

به نام خداوند بخشنده مهربان

آیات الهی تمرینات قدرتی با وزن بدن

برت کنتیراس

مترجمه:

دکتر حیدر صافی

استاد دانشگاه خوارزمی

مسعود میرمغزی

مدرس دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین

ماندانا سنگاری

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

سرشناسه	: کونتراس، برت. ۱۹۷۶-م
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن / برت کونتراس؛ مترجمان: حیدر صادقی، مسعود میرمعزی، ماندانا سنگاری.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۹ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-8500-07-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Bodyweight Strength Training Anatomy, c2014
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: بدن سازی — تعلیم Bodybuilding--Training
موضوع	: ماهیچه ها — توانمندی Muscle strength
شناسه افزه	: صادقی، حیدر، ۱۳۳۸ — مترجم
شناسه افزه	: میرمعزی، مسعود، ۱۳۶۳ — مترجم
شناسه افزه	: سنگاری، ماندانا، ۱۳۶۰ — مترجم
رده بندی سگره	: ۱۳۹۶ GV۵۴۶/۵/۹۸۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۰.۷۱۲
شماره کتابشناسی لی	: ۴۷۲۸۸

بایبید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به غیر از مجوزی که از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دستش را میسر است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان شهید - جلد ۱ - مقدم
 پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۴-۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۰۹۰۳۲۰۳۲
 وبگاه www.elmoharekat.com • ایمیل el.vahid.rekat@gmail.com

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

برت کونتراس

مترجمان: دکتر حیدر صادقی، مسعود میرمعزی، ماندانا سنگاری

حروف نگار و صفحه آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8500-07-0

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۰۷-۰

پیشگفتار

اگر فرصت رفتن به باشگاه را ندارید یا دوست دارید در هر مکانی که هستید ورزش کنید و کالری بسوزانید، حتماً تمرینات با وزن بدن را یاد بگیرید. تمرینات با وزن بدن، مقاومت در برابر وزن بدن شخص است. باید بر آن غلبه کند و تمرین را اجرا کند. حرکاتی مانند حرکت شتا، بالا کشیدن از بارفیکس و درازنشست متداولترین تمرینات با وزن بدن محسوب می‌شود. برای انجام این تمرینات به ابزار تمرینی خاصی نیاز ندارید و تنها با پوشیدن لباس ورزشی مناسب و کمی نرمش می‌توانید این تمرینات را در هر جایی که هستید انجام دهید. اگر در مسافرت در هتل هستید و نگران کالری‌های مازادی هستید که دریافت می‌کنید باید بدانید که می‌توانید در همان اتاق استراحت نیز تمرین کنید و کالری بسوزانید.

از جمله فواید و ویژگی‌های تمرینات با وزن بدن تمرکز این تمرینات روی چند مفصل است. حرکات چند مفصلی، حرکاتی است که برای اجرای حرکت باید بیش از یک مفصل در بدن حرکت کند که این خود باعث تقویت همه جانبه گروه‌های مختلف عضلانی می‌گردد. تمرینات با وزن بدن انتخاب ایده‌آلی برای افرادی است که علاقه‌مند به تناسب اندام هستند اما دسترسی به تجهیزات ندارند. در حالی که اکثر تمرینات تناسب اندام نیاز به تجهیزات بیشتری داشته دارد، تمرینات با وزن بدن تنها نیاز به وزن بدن شخص دارد یا حتی کسانی که می‌خواهند از تجهیزات استفاده کنند می‌توانند از تجهیزات در دسترس داخل منزل یا هتل خود (مانند حوله، نیمکت، صندلی، چارچوب در و غیره) بهره‌برند.

این تمرینات تنها مختص به افراد حرفه‌ای نیست بلکه با سطح‌بندی این کتاب، مبتدی‌ها، نوجوانان، خانم‌ها و حتی افراد سالمند می‌توانند از این تمرینات بهره‌برند. امروزه یکی از بهترین تمرینات بدنسازی برای نوجوانان، تمرینات با وزن بدن است. این تمرینات مطابق با سطح توانایی افراد طرح‌ریزی شده است. در بسیاری از تمرینات می‌توان با کوتاه کردن طول اهرم علاوه بر پایداری بیشتر، نیروی کمتری برای اجرای حرکت به کار گرفت. از نقاط برجسته این نوع تمرینات کاهش خطر آسیب‌دیدگی است.

کتاب آناتومی با وزن بدن راهنمای تصویری در مورد تمرینات با وزن بدن و عضلات درگیر در آن است که با کمترین امکانات قابل اجرا است و شامل تمرینات قدرتی، استقامتی، مقاومتی، سرعتی و پلايومتریك است. در فصل اول کتاب تمرینات با وزن بدن معرفی شده است. فصل دوم

تا نهم به تمرینات اختصاصی بخش‌ها و اندام‌های بدن از قسمت فوقانی تا تحتانی بدن پرداخته شده است و در فصل دهم تمرینات کل بدن مطرح و هدف از انجام این تمرینات توضیح داده شده است. در نهایت در فصل یازدهم اصول طراحی برنامه را آموزش داده و در ادامه چند نمونه الگوی تمرینی ارائه شده است. امید می‌رود مطالب این کتاب برای علاقه‌مندان و دوستداران تناسب‌اندام و زندگی سالم مفید واقع شود.

مترجمان

www.ketab.ir

فهرست

	۳	پیشگفتار
	۷	مقدمه
	۱۰	تشکر و قدردانی
۱۱	۱	فصل ۱: آشنایی با بدن
۱۵	۲	فصل ۲: دست‌ها
۲۹	۳	فصل ۳: گردن و شانه
۴۷	۴	فصل ۴: سینه
۶۷	۵	فصل ۵: قسمت مرکزی بدن
۱۰۳	۶	فصل ۶: پشت

۱۲۵

ران‌ها

۷

فصل

۱۷۳

عضلات سُرینی

۸

فصل

۱۹۳

ساق‌پا

۹

فصل

۲۰۳

ت‌بدن

۱۰

فصل

۲۲۷

طراحی برنامه خود

۱۱

فصل

۲۵۷

فهرست تمرینات

۲۶۵

واژه نامه

۲۶۹

درباره مؤلف

مقدمه

اگر به خواندن مطالب این کتاب تمایل دارید، درست است که گفته شود به یادگیری چگونگی دستیابی به قدرت و تناسب اندام از طریق تمرین با وزن بدن علاقه‌مند هستید. اگر چنین باشد، خوب است! جبهه مناسبی را انتخاب کردید.

طی ۲۰ سال گذشته، تنها برای چند روز تمرینات قدرتی را رها کردم. اگرچه در صدها باشگاه، سالن و استادیوم با تجهیزات کامل تمرین کردم اما در اکثر موارد با اسباب و لوازم منزل و هتل به تمرین پرداختم. زمانی که اولین بار تمرین با وزن بدن را در ۱۵ سالگی آغاز کردم، نمی‌دانستم چه کاری باید انجام دهم. به خاطر دارم که با انجام بسیاری از تمرینات، احساس ناخوشایند، ناشیانه و ناهماهنگ بودن داشتم. حقیقت این است که از اکثر تمرینات چند مفصله (تمرین با وزن بدن) به دلیل احساس ناکارآمد بودن این تمرینات نسبت به تمرینات تک مفصله (مختص به یک عضله خاص) پرهیز می‌کردم. دریافتم آدم لازم به حقیقتی هستم که دچار ضعف در ثبات مرکزی، ثبات روی یک پا و کنترل حرکتی هستم. ضمن اینکه به راحتی بدون داشتن برنامه‌ای هدفمند به حاشیه منحرف می‌شدم و به‌طور تصادفی از تمرینی به تمرین دیگر می‌رفتم.

در ابتدا، نمی‌توانستم حرکت شنا انجام دهم، بنابراین ورزش زیادی برای اجرای آن انجام نمی‌دادم. در حقیقت، نمی‌توانستم بدنم را بالا کشیده، پایین آورم یا در سطحی معکوس قرار بگیرم. شک کرده بودم که با تمرین اسکات کامل با وزن بدن ممکن است بشم دچار گودی شده و شاید زانوهایم نیز دچار خالی کردن (سندرم شمع گذاخته) شوند، چون علامت سُرینی‌ام به‌طور باور نکردنی، ضعیف شده بودند و هیچ اطلاع درستی از آن نداشتم. پنج سال طول کشید که بتوانم بارفیکس و دیپ با وزن بدن را انجام دهم.

۲۰ سال گذشته را صرف یادگیری هر چه بیشتر درباره بدن انسان کردم که با قدرت و آمادگی مرتبط است. اگر آن زمان چیزی را که الان می‌دانم می‌دانستم، سال‌ها پیش می‌توانستم با انجام تمرینات صحیح بسیار سریع‌تر به نتیجه برسم. در اولین سال تمرینم اگر درک درستی از شکل و نحوه، پیشرفت تمرین و طراحی برنامه داشتم، حدس می‌زنم می‌توانستم بارفیکس و دیپ را انجام دهم. می‌خواهم به زمان گذشته برگردم و به جوانان (آن‌هایی که مصمم هستند) کمک کنم. در حال حاضر آرزو می‌کنم بتوانم به عقب برگشته و مربی افراد قبل از خودم باشم و راه کارها را به آن‌ها آموزش دهم.

با نگاه به ۲۰ سال گذشته، احساس خوبی دارم، سطح قدرت بدنی‌ام پیشرفت بسیاری داشت، سلامت مفاصل و کنترل عضلاتم نیز بهبود یافت. در حال حاضر توانایی انجام تمرینات سنگین با استفاده از وزن بدن و اثاثیه ساده خانگی را دارم. برای به‌کارگیری عضلات سُرینی، پشتم را به تخت تکیه می‌دهم. برای درگیر کردن عضلات پشت و پاهایم به میز و صندلی اویزان می‌شوم و تمام چیزی که به آن احتیاج دارم، زمینی است که می‌توانم، قفسه سینه، شانه‌ها، پاها و عضلات مرکزی بدنم را به‌کار گیرم.

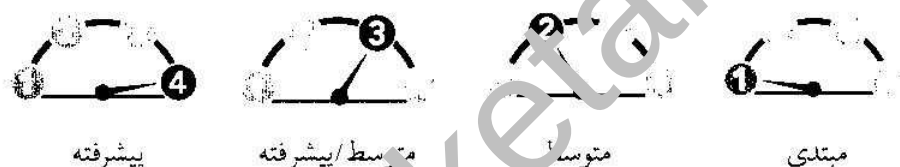
معتقدم که تمام کارآموزان تمرینات قدرتی قبل از کار با وزنه و سایر دستگاه‌های تمرینی، باید بر وزن بدن خود به‌عنوان شکلی از مقاومت، مسلط شوند. تمرینات با وزن بدن، اصولی را برای موفقیت تمرینات آینده بوده و انجام صحیح آن نیازمند ترکیبی دقیق از تحرک، ثبات و کنترل حرکتی می‌باشد. ممکن است هنگامی که پیشرفت می‌کنید و قدرتمند می‌شوید، تمرینات با وزن بدن شما را همچنان به جلو باند. همچنان چالش عضلانی شما ادامه یابد و ورزش‌دگی خود را افزایش دهید؛ اما نیازمند یادگیری تمرینی هستید که به شما در این زمینه کمک کند و در این راه باید نقشه راه (راهنما) داشته باشید.

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، از طبقات مختلفی از افراد نوشته شده است:

- مبتدی‌ها کسانی هستند که نیازمند یادگیری تمرینات پایه با وزن بدن می‌باشند. همه افراد درباره شنا روی زمین و اسکات اطلاعات دارند، اما هیچ کس درباره فشار محوری عضلات ران، پلانک، RKC و سطوح معکوس اطلاعاتی ندارند. این تمرینات باید به‌طور روزمره به‌عنوان جزء اساسی تمرینات قدرتی علاقه‌مندان محسوب شوند.
- افرادی خواهان تناسب اندام هستند، اما حضور در سالن‌های ورزش را دوست ندارند! اگر شما جزء این گروه می‌باشید، مطمئن باشید توانایی برخورد با این بارها در روزانه بدون در نظر گرفتن مکان خاصی را دارا هستید.
- ورزشکارانی که مسافت‌های زیادی را می‌پیمایند تا به تجهیزات تمرینات قدرتی صدها هزار دلاری دسترسی یابند، باید بدانند که اکثر وقت را در مسیر سپری می‌کنند ضمن اینکه تمام گزینه‌ها همیشه در دسترس نیست.
- تمام علاقه‌مندان تمرینات قدرتی، صرف نظر از اینکه مبارز ضعیف، ورزشکار، وزنه‌بردار، مربی، یا توانبخش هستید، در صورتی که مسیر و هدف کاریتان تناسب اندام باشد، باید تمرینات قدرتی با وزن بدن را یاد بگیرید. ممکن است علاقه‌مندان تمرین قدرتی با وزن بدن، دارای اهداف خاص تناسب اندام مانند بهبود عملکردی قدرت، افزایش عضلات، کاهش چربی، یا بهبود وضعیت بدن باشند و تمرینات با وزن بدن برای دستیابی به این اهداف، به هر

یک از این افراد کمک خواهد کرد.

در فصل یک این کتاب، تمرینات با وزن بدن معرفی شده است. فصل ۲ تا ۹ به شرح آناتومی عملکردی و نقش آن در ورزش زیباشناسی و برنامه‌ریزی تمرینات وزن بدن به بهترین شکل برای گروه‌های عضلانی: دست‌ها، گردن، شانه‌ها، سینه، عضلات مرکزی بدن، پشت، ران، سُرینی و ساق پا می‌پردازد. در فصل ۱۰، تمرینات کل بدن مطرح و هدف از انجام این تمرینات توضیح داده شده است. در نهایت فصل ۱۱ که مهم‌ترین فصل محسوب می‌شود، اصول طراحی برنامه را آموزش داده و در ادامه چنانچه نمونه الگو تمرینی ارائه شده است. در آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن سعی شده است که استاده از تصاویر، دستورالعمل‌ها و توضیح حدود ۱۵۰ تمرین، مرجع‌ای برای شما باشد. همانگونه که قدرت شما بهبود می‌یابد، قادر به پیشرفت از انواع تمرینات آسان به تمرینات دشوار می‌باشید و بران تعیین سطح دشواری هر تمرین، سیستم ارزیابی داده شده است.



آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، تصاویر یقی برای کمک به شناسایی گروه‌ها و قسمت‌های عضلانی که در جریان تمرین درگیر هستند ارائه کرده است. محققان نشان دادند که امکان هدف قرار دادن (توجه) به یک بخش خاصی از عضله وجود دارد. شما برای انجام این امر لازم است، اطلاعات کافی برای نحوه هدف قرار دادن عضله در جریان تمرین را داشته باشید. عضلات اصلی و فرعی در هر تمرین با رنگ‌های متفاوتی، به تصویر کشیده شده است تا با ارتباط بیشتر بین مغز و سیستم عضلانی، عضلات را هر چه بیشتر درگیر کند.



پس از مطالعه آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، درکی از گروه‌های عضلانی در بدن انسان پیدا خواهید کرد، ضمن اینکه از تمرینات زیادی مطلع می‌شوید که الگوی حرکتی و عضلانی را تمرین می‌دهند. با نحوه انجام درست تمرینات با وزن بدن آشنا خواهید شد که برای پیشرفت‌های آینده بسیار مهم می‌باشند. به مکان آغاز و نحوه پیشرفت پی خواهید برد، یاد خواهید گرفت از کجا شروع کرده و چگونه پیشرفت کنید و در نتیجه می‌توانید به‌طور شایسته‌ای انعطاف‌پذیری را توسعه داده و قدرت را در تمام مدت در سطحی بالا حفظ کنید. به نقش پراهمیتی که پایداری عضلات

مرکزی بدن و قدرت سُرینی در حرکات بنیادی ایفا می کنند، آگاهی خواهید یافت و با نحوه طراحی برنامه های مؤثر، بر اساس ویژگی فردی و اولویت های خود آشنا می شوید. در نهایت، به صورت قابل توجهی درک خود را از تمرینات با وزن بدن که راه مناسب برای تمرینات قدرتی است را افزایش خواهید داد.

www.ketab.ir