

خودآموز تناسب اندام

نویسنده: جف آرچر
مترجم: ابونذر کرمی

www.ketab.ir

سرشناسه	: آرچر، جف Acher Jeff
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز تناسب اندام/نویسنده جف آرچر، مترجم ابوذکر کرمی
مشخصات نشر	: تهران: مهاجر: ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۸ ص
شابک	: 978-964-225-140-7
یادداشت	: عنوان اصلی Fitness, 2006
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: تناسب اندام: شامل چطور تمرین‌ها را شروع کنیم.
موضوع	: آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	: کرمی، ابوذکر، ۱۳۵۷، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ت ۴ آ/۱ GV ۴۸۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۵۶۶۳۱



۱۶۰۴۶۵۷
۹۵۱/۱۰

خودآموز تناسب اندام

- مترجم: ابوذکر کرمی، ویراستار: سمیرا فتحعلی آشتیانی
 مدیر فنی: هوشنگ آشتیانی
 طراح گرافیک: محسن خرقانی، دفتر: ان شاهرخ گرافیک
 نوبت چاپ دوم: ۱۳۹۴
 تیراژ: ۶۰۰ جلد
 لیتوگرافی:
 چاپ و صحافی: طیف نگار
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۷ - ۱۴۰ - ۲۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

- نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک‌پور، پلاک ۵
 تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۹۵۲۱۹۹، شماره: ۶۶۹۵۲۱۹۹
 مرکز فروش: خیابان انقلاب، بعد از خیابان منیری جاوید، پاساژ کتاب‌سرای اندیشه،
 کتاب‌فروشی آوای ظهور
 تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲
 خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان دوازده فروردین، کتاب‌فروشی فجر تهران،
 تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹



تقدیم

مقدمه

فصل یکم: چه کارهایی را باید انجام دهید تا ورزش برای شما

مفيد باشد؟..... ۱۳

تعارف از کتاب با ديگر کتاب‌های مشابه چیست؟ ۱۴

مهم‌ترين كاري كه بايد انجام دهيد چیست؟ ۲۱

تناسب اندام را سلامت را بش از حد پيچيده نكنيد ۲۲

فصل دوم: غلبه بر موانع برای رسیدن به نتایج دلخواه..... ۲۹

يافتن انگيزه واقعی ۳۰

معادله موفقیت ۴۹

انگيزه مثبت و منفي ۵۳

حفظ ورزش انگيزشی ۶۰

غلبه بر ترس از شکست ۶۱

از ایده‌آل به واقعیت ۶۲

آسيب دیدگی و بیماری ۶۷

داستان موفقیت: يك دفعه

این جوری شد ۷۰

فصل سوم: كسب آمادگی برای تناسب اندام..... ۷۵

لباس ۷۶

فصل چهارم: آماده برای اقدام ۹۷



این جدول های یادداشت چه معنایی دارند؟



با این جدول یادداشت غذا به دنبال چه هستیم



استفاده از جدول یادداشت برای تنظیم زندگی آینده

فصل پنجم: تمرین ها ۱۲۳



تمرین قلبی عروقی



تمرین های قدرتی؛ تمرین های بالا تنه



زیر



تمرین های تنه میانی هسته ای



تمرین های انعطاف پذیری

فصل ششم: اقدام کردن ۲۰۷



نکته ها کلی درباره تمرین ها

فصل هفتم: تنظیم برنامه تناسب اندام شخصی ۲۱۹



اهداف تناسب اندام

فصل هشتم: تنظیم برنامه غذایی شخصی ۲۴۱



ابتدا دنبال چه چیزی باشیم؟



سپس دنبال چه چیزی باشیم؟

فصل نهم: تناسب اندام واقعی ۲۵۱



افزایش سرعت پیشرفت

۲۵۸

۲۵۹

تمرین در حال حرکت و فعالیت
تداوم برنامه در ماه‌های سردتر سال

۲۶۵..... فصل دهم: تناسب اندام برای همیشه

۲۶۶

جشن موفقیت

۲۶۹..... ضمیمه

۲۸۱..... منابع

www.ketab.ir



حفظ سلامت و تناسب اندام آن قدر مهم است که بر هر فردی تأثیر می‌گذارد. تا زمانی که سالم باشید می‌توانید از عهده هر کاری برآیید. اما چطور تناسب اندامی را به مناسب‌تان است به دست می‌آورید و آن را حفظ می‌کنید؟ چگونه اطمینان حاصل می‌کنید که با بهترین توانایی‌هایتان عمل می‌کنید؟ خودآموز تناسب اندام به شما آموزش می‌دهد که چطور روش منحصر به فرد تناسب اندام و برنامه مزایای تان را به گونه‌ای طراحی کنید که نتایج دلخواهتان را به دست آورید.

مزایای تناسب اندام بسیار است. اگر نظم ورزش کنید و تغذیه معقولی داشته باشید، می‌توانید:

- * وزن‌تان را کنترل کنید.
- * شکل بدنتان را تعیین کنید.
- * فشار خونتان را تنظیم نمایید.
- * میزان کلسترولتان را کاهش دهید.
- * احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.
- * بهداشت روانی‌تان را ارتقا دهید.

علاوه بر این مزایای پزشکی، کسانی که مرتب ورزش می‌کنند و به آنچه می‌خورند توجه دارند، می‌گویند حس قوی سلامتی عمومی، نیروی زیاد برای کار روزانه و الگوهای خواب با کیفیت دارند و به زندگی خوش‌بین‌ترند. با

دانستن این نکته‌ها همه ما قطعاً باید گام‌های مثبتی برداریم تا تناسب اندام پیدا کنیم. این طور نیست؟

ظاهراً که این طور نیست؛ همه جا درباره تناسب اندام صحبت می‌شود و به نظر می‌رسد هر هفته، راه حل‌های جدید و فوق‌العاده‌ای درباره تناسب اندام فوری با شکل‌های ابداعی ورزش و فعالیت عرضه می‌شود. خیلی‌ها فقط به تناسب اندام فکر می‌کنند، زیاد درباره آن مطالعه می‌کنند و خیلی بیشتر درباره آن صحبت می‌کنند، ولی وقتی نوبت به انجام کارهای عملی برای بهبود تناسب اندام می‌رسد، کارها به این سادگی نیست.

نسبت تناسب اندام با ایروبیک از کارگاه‌های آموزشی و با دمبل‌های خوب و قدیم هر سال به بازار می‌آید. البته قبلاً نیاز زیادی به «صنعت» تناسب اندام وجود نداشت چون بخشی از روند روزمره زندگی هر کس تحرک بود و این باعث حفظ تناسب اندام می‌شد. کم‌کم تحرک در زندگی کاسته شد و مجبور شدیم دنبال راه‌هایی برای اضافه کردن فعالیت به زندگی مان باشیم. در نتیجه در کلاس‌های ورزشی، هنرهای رزمی، دوچرخه‌سواری ثابت، مسابقه‌های دوره‌ای ورزشی و کلاس‌های روئینگ خانگی شرکت کردیم تا بدنمان را به تحرک درآوریم. سپس مردم به فعالیت‌های قدیمی‌تر، آرامش‌بخش‌تر و متفکرانه‌تر از قبیل: یوگا، پیلاتس، تای چی و ماساژ روی آوردند تا تلاش‌هایشان را متعادل کنند. به این ترتیب، هر کس فکر می‌کند که در رشته‌های گوناگون چه تمرین‌هایی بیشترین کارایی، ایمنی، تفریح و سرگرمی را برای او به ارمغان می‌آورد. گزینه‌ها آن قدر زیاد هستند که خیلی‌ها نمی‌دانند از کجا شروع کنند.

این موضوع درباره رژیم‌های غذایی نیز صدق می‌کند. مزایای غذا خوردن بر کسی پوشیده نیست، با این حال به نظر می‌رسد که هنوز نمی‌دانیم غذایی را که می‌خوریم چگونه به بهترین شکل برنامه‌ریزی کنیم تا با زندگی امروزی مان

متناسب باشد. تقریباً هر روز پیشنهادهای تازه‌ای در این باره مطرح می‌شود که چطور می‌توانیم تغذیه متفاوتی داشته باشیم تا نیروی بیشتر، بدنی سالم‌تر، پوستی بهتر و زندگی طولانی‌تر و شادتری داشته باشیم. قطعاً تغذیه منطقی نمی‌تواند این قدر پیچیده باشد، مگر نه؟

با این همه اطلاعاتی که درباره تناسب اندام و تغذیه خوب وجود دارد، آیا افراد نمی‌توانند دست‌کم به بعضی از این توصیه‌ها عمل کنند و به تناسب اندام می‌خواهند برسند؟

هنوز هم وقت زیادی صرف می‌کنیم تا درباره ورزش و تغذیه سالم سخن بگوییم و نگران آن باشیم اما کمتر به این حرف‌ها عمل می‌کنیم، کمتر ورزش می‌کنیم، غذای نامناسب می‌خوریم، گزینیم که برایمان مناسب باشد و از چیزهایی که برایمان مضر است پرهیز نمی‌کنیم.

یکی از مسائلی که وجود دارد این است که آگاهی‌های زیادی داریم و چون رویکردهای بسیار متفاوتی وجود دارد، نم‌باً یکی از آنها را که ادعا می‌کند سریع‌تر از دیگر رویکردها نتیجه می‌دهد و به کمترین تلاش‌ها نیاز دارد، امتحان می‌کنیم و پس از مدتی متوجه می‌شویم که مناسب چندانی با زندگی ما ندارد، سپس به سراغ رویکرد دیگری می‌رویم. این امتحان کردن‌ها این است که به نظر می‌رسد هیچ‌گاه به روش مناسبی دست پیدا نمی‌کنیم و به نتیجه خوبی نمی‌رسیم، بنابراین اغلب تسلیم می‌شویم. خوب، موز تناسب اندام به شما کمک می‌کند که این شیوه زندگی را کنار بگذارید.

برای خودتان برنامه‌ریزی کنید.

درست است که هر ورزش و برنامه غذایی در جایی به درد کسی می‌خورد، اما این راه‌حل‌های «حاضر و آماده» نمی‌تواند همیشه برای همه افراد کارایی داشته باشد. پس چرا به جای اینکه آنها را یکی یکی امتحان کنید تا به راه‌حل

مناسبتان برسید، راه حل منحصر به فرد خودتان را کشف نمی کنید؟

خیلی ها در جواب این سؤال می گویند: «این کار زیاد طول می کشد.» ولی یافتن راهی که برای شما کارایی دارد خیلی سریع تر از آن چیزی است که فکر می کنید. برنامه ریزی برای طی مسیر موفقیت قطعاً بهتر از امتحان کردن صدها هزار کتاب ورزش و کتاب تغذیه ای است که در بازار وجود دارد.

اگر وقت بگذارید و کشف کنید که چه روشی برای شما مناسب است نرمی یابید شیوه هایی وجود دارد که شما را به نتیجه می رساند. دیگر از خودتان نخواهید پرسید که آیا روش های تفریحی به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می کند یا نه. چون شما راهکارهای خود را در پیش گرفته و آماده اید آنها را اعمال کنید. بگر قرار نیست تیری در تاریکی بیندازید. می دانید که در زمان های خاصی در زندگی تان چه کار باید انجام دهید و برنامه هایتان مفرح و ارزشمندند چون آن را انجام می دهید برنامه ریزی کرده اید.

بیشتر افراد می خواهند سریع ترین و ساده ترین روش را برای رسیدن به تناسب اندام بدانند.

اگر از تناسب اندام لذت ببرید آن را به بخشی از زندگی روزمره تان تبدیل می کنید و به نتایج خوبی می رسید بدون اینکه احساس کنید مجبورید تلاش زیادی بکنید یا خودتان را به زحمت بیندازید. بنابراین به چه مزایای کاری که انجام می دهید خواهید شد و با اشتیاق بیشتری در آن شرکت می کنید. خودآموز تناسب اندام کاری می کند که از تناسب اندام بهر و غذا لذت ببرید و همیشه بهترین نتایج و کمترین ناکامی ها را برای حال و آینده داشته باشید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه زندگی روزمره تان را از طریق ورزش منظم و تغذیه سالم ارتقا دهید بدون اینکه دست از کارهایی بکشید که دوست دارید آنها را انجام دهید.

عالی است! مگر نه؟