

پرسابقه ترین هفته نامه
مستقل ایران

۱ ۵ ۶ ۹

پشتیبان

سال سی و دوم. ۳ خرداد ۱۳۹۹
۵۰۰۰ تومان

۱۰ نکته
برای نتایج بهتر

دربست
تا ساق های
خوش تراش



۱۰ ماده غذایی برای آب کردن پهلوها

از همین امر روز دست به کار شوید و تا فرار سیدن سال جدید بخشی از این چربی‌ها را از بین ببرید

می‌شود گفت بار یک‌شدن کمر آرزوی اکثر خانم‌ها و البته آقایان است. اینکه دو طرف پهلوها پر از چربی اضافه باشد چندان زیبا نیست. البته آب کردن این چربی‌ها غیرممکن نیست اما کار چندان ساده‌ای هم نیست. برای آب کردن چربی پهلوها باید اراده کنید و با گنجاندن مواد غذایی مناسب در برنامه غذایی به اضافه ورزش منظم به آب کردن چربی‌های این منطقه امیدوار باشید.

جودوسر

جوی دوسر سرشار از فیبرهای غذایی است که به کاهش میزان چربی‌ها کمک می‌کنند. علاوه بر این، فیبرها باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت شده و قند خون را کنترل می‌کنند. اگر قند خون تثبیت شود از تولید انسولین زیاد (هورمونی که باعث ذخیره چربی در بدن می‌شود) جلوگیری شده و میل به خوردن میان وعده‌های شیرین بعد از غذا یا پایان روز کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه می‌توانید به سریع‌تر آب‌شدن چربی‌های پهلوها امیدوار باشید. البته به شرطی که ورزش را فراموش نکنید.

روغن نارگیل

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که بین مصرف روغن نارگیل و سرعت گرفتن سوخت‌وساز بدن ارتباطی وجود دارد. این روند نیز به سوزاندن چربی‌های بیشتر کمک زیادی می‌کند. علاوه بر این روغن نارگیل برای سلامت قلب مؤثر است و سلامتی را از تقا می‌دهد.

سیب

سیب یک میان وعده فوق‌العاده است که سرشار از فیبرها و پکتین است. این دو عنصر مغذی معده را به مدت زمان طولانی تری پر می‌کنند و در نتیجه لازم

نیست ریزه‌خواری یا پرخوری کنید. کنترل اشتها اولین گام رسیدن به تناسب اندام است. اگر به این اصل پایبند باشید و به طور مرتب ورزش کنید رسیدن به تناسب اندام و کم‌باریک شدن کار چندان سختی نخواهد بود.

ماست یونانی

ماست و به ویژه اگر در دسترس‌تان باشد، ماست یونانی سرشار از پروتئین‌ها و همچنین باکتری‌های گوارشی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به هضم غذا کمک می‌کنند. شما می‌توانید ماست یونانی را در وعده صبحانه، ناهار، شام و حتی میان وعده‌ها نیز میل کنید و از مشکلی به نام نفخ خلاص شوید. پروتئین‌های موجود در این ماده غذایی باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شوند. حتماً از این ماست در جهت رسیدن به تناسب اندام استفاده کنید.

ماهی آزاد

فیله ماهی آزاد حاوی پروتئین و اسیدهای چرب ضروری است. این ماده غذایی با کاهش حالت مقاومت سلول‌ها

حتی افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند نیز ممکن است این شرایط را پیدا کنند. این مسأله بسیار طبیعی است. حتی در روزهایی که احساس می‌کنید نمی‌خواهید ورزش کنید، فعال باشید. انجام فعالیت کمتر بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید.

۲- اینکه هدف خود را از ورزش بدانید بسیار مهم است:

برای چه می‌خواهید ورزش کنید. آیا ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود؟ آیا ورزش به شما انرژی بیشتری می‌دهد؟

یک هدف برای ورزش کردن خود پیدا کنید. بهتر است این هدف تأثیر گذاشتن روی دیگران یا داشتن اندامی جذاب‌تر نباشد. زیرا این دلایل پایدار نیستند.

۳- پیشرفت همیشه سیر خطی ندارد:

۸ نکته‌ای که در زمان شروع ورزشی باید بدانید

دچار نگرانی می‌شوند. برای اینکه ورزش آسان‌تر انجام شود و راحتی افراد آمادگی جسمانی خود را افزایش دهند بهتر است نکاتی را در زمان شروع ورزش بدانند.

۱- روزهایی هستند که شما واقعاً نمی‌خواهید ورزش کنید:

شما همیشه انگیزه برای ورزش نخواهید داشت.

دانستن نکات خاص قبل از شروع ورزش منظم می‌تواند به افراد کمک کند که دچار شک و تردید و نبود انگیزه به هنگام ورزش نشوند. بسیاری از افراد هنگامی که شروع به انجام ورزش می‌کنند سوال‌های زیادی برایشان پیش می‌آید و در انجام ورزش دچار شک و تردید می‌شوند. این قضیه به دلیل نداشتن تجربه است. افراد اگر ورزش را درست انجام ندهند

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :
دکتر عباسعلی بهاری اردشیری

ناشر و مدیر اجرایی : سیاوش پورقاسمی

سر دبیر: علی زندی کریم خانی

آئلیه هنری: محمود دهقان

تلفن: ۴ و ۰۸۳ و ۸۸۹۸۶۰

دور نگار : ۰۸۵ و ۸۸۹۸۶۰

چاپ : گنجینه مینیاتور

نشانی : تهران ، خیابان فلسطین شمالی، کوچه فیروز دهقان، پلاک ۲۴، واحد ۲

هفته‌نامه
بشیر
۱ ۵ ۶ ۹

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

به انسولین و کنترل قند خون باعث کاهش میل به مصرف قند شده و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. در نتیجه کالری بیشتری می‌سوزانید و زودتر به تناسب اندام می‌رسید. بنابراین سعی کنید به جای مصرف گوشت‌های پر چرب ماهی آزاد را وارد برنامه غذایی‌تان کرده و آن را با سالاد فراوان میل کنید. البته دور سس‌های چرب را خط قرمز بکشید.

بادام

یک مشت آجیل و به خصوص بادام سرشار از پروتئین است. بنابراین یک میان وعده فوق‌العاده محسوب می‌شود که به خوبی شما را سیر و از ریزه خواری پیشگیری می‌کند. اگر این مواد غذایی به همراه میوه‌ها یا سبزیجات مصرف شوند و یا آن را به سالادها اضافه کنید تأثیر آن بیشتر خواهد شد. بادام حاوی پروتئین و تحرک کننده متابولیسم بدن است. بنابراین می‌توانید بدون این که دچار زیاده روی شوید روزانه به میزان یک مشت کوچک از این مواد غذایی مصرف کنید.

اسفناج و رفا

برای خوش اندام شدن و آب کردن چربی‌های اضافه بدن باید چربی‌های موجود در مواد غذایی‌تان را کاهش دهید. به عقیده محققان برای این کار سبزیجات برگ سبزی مانند اسفناج را جایگزین غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ کرده کنید. بر حسب مطالعات انجام شده مردم جهان بیشتر سیب زمینی و بعد از آن پیاز و گوجه فرنگی مصرف می‌کنند و تنها ۵ درصد به سبزیجاتی مانند هویج و کدو حلواپی علاقه نشان می‌دهند. این میزان برای سبزیجات برگ سبزی مانند اسفناج فقط ۳ درصد است. اما باید بدانید که سبزیجات برگ سبز جزو چربی‌سوزها هستند. بنابراین تامی‌توانید اسفناج، شاهی، بروکلی، کاهو و سبزی خوردن میل کنید.

اگر پیشرفت روندی خطی به سمت جلو داشت خوب بود اما متأسفانه همیشه این‌طور نیست. گاهی اوقات پیشرفت شما در ورزش سریع‌تر است و گاهی اوقات کندتر است. بهتر است که تسلیم نشوید، مطمئن باشید که دوباره پیشرفت خوبی خواهید داشت. اگر بیش از ۴ هفته هیچ پیشرفتی نداشتید به فکر تغییر باشید. همیشه یک برنامه ورزشی را تکرار نکنید.

۵- استراحت بسیار مهم است:

گاهی اوقات ممکن است که پیشرفت‌ها برای شما جذاب باشند و شروع به ورزش شدید و بیش از حد بکنید. این کار باعث کاهش میزان پیشرفت شما و آسیب‌دیدگی می‌شود. استراحت کردن در برنامه ورزشی بسیار مهم است.

۵- هدف گذاری در کوتاه مدت بسیار مهم است:

اسفناج و رفقایش حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند بتاکاروتن، ویتامین C، کلسیم، فولاسین و منیزیم هستند. اسفناج یکی از آن سبزیجات سبزرنگ خوشمزه‌ای است که می‌توانید در تهیه سالادها، املت، سس، ساندویچ و حتی اسموتی‌ها استفاده کنید.

تخم مرغ

روزگاری که تصور می‌شد تخم مرغ و به خصوص زرده آن برای قلب مضر است به پایان رسیده. بدون شک نباید هر روز تخم مرغ میل کنید اما بدانید که این ماده غذایی سرشار از پروتئین، اسیدهای آمینه و چربی‌های مفید برای قلب است که متابولیسم را تحریک کرده و انرژی زیادی به بدن می‌دهد. در عین حال یکی از همیاران تناسب اندام محسوب می‌شود. اگر می‌خواهید زودتر به هدف لاغری و خوش اندامی برسید حتماً تخم مرغ را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید.

حرف آخر

این روزها خیلی از افراد به جای اینکه به دنبال کنترل خورد و خوراکشان باشند دنبال خوردنی‌هایی هستند که لاغر می‌کند. بدانید و آگاه باشید هیچ روش یا خوراکی معجزه‌گری برای یک شبه لاغر و خوش اندام شدن وجود ندارد. رسیدن به تناسب اندام اراده می‌خواهد و برنامه ریزی. قبل از هر چیزی باید از زیاده روی بپرهیزید. در عین حال باید به اندازه کافی و مورد نیاز بدن‌تان غذا بخورید. بهتر است مواد غذایی مفیدی مانند آنچه در این مطلب قید شدند را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید. یادتان باشد زیاده‌روی نکنید و بدانید که علاوه بر تغذیه سالم به تحرک بدنی نیز نیاز دارید. در نتیجه روزانه ورزشی سبک و مناسب مانند پیاده روی و شنا داشته باشید و از انجام حرکات موضعی که به آب شدن چربی‌های پهلوها کمک می‌کنند نیز غافل نشوید.

در مدت زمان‌های مشخص برای خود هدف‌های مختلف بگذارید. برای مثال یک ماه هدف شما افزایش قدرت و ماه دیگر افزایش انعطاف‌پذیری باشد. این کار باعث می‌شود که در ورزش شما تنوع ایجاد شود و خسته نشوید. همچنین این کار باعث کاهش احتمال آسیب‌دیدگی می‌شود.

۶- مقایسه هیچ‌گاه به شما کمک نمی‌کند:

یکی از مسائلی که به شما ضربه می‌زند مقایسه کردن خودتان با دیگران است. مشخص است همیشه فردی که آمادگی جسمانی‌اش بهتر از شما باشد، وجود دارد. به این افراد توجه نکنید. بنابراین تنها نگران خود باشید. آیا بهتر از دیروزتان هستید؟ این سوال است که باید همیشه از خود بپرسید.

۷- درخواست کمک کنید:

ترس از درخواست کمک نداشته باشید. از تجربه دیگران استفاده کنید. می‌توانید از مربیان، دوستان و نزدیکان حتی از افرادی که در دنیای مجازی حضور دارند درخواست کمک کنید. خجالت نکشید.

۸- از ورزش لذت ببرید و با آن تفریح کنید:

بر روی تفریح کردن تمرکز کنید. اگر از ورزش لذت نبرید در بلندمدت آن را رها خواهید کرد. اگر کاری را دوست ندارید نباید آن را انجام دهید. کسی شما را مجبور نکرده است. هزاران راه برای افزایش آمادگی جسمانی وجود دارد. راهی را انتخاب کنید که آن را دوست دارید و ورزش را انتخاب کنید که از درون به شما لذت بدهید. ورزشی که حس زنده بودن را در شما ایجاد کند.

۱۰ نکته برای کسب نتایج بهتر

آیا نتایج را که از برنامه خود انتظار داشتید دریافت کرده‌اید؟ اگر جواب شما منفی

است، از ۱۰ نکته زیر پیروی کنید تا به موفقیت دست یابید.



نکته ۱) قبل از تمرین به خوبی گرم کنید و در خلال تمرین نیز به وفور حرکات کششی را انجام دهید.

قبل از شرکت کردن در هر فعالیت ورزشی شما باید دمای پیرامونی بدن خود را افزایش دهید. ضربان قلب خود را بالا ببرید تا جریان خون در اندام‌های بدن افزایش پیدا کند. این کار را می‌توانید با پنج دقیقه ورزش‌های هوایی کم شدت انجام دهید. بعد از گرم کردن حرکات کششی را انجام دهید. حرکات کششی باید تا آستانه ایجاد یک درد خفیف پیش روند. نباید بیش از حد در عضله کشش ایجاد کرد و نباید در خلال انجام حرکات کششی درد زیادی را تحمل کنید.

از حرکات کششی نگهدارنده برای ۲۰ ثانیه روی هر گروه عضلانی استفاده کنید. به جای محدود کردن خود در انجام حرکات کششی فقط در قبل از تمرین، در خلال و بعد از تمرین نیز حرکات کششی را انجام دهید تا گردش خون در بدن بهبود یابد. با افزایش گردش خون در عضلات، مواد زائد نظیر اسید لاکتیک به سرعت از ماهیچه‌ها دور می‌شوند که همین موضوع باعث کاهش احساس خستگی بعد از تمرین می‌شود.

نکته ۲) یاد بگیر بد که چطور یک عضله را اختصاصی به کار بگیر بد

انجام حرکات ثابت و کنترل شده بهترین راه برای حس کردن کامل یک عضله است. برای یک مبتدی تقریباً سه هفته طول خواهد کشید تا هماهنگی عصبی عضلانی او به طور کامل شکل بگیرد و بتواند به طور کامل تحت فشار قرار گرفتن یک گروه عضلانی را حس کند. در این مرحله شما دیگر قادر خواهید بود تا آن گروه‌های عضلانی را به شکل کارآمدی تمرین دهید و میزان تقلب کردن در تمرینات نیز به حداقل می‌رسد.

نکته ۳) فرم صحیح حرکات را رعایت کنید

تمام حرکات باید با تمرکز و فرم کاملاً صحیح انجام شوند تا در عین اینکه حداکثر تاثیر خود را داشته باشند حداقل آسیب‌دیدگی نیز شما را تهدید کند. همیشه به یاد داشته باشید که از انجام حرکات به صورت سرعتی و پرتابی برای بلند کردن وزنه‌های سنگین اجتناب کنید. اینگونه تقلب کردن نه باعث افزایش قدرت و نه باعث افزایش حجم شما می‌شود بلکه تنها باعث فشار بیش از حد روی مفاصل شما می‌شوند. توصیه ما این است که در نقطه ایجاد حداکثر انقباض عضله برای چند لحظه مکث کنید تا گردش خون در عضله مورد نظر به اوج خود برسد. برای بهره حداکثری از هر تکرار خود هم در بخش مثبت و هم در بخش منفی حرکت تمرکز خود را حفظ کنید و حرکت را کنترل شده انجام دهید. در بخش منفی حرکت کاملاً اجازه دهید عضلات منبسط شوند تا از کوتاهی عضلات و ضعیف شدن آنها جلوگیری کنید.

نکته ۴) تا ناتوانی عضلات تمرین کنید

بسیاری از افراد برای خود حرکاتی را انتخاب می‌کنند و برای هر کدام از آنها نیز تعداد دقیقی از تکرارها را انجام می‌دهند. اینگونه افراد هیچگاه به درستی تمرین نمی‌کنند و هیچگاه نیز به حداکثر پتانسیل خود در رشد عضلات نمی‌رسند. هنگامی که شما در حال انجام یک حرکت هستید هدف شما نباید انجام تعداد مشخص و دقیقی از تکرارها باشد. با خود نگویید که باید در این ست حتماً فلان تعداد تکرار را انجام دهم. بسته به نوع گروه عضلانی و اهداف شما مطمئناً شما مایل هستید تا در یک محدوده خاص از تعداد تکرارها تمرین کنید. از طرفی نیز هدف شما این است که عضله مورد نظر را با فرم صحیح تا جایی که دیگر توان نداشته باشد تمرین دهید.

نکته ۵) از سیستم تفکیکی برای طراحی برنامه خود استفاده کنید

اگر تاکنون با وزنه کار نکرده‌اید یا برای مدت طولانی از این ورزش دور بوده‌اید به شما توصیه می‌کنیم که از همان ابتدا با نهایت توان خود تمرین نکنید. تمرین تا ناتوانی در همان جلسه اول باعث ایجاد یک درد و گرفتگی شدید عضلانی بعد از تمرین خواهد شد و ممکن است که دیگر شما به باشگاه برنگردید. در ابتدا از یک سیستم تمرین دادن کل عضلات در یک جلسه (فول بادی) استفاده کنید که شامل ۳-۴ ست سبک برای هر گروه اصلی عضلانی باشد. بعد از دو هفته ابتدایی شما می‌توانید فشار تمرینات را افزایش داده و از سیستم تفکیکی استفاده کنید.

*** یک نمونه سه روزه بر اساس سیستم تفکیکی به صورت زیر می‌باشد:**

شنبه: سینه، پشت بازو، سرشانه و شکم
دوشنبه: پا (چهار سر، همسترینگ، نشیمن گاه و ساق)

چهارشنبه: پشت، جلو بازو و شکم

نکته ۶) هر گروه عضلانی را یک بار در هفته تمرین دهید

به جز شکم، تمرین مستقیم و با شدت بالا بیش از یک بار در هفته باعث تمرین زدگی خواهد شد. اگر هدف شما افزایش قدرت، توان و رشد عضلانی می‌باشد افزایش فشار تمرین برای شما در کار با وزنه‌های سنگین با تکرارهای کم تعریف می‌شود. برای هر گروه عضلانی ۳-۴ حرکت و با ۳-۴ ست می‌تواند مطلوب باشد. عضلات بزرگ نظیر سینه و چهار سر در تکرارهای ۶-۷ بسیار خوب جواب می‌دهند. برای عضلات کوچکتر نظیر جلو بازو و پشت بازو و همچنین عضلات نظیر سرشانه و پشت تمرین کردن در همان بازه ۱۰-۸ تکرار بسیار بهتر است.

نکته ۷) برنامه تمرینی خود را بر اساس نوع اهداف خود طراحی کنید

بسیاری از ورزشکاران بر اساس جدول زمانی مسابقات خود برنامه تمرینی خود را تغییر می‌دهند. برای مثال ۳-۴ هفته مانده به رقابت یک بوکسور، او معمولاً باید تمرینات سخت و سنگین خود برای افزایش قدرت و توان را انجام دهد. اگر ۸ هفته زمان داشته باشد او باید میزان وزنه‌ها را کاهش داده و تعداد تکرارها را بیشتر کند و دوباره باید از وزنه‌های آزاد به جای دستگاه‌ها استفاده کند. در چهار هفته آخر او کار با وزنه را کاملاً کنار می‌گذارد و تمرکز خود را روی حرکات سرعتی و تکنیک‌های بوکس قرار می‌دهد. اما یک پاورلیفتر استراتژی برعکس را باید اتخاذ کند. سه ماه مانده به رقابت او باید حرکات تمرینی مختلفی را وارد برنامه خود کند. دو ماه مانده به رقابت تعداد تکرارها و تنوع حرکات نیز کاهش پیدا خواهد کرد. در هفته پایانی تنها چند ست با ۳-۲ تکرار در حرکات پایه یعنی پرس سینه، اسکوات و ددلیفت انجام خواهد شد.

نکته ۸) واکنش بدن خود را از طریق چالش‌های جدید به حداکثر برسانید

حتی بهترین برنامه تمرینی نیز بعد از مدتی کارایی خود را از دست می‌دهد. به عبارت ساده‌تر بدن شما برای ایجاد یک شرایط راحت برای خود بسیار باهوش عمل می‌کند. هر چقدر شما به انجام یک حرکت بیشتر و بیشتر عادت کنید نتایج به دست آمده نیز کاهش خواهد یافت. کل برنامه تمرینی شما بعد از چند هفته باید تغییر کند. به شما توصیه می‌کنیم که در مجموعه حرکات تمرینی خود دائماً حرکات جدید اضافه کنید. خودتان حرکات جدید را تجربه کنید. برای مثال زاویه حرکت پرس سینه را تغییر دهید، محل قرارگیری پاهای خود را عوض کنید، نظم حرکات تمرینی خود را تغییر دهید. از سوپرست و دیگر تکنیک‌ها استفاده کنید. خلاصه کلام از خود خلاقیت به خرج دهید.



هر چقدر شما به انجام یک حرکت بیشتر و بیشتر عادت کنید نتایج به دست آمده نیز کاهش خواهد یافت. کل برنامه تمرینی شما بعد از چند هفته باید تغییر کند

نکته ۹) از تمرین زدگی اجتناب کنید

به بدن خود گوش فرا دهید. بعد از عدم رعایت فرم صحیح حرکات تمرین زدگی یکی از مشکلات شایع بین بدنسازان است. اگر می‌بینید اشتیاق تمرین کردن ندارید، اگر دائماً خسته هستید و اگر پیشرفت شما کند یا متوقف شده زمان آن رسیده است که به خود استراحت دهید. اگر به طور مداوم در حال تمرین هستید به شما توصیه می‌کنیم که هر ۳-۲ ماه یک بار یک هفته را کاملاً استراحت کنید. در این صورت شما با انرژی بیشتر و انگیزه فراوان‌تر از قبل به تمرینات باز خواهید گشت. شما در طول یک هفته استراحت کاهش قدرت نخواهید داشت. حتی بعد از یک ماه استراحت نیز هنگام برگشت به باشگاه از افزایش قدرت خود نسبت به قبل ممکن است شگفت‌زده شوید.

نکته ۱۰) صبور باشید

رم نیز یک شبه ساخته نشد که بدن شما بخواهد یک شبه ساخته شود. اگر صبور باشید و مستمر کار کنید بدون هیچ شکی نتیجه آن را خواهید دید. پیشرفت هیچ فردی شبیه دیگری نیست و شما نباید میزان پیشرفت خود را با دیگران قیاس کنید. بسیاری از مردم از دشواری آب کردن آن چند کیلو چربی باقی مانده به ستوه می‌آیند. افراد لاغر نیز از این موضوع رنج می‌برند که چه موقع خواهد رسید که وزن ما افزایش پیدا کند. بدنسازان نیز دائماً در این فکر هستند که چگونه هم بیشترین حجم عضلانی را بسازند و هم تفکیک مناسبی داشته باشند. شما می‌توانید به همه این اهداف دست یابید به شرطی که از تمام نکات ذکر شده در بالا استفاده کنید، به صورت مستمر تمرین کنید و به خود زمان کافی را بدهید. چرا اکنون یک عکس از خود نمی‌گیرید و با عکس سال بعد خود مقایسه نکنید؟ به شما تضمین می‌دهیم که با رعایت نکات ذکر شده از پیشرفت خود در سال بعد بسیار شگفت‌زده خواهید شد.

چگونه بهترین کول تاریخ را ساختم

جانی جکسون بهترین بدنساز جهان نیست اما احتمالاً صاحب بهترین عضلات کول در دنیای بدنسازی است. جانی در این گفت و گو بر نامه تمرینی خود را تشریح می کند

دکستر جکسون نفر دوم پرورش اندام حرفه‌ای جهان با ۴۶ سال سن در حال ورود به هجدهمین سال مسابقات خود است اما می‌خواهیم یکی دیگر از بدنسازان تمام‌نشدنی حرفه‌ای را معرفی کنیم که نام فامیلش با دکستر یکسان است. جانی جکسون ۴۵ ساله سال ۲۰۱۶ وارد شانزدهمین سال مسابقه‌ای خود شده است. او در ۷۲ مسابقه حرفه‌ای شرکت کرده در حالی که دکستر جکسون ۷۶ بار مسابقه داده و آلبرت بکلس ۸۱ مسابقه که رکورددار است. جانی ۳ مسابقه اول فصل ۲۰۱۶ را هدف قرار داده و در این مصاحبه روایت تمرین عضلات کول را می‌گوید که به خاطر توسعه فوق‌العاده‌اش زبانزد خاص و عام است.

مترجم:
فرشید نژادکتی

برنامه تمرین کول جانی جکسون

شراگ دستگاه ۴ ست
با تکرارهای ۱۵ تا ۳۰ تایی
شراگ هالتر (یا دمبل) ایستاده
۳ ست با تکرارهای ۱۵ تایی
شراگ از پشت با اسمیت
۴ ست با تکرارهای ۱۵
شراگ / زیر بغل نشسته دمبل
۳ ست با تکرارهای ۱۵ تایی



*** در گذشته هر روز از تمرین سراگ های خیلی سنگین انجام می دادی. با چه هدفی این کار را می کردی؟**

-وقتی در نوجوانی تمرینات بدنسازی را شروع کردم تقریباً دهه ۸۰ در نیوجرسی بود و من واقعاً آخر هر جلسه تمرین سراگ های سنگین می زدم. هالتر را روی پایه اسکوات تا ۹ صفحه هر طرف میله پر می کردم که چیزی حدود ۳۹۰ کیلو گرم می شد و در این صحنه تقریباً همه دست از تمرین می کشیدند تا من را در حال انجام سراگ تماشا کنند.

بچه بودم و بیشتر دوست داشتم جلب توجه کنم، اما در کنار این کار عضلات کولم رشد کرد و باعث شد که به استفاده از وزنه های خیلی سنگین عادت کنم.

*** بیش از ۲ دهه بعد از آن تقریباً به همان میزان ددلیفت زدی (لازم است بدانید رکورد ددلیفت بدون تجهیزات جکسون در سال ۲۰۱۲ حدود ۳۷۷ کیلوگرم ثبت رسمی شده است). ددلیفت کشیدن های تو تا چه اندازه در رشد عضلات کول مؤثر بوده است؟**

-می توانم بگویم ددلیفت مهم ترین حرکت برای ایجاد ضخامت عمومی در کل بدن است. ددلیفت عضلات زیادی از جمله زیربغل، فیله های کمر، کول، نشیمن گاه و ران ها را درگیر می کند. اما فکر نمی کنم بتوانید با صرفاً اجرای ددلیفت رشد عضلات کول خود را به حداکثر برسانید. نیاز است که سراگ هم در کنارش انجام دهید.

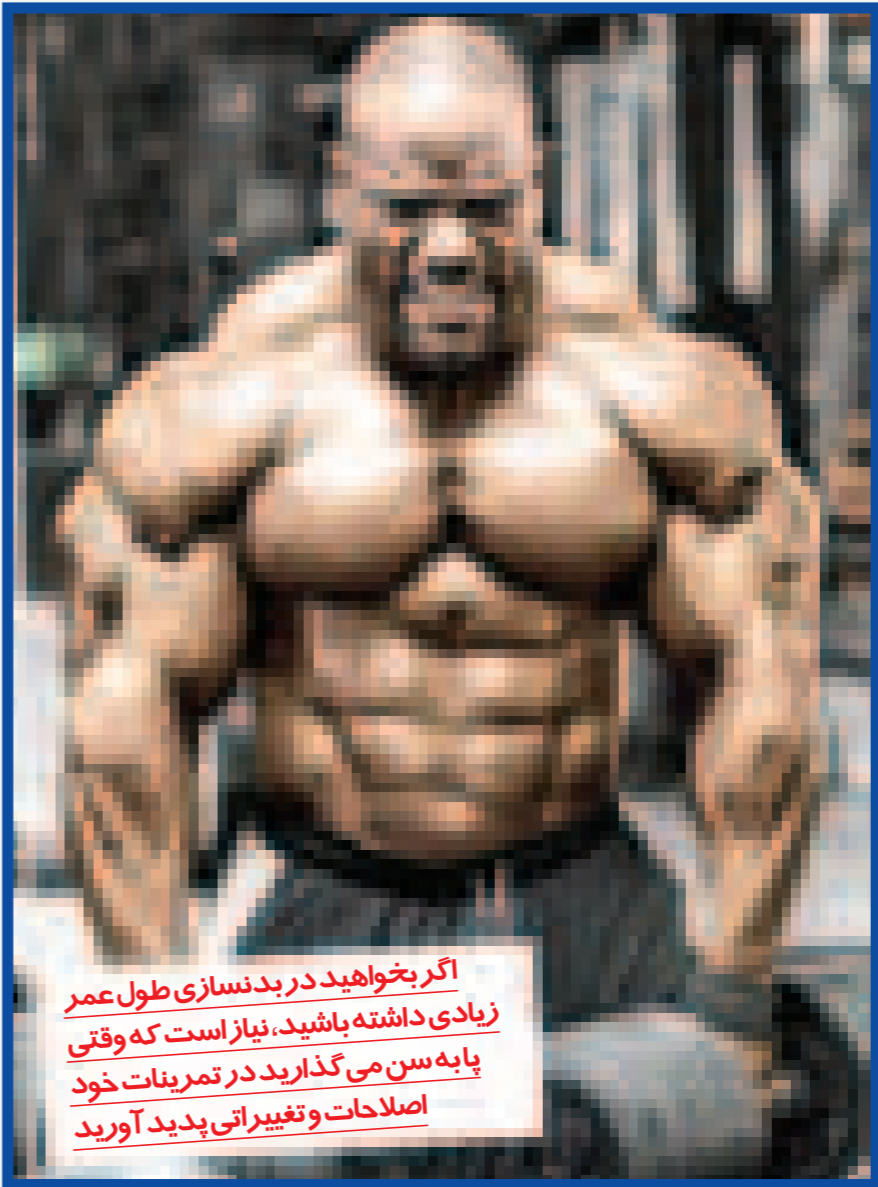
*** آیا همچنان ددلیفت می زنی؟**

-بله. اما نه به سنگینی قدیم! دیگر نمی خواهم ریسک کنم. اگر بخواهید در بدنسازی طول عمر زیادی داشته باشید، نیاز است که وقتی پا به سن می گذارید در تمرینات خود اصلاحات و تغییراتی پدید آورید.

*** به طور منظم برنامه ای جداگانه برای عضلات کول داری که شامل ۱۴ ست تمرین و ۴ حرکت است. چرا این همه تنوع و مقدار تمرین برای عضلات کول صرف می کنی؟**

-برای سینه، پشت بازو، جلو بازو یا عضلات زیربغل نیز با همین استراتژی تمرین می کنم. حرکات مختلفی انجام می دهم چون می خواهم از زوایای مختلفی فشار بیاورم. عضلات کول واقعاً بزرگ هستند. وقتی بخواهید آنها را با عضلاتی مثل جلو بازو مقایسه کنید واقعاً بزرگ هستند و اکثر مردم برای جلو بازوهای خود ۳ الی ۴ حرکت انجام می دهند. اما وقتی که بحث تمرین کردن می شود همین افراد آخر تمرین سرشان می آیند و ۳ الی ۴ ست سراگ می زنند و خلاص! و می گویند که کول را تمرین دادیم.

جالب است که از عدم رشد کول خود متعجب هم هستند! اگر می خواهید کول بزرگی بسازید نیاز است به اندازه کافی روی آنها فشار بیاورید تا ناچار به رشد شوند. لازم است تمرین جدا برای شان در نظر بگیرید و با حرکات مختلف به شدت روی آن تمرین کنید و آنها با



اگر بخواهید در بدنسازی طول عمر زیادی داشته باشید، نیاز است که وقتی پا به سن می گذارید در تمرینات خود اصلاحات و تغییراتی پدید آورید

این روال رشد خواهند کرد.

*** چرا تمرین کول را با سراگ دستگاه شروع می کنی؟**

-در حالت عادی شروع تمرینم با حرکتی بالانس و کنترل شده است مثل دستگاه های هم (Ha - mer). حرکت دستگاه زیر کانه ترین روش برای شروع کردن تمرین است. ۳ ست ۱۵ تکراری انجام می دهم سپس ست چهارم و آخرین ست که معمولاً به صورت کم کردنی دوپل است.

در آن ست کم کردن ۱۰ تکرار انجام می دهم و سپس بعد از ۱۰ تکرار ۲ بار وزنه را کم می کنم و تکرارهای بیشتری انجام می دهم.

*** ۴ ست شامل یک ست کم کردنی خودش معادل کل تمرینی است که اکثر بدنسازان برای عضلات کول انجام می دهند، اما این فقط حرکت اول تو به**

حساب می آید! حرکت بعدی چیست؟

-سراگ هالتر ایستاده با دمبل ایستاده. هالتر را دوست دارم چون می شود وزنه های واقعاً سنگینی را به کمک آن جابجا کرد، البته نه به اندازه دوران نوجوانی ام چرا که حالا روی فرم حرکت و طی شدن دامنه کامل حرکت تأکید دارم و حداقل ۱۵ تکرار انجام می دهم. دمبل ها را نیز دوست دارم چون به سمت چپ و راست بدن فرصت می دهند به تناسب برسند و جداگانه تمرین کنند.

*** وقتی که سراگ ایستاده با هالتر یا دمبل انجام می دهی فرم حرکتی ات چگونه تعریف می شود؟**
-همیشه کامل رعایت می کنم. توصیه می کنم سر را پائین نگهدارید نه اینکه به طرف عقب حرکت دهید! این کار اجازه می دهد که شانه ها اندکی بالاتر بروند. حرکت سراگ به ذات دامنه کوتاهی دارد بنابراین نباید اقداماتی کنید که دامنه آن کوتاه تر شود. همچنین شانه ها را به طرف عقب حرکت ندهید. خیلی ها را می بینید که

شانه های خود را چرخش می دهند و فکر می کنند دامنه حرکتی بهتری دارند، اما این کار نه تنها عضلات کول را نمی سازد، بلکه می تواند منجر به آسیب چرخاننده های شانه شود. فقط وزنه را صاف بالا و پائین ببرید. گاهی اوقات تلاش می کنم در بخش انقباض یک الی ۲ ثانیه مکث کنم. گاهی اوقات هم تکرارها را مثل پیستون یک ماشین پشت سر هم انجام می دهم.

*** چرا سراگ از پشت را با سمیت انجام می دهی؟**
-اسمیت اجازه می دهد که اندکی جلوتر بایستم بنابراین می توانم هالتر را راحت تر از پشت بدن حرکت دهم. همچنین در این مدل آرنج ها را می توانم خم کنم که ترکیب کول هالتر و سراگ می شود.

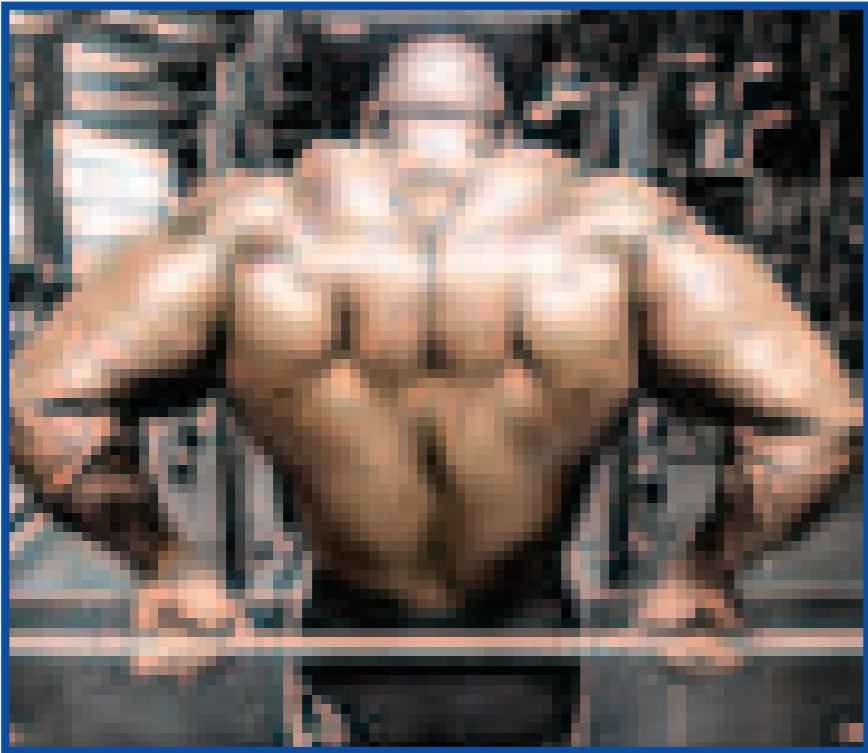
با این حالت دامنه حرکتی وسیع تری ایجاد می شود و بخش های تحتانی و داخلی کول بهتر درگیر می شوند. در این حرکت کل بخش بالایی عضلات پشت منقبض می شود.

*** حرکت آخر در نوع خودش خاص است: ترکیب سراگ و زیربغل در حالت نشسته. چه توضیحی درباره اش داری؟**

-حرکت ترکیبی است و صرفاً بالا و پائین بردن وزنه نیست. برای اجرا لازم است لبه یک میز صاف بنشینید و یک جفت دمبل دست بگیرید. بدن را به جلو خم کنید سپس همه تمرکزتان این باشد که آرنج ها را بالا بکشید نه دست ها را.

دست ها حکم دستگیره اتصال وزنه به آرنج را دارند. آرنج ها باید به طرف بالا و عقب حرکت کنند و در عین حال سراگ هم بزنید. این کار باعث می شود بخش میانی و تحتانی کول به خوبی درگیر شود چون عضلات کول را بعد از زیربغل تمرین می دهم این حرکت برای پایان دادن به جلسه تمرین عادی است.

*** آیا تمرین دادن کول بعد از زیربغل نسبت به**



تمرین آن همراه سرشانه سود خاصی دارد؟

-من هر دو روش را انجام داده ام و پاسخ خیر است. اگر چند سال قبل این سوال را می پرسیدید می گفتم ترجیح می دهم هم از سرشانه تمرین دهم. هر دو روش منطقی به نظر می رسد. عضله کول بخشی از سرشانه است اما در عین حال بخشی از عضلات پشت نیز است چرا که تادر بخش پشت بالاتنه هم وجود دارد، بنابراین روش درست یا غلطی وجود ندارد. بستگی دارد چه روشی برای شما مناسب تر است و اینکه چگونه بخواهید عضلات را تقسیم کنید اگر بعد از تمرین سرشانه وقت بیشتری دارید یا همان عضله تمرینش دهید.

متوجه نشدم کول های من به قدری بزرگ شده که شانه هایم را کوچک نشان می دهد. بنابراین تمرکز روی بخش کناری شانه است و یکی از راه های آن استفاده از کول هالتر دست باز است.

*** به نظرت مردم چه اشتباهی در تمرین کول مرتکب می شوند؟**

-۹ نفر از هر ۱۰ تاروی کول کم تمرین می کنند. با انجام صرفاً ددلیفت نمی توانید رشد کول را به حداکثر برسانید و از طرفی با ۳ الی ۴ ست سراگ نمی شود رشد کول را به اوج رساند. باید عضلات کول مثل دیگر عضلات بدن تمرین داده شوند یعنی با جلسه ای مجزا شامل ۱۲ الی ۱۶ ست تمرین با ۳ الی ۴ حرکت متنوع. تعداد تکرارها حداقل ۱۵ تا باشد و باید یاد بگیرید عاشق تمرین کول شوید.

*** آیا به نظرت بهترین کول در تاریخ بدنسازی جهان را داری؟**

-نمی دانم که بهترین عضلات کول را دارم یا خیر. من نباید این موضوع را بگویم. من فقط تمرین می کنم تا بهترین بدن را روی صحنه مسابقه ببرم. عضلات کول را با شدت و سختی مشابه دیگر عضلات بدن تمرین می دهم. اما اگر از مادرم بپرسید او پاسخ شما را به «بله» خواهد داد.

*** هدف از اجرای ۱۵ تکرار در هر ست چیست؟**

-متوجه شدم عضلات کول به تکرارهای بالاتر جواب بهتری می دهند. دامنه حرکت کوتاه است بنابراین اگر بخواهید فقط ۴ الی ۸ تکرار اجرا کنید، می توانید زمان تحت فشار مانند عضله را بالا نگهدارید. فکر می کنم کول مثل عضلات شکم و ساق است که همگی به تکرارهای بالاتر جواب بهتری می دهند.

*** آیا در روز سرشانه حرکت کول هالتر را هم انجام می دهی؟**

-بله و طی این سال ها مطمئن



چالش عضلات سنگی

۲

با قسمت دوم این برنامه، بدن تان را در چهار هفته دگرگون کنید!

مترجم: محمد رضا سیار

هفته گذشته یک برنامه متفاوت را با عنوان چالش عضلات سنگی خواندید. قسمت دوم این چالش هم از قواعد قسمت اول پیروی می کند. شما در این قسمت تغییرات خیلی اساسی با قسمت اول نمی بینید. به هر حال سری را که درد نمی کند، دستمال نمی بندند! ممکن است بدن شما در ۴ هفته گذشته آماده تر شده باشد، ولی شما هنوز

کاملاً به نتیجه نهایی نرسیده. چیزی که در اینجا تغییر کرده است، زمان استراحت شماست. اگر در قسمت اول ۶۰ تا ۹۰ ثانیه بین هر ست استراحت می کردید، در اینجا آن را به ۴۵ تا ۶۰ ثانیه کاهش دهید و همچنین وزنه هایی که در هر حرکت استفاده می کردید را هم سنگین تر کنید.

برنامه تمرینی (مرحله ۲ - هفته های پنجم تا هشتم)

روش اجرا:

هر جلسه تمرینی را یک بار در هفته به مدت ۴ هفته اجرا کنید. قبل از هر جلسه تمرینی حرکت های گرم کردن را اجرا کنید. هر کدام از حرکت هایی که با نام الف، ب و پ نامگذاری شده اند را پشت سر هم انجام دهید.

گرم کردن

روش اجرا:

همه ۵ حرکت را به صورت دایره ای و پشت سر هم اجرا کنید. بعد از حرکت شنا ۹۰ ثانیه تا ۲ دقیقه استراحت کنید. این دوره را یک بار دیگر تکرار کنید.

اسکوات با وزن بدن ۱۰ تکرار
لانچ تناوبی ۵ تکرار برای هر پا
لانچ از جانب ۵ تکرار برای هر پا
مرد عنکبوتی ثابت ۵ تکرار برای هر پا
شنای کتف (تا ۱۰ سانتی متر پایین رفتن) ۱۰ بار

روز اول

پایین تنه

الف (۱) ددلیفت سومو ۴ ست ۵ تایی
الف (۲) حرکت دادن عضله های جمع کننده لگن (زانوده) ۳ ست ۱۰ تایی برای هر طرف
ب (۱) اسکوات بلغاری تک پا ۳ ست ۶ تایی برای هر پا
ب (۲) حرکت دادن مچ پا ۲ ست ۱۰ تایی برای هر طرف
ج (۳) حمل دمبل ۲ ست، ۳۰ متر برای هر دست
پ (۱) بالا کشیدن لگن تک پا ۳ ست ۱۲ تایی برای هر پا
پ (۲) کشش با نشستن در حالت اسکوات سومو ۳ ست - ۲۰ ثانیه ای
پ (۳) اسکوات از جلو ۳ ست ۸ تایی

ددلیفت سومو

جلوی یک هالتر با وزنه بر روی زمین بایستید. پاهایتان را باز بگیرید و انگشتان پا را به سمت بیرون بچرخانید. با حالت اسکوات به پایین بروید و دست هایتان را مخالف یکدیگر و در داخل ران، بر روی هالتر بگیرید. در راه بلند شدن از عضله های نشیمن گاه و همسترینگ تان کمک بگیرید.

اسکوات از جلو

یک هالتر با وزنه را نزدیک سر جلویی سرشانه تان بگیرید. پاهایتان را کمی بیشتر از عرض لگن باز کنید. با شروع حرکت از عضله های ران، اسکوات را اجرا کنید و وزن تان را بر روی پاشنه های پا نگه دارید. اگر شما بخاطر نداشتن انعطاف کافی در مچ دست نمی توانید هالتر را به صورتی که نشان داده شده است بگیرید، دست هایتان را به صورت ضربدری در جلوی بدن بگیرید تا هالتر را در نزدیکی سرشانه بغل کنید.

بالا تنه

الف (۱) بارفیکس ۴ ست تا ناتوانی
الف (۲) حرکت دادن کتف پشت به دیوار ۴ ست ۱۰ تایی
ب (۱) پرس سینه با هالتر ۴ ست ۵ تایی
ب (۲) رول شکم (نانوایی) ۳ ست ۱۰ تایی
ج (۳) کشش به سمت صورت ۳ ست ۱۵ تایی
پ (۱) شنا سوئدی ۴ ست تا ناتوانی
پ (۲) جلو بازو خفاشی با دمبل ۳ ست ۸ تایی برای هر دست
پ (۳) لگ ریز آویزان ۳ ست ۱۰ تایی

جلوبازو اسپایدر با دمبل

دو دمبل را در دست بگیرید و به صورت دمر بر روی یک میز شیب دار ۴۵ درجه بخوابید. دمبل راست را به سمت سینه تان بالا بکشید، همانجا نگه دارید و با دست چپ جلو بازو را اجرا کنید. وقتی که تعداد تکرارهای مشخص شده را اجرا کردید، دمبل چپ را به سمت سینه تان بالا بکشید و با دست راست جلو بازو را اجرا کنید.



رول شکم (نانوایی)

یک رولر شکم (یا یک هالتر کوچک با یک صفحه وزنه سبک در هر طرف) را با دو دست بگیرید و بر روی زمین زانو بزنید. رولر را روی خودتان قرار دهید و آن را به سمت رو به روی بدن تان بغلطانید. در زمان کشیدن بدن، آرنج هایتان را قفل شده و کمر را صاف نگه دارید. برای نوع پیشرفته این حرکت و فشار آوردن بر روی عضله های پهلو، سعی کنید به سمت راست و چپ حرکت کنید.



روز سوم

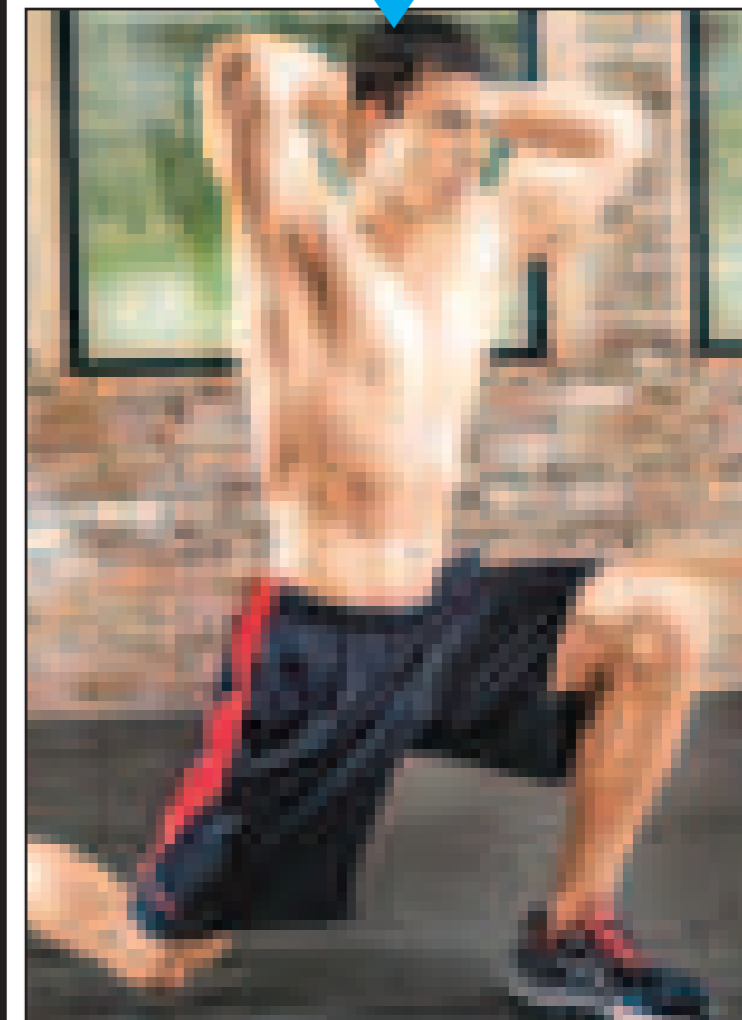
پایین تنه

ب (۳) پرس پلاف ۳ ست ۱۲ تایی برای هر طرف
ب (۱) ددلیفت رومانیایی با دمبل ۳ ست ۱۰ تایی
ب (۲) حرکت اره‌ای بدن روی توپ ۳ ست ۱۰ تایی
ب (۳) حرکت دادن عضله‌های جمع کننده لگن (زانو زده) ۳ ست ۱۰ تایی برای هر طرف

الف (۱) لانچ متحرک ۳ ست ۸ تایی برای هر پا
الف (۲) اسکوات سومو تا کامل ایستادن ۳ ست ۸ تایی
ب (۱) پشت پا تک پا روی توپ ۳ ست ۸ تایی برای هر پا
ب (۲) لگ ریز خوابیده معکوس ۳ ست ۸ تایی

لانچ متحرک

دست‌هایتان را در پشت سر گره کنید و با پایین بردن زانوی عقب در هر تکرار، لانچ متحرک را اجرا کنید. از آنجایی که این تمرین با یک سوپر ست با وزن بدن شروع می‌شود، نباید بین سوپر ست‌ها بیشتر از ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کنید. این حرکت‌ها را به سرعت (ولی با حالت اجرای صحیح) اجرا کنید و به جلو بروید.



روز چهارم

بالا تنه

الف (۱) پرس سرشانه با هالتر ۴ ست ۶ تایی
الف (۲) زیربغل پارویی با دمبل ۳ ست ۸ تایی برای هر دست
ب (۱) زیربغل پارویی با دمبل روی میز شیبدار ۴ ست ۸ تایی
ب (۲) پرس بالاسینه با دمبل ۳ ست ۸ تایی
ب (۳) حرکت دادن کتف پشت به دیوار ۳ ست ۱۰ تایی
ب (۱) شنا دست جمع ۳ ست تا ناتوانی
ب (۲) جلو بازو چکشی با دمبل ۳ ست ۸ تایی برای هر دست
ب (۳) پلانک بالمس سرشانه ۳ ست ۸ تایی برای هر سمت

زیربغل پارویی با دمبل روی میز شیبدار

دو دمبل را در دست بگیرید و به صورت دمر بر روی یک میز شیبدار ۴۵ درجه بخوابید. با به عقب کشیدن کتف حرکت را شروع کنید و هر دو دمبل را به صورت همزمان به سمت سینه‌تان بالا بکشید. وزنه‌ها را ۱ تا ۲ ثانیه در اینجا نگه دارید و کتف‌هایتان را به همدیگر «فشار» دهید. این کار تمرکز زیادی را بر روی عضله‌های دوزنقه‌ای شما، که در بین کتف‌ها قرار دارند قرار می‌دهد.



روز پنجم

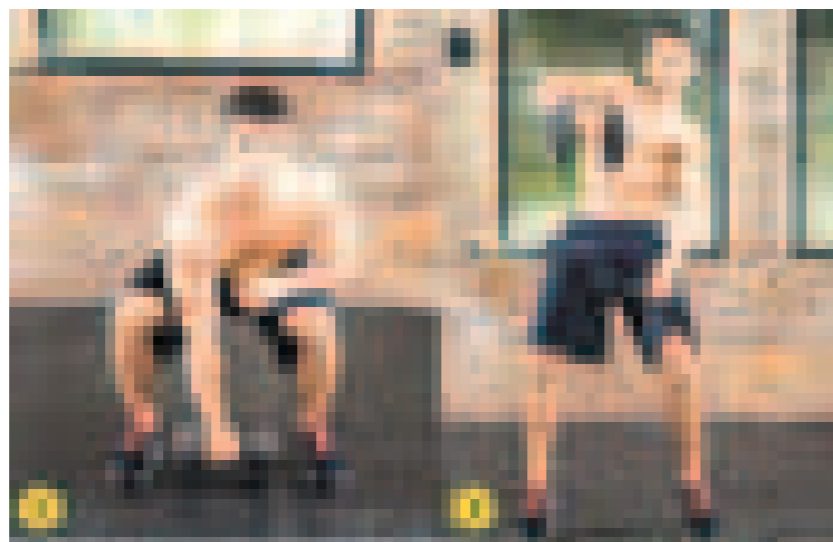
مجموعه تمام بدن با دمبل

روش اجرا:

همه این شش حرکت را پشت سر یکدیگر و بدون زمین گذاشتن دمبل اجرا کنید. با یک دمبل ۱۰ یا ۵/۱۲ کیلویی شروع کنید، سپس آن را برای ست‌های بعدی تنظیم کنید. در هفته‌های ۵ و ۶، سه

دور از این مجموعه را اجرا کنید و در هفته‌های ۷ و ۸، به اجرای چهار دور از این حرکت‌ها بپردازید.
ب (۱) استنچ تکدست با دمبل ۵ تکرار برای هر دست
ب (۲) لانچ گابلت معکوس ۵ تکرار برای هر پا
ب (۳) پرس سرشانه تکدست ۵ تکرار برای هر دست

ب (۴) ددلیفت رومانیایی تک پا ۵ تکرار برای هر پا *
ب (۵) زیربغل پارویی تکدست ۵ تکرار برای هر دست
ب (۶) اسکوات گابلت ۱۰ تکرار
* پای طرف مخالف با دمبل باید مستقیم از پشت سر تان، تا موازی شدن با زمین بالا برود.



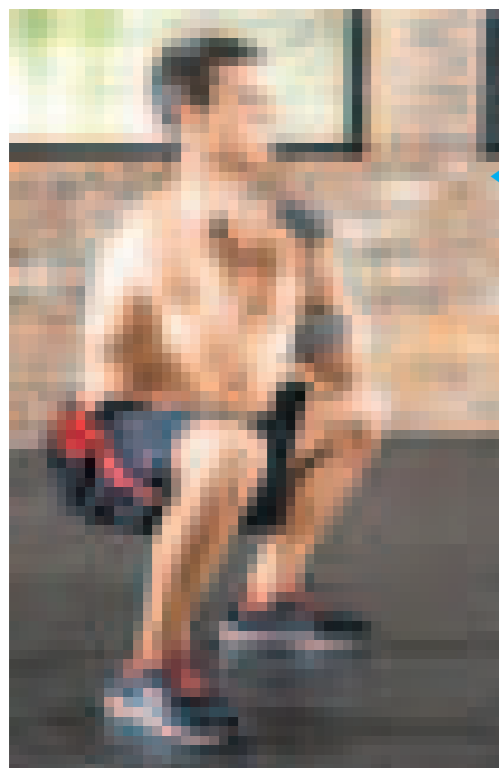
استنچ تکدست با دمبل

با حالت اسکوات به پایین بروید و یک دمبل را با یک دست بگیرید (۱). سپس با حالتی انفجاری بایستید، بر روی انگشتان پا بلند شوید و دمبل را به بالا بکشید. حرکت بدنی که ایجاد می‌کنید، باید برای بالا کشیدن وزنه کافی باشد (۲). زانوهایتان را کمی خم کنید و دمبل را در بالای سر تان «بگیرید» (۳).



اسکوات گابلت

یک دمبل را با هر دو دست در نزدیکی سینه‌تان بگیرید و کف دست‌ها را در زیر سر بالای دمبل قرار دهید. تاجایی که ران‌های شما با زمین موازی شوند، با حالت اسکوات به پایین بروید. با فشار آوردن به پاشنه‌های پا، بایستید. اسکوات گابلت آخرین حرکت در این دوره است. بعد از پایان ست، ۱ دقیقه استراحت کنید و سپس دوباره با حرکت استنچ شروع کنید.

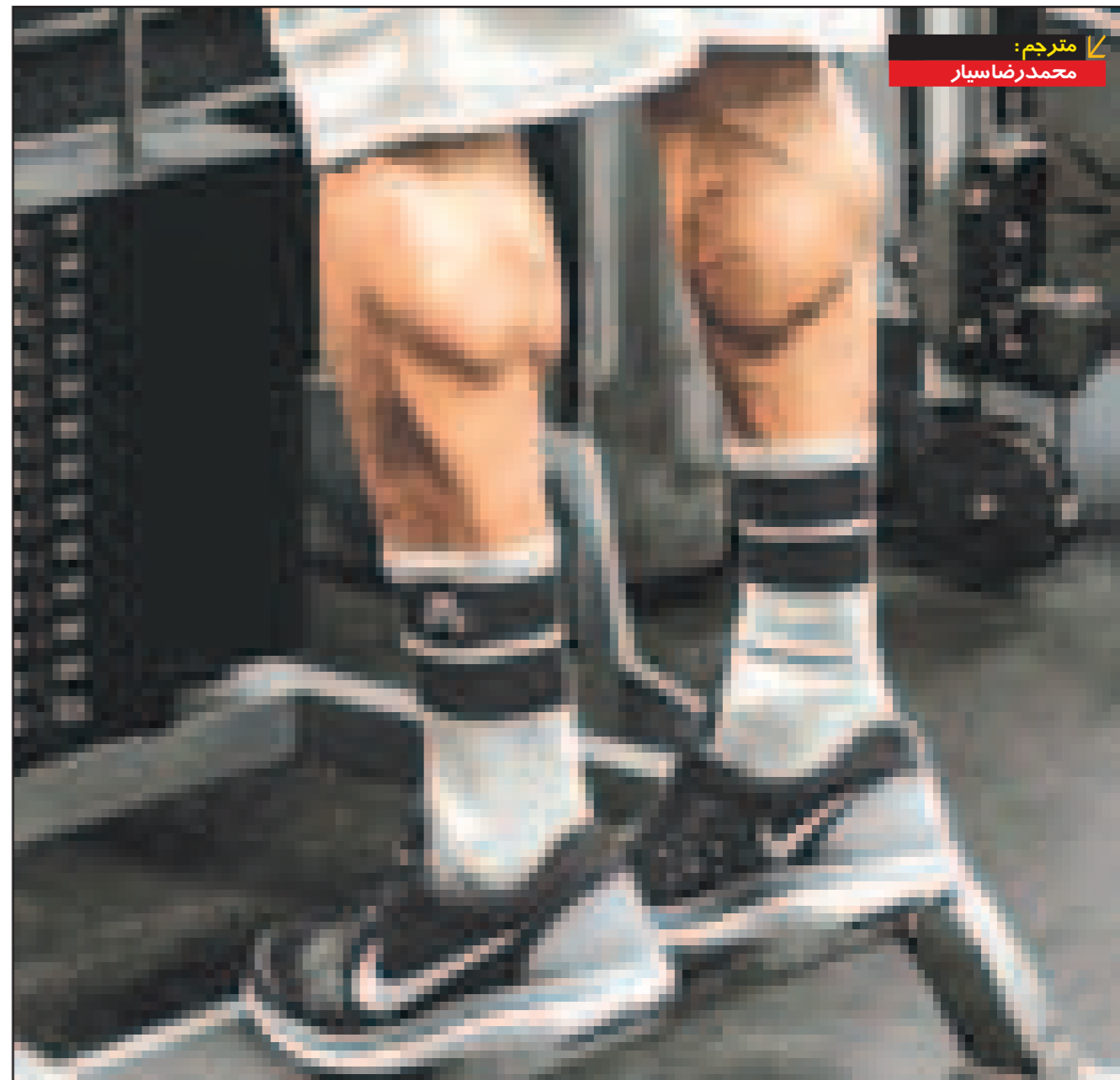


دریست تا ساق های خوش تراش

آماده هستید؟ ساق هایتان را با این برنامه «شوکه دهنده» سرگی کنستانس منجر کنید

مترجم:

محمد رضا سیار



عضله های ساق می توانند در فرآیند رشدشان به شما سختی بدهند! به همین خاطر هم یک مربی به نام جیم راینو، این «برنامه شوکه دهنده» را طراحی کرده است و می خواهد که شما همین الان آن را اجرا کنید. با نگاه اول، این برنامه اصلاً به نظر

شوکه دهنده نمی آید. ۴ حرکت و هر کدام فقط ۲ ست؟ این که چیزی نیست، ولی شیطان همیشه در جزئیات پنهان می شود و نکته کلیدی این برنامه هم در اینجا است: این برنامه باید شش روز در هفته، به مدت ۳ هفته پشت سر هم اجرا شود که بعد از آن هم

یک هفته کاهش بار را خواهید داشت و در این مدت فقط یک بار این برنامه را می زنید. راینو می گوید: «همچنین شما دو حرکت اول و آخر را هم به صورت سوپرست اجرا می کنید، پس عضله های ساق شما حتماً آتش

می گیرند.» بعد از اجرای این دوره ۴ هفته ای پر شدت، به یک برنامه تمرین ساق طبیعی تر که ۲ تا ۳ تمرین در هفته را دارد برگردید. همچنین فراموش نکنید که در زمان برگشتن به حجم تمرینی معمولی، از ساق های کمی ضخیم تر شده تان لذت ببرید.

ساق ایستاده با دستگاه

این حرکت ساق شناخته شده معمولاً در قالب ۱۵ تکرار و یا بیشتر اجرا می شود. شما در این برنامه وزنه ها را زیاد می کنید و تکرارها را در عددهای یک رقمی (۸) نگه می دارید. ولی هنوز هم باید اطمینان پیدا کنید که دامنه حرکتی کاملی را طی می کنید و در قسمت بالای هر تکرار تا حداکثر جای ممکن بر روی انگشتان پا بلند می شوید.

پرش بر روی جعبه تک پا

(الف. از روبه رو و ب. از پهلو)

این حرکت را با استفاده از یک جعبه کوتاه و یا یک سطح دیگر (با حدود ۲۵ سانتی متر ارتفاع) اجرا کنید و جریان تکرارها را صورت پشت هم سرنگه دارید. هر ست شامل ۸۰ تکرار کلی می شود: ۲۰ تکرار برای هر پا با ایستادن در روبه روی جعبه و ۲۰ تکرار برای هر پا با ایستاده در کنار جعبه و از پهلو پریدن بر روی آن.

پرش بر روی ساق با دمبل

با کمی خم کردن زانوها به صورت انفجاری به بالا بپرید. تکرارها را به صورت پشت سر هم اجرا کنید تا به عدد ۲۰ برسید. وزنه های سنگینی را انتخاب کنید، ولی نگذارید که اینکار باعث کاهش سرعت شما بشود.

ساق نشسته با دستگاه

در این نقطه از تمرین، ۲۰ تکرار برای شما سخت خواهد بود و شما مجبور می شوید که برای این حرکت از وزنه های نسبتاً سبکی استفاده کنید. در اینجا دامنه حرکتی تان را از دست ندهید. اگر شما در ست دوم نیاز داشتید که وزنه را سبک تر کنید تا به حداکثر انقباض عضلانی برسید، این کار را انجام بدهید.

برنامه تمرینی ساق

این برنامه را شش بار در هفته و به مدت سه هفته اجرا کنید. در هفته چهارم هم با فقط ۱ بار اجرای آن، بار تمرینی را کاهش دهید.

ساق ایستاده با دستگاه ۲ ست با تکرارهای ۸ تایی و با ۱۰-۲۰ ثانیه استراحت

سوپرست با

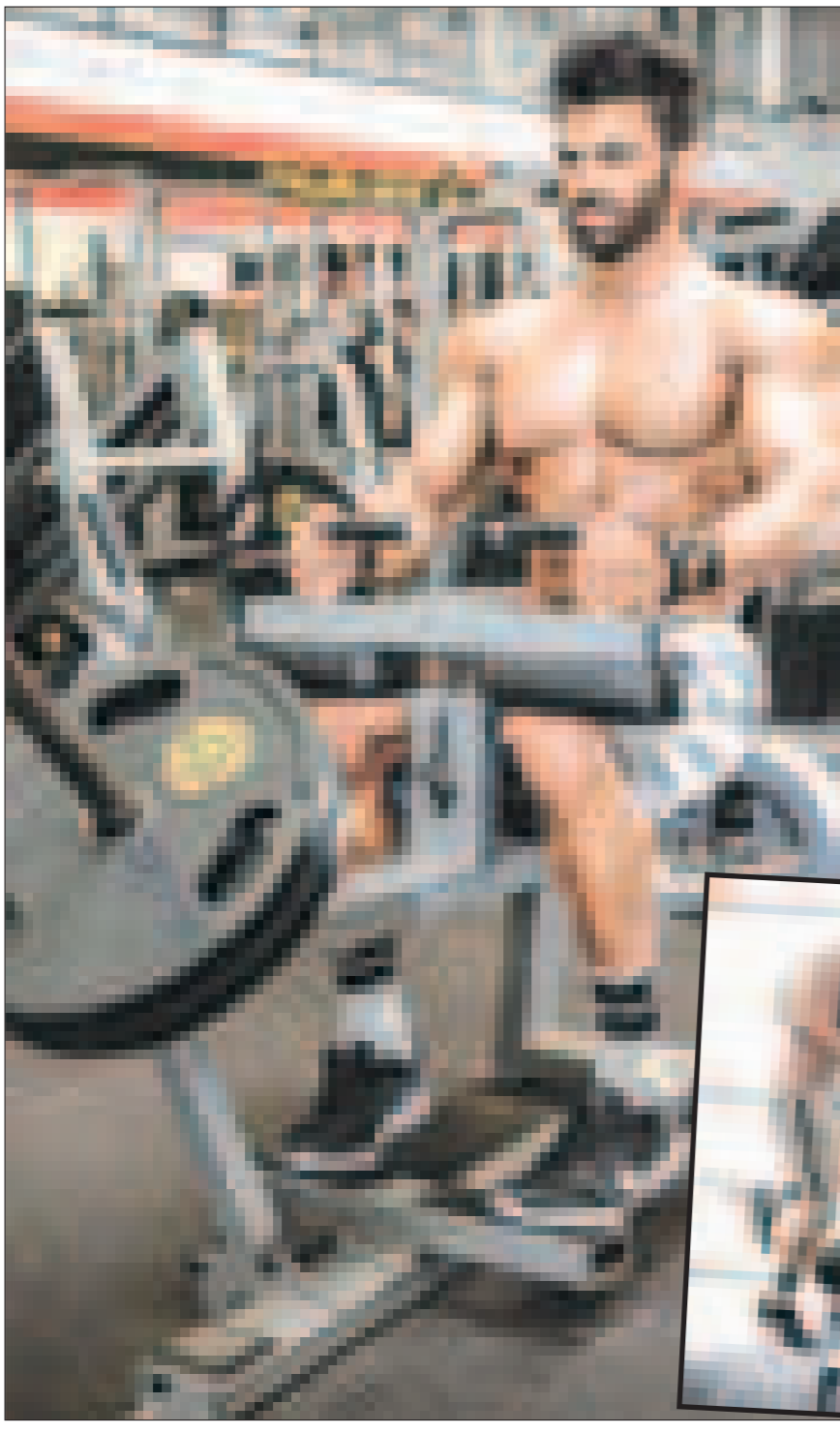
پرش بر روی ساق با دمبل ۲ ست با تکرارهای ۲۰ تایی و با یک دقیقه استراحت

ساق نشسته با دستگاه ۲ ست با تکرارهای ۲۰ تایی و با ۱۰-۲۰ ثانیه استراحت

سوپرست با

پرش بر روی جعبه تک پا* ۲ ست با تکرارهای ۴۰ تایی برای هر پا و با یک دقیقه استراحت (از روبه رو و از پهلو)

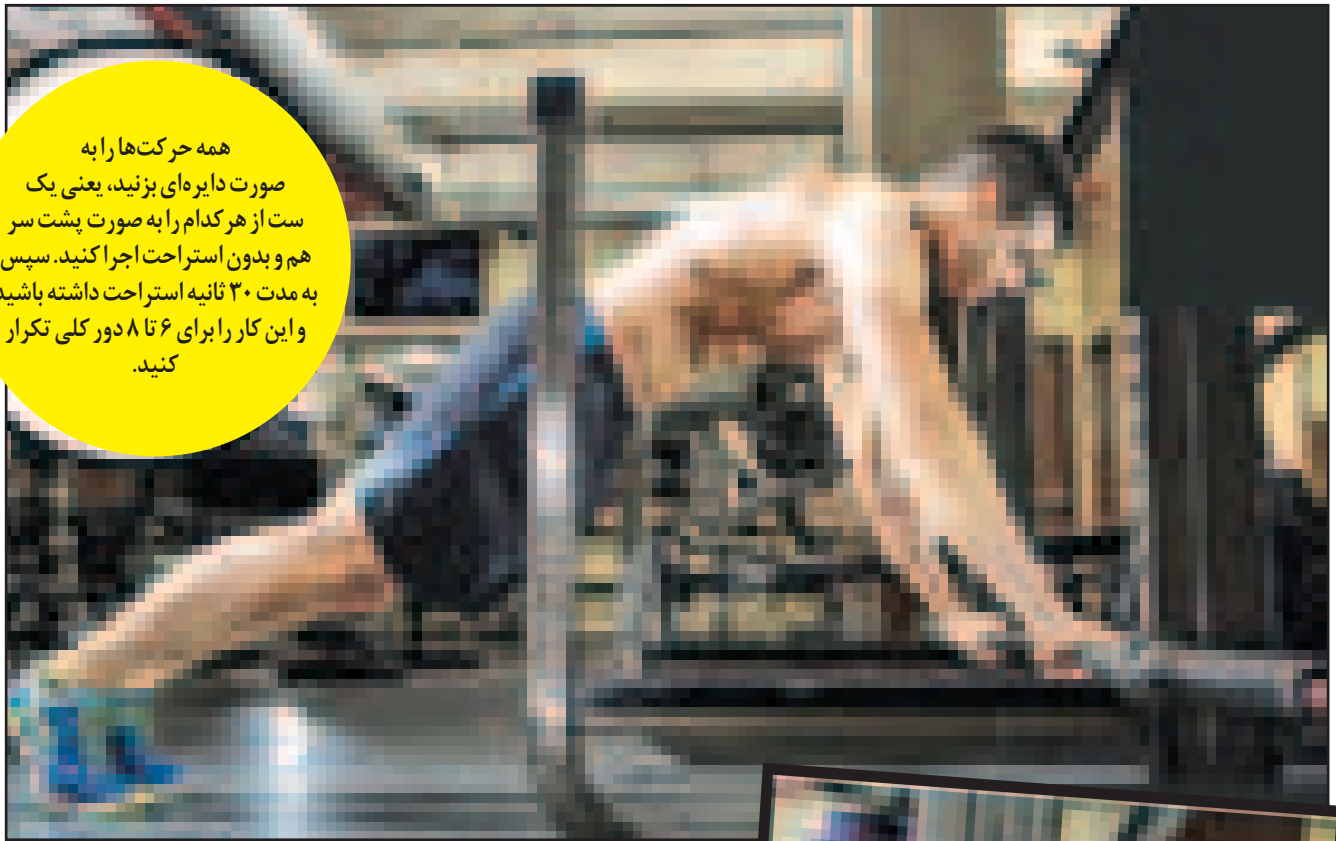
* با استفاده از یک جعبه و یا سطح دیگر با ارتفاع کم، در هر ست با هر پا ۲۰ تکرار را از روبه رو و ۲۰ تکرار را از پهلو اجرا کنید (در کل ۸۰ تکرار).



بدون درد پرس کنید

برای جلسه‌های تمرینی سینه و سرشانه، به این صورت گرم کنید

همه حرکت‌ها را به صورت دایره‌ای بزنید، یعنی یک ست از هر کدام را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت اجرا کنید. سپس به مدت ۳۰ ثانیه استراحت داشته باشید و این کار را برای ۶ تا ۸ دور کلی تکرار کنید.



* هالتر را به بالای سر ببرید، سپس عضله‌های کول‌تان را هم در موقعیت بالای حرکت به بالا بکشید.
** دست‌هایتان را بر روی هالتر بگذارید و بر روی آن شنا بزنید. در اینجا از هالتر برای تکیه کردن کمک می‌گیرید.

ایرادی ندارد!

ممکن است این گرم کردن به صورتی شما را خسته کند که نتوانید در طول جلسه تمرینی‌تان به اندازه گذشته سنگین کار کنید. این ایرادی ندارد، فقط یک نشانه است که باید ظرفیت تحمل کارتان را افزایش بدهید.

برنامه گرم کردن

بارفیکس دست جمع ۳ تکرار
بارفیکس به اندازه عرض شانه ۳ تکرار
بارفیکس دست باز ۳ تکرار
پرس سرشانه با شراگ ۵ تکرار
شراگ با هالتر ۵ تکرار
شنا با هالتر ۵ تکرار

اجرا کنید. سپس به مدت ۳۰ ثانیه استراحت داشته باشید و این کار را برای ۶ تا ۸ دور کلی تکرار کنید. سعی داشته باشید که موقعیت دست‌ها را در هر دور کمی در حرکت‌های پرس، شراگ و شنا تغییر دهید. برای مثال، در همه این ۳ حرکت در ابتدا دست‌ها را به اندازه عرض شانه بگیرید و سپس در ست‌ها بعدی آنها را در حدود ۵/۲ سانتی‌متر بازتر کنید. برای حرکت شراگ هم به سراغ دستگاه اسمیت بروید تا بعد از این حرکت، هالتر دستگاه را پایین ببرید و شناها را هم در همینجا اجرا کنید.

نکته کوتاه

اجرای نسخه‌های سبک و یا کم تکرار حرکت‌هایی که می‌خواهید در یک جلسه تمرینی بزنید، عضله‌ها و مفصل‌ها را تا حد اکثر جای ممکن برای دامنه‌های حرکتی که در آن تمرین استفاده می‌کنید، آماده می‌کنند و به خاطر طبیعت سبک بودنشان هم باعث ایجاد خستگی نمی‌شوند.

روش اجرای برنامه به حرکت درآوردن مفصل شانه

همه حرکت‌ها را به صورت دایره‌ای بزنید، یعنی یک ست از هر کدام را به صورت پشت سر هم و بدون استراحت