کتاب تمریناتی دارد که بین ۲۰ تا ۶۰ ثانیه طول می‌کشد. مدت استراحت توسط شدت تمرین تعیین می‌شود، به این معنی که کار شدیدتر، بیشترین مقدار ریکاوری قبل از شروع کار بعدی نیاز دارد. به عبارت ساده، شدت و حجم به‌طور معکوس در ارتباط هستند. اگر یکی از این متغیرهای تمرین افزایش یابد دیگری باید کاهش یابد و بالعکس. تمرین اینتروال بیشینه به‌طور چشمگیری از تمرین قلبی و عروقی حالت پایدار سنتی، که در آن با شدت نسبتاً ثابت در یا پایین آستانه لاکتات حفظ می‌شود، متفاوت است.

^۱ Maximum interval training

مزایای تمرین اینتروال بیشینه

اگرچه ورزشکاران از تمرین اینتروال برای بیش از یک قرن استفاده می‌کنند، در حال حاضر به یک مفهوم اصلی برای توسعه آمادگی کل بدن تبدیل شده است. با روشن کردن تلویزیون و یا رفتن به شبکه‌های اجتماعی می‌توانید نمونه‌هایی از این برنامه‌ها را ببینید. تمرینات هوازی طولانی‌مدت برای کار قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون مفید می‌باشد؛ اما بسیاری از منافع قلبی تنفسی به‌دست‌آمده توسط روش‌های سنتی تمرین هوازی به‌وسیله تمرین اینتروال نیز بدست می‌آید. این فواید شامل بهبود توانایی مصرف اکسیژن، توانایی بیشتر در انتقال اکسیژن به عضلات در حال تمرین و افزایش اندازه و تراکم میتوکندری می‌باشد که امکان تولید بیشتر انرژی را می‌دهد.

علاوه بر بهبود عملکرد قلبی تنفسی، تمرین اینتروال بیشینه ممکن است به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای کاهش وزن و کنترل وزن استفاده شود. تفکر قدیمی بیان می‌کند که برای سوزاندن چربی، افراد باید تمرین با شدت کم را انجام دهند. مشکل با این خط فکری این است که تمرین با شدت کم، چربی زیادی را نمی‌سوزاند! تمرین شدت کم تا متوسط، چربی بیشتری در طول تمرین می‌سوزاند اما مقدار کل چربی سوزانده شده و مصرف کل کالری‌ها به‌طور معنی‌داری در هنگام استفاده از یک برنامه تمرینی HIIT بیشتر هستند (ترمبلی، سیمونئو و بوچارد ۱۹۹۴؛ بوچر ۲۰۱۱). بنابراین، برای کسانی که اقدام به کاهش وزن یا حفظ وزن می‌کنند، انجام تمرین اینتروال بیشینه ممکن است مفیدتر نسبت به انجام تمرینات هوازی حالت پایدار سنتی باشد.

توسعه سیستم انرژی (ESD) در ورزش‌های انفجاری و تناوبی یکی دیگر از مزایای مرتبط با تمرین اینتروال بیشینه است. ما درنهایت از سوسترایی به نام ATP یا آدنوزین تری فسفات، برای سوخت حرکت استفاده می‌کنیم. هنگامی که می‌خواهیم تمرینی انجام دهیم، برای آزاد شدن انرژی، ATP را می‌شکنیم. ما به سه مسیر انرژی اصلی برای تولید ATP، دو مسیر غیر هوازی (سیستم فسفاژن و سیستم تند گلیکولیتیک) و یک مسیر هوازی (سیستم اکسایشی) تکیه می‌کنیم. سیستم فسفاژن، انرژی برای فعالیت‌های انفجاری فراهم می‌کند که تقریباً ۷ تا ۱۵ ثانیه طول می‌کشد که شامل فعالیت‌هایی مانند مسافت ۴۰ یارد، پرو چابکی و یا پرش عمودی می‌باشد. برای فعالیت شدت متوسط به بالا و مدت‌زمان طولانی‌تر، از قبیل دوی ۴۰۰ یا

۸۰۰ متر، ما شروع به تکیه بیشتر بر روی سیستم انرژی سریع گلیکولیتیک می‌کنیم تا انرژی را از طریق گلیکولیز تأمین کنیم. درنهایت، برای فعالیت انجام‌شده با شدت کمتر برای بیشتر از ۲ یا ۳ دقیقه، شروع به تکیه بر سیستم انرژی هوازی برای تولید ATP می‌کنیم. اگرچه همه این سیستم‌های انرژی در فعالیت‌ها درگیر می‌شوند اما در تولید ATP، غالب بودن هر یک از سیستم‌های انرژی توسط شدت و مدت فعالیت و همچنین توانایی ما در استفاده از اکسیژن تعیین می‌شود (بچله و ارل ۲۰۰۸).

در طول ورزش‌های تناوبی یا ناپیوسته و ورزش‌های تیمی مانند بسکتبال، هاکی و تنیس، مسیرهای انرژی بی‌هوازی برای تأمین انرژی به‌منظور حفظ عملکرد فراخوانده می‌شود. بنابراین، برای رسیدن به بیشترین بازدهی در عملکرد، روش تمرین انتخاب‌شده باید متناسب با نیازهای سوخت و سازی ورزش باشد و سیستم‌های انرژی را به چالش بکشد که سوخت ورزشکار را حین مسابقه تأمین می‌کند. ورزشکار باید از تمرینی که به‌صورت فعالیت تناوبی و با شدت بالا می‌باشد استفاده کند و اجازه ریکاوری مختصر با استفاده از استراحت فعال یا کامل می‌دهد. این شکل تمرینی همچنین سازگاری هوازی را تحریک می‌کند، زیرا ورزشکار افزایشی در مصرف اکسیژن در تمرین خواهد داشت تا عوامل استرس‌زا را ریکاوری کند (برور ۲۰۰۸). ورزشکار تجربه مشابه در طول یک بازی یا مسابقه دارد: مسابقه با شدت بالا (شتاب و کاهش سرعت، تغییر جهت سریع، پریدن و غیره) و پس از مسابقات با شدت کمتر (آهسته دویدن، زمان استراحتی، انتظار برای بازی بعدی و غیره) پیگیر می‌شود که به‌شدت بر سیستم اکسایشی برای ریکاوری تکیه می‌کند. تمرین اینتروال بیشینه، افزایش آنزیم‌های بی‌هوازی را تحریک می‌کند و اجازه نوسازی بیشتر انرژی بی‌هوازی و استفاده کارآمدتر از لاکتات به‌عنوان یک منبع سوخت در طی تمرین می‌دهد. ورزشکاران در نتیجه می‌توانند با شدت بالاتر برای مدت طولانی‌تر کار کنند، که یک مزیت متمایز در مسابقه فراهم می‌کند. از دیدگاه فیزیولوژیکی، تمرینات شدید با شدت بالا باعث تحریک بیشتر تارهای عضلانی تند انقباض (نوع دوم) نسبت به انجام تمرین هوازی با حالت پایدار می‌شود. ورزشکاران در نتیجه قادر به حفظ مقدار بیشتری از بافت توده عضلانی بدون چربی هستند که اجازه تولید نیروی بیشتر را می‌دهد. کسانی که اقدام به مدیریت وزن می‌کنند نیز ممکن است بهره‌مند شوند زیرا این روش، هنگام کاهش چربی بدن، حفظ توده بدون چربی را ارتقا می‌دهد.

تمرین اینتروال بیشینه می‌تواند با استفاده از انواع روش‌های تمرینی و تجهیزات، مانند کلیستنیکس، دوی سرعت تکراری و کتل بل انجام شود. بسیاری از این انتخاب‌ها با جزئیات بیشتر در فصل ۲ بحث شده است. ورزشکاران انتخاب‌های تمرینی بسیاری دارند؛ آن‌ها به تمرین مسافت طولانی و آهسته یا هر تجهیزات تمرین هوازی محدود نمی‌شوند. داشتن انتخاب‌های بیشتر کمک می‌کند با خستگی مبارزه کنید که بسیاری از افراد هنگام انجام تمرین قلبی تنفسی با سبک تداومی تجربه می‌کنند؛ جایگزین‌های مختلف ممکن است پایبندی تمرین، خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس، و لذت بردن را افزایش دهد.

درنهایت، تمرین اینتروال بیشینه روش تمرینی با بهره‌روی زمان است. به‌طورکلی، جلسات تمرین اینتروال بیشینه حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (شامل مدت‌زمان استراحت) طول می‌کشد. به‌عنوان مثال، ۱۵ دقیقه تمرین شدید انجام‌شده در شش جلسه و به مدت ۲ هفته اثر مثبتی بر ظرفیت اکسایشی در طی تمرین هوازی، نشان داده‌شده است (گیبالا و مکگی ۲۰۰۸). علاوه بر این، انجام هفت جلسه تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) به مدت بیش از ۲ هفته باعث بیشترشدن تجزیه اسیدهای چرب در طی تمرین می‌شود (تالانین و همکاران ۲۰۰۷). همچنین، چون تمرین اینتروال بیشینه لزوماً به تجهیزات گران‌قیمت زیادی نیاز ندارد، یک جلسه می‌تواند عملاً در هر مکانی انجام شود، بنابراین زمان نداشتن برای به باشگاه رفتن دیگر یک بهانه است. بنابراین، تمرین اینتروال بیشینه ممکن است راه‌حل مناسب فراهم کند برای کسانی که زمانی کمی دارند.

فصل دوم:

انتخاب تجهیزات و ملاحظات ایمنی

تمرین اینتروال بیشینه یک‌روش تمرینی منحصر به فرد و مؤثر است. به‌تنهایی می‌توان آن را انجام داد و یا مکمل تمرینی دیگر باشد. این نوع تمرین از انواع ابزارهای تمرینی استفاده می‌کند. در این فصل یک مرور کلی از تجهیزات مورد استفاده در تمرین اینتروال بیشینه فراهم می‌کند و کمک می‌کند تا تجهیزات مناسب را انتخاب کنید. بخش عمده‌ای از فصل بر اطمینان از ایمن بودن تمرین اینتروال بیشینه تمرکز می‌کند.

انتخاب تجهیزات تمرین اینتروال بیشینه

هنگامی که بسیاری از ما به تمرین قدرتی فکر می‌کنیم، تصویر هالتر و دمبل در ذهن خطور می‌کند. هنگامی که در مورد به تناسب‌اندام رسیدن اندیشه می‌کنیم، به‌طور معمول به انجام انواع تمرین‌های قلبی عروقی با شدت کم و مدت‌زمان طولانی فکر می‌کنیم. تمرین اینتروال بیشینه از ابزارها، تکنیک‌ها و روش‌های تمرینی مختلف برای رسیدن به مزایای شرح داده‌شده در فصل قبل استفاده می‌کند. تمرین اینتروال بیشینه از وزن بدن، توپ طبی، طناب سنگین، TRX، کتل بل، کیسه‌های شن و برخی از سیستم‌های تمرینی غیرمعمول برای رسیدن به اهداف استفاده می‌کند. این ابزارها به‌طور مفصل در فصل ۳ تا ۱۰ توصیف می‌شوند.

وزن بدن، ابزار تمرینی عالی برای رسیدن به هدف است. مزیت قابل‌توجه آن، این است که برای انجام تمرینات به تجهیزات خاصی نیاز نیست. تمرینات با وزن بدن شامل تمرین‌هایی مانند اسکات، لانگز، شنا سوئدی، بارفیکس و دیپ می‌باشد. مشکل تمرین با وزن بدن این است که زمانی که آمادگی افزایش می‌یابد، سخت است، تمرینات را دشوارتر کنیم.

توپ‌های طبی، توپ‌های سنگینی هستند که در اوزان مختلف به وجود آمده است. می‌توانید حمل کنید، فشار دهید، بکشید، پرتاب کنید، تاب دهید و بگیرید. توپ‌های طبی یک روش منحصر به فرد برای تمرین است اما ممکن است به فضای زیادی نیاز باشد، به‌خصوص اگر قصد دارید توپ را پرتاب کنید.

طناب‌های سنگین، طناب‌های بسیار ضخیمی هستند که ۶۰ تا ۱۰۰ فوت (۱۸ تا ۳۰ متر) طول دارند که برای تمرین کل بدن استفاده می‌شود. بسیاری از تمرین‌ها با طناب سنگین انجام می‌شود که یک‌شکل آن، بلند کردن طناب به بالا و کوبیدن آن به زمین است. تمرین با طناب

سنگین می‌تواند لذت‌بخش باشد، اما سخت است، تمرینات را دشوارتر کنیم و این ابزار به مقدار زیادی فضا نیاز دارد.

تمرین با TRX شامل انجام تمرینات با وزن بدن می‌باشد که بخشی از بدن (پاها یا دست‌ها) به‌صورت معلق دور از زمین هست. تمرین با TRX تعادل، هماهنگی و عضلات پایدار دهنده را توسعه می‌دهد. و برخی از همان چالش‌های تمرینات وزن بدن را دارد و به فضا نیاز دارید تا TRX را متصل کنید و تمرینات را انجام دهید.

کتل بل، توپ‌های سنگین دسته‌دار هستند. شکل منحصربه‌فرد آن‌ها، اجازه انجام بسیاری از تمرینات را می‌دهد. چالش اصلی آن‌ها، مشکل اولیه یادگیری برای انجام تمرینات است. کیسه‌های شن همان‌طور که از اسمش پیداست. اضافه کردن شن، سنگینی را افزایش می‌دهد که می‌تواند تمرین را سخت‌تر کند. علاوه بر این، زمانی که کیسه شن را جابه‌جا می‌کنید چالش افزایش می‌یابد.

بسیاری از ابزارهای تمرینی دیگر با تمرین اینتروال بیشینه استفاده می‌شود. ابزارهای سنتی قوی‌ترین مردان شامل لاستیک سنگین، چکش و الوار می‌باشد. این ابزارها تنوع را فراهم می‌کند اما دسترسی به آن می‌تواند دشوار باشد و در این کتاب گنجانده نشده است. دو سرعت غالباً به‌عنوان یک ابزار آماده‌سازی و یا به‌عنوان یک جزء جلسه تمرینی مورد استفاده است که از ابزارهای دیگر استفاده می‌کند. دو سرعت بسیار تمرین اختصاصی و تکنیکی است. آموزش ضعیف در دو سرعت می‌تواند باعث دوی آهسته با تکنیک بد شود که قطعاً در ورزش مطلوب نیست.

می‌توانید از ابزارهای متعددی برای تمرین اینتروال بیشینه استفاده کنید. چیزی که فوق‌العاده است که می‌توانید بر روی یک ابزار (به‌عنوان مثال، در یک روز معین ممکن است تمام تمرین‌های خود را با کتل بل انجام دهید) و یا چندین ابزار را در تمرین ترکیب کنید. برای ساده‌سازی روند، از معیارهای زیر استفاده کنید تا ارزیابی کنید کدامیک از ابزارها برای شما مناسب‌تر هستند:

- دسترسی
- مزایا و معایب
- دوست‌داشتن و دوست داشتن

دسترسی به تجهیزات، عامل محدودکننده اصلی در انتخاب خواهد بود. اگر در خانه تمرین می‌کنید، چه تجهیزاتی دارید و چه چیزی می‌توانید به برای خرید تهیه کنید؟ اگر در مکانی تمرین می‌کنید، چه تجهیزاتی دارید؟ یکی دیگر از عوامل تعیین‌کننده دسترسی، سطح راحتی شما با جنبه فنی ابزارهای تمرینی مختلف است.

هر نوع از تجهیزات تمرینی مزایا و معایبی دارد که با جزئیات در فصل‌ها شرح داده می‌شود. در هنگام انتخاب یک ابزار تمرینی، این جنبه باید در نظر گرفته شود. چرا تمرین می‌کنید؟ اگر اهداف تمرینی خود هم‌راستا با مزایای ابزار موردنظر باشد، پس‌از آن احتمالاً یک چالش خوبی برای شما است.

درنهایت، هنگامی که به انتخاب ابزارهای تمرینی اهمیت می‌دهید، دوست نداشتن و دوست داشتن شخصی شما مهم است. به‌عنوان مثال، اگر تمرینات با وزن بدن را به‌طور چشمگیری خسته‌کننده بدانید، احتمالاً نباید یک جزء کلیدی از برنامه آماده‌سازی شما باشد. استفاده کردن از ابزارهایی که اصلاً دوست ندارید، ممکن است شما را از تمرین دلسرد کند و به نتیجه دلخواه نرسید.

ملاحظات ایمنی

با هرگونه برنامه تمرینی، عوامل متعددی می‌توانند به حوادث یا آسیب‌ها کمک کنند. هنگامی که با خیال راحت به تمرین می‌روید، هر یک از نکات زیر باید با دقت ارزیابی شود: محیط، آمادگی، پوشش، تکنیک و پیشرفت تدریجی.

محیط

بیشتر آسیب‌های مرتبط با ورزش مربوط به محیط تمرین است. دمای و شرایط فضای تمرین می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سلامتی داشته باشد.

یک محیط گرم یا مرطوب، همراه با تمرین شدید، منجر به مشکلاتی برای سلامتی می‌شود. اگر در این محیط تمرین می‌کنید، به‌طور مرتب آب بنوشید. قبل، در طول و بعد از تمرین بنوشید. برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، باید چندین ساعت قبل از تمرین نوشیدن آب آشامیدنی را شروع

کنید. به منظور درک مقدار آب موردنیاز برای نوشیدن در طول تمرین، قبل و بعد از تمرین، خود را وزن کنید. طبق گفته دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا، باید در طول ورزش به اندازه کافی آب بنوشید تا بیش از ۲ درصد از وزن بدن خود را به واسطه عرق از دست ندهید. پس از تمرین حدود ۱/۵ لیتر آب به ازای هر کیلوگرم وزن بدن از دست رفته در طی تمرین، بنوشید.

به تدریج با دمای گرم مأنوس می شوید. مأنوس شدن به گرما زمان بر است. هنگام شروع یک برنامه تمرینی در یک محیط گرم، باید چند روز به تدریج شدت و مدت زمان افزایش دهید تا بدن بتواند با آن سازگار شود.

علائم گرمازدگی را تشخیص دهید و در صورت وقوع، تمرین را متوقف کنید. این توصیه سخت است تا پیروی کنید زیرا گرما شدید بر توانایی ما در فکر کردن تأثیر می گذارد. علائم عبارتند از: گرفتگی عضلانی، خستگی، تهوع و استفراغ و سرگیجه. هنگامی که گرمازدگی، زندگی را تهدید می کند، علائم و نشانه ها عبارتند از: پوست گرم، فرسوده و خشک؛ تنگی نفس؛ کاهش عرق؛ گیجی؛ و حتی تشنج. وقتی این علائم شروع می شود، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

در محیط های سرد، آب آشامیدنی همچنان مهم است، هرچند که نیاز به آب را به دلیل سردی هوا حس نمی کنید. لباس پوشیدن مناسب مهم است. در محیط های سرد، لرز، عدم هماهنگی و خواب آلودگی نشانه های هیپوترمی (کاهش دمای بدن) می باشد. این علائم را نادیده نگیرید. همچنین باید از یخ زدگی احتمالی آگاهی داشته باشید که می تواند با حس درد دردناک، خارش، سوزش و بی حسی شروع شود.

از دحام و به هم ریختگی، منشأ رایج آسیب در طول تمرین هستند. هنگامی که تجهیزات ثابت در یک باشگاه بیش از حد نزدیک هستند یا زمانی که تجهیزات بر روی زمین قرار گرفته اند، احتمال اتفاق و برخورد است. به این دلایل، باید از محیط اطراف خود آگاه باشید و بعد از اینکه استفاده از وسایل به پایان رسید، آنها را در جای خود قرار دهید. فضایی انتخابی کنید که مرتب و منظم باشد.

آمادگی

بسیاری از افراد میزان توانایی‌های خود را بیش‌ازحد تصور می‌کنند و یا نمی‌توانند به علائمی که می‌توانند جدی باشند توجه کنند. قبل از گرفتن برنامه تمرینی تهاجمی که شامل تمرین اینتروال بیشینه است، باید وضعیت خود را واقع بینانه ارزیابی کنید. اگر این کار را نکنید، عواقب آن می‌تواند جدی باشد. باید با یک پزشک مراجعه کنید و مطمئن شوید که به‌اندازه کافی سالم هستید تا در یک برنامه ورزشی شدید شرکت کنید.

همیشه در شروع یک جلسه تمرین گرم کنید. گرم کردن با افزایش تدریجی ضربان قلب، انتقال خون به بافت‌هایی که تمرین می‌کنند، تمرکز روانی و تمرین حرکاتی که بعداً با شدت بیشتری انجام می‌شود، بدن را برای فعالیت آماده می‌کند. به عبارت دیگر، گرم کردن از آسیب جلوگیری می‌کند و عملکرد را بهبود می‌بخشد. هنگامی که به تمرین اینتروال بیشینه می‌رسید، گرم کردن مؤثر شامل چندین مرحله می‌باشد. مرحله ۱، انجام برخی از نوع تمرین قلبی عروقی با شدت پایین برای ۳ تا ۵ دقیقه، فقط به‌اندازه کافی برای افزایش ضربان قلب و کمی عرق کردن باشد. به عنوان مثال، ۴۰۰ یارد دویدن. دوم، ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرینات تحرک بدنی کل بدن را انجام دهید. این حرکات تمام بدن را درگیر می‌کند و عضلات را مجبور می‌کند تا از طیف وسیعی از حرکات استفاده کنند. تمرین سبک و آسان شروع می‌شود و سپس دشوار می‌شود.

جدول ۱-۲ مثال چند مرحله گرم کردن و تمرین

مرحله ۱ گرم کردن	مرحله ۲ گرم کردن	مرحله ۳ گرم کردن	تمرین
هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰ یارد انجام دهید	هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰ یارد انجام دهید	هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰ یارد انجام دهید	هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه یا ۱۰ یارد انجام دهید
نوسان په‌ جلو و عقب	نوسان په‌ به‌ کنار	راه رفتن	استراحت کنید تکرار ۲×:
راه رفتن بازو بلند	راه رفتن بر روی لگشتان پا	راه رفتن	تاب دادن کتل بل
چرخش بازوها	چرخش بازوها	راه رفتن	اسنچ کتل بل (دست راست)
خزیدن خرسی	خزیدن خرسی	راه رفتن	اسنچ کتل بل (دست چپ)
۳ تا ۵ دقیقه طناب زدن	۳ تا ۵ دقیقه طناب زدن	راه رفتن	کلین کتل بل (دست راست)
		راه رفتن	کلین کتل بل (دست چپ)
		راه رفتن	شنا سوئدی با کتل بل
		راه رفتن	پرس کتل بل

جدول ۱-۲ نمونه گرم کردن و تمرین را نشان می‌دهد. دوی آهسته و سبک را (مرحله ۱) به‌منظور بالا بردن ضربان قلب و عرق ریزی شروع کنید. مرحله ۲ تمرینات تحرکی است که بر بسیاری از عضلات و مفاصل بدن تمرکز می‌کند. مرحله ۳ تمرینات ساده است که در ادامه به خاطر آماده‌سازی بدن برای تمرین هست، هرچند این مرحله از تمریناتی استفاده می‌کند که در شدت بالاتر از مرحله قبلی هستند. درنهایت، جلسه تمرینی (مرحله ۴) تمرین آماده‌سازی کل بدن با کتل بل است.

پوشش

لباس مناسب برای ورزش مهم است؛ یک مسئله ایمنی است. پوشیدن کفش تا حد زیادی خطر ابتلا به میکروب و باکتری را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود کمتر روی زمین لیز بخورید. هنگام انجام تمرین اینتروال بیشینه، طلا و جواهر و لباس بیش‌ازحد گشاد نباید استفاده شود. گردنبند، دستبند، ساعت، گوشواره و حلقه‌ها می‌توانند گرفتن مناسب تجهیزات را دچار مشکل کنند. آن‌ها می‌توانند باعث اتفاقات ناگوار و آسیب شود. در محیط‌های گرم، لباس بارنگ روشن بپوشید. لباس با رنگ روشن گرما را برمی‌گرداند، درحالی‌که لباس‌های تیره‌رنگ آن را جذب کند. بنابراین، لباس با رنگ روشن هنگام تمرین در محیط‌های گرم بهتر است. همچنین باید لباس یا لباس‌هایی را بپوشید تا عرق بتواند به‌جای تسخیر شدن، به تبخیر تبدیل شود.

تکنیک

حجم زیادی از این کتاب به توضیحات و عکس‌هایی از نحوه انجام تمرینات در برنامه‌های تمرینی، اختصاص داده‌شده است. این تأکید نشان‌دهنده اهمیت تکنیک صحیح است. تکنیک صحیح، بارگذاری مناسب بر مفاصل را تضمین می‌کند و از آسیب‌ها پیشگیری می‌کند. تکنیک صحیح نیز این را تضمین می‌کند که عضلات تمرین داده‌شده آن‌هایی هستند که اثر موردنظر تمرینی را بوجود خواهد آورد.

به عنوان مثال، بیاید بگوییم که ما ددلیفت رومانیایی را اجرا می‌کنیم. به طور ایدئال، ما سینه را بیرون و شانه‌ها را در عقب نگه می‌داریم. این تکنیک تنش تمرین را به طور یکنواخت در ستون فقرات کمری توزیع می‌کند. همچنین تضمین می‌کند که وقتی ما به سمت جلو حرکت کنیم، عضلات همسترینگ را هدف قرار می‌دهیم. اما اگر اجازه دهیم که شانه‌ها به جلو افت کنند، چندین مورد اتفاق می‌افتد. اول، وزنه، باعث افزایش احتمال آسیب در دیسک بین مهره‌ای می‌شود. دوم، به این دلیل که شانه‌ها به سمت جلو می‌افتد ما حرکت را با خم شدن از تنه انجام می‌دهیم که بر عضلات کمر به جای همسترینگ تأکید می‌کند. همان طور که می‌بینید، یک تغییر تکنیک ظریف می‌تواند تأثیرات مهمی داشته باشد.

پیشرفت تدریجی

می‌خواهید به طور مستقیم به تمرینات پیشرفته و برنامه‌های تمرین پیشرفته بپردازید کاملاً طبیعی است. این کار دو اشکال دارد. اولاً، ما نمی‌توانیم پایه جسمانی را توسعه دهیم. دوم، به دلیل عدم تسلط به نحوه انجام این تمرینات. آسیب بیشتر به احتمال زیاد رخ می‌دهد. از وزنه مناسب استفاده کنید و سعی نکنید به سرعت پیشرفت کنید. همان طور که قبلاً ذکر شد، تکنیک برای اطمینان از ایمنی بسیار مهم است و اطمینان حاصل می‌کند که تمرین، آن تمرینی است که ما می‌خواهیم. هشت فصل از این کتاب تمرینات مختلفی را پوشش می‌دهد که می‌توانند برای تمرین اینتروال بیشینه استفاده شوند. این فصل‌ها به تمرین‌های بنیادی و تمرین‌های پیشرفته تقسیم می‌شوند. هدف از تمرینات بنیادی، آموزش تکنیک‌هایی است که در تمرینات پیشرفته استفاده می‌کنید و پایه جسمانی را توسعه می‌دهد که برای موفقیت در تمرینات پیشرفته نیاز دارید. علاوه بر این، ورزشکاران پیشرفته هنوز از بسیاری از تمرینات بنیادی استفاده می‌کنند. هر تمرین پیشرفته دارای پیش نیاز است. قبل از انجام تمرینات پیشرفته باید سه پیش نیازها را یاد بگیرید. اگر پیش نیازها را خوب یاد بگیرید، پایه تکنیکی و جسمانی خود را دارید تا تمرینات پیشرفته را ایمن و مؤثر انجام دهید. شش فصل نهایی این کتاب، برنامه‌های تمرین اینتروال بیشینه را بیان می‌کند. هر یک از فصل‌ها، برنامه‌ها را مجزا توضیح می‌دهد. به عنوان مثال، در فصل قدرت و توان، برنامه تمرین اینتروال

بیشینه بر قدرت و توان تاکید دارد. هر فصل تمرین دارای یک برنامه بنیادی و پیشرفته دارد. برنامه‌های بنیادی را باید ابتدا خوب یاد بگیرید. برنامه‌های بنیادی شامل تمرینات پایه می‌باشد. برنامه‌های پیشرفته، تمرینات پایه‌ای دارد، اما همچنین شامل تمرینات پیشرفته می‌شود، یعنی تمریناتی هستند که پیش‌نیاز دارند. این به این معنی است که قبل از انجام یک برنامه پیشرفته، نیاز دارید تا پیش‌نیازها را خوب یاد بگیرید.

بخش دوم:

تمرینات اینترنتی پیشینه

فصل سوم:

تمرین با وزن بدن

با تمرین با وزن بدن می‌توانید آمادگی خود را بهبود دهید و لازم نیست تجهیزات خاصی بخرید یا به باشگاه بروید. تمرینات وزن بدن می‌تواند قدرت، توان و استقامت را توسعه دهد همچنین توانایی بدن را بهبود می‌دهد تا با مهارت و بهره‌وری حرکت کنید. علاوه بر این، قبل از انجام تمرین‌های پیشرفته باید بسیاری از این تمرینات را خوب یاد بگیرید.

شروع کردن

بسیاری از تمرینات این بخش ممکن است به‌عنوان تمرینات قدرت یا استقامت، بسته به سطح قدرت اولیه خود، طبقه‌بندی شوند. به‌عنوان یک قاعده، اگر نمی‌توانید بیش از ۱۰ تکرار، تمرین معین از قبیل دیپ یا بارفیکس را انجام دهید، تمرین بر قدرت نسبت به استقامت تمرکز دارد. در مقایسه، اگر قادر به انجام بیش از ۱۰ تکرار تمرین با وزن بدن هستید، بر استقامت تمرکز می‌کنید. هر دو تمرین قدرت و استقامت ممکن است هنگام انجام تمرین اینتروال بیشینه انتخاب شوند، اما تمریناتی که نیاز به قدرت بیشتری دارند قبل از اینکه بتوانید ست‌های بعدی تمرین را انجام دهید نیاز به استراحت بیشتری دارید. بنابراین، با استفاده از رویکرد سوپرست که دو یا چند تمرین را که با گروه‌های عضلانی مخالف ترکیب می‌شود، ممکن است استراتژی خوب برای حفظ نیازهای سوخت و سازی در طول تمرین باشد. جدول ۱-۳ شامل نمونه‌هایی از تمریناتی است که می‌تواند به‌عنوان سوپرست انجام شود.

جدول ۱-۳ نمونه‌های سوپرست

یک ست هر تمرین در سوپرست بدون استراحت انجام می‌شود. در همان ترتیب برای تعداد سوپرست موردنظر تکرار کنید.

سوپرست ۱	شنا سوئدی+بارفیکس+اسکات
سوپرست ۲	اسکات اسپلیت+دیپ+پلانک راه رفتن

تمرینات بنیادی

تمرینات بنیادی با وزن بدن این بخش، برای یادگیری تکنیک خوب حرکت، همچنین کاهش خطر آسیب‌دیدگی ضروری می‌باشد. قبل از اینکه به تمرینات پیشرفته‌تر در این بخش بروید یا مقاومت را اضافه کنید (دمبل، توپ‌های طبی، کیسه‌های شن و غیره)، باید به هر یک از این تمرینات بنیادی تسلط یابید. این تمرینات، پایه‌ای برای انتخاب تمرینات پیشرفته‌تر و سطوح بالاتری از عملکرد در آینده هستند.

پروانه^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، هماهنگی پایه و آمادگی قلبی تنفسی را بهبود می‌دهد و بدن را برای اشکال پیچیده‌تر تمرین (مانند تمرینات پلايومتریک) آماده می‌کند.

پیش‌نیازها

- عدم آسیب شانه یا اندام تحتانی.

مراحل

- با پاها در کنار هم و دست‌ها پایین در دو طرف شروع کنید.
- درحالی‌که به‌طور هم‌زمان دست‌ها را به بالای سر بلند می‌کنید، با پا به طرفین پرش کنید.

- به موقعیت شروع برگردید و این حرکت را تکرار کنید.

- تعداد تکرار یا زمان موردنظر را تکرار کنید.

تغییرات

- در روشی مانند قیچی، پا را به جلو و عقب حرکت دهید.

نکات کلیدی

- ریتم خوب بین حرکات بالاتنه و پایین‌تنه را حفظ کنید.

ضربه خرچنگی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین به توسعه تحرک و پایداری شانه همچنین پایداری ران پای اتکا کمک می کند.

پیش نیازها

- پایداری و تحرک خوب شانه.
- بدون آسیب قبلی شانه.

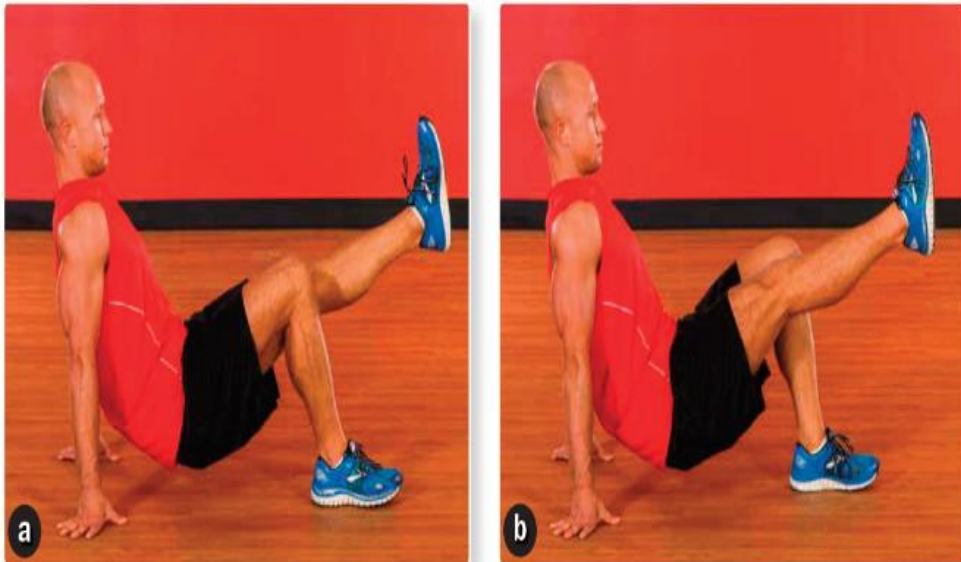
مراحل

- درحالی که بر روی زمین می نشینید، کف دست خود را صاف بر روی زمین در پشت سر قرار دهید و پس از آن زانو را خم کنید.
- ران ها را از زمین بلند کنید.
- پای چپ خود را صاف کنید (a).
- درحالی که پای چپ را عقب به موقعیت شروع در روشی مانند قیچی می کشید، به طور همزمان با پای راست به بیرون ضربه بزنید (b).
- این تمرین را در تعداد تکرار یا یک زمان مشخص تکرار کنید.

نکات کلیدی

- اجازه ندهید ران در طول مدت تمرین بیفتد.

^۱ Crab Kick



خزیدن کرمی^۱ با وزن بدن

کاربرد

تمرینی عالی برای بهبود پایداری شانه و تنه است. همچنین تمرینی عالی برای بهبود انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت همسترینگ می‌باشد.

پیش‌نیازها

- انعطاف‌پذیری خوب همسترینگ.
- پایداری خوب شانه و تنه.

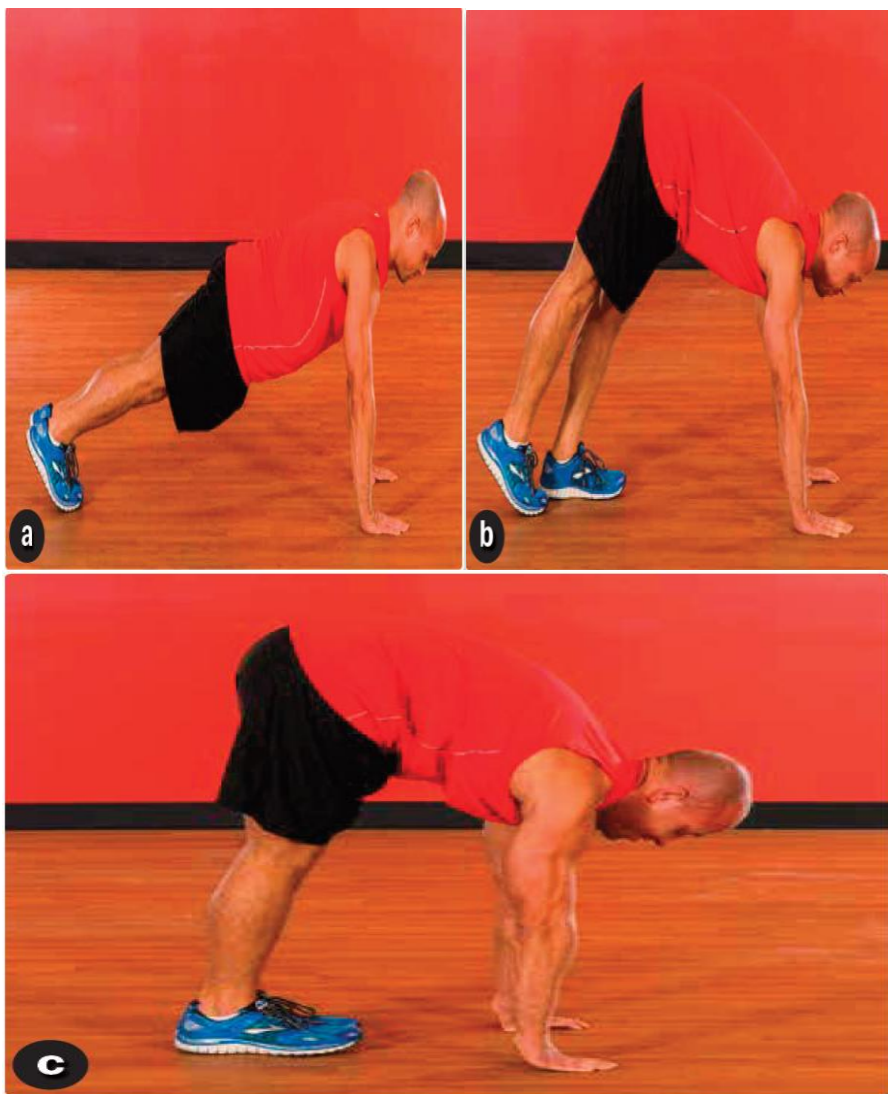
مراحل

- در موقعیت شنای سوئدی با بازوهای صاف، شروع کنید (a).
- درحالی‌که پاها را صاف نگه می‌دارید، با پا به بالا راه بروید (b) تا زمانی که به دست نزدیک شوید (c).
- پس از انجام آن، با دست‌ها به جلو راه بروید تا به وضعیت شنای سوئدی برگردید.
- این تمرین را در مسافت موردنظر انجام دهید.

^۱ Inchworm

نکات کلیدی

- پاها را تا حد ممکن صاف بدون باز کردن بیش از حد زانو نگه دارید.
- تنه را محکم حفظ کنید.



خزیدن خرسی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین را می‌توانید برای کمک به بهبود هماهنگی بالاتنه و پایین‌تنه، همچنین پایداری تنه بهره بگیرید.

پیش‌نیازها

- بدون آسیب یا درد شانه.
- قدرت و استقامت خوب تنه.

مراحل

- در موقعیت شنا سوئدی با بازوهای صاف شروع کنید.
- مچ پا، زانوها و ران‌ها را خم کنید تا اینکه زانوها به‌طور مستقیم زیر ران‌ها باشد و بر روی پنجه پا باشید.
- از این موقعیت، در حالت چهاردست‌وپا به‌طور متناوب با دست راست و پای چپ و سپس با دست چپ و پای راست به جلو راه بروید (a-b).
- این تمرین را در مسافت موردنظر انجام دهید.
- این تمرین می‌تواند به جلو، عقب و پهلو انجام شود.

نکات کلیدی

- تنه را محکم حفظ کنید.

^۱ Bear Crawl



کوهنورد کوه^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، آمادگی قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و بر به‌کارگیری و پایداری پویا مرکز بدن تأکید می‌کند.

پیش‌نیازها

- قابلیت انجام پلانک و پایداری تنه.

مراحل

- وضعیت شنای سوئدی به خود بگیرید و کف دست در تماس با زمین باشد.
- درحالی‌که ستون فقرات طبیعی را نگه می‌دارید، زانوی راست را به سمت سینه ببرید (a).
- درحالی‌که زانوی چپ را به سمت سینه می‌برید، به‌طور هم‌زمان پای راست را صاف کنید (b).
- به‌طور متناوب پاها را در مدت‌زمان تعیین‌شده یا در تعداد تکرار موردنظر ادامه دهید.

نکات کلیدی

- ران‌ها را قفل کنید و وضعیت طبیعی ستون فقرات را در طول تمرین حفظ کنید.
- گردن را در وضعیت طبیعی نگه دارید.



گروینر^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، گرم کردن پویا عالی برای ران و کشاله‌ها فراهم می‌کند. علاوه بر این، هنگامی که در این حرکت ماهر می‌شوید، می‌تواند بی‌نهایت از دیدگاه سوخت و سازی، با چالش باشد.

پیش‌نیازها

- تحرک ران و انعطاف‌پذیری خوب همسترینگ.
- قدرت و استقامت خوب تنه.

مراحل

- در موقعیت شنا سوئدی با بازوهای صاف شروع کنید.

^۱ Groiner

- درحالی که حفظ ستون فقرات سخت است، پای راست را به بیرون حرکت دهید، زانو را به سمت جلو ببرید و پاشنه راست خود را در یا کمی عقب تر از شانه راست قرار دهید.
- پای راست را صاف کنید تا به وضعیت شروع برگردید و سپس این حرکت را در سمت چپ تکرار کنید.
- این الگو را به طور متناوب در هر سمت در زمان تعیین شده یا در تعداد تکرار موردنظر ادامه دهید.

نکات کلیدی

- در حین انجام تمرین، اجازه ندهید که قوسی در پشت ایجاد شود.



قیچی زدن^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین را می توان برای توسعه سرعت پاها و تغییر جهت سریع استفاده کرد.

پیش نیازها

- بدون آسیب پایین تنه.

^۱ scissors

مراحل

- در یک خط خیالی بایستید.
- با پای راست در جلوی خط و پای چپ پشت خط شروع کنید.
- آرنجها را ۹۰ درجه خم کنید و با استفاده از بازو مقابل و حرکت پا، پاها را به عقب و جلو در شیوه‌ای شبیه قیچی سرعتی جابجا کنید (a-b).
- این تمرین را در تعداد تکرار یا زمان موردنظر انجام دهید.

نکات کلیدی

- بازوی مقابل و الگوی حرکت پا را حفظ کنید تا تعادل و هماهنگی را تضمین کنید.
- سینه را به بالا، شانه‌ها را به عقب و تنه را سفت حفظ کنید.

بارفیکس^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، استقامت عضلانی پشت، دوسر بازویی و شانه‌ها را بهبود می‌دهد. قدرت پشت، شانه‌ها و دوسر بازویی را توسعه می‌دهد و پایداری شانه را افزایش می‌دهد.

پیش‌نیازها

- بالاتنه قوی.

مراحل

- با بازوهای کاملاً صاف شده، میله را با استفاده از گیرش بالای دستی بگیرید (a).
- آرنج را خم کنید و بدن را به سمت بالا بکشید تا چانه بالای میله باشد (b).
- بدن را به شیوه‌ای کنترل شده به حالت اولیه بازگردانید.

تغییرات

- برای کاهش شدت تمرین، هالتر را در راک اسکات قرار دهید به طوری که هنگامی که هالتر را می‌گیرید و به عقب تکیه می‌کنید، تنه در زاویه نزدیک به ۴۵ درجه به زمین باشد.
- با گچ گیری میچ پا، یعنی انگشتان پا به بالا سفت می‌شوند و پاشنه‌ها در تماس با زمین است، بدن را به طرف میله بکشید تا سینه میله را لمس کند.
- این تمرین را در تعداد تکرار موردنظر انجام دهید.

نکات کلیدی

- کشیدن میله به سینه را تجسم کنید.
- در طول تمرین، تنه را تاب ندهید.

^۱ Pull up



شنا سوئدی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین باعث رشد عضلات سینه، شانه‌ها و پشت بازو می‌شود و استقامت عضلانی بالاتنه را بهبود می‌دهد.

پیش‌نیازها

- توانایی انجام پلانک.
- نبود سابقه درد یا آسیب شانه.

مراحل

- وضعیت شنای سوئدی به خود بگیرید و کف دست‌ها در تماس با زمین باشد (a).
- هنگام حفظ انقباض در تنه، به وسیله خم کردن آرنج‌ها، سینه، ران و تنه را به سمت زمین نزدیک کنید تا اینکه بازوها موازی با زمین شود (b).
- این تمرین را در تعداد تکرار یا زمان موردنظر انجام دهید.

تغییرات

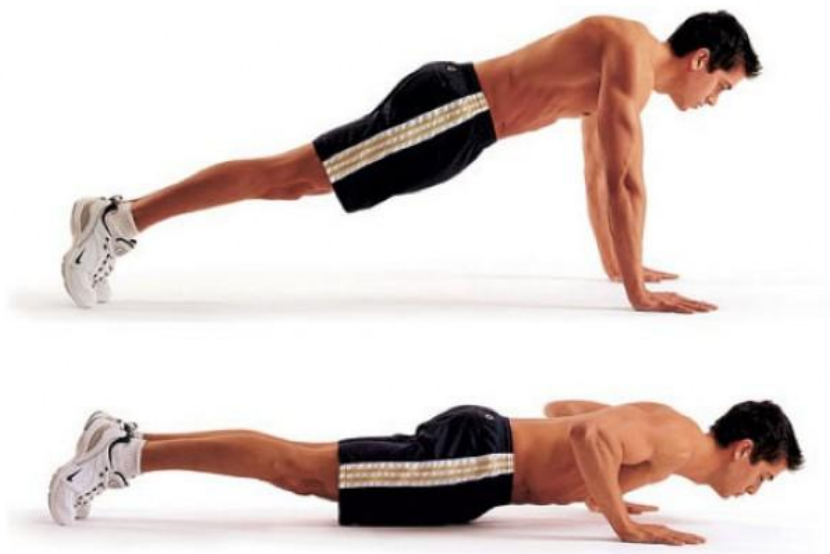
- با قرار دادن دست روی نیمکت یا قرار دادن زانو بر روی زمین می‌توان شدت تمرین را کاهش داد.

^۱ Push up

- شدت تمرین را می‌توان با بالا بردن پا بر روی نیمکت یا توپ افزایش داد.
- شدت تمرین همچنین می‌تواند با تغییر موقعیت‌های اندام با پایین تنه (به‌عنوان مثال، دور کردن ران، بالا بردن زانو به سمت شانه) افزایش یابد.

نکات کلیدی

- اجازه ندهید ران‌ها در طول مدت حرکت بیفتند یا بالا رود.



دپ^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، عضلات سینه، شانه‌ها و پشت بازو را تقویت می‌کند و قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه را بهبود می‌دهد.

پیش‌نیازها

- بدون آسیب شانه.

مراحل

- خود را بین دو میله دپ قرار دهید.
- با کف دست رو به بدن، دست در هر میله قرار دهید.
- با باز کردن آرنج‌ها خودتان را به بالا فشار دهید به‌طوری‌که دست‌ها زیر شانه‌ها باشند. زانو را خم کنید به‌طوری‌که ساق‌ها با زمین موازی باشند (a).
- سپس به‌صورت کنترل‌ی، با خم کردن آرنج‌ها بدن را پایین بیاورید تا اینکه بازوها تقریباً موازی با زمین شود (b).
- آرنج را باز کنید و از سینه و شانه‌ها استفاده کنید تا پشت بدن را برای موقعیت شروع فشار دهید.
- تمرین را برای تعداد تکرار موردنظر انجام دهید.

نکات کلیدی

- تمرین را به شیوه‌ای صاف و کنترل‌شده انجام دهید.
- از حرکات تقلبی یا تاب خوردن اجتناب کنید.



تمرینات پیشرفته

فقط بعد از اینکه تمرینات بنیادی را خوب یاد گرفتید، باید تمرینات پیشرفته‌ای که در این فصل شرح داده شده است، انجام دهید، بسیاری از این تمرینات پایه فنی یا آمادگی دارند که باید از ایمنی اطمینان حاصل کنید. علاوه بر این، اگر این تمرینات را نادرست انجام دهید، نتایج دلخواه را به دست نخواهید آورد.

پلانک متحرک^۱ با وزن بدن

کاربرد

تمرین عالی برای تقویت عضلات مرکزی بدن و توسعه پایداری تنه می‌باشد. نسخه پیشرفته پلانک ایستا به‌طور قابل توجهی باعث افزایش نیاز متابولیکی بدن می‌شود.

پیش‌نیازها

- توانایی انجام پلانک دمر ایستا برای حداقل ۳۰ ثانیه.
- بدون سابقه قبلی آسیب شانه.

^۱ Traveling plank

مراحل

- با دراز کشیدن روی شکم و ساعد شروع کنید.
- انگشتان پا را به سمت ساق پا بکشید و ران و تنه خود را بلند کنید تا اینکه آرنج مستقیماً زیر شانه‌ها قرار گیرد و بازوها عمود بر زمین باشند (a).
- درحالی‌که تنه را منقبض و پشت را صاف نگه می‌دارید، ساعد راست و پای چپ را بالا بیاورید و آن‌ها را به جلو حرکت دهید.
- با ساعد راست و پای چپ، به جلو حرکت کنید (b). در حالی‌که با ساعد چپ و پای راست به جلو راه می‌روید، این عمل را تکرار کنید.
- به‌طور متناوب ادامه دهید تا زمانی‌که مسافت موردنظر را طی نمایید.

تغییرات

- این تمرین را به عقب و طرفین انجام دهید.

نکات کلیدی

- زمانی‌که به جلو حرکت می‌کنید، اجازه ندهید که ران‌ها بچرخد.
- در طول تمرین تنه را سفت نگه‌دارید.
- در پلانک متحرک به طرفین، زمانی‌که به طرفین می‌روید نیاز به عضلات نزدیک کننده ران پای راهنما و عضلات سینه افزایش می‌یابد.

پلانک راه رفتن^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تغییر پیشرفته پلانک، برای توسعه پایداری شانه و تنه، هماهنگی و آمادگی قلبی عروقی بسیار مناسب است.

پیش‌نیازها

- توانایی انجام پلانک دمر ایستا برای حداقل ۳۰ ثانیه.
- بدون سابقه قلبی آسیب شانه.

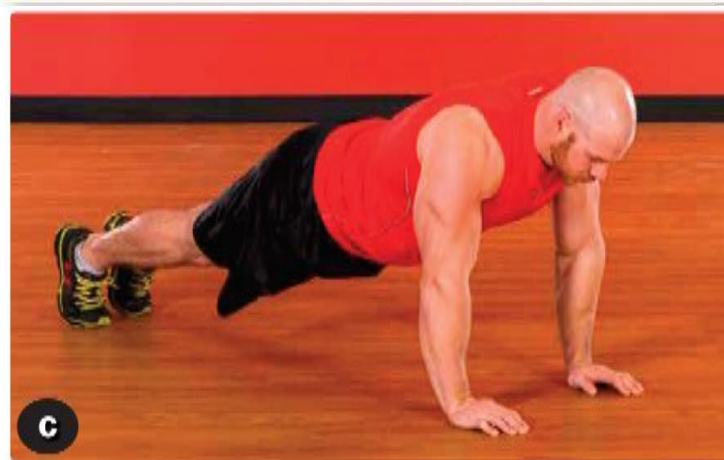
مراحل

- با درازکشیدن روی شکم و ساعد شروع کنید.
- انگشتان پا را به سمت ساق پا بکشید و ران و تنه خود را بلند کنید تا اینکه آرنج مستقیماً زیر شانه‌ها قرار گیرد و بازوها عمود بر زمین باشند.
- وزن را به آرنج راست (a) و سپس به آرنج چپ (b) تغییر دهید.
- بازوی چپ را صاف کنید و کف دست چپ را پایین بیاورید. سپس بازوی راست را صاف کنید و کف دست راست را پایین بیاورید تا اینکه در وضعیت شنا سوئدی قرار بگیرید (c).
- پس از رسیدن به این موقعیت، ساعد سمت چپ را و سپس ساعد راست پایین قرار دهید.
- این روند را به صورت متناوب در جهت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت در تعداد تکرار موردنظر تکرار کنید.

نکات کلیدی

- در طول تمرین تنه را سفت نگاه دارید.
- ریتم حرکت را حفظ کنید: ۱ = کف دست چپ پایین، ۲ = کف دست راست پایین، ۳ = ساعد چپ پایین، ۴ = ساعد راست پایین.

۱ Walking plank



پرش قورباغه‌ای^۱ با وزن بدن

کاربرد

به‌غیراز افزایش آمادگی قلبی و عروقی و بهبود استقامت عضلانی، تمرین می‌تواند برای بهبود تحرک ران و بهبود اسکات عمیق استفاده شود.

پیش‌نیازها

- توانایی اسکات با تکنیک خوب و پایدار.
- توانایی انجام حداقل ۲۰ اسکات با وزن بدن.
- توانایی حفظ راستای قامت خوب در طول تمرین.

مراحل

- در وضعیت شنای سوئدی شروع کنید.
- به‌طور هم‌زمان با هر دو پا به جلو بپرید و در وضعیت اسکات عمیق با کف دست‌وپاها در تماس کامل با زمین فرود بیایید (a).
- از این وضعیت تا بالاترین حد ممکن به بالا بپرید (b).
- به موقعیت شروع برگردید و برای تعداد تکرار موردنظر را انجام دهید.

نکات کلیدی

- تنه را منقبض و قامت صحیح را حفظ کنید.
- هنگام وضعیت اسکات، بر حفظ سینه در بالا تمرکز کنید.



پرش از روی خط^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین را می‌توان برای توسعه سرعت پاها و تغییر جهت سریع استفاده کرد.

پیش‌نیازها

- بدون آسیب یا درد پایین تنه.

مراحل

- بایستید و به جلو (a) پشت (b) خط بپرید.

تغییرات

- تمرین را به سمت طرفین انجام دهید.

نکات کلیدی

- سینه را بالا، شانه را پشت و تنه را سفت نگه دارید.



شنای سوئدی استاگردی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تغییر شنا سوئدی، به کارگیری عضلات مرکزی بدن را افزایش می‌دهد و قدرت یک‌طرف بالاتنه توسعه می‌دهد. تمرین خوبی برای افزایش پایداری شانه نیز هست.

پیش‌نیازها

- توانایی انجام شنای سوئدی با تکنیک خوب و پایدار.
- توانایی انجام حداقل ۱۰ شنا سوئدی.
- بدون سابقه آسیب یا درد شانه.

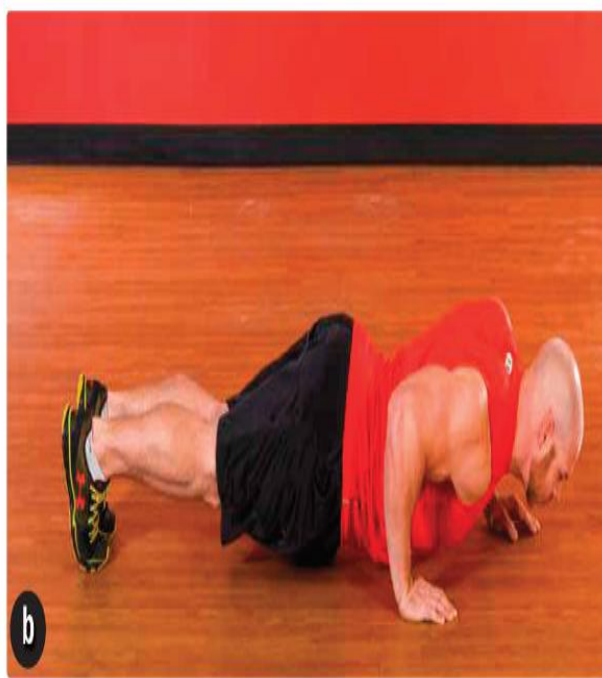
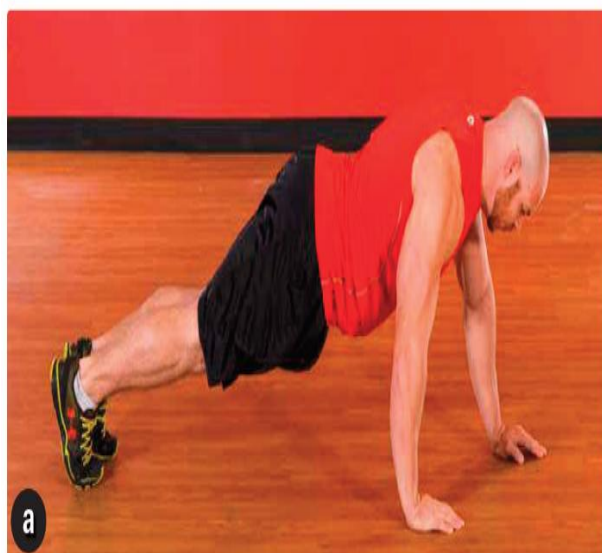
مراحل

- وضعیت شنای سوئدی به خود بگیرید و کف دست در تماس با زمین می‌باشد.
- دست چپ را جلو دقیقاً بالای سر قرار دهید و دست راست را مستقیماً زیر سینه قرار دهید (a).
- هنگام حفظ انقباض در تنه، با خم کردن آرنج، سینه، ران‌ها و تنه را به‌طرف زمین پایین بیاورید تا اینکه بازوها موازی با زمین شوند (b).
- از این موقعیت، بازوها را صاف کنید تا این‌که به موقعیت شروع برگردید.
- دست راست را به جلو و دست چپ را به عقب ببرید. سپس شنا سوئدی دیگر را انجام دهید.
- درحالی‌که موقعیت‌های متناوب دست را ادامه می‌دهید، شنا سوئدی را در تعداد تکرار موردنظر یا یک‌زمان تعیین‌شده انجام می‌دهید.

نکات کلیدی

- اجازه ندهید در طول مدت این حرکت ران پایین یا بالا برود.

۱ Staggered push up



اسکات‌های سرعتی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، می‌تواند به‌عنوان تمرین بنیادی تمرینات پلايومتریک مورد استفاده قرار گیرد. همچنین به انفجار بیشتر پایین تنه کمک می‌کند.

پیش‌نیازها

- تحرک خوب در مچ پا، زانو و ران.
- توانایی انجام تمرین اسکات با شکل پایدار و خوب.
- توانایی انجام حداقل ۲۰ اسکات با وزن بدن.

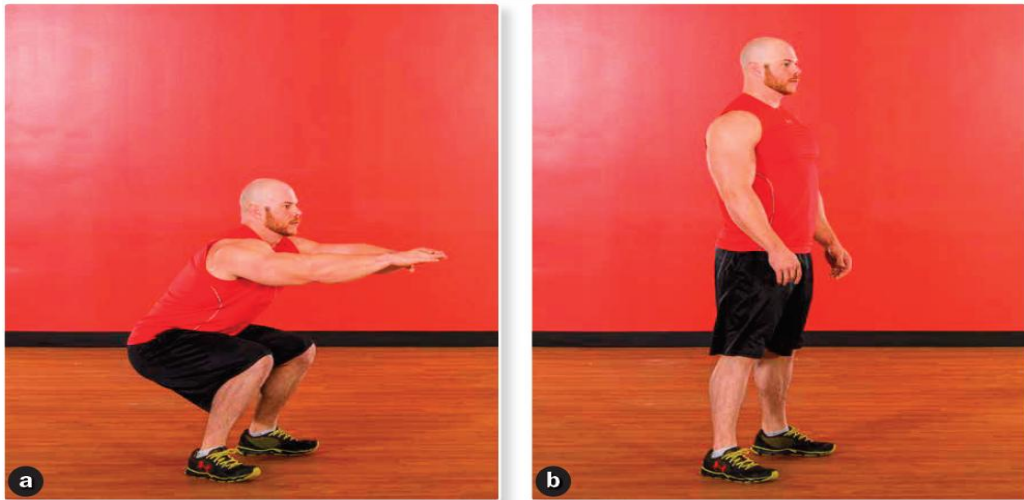
مراحل

- هنگام حفظ انقباض در تنه، سینه را بالا و کتف‌ها را به هم نزدیک کنید، از ران‌ها بشینید، ران‌ها، زانو و مچ پا را خم کنید.
- هنگامی که ران‌ها با زمین موازی هستند (a)، ران‌ها، زانو‌ها و مچ پا را باز کنید و به موقعیت شروع برگردید (b).
- هنگام حفظ تکنیک و شکل خوب تا حد ممکن سریع انجام دهید. سعی کنید بدون جدا شدن از زمین از وضعیت اسکات برخیزید.

نکات کلیدی

- اطمینان حاصل کنید که زانو‌ها از انگشتان پا عبور نمی‌کند و با انگشت دوم همسو می‌باشد.

^۱ Speed squats



اسکات اسپلیت سرعتی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تغییر اسکات، بار بارگذاری شده در یک پا را افزایش می‌دهد و نیاز به تعادل بالاتری نسبت به اسکات سنتی دارد.

پیش‌نیازها

- تعادل و هماهنگی خوب.
- بدون آسیب یا درد مچ پا، زانو یا ران.

مراحل

- بدون چرخش باسن، یک پا را در عقب قرار دهید (a).
- هنگام حفظ انقباض در تنه، سینه را بالا و کتف‌ها را به هم نزدیک کنید و اجازه دهید مفصل ران، زانو و مچ پا خم شود تا این که زانو پای عقب تقریباً زمین را لمس کند (b).
- هنگامی که بالای ران پای جلو (کار می‌کند) موازی با زمین است، ران‌ها، زانو‌ها و مچ پا را صاف کنید و به موقعیت اولیه برگردید.

^۱ Speed split squat

- تعداد تکرار موردنظر را انجام دهید و سپس پاها را عوض کنید.

تغییرات

- این تمرین را می‌توان با بالا بردن پای عقب روی نیمکت یا صندلی تغییر داد.

نکات کلیدی

- همان تعداد تکرار را در هر پا انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که زانو از انگشتان پای راهنما عبور نکند و در یک راستا با انگشت دوم بماند.



حفظ اسکات^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، قدرت ایزومتریک پایین تنه را توسعه می‌دهد.

پیش‌نیازها

- توانایی انجام تمرین اسکات با شکل پایدار و مناسب.
- توانایی انجام حداقل ۲۰ اسکات با وزن بدن.

^۱ Hold squat

مراحل

- با قرار دادن دست‌ها بر ران یا حفظ آن‌ها در طرفین، اسکات را انجام دهید تا این‌که ران‌ها موازی با زمین شوند.
- این موقعیت را در زمان موردنظر نگاه دارید.

نکات کلیدی

- در طول مدت تمرین، راستای قامت، زانو و لگن را حفظ کنید.
- درحالی‌که سینه را بالا و شانه را در عقب نگه می‌دارید، تنه را منقبض نگاه دارید.



اسکات جانبی^۱ با وزن بدن

کاربرد

انتقال وزن بدن از یک سمت به سمت دیگر باعث بهبود پایداری و تعادل پایین‌تنه می‌شود. همچنین به توسعه قدرت و انعطاف‌پذیری کشاله ران و ران کمک می‌کند.

پیش‌نیازها

- تعادل و پایداری خوب.

^۱ Lateral squat

- بدون آسیب یا درد پایین تنه.

مراحل

- بازوها را صاف کنید و آنها را به سطح شانه بالا ببرید.
- پاها را پهن تر از عرض شانه باز کنید.
- درحالی که وزن بدن را به سمت چپ انتقال می‌دهید، مچ پا، زانو و ران پای چپ را خم کنید و به عقب بشینید (a). با انتقال وزن بدن به سمت راست تکرار کنید (b).
- در طول مدت تمرین باید بازوها را در سطح شانه‌ها حفظ کرد تا تعادل را فراهم کنید.

نکات کلیدی

- اطمینان حاصل کنید که زانو از انگشتان پای راهنما عبور نکند و با انگشت دوم همسو باشد.



چرخش ۱۸۰ درجه اسکات^۱ با وزن بدن

کاربرد

تمرین برای بهبود استقامت عضلانی پایین تنه، هماهنگی و آگاهی بدن مناسب است.

پیش نیازها

- تعادل، پایداری و هماهنگی.
- بدون آسیب یا درد پایین تنه.

مراحل

- اسکات را انجام دهید (a).
- هنگام صعود، پای چپ را بلند کنید، در پای راست چرخیده و به سمت چپ بچرخید تا این که روبه روی جهت مخالف شوید (b).
- بلافاصله اسکات دیگری را انجام دهید و سپس این روند را تکرار کنید، از پای چپ چرخیده و به سمت راست بچرخید.
- به طور متناوب ادامه دهید تا زمانی که تعداد تکرار موردنظر انجام شود.

نکات کلیدی

- اطمینان حاصل کنید که زانوها از انگشتان پا عبور نکنند.

۱ 180-Degree Squat Turn

لانگز معکوس^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، هماهنگی و استقامت عضلات پایین تنه را بهبود می‌دهد و قدرت و استقامت یک طرف را توسعه می‌دهد.

پیش‌نیازها

- تعادل و هماهنگی خوب.
- بدون آسیب یا درد پایین تنه.
- توانایی انجام لانگز از جلو با تکنیک خوب و پایدار.

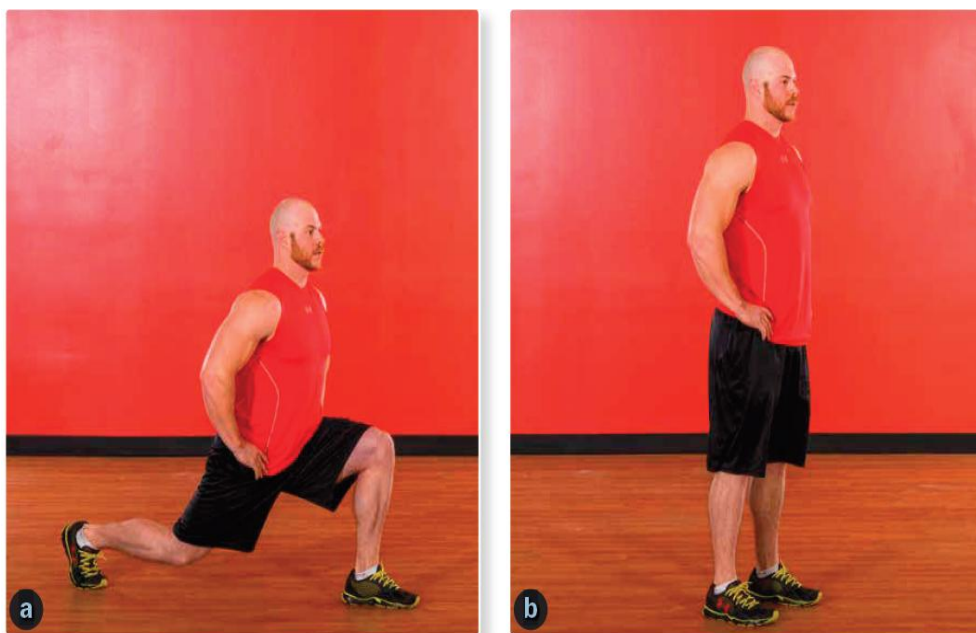
مراحل

- درحالی که تنه را محکم نگه می‌دارید تا جایی که امکان دارد با پای راست به عقب گام بردارید.
- به‌طور هم‌زمان، پای چپ، مچ پا، زانو و ران را خم کنید تا اینکه ران موازی با زمین شود (a).
- پای چپ را بازکنید و پای راست را روبه‌جلو حرکت دهید تا اینکه به موقعیت شروع بازگردید (b).
- این عمل را تکرار کنید، با پای چپ به عقب گام بردارید و اجازه دهید که پای راست به‌عنوان راهنما باشد.
- به‌طور متناوب ادامه دهید تا زمانی که تعداد تکرار موردنظر را انجام دهید.

نکات کلیدی

- اطمینان حاصل کنید که زانو پای راهنما با انگشت دوم همان پا هم راستا باشد.

^۱ Reverse Lunge



لانگز پیاده‌روی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، هماهنگی و استقامت عضلات پایین‌تنه را بهبود می‌دهد و قدرت و استقامت یک طرف را توسعه می‌دهد.

پیش‌نیازها

- تعادل، پایداری و هماهنگی خوب.
- بدون آسیب پایین‌تنه.
- توانایی انجام لانگز از جلو با تکنیک خوب و پایدار.

مراحل

- در موقعیت ایستاده شروع کنید.
- پشت را تنظیم کنید.
- با پای راست گام بلندی بردارید (a).

^۱ Walking Lunge

- مچ پا، زانو و ران راست را خم کنید تا ران موازی با زمین باشد (b).
- لانگز را با پای چپ انجام دهید.
- به طور متناوب ادامه دهید تا زمانی که مسافت موردنظر را انجام دهید.

تغییرات

- این تمرین، همچنین می تواند در حال حرکت به کنار انجام شود.
- لانگز هاکی همانند شیوه لانگز پیاده روی انجام می شود، اما گام بلند به جلو باید به جای زاویه مستقیم در زاویه ۴۵ درجه باشد.

نکات کلیدی

- راستای زانوی پای راهنما را با انگشت دوم همان پا در یک راستا حفظ کنید.
- بر بردن زانو به سمت سینه تمرکز کنید، درحالی که با پای راهنما قدم برمی دارید.



تناوبی بالارفتن از پله^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین، استقامت عضلات پایین تنه، تعادل و پایداری ران را بهبود می‌دهد و قدرت و استقامت یک طرف را توسعه می‌دهد.

پیش‌نیازها

- تعادل و پایداری خوب ران.
- بدون آسیب یا درد پایین تنه.

مراحل

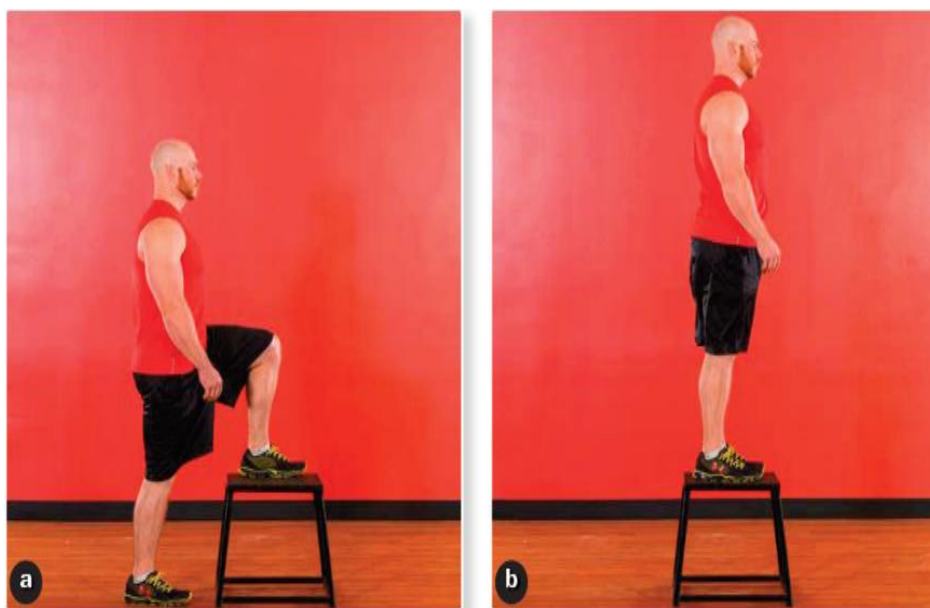
- روبروی جعبه ۱۲ تا ۱۶ اینچی (۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر) بایستید.
- زانو را بلند کنید و پای چپ را به‌طور کامل صاف در بالای جعبه قرار دهید (a).
- پای راست را بلند کنید. پای راست را در بالای جعبه قرار دهید (b).
- ابتدا با پای راست به عقب گام بردارید. سپس با پای چپ به عقب برگردید.
- تکرار این تمرین با پای راست انجام می‌شود.
- هر سمت را به‌طور متناوب برای تعداد موردنظر تکرار کنید.

تغییرات

- تعداد تکرارهای موردنظر را بر روی یک پا انجام دهید و سپس پا را عوض کنید و همان تعداد تکرارها را در پای مخالف انجام دهید.
- گام‌های جانبی و چرخشی ممکن است برای افزودن تنوع و ترکیب کردن سطوح مختلف حرکت استفاده شود.

نکات کلیدی

- اطمینان حاصل کنید که پا روی زمین یا جعبه است.
- زانوها را با انگشتان پا در یک راستا نگه‌دارید و اجازه ندهید که ران‌ها بچرخد.



بورپی^۱ با وزن بدن

کاربرد

این تمرین می‌تواند برای چابکی و توان کل بدن استفاده شود. همچنین تمرینی عالی برای آماده‌سازی کل بدن است.

پیش‌نیازها

- پایداری خوب تنه.
- توانایی انجام اسکات عمیق با تکنیک و شکل خوب.
- بدون آسیب یا درد پایین یا بالاتنه.

مراحل

- در موقعیت ایستاده شروع کنید. سپس با قرار دادن کف هر دو دست بر روی زمین و پرتاب پا به عقب به وضعیت شنا سوئدی یا پلانک بروید (a).
- به‌طور انفجاری پاها را جلو به‌طرف سینه پرتاب کنید (b). هنگامی‌که هر دو پا در تماس با زمین هستند تا بالاترین حد ممکن پرش کنید (c).

^۱ Burpee

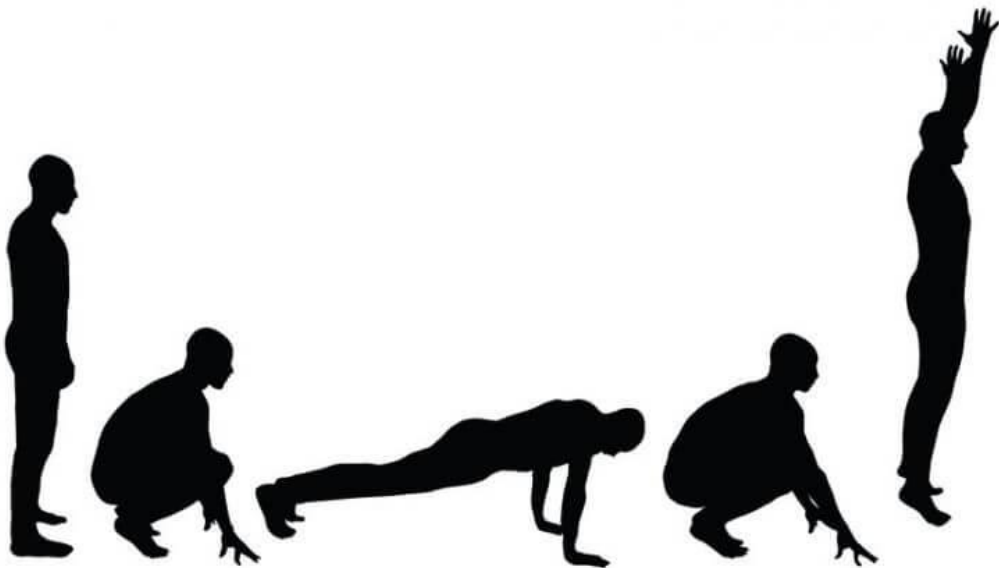
○ در یک زمان تعیین شده یا تعداد تکرار مورد نظر تکرار کنید.

تغییرات

○ بعد از پرتاب پا به جلو، به جای پرش بایستید. زمانی که نمی‌توانید شکل مناسب را هنگام پریدن حفظ کنید، این نسخه کمتر تنش‌زا تمرین می‌تواند برای ادامه به چالش کشیدن سیستم سوخت و سازی استفاده شود.

نکات کلیدی

○ با هر جست‌و خیز، فشار دادن زمین را تجسم کنید.



جابجا کردن سرعتی پا روی جعبه^۱ با وزن بدن

کاربرد

تمرین می‌تواند برای هماهنگی، تعادل، پایداری تک‌پا و سرعت پا استفاده شود.

پیش‌نیازها

- توانایی ایجاد پایداری و حفظ تعادل بر روی یک‌پا.
- بدون آسیب یا درد یا پایین‌تنه.

مراحل

- آرنج را ۹۰ درجه خم کنید. نوک انگشت دست چپ را در سطح چشم قرار دهید و دست راست را در همان سطح جیب عقب ران قرار دهید.
- پای راست را بلند کنید و فقط انگشتان پا را روی جعبه ۶ تا ۱۲ اینچی (۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر) قرار دهید (a).
- کمی از ران به جلو خم شوید و به سرعت دست و پای خود را همانند شکل دویدن جابجا کنید تا اینکه دست راست در گونه راست، دست چپ کنار جیب عقبی ران چپ، پای چپ روی جعبه و پای راست روی زمین است (b).
- این الگو را در زمان یا تعداد تکرار مشخص ادامه دهید.

نکات کلیدی

- از عمل دست و پا مخالف استفاده کنید.
- تنه را سفت نگه‌دارید.
- کمی به جلو (۱۰ درجه) از ران‌ها خم شوید.
- با انگشتان پای راهنما، به بالای جعبه ضربه بزنید.

برنامه

اگر هرگز تمرین را به طور منظم انجام نداده‌اید، دانستن آن در شروع می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. جدول ۲-۳ یک برنامه چهارهفته‌ای ارائه می‌دهد که کمک کند به راحتی تمرینات با وزن بدن را انجام دهید. باید برنامه را دو بار در هفته برای چهار هفته انجام دهید. تمرینات را به ترتیب انجام دهید. هر تمرین باید ۲۰ ثانیه انجام شود. بین تمرینات استراحت نکنید. پس‌ازاینکه تمام لیست تمرینات را تمام کردید، برای ۲ دقیقه استراحت کنید و تکرار کنید. تمام لیست تمرینات را سه بار در هر جلسه تمرین انجام دهید.

جدول ۲-۳ برنامه تمرین با وزن بدن

روز اول	روز دوم
پروانه با وزن بدن	پروانه با وزن بدن
ضربه خرچنگی با وزن بدن	شنا سوئدی با وزن بدن
خزیدن حلزونی با وزن بدن	ضربه خرچنگی با وزن بدن
خزیدن خرسی با وزن بدن	دیپ با وزن بدن
کوهنورد کوه با وزن بدن	خزیدن حلزونی با وزن بدن
کشش کشاله ران با وزن بدن	بارفیکس (اصلاح شده اگر ضروری بود)
قیچی زدن با وزن بدن	کوهنورد کوه با وزن بدن
شنا سوئدی با وزن بدن	قیچی زدن با وزن بدن
دیپ با وزن بدن	کشش کشاله ران با وزن بدن
بارفیکس با وزن بدن	خزیدن خرسی با وزن بدن