



دانش درک آناتومی و فیزیولوژی برای تحول بدن شما HIIT تمرینات تناوبی با شدت بالا

مترجمان:

دکتر سمانه سلیمی نائینی عضو هیئت علمی دانشکده فنی حرفه ای دختران دکتر شریعتی تهران

دکتر مریم خلیلی نژاد مدرس دانشکده فنی حرفه ای دختران دکتر شریعتی تهران

بیثا پژواک دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی

ویراستار علمی:

دکتر آسیه سادات موسویان عضو هیئت علمی دانشگاه دانشجوی دکتری فیزیولوژی دانشگاه چمران اهواز

دانش درک آناتومی و فیزیولوژی برای تحول بدن شما HIIT دکتر سمانه سلیمی نائینی، دکتر مریم خلیلی نژاد، بیثا پژواک





HIIT (تمرینات تناوبی با شدت بالا)

ایجادکننده و ناشر

تألیف: اینگرید اس. کلی

ترجمه: دکتر سمانه سلیمی نائینی، دکتر مریم خلیلی نژاد، بیتا پژواک

ویراستار علمی: دکتر آسیه سادات موسویان

| مدیر گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۳

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

| شابک/ ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۰۵-۹

قیمت: ۳۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: کلی، اینگرید اس. Clay, Ingrid S.

عنوان و نام پدیدآور: HIIT (تمرینات تناوبی با شدت بالا)/ اینگرید اس. کلی - مترجمین سمانه سلیمی نائینی، مریم خلیلی نژاد، بیتا پژواک - ویراستار علمی: آسیه سادات موسویان

مشخصات نشر: تهران: انتشارات جنم، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۹۰۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

پانزدهم: عنوان اصلی: Science of HIIT : high-intensity interval training : understand the physiology to transform your body, c2022

یادداشت: بالای عنوان: دانش درک آناتومی و فیزیولوژی برای تحول بدن

عنوان دیگر: دانش درک آناتومی و فیزیولوژی برای تحول بدن: شما

موضوع: تمرین‌های تناوبی

Interval training

آمادگی جسمانی

Physical fitness

شناسه افزوده: سلیمی نائینی، سمانه، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده: خلیلی نژاد، مریم، ۱۳۹۰ - مترجم

شناسه افزوده: پژواک، بیتا، ۱۳۸۲ - مترجم

شناسه افزوده: موسویان، آسیه سادات، ۱۳۶۶ - ویراستار

رده بندی کنگره: RAYAN/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۸۷۶۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: قیفا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۴، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۵۶	انواع	۶	مقدمه مترجم
۵۸	کرانچ عرضی شکم با توپ	۷	مقدمه مترجم
۶۰	حرکت وی آپ	۷	مقدمه مترجم
۶۲	انواع	۸	مقدمه
۶۴	فصل چهارم تمرینات بالاتنه	۱۰	فصل اول فیزیولوژی HIIT
۶۶	شنا سوئدی	۱۲	منافع HIIT
۶۸	انواع	۱۴	تقویت تمرین HIIT شما
	اکستنشن عضلات سه سر از بالای سر (پشت بازو)	۱۶	بهبود سلامت قلب شما
۷۰	دمبل ایستاده ^۱	۱۸	"پس سوز" HIIT
۷۲	انواع	۲۰	عضلات چگونه کار می کنند
۷۴	جلو بازو دمبل	۲۲	HIIT چگونه رشد عضله را ارتقا می دهد
۷۶	انواع	۲۴	آناتومی عضلانی
۷۸	نشر از جلو دمبل	۲۶	تمرین HIIT و مغز
۸۰	انواع	۲۸	تغذیه HIIT شما
۸۲	نشر از جانب دمبل	۳۰	فصل دوم تمرینات HIIT
۸۴	پرس سرشانه نظامی	۳۲	مقدمه ای بر تمرینات
۸۶	انواع	۳۴	راهنمای اصطلاحات
۸۸	نشر خم با دمبل	۳۶	فصل سوم تمرینات عضلات (مرکز بدن)
۹۰	انواع		پلانک کف دست (ارتفاع زیاد) به پلانک روی ساعد
۹۲	پرس سینه دمبل	۳۸	(ارتفاع کم)
۹۴	قفسه سینه با دمبل	۴۰	انواع
۹۶	فصل پنجم تمرینات پایین تنه	۴۲	شنا پلانک
۹۸	اسکوات	۴۴	کوهنورد
۱۰۰	انواع	۴۶	انواع
۱۰۲	اسکوات اسپلیت چپ و راست	۴۸	پلانک خرسی
۱۰۴	انواع	۵۰	انواع
۱۰۶	راه رفتن خرچنگی	۵۲	دراز و نشست
۱۰۸	اسنچ متناوب	۵۴	کرانچ



۱۷۶	پرس سرشانه نظامی و پشت بازو بالای سر	۱۱۰	لانگز طرفین تناوبی
۱۷۸	پرس سرشانه نظامی و پشت بازو بالای سر	۱۱۲	انواع
۱۸۰	زیر بغل دمبل خم و جلو بازو چکشی	۱۱۴	حرکت ساق پا
۱۸۲	نشر خم با دمبل و پشت بازو کیک بک	۱۱۶	استپ آپ (بالا رفتن از پله) با دمبل
۱۸۶	سومو اسکوات و جلو بازو چکشی تمرکزی	۱۱۸	ضربه متناوب انگشتان پا
		۱۲۰	ددلیفت تک پا
۱۸۸	فصل هشتم تمرینات HIIT	۱۲۲	پل سربتی
		۱۲۴	انواع
۱۹۰	شروع تمرینات	۱۲۶	فصل ششم تمرینات پلیومتریک
۱۹۲	برنامهریزی برای پرورش خود		
۱۹۴	پیروی و ایجاد روتین خودتان	۱۲۸	اسکیت
۱۹۶	برنامهریزی هفتگی	۱۳۰	ژانو بلند
۱۹۸	گرم کردن و سرد کردن	۱۳۲	انواع
۲۰۰	روتین تمرینات	۱۳۴	اسکوات پرشی
۲۰۱	روتین مبتدی	۱۳۶	انواع
۲۰۴	روتین متوسط ۱	۱۳۸	پرش درجا
۲۰۸	روتین پیشرفته ۱	۱۴۰	پرش روی جعبه
		۱۴۲	پرش تک پا به جلو
		۱۴۴	درجا زدن سریع به حالت شنا (برپی)
		۱۴۸	برپی
		۱۵۲	خزیدن خرسی
		۱۵۴	فصل هفتم تمرینات کل بدن
		۱۵۶	جامپینگ جک با بالا آوردن دمبل
		۱۵۸	شنا و اسکوات
		۱۶۲	شنا و پرش درجا
		۱۶۶	پلانک خرسی و شنا
		۱۷۰	پلانک کف دست، ضربه زدن به مچ پا و شنا سوندی
		۱۷۲	پلانک بلند، ضربه زدن به مچ پا و شنا
		۱۷۴	ضربات قدرتی با تلفیق یکی از حرکات رقص بریک

مقدمه مترجم :

این کتاب را با عشق به خانواده عزیزم ، و دوستان خوب و ارزشمندم صبا صفری و مائده عبادی تقدیم میکنم . بابت تمام ، حمایت ها ، تشویق ها و زحماتتان سپاسگزارم . هنگامی که خسته و ناامید می شوم پدرم این نقل قول زیبا را بیان می کند: گل نیلوفر آبی گلی است که در میان گل و لای کف رودخانه و یا مرداب ها رشد می کند، اما بر خلاف محل زندگی خشن و ناخوشایندی که دارد، خود این گیاه زیبایی محصور کننده ای دارد و هنگامی که گل می دهد زیبایی آن دو چندان می شود. این گل زیبا نمایان گر ایستادگی و مقاومت است و نشان می دهد که محل تولد و رویش چندان مهم نیست بلکه نطفه و درون هر انسانی نشان دهنده آن است که در آینده چه خواهد شد و ثمره آن چیست.

چون همه یاران ما رفتند و تنها ماندیم ، یار تنهاماندگان را دم به دم می خواندیم
جمله یاران چون خیال از پیش ما برخاستند ، ما خیال یار خود را پیش خود بنشانیدیم
ساعتی از جوی مهرش آب بر دل می زدیم ، ساعتی زیر درختش میوه می افشانیدیم
چون خیال او درآمد بر درش دربان شدیم ، چون خیال او برون شد ما در این درماندیم

حضرت مولانا

بیتا پژواک

مقدمه مترجم :

سپاس و ستایش خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر روز روشن ، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار ، درفشان . آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان ، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید . با عشق فراوان تقدیم به روح پاک پدرم ، و به مادرم که دریای بی کران فداکاری و عشق است و همسر م که پناه خستگی و امید من است و تقدیم به کسانی که برای جسم و روح خود ارزش قائل هستند.

دکتر سمانه سلیمی

اگر سلامتی اولویت شماست و بر این باور هستید جسم تان برای تان ارزشمند است این کتاب به شما تعلق دارد . ما در این کتاب سعی کرده ایم با ترجمه روان و راهنمایی های لازم ، درک و انجام تمرینات را برای شما راحت تر بیان کنیم . به امید آن روزی که جامعه ای سالم تر ، شاداب تر و پر تحرک تری داشته باشیم .
این کتاب تقدیم به نگاه پر مهرتان.

مریم خلیلی نژاد

بهار ۱۴۰۳

مقدمه:

وقتی نوبت به چربی سوزی و تناسب اندام می رسد، آنچه اغلب بیشتر به عنوان تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) شناخته شده همواره در جبهه مقابل رژیم‌های تمرینی قرار می گیرد. به آسانی می توان مشاهده نمود که چرا تمرینات مبتنی بر شیوه HIIT جهش‌های پویای فعالیت قلبی-عروقی را با حرکات قدرتی بدن تلفیق می کنند که بر مقاومت استوار است، و شما می-توانید در طول ۲۰ دقیقه طبق روتین خود این حرکات را انجام بدهید. زیرا تمرینات HIIT به طور تناوبی بین تمرینات دوره های کوتاه مدت بی هوای با شدت بالا و دوره های ریکاوری کوتاه انجام می شود. این کتاب در نظر دارد در این مورد توضیح بدهد که چرا تمرین بر اساس (HIIT) با بررسی دانش نهفته در پس این تمرینات موثر واقع می شود. من همچنین از طریق تصاویر تشریحی دقیق به شما یاد خواهم داد که چگونه می توان این تمرینات را به درستی انجام دهید- خواه شما فردی صرفاً مبتدی باشید و یا ماهر و علاقه مند به سلامت بدن. زیبایی تمرینات HIIT در آن است که شما می توانید آن را به برنامه تمرین فعلی خود بیافزایید، شما می توانید آن را در منزل و یا در باشگاه انجام بدهید، و به زمان زیادی نیازی ندارد. شما در این کتاب اطلاعاتی را خواهید یافت که به شما کمک می کند تمرینات موثر HIIT را به نحوی پیاده کنید که با شرایط شما هماهنگ باشد و به منظور اجرای صحیح آن، دانش و اعتماد به نفس را در شما به وجود خواهد آورد.

چرا HIIT؟

تمرینات در این کتاب عمدتاً بر روی ایجاد قدرت و استقامت قلبی-عروقی متمرکز خواهند شد، ولی تمرینات مبتنی بر HIIT مزایای بیشمار بیشتری نیز دارند. ماهیت یک تمرین HIIT- حرکات شدید بدنی در زمان کوتاه- سطح متابولیسم (سوخت و ساز) بدن شما را تا ۲۴ ساعت پس از اتمام جلسه تمرین بالا می برد، که اصولاً شما را به دستگاه چربی سوز تبدیل می نماید! ما به مزایای متعدد HIIT در صفحات ۱۱-۱۰ اشاره خواهیم کرد، اما در اینجا فقط کمی میل و اشتیاق شما را برانگیخته می نمایم.

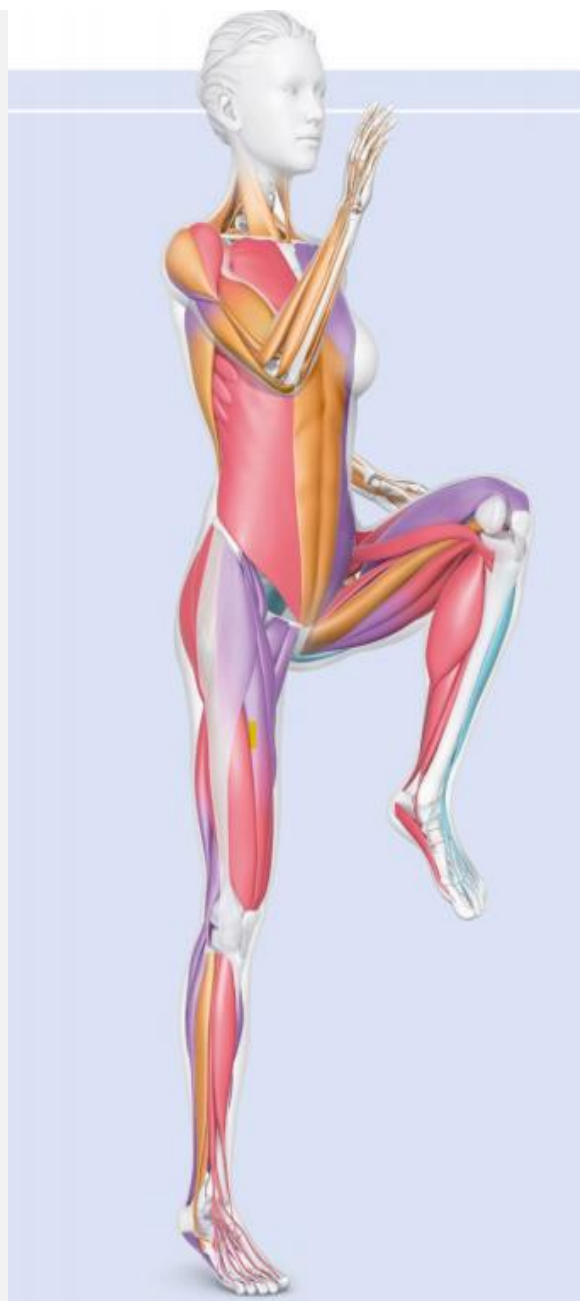
- با رویکرد سریع و کوتاه، نسبت به سایر انواع تمرینات کالری بیشتری را سریع تر می سوزاند.
- سلامت قلبی-عروقی بدن را تقویت می نماید و فشار خون را کاهش می دهد.
- در کاهش اضطراب و افسردگی نقش دارد.
- با افزایش بازده بی هوای، افزایش حجم حداکثر اکسیژن مصرفی (VO2 max)، و تقویت و نگهداری عضله، عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

بخش نخست این کتاب درباره فیزیولوژی انسان بحث می کند، دانش نهفته را در پس این موضوع توضیح می دهد که چگونه HIIT سلامت قلبی-عروقی بدن شما را ارتقا می دهد، سوخت و ساز بدن شما و نرخ چربی-سوزی آن را بالا می برد، و عضلات شما را می سازد و تقویت می کند. من همچنین به شما یاد خواهم داد چگونه از طریق مصرف مواد ریز مغذی - پروتئین، چربی ها، و کربوهیدرات ها به نحو احسن با این تمرینات بدن خود را تقویت کنید و نه تنها برای انجام موثر تمرینات، برای شما لازم هستند، بلکه برای رسیدن به اهداف مطلوب خود مفید هستند.

بخش اصلی این کتاب به مجموعه ای جامع از تمرین های HIIT اختصاص یافته است که بخش های مختلف بدن را در کنار اصلاحات و انواع تمرینات در سطوح گوناگون آمادگی جسمانی هدف قرار می دهد.

تمرینات HIIT کوتاه هستند، شما می‌توانید در هر جایی آنها را انجام بدهید، و در مدت زمان کمتری، نسبت به هر تمرین دیگری، چربی بیشتری بسوزانید.



قسمت های مختلف بدن، همراه با تغییراتی و تغییرات= برای سطوح مختلف تناسب اندام و آمادگی جسمانی.

این تمرینات همراه با عملکرد دقیق درمورد نحوه اجرای آنها به نحو صحیح و نیز شناسایی اشتباهات رایجی که مرتکب می شوید مربوط می شوند و توصیه های احتیاطی درمورد چگونگی جلوگیری از آسیب می باشد. هر تصویر از مراحل گوناگون یک تمرین به وضوح با شکلی دقیق و توضیحاتی عملی شرح داده می شود. این کتاب با انتخاب رویه های اجرای آسان که درسطوح مبتدی، متوسط و پیشرفته مطرح شده است، به پایان می رسد.

برای فردی مبتدی که به تازگی می خواهد روی تناسب اندام خود کار کند و با تمرینات HIIT آشنا شده، یا برای ورزشکاران سطح متوسطی که می خواهند رویه تمرین جاری خود را تقویت نمایند، دانش تمرین HIIT یک نقطه آغاز جذاب محسوب می شود. خواه هدف شما ایجاد برنامه ورزشی جامع و شخصی، و دستیابی به درکی بهتر از رویه عملی موجود در پس تمرینات HIIT باشد، یا صرفاً کم کردن وزن و تقویت بدن، این کتاب تمام این مسائل را در برمی گیرد. این کتاب بهترین دوست جدید شما خواهد بود. همچنان که از طریق انجام این تمرینات شما پیش می روید و به آنها عادت می کنید، می توانید شدت و مدت انجام آنها را افزایش بدهید، و این امر این کتاب را به مرجعی راهنما و مطلوب برای شما در سال های آتی تبدیل می کند.

فصل اول: فیزیولوژی HIIT

در طول فعالیت در فواصل زمانی روند تمرین خود، انجام تمرین HIIT شما را وادار می کند تا حتی الامکان با سختی به بدن خود فشار بیاورید، و در عین حال دوره های استراحت (فواصل زمانی) به شما این امکان را می بخشد تا به طور مختصر نیروی خود را تجدید کنید. در این مورد که این تمرین چگونه بر فیزیولوژی بدن شما- عضلات، سیستم های بدن تان-، و چگونه مواد مغذی را پردازش می کنید، ا می گذارد. همچنین، در این مورد بیشتر بیاموزید که چگونه HIIT می تواند از نقش مغز بهره برداری و استفاده کند.

منافع HIIT



در طول انجام تمرین HIIT، بدن شما در بین دو وضعیت حساس فعالیت شدید جسمانی - و ترکیبی از تمرینات قدرتی و قلبی- و دوره‌های کوتاه ریکاوری (ترمیم و بازگشت بدن به حالت استراحت) جایجا می‌شود.

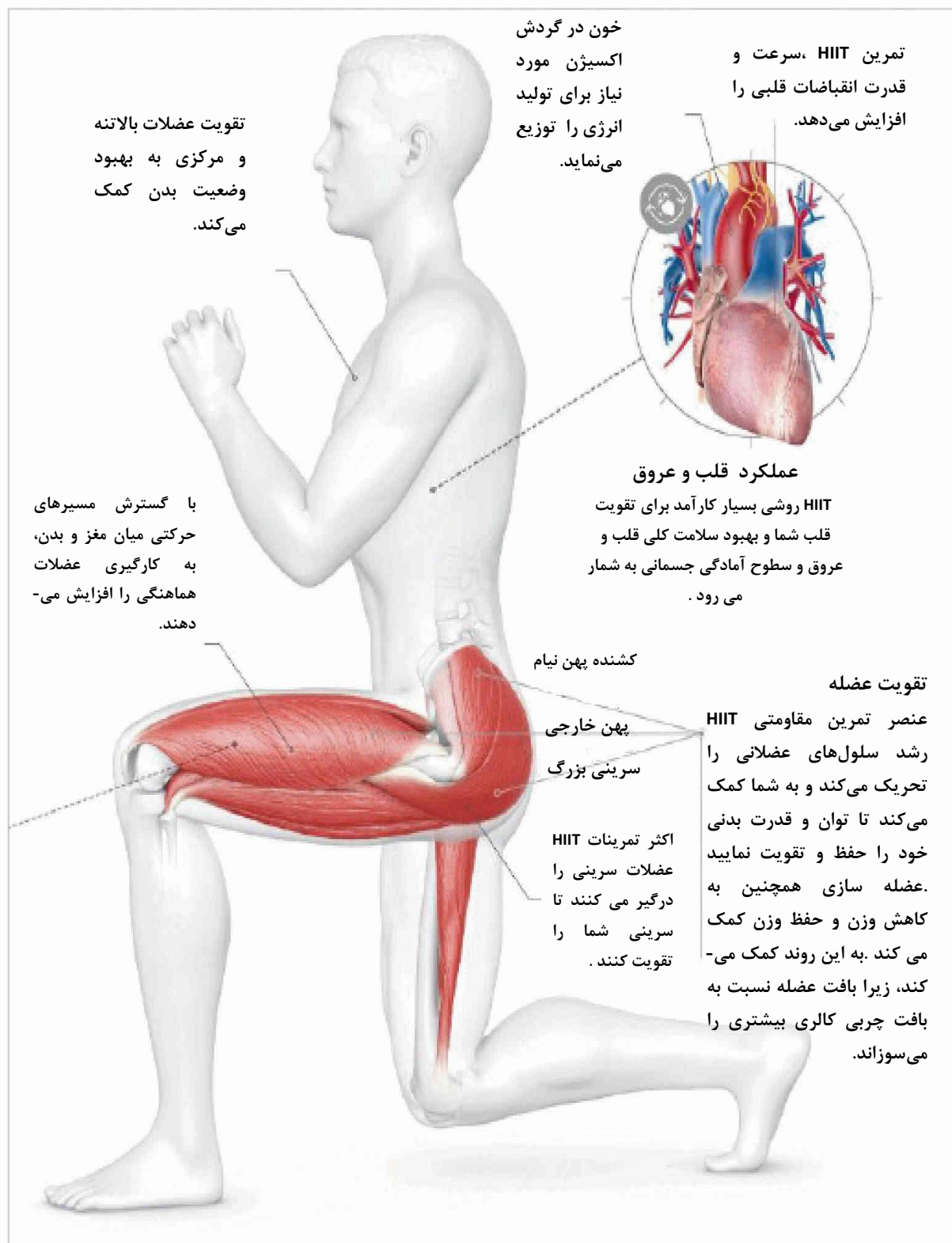
این حالت متغیر تمرین چه مزایایی برای سلامتی و تناسب اندام بدن در پی دارد؟

تفاوت در HIIT

در مقایسه با دویدن در اطراف یک پارک، تمرین (HIIT)، پر سرعت و مداوم است؛ اگر با تلاش حداکثری انجام شود، که در مجموع حداقل به ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد. با این حال مطالعات نشان می‌دهد که در طول دقایقی که تمرین HIIT انجام می‌شود، در سوزاندن کالری و چربی بسیار موثر تر از ساعت‌ها تمرین هوازی ثابت با شدت متوسط تا کم است. علت این امر این است که تمرین HIIT گمانه‌زنی در بدن را حفظ می‌نماید. در طول دوره‌های طولانی تمرین هوازی که با همان سرعت یکسان و روندی یکنواخت به فعالیت می‌پردازد، بدن می‌تواند خود را سازگار نماید و به وضعیت متابولیکی مورد نظر جهت حفظ انرژی برسد. در مقابل، از آنجایی که HIIT باعث می‌شود تا ضربان قلب و بازده انرژی در سراسر جلسه تمرین در نوسان باشد، بدن نمی‌تواند به وضعیتی پایدار دست یابد و لازم است تا انرژی کالری سوزی آن به سطح بالاتری برسد یا باقی بماند. علاوه بر این، این وضعیت فزاینده متابولیکی برای مدت طولانی تری در طول ریکاوری پس از تمرین ادامه می‌یابد.

پشتیبانی ایمنی

تمرین به سلامت عمومی کمک می‌کند که در نهایت سیستم ایمنی بدن از آن سود می‌برد. دانشمندان نظریات گوناگونی را برای ایجاد ارتباطی مستقیم‌تر مطرح کرده‌اند، اما تحقیقات تاکنون قطعی نشده است. یک نظریه این است که افزایش جریان خون و مایع لنفاوی در اثر تمرینات بدنی گردش سلول‌های ایمنی را در سراسر بدن بهبود می‌بخشد. نظریه دیگر مطرح می‌کند که با کاهش التهاب، تمرین از عملکرد سیستم ایمنی که از طریق حالات التهاب مزمن به خطر می‌افتد حمایت می‌کند. همچنین ثابت شده است که تمرین بدنی فشار روانی را که بر سیستم ایمنی بدن اثری نامطلوب دارد، کاهش می‌دهد.



تقویت تمرین HIIT شما

بدن شما بسیار هوشمند است. به شکل ارادی و غیرارادی واکنش نشان می‌دهد. به شما اجازه می‌دهد بدوید، بپرید، بلند کنید، دوچرخه سواری کنید، شنا کنید و موارد دیگر. برای آن که بتوان تمام این کارها را به نحوی موثر انجام داد، بدن به انرژی نیاز دارد. بدن می‌تواند چیزهایی را که می‌خوریم جذب کند و بدون اطلاع ما این سوخت را به انرژی تبدیل کند.

تبدیل انرژی

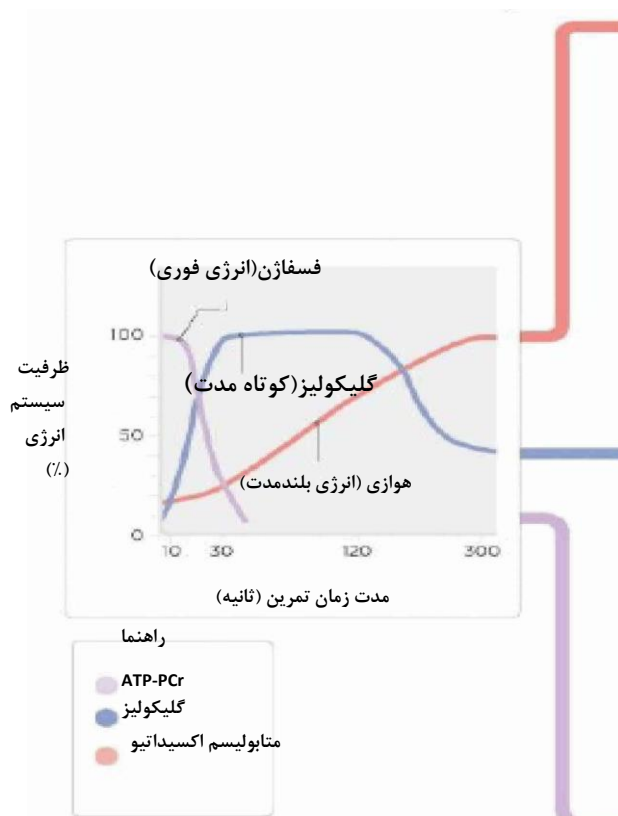
بدن سوختی را جذب می‌کند که ما آن را تغذیه می‌کنیم- کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، و چربی‌ها- و در طی فرآیندی به نام تنفس آن را به انرژی تبدیل می‌نماید. سطحی که طی آن بدن برای حفظ حیات و انجام امور مختلف از انرژی غذا استفاده می‌کند، سطح متابولیکی نامیده می‌شود. کل سطح تبدیل انرژی در یک فرد غیرفعال (در حالت استراحت) سطح متابولیکی پایه (BMR) نامیده می‌شود. سطح BMR تابعی از سن، جنسیت، وزن کلی بدن، و مقدار توده عضلانی است (که کالری بیشتری را نسبت به چربی بدن می‌سوزاند)؛ ورزشکاران به دلیل این آخرین فاکتور سطح BMR بالاتری دارند. مصرف انرژی افراد در حین فعالیت‌های مختلف را می‌توان با اندازه‌گیری میزان مصرف اکسیژن (VO_2) آنها تعیین کرد. زیرا بخش اعظم انرژی آزاد شده از طریق تنفس نیاز به حضور اکسیژن برای واکنش شیمیایی دارد. وسیله اصلی که از طریق آن سلول‌های بدن به انرژی دسترسی یافته، آن را منتقل کرده و ذخیره می‌نمایند ملکول آدنوزین تری فسفات یا ATP است.

دسترسی به ATP

برای دسترسی به انرژی ATP، بدن می‌تواند از سه سیستم مختلف استفاده کند: تنفس هوازی، گلیکولیز بی‌هوازی، و فسفاژن بی‌هوازی است. همه این فرآیندها با یکدیگر ارتباط دارند و برای بقای ما با یکدیگر همکاری می‌کنند. بدون متابولیسم هوازی (سوخت‌وساز)، ما به منابع انرژی دسترسی نخواهیم داشت که برای انجام امور مستمر روزمره به آنها نیاز داریم. بدون متابولیسم بی‌هوازی توان ما برای انجام کاری همچون سناریوی جنگ و گریز از بین می‌رود که صرفاً از طریق آن تضمین می‌شود.

سیستم‌های انرژی

گلیکولیز هوازی سیستمی اساسی برای تامین انرژی بدن محسوب می‌شود و مستلزم واکنشی شیمیایی در حضور اکسیژن برای تبدیل انرژی غذا می‌شود که معمولاً ذخایر گلوکز را به ملکول‌های ATP تبدیل می‌کند. گلیکولیز بی‌هوازی بدون اکسیژن انرژی تولید می‌کند، و دو نوع آن عبارتند از فسفاژن و گلیکولیز (گلیکولیتیک). سیستم فسفاژن، ATP ذخیره شده در سلول‌ها را برای مصرف سریع و فوری فعال می‌کند. سپس سیستم گلیکولیز غالب می‌شود تا انرژی کوتاه‌مدت و موقتی را تامین کند و همچنین در صورتی که شدت تمرین از توانایی سیستم قلبی عروقی شما برای تامین اکسیژن پیشی بگیرد، شروع می‌شود. (حداکثر VO_2).





دوی مارتون - دوی ۱۶۰۰ متر - دوی سرعت ۱۰۰ متر - ۳ اسکوات تکرار - ۲ اسکوات تکرار

انرژی برای فعالیت‌ها

سه سیستم انرژی برای شرکت کردن در طیف وسیعی از فعالیت‌ها متفاوت است. سیستم‌های ATP-PCR تمرینات قدرتی را تقویت می‌کنند اما سیستم‌های دیگر به تامین ATP در میان ست‌ها کمک می‌کنند.

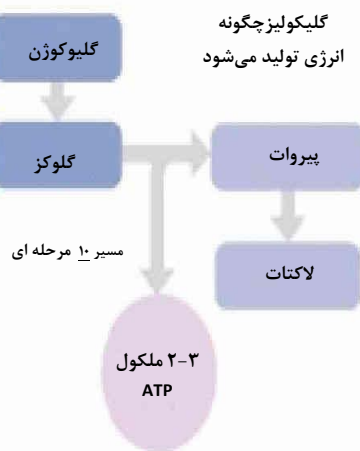
گلیکولیز هوازی

عمدتاً در میتوکندری سلول‌ها اتفاق می‌افتد (نگاه به ص ۱۵)، برای تبدیل گلوکز به ATP، به اکسیژن نیاز دارد، تا دی‌اکسید کربن و آب به عنوان پسماند از آن تولید شود. این سیستم انرژی بدن کندتر است، ولی عمده‌ای از متابولیسم بی‌هوازی انرژی بیشتری را تولید می‌کند: حدود ۳۸ ملکول ATP در مقایسه با حداکثر سه ملکول از طریق گلیکولیز. از این رو، به همین دلیل است که متابولیسم هوازی برای عملکرد اساسی ما تا این اندازه ضروری است، و برای آن که منبع اصلی انرژی را برای پشتیبانی از نرمش با شدت کم تا متوسط را تامین می‌کند. در HIIT، گلیکولیز هوازی، حرکات قلب را تقویت می‌کند و با بازیابی انرژی پس از حرکات قدرتی با شدت بالا کمک می‌کند.

تنفس بی‌هوازی (گلیکولیز بی‌هوازی)

گلیکولیز بی‌هوازی، انرژی را برای فعالیت‌های با شدت بالا و مدت زمان متوسط تامین می‌کند- معروف به روال HIIT- زمانی که قلب، خون را با حداکثر سرعت پمپاژ می‌کند، اما به اندازه کافی و به موقع نیست تا نیازهای اکسیژن عضلات را برآورده کند. گلیکولیز در سیتوپلاسم سلول‌ها بدون حضور اکسیژن اتفاق می‌افتد. گلوکز را طریق فرایندی به نام تخمیر تبدیل می‌کند که با تخمیر فقط ۲ تا ۳ ملکول ATP آزاد می‌کند و محصول جانبی لاکتات را تولید می‌کند. اگر لاکتات در خون انباشته شود و نتواند از طریق تنفس هوازی پاکسازی شود، اسیدهای لاکتیک با علائمی مانند درد عضلانی، سوزش عضلات، خستگی، تنفس سریع، معده‌درد، و حتی تهوع ظاهر می‌شود. اگر شما تاکنون با انجام تمرین پرشدت HIIT این علائم را احساس نکرده‌اید، اید، خوشبختانه چون علائم سوزش لاکتات موقتی و برگشت پذیر است. هنگامی که منبع اکسیژن مجدداً نیاز آن را تامین کند، لاکتات می‌تواند برای مصرف مجدد در تنفس هوازی به پیروات متابولیزه شود.

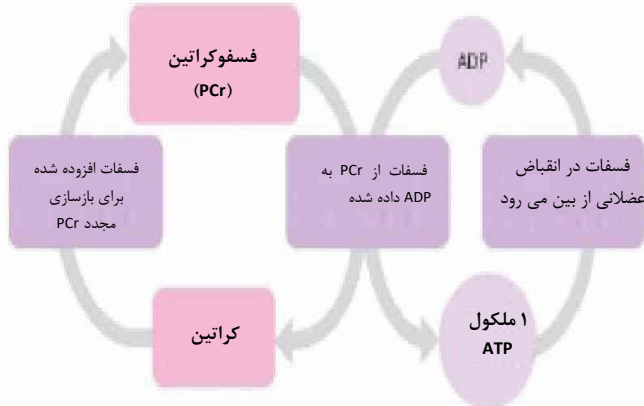
گلیکولیز چگونه انرژی تولید می‌شود



تنفس بی‌هوازی: فسفاژن

در این فرایند از فسفوکراتین (PCr) استفاده می‌شود و سرعت تولید ATP بسیار سریع است. از فسفوکراتین برای بازیابی ATP پس از تجزیه شدن برای آزاد کردن انرژی استفاده می‌شود. کل مقدار PCr و ATP ذخیره شده در عضلات اندک است، بنابراین برای انقباض عضلانی مقدار انرژی قابل‌دسترس محدود است. با این حال فوراً در دسترس است. در طول فعالیت‌های کوتاه مدت با شدت بالا که مدت زمان وقوع آنها تقریباً ۱ تا ۳۰ ثانیه به طول می‌انجامد. مانند دوی سرعت یا تمرینات HIIT.

سیستم فسفاژن چگونه انرژی تولید می‌کند



بهبود سلامت قلب شما

مویرگ‌ها

توزیع اکسیژن و مواد مغذی خون به بافت عضلانی و حذف مواد زائد مانند دی‌اکسید کربن در عروق خونی کوچکی انجام می‌شود که مویرگ نامیده می‌شوند.

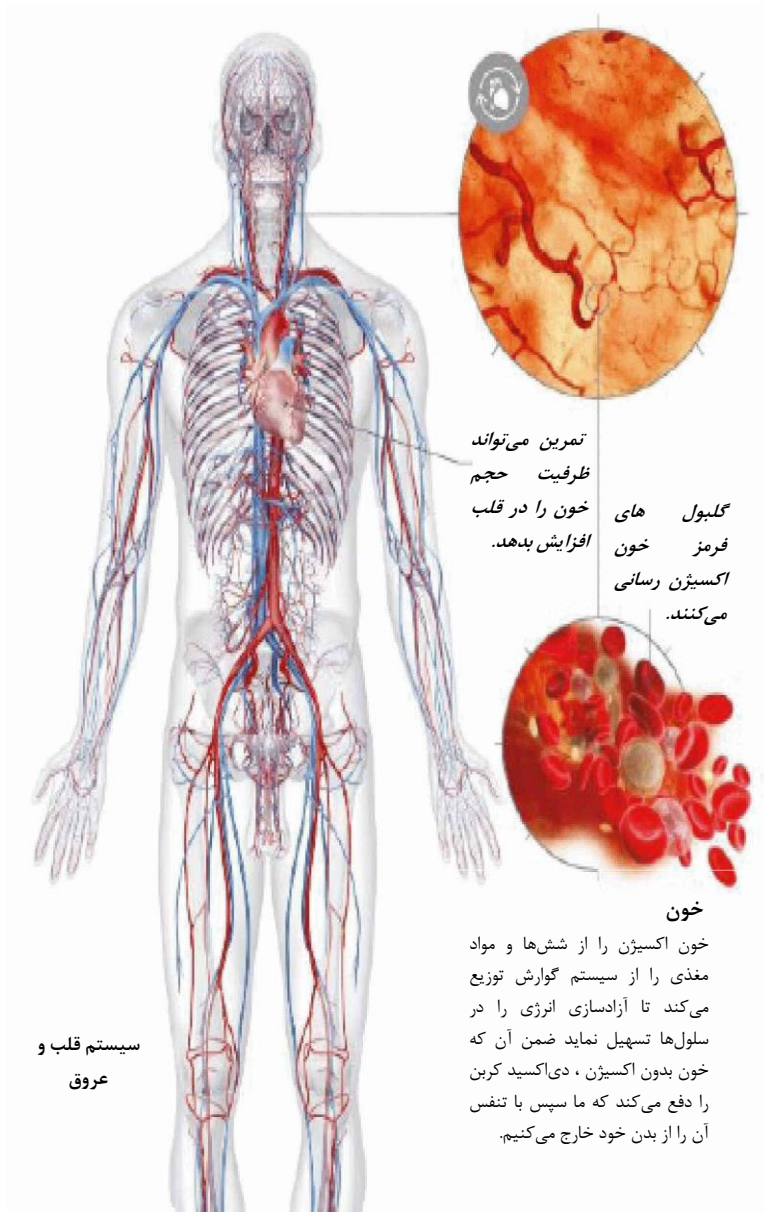
شاخص کلیدی سلامت عبارت است از این که بدن شما تا چه اندازه‌ای به طور موثر از طریق سیستم قلب و عروق، اکسیژن را به عضلات منتقل می‌کند تا انرژی مورد نیاز را برای فعالیت جسمانی را فراهم نماید. پیاده‌سازی برنامه HIIT یک راه عالی برای بهبود سلامت قلب و عروق است.

جریان خون

تنفس هوازی وضعیت اولیه بدن برای تولید انرژی است. در این فرآیند، اکسیژن از طریق خون به سلول‌هایی منتقل می‌شود که برای واکنش‌های شیمیایی لازم هستند که ذخایر انرژی را به انرژی قابل استفاده برای فعالیت‌های بدنی تبدیل می‌کند- از قبیل انقباضات عضله در تمرینات HIIT. عمل پمپاژ قلب جریان خون را در سراسر بدن حفظ می‌کند، خون غنی شده از اکسیژن را از طریق شریان‌ها جابجا می‌نماید و خون بدون اکسیژن را از طرق وریدها برمی‌گرداند تا از طریق شش‌ها از بدن خارج شوند.

سازگاری‌های تمرین

تمرینات HIIT کارآیی قلبی- عروقی را به روش‌های مختلف بهبود می‌بخشد: با تقویت قلب برای کار با سرعت بیشتر و پمپاژ بیشتر خون در هر بار ضربان؛ با افزایش حجم کلی خون و مقدار هموگلوبین حامل اکسیژن؛ و از طریق افزایش تراکم و بهبود کارکرد مویرگ‌ها و عضلات.

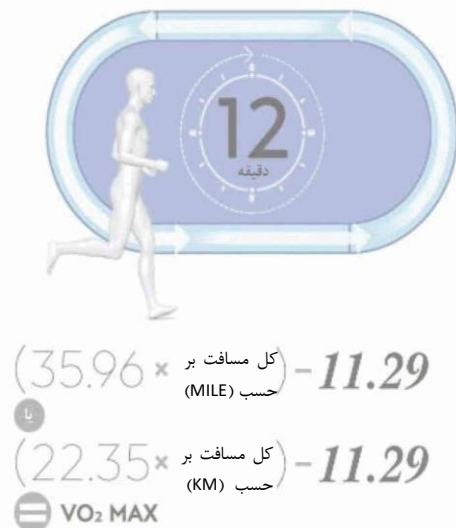


سنجش ظرفیت قلبی - عروقی شما

شیوه متداول برای سنجش آمادگی هوازی این است که امتیاز حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2Max}) خود را به دست بیاورید. این بیانگر حداکثر حجم (V) اکسیژن (O_2) است که بدن می‌تواند آن را مصرف نماید - و بنابراین، مقدار اکسیژن قابل دسترس در عضلات برای تنفس سلولی هوازی - در سراسر فعالیت جسمانی مصرف کند. ارزیابی حداکثر VO_2 شما می‌تواند به شما کمک کند تا درباره سطح روتین های HIIT برای شروع کار تصمیم بگیرید. همچنان که پیش می‌روید، آزمون مجدد امتیازتان معیاری را برای پیشرفت در مسیر ارائه می‌کند.

انجام آزمون کوپر

آزمون کوپر در سال ۱۹۶۸ به وسیله دکتر کن کوپر ابداع شد که روشی آسان برای اندازه‌گیری حداکثر حجم اکسیژن مصرفی شما VO_2 به شمار می‌رود. برای تکمیل آن، تا جایی که می‌توانید در طول ۱۲ دقیقه بدوید و با به کارگیری فرمول ریاضی در زیر، از کل فاصله‌ای که می‌توانید بدوید برای محاسبه امتیاز VO_2 استفاده کنید (در صورت لزوم، از واحد مایل یا کیلومتر استفاده کنید).



انجام تست

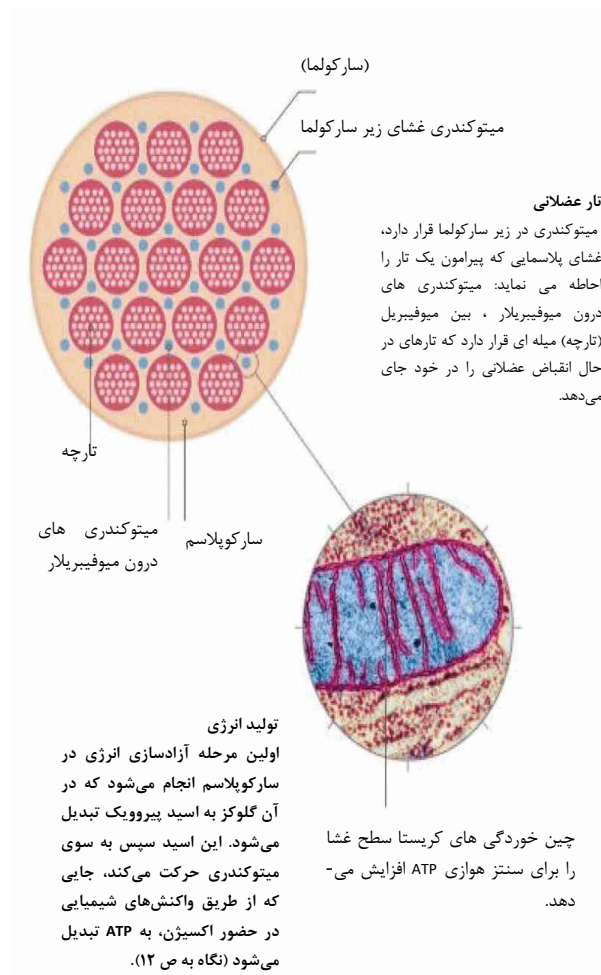
برای دستیابی به نتیجه دقیق، حتی‌الامکان بر روی سطحی صاف و هموار بدوید - پیست دوومیدانی ایده‌آل است. تایمر خود را برای مدت ۱۲ دقیقه در وضعیت شمارش معکوس تنظیم کنید، و با حداکثر سرعت ممکن بدوید، و کل مسافت را ثبت نمایید.

نقش میتوکندری

میتوکندری اندامک‌هایی درون سلول هستند که فعالیت متابولیک را تنظیم می‌کنند و انرژی شیمیایی تولید می‌نمایند؛ آنها در تارهای عضلانی وجود دارند و برای عملکرد فعالیت فیزیکی حساس هستند. مطالعات متعدد نشان می‌دهند که فعالیت میتوکندری در واکنش نسبت به تمرینات استقامتی بهبود می‌یابد، و برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که تمرین با شدت بالا می‌تواند محرک قوی‌تری را نسبت به وضعیت متعارف ایجاد کند. به طور خلاصه، به کارگیری برنامه HIIT ظرفیت شما را برای تولید انرژی در سطح سلولی افزایش می‌دهد.

اثر ضد پیری

مشخص است که فعالیت میتوکندری با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد و به دیابت، بیماری قلبی عروقی، و آلزایمر مربوط می‌شود. بنابراین تحریک میتوکندری به سنتر می‌تواند از سلامت در دوران پیری پشتیبانی کند.



"پس سوز" HIIT

EPOC چیست ؟

همانگونه که مشاهده کردیم، تقویت انقباضات عضلانی مورد نیاز برای انجام حرکات در تمرینات HIIT، بدن گلوکز ذخیره شده را به ملکول های ATP تبدیل می کند. حالت اولیه این تبدیل در واکنش شیمیایی به وجود اکسیژن نیاز دارد که از طریق سیستم قلبی-عروقی تامین می شود. اما حتی پس از تمرین، بدن شما نیاز فراوانی به انرژی و در نتیجه اکسیژن دارد- تا فرآیندهای مختلفی را تغذیه کند که ذخایر از دست رفته گلیکوژن را تامین می کنند و به طور کلی بدن را به حالت تعادل و توازن (هموستاتیک) باز می گردانند. این دوره بازسازی زمانی است که مصرف بیش از حد اکسیژن پس از تمرین برای تسهیل متابولیسم بالا در بدن در حالی که به حالت استراحت تنظیم می شود، رخ می دهد. همان طور که نمودارهای صفحه بعد نشان می دهند که دوره مصرف EPOC پس از یک تمرین کوتاه HIIT بسیار بیشتر از یک جلسه طولانی مدت تمرین هوازی حتی با حالت ثابت متوسط است.



ذخایر انرژی در سلول های عضلانی

سلول های عضلانی از ذخایر کوچک مولکول های ATP و CP تشکیل می-شوند که انرژی شیمیایی را برای حرکات فیزیکی کوتاه مدت مصرف می-کنند، و این ذخایر در طول EPOC مجدداً تامین یا ذخیره می شوند.

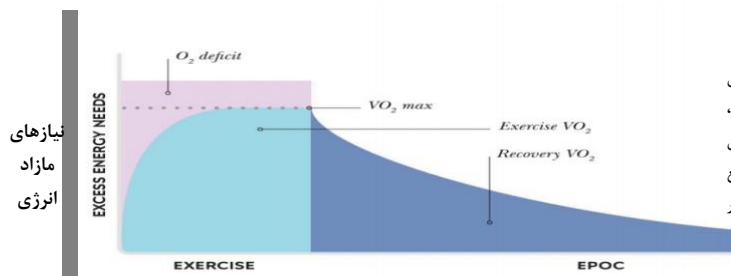
اگر چه تمرینات HIIT کوتاه هستند، اما در کالری سوزی بسیار موثر تر از یک دویدن طولانی مدت و ثابت است. علت اصلی این امر این است که ترکیبی از حداکثر تلاش با دوره های کوتاه مدت استراحت موجب ایجاد دوره ترمیم طولانی تری می شود که دانشمندان آن را مصرف بیش از حد اکسیژن پس از تمرین (EPOC) با عنوان اثر پس سوز می-نامند.

بازایی سوخت رسانی

با HIIT، دوره های طولانی تر متابولیسم افزایش می یابد و ممکن است تا ۲۴ ساعت پس از تمرین فراتر از سطح EPOC تداوم یابند: برای حفظ بازده متابولیسم، توجه به این مسئله حایز اهمیت است که ما چه بخوریم و چه زمانی آن را بخوریم. مصرف وعده های غذایی یا خوردن غذا در بازه های زمانی گسترده که بیشتر به سوی پایان روز برمی گردد می تواند باعث شود تا متابولیسم بدن ما کند شود که با افت سطوح قند خون و کاهش انرژی همراه می باشد. تغذیه نامناسب هم می تواند از سازگاری های فیزیکی، از قبیل رشد عضله، و افزایش ذخایر گلیکوژن جلوگیری نماید. توصیه می شود چهار تا پنج وعده غذایی کوچک با درشت مغذی های مناسب را بخورید. (نگاه به صفحات ۲۶-۲۷) و هر یک در فواصل میان تمرین روزانه مصرف می شوند. میل دارم از تشبیه تغذیه آتش با هیزم چوبی استفاده کنم که برای آن که در طول روز روشن بماند باید هر چند ساعت یک بار هیزم به آن افزوده شود.

فرآیندها در طول EPOC

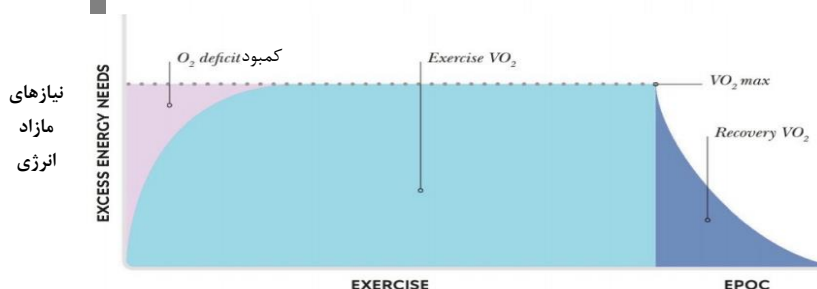
در طول بازایی EPOC، فرآیندهای مختلف فیزیولوژیکی واقع می شوند که بدن را به وضعیت استراحت برمی گردانند که در آن میزان متابولیسم پایه برای نیازهای انرژی کافی است. برای کاهش ضربان قلب، سطوح بالاتر اکسیژن و متابولیسم بالا لازم است تا ضربان قلب و ضربان تنفس شما را پایین بیاورد و دمای مرکزی بدن شما را به ۹۹ درجه فارنهایت (۳۷ درجه سانتی گراد) برگرداند. علاوه بر این، EPOC، برای ذخیره مجدد ذخایر انرژی تخلیه شده شروع به کار، سازگاری فیزیولوژیکی با محرک تمرین، از جمله رشد عضلانی و بهبود کارایی تنفسی، مورد نیاز است.



نیازهای
مازاد
انرژی

مصرف اکسیژن HIIT

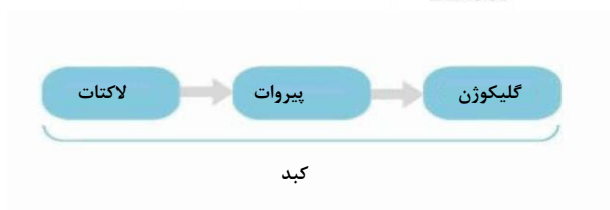
دوره بازیابی EPOC بیش از دو برابر مدت زمان تمرین است. این امر به این دلیل است که بدن در طول تمرین، فرصتی برای تنظیم متابولیسمی ندارد. و عنصر تمرین قدرتی بی‌هوازی HIIT موجب کمبود اکسیژن و تجمع لاکتات را بیش از توان حداکثری VO_2 برای تخلیه بر جای می‌گذارد. (نگاه به ص ۱۵).



نیازهای
مازاد
انرژی

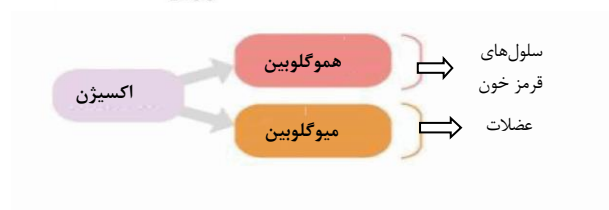
مصرف مستمر اکسیژن در تمرین

انجام تمرین برای یک دوره طولانی که مصرف اکسیژن (VO_2) نیازهای فزاینده شما را به انرژی برآورده می‌کند. به بدن اجازه می‌دهد تا در طول تمرین، کارایی متابولیسمی را تنظیم و محقق نماید. این امر به دوره‌ای بسیار کوتاه‌تر از بازیابی EPOC می‌شود.



لاکتات به گلیکوژن تبدیل می‌شود

هنگامی که اکسیژن کافی در دسترس باشد، لاکتات تولید شده در اثر تنفس بی-هوازی در ابتدا به پیروات و سپس به گرانول‌های گلیکوژن ذخیره شده در کبد تبدیل می‌شود.



اکسیژن‌دهی مجدد گلوبین‌ها

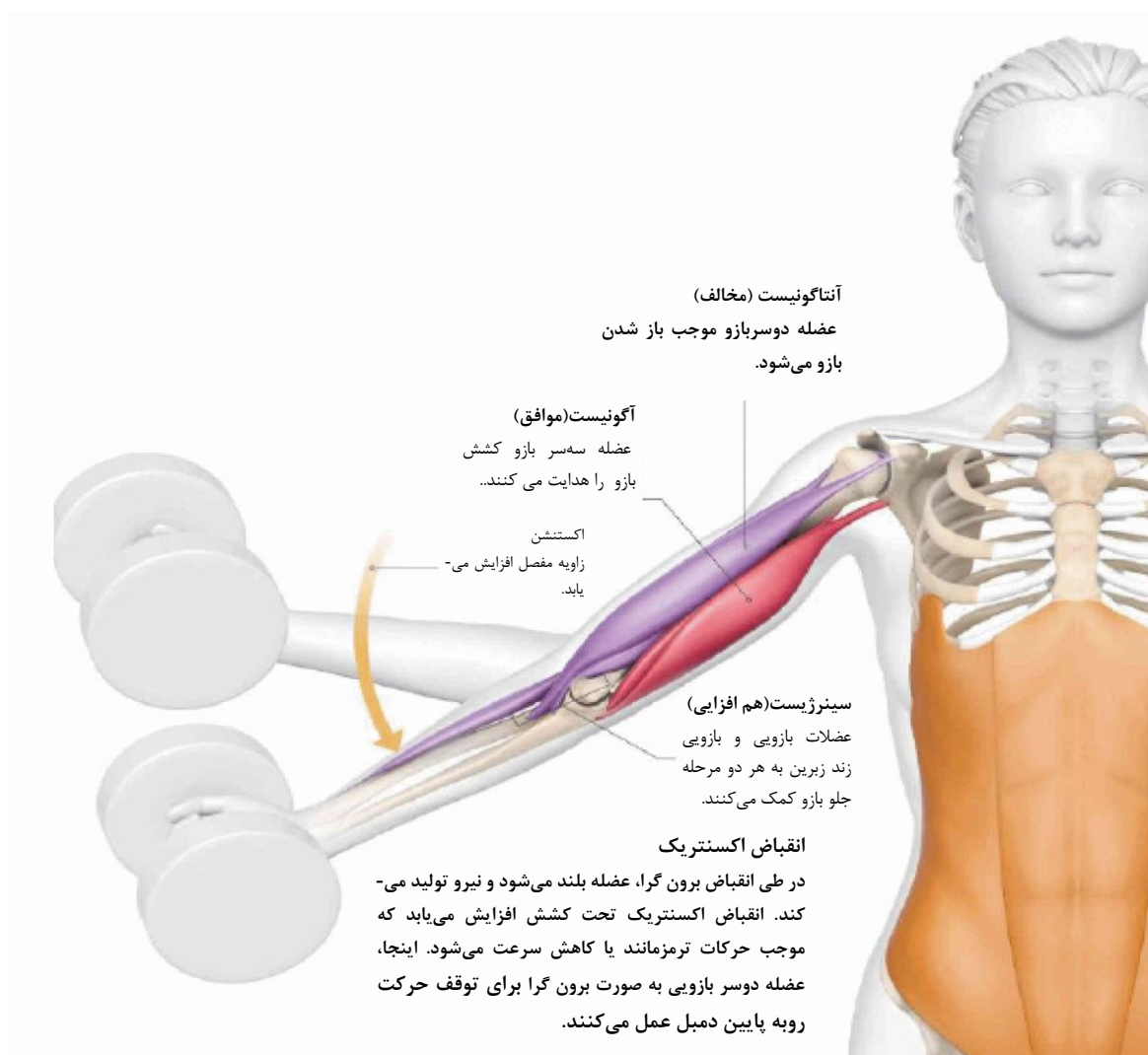
در طول EPOC، هموگلوبین پروتئینی در خون شما و میوگلوبین‌ها در عضلات- برای انتقال و جذب اکسیژن- ضروری هستند که با اکسیژن مجدداً تامین می‌شوند.

عضلات چگونه کار می کنند

عضلات حرکت را کنترل می کنند و به ما امکان می دهند تا هر کاری را از پریدن تا جویدن غذای خود انجام بدهیم. آنها توسط تاندون هایی از بافت همبند که می توانند در برابر سطوح بالای نیروی کششی مقاومت کنند به استخوان ها متصل می شود. عضلات به صورت جفت های آنتاگونیستی (مخالف) کار می کنند، و به صورت چرخه ای کوتاه و بلند می شوند.

انقباض عضلانی

وقتی عضلات تحت نیروی کشش قرار دارند، ممکن است طول آنها تغییر کند (که به عنوان انقباض ایزوتونیک شناخته شده)، یا ثابت بماند یعنی طول عضله تغییر نکند (انقباض ایزومتریک نامیده می شوند). انقباضات ایزوتونیک می تواند به دو شکل انقباض کانسنتریک (درون گرا) و اکسنتریک (برون گرا) باشند. در حالت انقباض کانسنتریک، مانند حلقه عضله دوسربازو، عضله در حالی که نیرو ایجاد می کند یا بر مقاومت غلبه می کند کوتاه می شود. در وضعیت انقباض اکسنتریک، مانند خم شدن بدن در وضعیت کششی، عضله در حالی که نیرو ایجاد می کند طولانی می شود. انقباضات اکسنتریک (برون گرا) می تواند ارادی یا غیرارادی باشند.



حرکات پالایشی

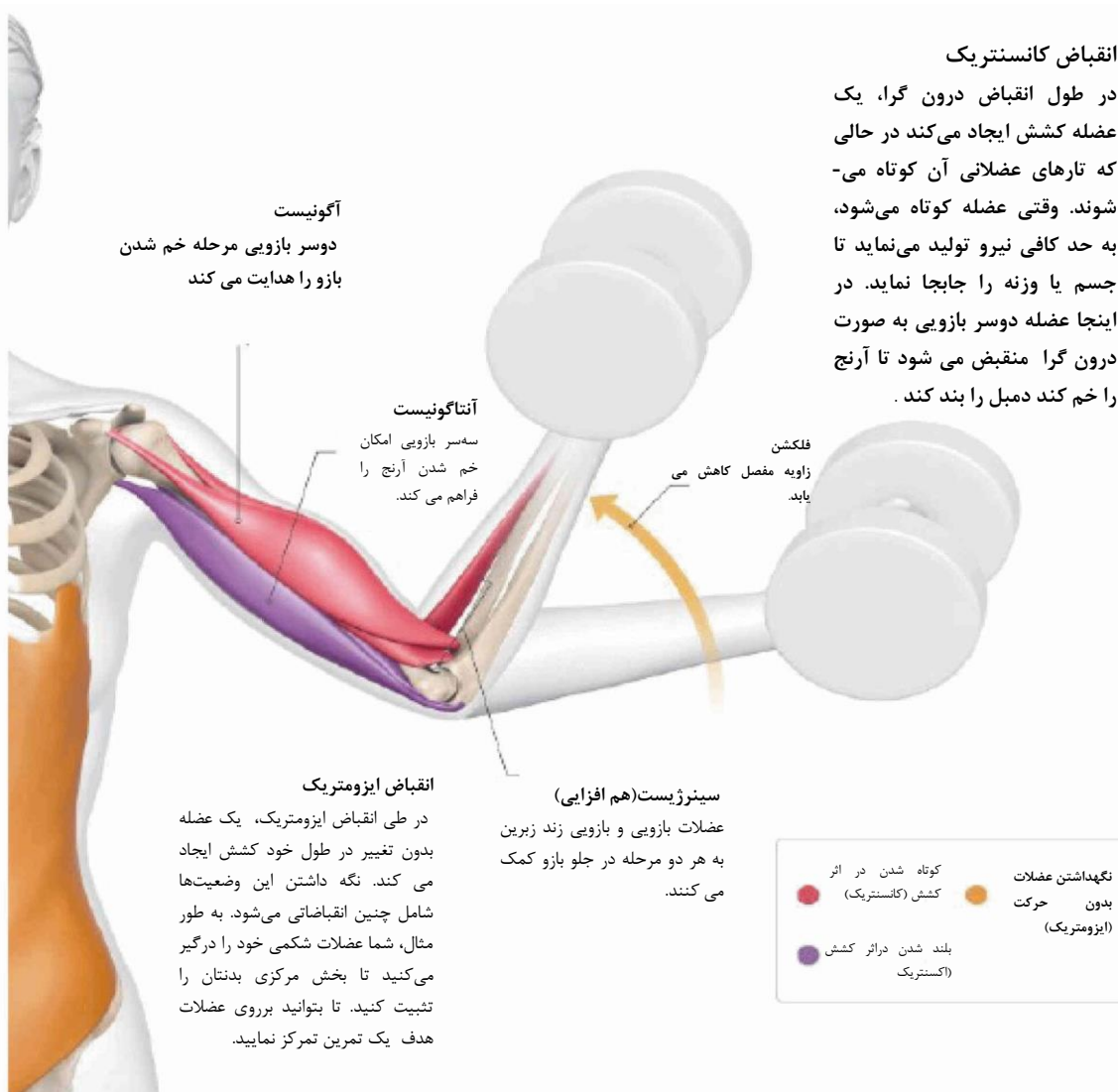
فعال سازی عضلانی یک پاسخ عصبی عضلانی محسوب می شود. زمانی رخ می دهد که عضلات آگونیست و آنتاگونیست به طور همزمان فعال می شوند. این نوع فعال سازی وقتی انجام می شوند که شما تازه تمرین را شروع می کنید زیرا بدن سعی می کند ثبات مفصل و دقت حرکت را بهبود بخشد. به همین خاطر، در ابتدا ممکن است حرکات شما خیلی هماهنگ یا روان نباشد. با تمرین مداوم، شما می توانید بدن خود را تربیت کنید تا در وضعیتی هماهنگ رو به بالا حرکت کند.

عضلات چگونه با یکدیگر کار می کنند

در یک جفت عضله آنتاگونیست (مخالف)، یک عضله منقبض می شود در حالی که عضله دیگر استراحت نموده (شل شده) و بلند می شود. عضله ای که منقبض می شود عضله آگونیست (موافق) نامیده می شود. این در حالی است که عضله ای که استراحت می نماید یا بلند می شود، عضله آنتاگونیست (مخالف) نامیده می شود. مثلاً، وقتی شما حرکت جلو بازو را انجام می دهید، عضله دوسر به عنوان آگونیست خواهد بود چون برای تولید حرکت منقبض می شود، در حالی که عضله سه سر آنتاگونیست خواهد بود زیرا برای این که آن حرکت رخ بدهد شل می شود و استراحت می کند.

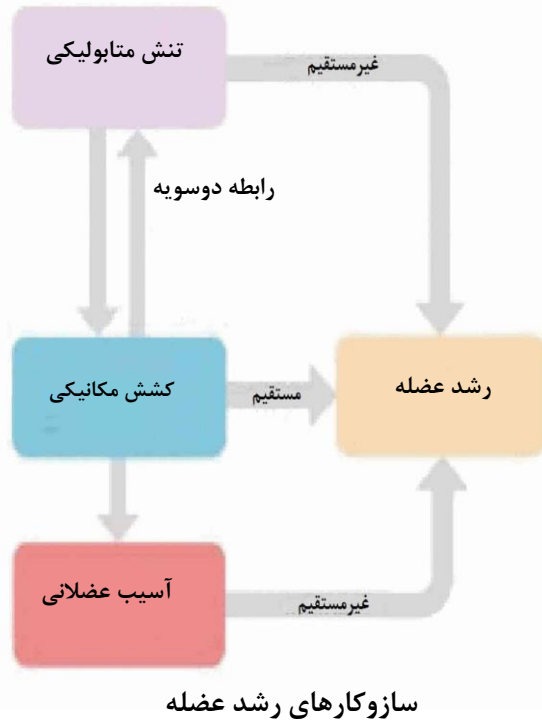
انقباض کانسنتریک

در طول انقباض درون گرا، یک عضله کشش ایجاد می کند در حالی که تارهای عضلانی آن کوتاه می شوند. وقتی عضله کوتاه می شود، به حد کافی نیرو تولید می نماید تا جسم یا وزنه را جابجا نماید. در اینجا عضله دوسر بازویی به صورت درون گرا منقبض می شود تا آرنج را خم کند دمبل را بند کند.



HIIT چگونه رشد عضله را ارتقا می دهد

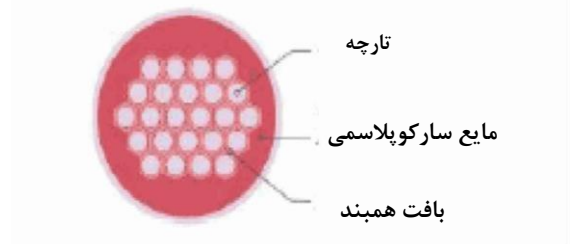
تمرینات HIIT می توانند عضله را بسازند، آن را تقویت کرده، و به حفظ توده عضلانی بدون چربی کمک کنند. و نیز نسبت تارهای عضلانی تند انقباض به تارهای کند انقباض را افزایش می شود. هنگام کشش بازو کمک کند. برای رشد عضلانی، بیشتر تمرینات قدرتی را به جای روتین های هوازی انتخاب کنید.



برای عضله سازی شما باید تنش مکانیکی، خستگی عضلانی، و آسیب عضلانی را تحمل کنید. هنگامی که شما وزنه سنگینی را بلند می کنید، پروتئین های انقباضی در عضلات نیرو تولید می کنند و برای برگشت به حالت مقاومت کشش اعمال می کنند. این کشش مکانیکی عامل اصلی هایپرتروفی عضله (رشد عضلانی) است. این کشش ممکن است به آسیب ساختاری عضلات منجر شود. آسیب مکانیکی به پروتئین های عضلانی باعث تحریک پاسخ ترمیمی در بدن می شود. تارهای آسیب دیده در پروتئین های عضلانی منجر به افزایش اندازه عضلات می شود. خستگی مکانیکی وقتی رخ می دهد که تارهای عضلانی ذخایر موجود از ATP (آدنوزین تری فسفات) را مصرف کنند، همان ملکول انرژی در بدن که به انقباض عضلات شما کمک می کند. آنها نمی توانند به افزایش انقباضات عضلانی ادامه بدهند یا دیگر نمی توانند به طور صحیح وزنه را بلند کنند. همچنین این تنش متابولیکی به افزایش عضله منجر می شود.

عضلات چگونه بزرگتر می شوند

پروتئین عضلات اسکلتی در طول دوره های سنتز و تجزیه به صورت روزانه به گردش درمی آیند. رشد عضلانی زمانی واقع می شود که سرعت سنتز پروتئین عضلانی بیشتر از سرعت تجزیه پروتئین عضلانی باشد. تصور می شود که هایپرتروفی عضلانی مجموعه ای از سازگاری ها با اجزای مختلفی - همچون تارچه ها، مایع سارکوپلاسمی، و بافت همبند است.



تار عضلانی قبل از رشد

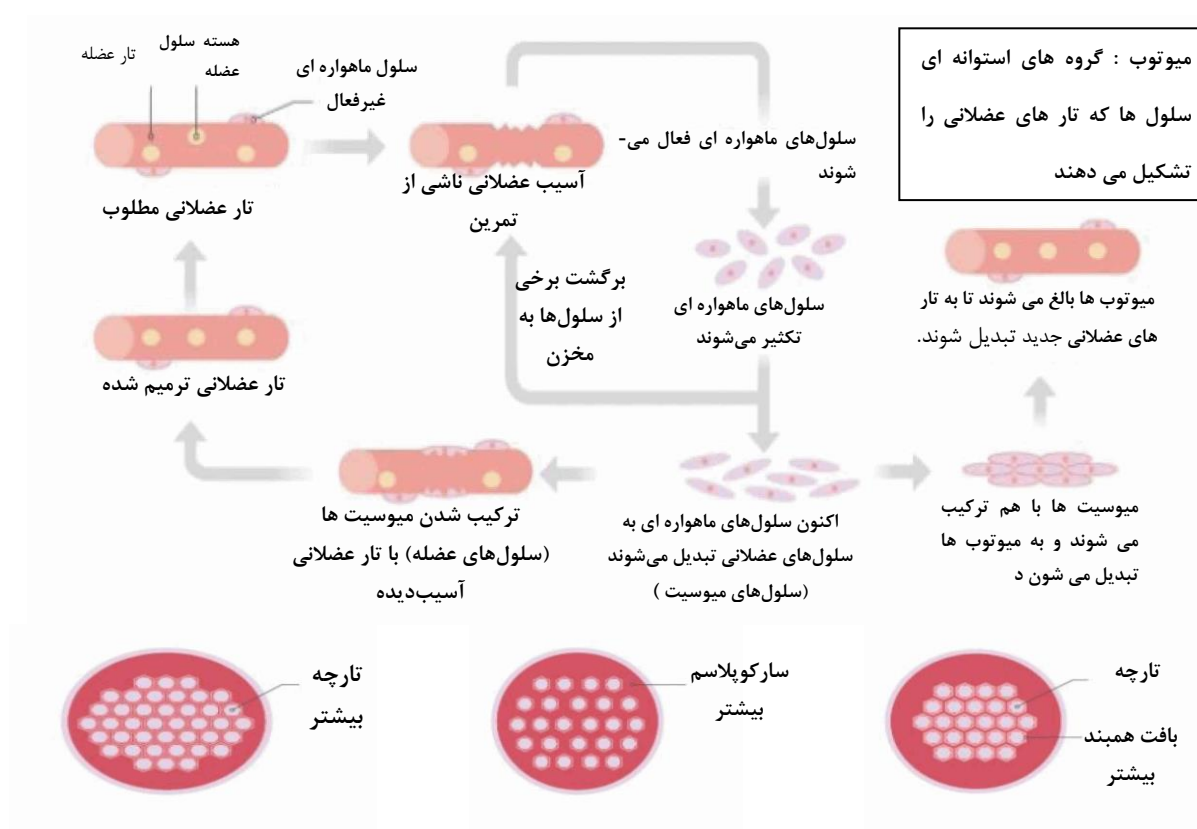
این دایره عضله را از مقطع عرضی نسبت به توده های کلاف - مانند نشان می دهد. در درون بسیاری از میوفیبریل ها وجود دارد و پیرامون آن که شامل مایع سارکوپلاسمی و لایه ای از بافت همبند می شود.

سلول‌های ماهواره ای

سلول‌های ماهواره ای عضلانی اسکلتی نقش مهمی در نگهداری، ترمیم، و بازسازی مجدد تار عضلانی ایفا می‌کنند. این سلول‌های تک هسته‌ای بین غشای پایه و غشای پلاسمایی تار عضلانی "گوه ای" قرار دارند. این سلول‌ها به عنوان سلول‌های بنیادی عمل می‌نمایند و مسئول رشد و تکامل بیشتر عضلات اسکلتی هستند. آنها به دلیل سبک زندگی بی‌تحرك به حالت خواب می‌روند.

افت توده عضلانی با افزایش عمر

اگر از آنها استفاده نکنید آنها را از دست خواهید داد یا آنها خاموش و غیرفعال خواهند شد. با افزایش سن تعداد سلول‌های ماهواره ای ما به طور طبیعی کاهش می‌یابد، اما تمرین کردن با این کاهش مقابله می‌کند. وقتی افراد به سن ۳۰ سالگی می‌رسند یا با امکان از دست دادن توان بازسازی توده عضلانی با افزایش سن روبه‌رو می‌شوند، برای این افراد مهم است که این سلول‌ها را فعال کنند.



هایپرتروفی میوفیبریلار

پروتئین میوفیبریلار ۶۰-۷۰ درصد پروتئین سلول عضلانی را می‌سازند. هایپرتروفی میوفیبریلار عبارتست از افزایش در تعداد و/یا اندازه تارچه‌های عضلانی به وسیله افزودن سارکومرها است

هایپرتروفی سارکوپلاسمی

افزایش حجم سارکوپلاسم (که شامل میتوکندری، شبکه سارکوپلاسمی، لوله‌های عرضی، آنزیم‌ها و سوبستراها مانند گلیکوژن می‌شود) عضله را بزرگ می‌نماید.

هایپرتروفی بافت همبند

ماتریکس برون‌سلولی عضله دارای داربستی سه‌بعدی از بافت همبند است. افزایش محتوای مواد معدنی و پروتئین آن منجر به بزرگتر شدن عضلات می‌شود.

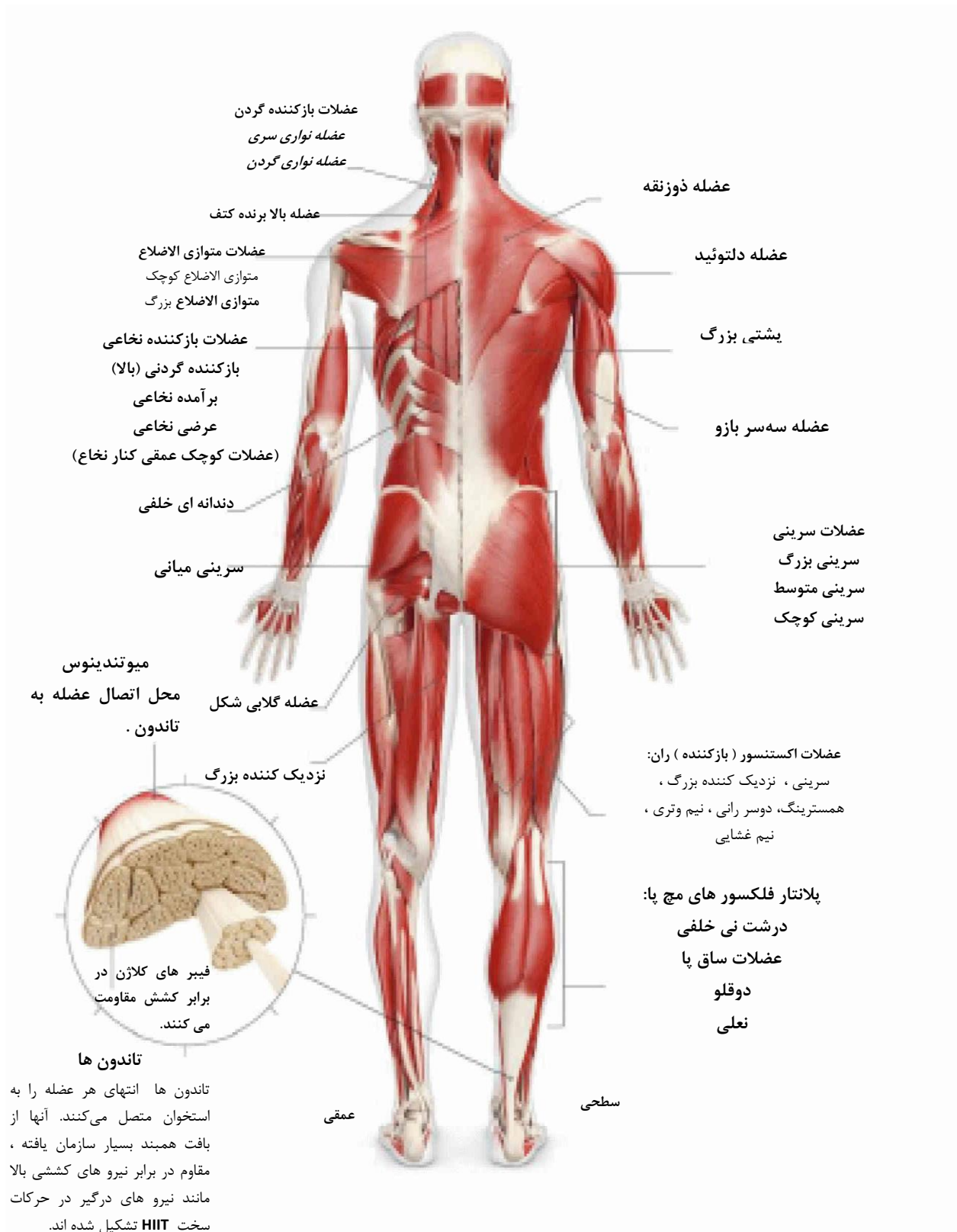
آناتومی عضلانی

حدود ۶۰۰ عضله در بدن انسان وجود دارد. می‌توان عضلات را به سه نوع دسته‌بندی کرد: عضله قلبی، عضله صاف یا اندام‌ها، و عضله اسکلتی.

عضله اسکلتی

بدن شما با استفاده از عضلات اسکلتی که به وسیله تاندون‌ها به استخوان‌ها و مفاصل متصل می‌شوند حرکت می‌کند و از طریق انقباضات هماهنگ بر حرکت اثر می‌گذارند. با مطالعه عضلات و این که چگونه حرکت می‌کنند ارتباط ذهن و جسم شما را بهبود می‌بخشد، تا شما بتوانید عملکرد عضلات را مشاهده کنید و سپس آنها را به نحوی صحیح درگیر کنید.





تمرین HIIT و مغز

ما به آشکار کردن این مطلب پرداخته‌ایم که چه مقدار تمرین می‌تواند بر مغز تاثیر مثبتی بگذارد. تمرین اکسیژن را به مغز پمپاژ می‌کند، اندروفین و هورمون‌ها را آزاد می‌کند تا رشد سلول‌های مغزی را تقویت کند، و از انعطاف‌پذیری مغز حمایت می‌کند. علاوه بر این، عملکرد شناختی، سلامت روان، و حافظه را بهبود می‌بخشد، و افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.

بهبود ارتباط مغز - بدن

ورزش اثرات مثبت متعددی بر نحوه تفکر و احساس ما دارد. افزایش جریان خون به این معناست که مغز بیشتر از قبل از ورزش در معرض اکسیژن و انرژی قرار می‌گیرد. در سطح عاطفی، ورزش با فرستادن هورمون‌هایی به مغز که نشانه شادی هستند، خلق و خوی ما را تقویت می‌کند. بر طبق ژورنال دانشکده پزشکی هاروارد، ورزش همچنین موجب می‌شود تا پروتئین‌های مفید در مغز آزاد شوند. این پروتئین‌های مغذی (نوروتروفین‌ها) سلول‌های مغز را سالم نگه می‌دارند و باعث رشد سلول‌های جدید می‌شوند.

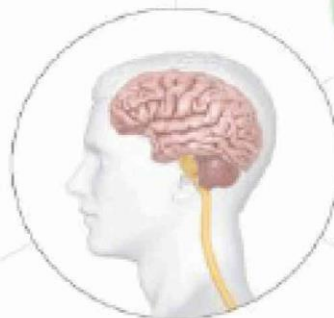
استرس را کاهش می‌دهد:
ثابت شده که ورزش استرس بلندمدت را التیام می‌دهد و سبب می‌شود تا اندورفین‌ها پس از ورزش در سطح بالا قرار بگیرند.

خواب را بهبود می‌بخشد:
ورزش به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند، میزان خواب عمیق با موج کند را تجدید نموده و افزایش می‌دهد. خوب خوابیدن خلاقیت را افزایش داده فعالیت مغزی را تقویت می‌نماید.

به حفاظت در برابر زوال عقل کمک می‌کند:
افزایش نوروتروفین آسیب بافت مغزی مربوط به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

حجم مغز را افزایش می‌دهد:
تحقیقات نشان داده است که ورزش، هیپوکامپ را که ناحیه‌ای در مغز که به حافظه و یادگیری مربوط می‌شود را تنظیم می‌کند.

توانایی‌های شناختی را بهبود می‌بخشد:
تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش جریان خون به مغز در اثر ورزش می‌تواند سطوح نوروتروفین‌ها را افزایش دهد که به توانایی مغز برای سازگاری و ترمیم کمک می‌کند، تفکر منطقی، عملکرد هوشمندانه، و حافظه را بهبود می‌بخشد.

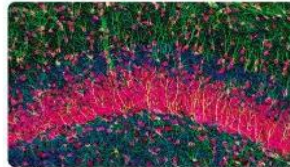


دستاوردهای مغز بر اثر تمرینات HIIT

وقتی ورزش می‌کنیم، افزایش سطح اکسیژن و رگ زایی (رشد عروق خونی) را در مغز تجربه می‌نماییم. بویژه، این امر در مناطقی از مغز که مسئول تفکر منطقی و سایر توانایی‌هایی فکری، جسمانی، و اجتماعی هستند. ورزش در عین حال سطوح کورتیزول هورمون‌های استرس را پایین می‌آورد، و موجب می‌شود تا تعداد انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و نوراپی نفرین افزایش یابد.

عصب‌زایی

دانشمندان زمانی بر این باور بودند که ما فقط یک مقدار ثابتی - حدود ۸۶ میلیارد- نورون (سلول‌های عصبی) در مغز داریم. اکنون تحقیقات اثبات می‌کند که نورون‌زایی (عصب‌زایی) (تولید نورون‌های جدید) می‌تواند در نقاطی همچون هیپوکامپ نیز واقع شود که برای یادگیری و حافظه مفید است. علاوه بر این، ورزش می‌تواند سطوح نوروتروفین-هایی را افزایش بدهد که به تقویت عصب‌زایی و انعطاف‌پذیری عصبی کمک می‌کنند. (نگاه به زیر)



سلول‌های مغزی جدید

سلول‌های عصبی با رنگ صورتی در تصویر در سطح میکروسکوپی از هیپوکامپ مغز قرار گرفته‌اند. تمرینات HIIT باعث تولید نورون‌های جدید می‌شوند.

ارتباط ذهن- بدن در هنگام تمرین، مطلوب است که با تمرکز و بدون جهتگیری‌ها تمرین انجام بشود. یک شیوه برای انجام این کار بهبود رابطه ذهن با بدن است. رابطه ذهن با بدن به معنای تمرکز شدید روی عضله ای است که روی آن کار می‌کنید. آن عضله را ببینید و احساس کنید که چگونه حرکت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که این کار توان و رشد آن عضله خاص را افزایش می‌دهد. این یک رویکرد آگاهانه برای تمرین مقاومتی است.

انعطاف‌پذیری عصبی

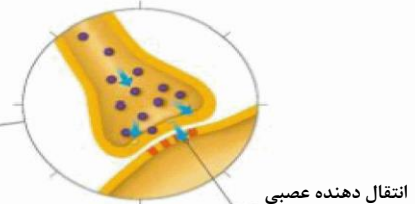
ورزش با افزایش انعطاف‌پذیری عصبی ارتباط دارد: توانایی مغز در سازگاری، کسب مهارت‌های جدید، و ذخیره خاطرات و اطلاعات. اگر شما هرچه بیشتر از آنها استفاده کنید مسیرهای درون مغز شما دائمی تر می‌شوند. هرچه شما بیشتر تمرین کنید یا مهارت جدید را انجام بدهید، مسیرها درون مغز شما قوی‌تر خواهند شد. تمرین بدن شما نیز همان تمرین ذهن شماست.

مواد شیمیایی عصبی

جایی که یک نرون با نرون دیگر برخورد می‌کند شکافی وجود دارد که سیناپس نامیده می‌شود. برای انتقال سیگنال‌های الکتریکی، مغز شما از مجموعه‌ای از مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی استفاده می‌کند که در سیناپس پخش می‌شود و سیگنال را به نرون بعدی منتقل می‌کنند. تمرینات HIIT، سطوح انتقال دهنده های عصبی را همچون دوپامین و سروتونین را افزایش می‌دهند که به همین علت پس از تمرین، شما احساس شادی می‌کنید و استرس کمتری دارید.



در پاسخ به یک محرک، نرون‌ها اتصال جدید را ایجاد می‌کنند. تکرار آن محرک نحوه اتصال مغزی را تقویت می‌کند.



نمایی نزدیک از سیناپس ملکول‌های انتقال دهنده عصبی که به وسیله سیگنال در یک نورون تحریک می‌شوند در حدود ۱ میلی ثانیه از سیناپس عبور می‌کنند و سیگنال را به نورون متصل بعدی منتقل می‌کنند.

تغذیه HIIT شما

حتی اگر کاهش وزن هدف اصلی شما برای آغاز برنامه HIIT شما باشد، ضروری است تا به اندازه کافی و خوب غذا بخورید، به نحوی درست انرژی خود را برای تمرین ورزشی تامین کنید و از مزایای بلندمدت تحول جسمانی بهره مند شوید. از این فرصت برای گنجاندن غذاهای کامل، متنوع، و تعادل سالم با میزان کربوهیدرات، پروتئین ها و چربی استفاده کنید.

عناصر تغذیه

درشت مغذی ها به سه دسته عمده از تغذیه تقسیم می شوند: کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها. کربوهیدرات ها منبع تامین ساکاریدها (قندها) با پیچیدگی های متفاوت هستند که توسط بدن به گلوکز تبدیل می شوند و به صورت گلیکوژن (منبع اصلی انرژی ما) ذخیره می شوند. پروتئین از اسیدهای آمینه ای تشکیل می شود که به وسیله بدن برای ساختن و ترمیم بافت ها از قبیل اندام ها و عضلات، و حفظ کارکرد فرآیندهای جسمانی بکار می روند. چربی ها منبع مهم انرژی و برای تولید هورمون ها بسیار حیاتی هستند.

دستیابی به تعادل مناسب

کربوهیدرات ها باید بخش عمده ای از غذاهای دریافتی ما را تشکیل دهند. اما این به معنای چیزی جز دونات، سیب زمینی سرخ کرده و نوشیدنی های قند دار نیست! به "غذاهای کامل" فکر کنید که برای آزاد شدن انرژی کند، و تجزیه آنها زمان بیشتری نیاز دارد، و دارای فیبر و ریزمغذی ها، به همراه غلات کامل، سبزیجات و میوه (البته نه بیش از اندازه که خود قند بالایی دارد) و گیاهان هستند. پروتئین باید تقریباً ۲۰٪ از مصرف غذای روزانه را به خود اختصاص بدهد، خواه به شکل منابع گیاهی باشد یا دانه ها، غلات، سویا، یا گوشت یا ماهی، و لبنیات. از مصرف چربی اجتناب نکنید بلکه ترجیحاً از چربی های اشباع نشده موند استفاده نمایید.

ریزمغذی ها

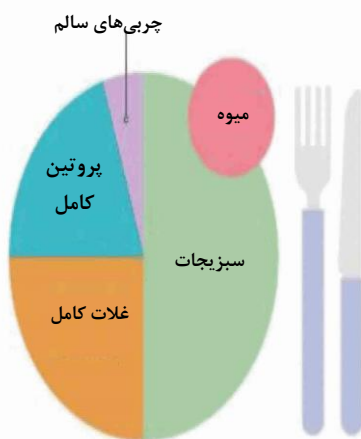
اگرچه آنها در مقادیر بسیار اندکی مصرف می شوند، اما ویتامین ها و مواد معدنی برای عملکرد تقریباً تمام فرآیندها در بدن ضروری هستند، از ایمنی گرفته تا تجدید سلول و تولید انرژی حیاتی هستند. آنها به بهترین وجه جذب شده و به عنوان بخشی از مواد غذایی کامل به جای مکمل ها استفاده می شوند.

بشقاب سالم

سمت چپ نسبت های فراگیر و ترکیبی از تغذیه را نشان می دهد که ما باید در هر وعده غذایی اصلی در طول روز به دنبال آن باشیم.

اندازه گیری بخش ها

راهنمای زیر را دنبال نمایید و از دستان خود به عنوان ارزیابی ساده برای حداکثر نسبت اندازه ها استفاده کنید تا به هدف وعده های غذایی اصلی برسید.



سبزیجات
(دو کف دست)



غلات کامل
(یک مشت)



پروتئین
(یک مشت)



چربی ها
(اندازه کف دست)



میوه
(۱-۲ اونس کامل / ۱-۲ قاشق غذاخوری)

تغذیه قبل و بعد از تمرین

چه چیزی را در چه زمانی بخوریم

این بحث همچنان بر سر این مطلب ادامه دارد که آیا مصرف پروتئین کمی پس از تمرین لازم است تا از تحلیل رفتن بیش از حد عضله جلوگیری شود یا خیر. اما شواهدی وجود دارد که این جذب غذا به حمایت از سنتز عضلانی کمک می‌کند، و اگر شما در وضعیت ناشتا تمرین می‌کنید به شما توصیه می‌شود.

به ویژه در روزهای تمرین مهم است، که بدن خود را با مواد مغذی منظم و مستمر تامین کنید. برای متابولیسم افزایش یافته به حداکثر رساندن "پس سوز" پس از تمرین و بهبودی موثر را افزایش می‌دهد. که به سازگاری‌های فیزیکی همچون افزایش توده عضلانی و ذخایر گلیکوژن بیشتر بستگی دارد. این امر برای هر کسی متفاوت است، اما من توصیه می‌کنم از خوردن غذا کمی قبل یا در طول تمرین و یک میان وعده برای تقویت ریکاوری کمی پس از تمرین اجتناب کنید.

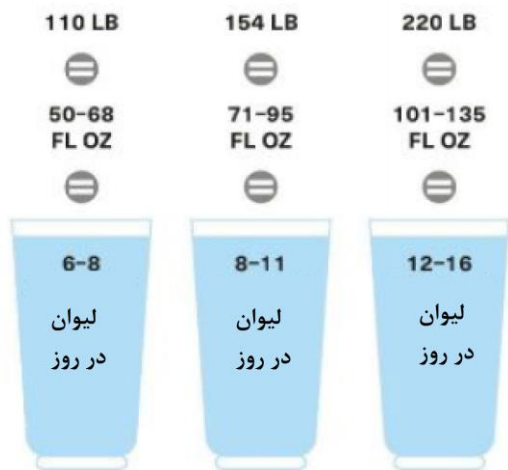


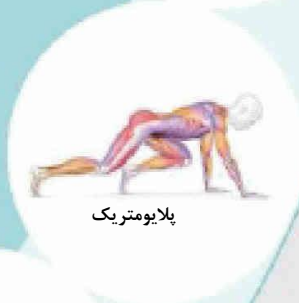
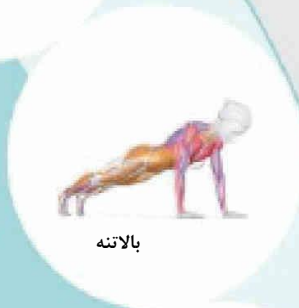
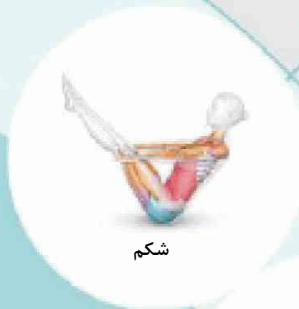
تعادل مایعات بدن شما

۶۰ درصد از حجم بدن شما را آب تشکیل می‌دهد، و آب خوردن نقش‌های متعددی برعهده دارد که می‌تواند بر عملکرد ورزشکار اثر بگذارد. آب دمای بدن را از طریق تعریق، تنظیم می‌کند، مواد مغذی را انتقال می‌دهد، و مواد زائد متابولیسم را از بین می‌برد، جریان و حجم خون را حفظ می‌کند تا عضلات برای تنفس هوازی، خون غنی از اکسیژن را دریافت کنند. بنابراین شما باید مراقب باشید هیدراته بمانید (سطح آب بدن خود را به خوبی حفظ کنید). ولی اگر به ویژه پس از تمرین شما مقدار فراوانی عرق کرده باشد، اما از هیدراتاسیون (جایگزین کردن مایعات از دست رفته به ویژه آب) بیش از حد حفاظت کنید، زیرا این امر می‌تواند منجر به کاهش خطرناک سدیم شود.

در طول روز چه مقدار آب بنوشید

در حال حاضر توصیه می‌شود ۱/۲ اونس/ پوند (۳۰-۴۰ میلی-لیتر/کیلوگرم) آب متناسب با وزن بدن مصرف شود، ولی در عین حال باید مطابق با میزان تعرق بدن، سطح فعالیت خود، و عوامل محیطی میزان مصرف آب را تنظیم کنید.





فصل دوم: تمرینات HIIT

این بخش از تمرین از ۹۵ تمرین تشکیل شده که عبارتند از ۴۶ تمرین اصلی به علاوه ۴۰ مورد انواع مختلف از تمرین که با چالش یا تغییر به آن افزوده می‌شود. در هنگام اجرا، فواصل زمانی بین ۳۰-۶۰ ثانیه تمرین با شدت بالا با دوره‌های ۳۰-۶۰ ثانیه استراحت همراه است. با تغییر در شدت و/یا مدت تمرین و ریکاوری می‌توان تعداد بیشماری تمرین انجام داد. این - تمرینات، گروه‌های مختلف عضلات را هدف قرار می‌دهند، بنابراین می‌توانید انتخاب کنید بر روی کدام یک از آنها تمرکز کنید.

مقدمه‌ای بر تمرینات

انجام تمرینات در این بخش به افزایش قدرت و استقامت قلبی و عروقی و عضلانی کمک خواهند کرد. هر تمرین گروه‌های خاصی از عضلات را هدف قرار می‌دهد که در تصاویر مشخص شده‌اند و همراه با توضیحات واضح درباره چگونگی انجام آن به شکل درست و با شیوه‌های تنفسی ارائه می‌شود. با دقت این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید تا بتوانید حرکات را ایمن انجام بدهید.

حرکات اصلی و انواع آن

تمرینات زیر بر مبنای ناحیه بدن سازماندهی شده‌اند، و سپس پلائیومتریک - برای سرعت و قدرت و - و کل بدن برای چابکی و تقویت قلب در تمرین فعال می‌شوند. در این میان، حرکات اصلی و انواع فرعی برای آن حرکات اصلی قرار دارند. هر تمرین اصلی برای هدف قرار دادن یک گروه یا گروه‌های خاصی از عضلات انتخاب شده است. انواع حرکات روشی برای تغییر حرکت اصلی است تا آن را کم‌چالش‌تر سازد یا به طور جزئی عضلات گوناگونی را هدف قرار دهد و یا در حرکت اصلی آن پیشرفتی حاصل شود.

خطاهای رایج

در تمام صفحات تمرین یک باکس خطاهای رایج برای تمام حرکات وجود دارد. در اینجا این باکس رایج ترین خطاهای انجام شده در هنگام انجام حرکات منتخب را بیان می‌کند. اهمیت دارد تا این حرکات را با توجه به سطح فعلی مهارت و آمادگی جسمانی خود و با وزنه‌های سبک و دوره‌های زمانی کوتاه شروع کنید تا زمانی که این فرم از حرکات را به پایان می‌رسانید. با افزودن به بار وزنه هرگز تمرین خود را فدای این وضعیت نکنید.

اجرای صحیح تمرین

در اجرای هر تمرین فرم صحیح آن حرکت بسیار مهم است. در هر تمرین انجام فرم صحیح کمک می‌کند تا تنش بر روی عضله هدف ایجاد شود و قدرت عضلانی افزایش یابد. علاوه بر این، همچنین به جلوگیری از آسیب کمک می‌کند.

مغز و دستگاه عصبی

ارتباطات ذهن با بدن به هدف قرار دادن عضلات مورد نظر و بهبود هماهنگی کمک می‌کند.

سیستم قلبی و عروقی

این دستگاه خون غنی شده با اکسیژن را برای سوخت بدن و انرژی بخشیدن به عضلات حمل می‌کند.

سیستم تنفسی

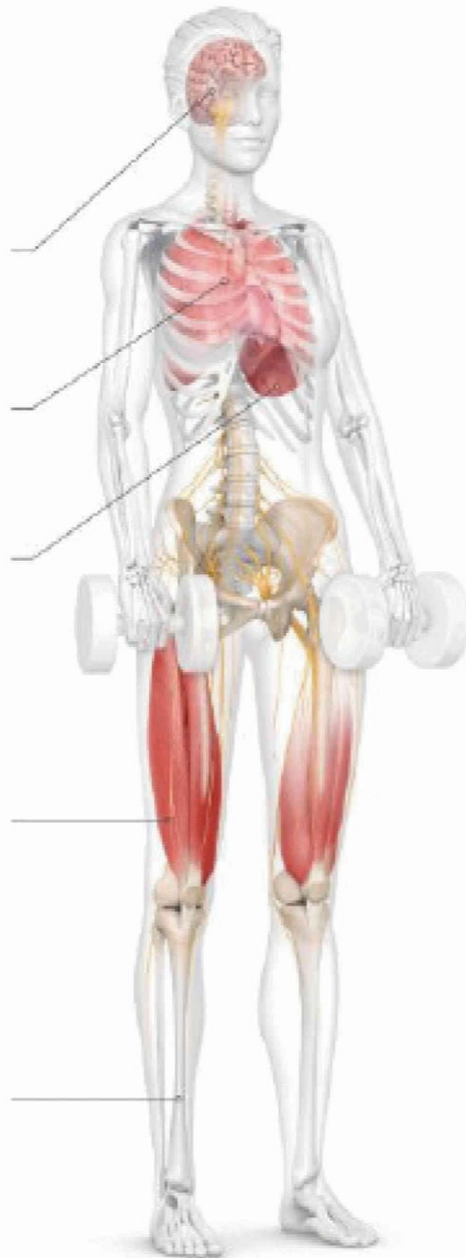
تنفس درست به افزایش اکسیژن موجود کمک می‌کند؛ و از ریتم تنفسی شما برای کمک به آن حرکت استفاده می‌نماید.

سیستم عضلانی

اجرای صحیح این تمرینات به ایجاد تنش و کشش بر روی عضلات تعیین شده کمک می‌کند.

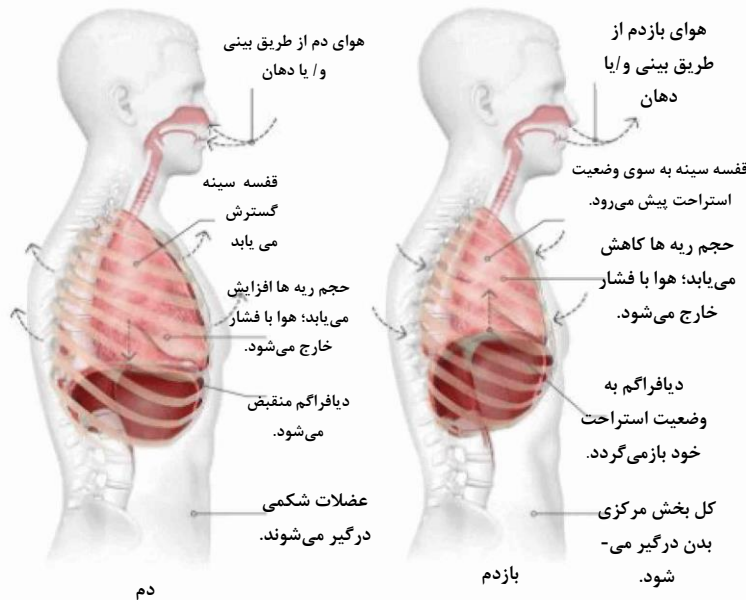
سیستم اسکلتی

عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کند و برای کشیدن آنها منقبض و شل می‌شوند و باعث حرکت می‌شوند، انجام تمرینات به شکل صحیح نیروی کشش را بر نواحی مناسب وارد می‌کند و به جلوگیری از آسیب‌ها کمک می‌کند.



اهمیت تنفس

سیستم تنفسی، اکسیژن مورد نیاز بدن را برای اکثر نیازهای انرژی تامین می‌کند، و دی‌اکسید کربن تولید شده در اثر تبدیل انرژی را دفع می‌کند. تنفس در عین حال به ایجاد ریتمی برای ارتباط ذهن-جسم کمک می‌کند تا بتوانید کنترل خود را حفظ کنید و به طور فعال عضلات مرکزی بدن به ویژه عضلات شکمی را به کار بگیرید.



اصطلاحات تمرینی

اینها اصطلاحاتی هستند که معمولاً در سراسر کتاب استفاده می‌شوند.

تکرار با تکرارها

یک تکرار یا تکرار اتمام یک تمرین را توضیح می‌دهد. تعداد تکرارها برای انجام حرکت ممکن است مشخص شده باشد، ولی این امر غالباً بیشتر مبتنی بر زمان است- ولی اکثر اوقات مدت تکرارهایی که می‌توانید آنها را مدیریت کنید بین ۳۰، ۴۵ یا ۶۰ ثانیه است.

ست

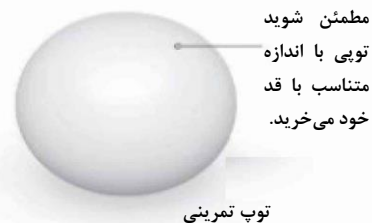
یک ست شامل گروهی از تمریناتی است که معمولاً تعداد آنها ۴ یا ۵ تایی است که پشت سرهم برای مدتی مشخص و بدون وقفه یا وقفه‌های بین آنهاست. پس از آن که شما یک مرحله را کامل کردید، معمولاً پیش از شروع ست بعدی یک دوره استراحت قرار دارد.

روتین

یک روتین تمرین را به طور کامل شرح می‌دهد: تعداد، انتخاب و ترتیب تمرینات، و تعداد ست‌هایی است که باید تکمیل شوند، و مدت زمان حرکت، و وقفه‌ها و زمان‌های استراحت است.

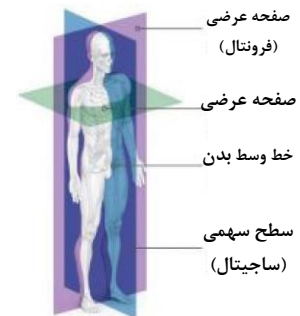
تجهیزات

اکثر این تمرینات به هیچ وسیله‌ای نیاز ندارند، و برای اجرا در منزل و باشگاه بی‌نقص و کامل هستند. استفاده از یک تشک برای انجام حرکات ورزشی بر روی کف زمین مطلوب-تر است؛ استفاده از یکتوپ باعث ناپایداری برای درگیر ساختن عضلات گوناگون شده و سبب می‌شود تا شما سخت‌تر کار کنید، ضمن این که نوارهای مقاومتی و دمبل‌ها میزان بار و تلاش مورد نیاز را افزایش می‌دهند.



راهنمای اصطلاحات

مفاصل بدن دامنه گسترده‌ای از حرکت را تسهیل می‌کنند و اصطلاحات فنی برای توصیف این حرکات در اینجا توضیح داده شده است. اکثر این اصطلاحات برای تشریح حرکات به کار می‌روند، بنابراین من توصیه می‌کنم به صفحات قبلی مراجعه نمایید.

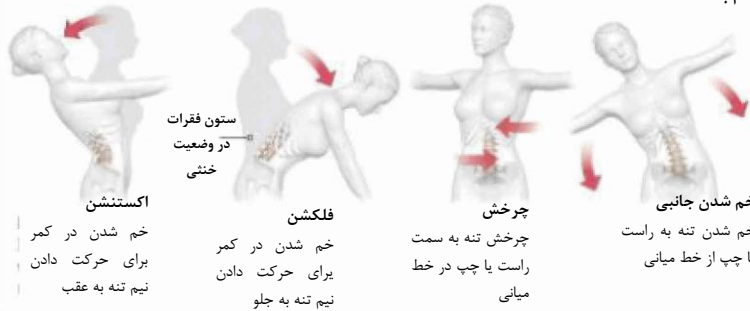


صفحات حرکت

محل تلاقی سه خط فرضی بدن، صفحات حرکتی را تشکیل می‌دهند. حرکات روبه جلو و روبه عقب در صفحه سهمی (ساجیتال) رخ می‌دهد. که به دو نیمه چپ و راست تقسیم می‌شوند. صفحه عرضی (فرونتال) به دو بخش جلو و عقب تقسیم می‌شود و صفحه، حرکات جانبی (کناری) است. صفحه عرضی یک صفحه افقی (هوریزنتال) ایجاد می‌کند که بدن را به دو قسمت فوقانی و تحتانی تقسیم می‌کند که در آن حرکت چرخشی رخ می‌دهد.

ستون فقرات

ستون فقرات علاوه بر ایجاد پشتوانه ساختاری برای بالاتنه، به انتقال بارها بین بالاتنه و پایین‌تنه کمک می‌کند. می‌تواند کشیده شود، خم شود، بچرخد، و به سمت پهلو خم شود و نیز ترکیب از این حرکات را انجام بدهد.



مچ

مچ باید در وضعیت خنثی باقی بماند (در راستای امتداد ساعد) مگر این که در جهتی دیگر باشد.



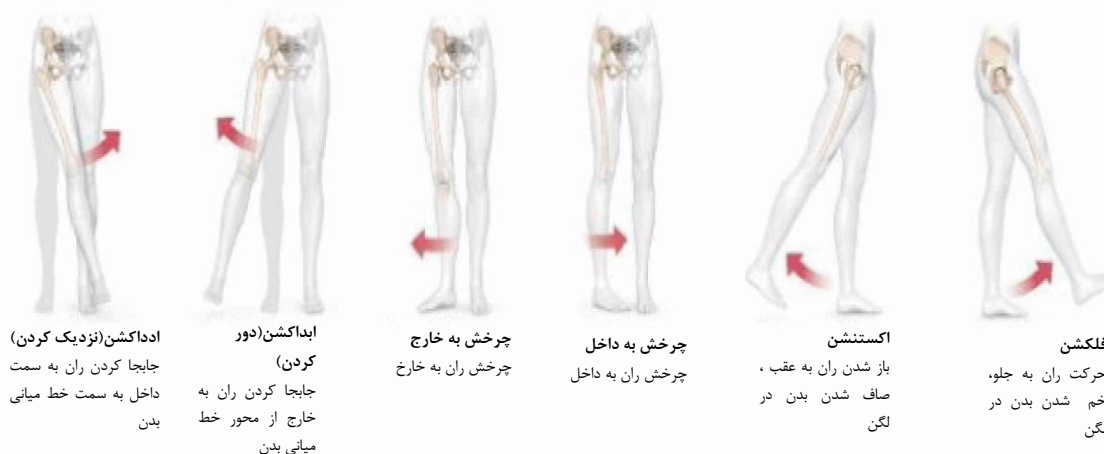
آرنج

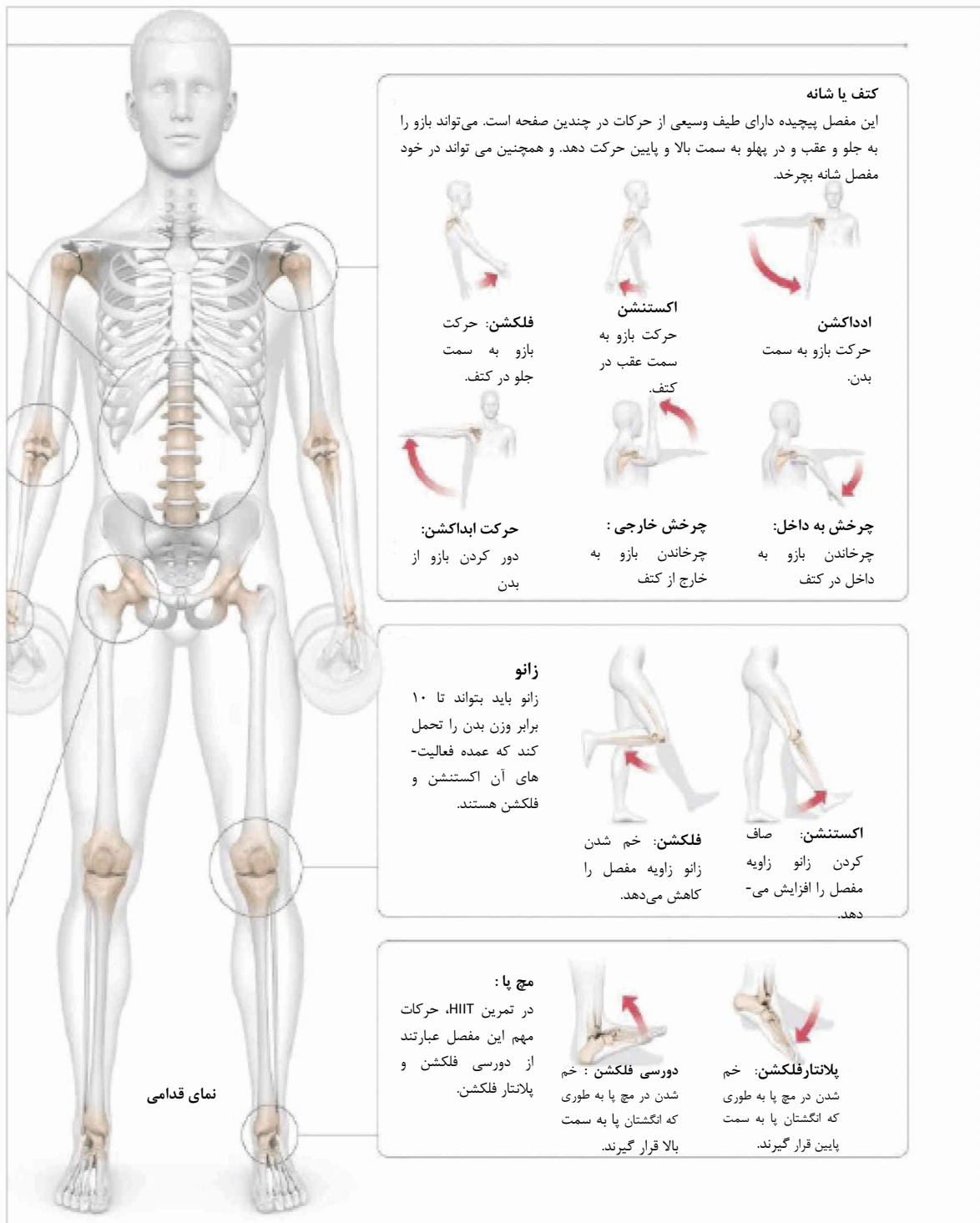
آرنج در هر تمرینی با استفاده از مقاومت دست و همچنین حرکات خاص بازو نقش دارد.



ران

همانطور که در اینجا نشان داده شده است، مفصل ران قادر است دامنه وسیعی از حرکت را در چندین صفحه انجام دهد که در همه آنها پا در وضعیت صاف قرار دارد.

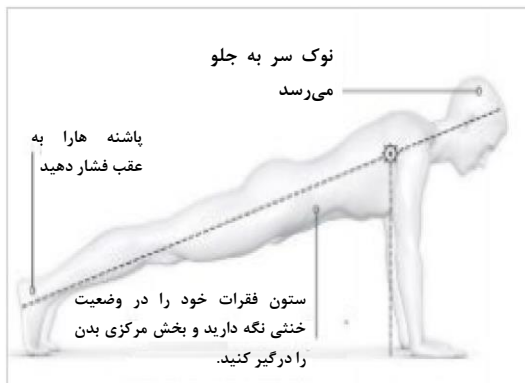






فصل سوم: تمرینات عضلات (مرکز بدن)

تمرینات در این بخش بر روی عضلات شکمی متمرکز می‌شوند: عضلات عرضی شکم، راست شکم، عضلات مورب داخلی و خارجی. علاوه بر دستورالعمل‌های روشن که بر اساس آنها می‌توان هر یک از این حرکات را با حداکثر اثر بخشی انجام داد و ریسک خطر آسیب را کاهش داد، بسیاری از این تمرینات دارای انواع و تغییرات مختلفی هستند.



مرحله مقدماتی

در حالت پلانک بلند در وضعیتی شروع کنید که بازو ها به اندازه عرض شانه فاصله دارند؛ پاها به اندازه عرض لگن؛ و سر، گردن، و ستون فقرات در یک راستا باشند. انگشتان شما بر روی کف زمین صاف می‌شوند، و انگشتان پاهای شما خمیده هستند و بر روی کف قرار می‌گیرند. بخش سرنی خود را جمع کنید، و منحنی کمر را صاف کنید.

پاها

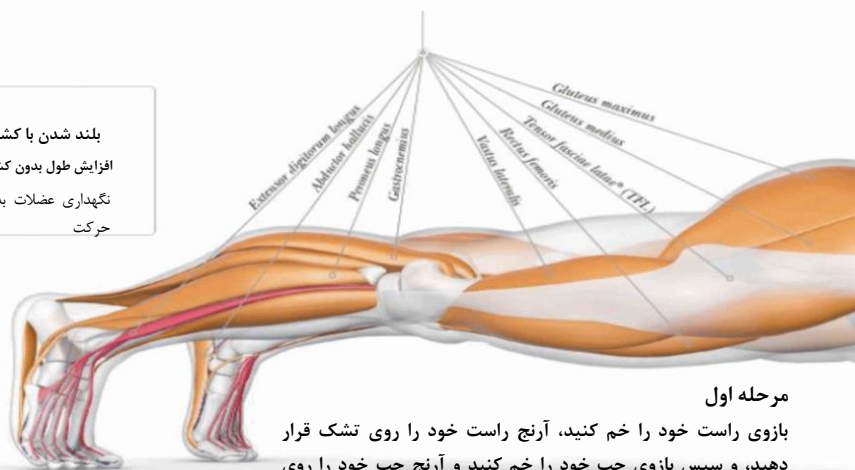
با فعالیت در برابر نیروی جاذبه، عضلات همسترینگ به شما کمک می‌کند تا بدن خود را در یک راستا و تراز حفظ کنید. وقتی آنها درگیر می‌شوند، بدن شما در یک خط مستقیم باقی می‌ماند. عضلات سرنی، نزدیک‌شونده ها و دور شونده ها سفت و درگیر باقی می‌مانند و بخش‌های داخلی ران را به همراه عضلات سرنی فشار دهید و لگن را در زیر آن قرار دهید.

پلانک کف دست^۱ (ارتفاع زیاد) به پلانک روی ساعد^۲ (ارتفاع کم)

این تمرین، عضلات شکمی، پشت، سرنی، چهارسر، و سینه را تقویت می‌کند. به دلیل حرکات بالا و پایین، بسیار ارزشمند است. پلانک کم ارتفاع به پلانک بلند نیز عضله سهر را جدا می‌کند. اجرای این نوع پلانک برای انتقال نیروها در بخش مرکزی بدن به گونه ای درگیر می‌شوند که پشت را مهار کنند.

تصویر بزرگ

در مجموع آنچه برای این تمرین نیاز دارید یک تشک است. در تمام طول این تمرین، مطمئن شوید بخش مرکزی بدن شما در این تمرین درگیر شده است- به ناف تا ستون فقرات فکر کنید، و زمانی که به سمت بالا و پایین حرکت می‌کنید، سر و گردن خود را در امتداد یکدیگر نگه دارید. با اجرای تمرین در فواصل ۳۰ ثانیه‌ای به همراه ۳۰ ثانیه استراحت، انجام حرکات را آغاز کنید. به آرامی مدت انجام تمرین را به ۴۵ ثانیه و سپس در نهایت ۶۰ ثانیه افزایش دهید.



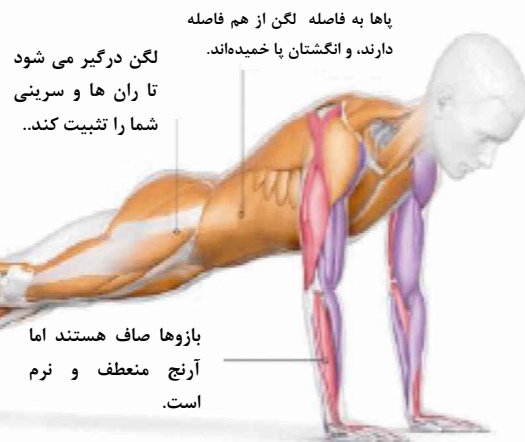
مرحله اول

بازوی راست خود را خم کنید، آرنج راست خود را روی تشک قرار دهید، و سپس بازوی چپ خود را خم کنید و آرنج چپ خود را روی تشک قرار دهید در این صورت حالا ساعد شما بدنتان را نگه می‌دارد. سعی کنید با سفت کردن عضلات مرکزی بدن (با فشار دادن ناف به سمت ستون فقرات)، سعی کنید مقدار نوسان به طرفین را به حداقل برسد.

High plank^۱

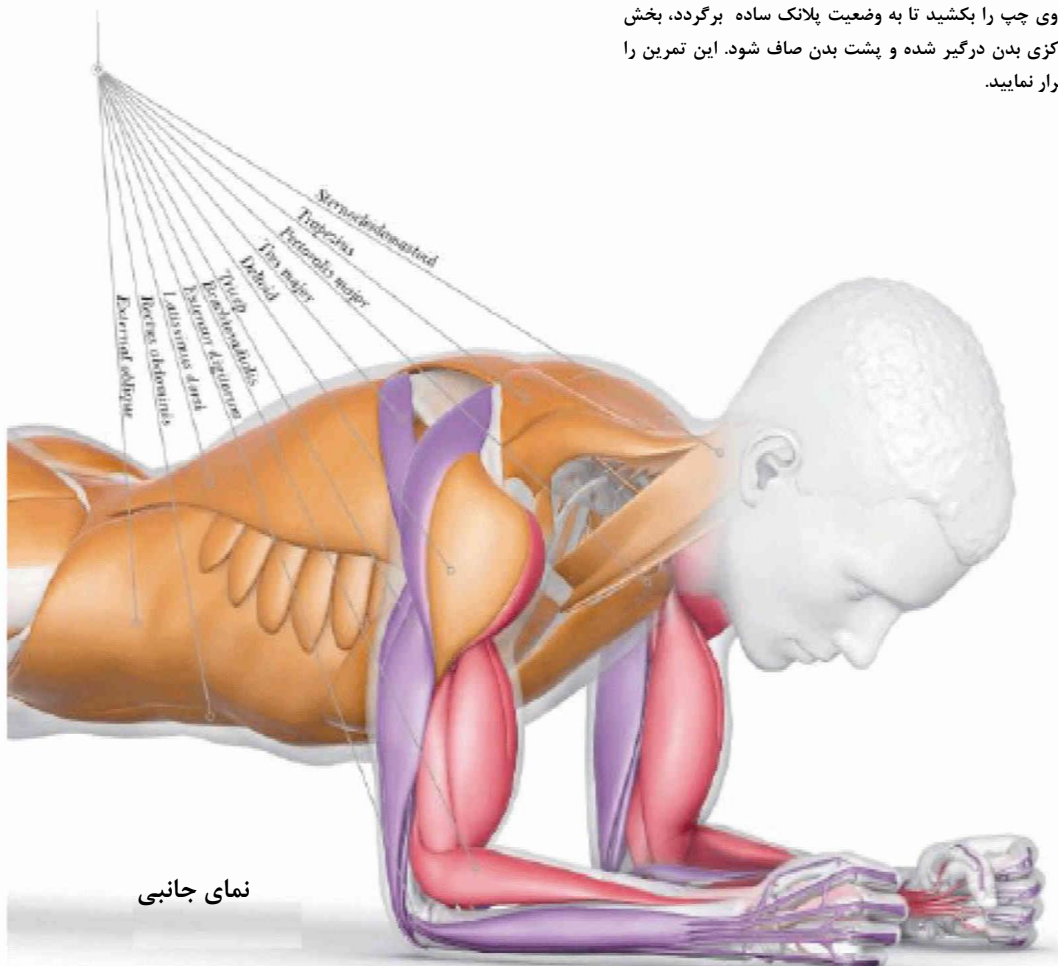
Low plank^۲

احتیاط
 اگر از فرم صحیح استفاده نکنید، ممکنست به آسیب‌دیدگی در بخش پشت و پایین و مچ منجر شود. مطمئن شوید بخش مرکزی بدن‌تان به طور کامل در این حرکت درگیر می‌شود.



بالاتنه
 این تمرین شکمی ایزومتریک نیز عضلات دوزنقه، متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک، سینه‌ها، داندانه ای قدامی، دلتوئید، دوسرو سه‌سر را درگیر می‌کند. عضلات مورب داخلی و خارجی همراه با راست کننده ستون فقرات، برای تثبیت لگن درگیر می‌شوند.

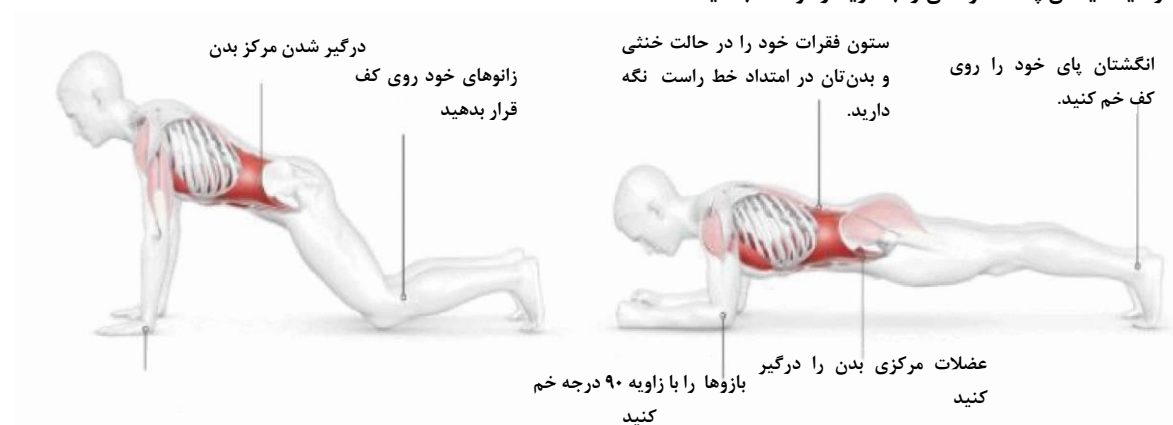
مرحله دوم
 آرنج راست را بکشید تا بدن روی کف دست جابجا شود، سپس بازوی چپ را بکشید تا به وضعیت پلانک ساده برگردد، بخش مرکزی بدن درگیر شده و پشت بدن صاف شود. این تمرین را تکرار نمایید.



نمای جانبی

« انواع

انواع برنامه پلانک شامل نسخه های تغییر یافته ای- مانند پلانک در حالت کم ارتفاع و و پلانک با ضربه کم یعنی آسیب و فشار کمتری بر روی عضلات و مفاصل وارد می شود، و نسخه پیشرفته- تر آن، پلانک دلفین است. همه آنها عضلات شکمی را در بخش عضله عرضی شکم و راست شکم را هدف قرار می دهند. باید در ابتدا عضله عرضی شکم را تقویت کنید تا بتوانید عضلات راست شکم را (یا سیکس پک) خودتان را بسازید و توسعه دهید.



پلانک با ضربه کم (فشار کم)^۲

اگر شما کمر درد دارید یا اگر در تمرینات HIIT تازه کار هستید، پلانک با ضربه کم بهترین انتخاب است. بدون وارد کردن فشار اضافی به ستون فقرات، به مزایای تمرینات اصلی برسید.

مرحله مقدماتی

از وضعیت پلانک بلند شروع کنید، در حالی دست ها به اندازه عرض شانه باز هستند، و پاها به اندازه عرض لگن، و سر، گردن، و ستون فقرات در امتداد یکدیگر قرار می گیرند.

مرحله اول

پشت صاف باشد و لگن خود را جمع کنید، زانوهای خود را در وضعیتی پایین بیاورید بدون آن که اجازه دهید کمر خم بشود و این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

پلانک در حالت کم ارتفاع^۱

این نوع حرکت صرفاً ماندن در وضعیت پلانک کم ارتفاع است. به منظور جلوگیری از آسیب به پایین کمر، شانه ها، گردن، یا سرینی، مطمئن شوید که عضلات شکمی، پاها، و شانه های خود درگیر هستند.

مرحله مقدماتی / مرحله اول

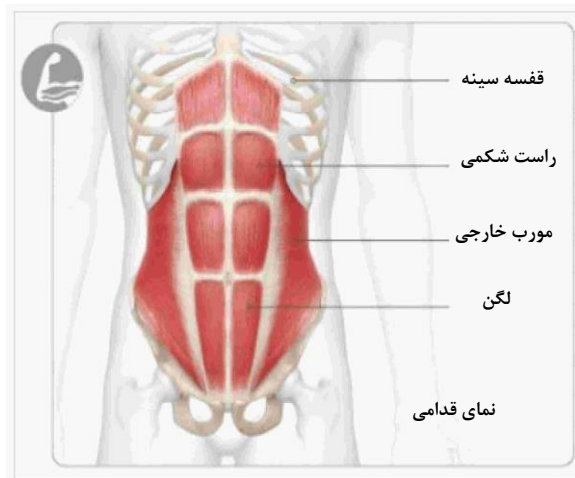
در حالت پلانک کم ارتفاع روبرو زمین قرار بگیرید، سر خود را در وضعیت خنثی نگهدارید در حالی که ساعدها و انگشتان پاها روی کف خم شده اند، و پشت در وضعیت صاف قرار دارد. آرنج های خود را به طور مستقیم زیر شانه ها و ساعدها را رو به جلو قرار دهید. سر شما باید در وضعیت آزاد باشد و به کف زمین خیره شوید. لگن خود را به سمت پایین بیاورید و عضلات سرینی را منقبض کنید. به مدت ۳۰ ثانیه در حالت پلانک کم ارتفاع خود را نگه دارید.



LOW PLANK HOLD^۱

LOW-IMPACT PLANK^۲

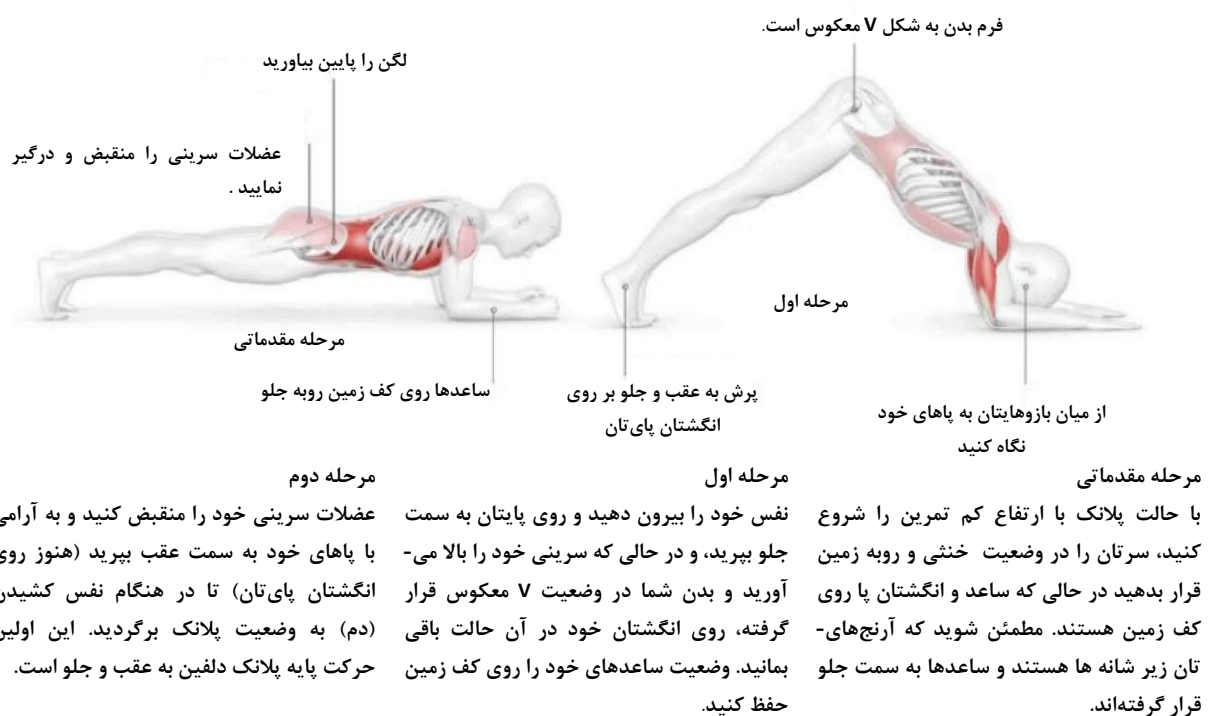
عضلات بخش مرکزی بدن



در هنگام انجام حرکت درازونشست، از انقباض کانسنتریک استفاده می‌نمایید. عضلات شکمی در حال کوتاه شدن هستند و باعث می‌شوند تا فاصله بین قفسه سینه با لگن کاهش یابد. اما، در شروع حرکت درازونشست، وقتی شما بدن خود را سمت پایین می‌آورید، عضلات شکمی شما در وضعیت انقباض اکسنتریک هستند، و تحت کشش منقبض می‌شوند ولی بلند نمی‌شوند.

پلانک دلفین^۱

این تمرین برای کل بدن است. بازوها و شانه‌ها را تقویت می‌کند و برای تثبیت بخش تنه خود از عضلات شکم و مرکزی بدن استفاده می‌کنید. عضلات همسترینگ و ساق پا کشش خوبی بدون تنش دارند. به خاطر داشته باشید که پشت خود را صاف نگه دارید، به خصوص زمانی که شما به عقب می‌پرید.



شنا پلانک^۱

پلانک شنا یک تمرین فول بادی است. عضلات شکمی، پشت و شانه ها را تقویت می کند. عضلات درگیر در پلانک از جلو شامل عضلات اولیه هستند: راست کننده ستون فقرات، راست شکمی (abs)، و عرضی شکم.

لگن به موازات به عقب می چرخد.



تصویر بزرگ

این تمرین به اندازه بسیاری از تمرینات اصلی فشار زیادی به کمر یا گردن شما وارد نمی کند. از آنجایی که این تمرین شامل جابجایی به پلانک از پهلوی می شود، تمرین تعادلی است، بنابراین شما تعادل و هماهنگی در بدن خود ایجاد خواهید کرد. در هنگام انجام تمرین پلانک شنا دم و بازدم انجام بدهید. با ۴ ست و ۸ تکرار تمرین را آغاز کنید، مطمئن شوید که این تمرین را در هر طرف از بدن خود به طور یکسان انجام می دهید.

مرکز بدن / پاها

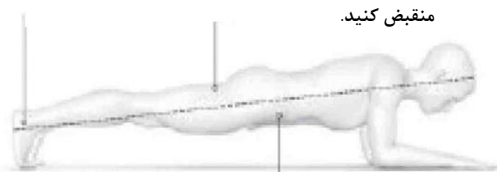
اگرچه عضلات اصلی در این حرکت عضلات شکم هستند، قوس سרینی میانی و سרینی یزرگ که برای کمک به تثبیت لگن در اواسط شنا فعال می شوند. مطمئن شوید که سרینی را به سمت جلو فشار می دهید به نحوی که ستون فقرات در وضعیت خنثی قرار گیرد.



پاشنه ها را به پشت

فشار دهید

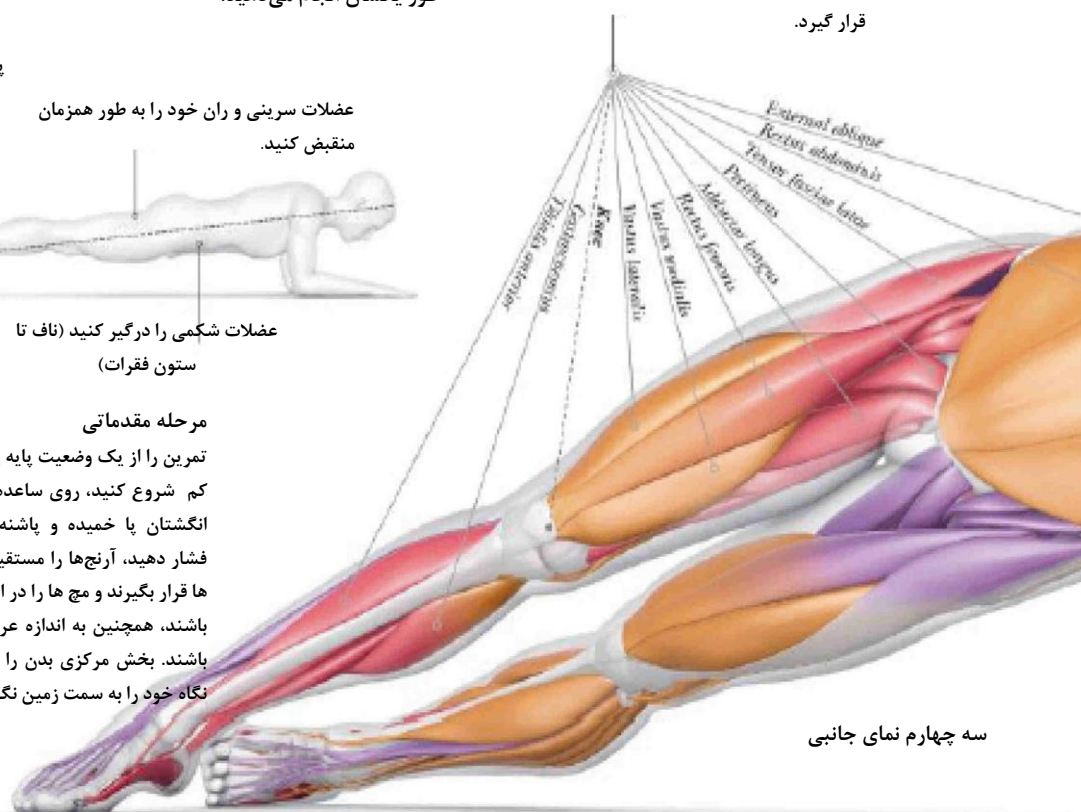
عضلات سרینی و ران خود را به طور همزمان منقبض کنید.



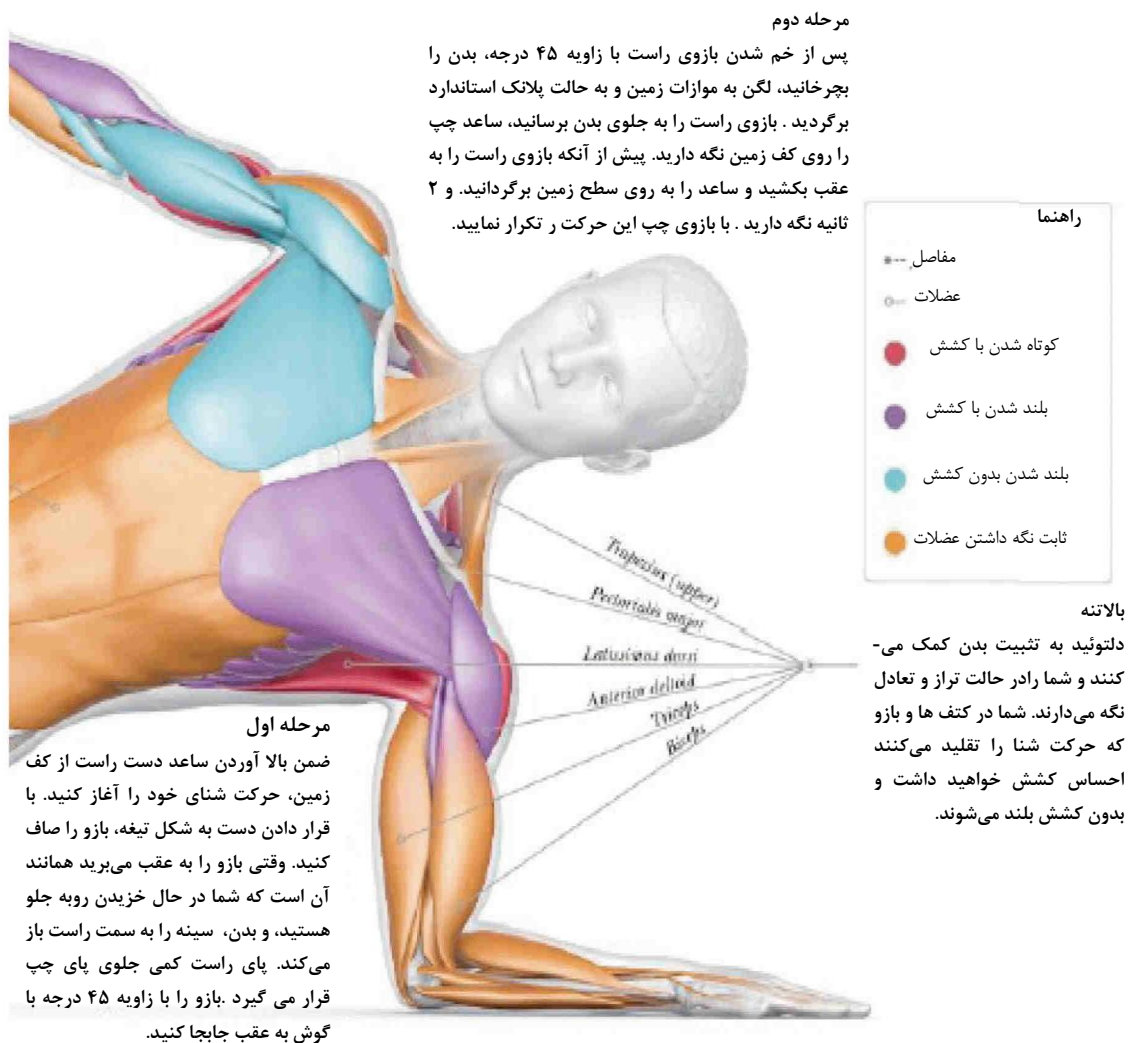
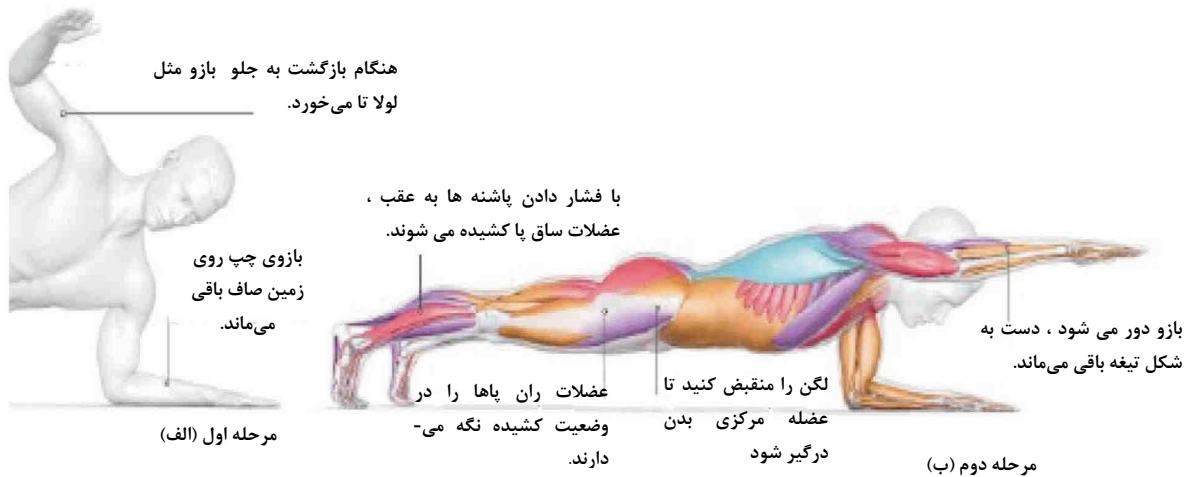
عضلات شکمی را درگیر کنید (ناف تا ستون فقرات)

مرحله مقدماتی

تمرین را از یک وضعیت پایه پلانک با ارتفاع کم شروع کنید، روی ساعدها قرار بگیرید، انگشتان پا خمیده و پاشنه ها را به عقب فشار دهید، آرنج ها را مستقیماً در زیر شانه ها قرار بگیرید و میج ها را در امتداد آرنج تان باشند، همچنین به اندازه عرض شانه ها باز باشند. بخش مرکزی بدن را درگیر کنید و نگاه خود را به سمت زمین نگه دارید



سه چهارم نمای جانبی



کوهنورد^۱

مرکز بدن و بازوها

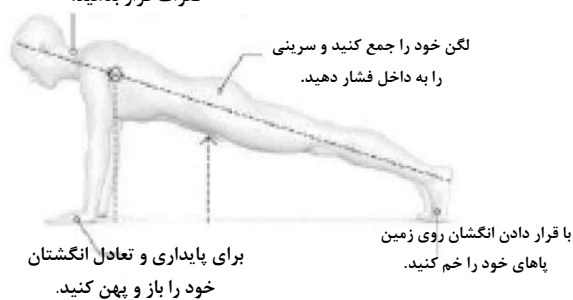
تثبیت کننده عضلات مرکزی بدن (راست شکمی ، عرضی شکمی، مورب‌های داخلی و خارجی) کمر را تثبیت می‌کنند. اما بازوها و کتف‌ها هنوز تحت نیروی کشش قرار دارند. عضلات سه‌سر بازو آرنج‌ها را قفل می‌کنند.

کوهنورد (همچنین به عنوان پلانک جلویی با چرخش شناخته می‌شود). به طور همزمان بر روی گروه‌های مختلف عضلات و مفاصل کار می‌کند، بازوها، پشت، کتف‌ها، مرکز بدن، و پاها را تقویت می‌نماید. مزیت دیگر استفاده همزمان از چند عضله، افزایش ضریب قلب است که به شما کمک خواهد کرد کالری‌های بیشتری را بسوزانید. عضلات چهارسر شما نیز در این حرکت بسیار فعال می‌شوند.

تصویر بزرگ

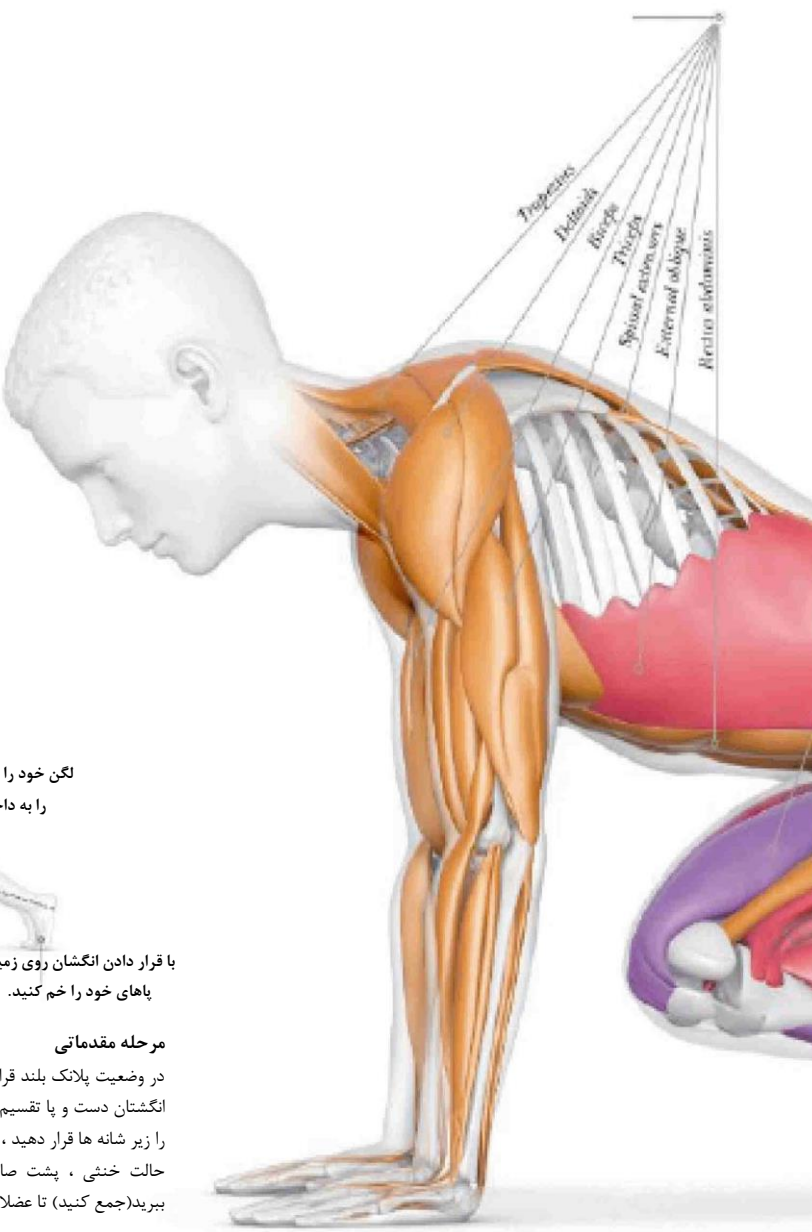
وقتی این حرکت را انجام می‌دهید، کتف‌ها، بازوها، و سینه‌ها برای تثبیت کار می‌کنند تا بالاتنه شما را ثابت نگه دارند ضمن آن که عضلات مرکزی بدن باقی بدن شما را تثبیت می‌کند. وقتی در وضعیت پلانک قرار گرفتید، تلاش کنید بدن خود را در این خط مستقیم نگه دارید زیرا هر زانو را در سراسر بدن به داخل شکم جمع می‌کنید و به حالت پلانک بر می‌گردانید. اگر شما با این تمرین مشکل دارید، هر زانو را مستقیماً به سمت سینه‌ها بیاورید تا بدن را به سمت بالا بکشید. مطمئن شوید که انجام این حرکت را به تعدادی یکسان در هر طرف بدن انجام می‌دهید.

گردن را در راستای ستون فقرات قرار بدهید.



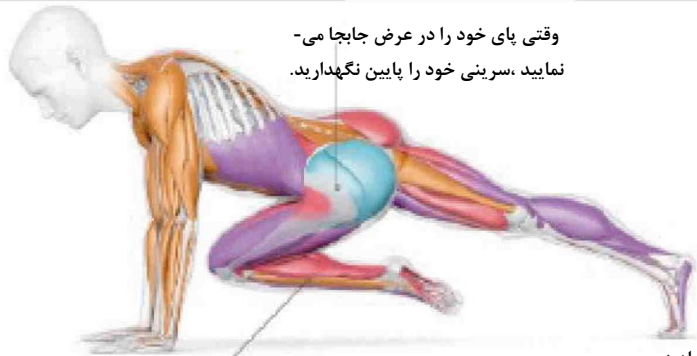
مرحله مقدماتی

در وضعیت پلانک بلند قرار بگیرید، مطمئن شوید وزن خود را به طور یکنواخت بین انگشتان دست و پا تقسیم کرده‌اید. دست‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید. مچ‌ها را زیر شانه‌ها قرار دهید، گردن و ستون فقرات را در یک راستا قرار دهید. سر را در حالت خنثی، پشت صاف و شکم را درگیر کنید. سرینی را به سمت داخل ببرید (جمع کنید) تا عضلات سرینی شما برآمده نبوده و بیرون نزنند.



پاها
عضله چهارسر ران و راست رانی در این حرکت از انقباض ایزوتونیک است ، با حرکت دادن پاها به جلو و عقب ، عضله فشار ثابتی را تحمل می کند . وقتی پا به جلو حرکت می کند و زانو خم می شود، خم کننده های ران و همسترینگ فعال می شوند.

وقتی پای خود را در عرض جابجا می-
نمایید ،سربینی خود را پایین نگهدارید.



مرحله دوم

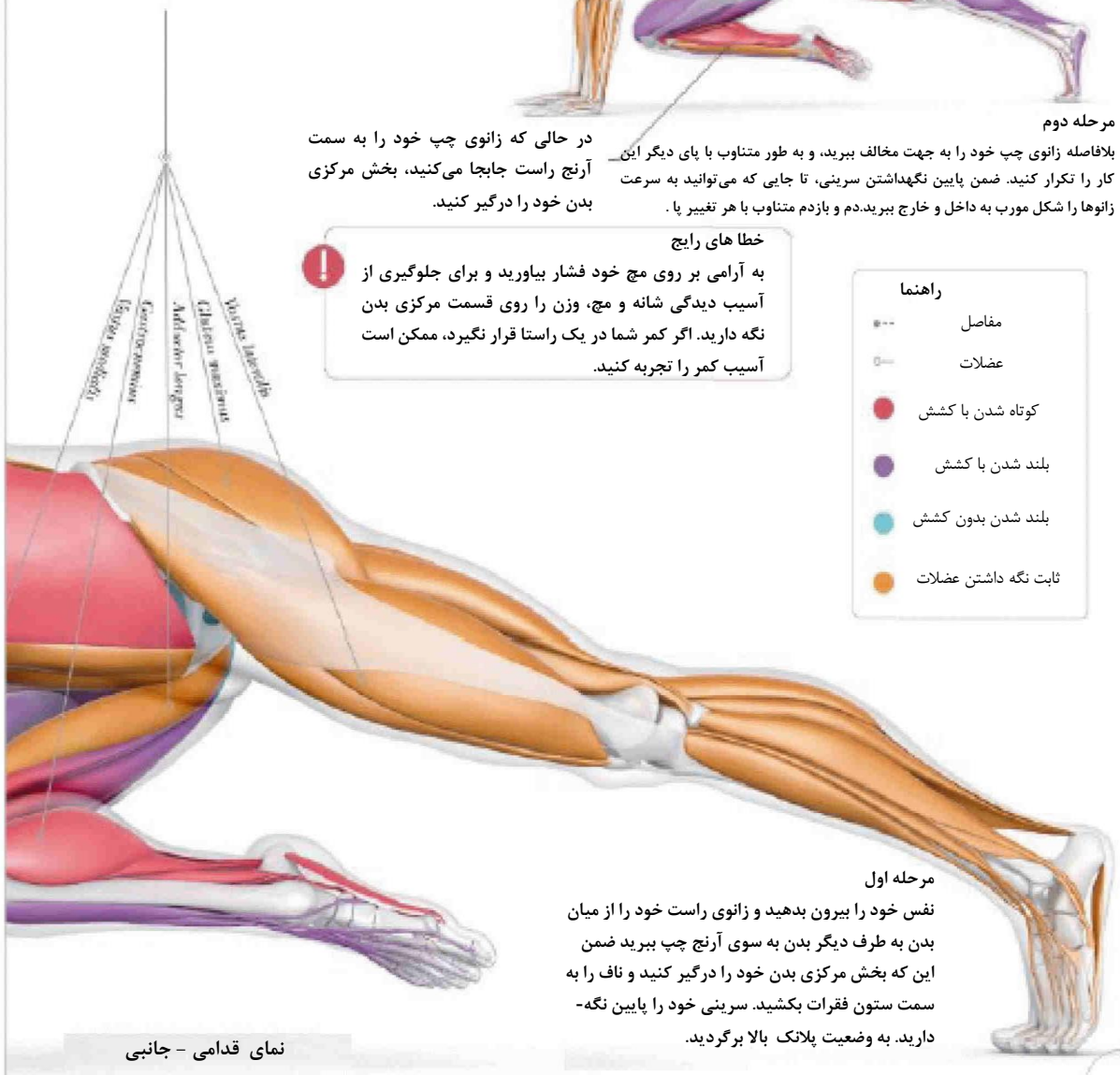
بلافاصله زانوی چپ خود را به جهت مخالف ببرید، و به طور متناوب با پای دیگر این کار را تکرار کنید. ضمن پایین نگهداشتن سربینی، تا جایی که می توانید به سرعت زانوها را شکل مورب به داخل و خارج ببرید.دم و بازدم متناوب با هر تغییر پا .

خطا های رایج

به آرامی بر روی مچ خود فشار بیاورید و برای جلوگیری از آسیب دیدگی شانه و مچ، وزن را روی قسمت مرکزی بدن نگه دارید. اگر کمر شما در یک راستا قرار نگیرد، ممکن است آسیب کمر را تجربه کنید.

راهنما

- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت نگه داشتن عضلات



مرحله اول

نفس خود را بیرون بدهید و زانوی راست خود را از میان بدن به طرف دیگر بدن به سوی آرنج چپ ببرید ضمن این که بخش مرکزی بدن خود را درگیر کنید و ناف را به سمت ستون فقرات بکشید. سربینی خود را پایین نگه-
دارید. به وضعیت پلانک بالا برگردید.

نمای قدامی - جانبی

« انواع

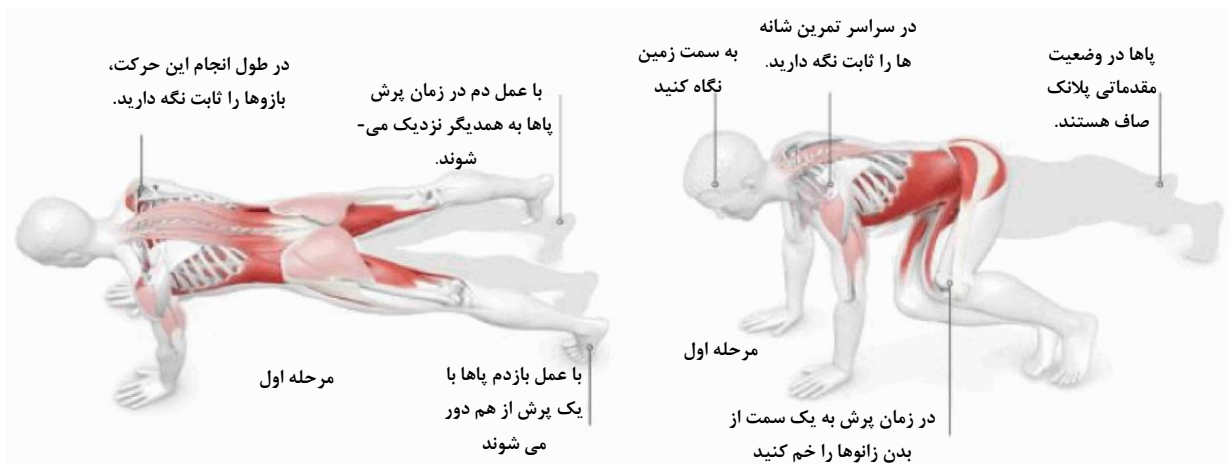
در انواع تمرینات کوهنورد، تمام عضلات مرکزی بدن از قبیل راست شکمی، عرضی شکمی، و عضلات مورب درگیر هستند. آنها همچنین عضلات سרینی و پشت را نیز فعال می‌کنند و اگر به نحوی صحیح انجام شوند می‌توانند بخش پایین کمر را تقویت کنند.

تعوّض تناوبی پا^۱

تعوّض سریع تناوبی پا به آمادگی جسمانی و هماهنگی نیاز دارد. مطمئن شوید که پشت خود را راست و صاف و در امتداد گردن و سر نگه دارید. سَرینی خود را بالا نیاورید- وقتی پاها را جابجا می‌کنید، لگن را در وضعیت داخل بدن نگه دارید.



هنگام اجرای انواع حرکت کوهنورد، به **میچ‌ها** و **پشت** توجه کنید.



جک پلانک^۲

این تمرین به این دلیل جک پلانک نامیده می شود زیرا مانند جامپینگ جک (حرکت پروانه) ولی در فرم پلانک است، و به تقویت سینه، پشت، بازوها و شانه ها کمک می کند. حرکت جک پلانک همچنین عضلات مرکز بدن را به طور موثر تقویت می نماید. اگر شما میچ درد دارید، با قرار گرفتن بر روی ساعدهای خود می توانید این حرکت را تغییر بدهید.

مرحله مقدماتی

در حالت پلانک بلند شروع کنید. در حالی که بازوهای شما باز بوده و دستان شما زیر شانه ها و پاها در کنار هم قرار دارند. بدن شما باید از سر تا پاشنه در یک راستا قرار بگیرند.

مرحله اول

با هر دو پا به صورت عریض به طرفین بپرید. گویی در حال انجام یک جک پرشی افقی هستید. حالت پلانک را از مرحله مقدماتی حفظ کنید.

مرحله دوم

در حالت پلانک بمانید و به سرعت پاهای خود را به عقب برگردانید، و زمانی که به داخل پرش می کنید عضلات مرکزی بدن را سفت نگه دارید. به پرش به خارج و داخل ادامه بدهید. پشت خود را صاف نگه دارید اجازه ندهید سرینی شما افت کنند. بازوهای شما باید ثابت باقی بمانند. برای شروع این تمرین، آن را به مدت ۲۰-۱۰ ثانیه انجام بدهید و تا ۶۰ ثانیه آن را ادامه بدهید. یا برای افزودن به اشتیاق و چالش آن، با سرعت بیشتری بپرید.

پلانک پرش های پهلو به پهلو^۱

این تمرین پهلو به پهلو یک نوع عالی تمرین قلبی عروقی از حرکت کوهنورد است. علاوه بر تقویت عضلات فوقانی و تحتانی شکم و مورب چپ و راست، نیز می تواند ثبات را افزایش داده، کالری ها را بسوزاند، و چربی را کاهش دهد.

مرحله مقدماتی

در حالت پلانک بلند شروع کنید. در حالی که میچ های دست زیر شانه های خود قرار دارند، و پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند، و سر، گردن، و ستون فقرات در امتداد هم هستند.

مرحله اول

زانوها را خم کنید و آنها را جلو ببرید، با حرکتی پویا، به سمت راست بدن خود بپرید.

مرحله دوم

پاها را به نقطه شروع برگردانید. زانوها را خم کرده و آنها را به جلو ببرید و به سمت چپ بدن بپرید. این حرکات را ۶۰-۳۰ ثانیه تکرار نمایید، و در هر طرف تعداد پرش ها یکسان باشد.

^۱ Plank side- to-side jumps

^۲ Plank jacks

پلانک خرسی^۱

این تمرین عضلات شکمی و مرکزی بدن را تقویت می‌کند، و در عین حال علائم کمردرد و خطر آسیب را کاهش می‌دهد. همچنین به ایجاد تعادل کمک می‌کند. علاوه بر کار کردن بر روی عضلات شکمی، عضلات سرینی میانی و بزرگ، پسواس، چهارسر، شانه‌ها و بازوها را هدف قرار می‌دهد.

تصویر بزرگ

در زمان انجام حرکت پلانک خرسی، سعی کنید جهت نگاه خود را به سمت کف زمین نگه‌دارید. این امر وضعیت گردن شما را در وضعیت خنثی نگه می‌دارد. چرخاندن سر به سمت سقف یا جلوی خود، باعث می‌شود تا فشار بیشتری به گردن شما وارد کند. سرینی خود را به سمت عقب و جلو نچرخانید- این یک تمرین ایزومتریک است، بنابراین سکون در آن اهمیت دارد. علاوه بر این، مطمئن شوید که عضلات همواره درگیر و فعال هستند (منقبض نگه داشتن عضلات مرکزی). وقتی به این تمرین ادامه می‌دهید، زمان تداوم حرکت پلانک خرسی را افزایش بدهید.

پشت خود را صاف و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

بازوها صاف، به اندازه عرض شانه‌ها باز است.



مرحله مقدماتی

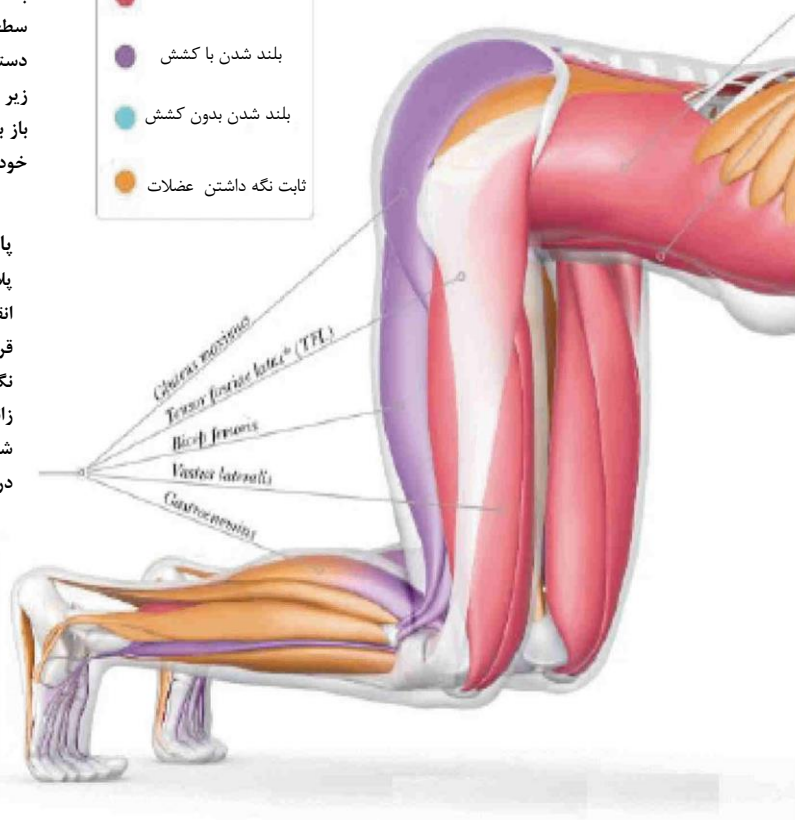
با حالت چهاردست و پا شروع کنید (حالت چهارپا یا سطحی)، و مطمئن شوید که پشت شما صاف است. دستان شما باید به اندازه عرض شانه باز باشند و مچ‌ها زیر شانه‌ها قرار گیرند. زانوها باید به اندازه عرض لگن باز باشند. با قرار دادن انگشتان خود روی زمین، پاهای خود را خم کنید.

پایها

پلانک خرسی عضلات چهارسر را که در یک انقباض ایزومتریک نگه داشته شده‌اند هدف قرار می‌دهد. عضلات چهارسر را بدن را ثابت نگه می‌دارند و از وزن پشتیبانی می‌کنند که زانوها را بر روی کف زمین نگه می‌دارد. خم شدن زانو، خم کننده‌های لگن و همسترینگ را درگیر می‌کند.

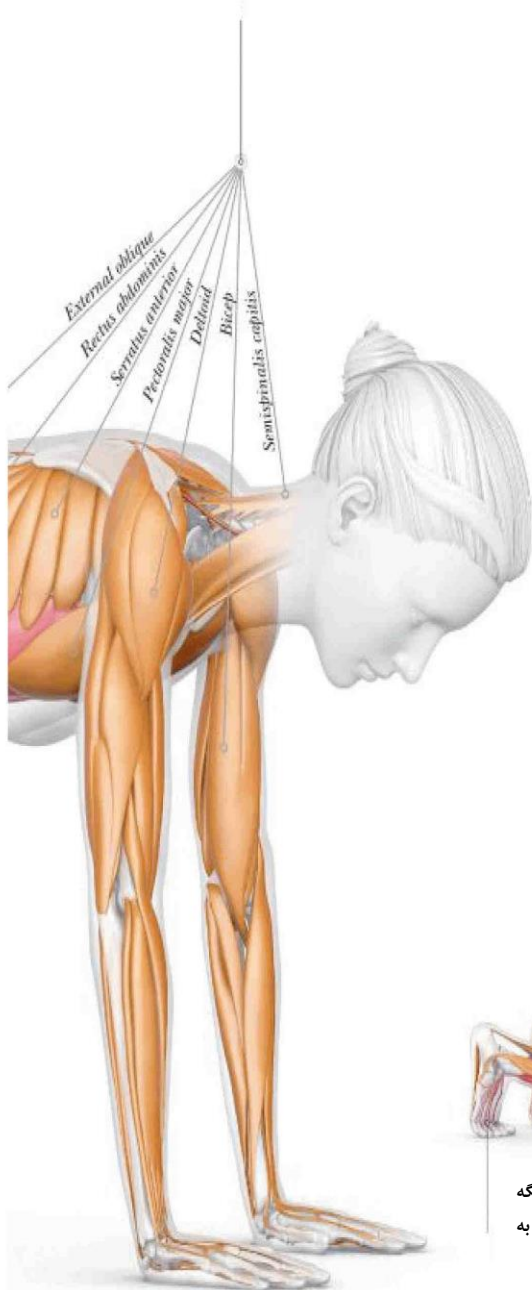
احتیاط

در هنگام انجام پلانک خرسی بخش پایین کمر خود را جمع نکنید، اجازه بدهید به داخل فرو برود. که می‌تواند به عضلات پایین کمر فشار وارد کند. با درگیر نگه داشتن عضلات مرکزی بدن و صاف نگه داشتن کمر و خنثی نگه داشتن ستون فقرات از این امر اجتناب کنید.



بالا تنه

پلانک خرسی یک تمرین ایزومتریک است، به این معنی که عضلات بدون حرکت، درگیر هستند. در صورت نیاز برای نگه داشتن ستون فقرات در وضعیت خنثی، عضلات شکمی - عرضی شکمی، راست شکمی و مورب داخلی و خارجی - درگیر می شوند. علاوه بر این، ستون مهره های برآمده در پشت و پسواس بزرگ در لگن به نگه داشتن انقباض ایزومتریک کمک می کند.



مرحله اول

بخش مرکزی بدن (ناف تا ستون فقرات) را درگیر کنید تا پشت صاف بماند. نفس خود را خارج کنید و کف دستان خود را روی زمین قرار دهید، زانوهای خود را ۶ اینچ (۱۵-۸ سانتی متر) از کف زمین بالا بیاورید انگشتان پای خود را خم کنید و روی کف زمین قرار دهید. سرینی شما هم سطح با شانه هایتان خواهد بود. بسته به میزان آمادگی جسمانی، ۳۰-۶۰ ثانیه نگه دارید.

نگاه شما باید روبه زمین باشد.



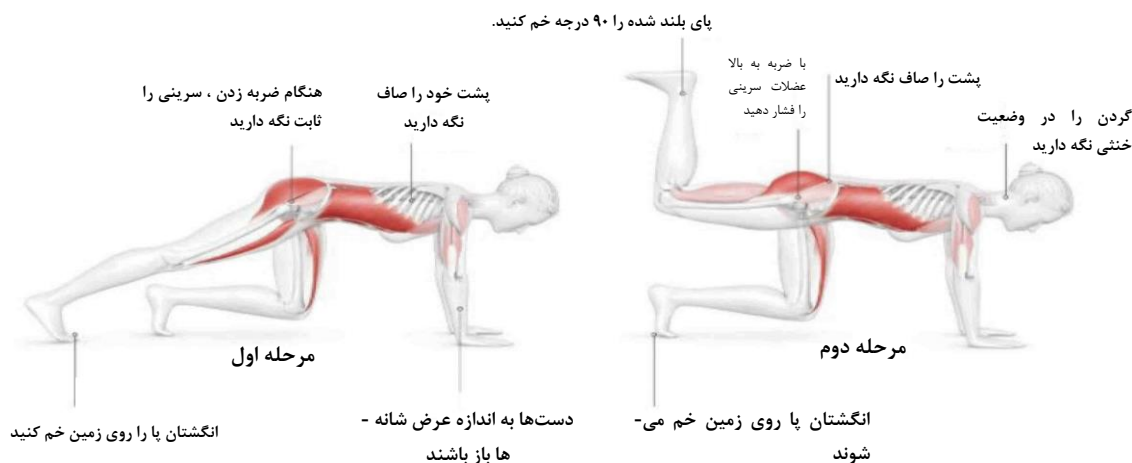
مرحله دوم

زانوهای خود را روی کف زمین برگردانید و به مرحله مقدماتی برگردید.

انگشتان پای خود را خمیده نگه دارید در حالی که پاشنه ها را به سمت عقب فشار می دهید.

«انواع

انواع پلانک خرسی جایگزین ها و چالش های دیگری را فراتر از تمرین پایه پلانک خرسی به شما ارائه می دهد. همانند حرکت پلانک خرسی اصلی ، آنها بر روی چندین گروه عضلانی مختلف کار می کنند، عضلات مرکزی، سرینی، همسترینگ، فلکسور های لگن، و شانه ها را هدف قرار می دهند.



کیک دانکی^۲

در حرکت کیک دانکی عضلات سرینی بیشتر درگیر می شوند. ضمن آن که وضعیت ایزومتریک بر روی عضلات شکمی را حفظ می کند. یک پا به سمت عقب و بالا ضربه می زند، این در حالی است که زانوی پای دیگر تا حدودی از سطح زمین بلند می شود. و این مهم است که پایی را که ضربه نمی زند ثابت نگه دارید ، زیرا این کار باعث درگیر شدن بخش مرکزی عضلات بدن می شود. پاها به آرامی و یک در میان جابجا می شوند تا لگن از چپ به راست جابجا نشود.

مرحله مقدماتی

در وضعیت چهار دست و پا بر روی سطح زمین این حرکت را شروع کنید. ضمن آن که مطمئن شوید پشت صاف است. دستان خود را به اندازه عرض شانه باز کنید. مچ ها زیر شانه ها قرار گرفته اند؛ زانو ها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند. در حالی که انگشتان پای شما روی زمین قرار گرفته اند. پاهای خود را خم کنید.

مرحله اول

در وضعیت پلانک خرسی زانوهای خود را ۶-۳ اینچ (۱۵-۸ سانتی متر) از زمین بلند کنید، و مطمئن شوید که سرینی شما هم سطح و در راستای شانه هایتان قرار دارند. صورت خود را رو به کف زمین نگه دارید و مطمئن شوید عضلات مرکزی بدن شما درگیر هستند، پشت (کمر) شما صاف است، و ستون فقرات شما در حالت خنثی قرار دارد.

مرحله دوم

با یک کیک دانکی، یک زانوی خود را بالا آورده و به پشت سر خود ببرید. موقعیت پایی را که به عقب ضربه نمی زند در وضعیت پلانک خرس نگه دارید. زانو را از روی زمین بلند کنید. با جابجا کردن متناوبی پاها برای ضربه زدن این حرکت را طی ۶۰-۳۰ ثانیه تکرار کنید.

ضربه زدن با انگشت پا^۱

ضربه زدن با انگشت پا تحرک و چابکی را افزایش می دهد، عضلات را در بخش سرینی میانی و بزرگ، پسواس، چهارسران، شانه ها ، و بازوها را تقویت می کند. و همچنین روی عضلات شکم کار می کند.

مرحله مقدماتی

از وضعیت چهار دست و پا در روی کف زمین شروع کنید. مطمئن شوید پشت شما صاف است. مطمئن شوید که دستان خود را به اندازه عرض شانه باز می کنید. مچ ها زیر شانه ها قرار گرفته اند؛ زانو ها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند. در حالی که انگشتان پای شما روی زمین قرار گرفته اند، پاهای خود را خم کنید.

مرحله اول

فرض کنید به شکل پلانک خرسی قرار دارید و زانو هایتان ۶-۳ اینچ (۱۵-۸ سانتی متر) از زمین فاصله دارند. یک پای خود را عقب ببرید، آن پا را صاف کنید و انگشتان پا را روی کف زمین قرار بدهید.

مرحله دوم

پاهای خود را به نقطه شروع وضعیت پلانک خرسی برگردانید. با پای مخالف این حرکت را تکرار کنید، مطمئن شوید که سرینی شما ثابت بماند و از یک طرف به سوی دیگر تکان نخورد. وضعیت پایی که ضربه نمی زند در حالت پلانک خرسی نگه دارید. زانو را از روی زمین بالا بیاورید. ۶۰-۳۰ ثانیه این کار را ادامه بدهید.

^۱ Leg-Reach toe tap

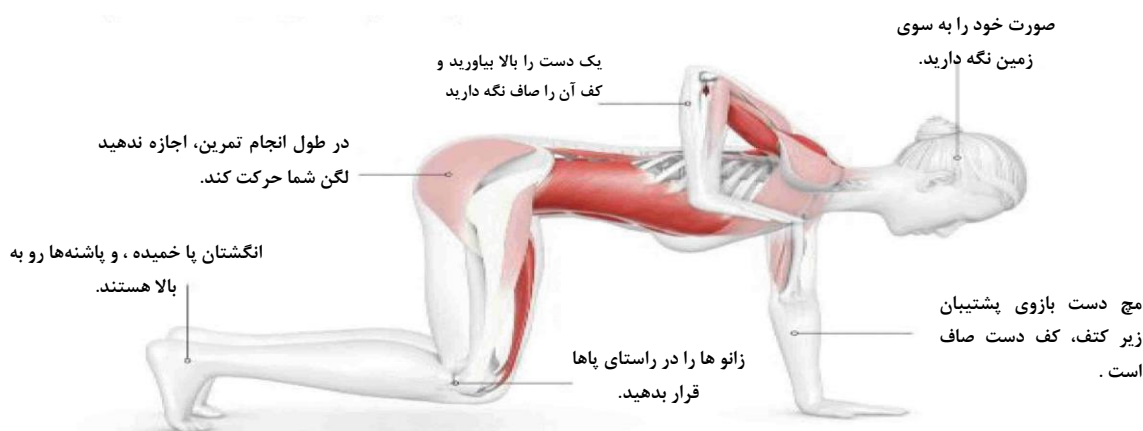
^۲ Donkey Kick



در حالی دست خود زیر بغل یا پارویی می زنید یا وزن خود را بالا قرار می دهید، مطمئن شوید که لگن شما به طرفین جابجا نمی شوند، بلکه حتی الامکان ثابت باقی بماند.

پارویی تناوبی

تمرین پارویی تناوبی باعث افزایش تحرک، چابکی و تمرکز بر روی پشت، ضمن حفظ وضعیت ایزومتریک و درگیر کردن عضلات شکمی عمل می کند. شما می توانید به این تمرین وزنه اضافه کنید، ولی، اگر شما تازه کار هستید، بدون وزنه و یا با وزنه های فوق سبک تمرین خود را شروع کنید. برای ۶۰-۳۰ ثانیه تمرین را تکرار نمایید.



مرحله مقدماتی

در وضعیت چهار دست و پا روی کف زمین تمرین را شروع کنید، مطمئن شوید که کمر صاف است. دستان خود را به اندازه عرض شانه باز کنید، کف دست ها روی کف زمین قرار می گیرد، اگر از وزنه استفاده می کنید، دستان شما روی دمبل خواهند بود. مچ ها دست ها زیر شانه ها قرار می گیرند؛ زانو ها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند. پاها خم می شوند و انگشتان پا روی کف زمین قرار می گیرند.

مرحله اول

در وضعیت پلانک خرسی، زانوهای خود را به اندازه ۳-۶ اینچ (۸-۱۵ سانتی متر) از سطح زمین بلند کنید، مطمئن شوید که سرنی شما با شانه های شما در یک راستا قرار دارند. مطمئن شوید که عضلات مرکزی بدن شما درگیر هستند، پشت شما صاف است، و ستون فقرات شما در حالت خنثی است که گردن شما را در وضعیت خنثی نگه خواهد داشت. سرنی خود را ثابت نگه دارید، به طوری که زانو هایتان بالای زمین معلق باشد یعنی از زمین فاصله دارند.

مرحله دوم

نفس بگیرید، عضلات مرکزی خود را سفت کنید، سپس نفس خود را خارج کنید و دست راست خود را (یا دمبل) به سمت قفسه سینه ببرید و تیغه کتف خود را فشار بدهید. سرنی و شانه ها را به موازات سطح زمین قرار بدهید و اجازه ندهید سرنی به اطراف حرکت کنند. دست خود را (یا دمبل) را به کف زمین برگردانید، سپس با دست چپ این کار را تکرار کنید.

دراز و نشست^۱

تصویر بزرگ

از آنجایی که در هنگام انجام دراز و نشست ، فلکسور های لگن به کار گرفته می شوند، مهم است که اکثر اوقات از به کار گرفتن تمام آنها خودداری شود تا بالا تنه بتواند از روی زمین بلند شود، و به جای شکم، عضلات خم کننده های ران درگیر شوند. شما باید همواره بخش عضلات مرکزی (ناف تا ستون فقرات) همیشه درگیر نگه دارید. شما می-توانید بازوهای خود را یا در دو طرف سر خود قرار بدهید و یا به طور مستقیم آنها را در مقابل خود نگه دارید. با ۳ ست و ۱۰ تکرار تمرین را شروع کنید.

این تمرین کننده عضلات شکمی را تقویت کرده و تثبیت کننده عضلات مرکزی بدن می باشد. علی الخصوص، بر روی عضلات راست شکم، عرضی شکم، مورب ، علاوه بر خم کننده های لگن، سینه و گردن شما کار می کند. با به کار گیری عضلات بخش کمر و لگن شما وضعیت جسمانی مطلوب را در شما بهبود می بخشد.

احتیاط

اهمیت دارد از کشیدگی گردن خودداری شود که خود می تواند موجب آسیب و فشار به گردن و کمر بشود. همچنین به جای انداختن بدن روی زمین آن را کنترل نمایید چون بر ستون فقرات شما اثر منفی خواهد گذاشت.

مرحله مقدماتی

طابقاًز روی کف زمین دراز بکشید. زانوهای خود را به نحوی خم کنید که پاهای شما محکم و صاف روی کف زمین قرار بگیرند. اگر عضلات شکمی در سمت ضعیف تر بدن شما هستند، بهتر است آنها را زیر نیمکت قرار بدهید یا به روشی دیگر محکم بزنید. اگر با یک همکار یا مربی تمرین می کنید، می توانید از آنها بخواهید تا پاهای شما را پایین نگه دارند.

بازوهای بی که با دستان آزادانه

کنار گوش ها از بدن فاصله

گرفته اند

زانوها را خم کنید



بین پشت شما با کف زمین هیچ فاصله ای

نباید وجود داشته باشد.

بالا تنه و سرینی

دراز و نشست ، عضلات راست شکم و عرضی شکم و مورب و نیز عضلات خم کننده لگن، سینه و گردن شما را درگیر می کنند. روش صحیح دراز و نشست عبارتست از حرکت دادن هر مهره در ستون فقرات. در هنگام خم شدن سرینی از ایلئوپسواس (خاصه ای مازویی) و راست رانی استفاده می شود، و کشنده نیام پهن هم نیز درگیر می شود.



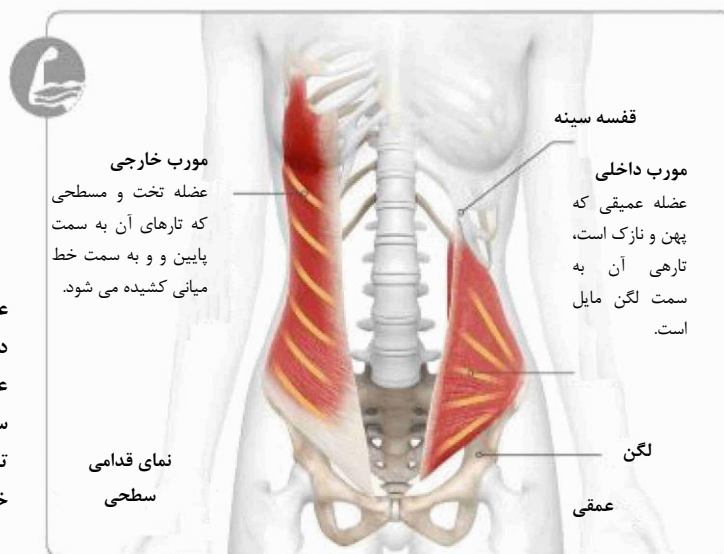
مرحله اول

برای بلند کردن پشت خود از روی زمین از عضلات شکمی خود استفاده نمایید. دنباله و سرینی خود را ثابت نگه دارید و روی زمین فشار دهید تا کاملاً قائم شوید. به جای بلند کردن یکباره پشت خود به بلند کردن یک به یک مهره های ستون فقرات خود در طول زمان فکر کنید.

راهنما	
●--- مفاصل	● بلند شدن با کشش
○ عضلات	● بلند شدن بدون کشش
● کوتاه شدن با کشش	● ثابت نگه داشتن عضلات

عضلات مورب

دارای تارهای عضلانی که عمود بر یکدیگر قرار دارند. عضلات مورب داخلی و خارجی به طور هم‌افزایی در سرتاسر تنه کار می‌کنند تا چرخش ایجاد کنند. تمرین کوهنورد (نگاه به صفحات ۴۲-۴۳) به طور خاص از این حرکت چرخشی استفاده می‌کند.



پاها

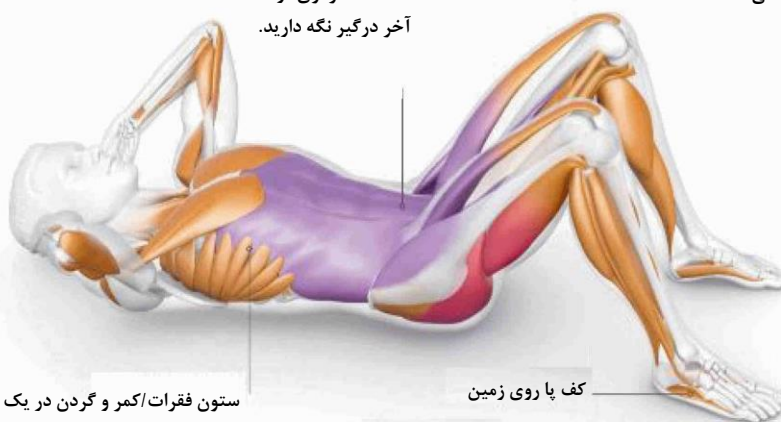
از آنجایی که فلکسورهای لگن درگیر هستند، عضله راست رانی در عضله چهار سر ران و عضله خیاطه نیز فعال می‌شوند. درشت‌نی قدامی، عضله‌ای است که در نزدیکی ساق پا قرار دارد و در آن نقطه فعال است و پا را خم می‌کند و به ثبات پایین‌تنه کمک می‌کند.

عضلات مرکزی را تا آخر درگیر نگه دارید.



ستون فقرات/کمر و گردن در یک راستا

نمای جانبی و سه‌چهارم قدامی



مرحله دوم

با کنترل دقیق، به آرامی پشت خود را به حالت اولیه برگردانید با شروع پایین آمدن بخش کمر، هر بار یکی از مهره‌ها به ترتیب باز می‌شوند. اجازه ندهید وزن بدن شما مانع تمرین شود و آن را روی کف زمین قرار بدهید.

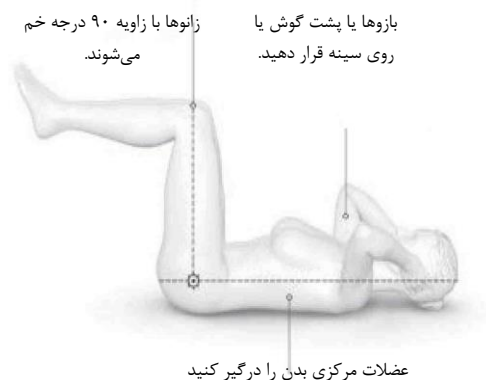
کرانچ^۱

کرانچ یکی از پرکاربردترین تمرینات شکم است. کرانچ غالباً برای کار بر روی عضله راست شکمی، عضله سیکس پک (six pack) که در امتداد جلوی تنه قرار دارد محبوب است، و در افرادی که چربی بدنشان کم است قابل مشاهده است. ساختن این عضله باعث تقویت عضلات مرکزی بدن برای ثبات و عملکرد می شود.

تصویر بزرگ

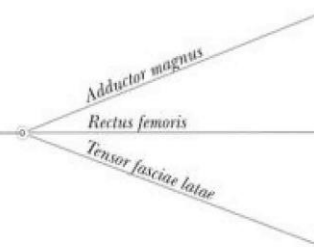
کنترل بدن در زمان حرکت کرانچ اهمیت دارد. به نوعی بدن خودتان را در بالا بردن به خصوص در مسیر پایین آمدن کنترل کنید ولی اجازه ندهید که وزن شما را با ضربه زدن روی زمین بیاورد و خودتان آن را جابجا نمایید. منقبض نگه داشتن شکم در تمام طول این حرکت بسیار موثرتر است. همیشه ستون فقرات را در حالت خنثی نگه دارید- آن را منحنی یا قوس ندهید. چانه صورت خود را در جهت رانها بالا نگه دارید، عضلات مرکزی بدن را درگیر نمایید، و در کل گردن و ستون فقرات را با سر همتراز کنید. وقت خود را صرف کنید و برای شروع حرکت را به آرامی انجام دهید، و ۳ ست حرکت را با ۱۰ بار تکرار انجام دهید. با پیشرفت ست ها / تکرارها را افزایش دهید.

احتیاط
خطای شماره یکی که افراد در واکنش به خستگی مرتکب می شوند، کشیدن عضله گردن است. این حرکت کشیدن، هدف قرار دادن عضلات شکم را از بین می برد. و سبب می شود تا تراز بودن گردن شما نسبت به ستون فقرات از بین برود که احتمالاً باعث کشیدگی یا آسیب گردنی می شود. شما می خواهید حرکت را از عضلات شکم شروع کنید، ولی نه از بخش سر. برای جلوگیری از حرکت گردن، می توانید پشت خود را زیر چانه تان قرار بدهید.



پایین تنه و پاها

پایین تنه در موقعیت عمودی بدن قرار دارد تا تضمین شود عضلات کمر و لگن با فشار روی سطح زمین قرار می گیرند، و نباید هیچ تنشی در قسمت پایین بدن وجود داشته باشد. اگر در فلکسورهای لگن احساس سفتی می کنید، برای از بین بردن این سفتی، آنها باید منبسط و کشیده شوند.



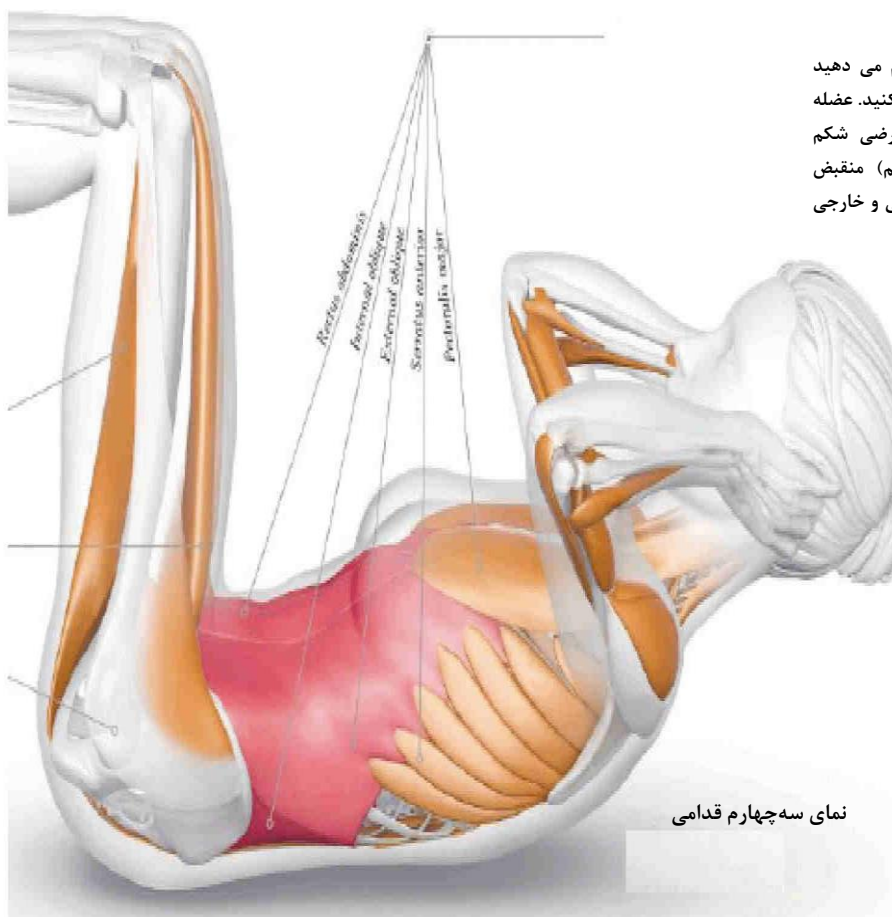
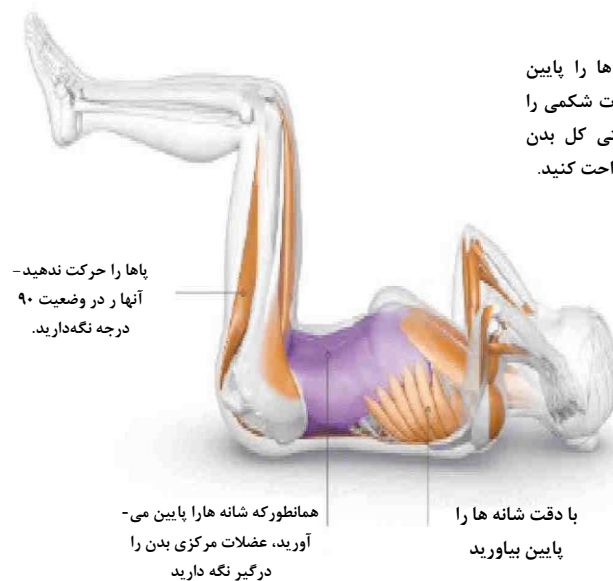
مرحله اول

وقتی عضلات شکمی را درگیر می کنید بازدم کنید، چانه خود را به سمت رانها جابجا کنید در حالی که تیغه های کتف شما ۱-۲ اینچ (۳-۵ سانتی متر) از کف زمین فاصله دارند. اگر بخواهید می-توانید کلاً در این هنگام، چانه خود را با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به موازات سینه نگه دارید. در نقطه اوج این حرکت چند ثانیه صبر کنید و به طور پیوسته نفس بکشید.

مرحله مقدماتی

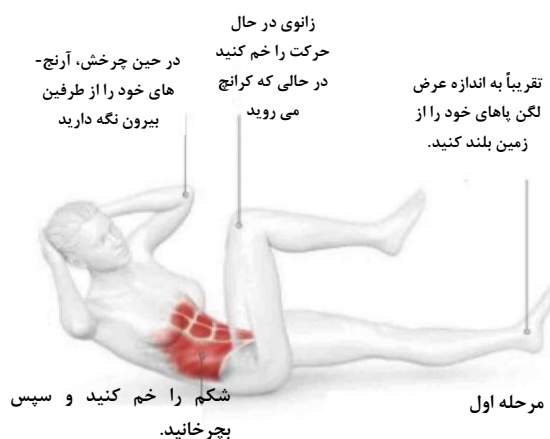
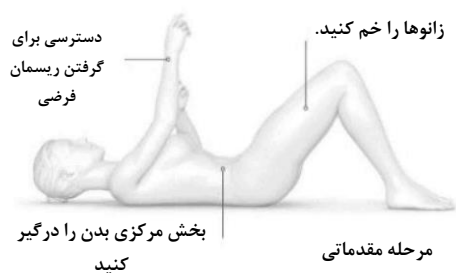
طاقباز روی کف زمین دراز بکشید و زانوهای خود را خم نمایید، آنها را در وضعیت عمودی قرار دهید. دستان خود را پشت گوشها و یا روی سینه خودتان قرار دهید. اگر می خواهید عضله گردن خود را بکشید، پس بهترین روش انجام آن از طریق سینه یا صاف کردن سطح شکم است. برای آماده شدن، ناف خود را به سمت ستون فقرات خود بکشید.

راهنما	
	مفاصل
	عضلات
	کوتاه شدن با کشش
	بلند شدن با کشش
	بلند شدن بدون کشش
	ثابت نگه داشتن عضلات



انواع

انواع کرانچ موجب افزایش بیشتر چربی سوزی در عضلات شکمی خواهند شد. آنها بر روی عضلات مورب داخلی و خارجی، عرضی شکم، و راست شکمی متمرکز می-شوند. این نرمش‌ها برای هر سطح از آمادگی جسمانی مطلوب هستند: افراد مبتدی باید با حرکات ۳۰ ثانیه‌ای شروع کنند و تا تمرین را تا ۶۰ ثانیه ادامه بدهند.



کرانچ دوچرخه‌ای^۱

درازونشست دوچرخه با این عنوان نامیده می‌شود چون حرکات یک دوچرخه‌سوار را تقلید می‌کند، و در طول تمرین پاهای شما عقب و جلو می‌چرخند. برای به چالش کشیدن خود، ۱ ثانیه در وضعیت فوق قرار بگیرید، و پاهای خود را در طول ست بالا نگه دارید.

مرحله مقدماتی

در حالی که به پشت دراز می‌کشید، دست‌ها را به آرامی در پشت سر خود قرار دهید و پاهای کمی از ناحیه سرینی و زانو خم کنید. سر خود را اندکی از سطح زمین بالا بیاورید.

مرحله اول

برای درگیر کردن مرکز بدن، نفس بکشید، سپس در حالی که زانوی چپ خود را بالا می‌آورید، بازدم کنید آرنج مخالف خود را به سمت آن جابجا نمایید، بدن خود را از شکم خم کنید و بالاتنه خود را به سمت پای خود بچرخانید.

مرحله دوم

در حالی که با کنترل به نقطه شروع برمی‌گردید، نفس بکشید. ضمن بالا آوردن پا و آرنج خود، این حرکت را تکرار کنید، و به تعداد برابر این حرکت را در هر طرف از بدن تکرار کنید.

طناب کشی^۲

این تمرین در هر دو روش بالا کشیدن و پایین کشیدن ریسمان فرضی، به کنترل فراوانی نیاز دارد. برای بالا کشیدن خود از ریسمان، شما به قدرت موجود در عضلات شکمی نیاز دارید و نیز برای این که خودتان را از ریسمان پایین بکشید.

مرحله مقدماتی

با زانوی خمیده طاقباز دراز بکشید، پاها را صاف روی زمین بگذارید، و بازو ها را در کنار بدنتان قرار دهید. برای آمادگی جهت حرکت، ناف خود را به سمت ستون فقرات بکشید و عضلات مرکزی را درگیر کنید. فرض کنید یک ریسمان بالای بینی شما آویزان است.

مرحله اول

با استفاده از دست راست، به سمت چپ حرکت کرده و ریسمان را بگیرید و بدن خود را از کف زمین بالا بکشید. حالا با دست چپ از بالای دست راست در حالی که آن را کمی به سمت راست متمایل کرده‌اید، ریسمان را با آن دست بگیرید، در موقعیت کرانچ بدن خود را بیشتر بالا ببرید.

مرحله دوم

همچنان ریسمان را نگه دارید ولی حالا یک دست را روی دست دیگر پایین بیاورید و به آرامی پایین‌تنه خود را به سمت زمین پایین بیاورید. ضمن این که بر عضلات فوقانی شکم نیروی خود را متمرکز می‌نمایید.

^۱ Bicycle crunch

^۲ Rope pull

کرانچ دوبل^۱

کرانچ دوبل، حرکت مشترک پاها و سینه است. دامنه وسیعی از سیستم عضلانی شما را در مرکز بدن هدف قرار می‌دهد، از جمله عضلات راست شکم، راست ران، و عضلات مورب.

مرحله مقدماتی

با زانوی خمیده طاقباز روی زمین دراز بکشید و پاهای تان را صاف نمایید و به اندازه عرض لگن از هم باز نمایید. به آرامی نوک انگشتان دست خود را در دو طرف سر قرار بدهید.

مرحله اول

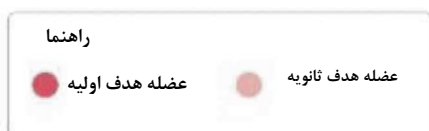
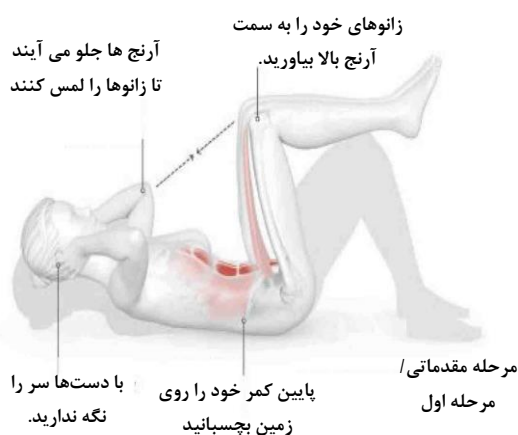
با درگیر کردن عضلات شکم مرکزی بدن خود را محکم کنید. زانوهای خود را تا جایی بالا بیاورید که ران‌ها دقیقاً در امتداد ۹۰ درجه با کف زمین قرار بگیرند. به طور همزمان، سرو کتف‌های خود را از زمین بلند کنید و قفسه سینه خود را به سمت زانوهای بالا بیاورید. در آغاز این تکرار حرکت، پیشانی شما باید در فاصله ۶ اینچی (۱۵ سانتی‌متری) از زانوهای شما قرار بگیرد.

مرحله دوم

حرکت را معکوس کنید تا شانه‌ها، پشت و پاها به مرحله آماده سازی برگردند دوباره خود را تنظیم کنید و مجدداً تمرین انجام بدهید.

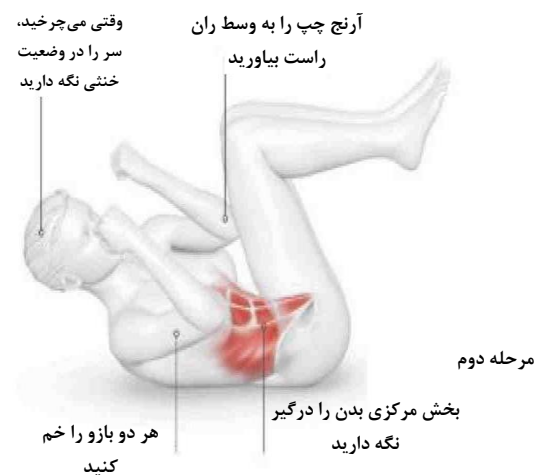
۴کرانچ دوبل با چرخش^۲

کرانچ دوبل با چرخش عضلات راست شکم و راست ران را هدف قرار می‌دهد، در حالی که چرخش آن بر روی عضلات مورب خارجی و داخلی تأثیر می‌گذارد.



مرحله دوم

تیغه‌های کتف را از زمین دور نگه دارید، به آرامی بدن را به سمت چپ و راست بچرخانید، آرنج‌ها را به سمت ران‌ها جابجا کنید. آرنج چپ سمت میانه ران راست را لمس می‌کند و آرنج راست میانه ران چپ را لمس می‌نماید.



مرحله اول

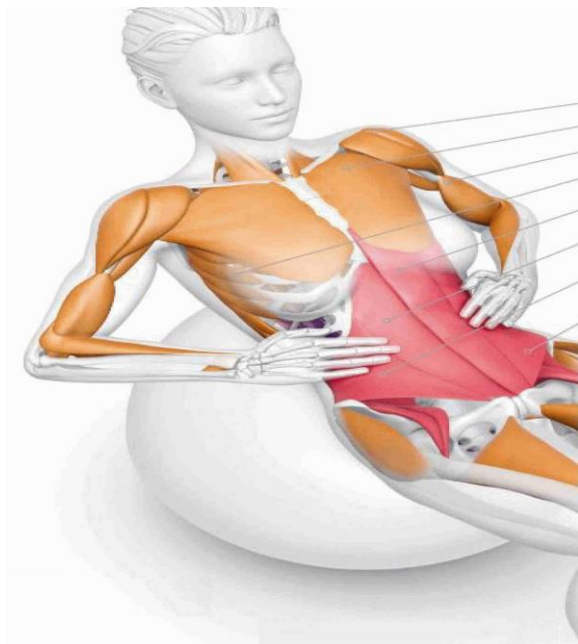
سر و شانه‌های خود را از روی زمین بلند کنید و به طور همزمان پاها را در همان جهت به جلو جابجا نمایید تا آرنج‌ها بخش میانی ران شما را لمس کنند. حتی‌الامکان برای مدتی این وضعیت را حفظ کنید که به طور ایده آل ۶۰ ثانیه است.

مرحله مقدماتی

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خمیده با زاویه ۹۰ درجه و حالت عمود بر سطح نگه دارید، انگشتان پا به سمت سقف قرار می‌گیرند. ساعدهای خود را به سمت صورت قرار داده، و بازوها در جهت آرنج‌ها خم می‌شوند.

Double crunch^۱

Double crunch hold with twist^۲



کرانچ عرضی شکم با توپ^۱

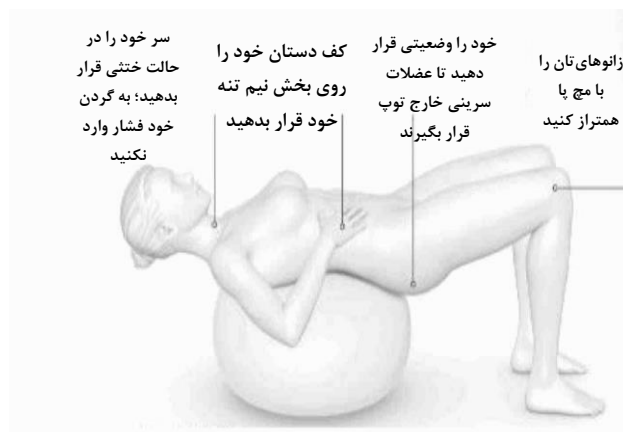
این تمرین عضلات را در بخش شکم هدف قرار می‌دهد، از جمله عضلات عرضی شکم را که در عمق زیر عضله راست شکم قرار دارند. در حالی که عضلات راست شکمی شامل عضله سیکس پک (six pack) می‌شوند. برای داشتن عضلات شکمی واقعا قوی، شما باید هر دو ست از این عضلات را هدف قرار دهید.

تصویر بزرگ

برای این کرانچ شکمی شما به یک توپ ورزشی به قطر حداقل ۲۱/۵ تا ۲۶ اینچ (۵۵-۶۵ سانتی متر) نیاز دارید. با جابجا کردن سطح، با بی ثبات کردن سطحی که برای اجرای کرانچ روی آن دراز کشیده اید، یک توپ ورزشی موجب تقویت فعالیت می‌شود و به درگیر کردن تمام عضلات اصلی شکمی از قبیل عضلات مورب و کوچکتر که ستون فقرات را تثبیت می‌کنند کمک می‌کند.

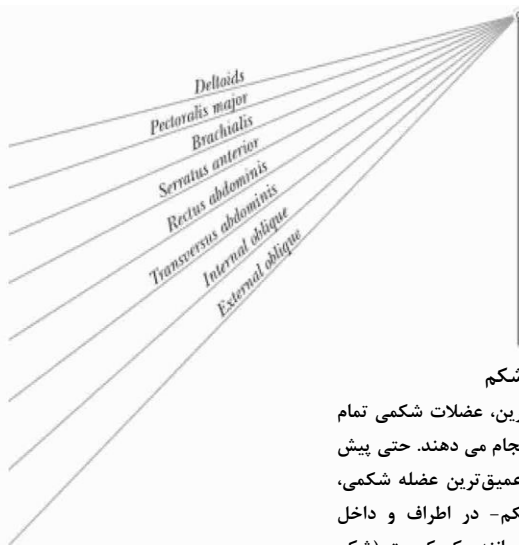
مرحله اول

برای درگیر کردن عضلات شکم و تثبیت بخش مرکزی آن نفس بکشید. حرکت کرانچ را با استفاده از عضلات شکم برای خم شدن در ستون فقرات در حین بازدم، آغاز نمایید. هنگامی که عضلات شکمی به طور کامل خم می‌شوند و بازدم را انجام دادید، زمان پایان این ست از حرکت است، می‌خواهید نیم تنه را بدون خم شدن به سمت سرینی بالا ببرید. برای افزودن به چالش این تمرین بدن خود را ۱_ ثانیه در وضعیت فوق نگه دارید.



مرحله مقدماتی

با نشستن روی توپ تمرین را شروع کنید در حالی که فقط بخش پایین کمر شما با آن در تماس است و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز نمایید و صاف روی کف زمین قرار دهید و به سمت توپ حالت مربع شکل قرار دهید. سپس با دقت پایین تنه خود را پایین بیاورید تا در حالت خوابیده قرار بگیرید.



بالا تنه و شکم

در این تمرین، عضلات شکمی تمام کارها را انجام می دهند. حتی پیش از کرانچ، عمیق ترین عضله شکمی، عرضی شکم - در اطراف و داخل شکم شما مانند یک کرست (شکم بند) قرار دارد. و زمانی که شما ناف خودتان را به سمت عقب می کشید برای فعالیت و سفت شدن بیشتر آماده می شود. همین طور وقتی شما فاصله بین دنده ها و لگن را کوتاه می کنید، عضلات راست شکم و مورب داخلی و خارجی شکم همین کار را می کنند.



نمای بالایی -
قدامی - جانبی

راهنما

- مفصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت نگه داشتن عضلات

احتیاط

انجام نادرست تنفس در طول تمرین می تواند اثربخشی حرکت را در به چالش کشیدن عضلات مرکزی و انتقال کشش به نقاط دیگر بدن محدود سازد. برای جلوگیری از آسیب دیدگی و استفاده حداکثری از حرکت، تنفس خودتان را کنترل کنید.



برای داشتن تنه
مستحکم، عضلات
شکمی خودتان را درگیر
کنید.

دقت کنید ساق های شما
بر زمین عمود باشند.

مرحله دوم

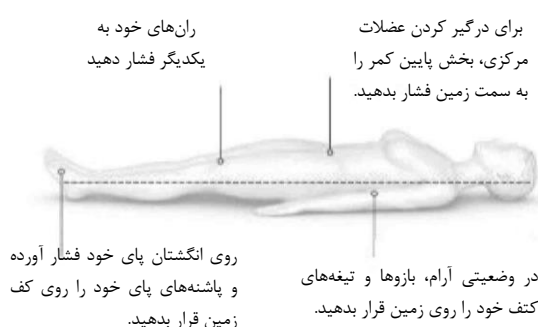
در حالی که عضلات مرکزی را به صورت ایزومتریک نگه داشته اید، نفس بکشید و با پایین آوردن آرام بدن به نقطه پیش از وضعیت اولیه تمرین را شروع کنید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار کنید.

حرکت وی آپ^۱

این تمرین مبتنی بر قدرت، اصطلاحاً از شکلی گرفته شده که در هنگام انجام آن بدن به خود می‌گیرد، و از وزن بدن شما برای هدف قرار دادن ناحیه مرکزی استفاده می‌کند. V-Up (یا بدن تو خالی) عضلات شکمی را هدف قرار می‌دهد، عضلات مورب و عضلات پشت را تقویت می‌نماید. در عین حال، بر روی عضلات چهارسرران و همسترینگ شما کار می‌کند و به تعادل بدن کمک می‌کند.

تصویر بزرگ

برای انجام این تمرین شما به هیچگونه تجهیزاتی نیاز ندارید- شما فقط با دراز کشیدن روی زمین روبه بالا آن را شروع می‌کنید، مطمئن می‌شوید هیچ فاصله‌ای بین کمر شما و کف زمین وجود ندارد. برای حفظ تعادل و هماهنگی بدن اهمیت دارد. مطمئن شوید وقتی بدن خود را از زمین بالا می‌آورید، کمر شما هیچ انحنايي ندارد. از عضلات شکمی و استخوان نشیمنگاه برای تعادل و ثبات استفاده کنید. اگر نسخه کامل این حرکت خیلی دشوار و چالش‌برانگیز است، می‌توانید زانوهای خود را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید و آنها را به طرف سینه خود ببرید و در وضعیت راست به سمت پایین ببرید. برای به چالش کشیدن بیشتر خود، می‌توانید V-Up را بر روی سطحی ناپایدار همچون یک توپ بوسو یا دیسک تعادل انجام بدهید.



خطاهای رایج

اگر کمر شما در یک راستا نباشد، ممکن است کمردرد را تجربه کنید. و همچنین ممکن است به فلکسورهای لگن فشار وارد کند.

مرحله اول

در یک حرکت، به طور همزمان تنه و پاهای خود را بالا بیاورید، پاهایتان را صاف نگه دارید، و بازوهای خودتان را جلو ببرید. کمر و ران‌های شما باید به صورت حرف وی (V) قرار بگیرند. مطمئن شوید که پشت خود را در مسیر بالا به سمت زمین فشار داده اید که بخش مرکزی بدن شما درگیر می‌شود. وقتی بالا تنه خود را بلند می‌کنید، بازوهای خود را به موازات زمین نگه دارید. انگشتان دست خود را به انگشتان پا نرسانید.

مرحله مقدماتی

با دراز کشیدن طاقباز شروع کنید، در حالی که بخش پایین کمرتان به کف زمین چسبیده است. مطمئن شوید پاهایتان به طور صاف روی زمین دراز شده است و بازوهای شما در امتداد هم در طرفین بدن‌تان کشیده شده اند. سر و ستون فقرات خود را در وضعیت خنثی نگه دارید.



مرحله دوم

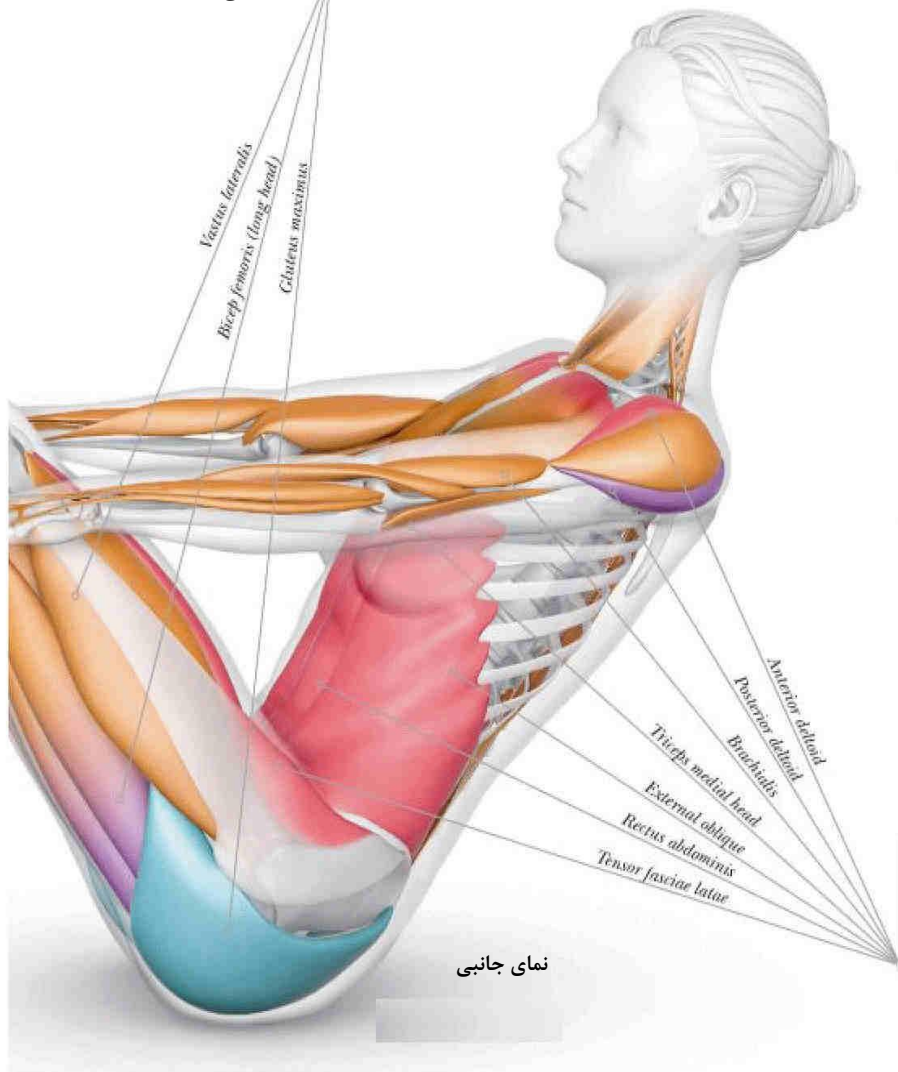
به آرامی و با کنترل بدن خود را به وضعیت آماده‌سازی برگردانید، سر و ستون فقرات شما در وضعیت خنثی هستند و کمربان بر روی کف زمین قرار گرفته‌اند بدون این که فاصله‌ای بین کمر با کف زمین وجود داشته باشد.

در سراسر این تمرین، عضلات بخش مرکزی را فعال کنید.

عضلات همسترینگ خود را دراز کنید و بکشید، اما آنها را منقبض نکنید.

پاها

در وی آپ، شما از تمام عضلات خم کننده های ران استفاده می کنید. در هنگام بلند کردن پاها از روی زمین به سمت بالا در وی آپ، عضلات چهارسر همگی فعال می‌شوند.



نمای جانبی

کلید

- مفصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- بی حرکت
- نگهداشتن عضلات

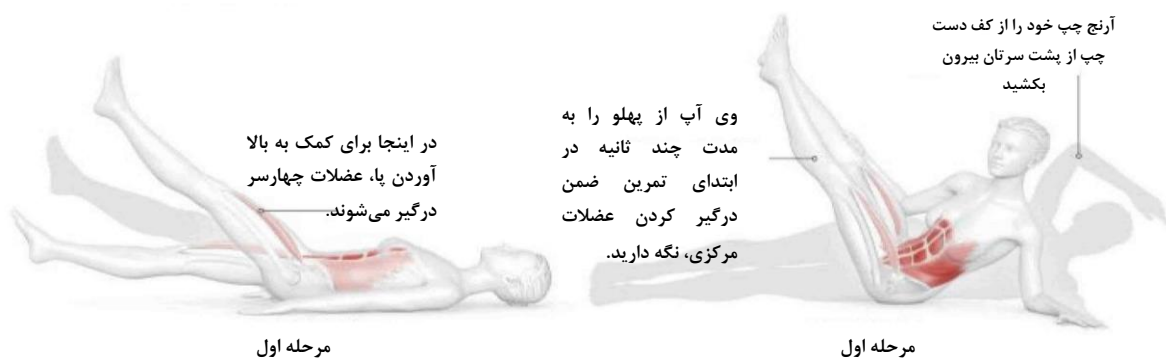
بالا تنه

عضلات راست شکم، و مورب خارجی و داخلی همگی به طور ایزومتریک منقبض می‌شوند. با کشاندن ناف به سمت ستون فقرات و نگه داشتن آن در حالت ایزومتریک در ابتدای وی آپ بخش عضلانی مرکز بدن را فعال نگه دارید.

انواع

انواع وی آپ به عنوان یک تمرین اضافی عالی به تمرین شکمی HIIT محسوب می‌شوند، و شما به تجهیزات نیازی ندارید.

وی آپ جانبی یک تمرین هدفمند است که بر روی عضلات شکمی متمرکز می‌شود. عضلات اولیه به کار گرفته شده عبارتند از عضلات مورب خارجی، داخلی، و راست شکم هستند. ضربات قیچی به تقویت بخش عضلات مرکزی و نیز گروه‌های دیگر عضلات در تنه و سرینی شما کمک می‌کند. وی آپ در سراسر جهان ، V-Up اولیه را با V-Up های جانبی (از پهلو) ترکیب می‌کنند. این گونه از تغییرات افزودنی عالی برای یک روز HIIT شکم یا تمرین HIIT متمرکز بر پایین تنه و بالا تنه است.



حرکت ضربه قیچی

تمرین حرکت ضربه قیچی برای تقویت عضلات مرکزی، سرینی ، چهارسر، و عضلات نزدیک کننده به کار می‌رود. درگیر کردن عضلات مرکزی بدن به شما امکان می‌دهد که پاهای خود را به سمت بالا و پایین تکان بدهید. عضلات مرکزی شامل عضلات راست شکم، مورب‌ها، عرضی شکم و فلکسورهای ران می‌شوند.

مرحله مقدماتی

طاقباز روی زمین دراز بکشید در حالی که پاهایتان مقابل شما دراز است. بازوهای خود را از پهلو در کناره‌های خود قرار دهید و کف دست‌ها رویه پایین روی زمین است. بخش پایین کمر خود را به زمین بچسبانید. با قرار دادن دستان‌تان زیر سرینی کمی پایین‌تر از کمرتان و فشار دادن کف دست‌ها روی زمین، می‌توانید این تمرین را عوض کنید.

مرحله اول

در حالی که هر دو پای شما با زاویه تقریبی ۴۵ درجه با زمین قرار گرفته، نفس خود را بیرون بدهید. در حالی که پای دیگر خود را بالا می‌آورید، با عضله سفت مرکزی و گردن شل و آزاد، یک پای خود را به سمت زمین پایین بیاورید. و پای دیگر را بالا بیاورید.

مرحله دوم

این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید، و به انجام حرکت قیچی ادامه بدهید، سر، گردن و ستون فقرات خود را تراز نگه دارید و با فشار بخش پایین کمر را روی سطح زمین قرار بدهید. اگر شما در این وضعیت مشکل دارید، میزان قیچی زدن پاها را به حداقل برسانید.

وی آپ جانبی

در این تمرین مبتنی بر قدرت از وزن بدن شما برای هدف قرار دادن ناحیه مرکزی بدن استفاده می‌شود. انجام وی آپ از راست به چپ عضلات شکمی را، به ویژه عضلات مورب مربوطه را هدف قرار می‌دهد. بر روی عضلات چهارسر و همسترینگ کار می‌کند و نیز به تعادل و انعطاف‌پذیری در در لگن و ستون فقرات کمک می‌کند.

مرحله مقدماتی

با دراز کشیدن روی پهلوهای راست و سرینی سمت راست شروع کنید. آرنج راست شما باید روی کف زمین زیر شانه راست شما قرار داشته باشد. سرینی خود را زیر (شیب لگن) قرار دهید و پاها را صاف نگه دارید در حالی که یک پا را روی پای دیگر قرار می‌دهید. بازوی چپ خود را بالای سر به شکل حرف وی (V) وارونه قرار بدهید.

مرحله اول

در یک لحظه، به طور همزمان سرینی خود را به همراه پاها از کف زمین بلند کنید و در حالی که آنها را بلند می‌کنید، بازوی چپ خود را کنار پاها قرار بدهید. تنه و ران‌های شما باید به شکل حرف وی (V) درآیند. پشت را راست نگه دارید و از بازوی روی زمین برای حفظ ثبات بدن خود استفاده کنید.

مرحله دوم

پاهای خود را به وضعیت شروع برگردانید و پهلو روی سرنی دراز بکشید و این روند را تکرار کنید، و بر روی پهلوهای چپ با قرار دادن آرنج چپ خود روی زمین شروع کنید.

وی آپ در همه جهات بدن^۱

این تمرین وی آپ، سمت چپ و راست بدن را با V-Up پایه تلفیق می‌کند تا تمرینی پرشدت با حرکتی پیوسته را ایجاد کند. برای هر تمرین در همه جهات به تحرک خوب لگن و تراز بودن ستون فقرات با سر و گردن و قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت خنثی و قرار گرفتن استخوان لگن در زیر نیاز دارید. عضله مرکزی بدن سفت است و پاها با یکدیگر تماس دارند. با انجام ۲ تکرار حرکت در هر مرحله، توالی مراحل ۱، ۲ و ۳ را پیاده کنید.

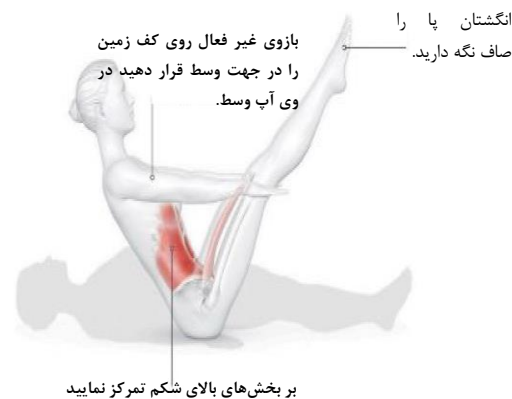
مرحله مقدماتی / مرحله اول

روی پهلوی راست خود دراز بکشید، آرنج راست خودتان را روی کف زمین زیر شانه راست خود قرار بدهید. سرینی خود را در زیر و پاها را صاف نگه دارید. بازوی چپ خود را به شکل (V) وارونه بالای سر خود بیاورید. پاها و تنه خود را بالا بیاورید. این مرحله تکرار نمایید و سپس به مرحله ۲ بروید.



مرحله دوم

به پشت بچرخید تا وی آپ اصلی (وسط) را انجام بدهید در حالی که تنه و پاها خود را بلند می‌کنید و بازوهایتان را به سمت جلو دراز می‌نمایید. تنه و ران‌های شما باید به شکل حرف وی (V) قرار بگیرند. وقتی شما در این وضعیت هستید، بازوهای خود را به موازات زمین نگه دارید. حرکت را تکرار کنید، سپس به مرحله ۳ بروید.



مرحله سوم

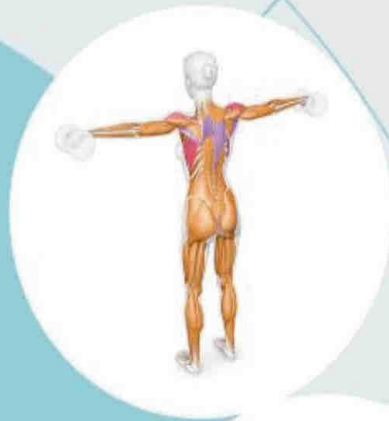
برای انجام حرکت وی آپ در سوی دیگر بدن، پهلوی چپ خود را بچرخانید. پس از ۲ دفعه تکرار این حرکت، بدن خود را در جهت راست وی آپ بچرخانید و این روند را تکرار نمایید.



راهنما

عضلات هدف اولیه

عضلات هدف ثانویه



فصل چهارم : تمرینات بالاتنه

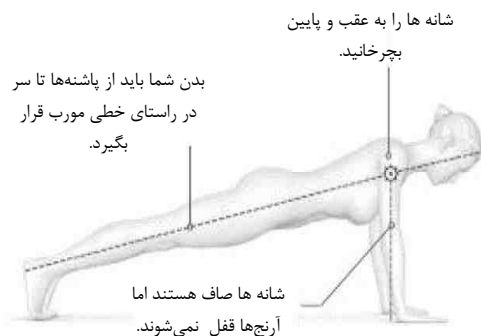
تمرینات در این بخش روی نیمه بالایی بدن متمرکز می‌شوند: این حرکات برای تقویت و تحریک عضلات شانه ، عضله دوسر، سه‌سر، پشت، و سینه طراحی شده‌اند. اکثر این تمرینات برای هر سطح از آمادگی جسمانی، انواع و گونه‌های مختلفی از حرکات را شامل می‌شوند. قسمت بالاتنه شما را با نحوه اجرای هر حرکت برای به حداکثر رساندن اثر بخشی و به حداقل رساندن خطر آشنا می‌سازد.

شنا سوئدی^۱

این تمرین عضلات سینه ای، دلتوئیدشانه ها ، سه سر (پشت بازوها)، و عضلات دندانان ای قدامی (بال مانند) را که به طور مستقیم زیربغل و عضلات شکم تقویت می نماید. پاها به عنوان عوامل تثبیت کننده از انحنا یا خمیدگی ستون فقرات جلوگیری می کنند.

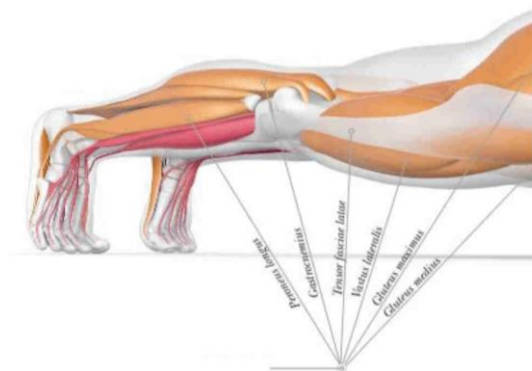
تصویر بزرگ

حرکت شنا، حرکتی بسیار فراتر از صرفاً یک نوع تمرین عضلات سینه است- عضلات درگیر همه جای بدن را احاطه می کنند. در هنگام انجام این حرکت، فرم و کنترل بدن از عوامل مهم به شمار می روند. بدن خود را در مسیر پایین آمدن کنترل کنید- اجازه ندهید که روی کف زمین سقوط کند. در کل زمان تمرین مطمئن شوید عضلات شکمی درگیر هستند. افراد مبتدی می توانند با ۴ ست ۵-۶ تکرار شروع کنند. برای تغییرات در تمرین افراد مبتدی، به انواع تمرینات هر بخش مراجعه کنید.



مرحله مقدماتی

برای شروع، به وضعیت پلانک بلند (ارتفاع زیاد) بروید در حالی که لگن شما به سمت داخل متمایل شده، گردن شما حالت خنثی دارد، و کف دست ها شما کمی بازتر از عرض شانه ها از هم فاصله دارند. همچنین مطمئن شوید شانه های شما عقب و پایین می چرخند، و این که عضله مرکزی بدن شما درگیر است. انگشتان پای خودتان را خم کنید و به پشت بر روی پاشنه ها فشار بیاورید.



پایین تنه

عضله سرینی بزرگ مسئول نگه داشتن سرینی را در جای خود برعهده دارد، از افتادگی آنها به سمت جلو جلوگیری نموده و ستون فقرات را در امتداد آنها قرار می دهد. عضله راست رانی (چهارسر ران) به صورت ایزومتریک در این نقطه قرار گرفته است.

احتیاط

در طول مدت حرکت شنا، شما باید عضلات شکم، و ناف را به ستون فقرات، درگیر نگه دارید. این کار از فرورفتگی ستون فقرات و فشار بر کمر و مفاصل جلوگیری می نماید.

راهنما

●--- مفاصل	● بلند شدن با کشش
— عضلات	● بلند شدن بدون کشش
● کوتاه شدن با کشش	● ثابت نگه داشتن عضلات

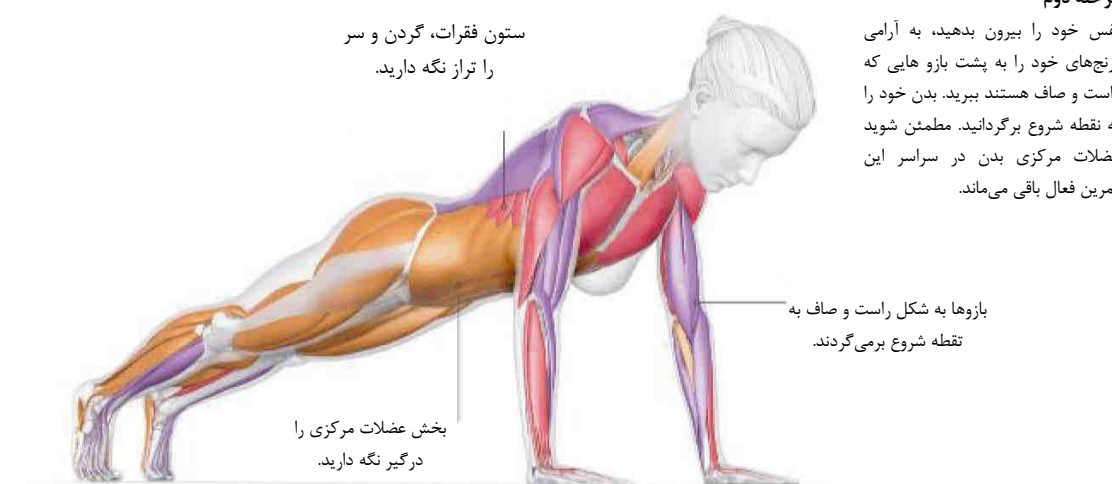
مرحله دوم

نفس خود را بیرون بدهید، به آرامی آرنج‌های خود را به پشت بازو‌هایی که راست و صاف هستند ببرید. بدن خود را به نقطه شروع برگردانید. مطمئن شوید عضلات مرکزی بدن در سراسر این تمرین فعال باقی می‌ماند.

ستون فقرات، گردن و سر را تراز نگه دارید.

بازوها به شکل راست و صاف به نقطه شروع برمی‌گردند.

بخش عضلات مرکزی را درگیر نگه دارید.



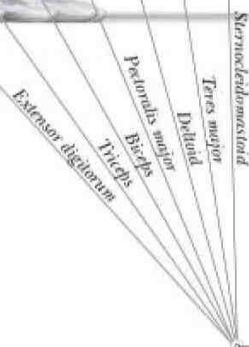
نمای سه‌چهارم قدامی

بالا تنه

حرکت شنا عضله سینه ای بزرگ، عضله دندان‌های ای قدامی، و عضلات دلتوئید را هدف قرار می‌دهد. علاوه بر آن، حرکت صحیح شنا عضله سه-سربازویی را نیز به عنوان یک عضله ثانویه درگیر می‌کند، زیرا فقط مسئول راست و خم کردن مفصل آرنج است. به منظور نگه داشتن ستون فقرات در وضعیت خنثی، عضلات مرکزی شکم عمل می‌کند.

مرحله اول

نفس عمیق بکشید، شکم را محکم‌تر بکشید و بخش مرکزی آن را درگیر کنید. وزن خود را به سمت جلو روی دستان خود جابجا کنید، پشت خودتان را صاف نگه دارید، با خم کردن آرنج‌های خود به آرامی بدن‌تان را پایین بیاورید در حالی که آنها را کمی به سمت عقب نگه می‌دارید. بدن خود را تا زمانی پایین بیاورید که قفسه سینه شما روبه کف زمین قرار بگیرد. در حالی که بدن را پایین می‌آورید نفس خود را خارج کنید، سپس دوباره نفس بکشید. ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.



انواع

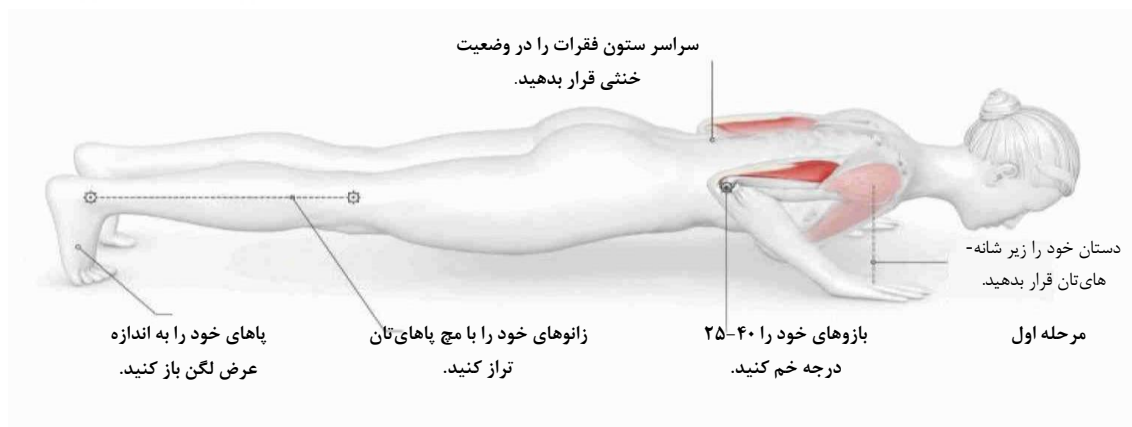
انواع گوناگون شنا بر تفکیک و هدف قرار دادن گروه‌های عضلانی مختلف تمرکز دارند. ما انواع مختلفی از شنا را برای انتخاب عضلات سهر، ففسه سینه، و شانه‌ها داریم.

شنا پشت بازو^۱

شنا روی عضله سهر تمرینی ترکیبی است که گروه‌های عضلانی را در سراسر بدن شما به کار می‌گیرد، ولی به طور خاص عضلات سهر را ایزوله می‌کند. این حرکت موقعیت دست و بازو و مسیر بازوی شما را تغییر می‌دهد.

راهنما

- عضله هدف اولیه
- عضله هدف ثانویه



مرحله مقدماتی

از وضعیت پلانک بلند شروع کنید. دستان خود را زیر شانه‌ها قرار دهید، گردن و ستون فقرات خود در موقعیت خنثی باشد، و پاهای تان به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشد.

مرحله اول

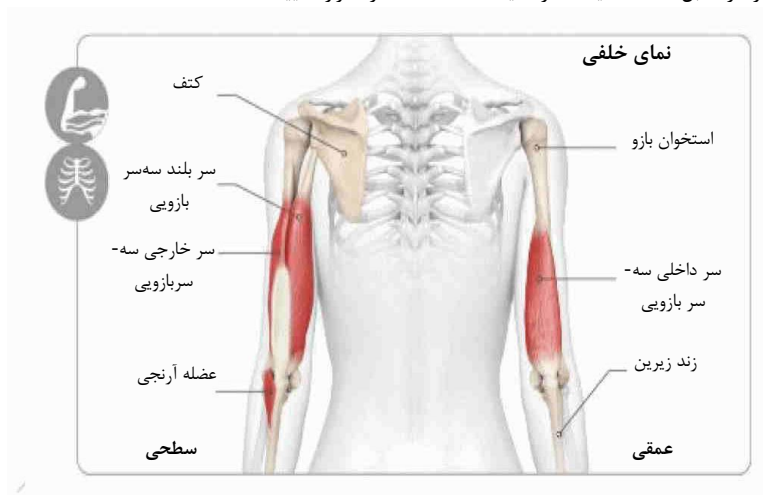
عضلات مرکزی بدن را درگیر نمایید، سپس در حالی که بدن خود را به سمت کف زمین پایین می‌آورید نفس بکشید و آرنج‌های خود را خم نموده و بازوهای تان را در مقابل عضلات سینه فشار دهید.

مرحله دوم

ضمن بالا آوردن بدن به سمت بالا و در حالی که آرنج‌های خود را به طور کامل باز می‌کنید و به حالت پلانک بلند بر می‌گردید، بازدم کنید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید.

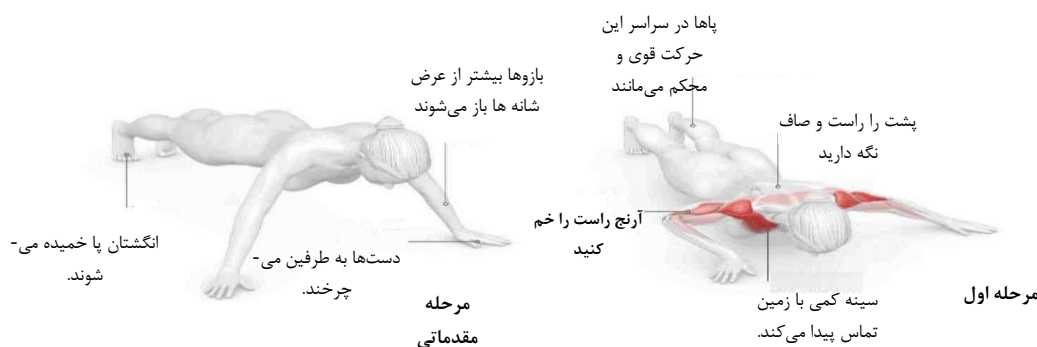
نمای نزدیک‌تر از عضله سهر

عضله سهر که سه سر بازویی نیز نامیده می‌شود، عضله بزرگی در پشت بازو است. از سه قسمت تشکیل شده است: سرهای خارجی و داخلی که در استخوان بازو آرنج متصل می‌شوند، و سر بلند که در کتف یا تیغه شانه وصل می‌شود. برخی از حرکات عضله سهر - سر هر سه سر آن را به طور همزمان جابجا می‌کند، در حالی که حرکات دیگر فقط یک یا دو سر از آن را جابجا می‌کنند. اگر شما درباره آناتومی محل اتصال هر سر به استخوان را بدانید، می‌توانید متوجه شوید که چرا یک تمرین می‌تواند تعداد بیشتری از عضلات سهر را درگیر و فعال کند.



شنا به طرفین^۱

شما در این تغییر، طرف های متناوب را با حرکات بدن تغییر می‌دهید، یک طرف در هر نقطه به عنوان تکیه‌گاه کل بدن شما عمل می‌کند. مهم است که بدن را سفت و کنترل شده نگه دارید. این حرکت در درجه اول عضله سینه ای بزرگ را در قفسه سینه هدف قرار می‌دهد، این در حالی است که عضلات شکمی به عنوان عوامل تثبیت‌کننده عمل می‌کنند.



مرحله مقدماتی

مرحله اول

مرحله دوم

از حالت پلانک بلند شروع کنید. اما بازوها را باز تر از عرض شانه‌ها باز کنید. نوک انگشتان دست به سمت خارج از بدن می‌چرخند. بدن را صاف نگه دارید. با خم کردن آرنج چپ و صاف کردن بازوی راست به سمت راست، سمت چپ بدن را پایین بیاورید، قفسه سینه خود را اندکی به سمت زمین جابجا کنید. به نقطه شروع برگردید.

شنای الماسی^۲

این نوع شنا از شکل الماسی است که با دستان خود در حین تکمیل تمرین ایجاد می‌کنید. وزن بر عضله سهرم متمرکز می‌شود.



مرحله مقدماتی

مرحله اول

مرحله دوم

در وضعیت پلانک بلند شروع کنید. در حالی که لگن خود را به داخل جابجا می‌کنید و سر و گردن در وضعیت خنثی قرار دارند. در زیر سینه با دستان خود شکل الماس را ایجاد کنید. با درگیر کردن عضلات مرکزی، به آرامی آرنج‌ها را خم کنید تا در راستای شانه‌ها درخارج و دو طرف از بدن شما قرار بگیرند بدن خود را پایین بیاورید تا به الماس ضربه بزنند.

^۱ Sid- to- side push-up

^۲ Diamond push-up

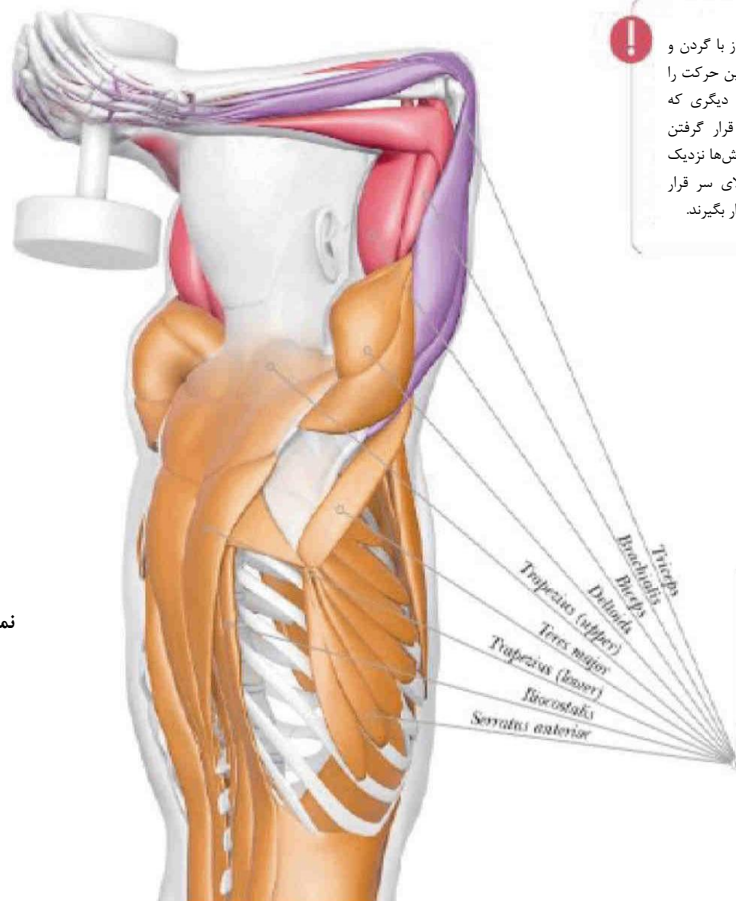
راهنما	
مفاصل	بلند شدن با کشش
عضلات	بلند شدن بدون کشش
کوتاه شدن با کشش	ثابت نگه داشتن عضلات

اکستنشن عضلات سه سر از بالای سر (پشت بازو دمبل ایستاده)^۱

این تمرین بسیار متنوع است. می توانید آن را با دمبل، کتلبل، نوارهای مقاومتی یا حتی یک بطری آب اجرا کنید. اکستنشن سه سر بازو، عضله پشت بازو را ایزوله کرده و به نوبه خود تقویت می کند. هر سه سر عضله سه "سر" سر بلند، سر خارجی، و سر داخلی- برای کشش ساعد عمل می کنند.

تصویر بزرگ

سر را با خط میانی قفسه سینه و قفسه سینه را با لگن تراز نگه دارید. تمرکز را بر روی بخش بالا حفظ نمایید و چانه خود را تا قفسه سینه پایین نیاورید. اهمیت دارد شما این حرکت را در دامنه حرکتی کامل انجام بدهید: شما باید وزنه را ۹۰ درجه پایین بیاورید و سپس آن را به طور کامل بلند نمایید. با ۴ ست ۸ تکراری شروع کنید.



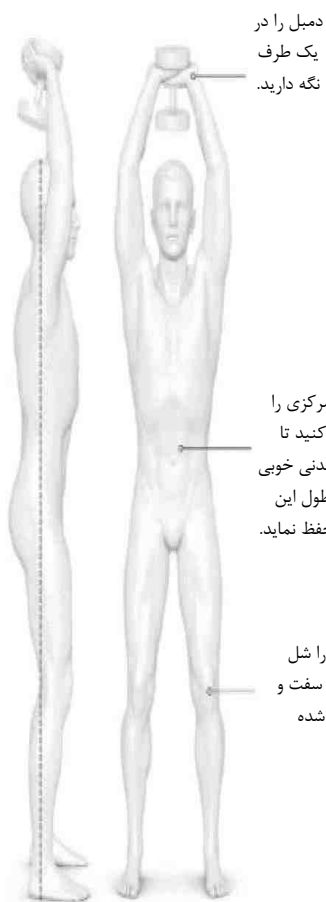
احتیاط

مطمئن شوید که سر را ثابت و همتراز با گردن و پشت نگه داشته‌اید. شما می‌خواهید این حرکت را برای مفصل آرنج جدا کنید. موضوع دیگری که ممکن است به آسیب منجر بشود قرار گرفتن آرنج‌هاست که باید حتی‌الامکان به گوشه‌ها نزدیک باشند. بازوها را به طور مستقیم بالای سر قرار بدهید، و عضله دوسر کنار گوشه‌ها قرار بگیرند.

بالاتنه

سه عضله سه سر بازو در جهت تثبیت شانه‌ها و آرنج‌ها عمل می‌کنند؛ شانه‌ها ثانویه هستند. در ابتدای هر تکرار، عضلات دلتوئید منقبض می‌شوند و کوتاه می‌شوند. هرگاه این حرکت در وضعیت ایستاده انجام بشود، عضلات شکمی نیز درگیر می‌شوند، و در وضعیتی ایزومتریک باقی می‌مانند.

نمای سه‌چهارم
قدامی



دمبل را در
یک طرف
نگه دارید.

عضله مرکزی را
فعال کنید تا
وضعیت بدنی خوبی
را در طول این
حرکت حفظ نمایید.

زانوها را شل
کنید نه سفت و
قفل شده

مرحله مقدماتی

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و یا در حالتی که اندکی از هم جدا هستند، و پای چپ کمی عقب تر از سمت راست قرار گرفته است. دمبل را مستقیماً بالای سر قرار بدهید، بازوها کاملاً کشیده باشند و یکدیگر را نگه دارند تا کف دستان رو به سقف باشد و وزنه به شکل عمودی به سمت پشت سر آویزان باشد.

مرحله اول

نفس خود را بیرون بدهید و به آرامی وزنه را پایین بیاورید، با خم کردن آرنجها آن را به پشت سر بیاورید. تا وقتی به ۹۰ درجه برسند، آرنجها را خم کنید یا کمی بیشتر. وقتی وزنه در پایینترین نقطه خود قرار می گیرد، وزنه نباید با پشت سر تماس پیدا کند.



مطمئن شوید که پشت قوس
ندارد.

پایین تنه

اگرچه آنها تحت نیروی کشش نیستند، ولی از عضلات پا برای مهار کردن کمر و به عنوان تکیه گاهی برای آن تمرین استفاده می شود. اهمیت دارد زانوها در حالت شل و پاها به اندازه عرض شانه ها با فاصله از هم نگه داشته شوند.

وزن را به طور یکنواخت
بین هر دو پا تقسیم کنید



مرحله دوم

نفس بکشید، و حرکت را در حین بازدم معکوس کنید. وزنه را به حالت اولیه برگردانید. در حالی که دمبل را به سمت بالا می برید، بخش فوقانی بازوها را به موازات یکدیگر و نزدیک به دو طرف سر نگه دارید.

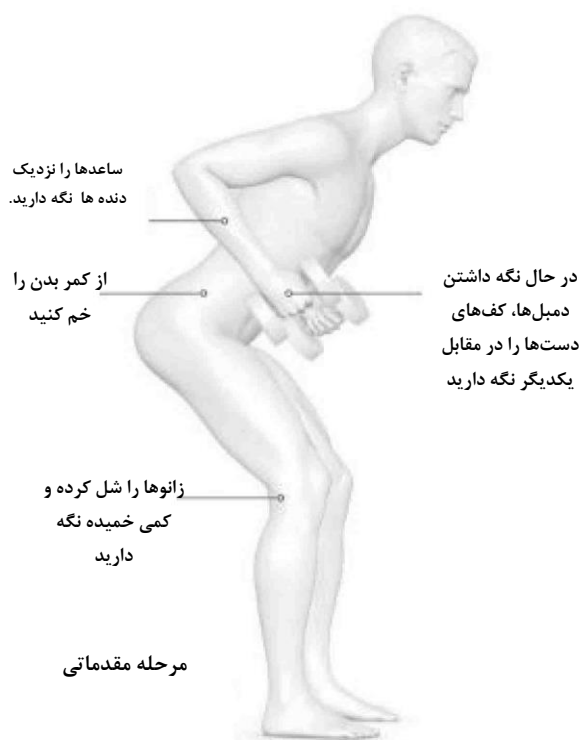
انواع

در هنگام انجام حرکت عضلات سه سر داشتن ستون فقراتی راست و صاف اهمیت دارد چون ستون فقرات قوس دارمی تواند بر کمر فشار اضافی وارد کند.

انواع اکستنشن عضلات سه سر از بالای سر به عنوان تمرینات ایزوله برای عضلات سه سر به کار می روند؛ که هر یک هر سه سر این عضله را هدف قرار می دهد. این حرکات بسیار متنوع هستند و می توان با وزنه ها یا نوارهای مقاومتی آنها را انجام داد.

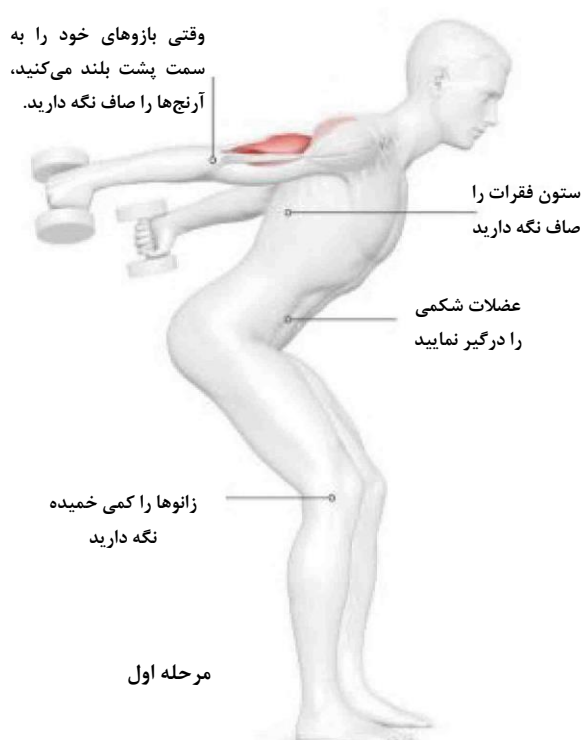
پشت بازو (سه سر) کیک بک^۱

پشت بازو کیک بک عمدتاً بر سر خارجی عضلات سه سر متمرکز می شود. در عین حال عضلات شکمی، شانه ها، و سرینی را هدف قرار می دهد.



مرحله دوم

بازو های خود را ثابت نگه دارید ، فقط ساعد خود را حرکت دهید تا عضله سه سر را تفکیک کنید. مکث کنید، سپس نفس بکشید در حالی که وزنه ها را به موقعیت شروع برمی گردانید.



مرحله اول

سر خود را در راستای ستون فقرات قرار بدهید و چانه خود را کمی به داخل فشار دهید، نفس خود را خارج کنید و با صاف کردن آرنج های خود از پشت سر عضلات سه سر را درگیر کنید.

مرحله مقدماتی

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید ، در هر دست یک دمبل را نگه دارید. با زاویه ۴۵ درجه کمرتان را به سمت جلو خم نمایید، آرنج ها را بالا بیاورید، و آنها در زاویه ۹۰ درجه نگه دارید.

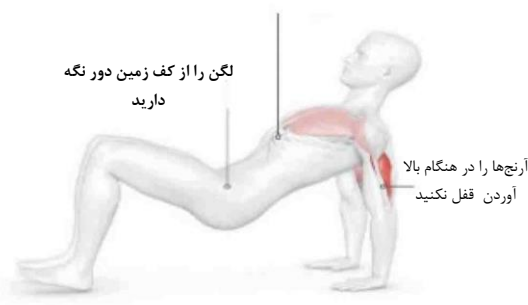
پشت بازو دیپ

حرکت پشت بازو دیپ، هر سه سر عضلات سه سر را فعال می‌کند. اگر شما به این حرکت عادت کنید می‌توانید روی لبه صندلی، پله، یا نیمکت بنشینید، در حالی که دست هایتان را به لبه کنار سرینی خود قلاب می‌نمایید، سپس برای اجرای حرکت به جلو خم شوید.



مرحله مقدماتی

ستون فقرات را راست نگه دارید



مرحله اول

مرحله دوم

به آرامی خود را پایین بیاورید، ولی سرینی خود را روی زمین قرار ندهید؛ دوباره به طور مستقیم به پشت برگردید. ضمن کنترل بدن، حرکت را تکرار کنید.

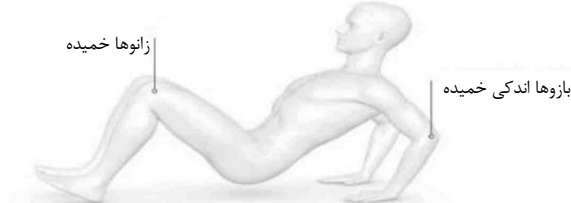
مرحله اول

روی کف دست های خود فشار دهید تا سرینی خود را از زمین بلند کنید، ضمن آن که از بازوهای خود برای تقویت حرکت استفاده کنید. آرنج‌های شما کمی خم خواهند شد.

مرحله مقدماتی پشت بازو دیپ^۱

روی کف زمین بنشینید، زانوها را خم کرده و به اندازه عرض لگن از هم باز کنید، انگشتان پا روبه جلو هستند، پاشنه‌ها روی زمین، و کف دست ها را در پشت سر خود به سمت پاشنه ها قرار دهید.

پشت بازو دیپ با لمس انگشت پا (مشهور به تماس خرچنگی) این یک تمرین برای تمام بدن است. که عضلات سرینی، همسترینگ، عضلات چهارسر، و عضلات مرکزی بدن را هدف قرار می‌دهد. تعادل ایجاد می‌کند، قدرت عضلات مرکزی و گروه های عضلانی را تقویت کرده و به عنوان یک تمرین دایره ای با وزن بدن و کارآمد از لحاظ زمان، به خوبی عمل می‌کند.



مرحله مقدماتی

دستان خود را برای لمس کردن انگشتان پا به آن برسانید.

در زمان تماس انگشتان پا، ستون فقرات را تراز نگه دارید.



مرحله اول

مرحله دوم

پای چپ خود را به کف زمین برگردانید، با حرکت پشت بازو دیپ آن را پایین بیاورید، سپس سرینی خود را دوباره بالا بیاورید و این حرکت را در طرف دیگر بدن تکرار کنید.

مرحله اول

سرینی خود را بالا بیاورید، با پای چپ به جلو ضربه بزنید، و با دست راست انگشتان پا را لمس کنید، دست چپ خودتان را روی زمین نگه دارید.

مرحله مقدماتی پشت بازو دیپ با لمس انگشت پا^۲

روی زمین بنشینید در همان حالت مقدماتی پشت بازو دیپ قرار بگیرید. زانو ها را خم کنید و دست ها را پشت سر خود روی زمین بگذارید.

^۱ Triceps Dip

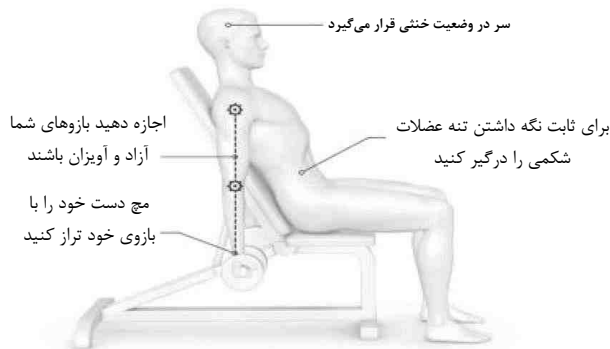
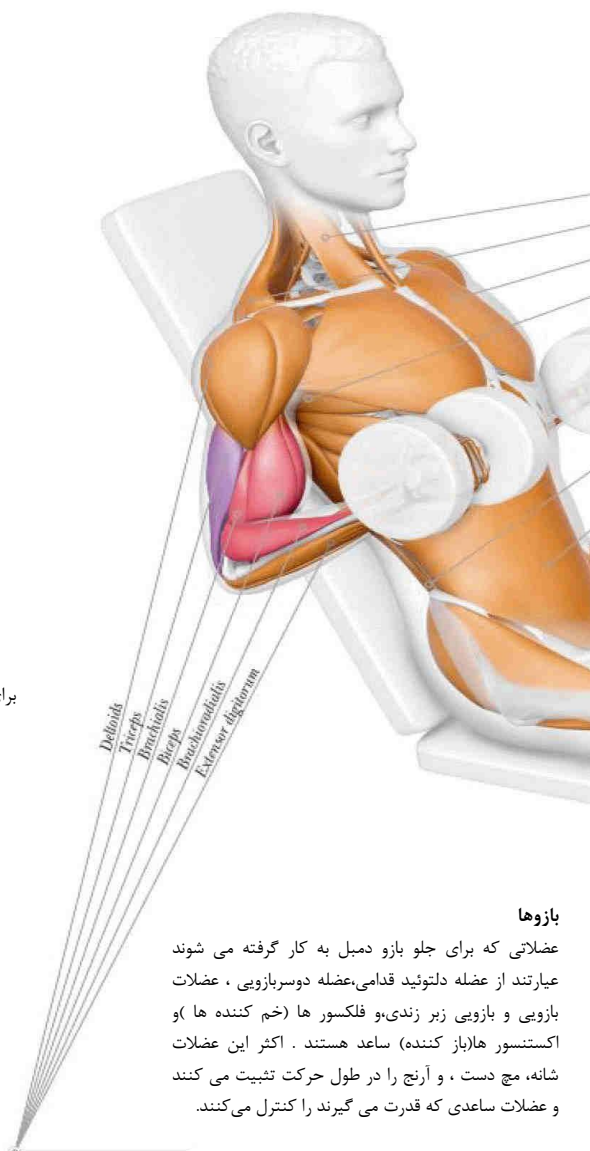
^۲ Triceps Dip with toe touch (Crab Touch)

جلو بازو دمبل^۱

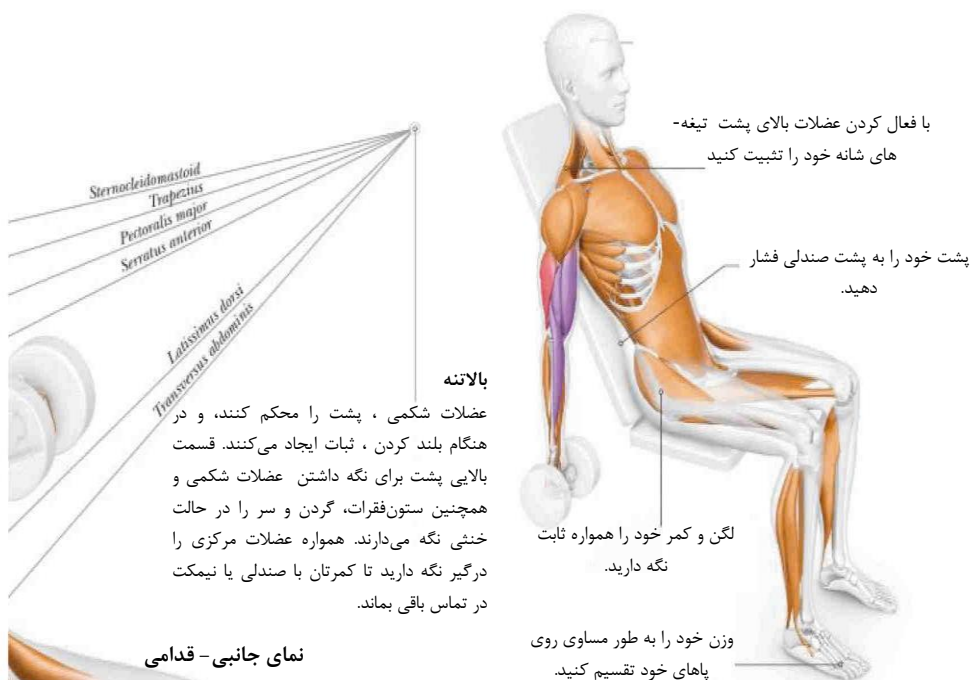
در جلو بازو دمبل که شما می‌توانید آن را به صورت نشسته یا ایستاده انجام بدهید، عضلات دوسر در جلوی بازو و نیز عضلات بخش پایین بازو - عضلات براکیالیس (عضله بازویی) و براکیورادیالیس (بازویی زیر زندی) را جدا کرده کرده و کار می‌کند.

تصویر بزرگ

با انجام این تمرین، شما بخش فوقانی بازو را تقویت می‌کنید و یاد می‌گیرید به طور صحیح از عضلات بازو استفاده کنید، و بدن را با عضلات مرکزی محکم کنید. برای سطوح مختلف آمادگی جسمانی، وزنه‌های مناسب را انتخاب کنید - اگر این وزنه‌ها خیلی سنگین باشند، این امر موجب صدمه و آسیب می‌شود. یادگیری نحوه حفظ فرم صحیح در پشت و درگیر شدن عضلات مرکزی به شما نیز کمک می‌کند تا از فشار عضله جلوگیری کنید. افراد مبتدی باید با وزنه‌های سبک شروع کنند، و ۳-۴ ست این حرکت را با ۸-۱۰ تکرار انجام بدهند.



در حالت نشسته شروع کنید در حالی که پاها و زانوها به اندازه عرض لگن از یکدیگر فاصله دارند. کمرتان را به پشت صندلی فشار دهید. دمبل‌ها را با یک قبضه (آنچه را با انگشتان یا مشت بگیرید) زیر دستی نگه دارید، بازوهایتان در کنارهای بدنشان شل و آزاد باشند. و کف دست‌ها به سمت جلو و شانه‌ها به عقب باشند.



نمای جانبی - قدامی



راهنما	
	مفاصل
	عضلات
	کوتاه شدن با کشش
	بلند شدن با کشش
	بلند شدن بدون کشش
	ثابت ماندن عضلات

مرحله دوم

در بخش بالایی بازو، کشش را در بازو به مدت ۲ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی و با کنترل وزنه را به حالت اولیه برگردانید. وقتی وزنه را پایین می آورید آن را تاب ندهید. از نو شروع کنید، و مراحل ۱ و ۲ را تکرار کنید.

مرحله اول

بخش فوقانی بازوهای خود را ثابت نگه دارید، شانه ها را آزاد کرده و بازدم را انجام دهید، آرنج را خم کنید، و وزنه ها را بلند کنید تا دمبل ها به شانه ها بایستند. آرنج های شما باید به سمت داخل و نزدیک به دنده ها قرار گیرند.

خطاهای رایج

اطمینان حاصل کنید که هنگام بلند کردن وزنه ها، وزنه ای متناسب با سطح آمادگی جسمانی خود انتخاب می کنید. اگر وزنه ها خیلی سنگین باشند، بدن برای بالا بردن وزنه ها نوسان دارد و منحرف می شود. مطمئن شوید وزنه را خیلی سریع بلند نمی کنید چون ممکن است به آرنج ها فشار وارد کند.

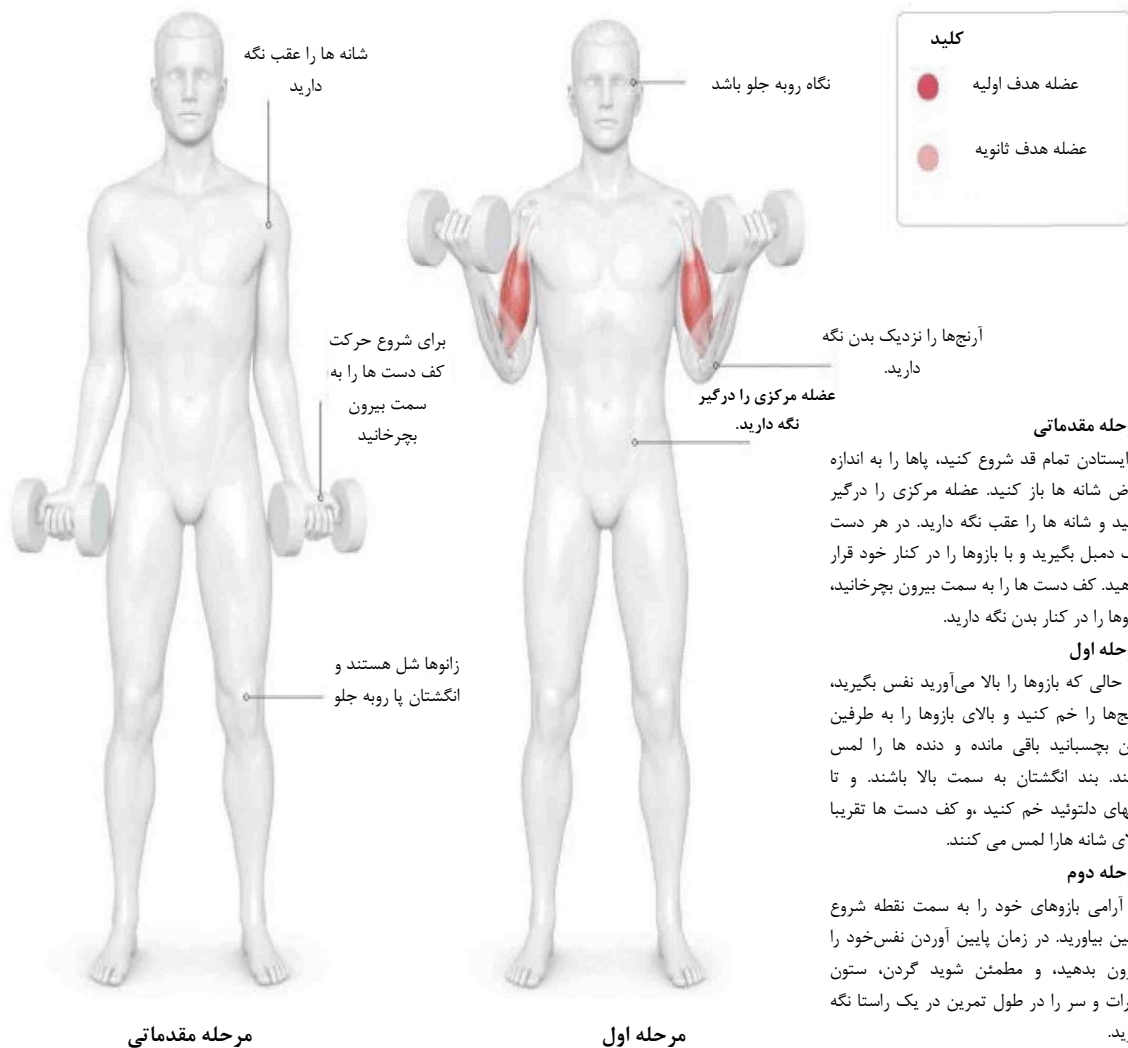
انواع

وزنه‌های مناسب با سطح آمادگی جسمانی خود انتخاب نمایید. اگر وزنه‌ها خیلی سنگین باشند، این امر می‌تواند موجب آسیب بشود.

انواع جلو بازو دمبل به طور خاص عضلات مختلف عضلات دوسر را هدف قرار می‌دهند. جلو بازو چکشی سربلند عضلات دوسر و نیز عضلات (بازویی) و (زیر زبری) را درگیر می‌کند. جلو بازو دست باز، قسمت داخلی عضله دوسر را هدف قرار می‌دهد، که به عنوان سر کوتاه نیز معروف هستند.

جلو بازو دست باز^۱

جلو بازو دست باز یک تمرین ایزوله (تک مفصلی) است که عضلات دوسر را تقویت می‌کند. این تمرین تاکید بیشتری بر سر کوتاه عضلات دوسر بازویی دارد. و علاوه بر این عضلات دوسر، عضلات ثانویه نیز درگیر هستند که دلتوئید و شکم هستند.



مرحله مقدماتی

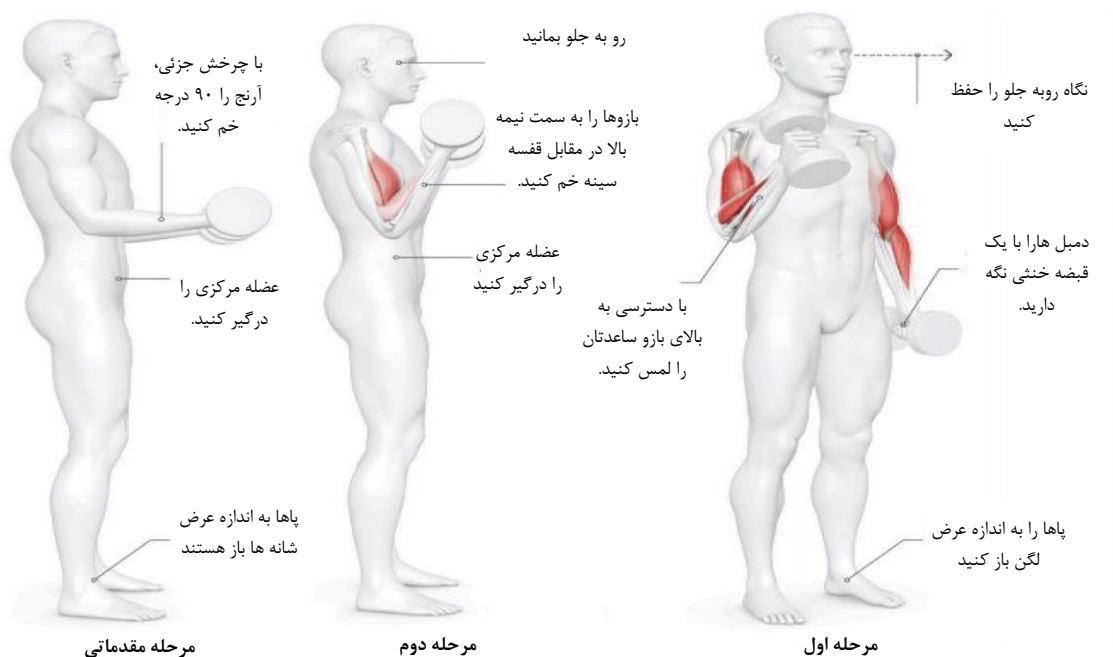
با ایستادن تمام قد شروع کنید، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید. عضله مرکزی را درگیر کنید و شانه‌ها را عقب نگه دارید. در هر دست یک دمبل بگیرید و با بازوها را در کنار خود قرار بدهید. کف دست‌ها را به سمت بیرون بچرخانید، بازوها را در کنار بدن نگه دارید.

مرحله اول

در حالی که بازوها را بالا می‌آورید نفس بگیرید، آرنج‌ها را خم کنید و بالای بازوها را به طرفین بدن بچسبانید باقی مانده و دنده‌ها را لمس کنند. بند انگشتان به سمت بالا باشند. و تا انتهای دلتوئید خم کنید، و کف دست‌ها تقریباً بالای شانه‌ها را لمس می‌کنند.

مرحله دوم

به آرامی بازوهای خود را به سمت نقطه شروع پایین بیاورید. در زمان پایین آوردن نفس خود را بیرون بدهید، و مطمئن شوید گردن، ستون فقرات و سر را در طول تمرین در یک راستا نگه دارید.



جلو بازو دمبل جفت^۱

این یک تمرین ایزوله (تک مفصلی) عضله دو سر به شمار می رود. شما می توانید این حرکت را در نیمه پایینی و یا در نیمه بالایی یک جلو بازوی کامل را اجرا نمایید. هر دو حرکت باعث تقویت عضلات دو سر در جلوی بازو و عضلات کمر می شود.

مرحله مقدماتی

با گرفتن یک دمبل در هر دست در مقابل خود شروع کنید در حالی که بند انگشتان روبرو بیرون باشند و پاها به اندازه عرض شانه ها باز هستند. زانوهای خود را شل نگه دارید، شانه ها رو به پشت، و سر و ستون فقرات در وضعیت خنثی قرار دارند.

مرحله اول

آرنج را خم نمایید و وزنه ها را ۹۰ درجه بالا ببرید. آرنج های خود را به سمت داخل نزدیک دنده ها قرار بدهید. اینجا مکث نمایید.

مرحله دوم

به آرامی بازوهای خود را به نقطه شروع برگردانید. برای تنوع در این حرکت، با قرار دادن بازوها در زاویه ۹۰ درجه شروع کنید، سپس تا شانه ها به بالا ببرید و وزنه ها را به نقطه میانی برگردانید.

جلو بازو چکشی^۲

علاوه بر عضلات دوسر، این تغییر سایر فلکسور های آرنج - براکیورادیالیس و براکیالیس - را به چالش می کشد. می توانید آن را با استفاده از یک بازو در یک زمان (مطابق بالا) و یا هر دو بازو با یکدیگر انجام بدهید. ۱-۲ ثانیه در وضعیت بالا نگه دارید.

مرحله مقدماتی

در هر دست یک دمبل بگیرید و بایستید در حالی که بازوان شما در طرفین بدن آویزان هستند. وقتی وزنه ها را در دست می گیرید، مچ های خود را شل نگه دارید.

مرحله اول

نفس بگیرید و عضله مرکزی خود را درگیر کنید، سپس هنگام خم شدن (با یک پا هر دو بازو) نفس خود را بیرون دهید، و آرنج خود را به سمت بالا خم کنید.

مرحله دوم

در حالی که بازو (های) خود را پایین می آورید، نفس بگیرید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید، و مطمئن شوید که اگر در هر زمان یکی از بازوها را بالا آوردید، همین مقدار تکرار را برای هر یک از بازوها انجام بدهید.

^۱ Partial biceps curl

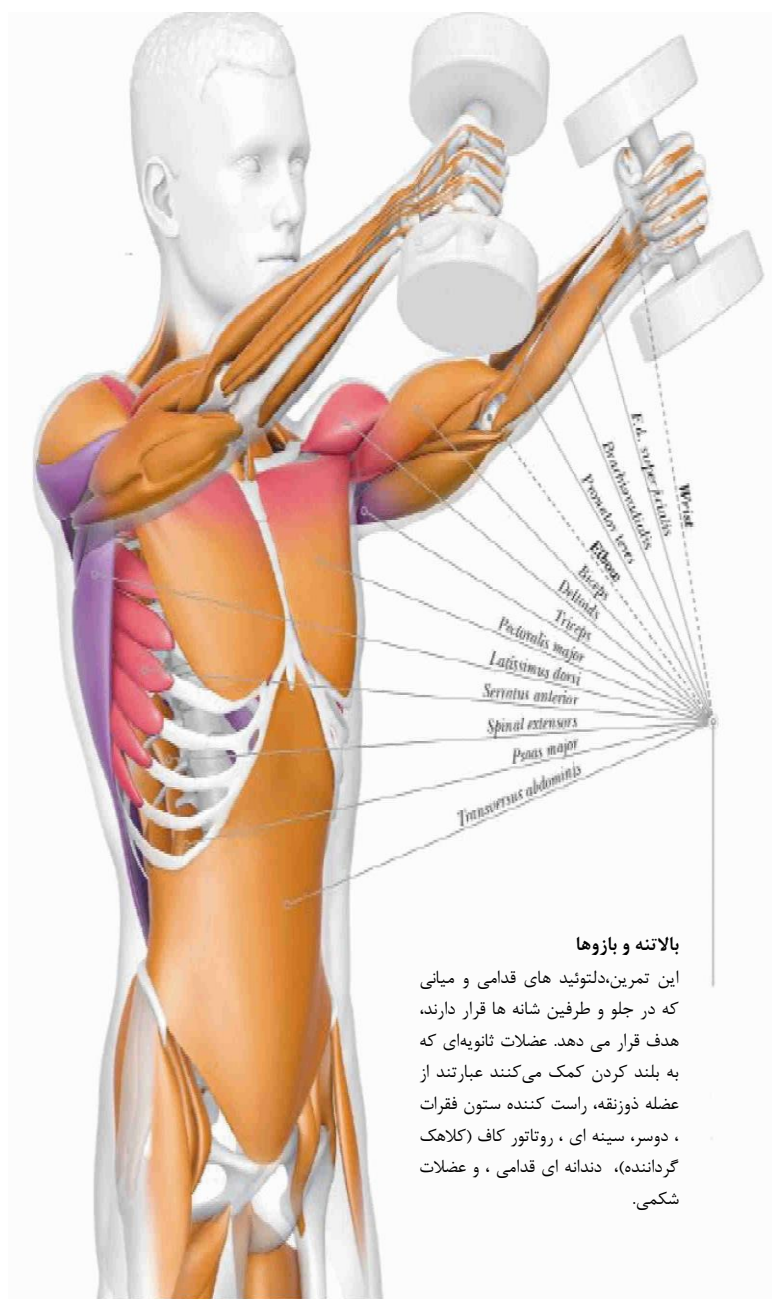
^۲ Hammer curl

نشر از جلو دمبل^۱

نشر از جلو یک تمرین ایزوله برای دلتوئید ها (عضلات شانه) است که در اینجا به عنوان عضلات اصلی به کار می‌روند. همچنین روی سینه ها (عضلات بالای قفسه سینه) کار می‌کنند.

تصویر بزرگ

نشر از جلو دمبل یک تمرین عالی برای مبتدیان است. با انتخاب دمبل‌هایی با وزن مناسب شروع کنید. اگر شما در وزنه برداری تازه‌کار هستید، باید با یک ست وزنه‌های سبک شروع کنید و برای هر ۳ ست ۱۲-۱۰ تکرار را برنامه ریزی کنید. وقتی وزنه‌ها را بلند می‌کنید، ۳ شمارش به سمت بالا و ۳ بار به سمت پایین بشمارید، در هنگام بالا و پایین آوردن وزنه‌ها را کنترل کنید

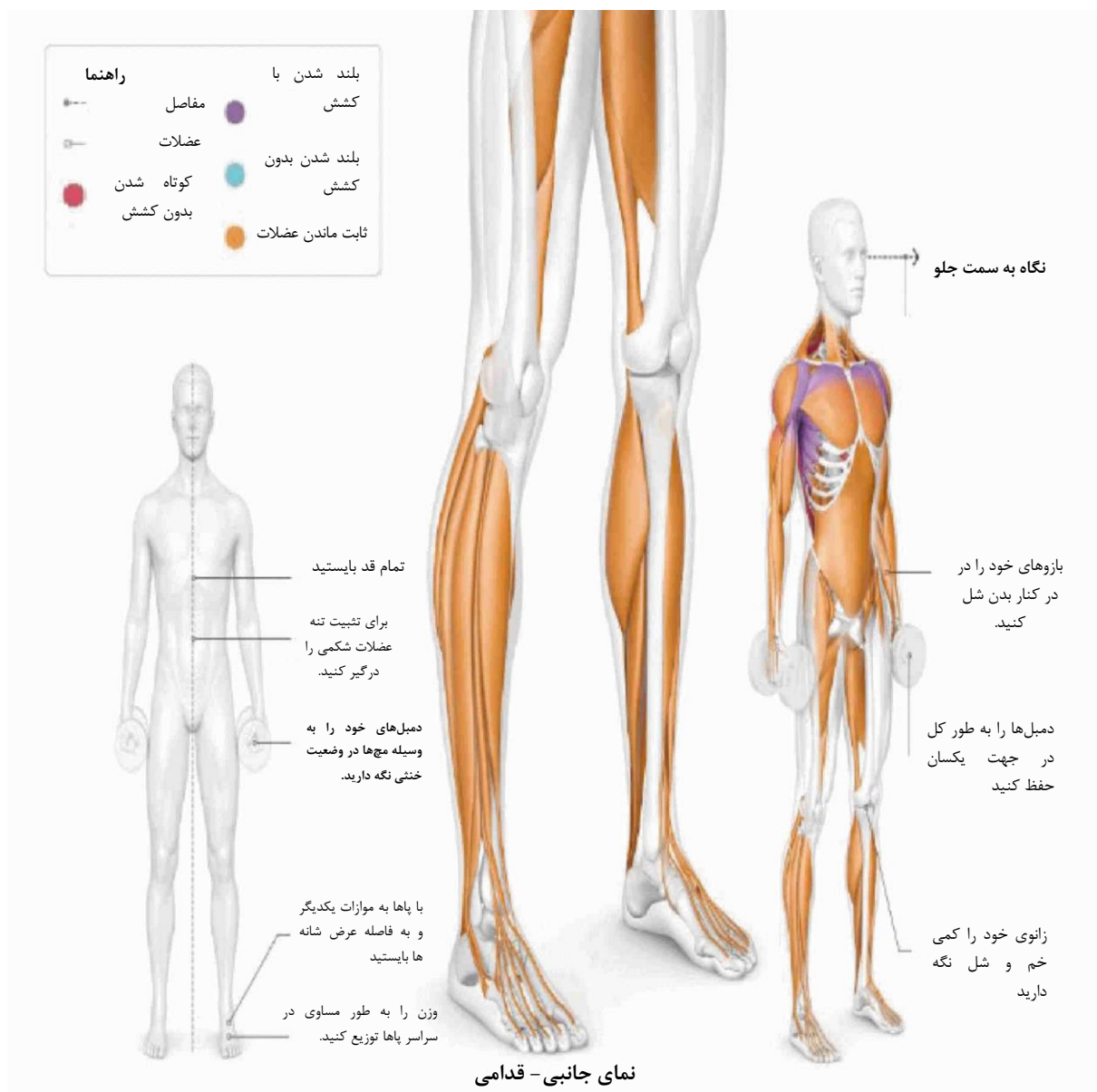


بالاتنه و بازوها

این تمرین، دلتوئید های قدامی و میانی که در جلو و طرفین شانه ها قرار دارند، هدف قرار می‌دهد. عضلات ثانویه‌ای که به بلند کردن کمک می‌کنند عبارتند از عضله دوزنقه، راست کننده ستون فقرات ، دوسر، سینه ای ، روتاتور کاف (کلاهک گرداننده)، دندانان ای قدامی ، و عضلات شکمی.

خطاهای رایج

در هنگام انجام این تمرین تکان یا لیز نخوردن مهم است- اگر برای برداشتن وزنه ها به انجام این کار نیاز دارید، احتمالاً خیلی سنگین باشند. برای کمک به پیشگیری از این عمل، سفت نگه داشتن عضلات شکم مهم است چون آنها به مهار یا محکم کردن کمر کمک می‌کنند ضمن آن که آن را صاف و در وضعیت خنثی نگه می‌دارند.



مرحله مقدماتی

با ایستادن در وضعیت پاهای باز به اندازه عرض شانه ها شروع کنید. پشت را صاف نگه دارید و پاها را به طور کامل صاف روی زمین قرار دهید. دمبل‌ها را در کناره های ران خود به صورت افقی نگه دارید، کف دست‌ها به سمت ران‌ها باشند. عضله مرکزی را درگیر نمایید.

مرحله اول

نفس بکشید و به آرامی وزنه‌ها را بالا آورده، و بازوها را به طور مستقیم مقابل خود قرار دهید. برای کاهش ضربه بر مفاصل آرنج‌ها را کمی خم نگه دارید. وقتی بازوها تقریباً به صورت افقی با زمین قرار می‌گیرند مکث کنید- وزنه ها را از سطح ابروهای خود بالاتر نبرید. وقتی وزنه را بالا بردید ۲ ثانیه نگه دارید.

مرحله دوم

در حالی که به آرامی دمبل‌ها را به نقطه شروع کنار ران‌ها برمی‌گردانید نفس خود را بیرون بدهید، ضمن این که در کل این مدت عضله مرکزی را درگیر نگه دارید.

«انواع

تمرین‌هایی که در آنها از حرکت قایقی استفاده می‌شود عمدتاً عضلات پشت را هدف قرار می‌دهند، و در عین حال ثبات عضله مرکزی را افزایش می‌دهند، ضمن آن که عضلات روی شانه‌ها و بازوهای شما را درگیر می‌کنند. عضلات اصلی که درگیر هستند عبارتند از: عضله پشتی بزرگ، متوازی الاضلاع، دوزنقه، دلتوئید خلفی، راست کننده ستون فقرات و عضلات دوسر.

زیر بغل دمبل تک خم (دمبل قایقی خم)^۱

در هنگام استفاده از دمبل، می‌توانید به صورت زیربغل خم یک طرفه حرکت را با یک پا تکیه گاه روی نیمکت انجام دهید، و یا به صورت دوطرفه پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید و سرینی را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید. دو ثانیه وقتی وزنه را به بالا بردید مکث کنید تا آن را یک درجه بالا ببرید.

مرحله مقدماتی

زانوی طرف مقابل را روی نیمکت قرار داده و پای دیگر را به زیر سرینی خود قرار دهید. مطمئن شوید که سرینی نسبت به کف زمین عمود باشد. و یک طرف آن بالاتر نیست. پشت شما باید صاف باشد و سر با ستون فقرات و گردن در یک راستا باشد. برای درگیر کردن عضله مرکزی نفس عمیق بکشید و پشت را محکم کنید.

مرحله اول

با بیرون دادن نفس تیغه‌های شانه را جمع کنید و بازو را بالا ببرید. برای تغییر وضعیت انحراف عضلانی، آرنج را بین ۳۰ تا ۷۵ درجه خم کنید.

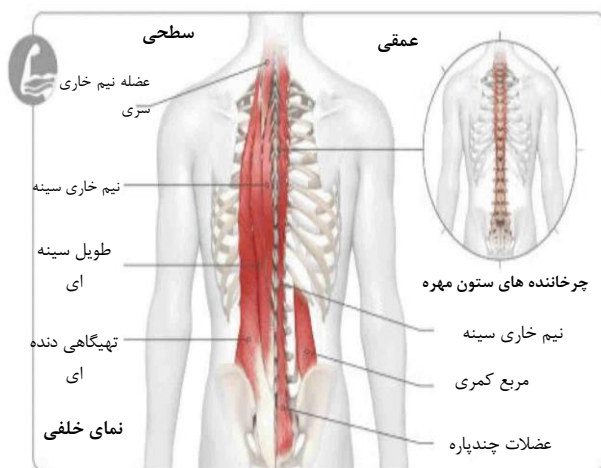
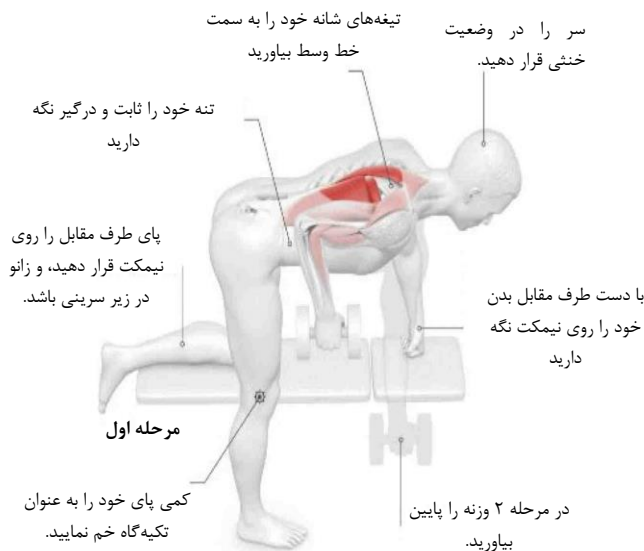
مرحله دوم

در حالی که با حرکتی کنترل شده دمبل را پایین می‌آورید، نفس بگیرید. مطمئن شوید که عضله مرکزی را فعال نگه می‌دارید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید.

اکستنسورهای ستون فقرات

عضلات باز کننده به پشت ستون فقرات متصل هستند و عمل ایستادن و بلند شدن را تسهیل می‌کنند. این عضلات شامل مجموعه‌ای گسترده و بزرگ از زوج عضلانی می‌شوند که موجب کشش ستون مهره‌ها می‌شوند و در مجموع به عنوان راست کننده ستون فقرات شناخته می‌شود و به بالا نگه داشتن ستون فقرات کمک می‌کند. عضلات عمیق‌تر، عبارتند از عضلات چرخاننده از کار راست کننده‌ها حمایت می‌کنند و لگن را ثابت نگه می‌دارد.

تقویت این عضلات به حمایت از بدن کمک می‌کند، قوام آن را افزایش می‌دهد، و می‌تواند به کاهش کمر درد کمک کند.



فعالیت قسمت فوقانی عضله دوزنقه

قسمت فوقانی دوزنقه (عضلات دوزنقه ای) بازوهای شما را نگه می‌دارند و تیغه‌های شانه را بالا می‌برند، در حالی که عضلات دوزنقه میانی و پایینی برای ریتراکشن (نزدیک کردن) و کشش پایینی و چرخش کتف ضروری هستند. برای بالا انداختن شانه‌ها و بالا بردن بازو‌ها و انجام حرکات دیگر از عضلات دوزنقه ای استفاده کنید. مهم است که از آنها غافل نشوید.

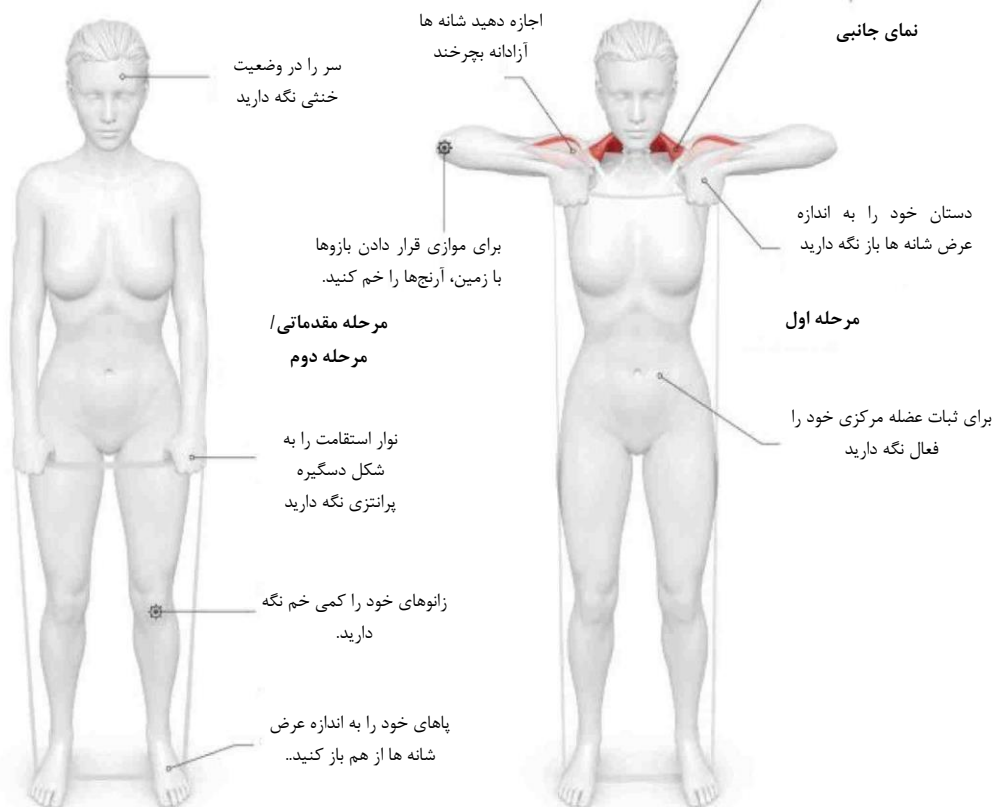


کلید

عضله هدف ثانویه عضله هدف اولیه

طناب عمودی زیر پا

در این نوع حرکت از یک باند (کش) برای مقاومت استفاده می‌شود. این باندها از لحاظ استقامت دارای اندازه‌های متنوعی هستند: متناسب با سطح آمادگی جسمانی خود بهترین نوع باند را انتخاب کنید. در ابتدای بالا بردن آن را ۲ ثانیه نگه دارید.



طناب عمودی زیر پا^۱

مرحله قدماتی

نوار مقاومت را زیر پاها قرار بدهید و صاف بایستید. این نوار را درست زیر سرنی قرار بدهید، پاها و دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله داشته باشند، ضمن آن که زانوهای کمی خمیده و شل باشند.

مرحله اول

برای فعالسازی عضلات شکم نفس بگیرید. در حالی که نفس خود را بیرون می‌دهید، شانه‌های خود را به سمت سقف بالا ببرید، دستان خود را بالا بیاورید و آرنج‌ها را خم کنید.

مرحله دوم

در حالی که به آرامی شانه‌های خود را پایین می‌آورید نفس بکشید و بازوهای خود را به نقطه شروع برگردانید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار کنید.

نشر از جانب دمبل^۱

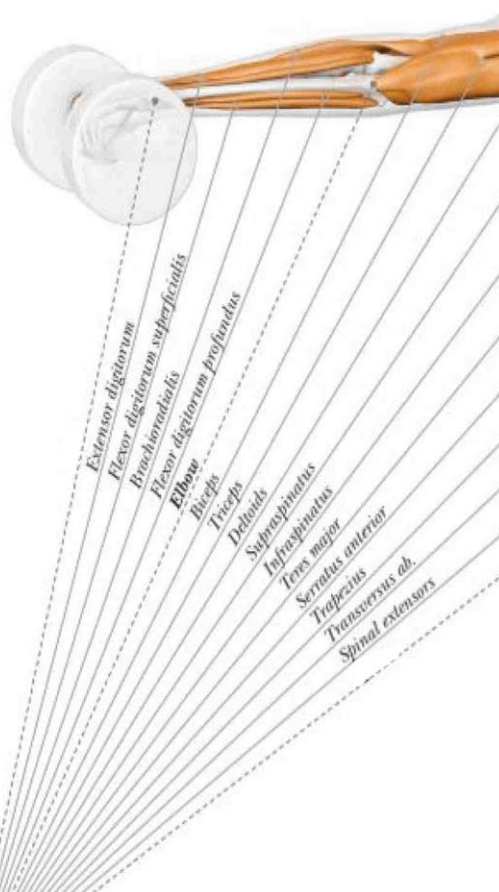
بالا بردن از جانب (پهلوی) عمدتاً دلتوئید جانبی را فعال می‌کند که در بخش میانی عضله دلتوئید قرار گرفته است. همچنین عضلات دلتوئید قدامی (جلو)، دلتوئید خلفی (پشت)، و دوزنقه فوقانی، فوق خاری (یک عضله روتاتور کاف)، و دندان‌های قدامی (عضلات در امتداد دنده‌های زیر بغل شما) به این حرکت کمک می‌کنند. اگر این کار به طور منظم انجام شود، این حرکت می‌تواند به شما برای ساختن شانه‌های پهن کمک کند.

خطاهای رایج

اگر وزنه‌ها خیلی سنگین باشند، برای بالا بردن وزنه‌ها به یک نیروی حرکت آنی نیاز خواهد بود که باعث می‌شود تا شما وزنه‌ها را با حرکت تند و تیز بالا بیاورید. این وضعیت نمی‌تواند شانه‌ها را ایزوله کند بلکه ممکن است صدماتی نیز وارد شود. مطمئن شوید که در سراسر تمرین ستون فقرات در حالت خنثی قرار می‌گیرند.

تصویر بزرگ

مطمئن شوید که عضله مرکزی فعال است و به آرامی و با کنترل بازوهای خود را بالا و پایین بیاورید- اجازه ندهید به راحتی وزنه‌ها سقوط کنند. اگر شما در بلند کردن وزنه مبتدی هستید، باید تمرین خود را با یک ست از وزنه‌های سبک شروع کنید و برای ۱۰-۱۲ تکرار برای ۳ ست برنامه‌ریزی کنید.

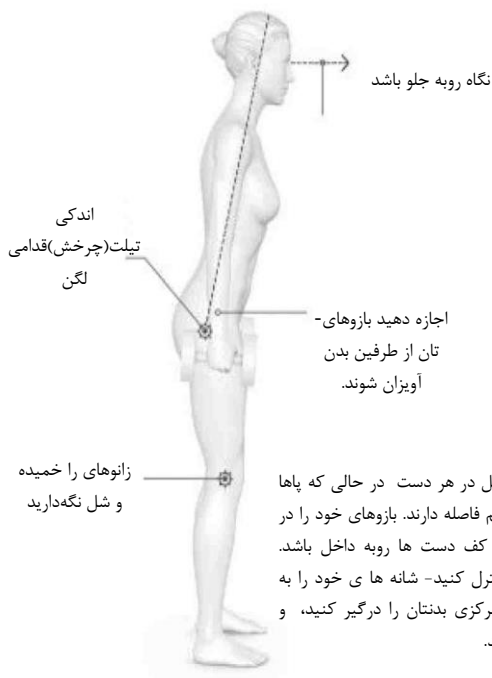


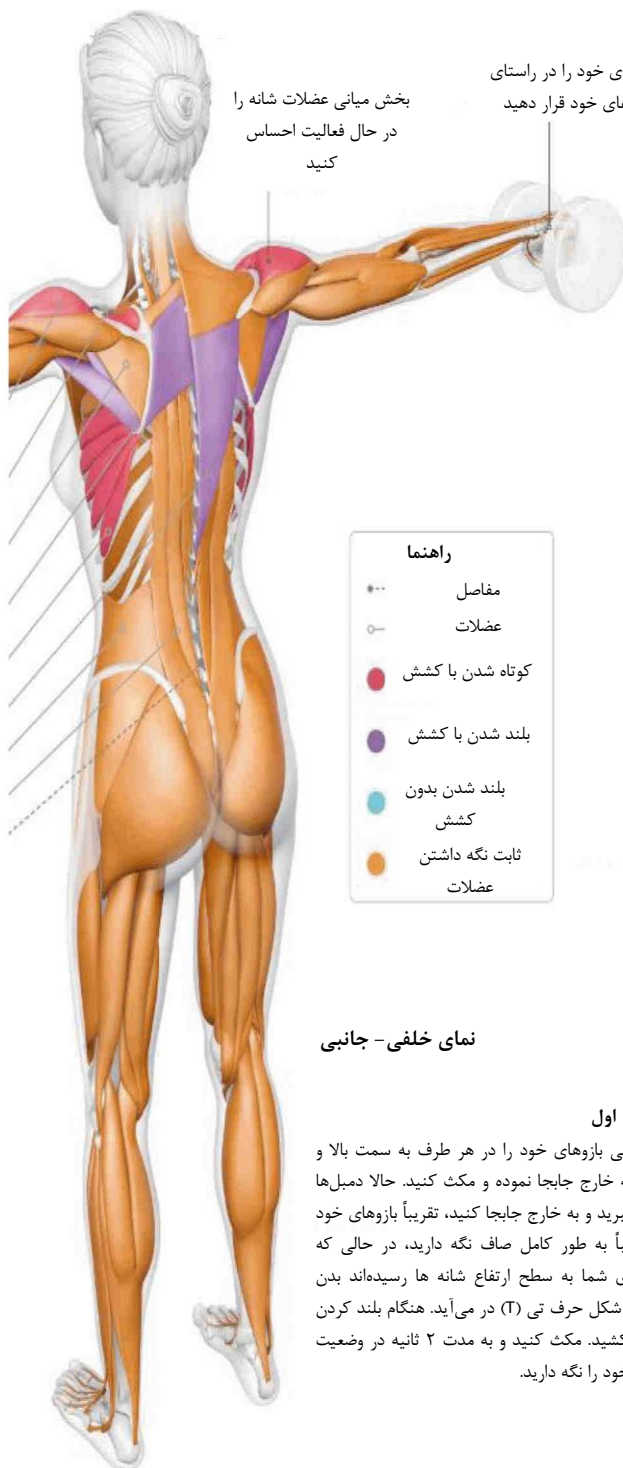
بالا تنه و بازوها

عضلات دلتوئید قدامی، فوق خاری، و دوزنقه در طی این تمرین به دلتوئید های جانبی کمک می‌کنند. عضلات دلتوئید قدامی در جلوی شانه های شما قرار دارند. عضله فوق خاری در بخش خلفی حرکت را شروع می‌کند. عضله دوزنقه شما مسئول بلند کردن شانه های شماست.

مرحله آماده سازی

صاف بایستید، با یک دمبل در هر دست در حالی که پاها به اندازه عرض لگن از هم فاصله دارند. بازوهای خود را در طرفین بدن نگه دارید، کف دست ها روبه داخل باشد. وضعیت بدن خود را کنترل کنید- شانه ها ی خود را به عقب بچرخانید، عضله مرکزی بدنتان را درگیر کنید، و مستقیم به جلو نگاه کنید.





بخش میانی عضلات شانه را
در حال فعالیت احساس
کنید

دست های خود را در راستای
شانه های خود قرار دهید

راهنما	
•••	مفاصل
○	عضلات
●	کوتاه شدن با کشش
●	بلند شدن با کشش
●	بلند شدن بدون کشش
●	ثابت نگه داشتن عضلات

نمای خلفی - جانبی

مرحله اول

به آرامی بازوهای خود را در هر طرف به سمت بالا و کمی به خارج جابجا نموده و مکث کنید. حالا دمبل ها را بالا ببرید و به خارج جابجا کنید، تقریباً بازوهای خود را تقریباً به طور کامل صاف نگه دارید، در حالی که آرنج های شما به سطح ارتفاع شانه ها رسیده اند بدن شما به شکل حرف تی (T) در می آید. هنگام بلند کردن نفس بکشید. مکث کنید و به مدت ۲ ثانیه در وضعیت شروع خود را نگه دارید.

در حالی که دمبل ها را بالا می آورید نفستان را بیرون بدهید، و زمانی که به نقطه شروع برمی گردید نفس بگیرید.

برای تثبیت تنه، شکم را درگیر کنید.

در حالت خنثی با مچ ها دمبل ها را نگه دارید

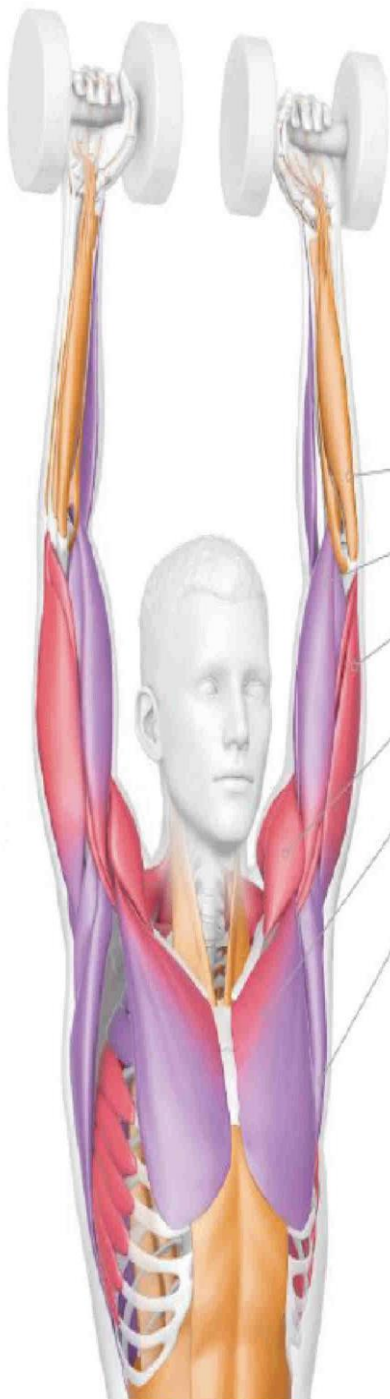
در حالی که پاها به موازات هم و به اندازه عرض شانه فاصله دارند بایستید

وزن خود را به طور مساوی در پاها تقسیم کنید

مرحله دوم

بازدم کنید و وزنه ها را آرام پایین بیاورید، پایین آوردن آنها بیش از بالا بردن زمان می گیرد، بازوهای خودتان را به سمت پهلوها جابجا کنید. مطمئن شوید که در کل این مدت عضله مرکزی درگیر باقی می ماند. و پشت را مهار می کند.

پرس سرشانه نظامی^۱



بالاتنه

در این تمرین از دلتوئید قدامی و میانی برای پرس مستقیم به سمت بالا و همچنین از قسمت پایینی عضله سینه ای بزرگ استفاده می کنید. همچنین عضلات سه سر را در پشت بازو و دوزنقه در پشت را فعال می نماید.

تصویر بزرگ

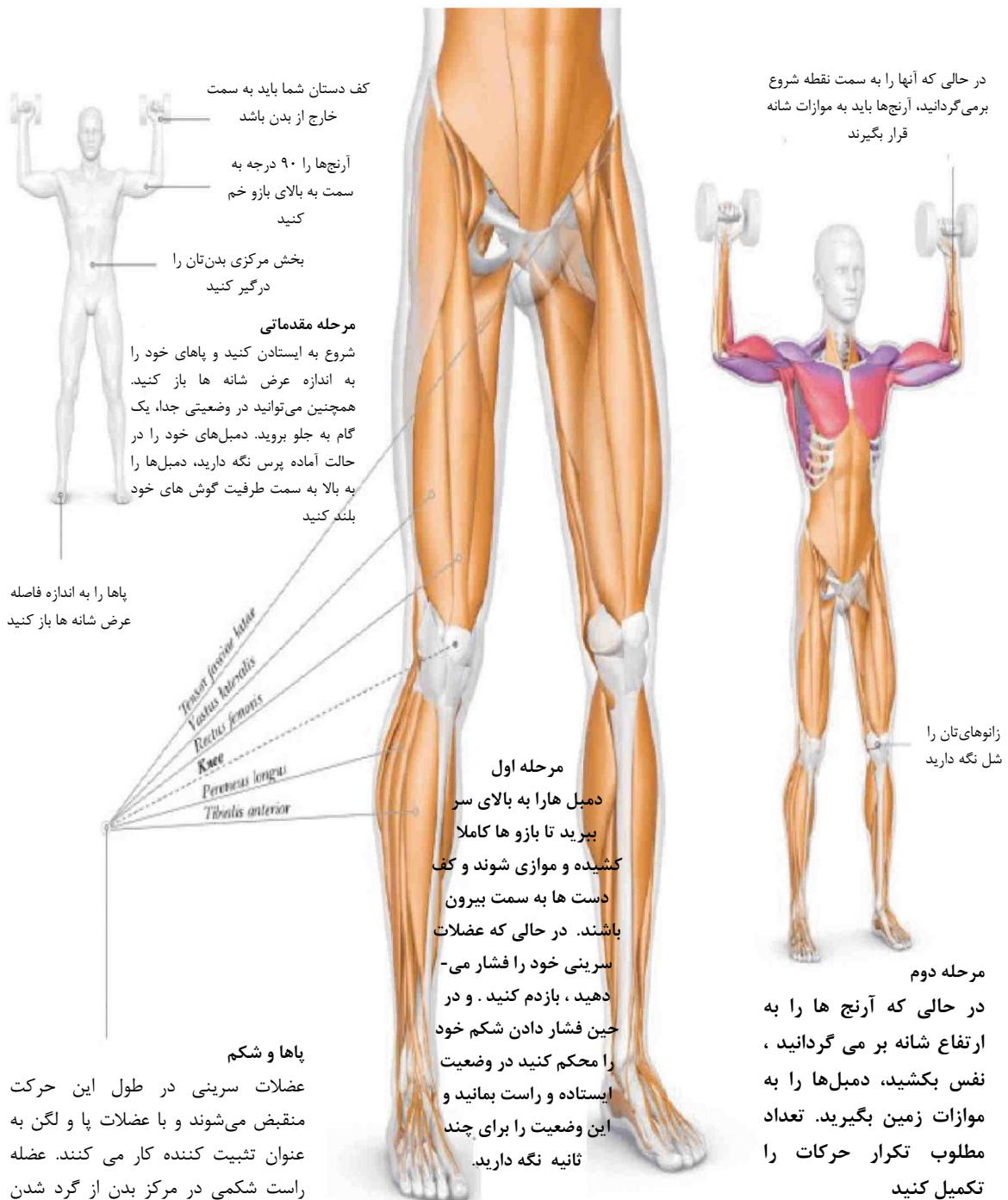
هنگام بالا بردن دمبل ها از بالای سر، آرنج های خود را به طور مستقیم زیر مچ دست و یا کمی بیشتر به داخل قرار بدهید. از قفل کردن آرنجها به سمت بیرون خودداری نمایید. در هنگام بالا بردن وزنه ها به بالای سر خود، سفت نگه داشتن عضله مرکزی و سرینی به ثبات ستون فقرات کمک می کند. اگر شما مبتدی هستید، با ۱ ست ۸-۱۰ تکراری شروع کنید.

احتیاط

اگر این بار خیلی سنگین باشد، ممکن است باعث قوس دار شدن کمر و ایجاد کمر درد شود. همچنین وقتی وزنه ها را بلند می کنید دقت کنید- برای برداشتن آنها زانو ها و کمر را خم کنید تا آنها را بردارید.

راهنما

● ● ●	مفاصل	●	بلند شدن با کشش
—	عضلات	●	بلند شدن بدون کشش
●	کوتاه شدن با کشش	●	ثابت ماندن عضلات



نمای قدامی

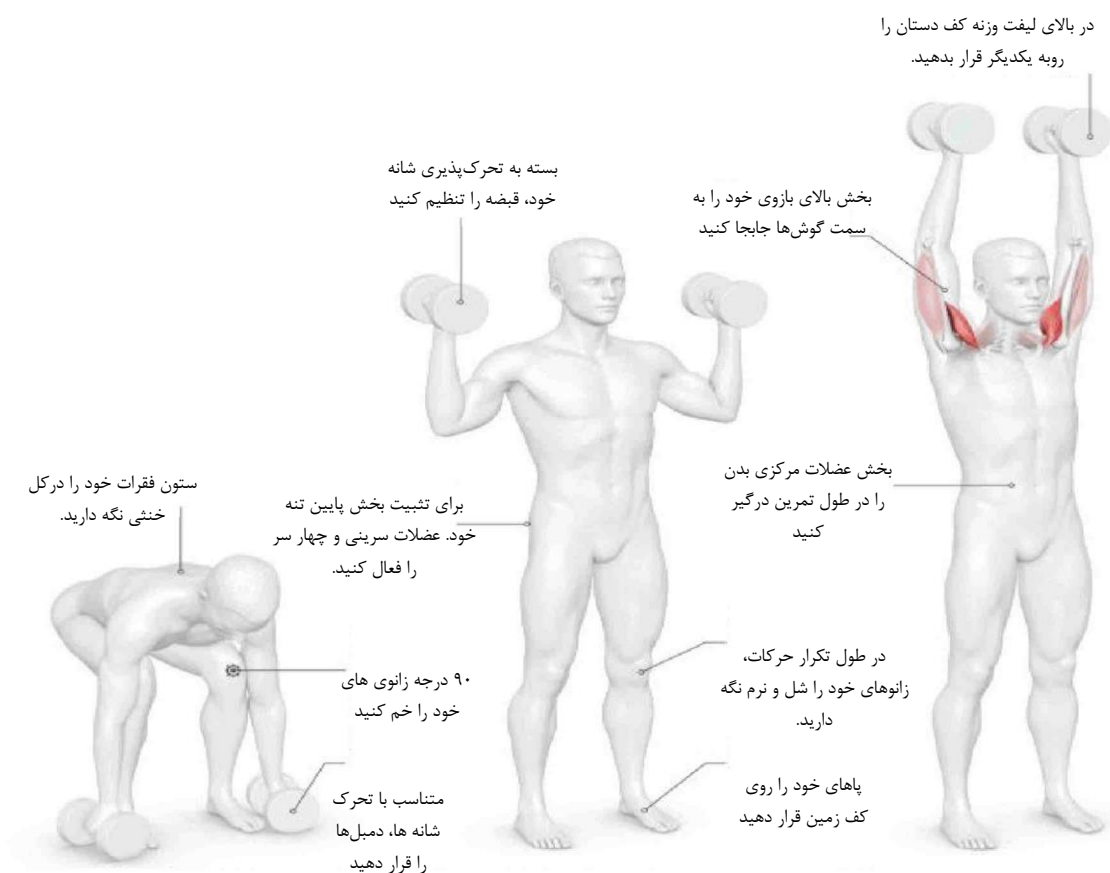
انواع



عضلات اولیه مورد استفاده در پرس‌های شانه عبارتند از عضلات دلتوئید که شامل عضلات دلتوئید قدامی (جلو)، میانی (وسط)، و خلفی (پشت) می‌شوند. این نوع از حرکات بر روی بخش‌های مختلف دلتوئید متمرکز می‌شوند. پرس سرشانه دمبل ایستاده عمدتاً سر قدامی دلتوئید ها و همچنین سر میانی را هدف قرار می‌دهد. پرس آرنولد، که با نام آرنولد شوارتزنگر نام گذاری است، بر هر سه سر شانه به طور همزمان تمرکز می‌کند.

پرس سرشانه دمبل ایستاده (گریپ خنثی (کف دست ها روبه روی یکدیگر باشند)^۱

این نوع حرکت علاوه بر سر قدامی، سر میانی دلتوئید ها را ایزوله می‌کند. با قرار دادن کف دست ها روبه روی یکدیگر (گریپ خنثی) به جای جهت رو به بیرون این زاویه عضلات مختلف دلتوئید را هدف قرار می‌دهد.



مرحله اول

برای محکم کردن عضلات شکمی نفس بگیرید، سپس در حالی که دمبل ها را بالا می‌برید نفستان را آزاد کنید، کف دستان رو به روی یکدیگر باشند. برای بازگشت به مرحله ۲ نفس بگیرید. هر دو مرحله را تکرار نمایید.

مرحله مقدماتی / مرحله دوم

زانوهای خود را راست نمایید و دمبل‌ها را تا بالای شانه ها در وضعیت «آماده برای پرس» بالا بیاورید. برای آمادگی جهت پرس بالا، عضله مرکزی خود را درگیر نمایید.

بلند کردن ایمن وزنه‌ها

باستید و پاها را به اندازه عرض لگن تا شانه باز کنید. برای رسیدن به دمبل‌ها زانوهای و سرینی را خم کنید که دمبل ها باید در دو طرف پاهای شما قرار بگیرند.

پرس آرنولد

این پرس هر سه بخش عضلات دلتوئید را فعال می-کند، که عضله‌ای ظاهراً گرد است که بالای بازو ها را می پوشاند- دلتوئید جلویی، میانی، و پشتی. این تمرینی مطلوب برای تقویت شانه‌ها محسوب می‌شود.

مرحله مقدماتی

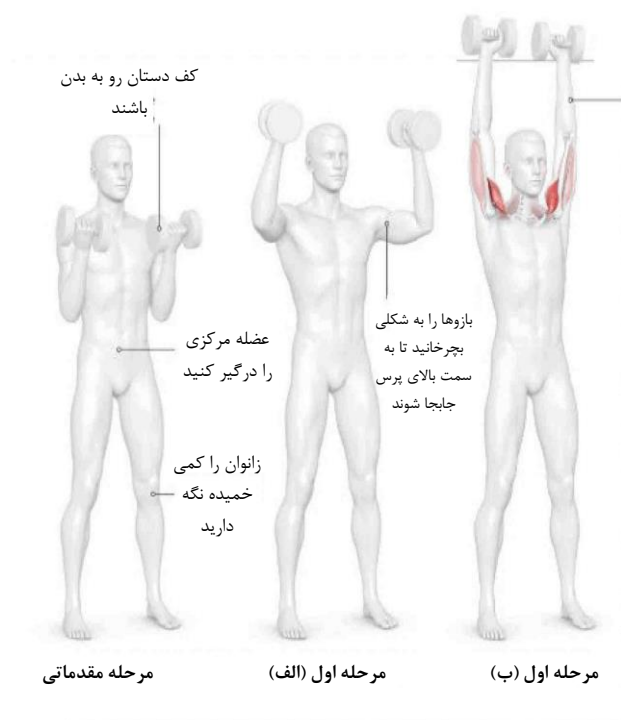
یک جفت دمبل را تا سطح شانه های خود بالا ببرید، تا کف دست ها مقابل بدنتان قرار بگیرند، و در حالی روی پاهای خود صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و زانوهای خود را شل و نرم کنید.

مرحله اول

دمبل‌ها را در هر طرف تا بالای شانه ها بالا بیاورید و آن را طوری بچرخانید که کف دست ها موازی بدن شما باشند. به آرامی دمبل‌ها را بالای سرتان بیاورید در حالی که مچ‌های خود به نحوی می‌چرخانید که کف دست ها به سمت جلو باشند تا زمانی که بازوان شما به طور کامل کشیده شوند.

مرحله دوم

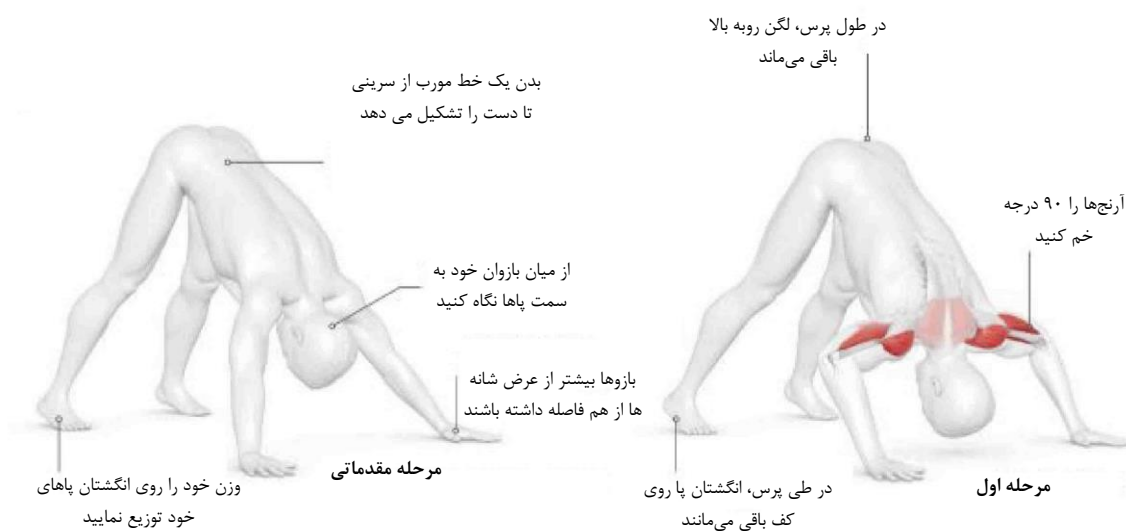
در آغاز حرکت مکث نکنید. دمبل‌ها را به نقطه شروع برگردانید، و بچرخانید تا زمانی که کف دست های شما یک بار دیگر به سمت جلوی بدنتان قرار بگیرد. به اندازه مطلوب این تمرین را تکرار کنید.



دمبل ها را بلند کنید تا بازوها کشیده شوند

پرس شانه معکوس با وزن بدن

پرس شانه معکوس روی زمین/ نیمکت ، نوعی تمرین شنا مقدماتی است که باعث افزایش قدرت در قفسه سینه، شانه‌ها و عضلات سهر می شود. زاویه معکوس بیشتر بر شانه ها و عضلات سهر و تاکید کمتر بر روی سینه دارد.



مرحله مقدماتی

دستان خود را با فاصله از هم بر روی زمین قرار بدهید و سرینی خود را بالا بیاورید به نحوی که بدن‌تان به شکل حرف وی (V) معکوس دربیاید.

مرحله اول

آرنج‌های خودتان را به اندازه ۹۰ درجه خم نموده و بالاتنه خود را پایین بیاورید تا سر شما تقریباً کف زمین را لمس کند.

مرحله دوم

نفس خود را بیرون بدهید و به نقطه شروع برگردید. تاج سر خودتان را روبه زمین نگه دارید.

نشر خم با دمبل^۱

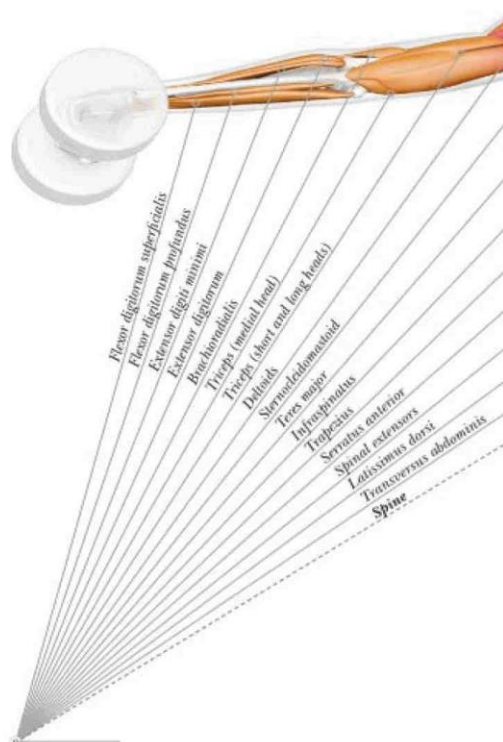
تمرین فلای معکوس بخش‌های پشت شانه‌ها (دلتوئید) و عضلات اصلی قسمت فوقانی کمر را از جمله عضله ذوزنقه را هدف قرار می‌دهد. عضله ذوزنقه به ریتراکشن کتف (کشیدن تیغه‌های شانه به سمت یکدیگر) کمک کند. تقویت این عضلات به بهبود وضعیت نامطلوب و به ارتقای وضعیت ایستاده و بهبود تعادل، کمک خواهد کرد.

خطاهای رایج

استفاده از وزنه‌های خیلی سنگین موجب قوز کردن یا گرد شدن پشت می‌شود و به ستون فقرات فشار وارد می‌کند. چانه خود را جمع کنید به سمت داخل بدن تا ستون فقرات در وضعیت خنثی قرار بگیرند و عضله مرکزی بدن را درگیر کنید.

تصویر بزرگ

در ابتدا ممکن است بخواهید بدون وزنه تمرین کنید، در این صورت وقتی برای انجام حرکت به طور کامل آماده شدید، وزنه‌های سبک را بلند کنید. با کنترل وزنه‌ها را بالا و پایین بیاورید- آنها را به بیرون از بدن پرت نکنید و اجازه ندهید عقب تر از بدن شما قرار بگیرد. اگر شما در وزنه برداری مبتدی هستید، باید با یک ست از وزنه‌های سبک شروع نمایید و برای شروع هر ۳ ست حرکت باید ۱۰-۱۲ تکرار برنامه ریزی کنید.

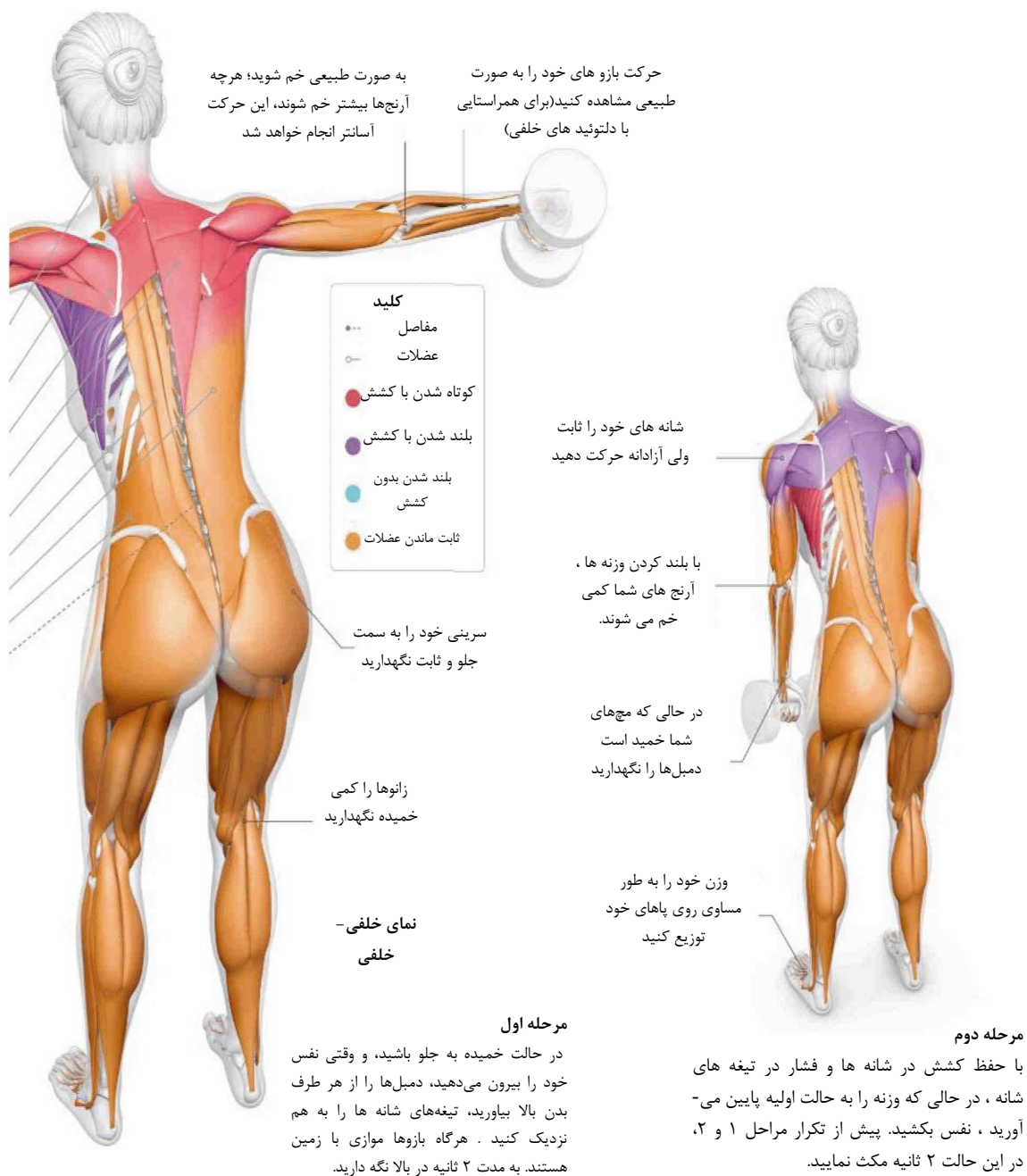


مرحله مقدماتی

با ایستادن پاها که به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند و دمبل‌ها را در دو سوی بدن نگه داشته‌اید شروع کنید. لگن را با یک حرکت لولایی به عقب فشار دهید. و عضلات سینه را به سمت جلو قرار دهید وزنه‌ها مستقیماً جلوی شما قرار بگیرند و در حالی که کف دست‌ها رو به روی یکدیگر هستند.

بالا تنه و بازوها

این تمرین کشش را بر روی عضلات دلتوئید خلفی، متوازی الاضلاع و ذوزنقه میانی ایجاد می‌کند. عضلات متوازی الاضلاع که در قسمت فوقانی پشت و شانه‌ها قرار دارند عضلات اصلی هستند که در طول فلای معکوس به کار می‌روند. مطمئن شوید که از فرم مناسب و وزنه مناسبی که در زمان انجام تمرین می‌توانید آن را کنترل نمایید استفاده می‌کنید.



انواع

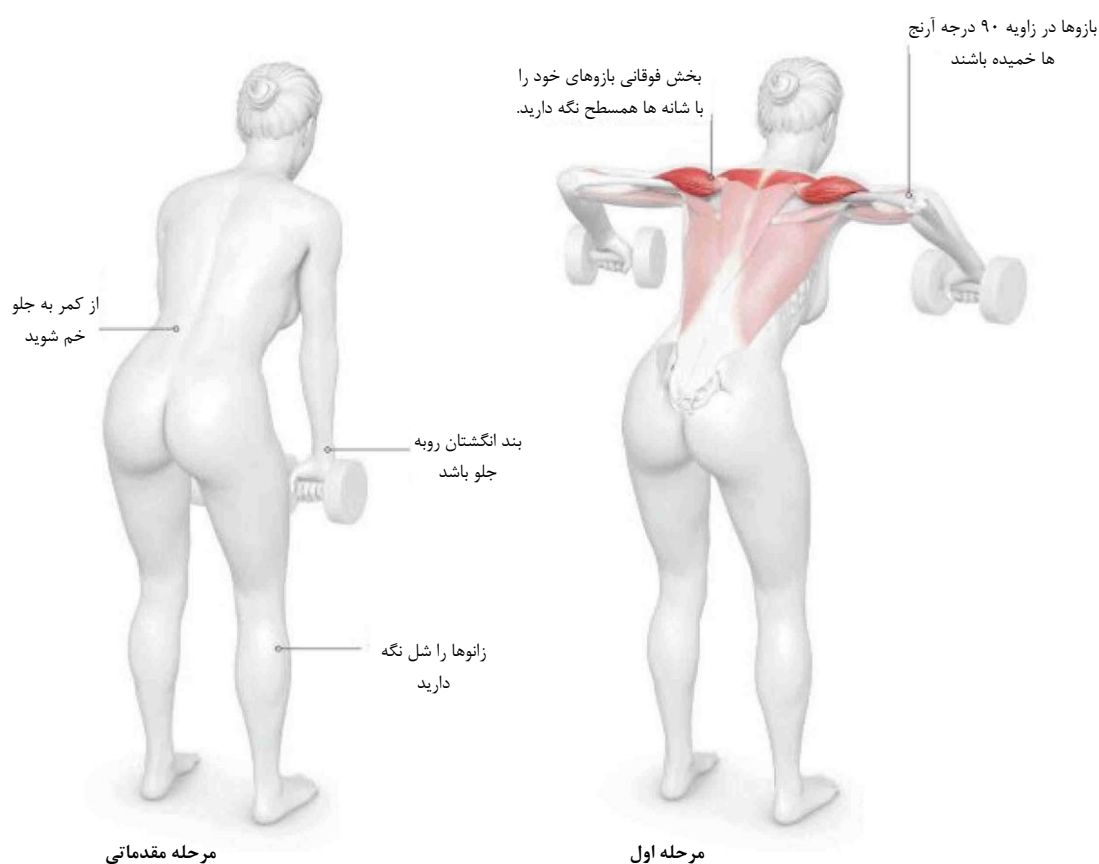
راهنما

عضله هدف ثانویه عضله هدف اولیه

انواع فلای معکوس ، نواحی مختلف پشت بدن را هدف قرار می دهد. حرکت قایقی دست باز ، عضلات دوزنقه ای، متوازی الاضلاع و دلتوئید خلفی را درگیر می کند. علاوه بر این، بر روی عضله پشته بزرگ نیز کار می کند. حرکت پول اور، عضله پشته بزرگ و عضله سینه ای بزرگ را ایزوله می کند. هر دو نوع حرکت نیز عضلات شکمی را ایزوله می کنند که در سراسر آن فعال باقی می ماند.

زیر بغل دمبل خم دست ها باز (قایقی با دمبل)^۱

این قایقی عضلات را در بخش بالایی و میانی پشت و همچنین عضلات بخش فوقانی بازو و چرخاننده شانه را هدف قرار می دهد. عضلات فوقانی پشت به کشیده شدن شانه ها به پایین و عقب کمک می کنند. تمرین همه این عضلات تقارن بالاتنه را بهبود می بخشد و نیز به شما کمک می کند تا راست و صاف بایستید و ساختار ظاهری و صحیح بدن خود را حفظ کنید.



مرحله مقدماتی

راست بایستید و پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشند و عضله مرکزی را درگیر کنید. دمبل ها را به هر دست در مقابل ران ها بگیرید. بند انگشتان به سمت بیرون باشند. به جلو خم شوید.

مرحله اول

دمبل ها را به سمت سینه خود بکشید، بازوها را بیشتر از عرض شانه ها باز کنید، و بازو ها همسطح شانه ها باشد. تیغه های شانه را به هم نزدیک کنید.

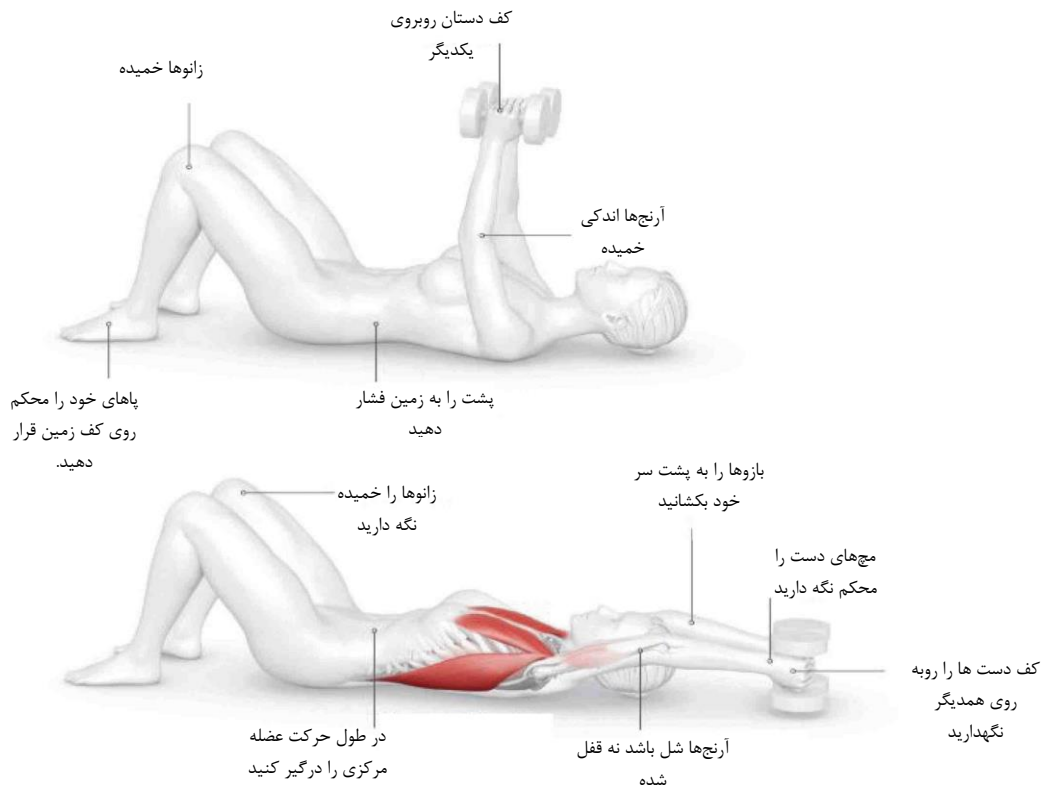
مرحله دوم

وزنه را پایین بیاورید و به نقطه شروع برگردانید: ۱ بار تکرار کنید. با تکمیل این حرکت و دفعات تکرار به این حرکت ادامه بدهید.

پول اور دمبل^۱

ثبات عضلات مرکزی به حفاظت از کمر شما در برابر آسیب کمک می‌کند. اگر شما تلاش می‌کنید عضله مرکزی خود را فعال نگه دارید ممکن است وزنه خیلی سنگین را نیز بلند کنید.

پول اور دمبل پایه عضلات سینه (سینه ای بزرگ) و عضلات بال شما را در پشت (پشتی بزرگ) را تقویت می‌کند. با ایجاد تغییراتی در حرکت می‌توانید عضلات مرکزی و پشت بازوها (سه‌سر) را درگیر کنید. این یک تمرین عالی است زیرا به طور همزمان بخش‌های قدامی و خلفی بدن را تمرین می‌دهد.



مرحله دوم

وقتی حرکت را به طور کامل انجام می‌دهید، نفس خود را آرام بیرون بدهید و بازوها را به نقطه شروع برگردانید. ۳۰-۶۰ ثانیه این حرکت را تکرار نمایید.

مرحله اول

کمر و عضله مرکزی را محکم نگه دارید در حالی که نفس می‌کشید و وزنه‌ها را به سمت پشت و بالای سر جابجا می‌کنید تا زمانی که روی زمین پشت سرتان قرار گیرند.

مرحله مقدماتی

روی زمین دراز بکشید، پاها به اندازه عرض لگن جدا از هم و زانوها خمیده باشند. پشت خودتان را روی زمین فشار بدهید و جفت دمبل‌ها را بالای سینه نگه دارید.

پرس سینه دمبل^۱

پرس سینه دمبل روی عضلات سینه ای قفسه سینه کار می‌کند. همچنین دلتوئید های قدامی شانه ، سه سر بازو ، ساعد، و شکم را هدف قرار می‌دهد.

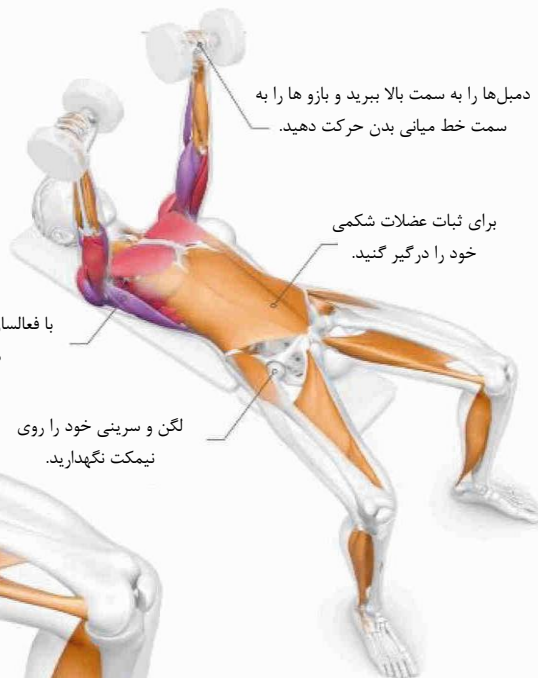
تصویر بزرگ

می‌توان این حرکت را به راحتی روی زمین یا نیمکت انجام داد. پاهای شما باید به صورت تخت و به اندازه عرض لگن جدا از هم و صاف قرار بگیرند. و زانوها خمیده باشند. باید پشت را روی کف زمین یا نیمکت فشار بدهید، و عضله مرکزی را درگیر کنید. وزنه‌ها را بالا آورده و آنها را آرام و با کنترل پایین بیاورید. وقتی وزنه را بالا و پایین می‌آورید، بدن و پاها را بی‌حرکت و محکم نگه دارید. اگر شما در بلند کردن وزنه مبتدی هستید، باید با یک ست وزنه سبک شروع کنید و برای شروع با ۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار کار خود را شروع کنید.



مرحله اول

عضله مرکزی را درگیر نگهدارید، در حالی که نفس خود را خارج می کنید وزنه ها را پایین بیاورید، عضلات را منقبض نگه دارید. آرنج ها را خم نمایید، و دمبل ها برای مدت کوتاهی عضلات سینه شما را لمس کنند در اینجا ۲ ثانیه مکث کنید.



دمبل ها را به سمت بالا ببرید و بازو ها را به سمت خط میانی بدن حرکت دهید.

برای ثبات عضلات شکمی خود را درگیر کنید.

با فعالسازی عضلات بالای پشت، تیغه های شانه خود را تثبیت کنید.

لگن و سرینی خود را روی نیمکت نگهدارید.

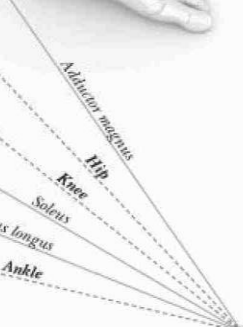


نمای فوقانی -
قدامی - جانبی

راهنما	
	مفاصل
	عضلات
	کوتاه شدن با کشش
	بلند شدن با کشش
	بلند شدن بدون کشش
	کشش ثابت ماندن عضلات

مرحله دوم

عضله مرکزی را فعال نمایید و در حالی که دمبل ها را به سمت بالا و نقطه شروع برمی گردانید بازدم کنید. در این وضعیت ۲ ثانیه مکث کنید. و تنفس خود را مجددا تنظیم کنید. مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید.



پاها

هنگام بلند کردن، کف پای خودتان را محکم روی زمین قرار دهید. در این لیفت، پاها ثابت بدن را حفظ می کنند. بالا تنه را ثابت نگه می دارند. گرچه در پاها نیروی کشش وجود دارد، ولی آنها منقبض نمی شوند- عضلات سرینی، چهارسران، و ساق پا به صورت ایزومتریک نگه داشته می شوند.

قفسه سینه با دمبل^۱

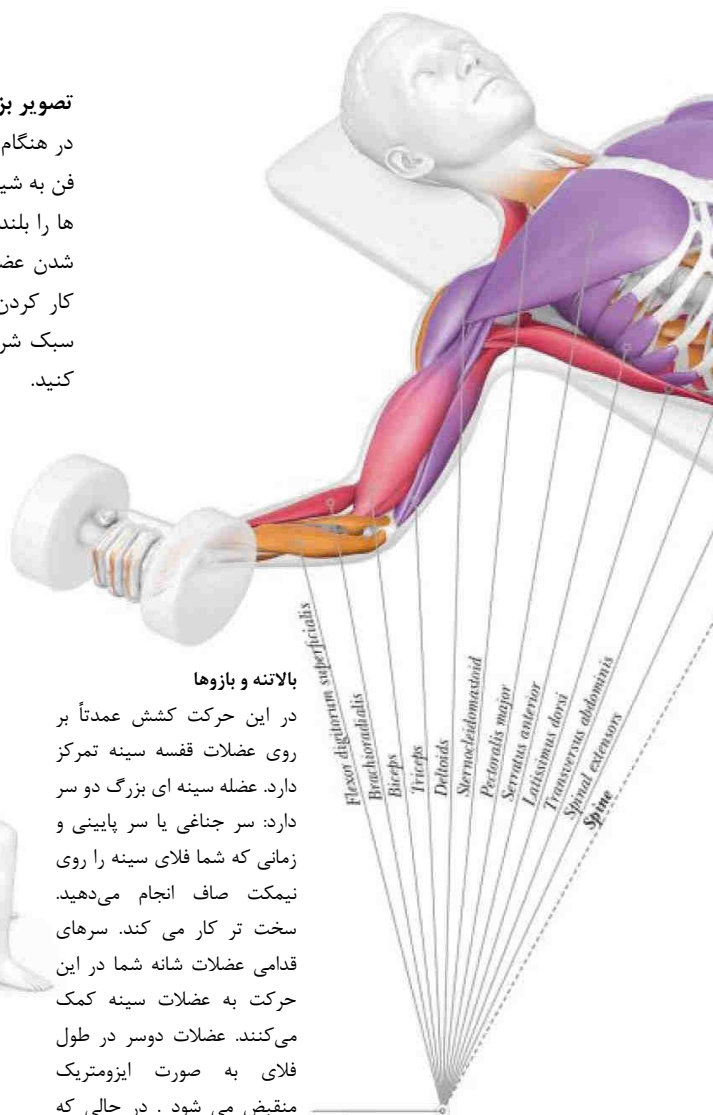
این تمرین حرکتی تک مفصلی که عضلات سینه را ایزوله می کند و ثانیاً روی عضلات دلتوئید، سه سر و دوسر بازو کار می کند. این حرکت عضلات سینه را باز می کند که می تواند به کاهش سفتی قفس سینه کمک کرده و وضعیت آن را بهبود ببخشد.

مرحله مقدماتی

با دراز کشیدن روی نیمکت صاف شروع کنید. (شما همچنین می توانید روی زمین دراز بکشید.) پاهای خود را محکم روی زمین قرار دهید در حالی که به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند. یک جفت دمبل را به اندازه طول بازو بالای سینه خود نگهدارید، کف دستان روبروی هم باشند. سر، گردن و ستون فقرات خود را در وضعیت خنثی نگهدارید.

تصویر بزرگ

در هنگام انجام حرکت عضلات سینه بسیار مهم است که این فن به شیوه ای درست انجام شود. شما باید آرام و بادقت وزنه ها را بلند نموده و آرام آنها را پایین بیاورید تا از رگ به رگ شدن عضلات و فشار به مفاصل جلوگیری شود. اگر شما در کار کردن با وزنه ها مبتدی هستید، باید با یک ست وزنه سبک شروع کنید و برای ۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار برنامه ریزی کنید.



مچ را در حالت خنثی نگه دارید

در حالی که سرتان به طور کامل روی نیمکت قرار گرفته به سقف خیره شوید

دمبل ها را به موازات بالاتنه نگه دارید بازوهای خود را عمود بر زمین نگه دارید

بالاتنه و بازوها

در این حرکت کشش عمدتاً بر روی عضلات قفسه سینه تمرکز دارد. عضله سینه ای بزرگ دو سر دارد: سر جناغی یا سر پایینی و زمانی که شما فلای سینه را روی نیمکت صاف انجام می دهید. سخت تر کار می کند. سرهای قدامی عضلات شانه شما در این حرکت به عضلات سینه کمک می کنند. عضلات دوسر در طول فلای به صورت ایزومتریک منقبض می شود. در حالی که وزنه ها را پایین می آورید مفصل شانه و ساعد خود را ثابت نگه دارید.

مرحله اول

عضله شکمی را فعال نگهدارید. نفس بکشید و در حالی که آرنج های خود را کمی خم نگه داشته اید، بازدم کنید و به آرامی و به طور مستقیم دمبل ها را از هر سوی بدن پایین بیاورید. تا زمانی که کشش عمیقی در عضلات سینه خود احساس کنید حدود ۲ ثانیه آنها را پایین نگهدارید.

نمای فوقانی -
قدامی - جانبی

خطاهای رایج

از قوس دادن به پشت خودداری نمایید و آرنجها را قفل نکنید که ممکن است به آسیب‌هایی منجر بشود. دقت کنید اجازه ندهید آرنج‌های شما خیلی از نقطه شروع فاصله بگیرند- باز شدن بیش از حد در این بخش می‌تواند به شانه‌های شما صدمه بزند.

تیغه‌های شانه ثابت،
پشت خود را صاف
(ستون فقرات خنثی)
نگه‌دارید

دمبل‌ها را موازی با
تنه نگه دارید

بخش بالای بازو‌های خود
را به سمت خط میانی
بدن جابجا نمایید

وزن خود را به طور
مساوی در سراسر پاها
توزیع کنید

مرحله دوم

عضله مرکزی را سفت نگهدارید، ضمن استفاده از عضلات سینه ای برای برگشت به وضعیت اولیه، بازدم کنید. گرچه بازوهای شما صاف خواهند شد، در سراسر حرکت آرنج‌های خود را کمی خمیده نگهدارید و پشت خود را به نیمکت بچسبانید.

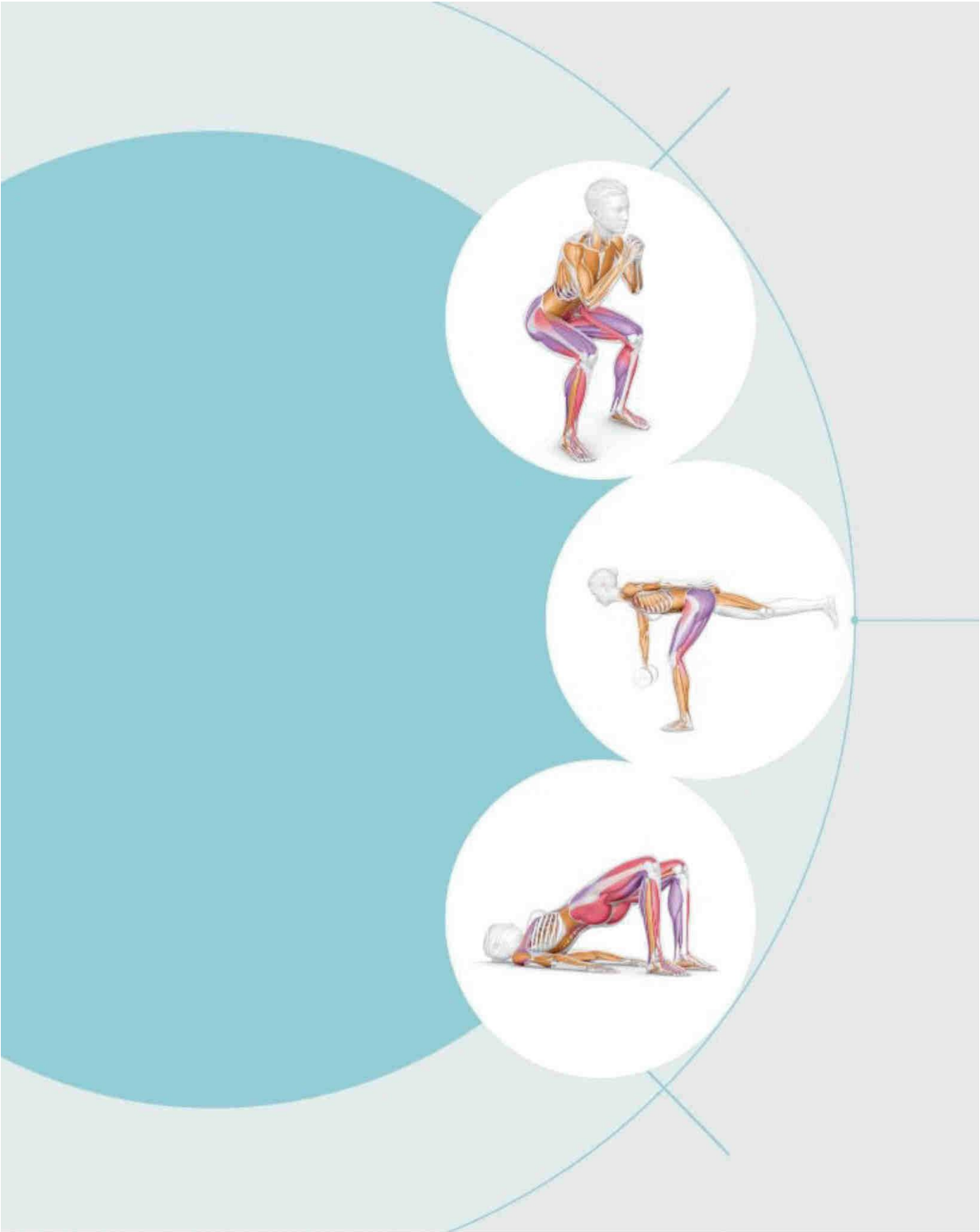
پاها

از عضلات پاها برای ثابت نگهداشتن کمر در زمان بلند شدن استفاده می‌شود. آنها با کشش نگهداشته می‌شوند ولی متراکم نمی‌شوند. پاها قوی به شما امکان می‌دهند تا در نواحی هدف کشش بیشتری داشته باشید- سینه و عضلات مثلی جلو.

راهنما

- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت ماندن عضلات

Adductor magnus
Tensor fasciae latae
Hip
Knee
Soleus
Peroneus longus
Ankle



فصل پنجم : تمرینات پایین تنه

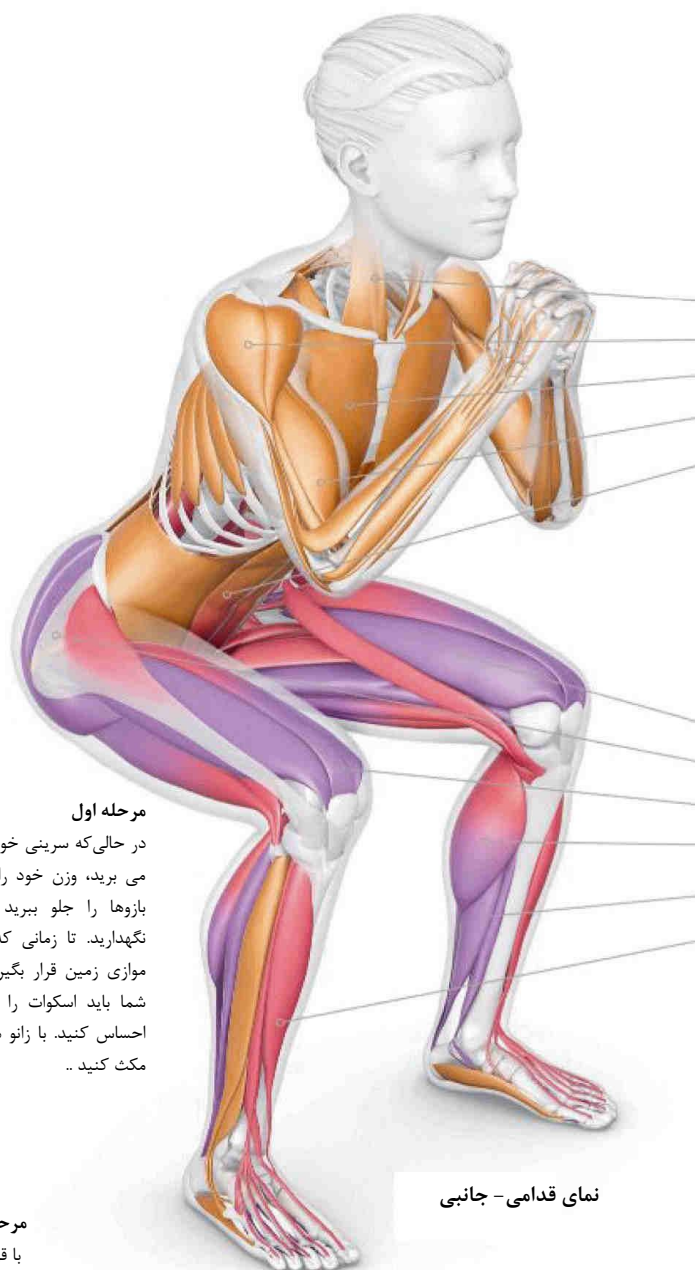
تمرینات در این بخش عضلات پایین تنه را درگیر می کنند: عضلات چهارسرانی ، همسترینگ،ساق پا، سرینی، عضلات نزدیک شونده، و دور شونده. اکثر تمرین های اصلی شامل انواع و اصلاحات می شوند؛ همگی به شما آموزش می دهند چگونه هر حرکت را به نحوی انجام دهید که اثر بخشی آنها را افزایش دهید و ریسک آسیب آن را به حداقل برسانید.

اسکوات^۱

این تمرین برای تقویت بزرگترین عضلات پاها و سרینی، از قبیل نواحی که دسترسی به آنها دشوار است همچون عضلات چهارسرران، سرینی، و همسترینگ عمل می-کند. تحرک پایین تنه را افزایش می دهد و استخوان ها و مفاصل را سالم نگه می دارد. همچنین عضلات مرکزی بدن شما را هدف قرار می دهد.

تصویر بزرگ

اسکوات یک حرکت "پیچیده" است که به دلیل فعالیت زیاد عضلات از سرینی به زانو ها و پا است. مطمئن شوید که زانوها از سطح انگشتان پا فراتر نمی روند- فرم نادرست ممکن است به آسیب-هایی در زانو و کمر منجر بشود. وقتی کمر در حال خم شدن است اجازه ندهید زانوها به سمت داخل خم شوند، از بلند کردن پاشنه ها از روی زمین یا شروع کردن از زانو خودداری کنید. با ۴ ست و ۸-۱۰ تکرار شروع کنید؛ انواع این حرکت را در صفحات ۹۶-۹۷ پیدا کنید.



مرحله اول

در حالی که سرینی خود را به حالت نشسته به عقب می برید، وزن خود را روی پاشنه ها منتقل کنید، بازوها را جلو ببرید و دست های خود را شل نگهدارید. تا زمانی که ران ها به موازات یا تقریباً موازی زمین قرار بگیرند، سرینی را پایین بیاورید. شما باید اسکوات را در ران ها و سرینی خود احساس کنید. با زانو های خود بیش از انگشتان پا مکث کنید ..

پاهای خود را کمی به سمت بیرون زاویه دهید.

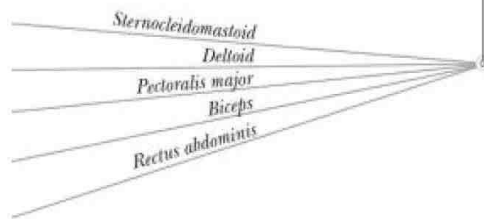
مرحله مقدماتی

با قراردادن پاها کمی باز تر از عرض لگن با ایستادن شروع کنید و کمی آنها را به بیرون بچرخانید. وزن بدن خود را بیشتر در پاشنه پا نگهدارید.

نمای قدامی - جانبی

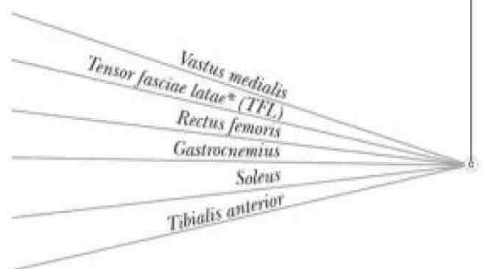
بالا تنه

عضلات شکمی - راست شکمی، عرضی شکم، و دندانان ای قدامی - باید در کل این مدت درگیر باشند. فعالسازی عضلات شکمی به مهار کردن پشت کمک می کند، و ستون فقرات را در وضعیتی خنثی نگه می دارد. تنش ستون فقرات را هنگام پایین آوردن بدن حفظ کنید.



پایین تنه

عضلات چهارسرران و نزدیک شونده ها محرک های اصلی عضلات هستند، این در حالی است که عضلات همسترینگ و ساق پا به ثبات لگن و زانو کمک می کنند. پایین آوردن بدن به وضعیت اسکوات، حرکتی اکسنتریک محسوب می شود. فرم مناسب خود را حفظ کنید، زیرا اسکوات می تواند نیروی کشش زیادی را روی مفاصل پایین تنه ایجاد کند.



راهنما

- | | | | |
|-------|------------------|---|-------------------|
| ● --- | مفاصل | ● | بلند شدن با کشش |
| ○ --- | عضلات | ● | بلند شدن بدون کشش |
| ● | کوتاه شدن با کشش | ● | ثابت ماندن عضلات |

نگاه روبه جلو را حفظ کنید.

وقتی به حالت ایستاده برگشتید، بازو های خود را به پهلوی های خود بازگردانید، یا آنها را مقابل خود قرار دهید دست ها را کنار هم قرار دهید

برای جلوگیری از گرد شدن پشت، عضله مرکزی را درگیر کنید.

وقتی بلند می شوید اجازه ندهید که زانوهای تان خم شوند

مرحله دوم

نفس خود را بیرون بدهید، عضله مرکزی را سفت کنید، پاهای خود را روی کف زمین فشار بدهید و به وضعیت شروع برگردید، سینه برآمده شود و گردن و سر هر دو در وضعیت تراز نسبت به ستون فقرات قرار بگیرند. در هنگام فشار دادن به سمت بالا، زانو ها به داخل نباشند.



انواع

انواع اسکوات نواحی مختلفی از پاها را هدف قرار می‌دهند. اسکوات صندلی عمدتاً از تمام عضلات چهارسر ران، همسترینگ و سرینی استفاده می‌کند. سومو اسکوات با فلالی، سرینی (میانی و بزرگ) و همچنین ران‌ها نزدیک کننده‌ها، چهار سر ران، همسترینگ و ساق پا را هدف قرار می‌دهد. اسکوات گابلت (پیشخدمتی) تمام عضلات پایین تنه را هدف قرار می‌دهد.



مرحله اول

اسکوات صندلی^۱

این تمرین عضلات چهارسر، سرینی بزرگ، و نزدیک کننده بزرگ را تقویت می‌کند و قدرت عضلانی را در عضلات همسترینگ، شکم، و مورب‌ها ایجاد می‌کند. عضلات راست کننده ستون فقرات، ستون فقرات را در وضعیت اسکوات پا جمع نگه می‌دارند.

مرحله مقدماتی

با راست ایستادن شروع کنید، و پاهای خود را کمتر از عرض شانه باز کنید (برخلاف اسکوات اصلی، که در آن پاها فاصله بیشتری از هم دارند). بازوهای خود را شل کنید. نفس بکشید.

مرحله اول

به گونه ای اسکوات بزنید که گویی روی صندلی نشسته‌اید: به آرامی تا جایی که می‌توانید سرینی و زانوهای را پایین بیاورید، در حالی که سرینی شما به موازات زمین پایین می‌آید.

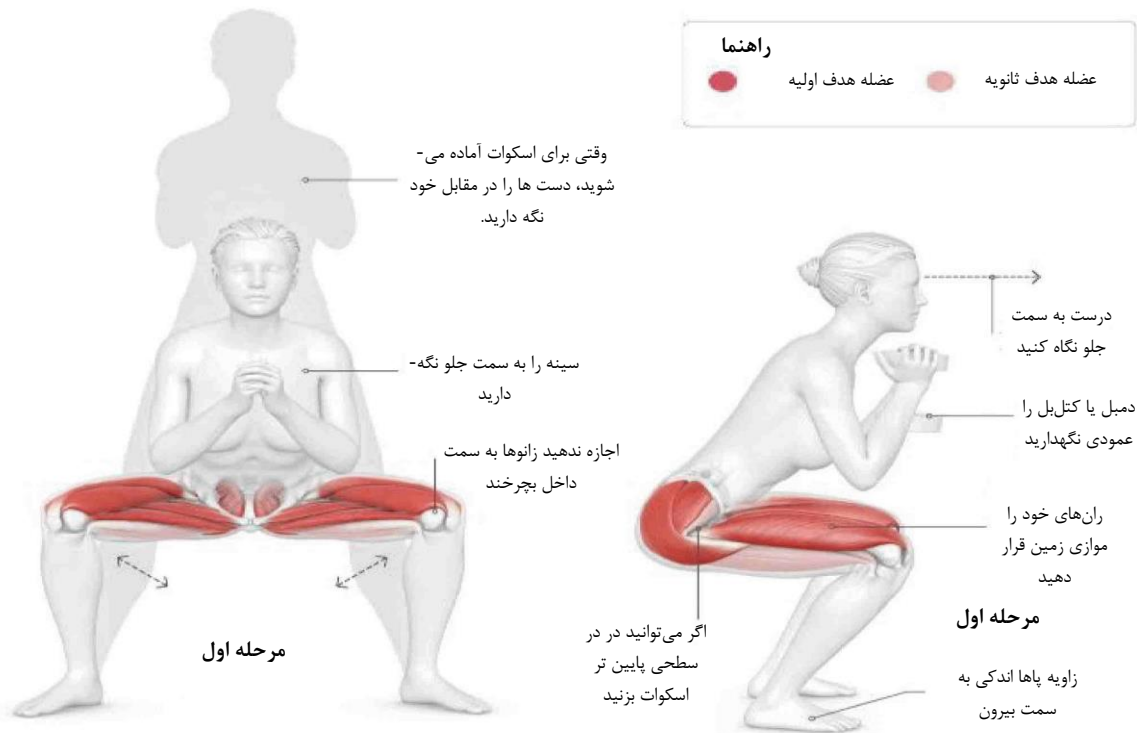
مرحله دوم

با کشیدن لگن و راست کردن زانوهای به آرامی بایستید. تا وقتی که زانوهای و لگن شما به طور کامل قفل می‌شوند، نفس خود را بیرون بدهید و خودتان را بالا بکشید.



عضله چهارسر شرح داده شده

عضله چهارسر ران گروهی متشکل از چهارعضله در جلوی ران است و هر کدام دارای خطوط نیروی متفاوتی هستند. عضله پهن خارجی از قسمت خارجی ران شما می‌گذرد، و استخوان شما را به کشکک یا کاسه زانو متصل می‌کند. عضله پهن درونی در امتداد قسمت داخلی ران شما، بین استخوان ران و کاسه زانو قرار دارد. عضله پهن میانی، عمیق‌ترین عضله، بین دو عضله پهن دیگر واقع شده است. عضله راست رانی (رکتوس فموریس) از استخوان لگن تا کاسه زانو کشیده شده است.



گابلت اسکوات دمبل^۱

اسکوات گابلت دمبل یک تمرین برای کل بدن است: روی تمام گروه های اصلی عضلات پایین تنه، از جمله عضلات چهارسر، سرینی، و همسترینگ تاثیر می گذارد. نگهداشتن وزنه در جلوی بدن به ویژه عضلات چهارسر را درگیر می کند.

مرحله مقدماتی

بایستید و پاهای خود را کمی بیشتر از عرض لگن از هم باز کنید، انگشتان پا اندکی به سمت بیرون زاویه داشته باشند. دمبل را در هر دو دست نگهدارید، و سر آن را طوری بگیرید گویی یک جام را در دستان خود دارید.

مرحله اول

نفس بکشید سرینی خود را به عقب فشار دهید و برای انجام اسکوات با خم کردن زانوها شروع کنید، و وقتی پایین می آید سینه خود را صاف نگهدارید. وزن خود را به طور مساوی بین هر دو پا توزیع نمایید.

مرحله دوم

نفس خود را بیرون بدهید، روی پاشنه های خود فشار بیاورید، و برای برگشتن به وضعیت شروع از حالت اسکوات خارج شوید. ران های خود خود را در بالا آمدن از حالت اسکوات به سمت جلو فشار دهید تا سرینی شما درگیر شود.

سومو اسکوات و سومو فلائی^۲

این تمرین عضلات سرینی، چهارسر، همسترینگ، خم کننده های ران، ساق پا و مرکزی را تقویت می کند. حرکت "بال زدن" ران ها در سومو فلائی بر روی سرینی و همچنین عضلات نزدیک کننده قسمت داخلی ران ها تاکید بیشتری دارد.

مرحله مقدماتی

بایستید و پاهای خود را باز کنید و انگشتان پا را تا ۴۵ درجه بچرخانید. مطمئن شوید که سر و گردن شما در وضعیت خنثی، ستون فقرات در یک راستا و وزن به طور متعادل توزیع شده است.

مرحله اول

با خم کردن سرینی و زانوها شروع نمایید، در حالی که سرینی را کمی به عقب جابجا می نمایید. تا زمانی که ران ها به موازات زمین قرار بگیرند، بدن خود را پایین بیاورید، سپس زانوها را به داخل و خارج جابجا کنید.

مرحله دوم

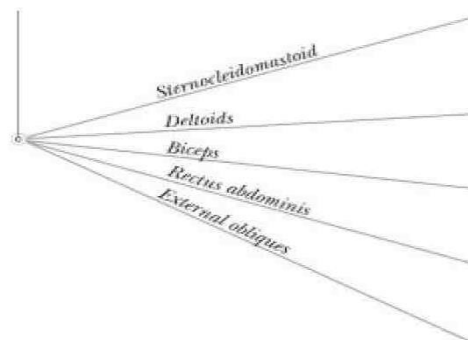
در حال ایستاده به وضعیت شروع برگردید، مطمئن شوید که زانوها به سمت داخل نمی چرخند. همچنین ستون فقرات و گردن را در وضعیت خنثی قرار بدهید.

^۱ Dumbbell goblet squat

^۲ Sumo squat and sumo fly

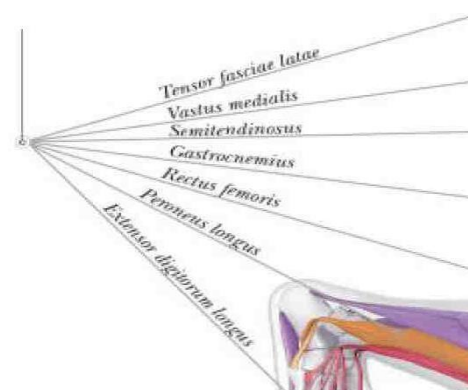
بالاتنه

عضلات شکم فعال کننده اصلی در بالاتنه هستند. عضلات مورب و راست شکمی بخش مرکزی را تثبیت می کنند و ستون فقرات را محکم می کنند تا ران ها بتوانند در حالت اسکوات عمل کنند ضمن این که عضله مرکزی در برابر نیروهای چرخشی ناشی از تعادل ناکافی و ثبات مقاومت می کند. استفاده از دمبل باعث ایجاد تنش در بازوها کشش می شود.



پایین تنه

عضلات سرینی مسئول اکستنشن ران و ثبات لگن در طی اسپلیت هستند. عضلات چهارسر ران ، زانو را می کشد و صاف می کند و برای شروع حرکت اسکوات اسپلیت با یکدیگر کار می کنند. عضلات همسترینگ برای تعادل ، ثبات و کمک به مرحله پایین آمدن در تمرین کمک می کند. عضلات ساق پا نیز فعال می شوند.



مرحله اول

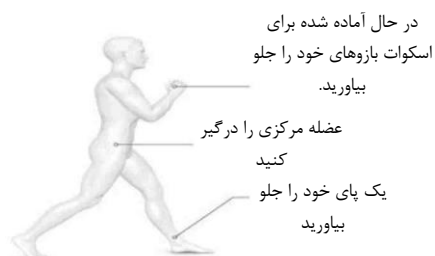
نفس بکشید و به حالت اسکوات پایین بیایید، قفسه سینه خود را کمی بالا نگه دارید تا زمانی که زانوی عقبی شما تقریباً با کف زمین تماس پیدا کند. برای ایجاد تعادل روی انگشتان پا، باید پشت پاشنه شما از کف زمین بالاتر باشد. تا جایی که می توانید پایین بروید و در سراسر این حرکت عضله مرکزی را فعال نگهدارید. زانوی جلویی را در زاویه ۹۰ درجه نگهدارید. در این حالت چند مکث کنید.

اسکوات اسپلیت چپ و راست^۱

اسکوات اسپلیت یک تمرین یکطرفه پا است- که طی آن روی یک پا کار می کند. پایین تنه را تقویت کرده و تعادل، ثبات، و تحرک ران را بهبود می بخشد. عضلات همسترینگ، چهارسر ران، سرینی ، و مرکزی نیز همگی تقویت می شوند. عضلات همسترینگ در مرحله اسپلیت موجب تعادل، ثبات، و قدرت می شوند که می تواند قدرت و اندازه این عضلات را افزایش دهد.

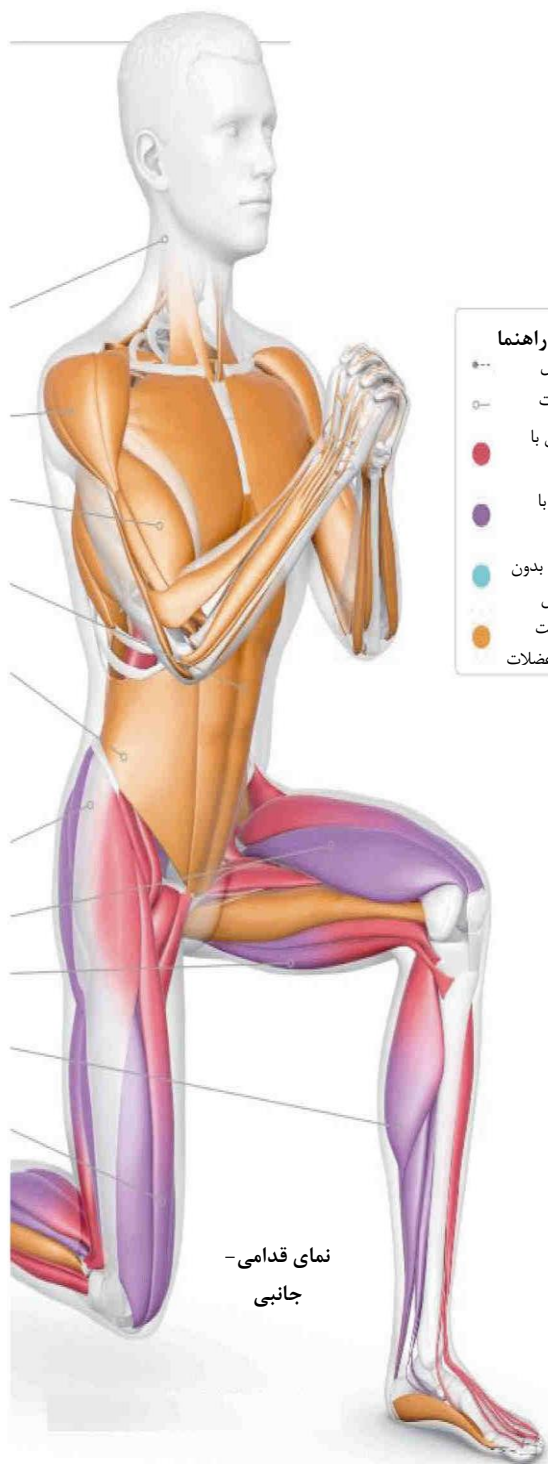
تصویر بزرگ

وقتی در یک زمان روی یک پای خود تمرکز می کنید می توانید به سادگی آن پا را تقویت نموده و از آسیب دیدن آن جلوگیری کنید. در اینجا موضع گیری اهمیت دارد؛ مطمئن شوید پاها خیلی نزدیک و یا خیلی دور از یکدیگر نباشند. شانه های خود را عقب نگهدارید و خمیده نباشند. همواره مطمئن شوید عضله مرکزی فعال است و زانوی جلویی از سطح انگشتان پا فراتر نمی رود. اگر شما مبتدی هستید، با ۱ ست ، ۸-۱۲ تکرار شروع کنید، سپس آن را با پای دیگر تکرار نمایید. با انجام ۳ ست به انجام این تمرین عادت می کنید. نگهداشتن دمبل در هر دست در حین انجام اسکوات اسپلیت میزان چالش این تمرین را افزایش می دهد.



مرحله مقدماتی

بایستید و یک پا زیر سرینی و (به اندازه عرض شانه باز کنید)، در این حال انگشتان پا رو به جلو هستند. دستان خود را به آرامی در جلوی سینه خود بگیرید. با یک پا به جلو گام بردارید. هنگامی که در موضع راحت بودید و تعادل مناسب داشتید، عضله مرکزی را درگیر کنید.



نمای قدامی-
جانبی

راهنما

- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- بی حرکت نگهداشتن عضلات



ستون فقرات، کمر
و سر را در یک
راستا قرار دهید.

وقتی دوباره برای اسکوات
زدن آماده می شوید، بازوها
را در جلو نگهدارید در حالی
که دستها را شل می کنید

در طول تکرارها پشت
پاشنه شما از کف زمین
فاصله داشته باشد

بیشتر وزن خودتان
را روی پای جلو
قرار بدهید.

مرحله دوم

مطمئن شوید بیشتر وزن خود را در پای جلویی احساس می کنید. بازوها،
عضله مرکزی و پشت خود را سفت کنید. بازدم کنید و سپس در حالی
که به آرامی پاهای خود را به وضعیت شروع برمی گردانید، با حفظ حالت
اسپلینت، پاشنه پای پشتی از زمین بلند می شود، و پای عقبی توسط
انگشتان پا تعادل ایجاد می کند.

“”

نگهداشتن پا رو به جلو می تواند از چرخش لگن
به سمت داخل جلوگیری نماید.

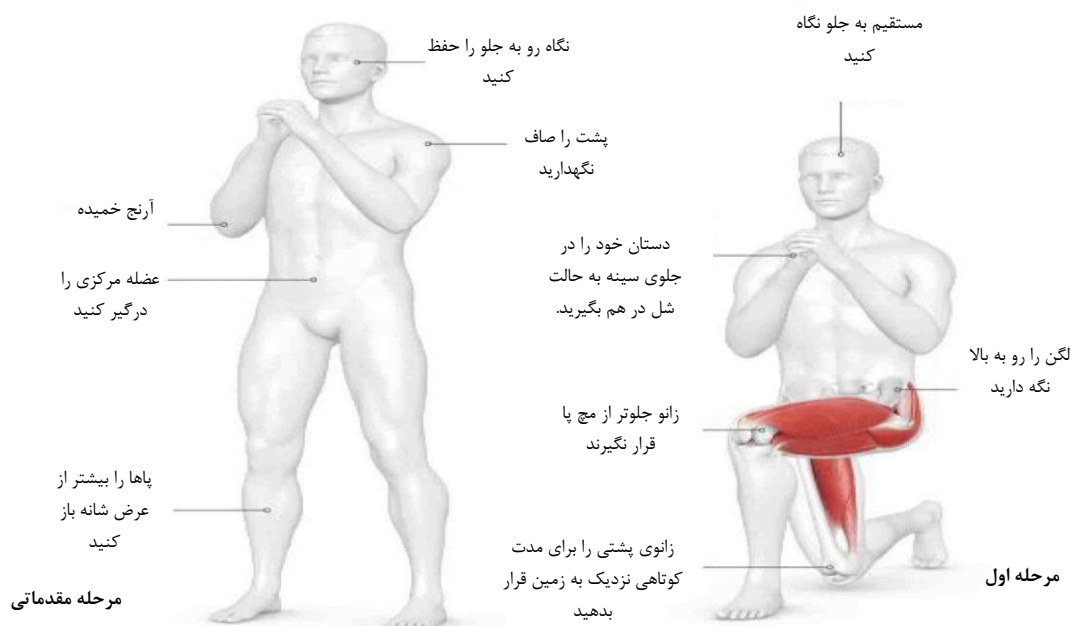
« انواع

در موقعیت نشسته، زانوی خود را جلوتر از مچ قرار ندهید چون ممکن است به زانو و عضلات چهارسر آسیب وارد کند.

اسکوات کرتسی متناوب^۱

اسکوات کرتسی عضلات چهارسر و سرینی را تقویت می‌کند. اگر پای شما به سمت عقب یا اطراف جابجا شود، سرینی میانی روی پای ساکن درگیر می‌شود. دور کننده‌های ران، به صورت ضربدری پاها را به هم نزدیک می‌کنند. ساق پاها در انتهای هر حرکت ناگهانی وقتی فعال می‌شوند که شما بدن خود را به سمت بالا برمی‌گردانید.

اسکوات اسپلیت، تمام عضلات سرینی و نیز شکم را درگیر می‌کنند. حرکت اسکوات کرتسی، عضلات چهارسر و سرینی درگیر می‌شوند. حرکت اسکوات با ضربه به پشت به صورت متناوب، تمام عضلات مورد استفاده در اسکوات را درگیر می‌کند، اما هنگامی که با هر یک از پاها به عقب ضربه می‌زنید عضلات سرینی را بیشتر ایزوله می‌کند.



مرحله مقدماتی

در حالت ایستاده با عضلات سینه به بالا و پشت صاف شروع کنید. پاهای شما باید به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله داشته باشند، بازوها در مقابل بدن و دست‌ها رو به قفسه سینه باشند.

مرحله اول

در حالی که پای چپ خود را مستقیم در مقابل بدن نگه دارید، یک قدم به عقب برگردید و پای راست خود را به سمت چپ و پشت پای چپ ببرید. هر دو زانو خم خواهند شد و پاهای شما به صورت ضربدری قرار می‌گیرند.

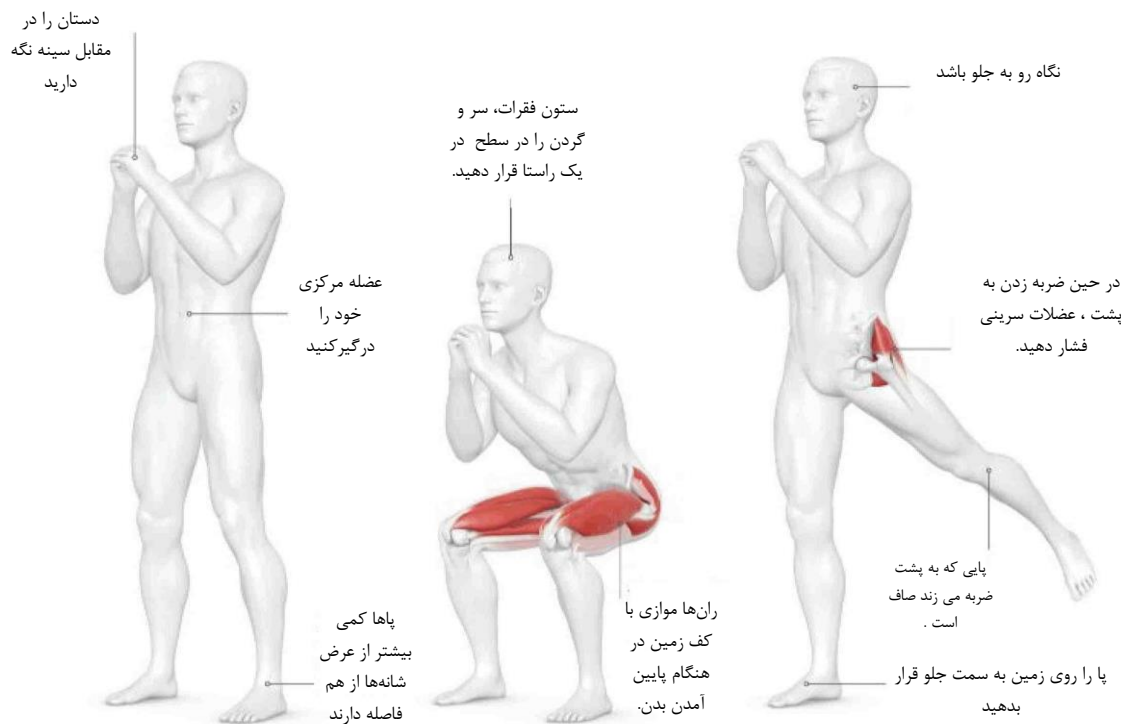
مرحله دوم

عضله مرکزی را سفت نگهدارید و با کنترل به سمت بالا و وضعیت ایستاده برگردید. با پای راست از جلو در وضعیت کرنش و نیز با پای چپ این حرکت را تکرار نمایید. به اسکوات متناوب ادامه دهید.



اسکوات با ضربه به پشت به صورت متناوب^۱

این حرکت که ترکیبی از حرکت اسکوات و ضربه زدن با یک پا به در یک زمان به پشت است به مدت ۳۰-۶۰ ثانیه به صورت متوالی اسکوات با ضربه به پشت را تکرار کنید.



مرحله مقدماتی

با قرار دادن پاها در فاصله‌ای کمی بیشتر از عرض شانه‌ها شروع کنید، بازوها در مقابل بدن و دست‌ها در حالت شل و آزاد در جلوی بخش فوقانی قفسه سینه قرار داشته باشند.

مرحله اول

عضله مرکزی را سفت نگه دارید، نفس بکشید، و به آرامی زانوها را در وضعیت اسکوات خم نمایید. سینه را کمی بالا بیاورید، و ستون فقرات، گردن و سر را در یک راستا قرار دهید. اجازه ندهید زانوها از سطح انگشتان پا فراتر بروند.

مرحله دوم

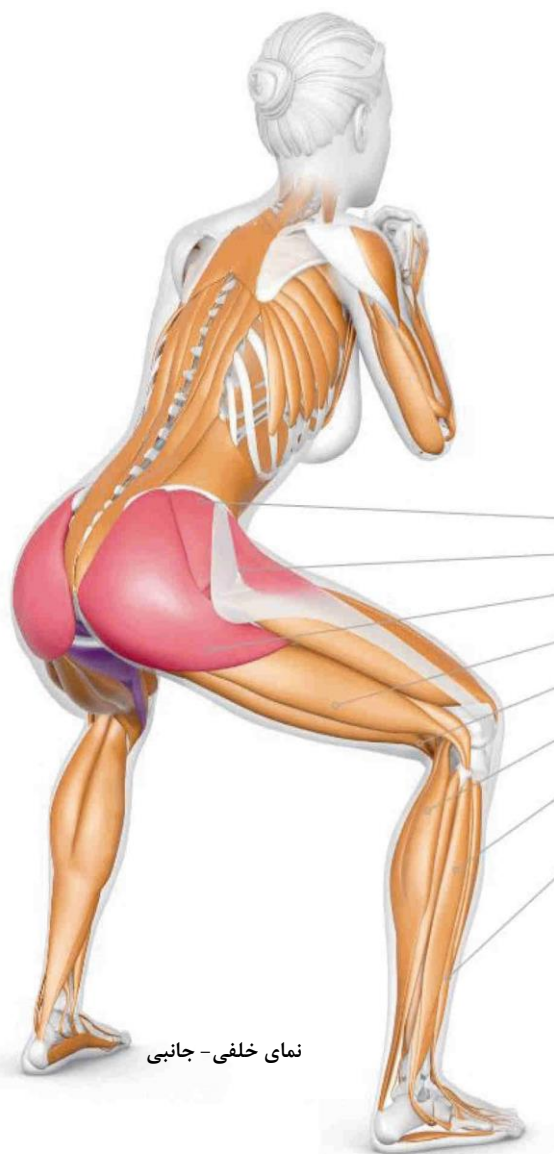
بایستید و در حالی که وزن خود را روی پای راست منتقل می‌کنید، نفس خود را بیرون بدهید. با پای چپ به پشت ضربه بزنید، ۲ ثانیه مکث کنید، سپس به وضعیت اسکوات با ضربه به پشت به صورت متناوب برگردید.

راه رفتن خرچنگی^۱

راه رفتن خرچنگی از جانب به طور کامل عضلات سرینی و دورکننده های ران را به طور کامل درگیر می کند و همچنین تمام عضلات اصلی لگن، ران ها و پاهای شما را تقویت می نماید. انعطاف پذیری و ثبات شما را افزایش داده و به پیشگیری از آسیب ها کمک می کند، و به ویژه برای هر فردی که ورزش هایی را انجام می دهد که نیاز به دویدن، پریدن، و پیچیدن، داد مفید است.

تصویر بزرگ

حرکت اسکوات نیمه - وضعیت شروع و وضعیتی برای کل تمرین - حرکتی مابین اسکوات کامل و وضعیت ایستاده است. اگر شما آن را به درستی انجام بدهید، باید در هنگام این حرکت سرینی میانی درگیر شود. در حالت اسکوات جزئی، زانوهای خودتان را خمیده و همتراز با بخش میانی پاهای خود نگه دارید. این کار تضمین می کند که عضلات مناسب را هدف قرار می دهید و به زانوهای شما فشار وارد نمی شود. اگر حرکت را تازه شروع کرده اید، در هر ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام بدهید. به آرامی این تمرین را به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهید. ۳-۴ ست حرکت را تکرار کنید، مطمئن شوید که با هر پا به تعداد برابر گام برمی دارید.



بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. زانوها را کمی خم نمایید و برای فعالسازی عضله سرینی میانی به حالت نیمه اسکوات پایین بروید. وزن خود را به طور مساوی بر روی هر دو پا توزیع کنید. عضله مرکزی را درگیر کنید و قفسه سینه خود را بالا بیاورید.

احتیاط

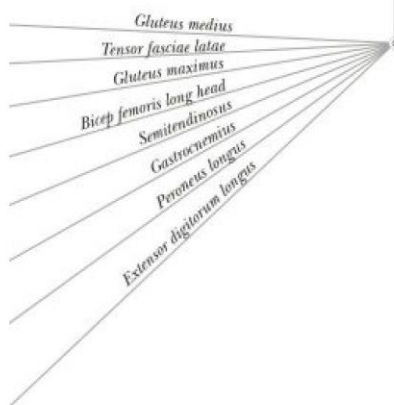
برای جلوگیری از فشار آوردن به زانوها در وضعیت اسکوات جزئی، آنها را خمیده و همتراز با بخش میانی پاهای خود نگهدارید که مطمئن شوید عضلات مناسب را هدف قرار می دهید. سعی کنید بدون انحراف پا تکان خوردن حرکت کنید. در غیراین صورت باعث از بین رفتن تمرکز از عضلات سمت راست می شود و می تواند فشار بیشتری را روی سرنی وارد کند.

راهنما

●	مفاصل	●	بلند شدن با کشش
—	عضلات	●	بلند شدن بدون کشش
●	کوتاه شدن با کشش	●	ثابت نگهداشتن عضلات

پایین تنه

تمام عضلات چهارسرران برای ایجاد کشش در زانو درگیر هستند. دورکننده ها با سرنی میانی و بزرگ کار می کنند تا بتوانید پاهای خود به صورت جانبی جابجا کنید. آنها عبارتند از عضله کشنده پهن نیام، عضله دوقلو فوقانی و تحتانی و عضله گلابی شکل، ستون فقرات، گردن و پشت را در یک راستا نگهدارید.



ستون فقرات، گردن و پشت را در یک راستا نگهدارید.

اجازه ندهید زانوها از انگشتان پا فراتر بروند.

مرحله دوم

به وضعیت شروع برگردید، به آرامی وزن خود را جابجا نمایید، و پاها را عوض کنید. در جهت مخالف ۲-۴ گام جانبی را در جهت مخالف بردارید.

مرحله اول

هنگامی که در حالت نیمه اسکوات قرار گرفتید، یک قدم به سمت راست گام بردارید و با برداشتن یک گام به پهلو در همان جهت با پای دیگر، آن را دنبال کنید. این حرکت از پهلو را برای ۲-۴ تکرار ادامه دهید، در حالی که سرنی خود را صاف و تراز نگه می دارید. بدن خود را در وضعیت پایین با نگاه روبه جلو و پشت در وضعیت راست را حفظ نمایید.

یک عضله سرنی میانی قوی، لگن را تثبیت می کند و فشار جانبی روی زانو را کاهش می دهد.

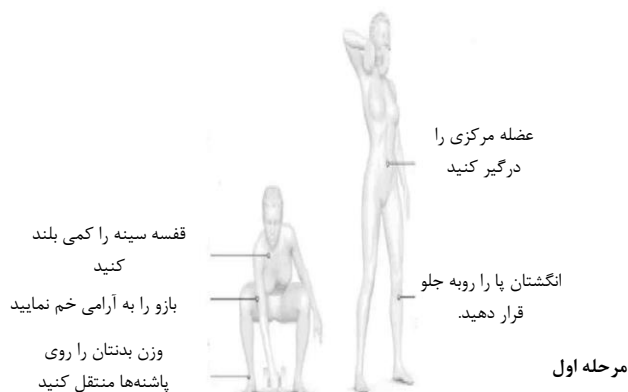
6699

اسنچ متناوب^۱

همچنین به عنوان اسنچ دمبل تک دست معروف است، این یک حرکت ترکیبی و قدرتی است که کل کل بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. سرعت و چابکی شما را نیز بهبود می بخشد ، و عضله چهار سر ران، همسترینگ و سرینی را تقویت می کند. همچنین عضلات پشت و شانه را هدف قرار می دهد.

تصویر بزرگ

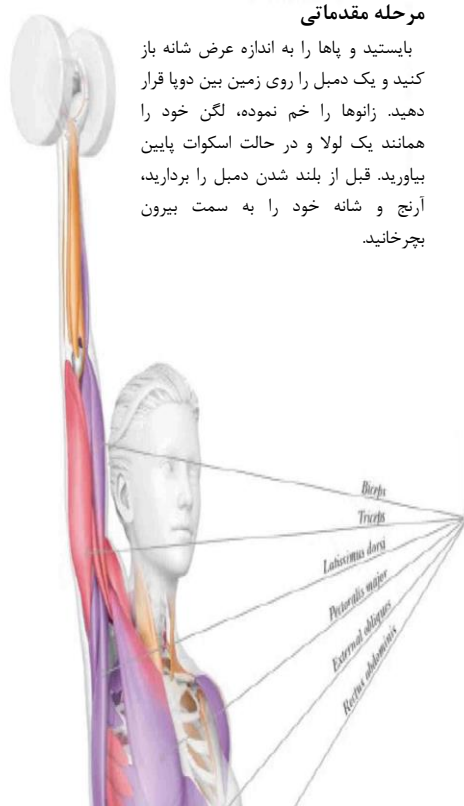
علاوه بر فعالسازی عضلات شما، اسنچ دمبل یا کتلبل می تواند به افزایش سلامت سیستم قلبی- تنفسی کمک کند. وقتی با پایین آوردن بدن خود وزنه را به دست دیگر منتقل می کنید، لگن شما همانند لولا عمل کرده و بدون گرد شدن کمر ، زانوهای خود را خم کنید. به جای تکیه بر شانه و بازو ها ، روی استفاده از حرکت آنی پایین تنه برای انتقال وزن تمرکز کنید. در صورت شروع، با ۱ ست ۸-۱۲ تکرار شروع نمایید.



شانه ها را عقب و عضلات سینه را کمی بالا بیاورید، و چشم ها را مستقیماً رو به جلو نگهدارید. در حالی که وزن تان روی پاشنه ها منتقل شده، بایستید و به صورت خیلی سریع وزنه را به سمت شانه راست خود بالا ببرید.

مرحله مقدماتی

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و یک دمبل را روی زمین بین دو پا قرار دهید. زانو ها را خم نموده، لگن خود را همانند یک لولا و در حالت اسکوات پایین بیاورید. قبل از بلند شدن دمبل را بردارید، آرنج و شانه خود را به سمت بیرون بچرخانید.



بالا تنه و عضله مرکزی

عضلات پشتی بزرگ در پشت برای برداشتن دمبل از زمین درگیر می شوند، در حالی که راست کننده ستون مهره ها ثبات ستون فقرات را در طول کشش لگن در هنگام بلند کردن دمبل حفظ می کنند. عضلات روتاتور کاف (کلاهی گرداننده) و دلتوئید شانه به بالا بردن دمبل از بالای سر کمک می کنند. در سراسر این حرکت برای تثبیت بدن عضلات مرکزی بدن فعال هستند.

احتیاط

این تمرین بسیار فنی است و دارای اجزای متحرک زیادی می‌باشد. اگر شما مبتدی هستید، مهم است با وزنه سبک - یا بدون وزنه-شروع کنید. تا شکل و ریتم تمرین را مشخص کنید. عضله مرکزی شما در سراسر این حرکت سفت باقی می‌ماند تا بدن شما ثابت بماند. چرخاندن سریع دمبل به سمت پایین می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب دیدگی روتاتور کاف بشود.

دست راست را از دمبل جدا کنید با دست چپ آن را بگیرید.

برای پایین آوردن بدن لگن همانند لولا عمل کند

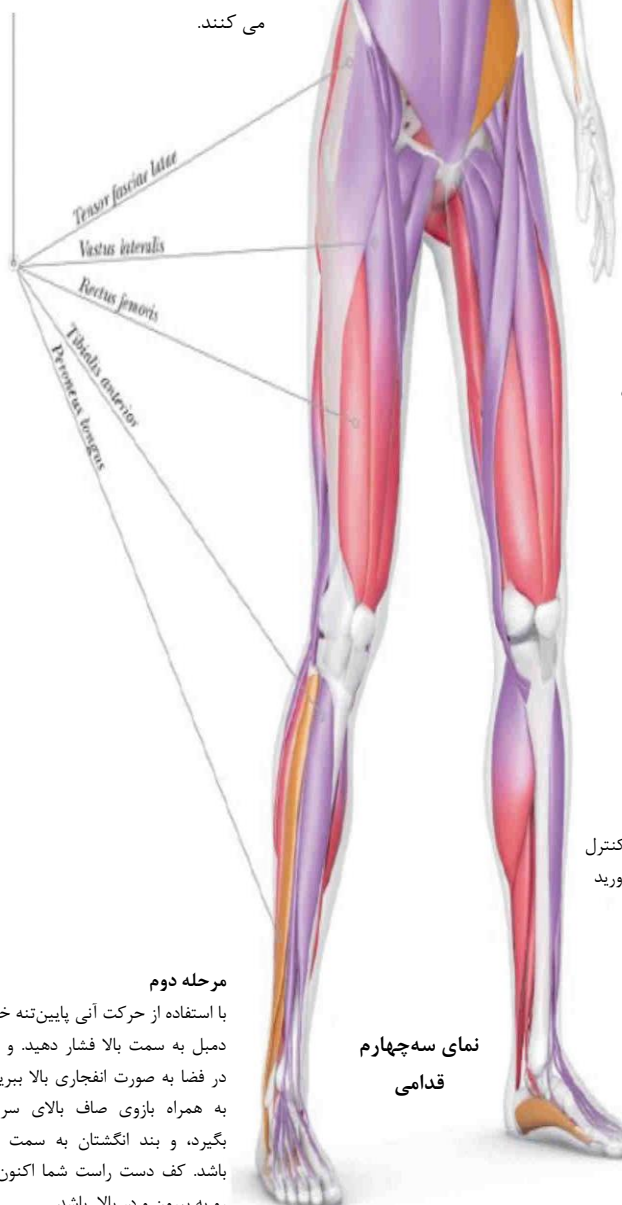
وزنه را با کنترل پایین بیاورید

مرحله سوم

برای پایین آوردن وزنه، آرنج خود را به آرامی به سمت بیرون به صورت (V) معکوس و پایین خم کنید. در حالی که به آرامی وزنه را پایین می-آورید، اسکوات بنزید. بلافاصله وزنه را با دست چپ بردارید و این حرکت را تکرار کنید.

پایین تنه

گرچه این حرکت یک تمرین برای کل بدن است، ولی پایین تنه بیش از همه در آن درگیر می‌شود. عضلات درگیر عبارتند از عضلات سرینی که به اکستنشن ران کمک می‌کنند، عضلات چهارسر ران به بالا بردن بدن شما و همسترینگ کمک می‌کنند.



مرحله دوم

با استفاده از حرکت آبی پایین تنه خود، با دمبل به سمت بالا فشار دهید. و آن را در فضا به صورت انفجاری بالا ببرید که به همراه بازوی صاف بالای سر قرار بگیرد، و بند انگشتان به سمت سقف باشد. کف دست راست شما اکنون باید رو به بیرون و در بالا باشد.

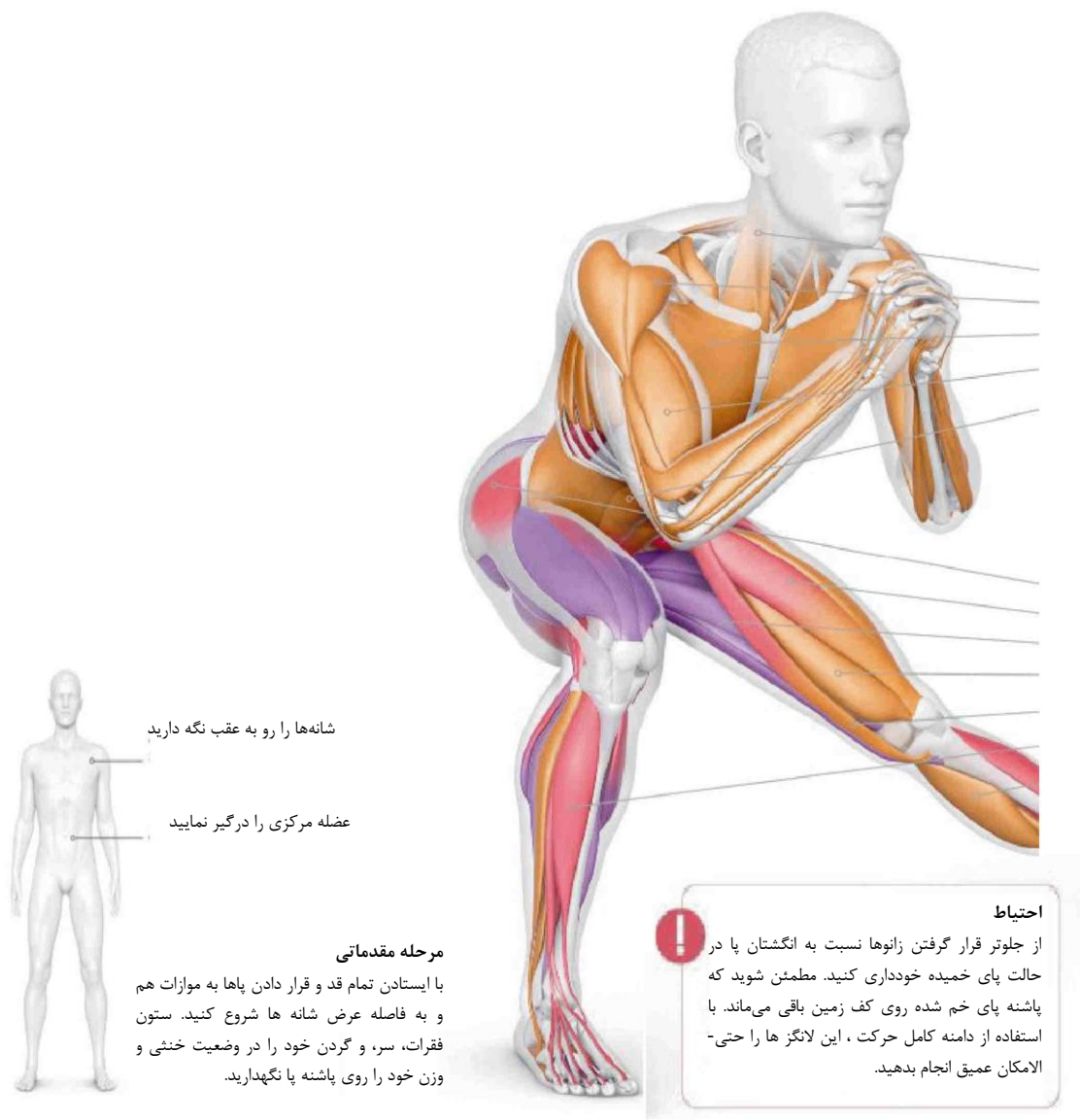
نمای سه چهارم قدامی

لانگز طرفین تناوبی^۱

این تمرین تعادل، ثبات و قدرت را افزایش می‌دهد. گام برداشتن به بیرون به طرفین عضلات شما را متفاوت تر از سایر لانگز ها درگیر می‌کند: علاوه بر هدف قرار دادن عضلات چهارسرران، سربینی و پاها، بر روی ران های داخلی و خارجی شما نیز کار می‌کند. لانگز به طرفین، همچنین عضلات سربینی را درگیر می‌کند و می‌تواند عملکرد ورزشی و چابکی را بهبود بخشد.

تصویر بزرگ

از گرد کردن پشت خودداری کنید، و بدن خودتان را خیلی به جلو جابجا نکنید. موقعیت زانو مهم است، چون زانو نباید از انگشتان پا جلوتر قرار بگیرد. برای ارتقای این تمرین، همه چیز بدون تغییر باقی می‌ماند، غیر از این که شما برای افزایش مقاومت در تمرین، وزنه اضافه می‌کنید. شما می‌توانید این توالی را با یک هالتر در پشت یا یک دمبل که در هر دست نگه داشته اید انجام دهید.

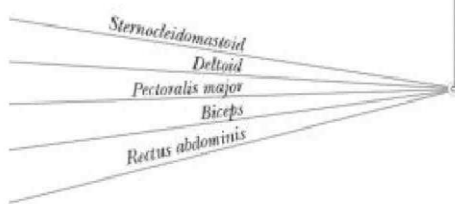


راهنما

- مفاصل
- بلند شدن با کشش
- عضلات
- بلند شدن بدون کشش
- کوتاه شدن با کشش
- ثابت ماندن عضلات

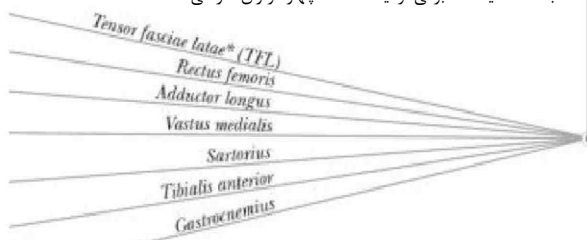
بالا تنه

مطمئن شوید که عضلات شکمی درگیر هستند، چون آنها به مهار کردن ستون فقرات به نحوی کمک می‌کنند تا در وضعیت خنثی باقی بماند. عضلات سینه به شکل صاف و راست باقی می‌ماند (توجه کنید در زاویه ۴۵ درجه باشد) تا از بخش پایین کمر حفاظت کند.



پایین تنه

این بخش عضله سרینی بزرگ و سרینی کوچک را هدف قرار می‌دهد. عضلات همسترینگ به کنترل لگن روی پای خم شده کمک می‌کنند. در حالی که نزدیک کننده های این پا با عضلات چهار سر ران و همسترینگ برای کنترل حرکت زانو و لگن کار می‌کنند. وقتی وزنه را پایین می‌آوردید و به حالت ایستاده برمی‌گردید عضلات چهارسر ران کار می‌کنند.



مرحله اول

گامی بزرگ به سمت راست بردارید. مطمئن شوید تنه خود حتی الامکان صاف باشد. بدن خود را به سمت راست پایین بیاورید، لگن را به عقب فشار دهید و فقط زانوی راست را خم کنید. زانو را تا حدی خم کنید که حدوداً ۹۰ درجه باشد، ضمن این که پای جهت مخالف خود را نسبت به طرف دیگر صاف نگه دارید. وقتی خم شدید، بازوهای خود را به طرف جلو ببرید.



دست‌ها را در مقابل خود
شل نگه دارید

ستون فقرات را در وضعیت
خنثی نگهدارید

زانوها را شل کنید آنها نباید از
سطح انگشتان پا جلوتر قرار
بگیرند.

پاها به اندازه عرض شانه از
هم باز باشند



مرحله دوم

به عقب برگردید و وزن را از پای راست جابجا نموده و به مرکز بدن بازگردانید. به نقطه شروع برگردید، با حفظ همان فرم این تمرین را در سمت چپ تکرار نمایید.

« انواع

به دلیل زاویه ، لانگز های جانبی (یا بطرفین)، به طور خاص نزدیک کننده های ران را هدف قرار می دهند که برای نزدیک کردن ران ها استفاده می شود. و دور کننده های ران برای دور کردن پاها از بدن و چرخش پا از ران استفاده می شود. این تغییرات همان گروه های عضلانی را فعال می کند و چالش بیشتری را به تمرین اصلی اضافه می کند .



مرحله اول



مرحله اول

لانگز معکوس تناوبی^۲

لانگز های معکوس ، عضلات چهارسر را در جلوی بخش فوقانی پاها تقویت می کند. همانطور که پیشرفت می کنید، می توانید وزنه هایی را به حرکت اضافه کنید ، و مطمئن شوید وزنه هایی را که برای سطح ، آمادگی جسمانی شما خیلی سنگین هستند انتخاب نکنید.

مرحله مقدماتی

با ایستادن صاف و پاها به اندازه عرض شانه باز و انگشتان پاها روبه جلو شروع کنید. عضله مرکزی را درگیر کنید و و دست ها را در حالت شل و آزاد مقابل قفسه سینه قرار بدهید.

مرحله اول

به آرامی پای راست خود را به سمت عقب جابجا کنید گویی زانو زده اید، ولی زانوی شما از کف زمین فاصله داشته باشد. به طور همزمان، زانوی چپ خود را خم کرده و سرنی خود را پایین بیاورید. تنه خود را صاف نگه دارید و زمانی که زانوی شما در زاویه ۹۰ درجه قرار دارد و ران چپ شما موازی با زمین است، توقف کنید، مطمئن شوید زانو جلوتر از انگشتان پاها قرار ندارد. مکث کنید، سپس پای چپ خود را به جلو فشار دهید و برای ایستادن عضلات سرنی خود را فشار دهید ، و به طور همزمان پای راست خود را به وضعیت شروع برگردانید. این حرکت را بر روی پای چپ تکرار نمایید.

لانگز کرتسی جلویی^۱

لانگز کرتسی برای ایجاد قدرت و ثبات در پایین تنه عالی است: عضلات چهارسر ران، سرنی، دور کننده های ران، و قسمت داخلی ران ها را هدف قرار می دهد. سرنی میانی که اغلب کمتر فعال است لانگز کرتسی را به یک حرکت مهم تبدیل می کند.

مرحله مقدماتی

در حالی که پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند ، بازوها را در مقابل خود قرار دهید و دست ها را در مقابل بخش فوقانی قفسه سینه کنار هم نگه دارید.

مرحله اول

وزن خود را روی پای چپ قرار دهید، پای راست خود را به جلو ببرید، و جلوی زانوی چپ قرار دهید تا کرتسی روبه جلو انجام شود، در عین حال ستون فقرات را تراز نگه دارید. هنگامی که ران راست شما به موازات زمین قرار گرفت، توقف نمایید.

مرحله دوم

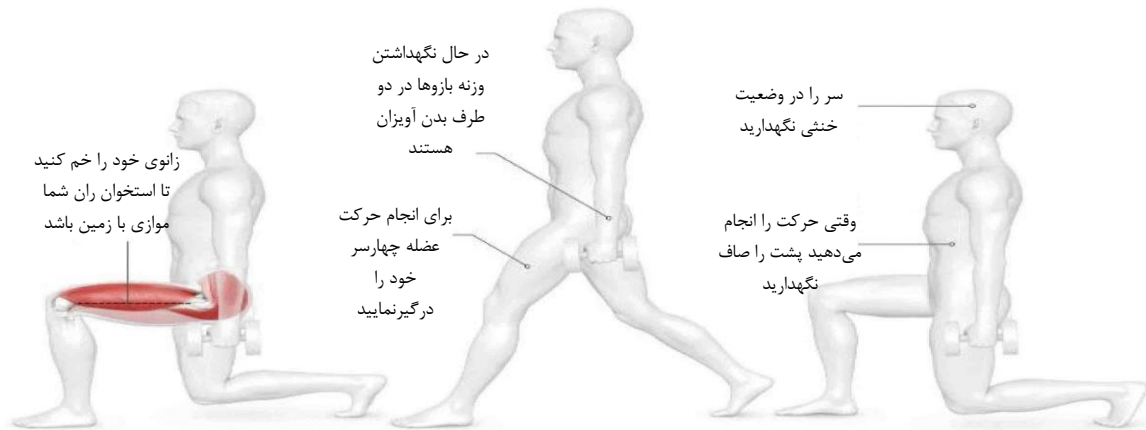
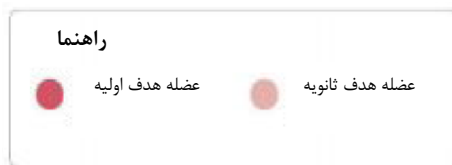
با صاف کردن پای راست شروع کنید در حالی که پاشنه پا را بالا می آورید، پای راست و چپ خود را همزمان به وضعیت شروع بازگردانید. این حرکت را در طرف دیگر بدن تکرار نمایید.

^۱ Front curtsy lunge

^۲ Alternating Back lunge

لانگز راه رفتنی با دمبل^۱

این نوع لانگز راه رفتنی، چالش و هماهنگی را به لانگز ثابت می‌افزاید. تا زمانی که بتوانید با عادت کردن به این حرکت متعادل و هماهنگ بمانید، فقط از وزن بدن استفاده کنید. وقتی از خود اطمینان حاصل کردید، به تعداد دمبل‌ها اضافه کنید.



مرحله مقدماتی

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. نفس بکشید و به سمت جلو در حالت لانگز قدم بردارید. زانوی پشتی خود را خم کنید تا از سطح زمین فاصله بگیرد.

مرحله اول

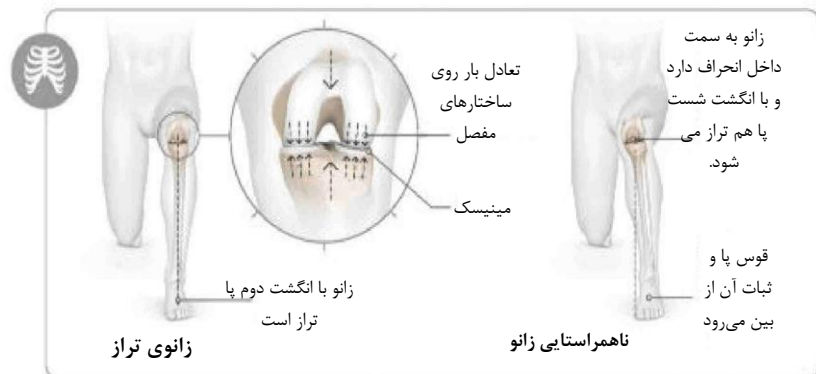
برای لانگز قدرتی در حالت عمودی نفس خودتان را بیرون بدهید و بلافاصله با پای دیگر یک گام به جلو بردارید تمام قد بایستید و عضلات شکمی خود را در سراسر این تمرین درگیر نگه دارید.

مرحله دوم

همانطور که لگن به سمت پایین و زانوی جلویی خود را به سمت جلو می‌برید، نفس بکشید، و اجازه دهید زانوی عقب مانند قبل خم شود. در ادامه این حرکت را به صورت تناوبی با پاها انجام دهید.

تراز کردن زانو

در هنگام انجام لانگ‌ها، زانو باید در بخش بالای پا و کاسه زانو در راستای دو انگشت بیرونی باشد. هر دو زانو باید در زاویه ۹۰ درجه باشند. یک ناهم‌انگهی بسیار رایج این است که زانو به سمت داخل و خط میانی بدن انحراف دارد که به عنوان انحراف زانو (Valgus Collapse) نامیده می‌شود. این انحراف موجب تنش غیریک‌نواخت در مفصل شده که به مرور زمان می‌تواند به درد و آسیب منجر شود.

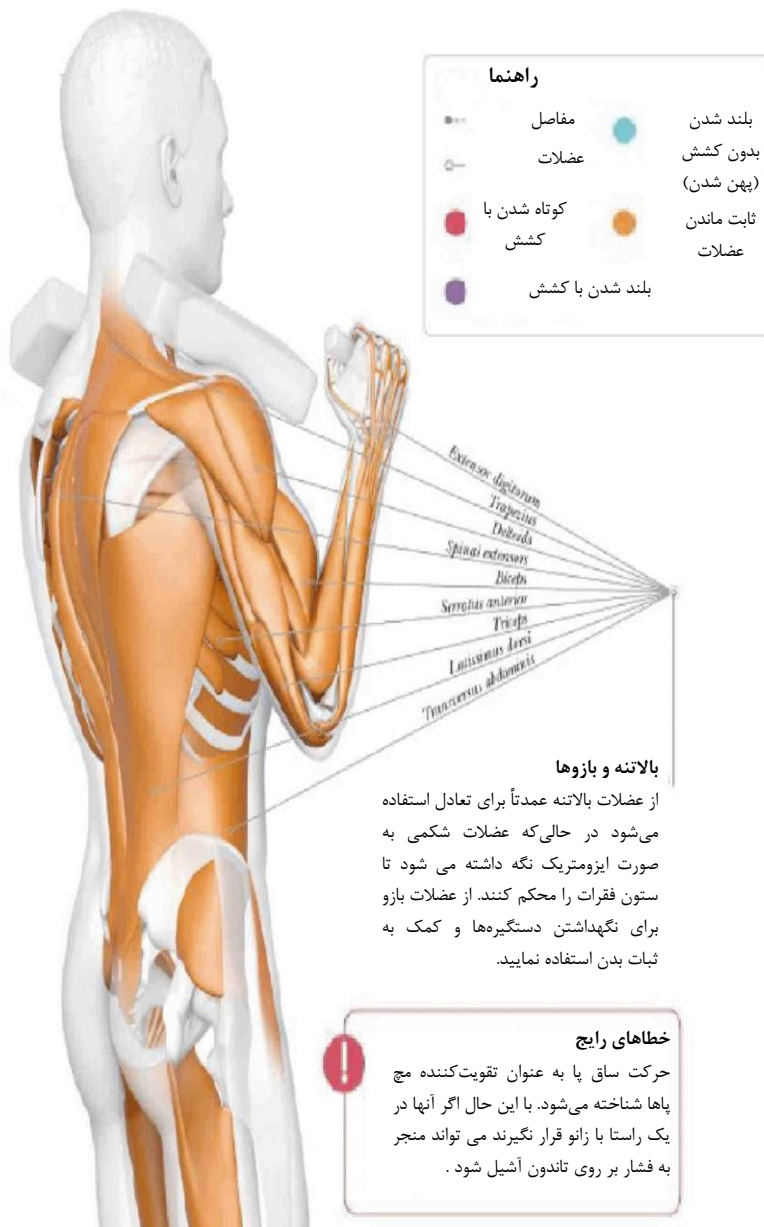


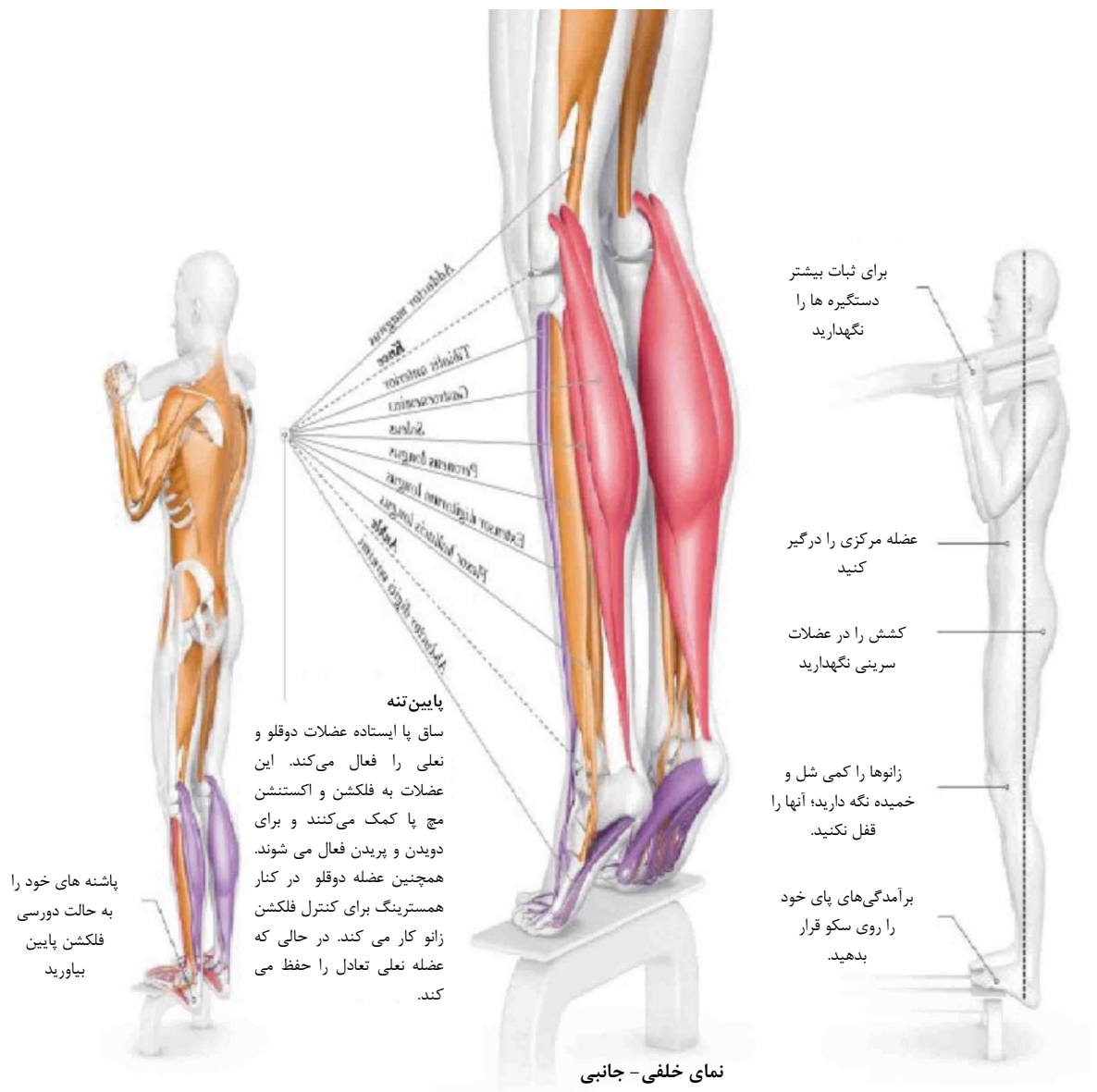
حرکت ساق پا^۱

ساق پا ایستاده عضله ساق پا ، بویژه عضله دوقلو را هدف قرار می‌دهد. حرکاتی که با زانوی خم شده (فلکشن) انجام می‌شوند عضله نعلی را هدف قرار می‌دهد که زیر مفصل زانو متصل می‌شود. عضلات قوی و انعطاف‌پذیر ساق پا به حفظ سلامت زانوها و تقویت قدرت مچ پا کمک می‌کند .

تصویر بزرگ

حرکت کم ضربه ساق پا تمرینی عالی برای افراد مبتدی است. شما می‌توانید با استفاده از ساق پا دستگاه یا ایستادن در مقابل یک دیوار با استفاده از نوک انگشتان خود برای تعادل، این حرکت را انجام دهید. هر دو حالت، مطمئن شوید که در حالی که خود را تا نوک انگشتان پا بالا می‌آورید روی برآمدگی های کف پا تعادل برقرار کنید. زانوها را شل کنید، پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله داشته باشند و انگشتان پا به موازات هم باشد. اگر شما در زمینه وزنه‌برداری مبتدی هستید، با یک ست وزنه سبک کار خود را شروع کنید و برای ۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار برنامه ریزی کنید.





مرحله مقدماتی

وزنه‌ها را متناسب با سطح فعلی آمادگی جسمانی خود تعیین کنید. شانه‌های خود را زیر پد قرار دهید. و به همراه برآمدگی‌های پای خود روی لبه پله بایستید در حالی که پاها به طور موازی به فاصله عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند. برای تعادل عضله مرکزی خود را سفت نگه دارید. به آرامی پاشنه‌ها را به سوی موقعیت شروع پایین بیاورید.

مرحله اول

برای درگیر کردن عضله مرکزی نفس بکشید. در حین بازدم، به آرامی پاشنه‌های خود را بالا بیاورید تا زمانی که روی نوک پا قرار بگیرید، زانوهای خود را کشیده نگه دارید (ولی آن را قفل نکنید). در این حالت در بالا ۱-۲ ثانیه مکث کنید.

مرحله دوم

نفس بکشید و به آرامی پاشنه‌های خود را به طور کامل پایین بیاورید، و در انتها ۱-۲ ثانیه مکث کنید. فرم بدن خود را تنظیم نمایید و مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید.

استپ آپ (بالا رفتن از پله) با دمبل

این تمرین عضلات چهارسرران و زنجیره خلفی را تقویت می‌نماید و نیز عضلات بخش مرکزی را به چالش می‌کشد. و یک تمرین عالی در هر سطحی است.

تصویر بزرگ

پای جلو (روی پله) محرک است-در این تمرین با پای خود به زمین فشار نیاورید. مبتدیان باید استپ آپ ها را با وزن بدن ، روی یک پله کوتاه تر شروع کنند . روی پله های ۱۲ اینچی (۳۰ سانتی متر) جایجا شوید و زمانی که به خود اطمینان بیشتری پیدا کردید با وزنه ها حرکت را شروع کنید. مهم است که پیش از شروع حرکت مطمئن شوید کل پا محکم و استوار روی پله قرار گرفته است. اگر در ابتدای حرکت هستید، برای هر ۳ ست ۱۰-۱۲ تکرار را برنامه ریزی کنید. شما می‌توانید پاها را در هر تکرار به طور متناوب تغییر دهید، یا برای هر طرف از بدن ۱۰ تکرار در یک طرف ، و سپس برای طرف دیگر بدن ۱۰ بار حرکت را تکرار کنید.



بالا تنه و عضلات شکم

شکم شما درگیر می‌شود تا پشت شما را محکم کند تا از خم شدن شما به طرف جلو یا به عقب جلوگیری کند. عضلات مورب های داخلی و خارجی منقبض می‌شوند تا زمانی که شما از پله ها بالا یا پایین می‌روید از انحراف بدن شما از یک طرف به طرف دیگر جلوگیری نمایند .

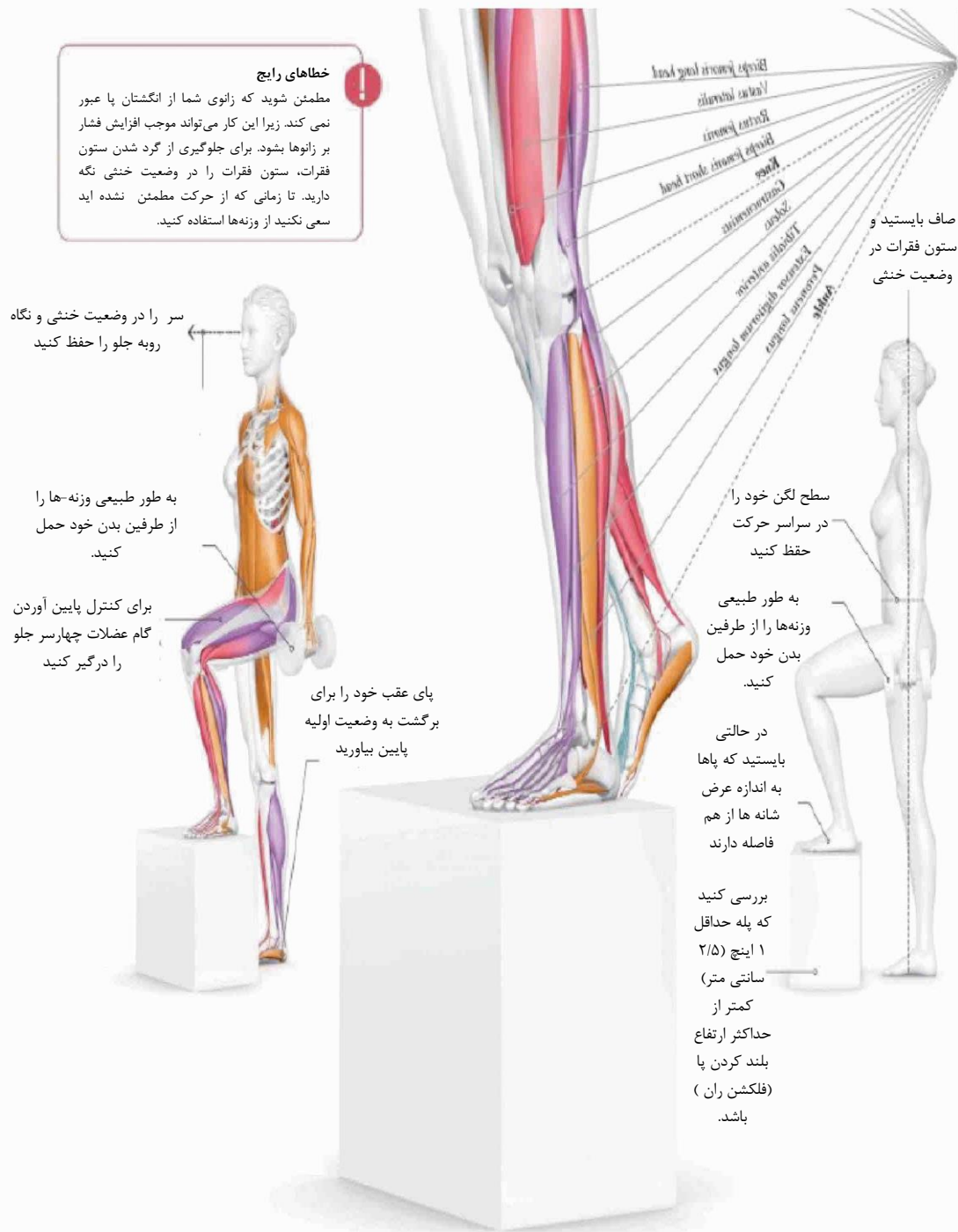
نمای قدامی جانبی

ران ها و پاها

عضلات چهارسرران شما عضلات اصلی هستند که در حین استپ آپ فعال می‌شوند. در حالی که عضلات همسترینگ شما برای تثبیت مفصل زانو و تنه در لگن کار می‌کنند. عضلات سرینی شما درگیر می‌شوند تا پشت ران شما در یک راستا با تنه شما قرار گرفته و به صاف نگهداشتن تنه شما کمک می‌کند. عضله سرینی بزرگ و طرف کوچکتر عضله لگن در عضله سرینی میانی در طول حرکت بسیار تحریک می‌شوند.

خطاهای رایج

مطمئن شوید که زانوی شما از انگشتان پا عبور نمی‌کند. زیرا این کار می‌تواند موجب افزایش فشار بر زانوها بشود. برای جلوگیری از گرد شدن ستون فقرات، ستون فقرات را در وضعیت خنثی نگه دارید. تا زمانی که از حرکت مطمئن نشده اید سعی نکنید از وزنه‌ها استفاده کنید.



مرحله دوم

در حالی که شروع به پایین آوردن بدن خود می‌کنید، با خم کردن زانو و هل دادن ران به عقب مانند اینکه می‌خواهید بنشینید، بازدم کنید. تا زمانی که پای چپ شما با زمین تماس پیدا نماید، به پایین آوردن بدن ادامه دهید. عضله مرکزی را سفت نگهدارید نفس بکشید و مراحل ۱ و ۲ را تکرار نمایید.

مرحله اول

نفس عمیق بکشید؛ عضله مرکزی را درگیر کنید، و از طریق پای راست خود حرکت کنید و برای صاف نگهداشتن پای راست خود به پاشنه فشار بیاورید. پای چپ خود را جابجا کنید تا در بالای پله با پای راست شما برخورد کند. اجازه بدهید پای جلویی، پای جهت مخالف را از روی زمین بلند کند.

مرحله مقدماتی

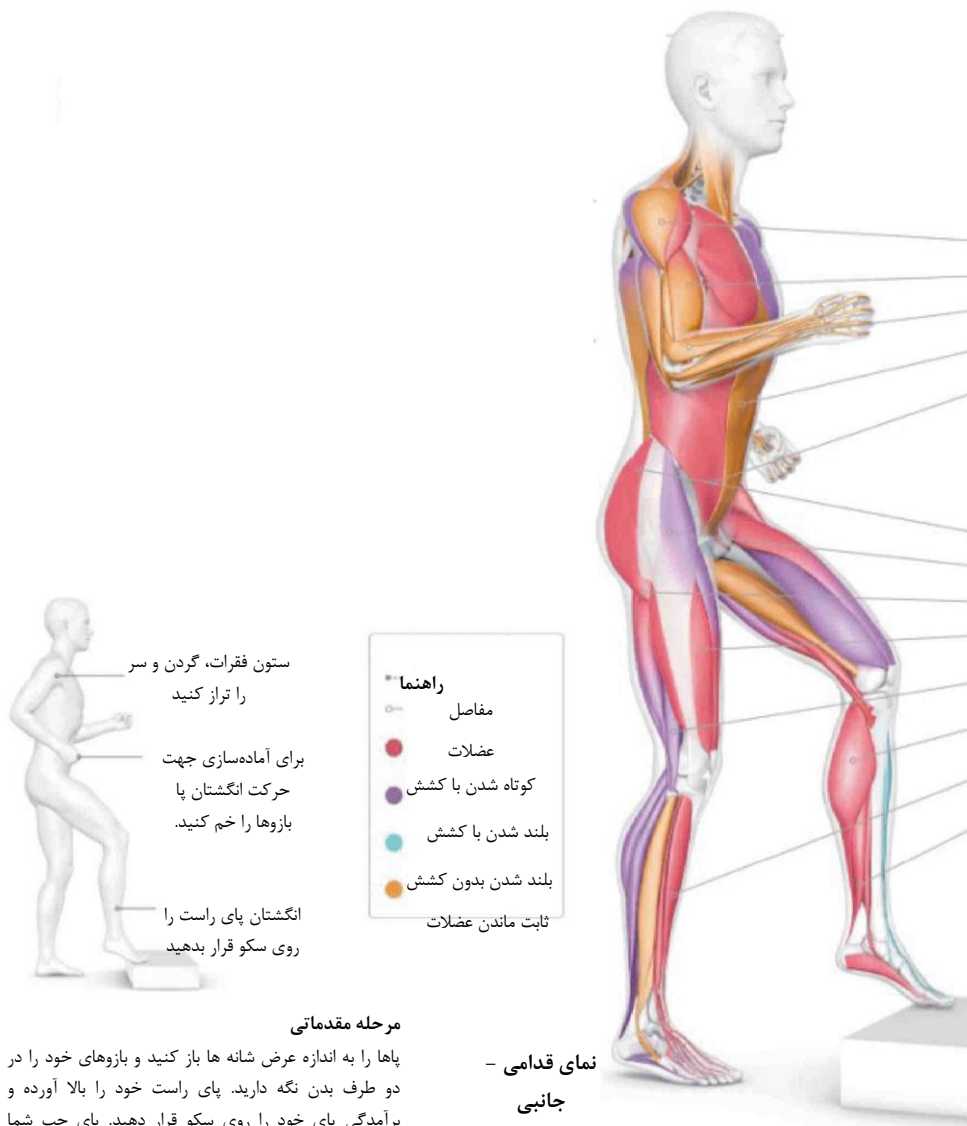
در مقابل جعبه (باکس) خود بایستید، پای راست خود را بالا بیاورید تا روی جعبه قرار بگیرد. بازوها باید در دو طرف شما قرار بگیرند، و اگر از آنها استفاده می‌کنید، وزنه‌ها را نگه دارید. برای ایجاد تعادل و ثبات لگن، پای عقب خود را محکم و قوی نگه دارید.

ضربه متناوب انگشت پا^۱

این تمرین قلبی-عروقی عضلات چهارسرران، همسترینگ، ساق‌ها، عضلات سرینی، و فلکسورهای ران را تقویت می‌کند. همچنین نیاز به مشارکت عضلات مرکزی دارد. ضربه زدن با انگشتان پا، سرعت، چابکی، استقامت، و عملکرد کلی ورزشی را ارتقا می‌دهد.

تصویر بزرگ

با یک سکو، پله، یا جعبه که ارتفاع مناسبی برای سطح آمادگی جسمانی کنونی شما دارد شروع کنید. درگیر کردن عضلات مرکزی بدن به تعادل، ثبات، و حمایت کمک می‌کند. همچنین به زانوهای کمک می‌کند تا با سرعت و قدرت بیشتری بالا بیایند. با تکرارهای ۳۰ ثانیه‌ای شروع کنید، آنها را به ۴۵ ثانیه افزایش داده، و سپس با یک سکو که کمی بلندتر است آن را تا ۶۰ ثانیه افزایش دهید.



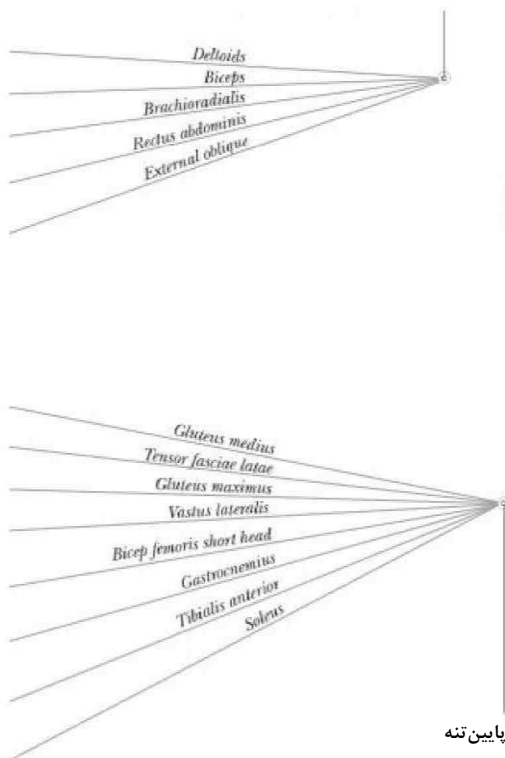
مرحله مقدماتی

پاهای خود را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و بازوهای خود را در دو طرف بدن نگه دارید. پای راست خود را بالا آورده و برآمدگی پای خود را روی سکو قرار دهید. پای چپ شما صاف روی زمین باقی خواهد ماند، در حالی که برای آماده شدن جهت حرکت انگشتان پا، بازوهای شما ۹۰-۴۵ درجه خم می‌شوند.

نمای قدامی - جانبی

عضلات شکم و استقامت قلبی-عروقی

ضربه متناوب انگشتان پا یک تمرین هوازی فوق العاده برای شما فراهم می‌کند، و استقامت قلبی-عروقی شما را افزایش می‌دهد. عضلات شکمی، به ویژه راست شکمی، با محکم نگه داشتن ستون فقرات و خنثی نگه داشتن آن، برای تثبیت و ایستادن بدن درگیر هستند.



پایین تنه

ضربه زدن با انگشتان پا عضلات پایین تنه شما را فعال می‌کنند- عضلات چهارسرران که به بالا بردن زانو برای ضربه زدن با انگشتان پا کمک می‌کند. همسترینگ با عضلات سרینی همکاری می‌کنند برای کمک به تثبیت عضلات لگن ، عضلات سרینی ، فلکسور های ران ، و ساق پا ، که از چرخش جلوگیری می‌کنند.

مرحله اول

با پای چپ خود روی زمین فشار بیاورید و تعویض پاها در هوا. در حالی که پای چپ شما اکنون سکو را لمس کرده پای راست خود را روی کف زمین قرار دهید. بازوهای خود را خمیده نگه دارید و به طور متناوب آنها را به جلو و عقب ببرید، گویی که در حال دویدن هستید. این حرکت باید کاملاً سریع باشد.

عضلات سینه را صاف نگه دارید

بازوی چپ رو به جلو

عضلات مرکزی را فعال نگه دارید

پای راست روی سکو

انگشتان پا به سمت جلو

مرحله دوم

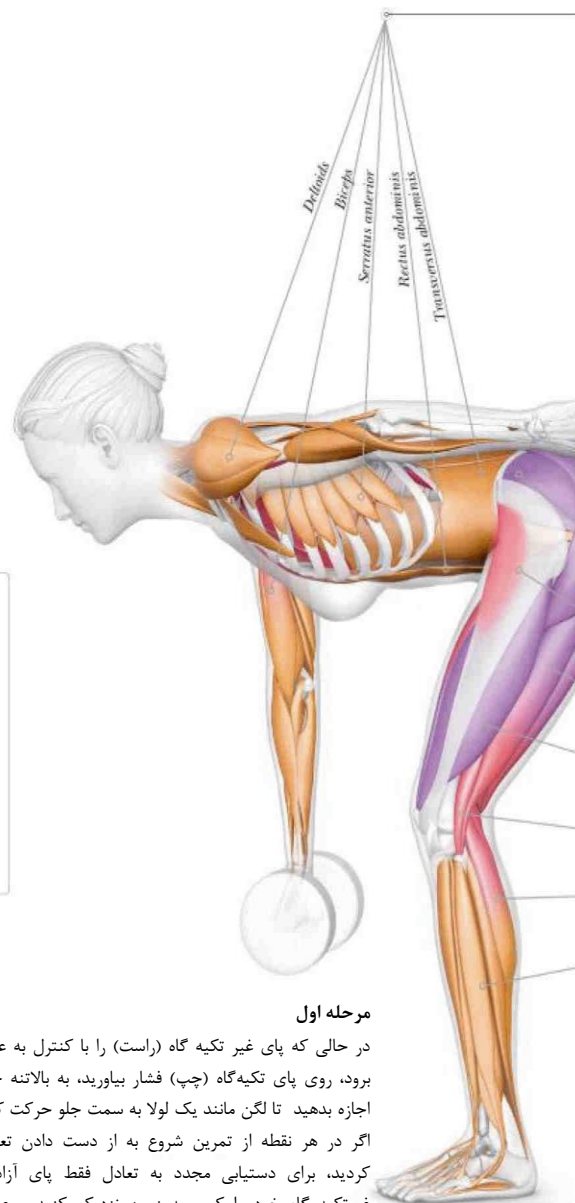
تا زمانی که نسبت به این حرکت احساس راحتی داشته باشید و فرم حرکت شما درست شود، تمرین ضربه های متناوب انگشت پا را تکرار کنید. با افزایش سرعت، زمان و ارتفاع گام خود، شما می‌توانید مقدار کالری‌های سوخته شده را افزایش بدهید.

ددلیفت تک پا^۱

این تمرین یک طرفه (کار با یک پا در یک زمان) باعث تقویت عضلات سرینی-سرینی بزرگ، میانی و کوچک می شود. عضلات سرینی بخشی از زنجیره خلفی هستند که شامل عضلات همسترینگ و کمر می شوند. همه این عضلات به حفظ وضعیت صاف یا ایستا و تعادل بدن کمک می کنند.

تصویر بزرگ

همانطور که در ددلیفت به جلو خم می شوید، بدن شما باید بدون گرد شدن در ستون فقرات یا قوز باید در خط راست و مستقیم قرار بگیرد. ستون فقرات، گردن و سر باید همواره باید در یک راستا باقی بمانند. هر دو مرحله تمرین را به آرامی و با کنترل انجام دهید. با ۵-۱۰ تکرار در هر پا شروع نمایید. با بهبود فرم و قدرت، می توانید مقدار سنگینی وزنه را افزایش دهید.

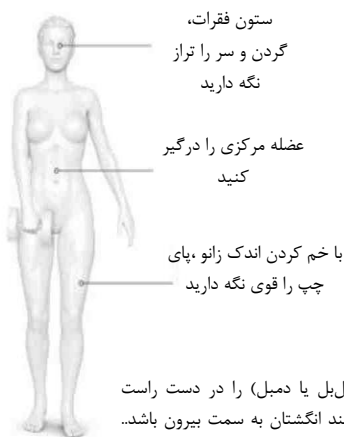


مرحله اول

در حالی که پای غیر تکیه گاه (راست) را با کنترل به عقب برود، روی پای تکیه گاه (چپ) فشار بیاورید، به بالاتنه خود اجازه بدهید تا لگن مانند یک لولا به سمت جلو حرکت کند. اگر در هر نقطه از تمرین شروع به از دست دادن تعادل کردید، برای دستیابی مجدد به تعادل فقط پای آزاد و غیرتکیه گاه خود را کمی به زمین نزدیک کنید و عضله مرکزی خود را سفت و محکم نمایید.

مرحله مقدماتی

وزنه مورد نظر (کتل بل یا دمبل) را در دست راست خود نگه دارید و بند انگشتان به سمت بیرون باشد. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، پای راست شما آماده می شود تا به پشت قرار بگیرد.



با خم کردن اندک زانو، پای چپ را قوی نگه دارید

بالا تنه و عضلات شکم

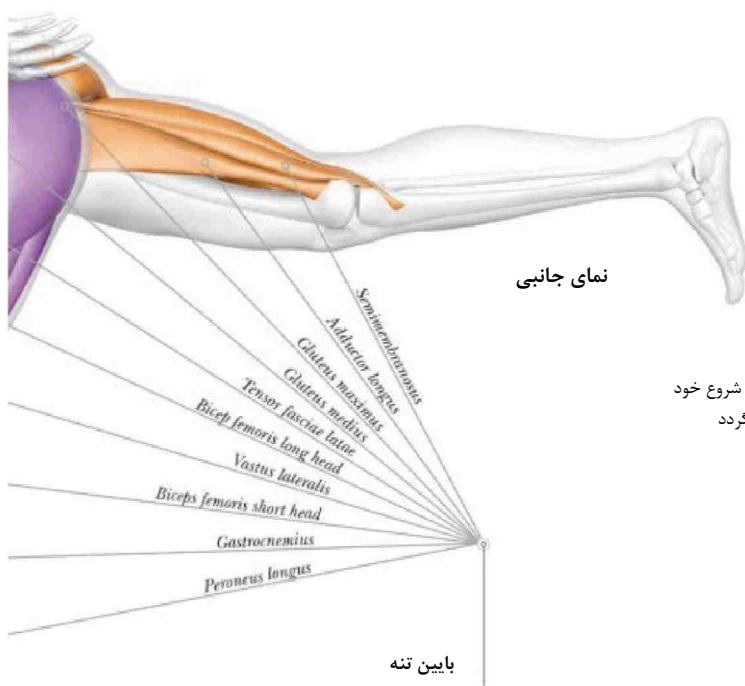
راست کننده ستون مهره ها ، که از ستون فقرات شما حمایت می کند و در هنگام خم شدن در جهات مختلف انعطاف پذیری را فراهم می کند که در این تمرین مورد نظر است. عضله دوزنقه، ساعد، و قسمت میانی و یا پایینی پشت برای کنترل وزن منقبض می شوند. عضلات شکمی و مورب به صورت ایزومتریک منقبض می شوند تا بدن شما تثبیت کند و ستون فقرات را محکم کند ضمن این که آن را در وضعیت خنثی نگه می دارند.

احتیاط

گردد شدن پشت می تواند منجر به صدمات واکمر درد شود. پای عقب شما باید صاف و در راستای ستون فقرات باشد و بدن شما باید یک خط مستقیم از گردن تا پاشنه پا را تشکیل دهد. خم کردن پای عقب ستون فقرات را از حالت تراز خارج می کند.

6699

یک تمرین یک طرفه مانند ددلیفت تک پا می تواند به کاهش صدمات و تقویت پشت شما کمک کند.



پایین تنه

تمرکز اصلی در این تمرین بر روی زنجیره خلفی بدن است - عضلات سرینی و هسترینگ . عضلات همسترینگ نیروی عضلانی مورد نیاز برای کشیدن ، فشار دادن و حرکت در ددلیفت را فراهم می کند . از جمله عضلات سرینی که بخش مرکزی زنجیره خلفی را تشکیل می دهند، عضله سرینی بزرگ است که بیش از همه مورد هدف قرار می گیرد.



لگن در اجرای حرکت به جلو فشار دهید.

عضلات همسترینگ و سرینی برای کشیدن پشت شما به بالا کار می کنند

پای راست برای خم شدن به پشت آماده است

وزنه به نقطه شروع خود برمی گردد

مرحله دوم

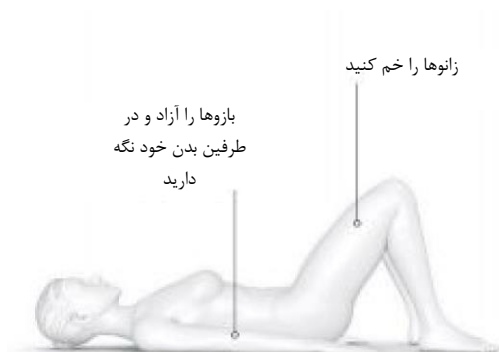
حرکت را با کشیدن وزنه به سمت بالا و بازگرداندن پای بلند شده به حالت شروع تکمیل کنید. به بالا آمدن ادامه دهید تا زمانی که پا روی زمین گردد و پایی که بلند شده است صاف است . تکرار ها را کامل کنید و سپس پاها را عوض کنید.

پل سرینی^۱

این تمرین نه تنها عضلات سرینی شما را هدف قرار می‌دهد، بلکه عضلات راست شکمی، مورب، و چهارسر را تقویت می‌نماید. علاوه بر این، عضله راست کننده ستون مهره ها را نیز هدف قرار می‌دهد که در امتداد پشت شما از گردن تا دنبالچه تداوم دارد. عضله مرکزی قوی که از حرکت پل سرینی حاصل می‌شود ساختار ظاهری آن را بهبود می‌بخشد و می‌تواند به کاهش کمر درد کمک کند.

تصویر بزرگ

در این تمرین اهمیت دارد لگن خیلی بالا قرار نگیرند، زیرا اعمال فشار بیش از حد به کمر شما می‌تواند منجر کشیدگی شود. فعال نگهداشتن عضلات شکمی به شما این اطمینان را می‌دهد که پشت شما بیش از حد دچار قوس یا گرد شدن نمی‌شود. اگر هنگام تلاش برای نگه داشتن موقعیت پل، لگن خود را به سمت پایین بیاورید و از نو شروع کنید. افراد مبتدی می‌توانند پل را برای چند ثانیه در یک زمان نگه دارند و دوباره حرکت را آغاز نمایند، و یک ست ۸-۱۲ تکراری را به اتمام برسانند. در ادامه، برای پیشرفت، ست‌ها و زمان نگهداشتن پل را افزایش دهید.



مرحله مقدماتی

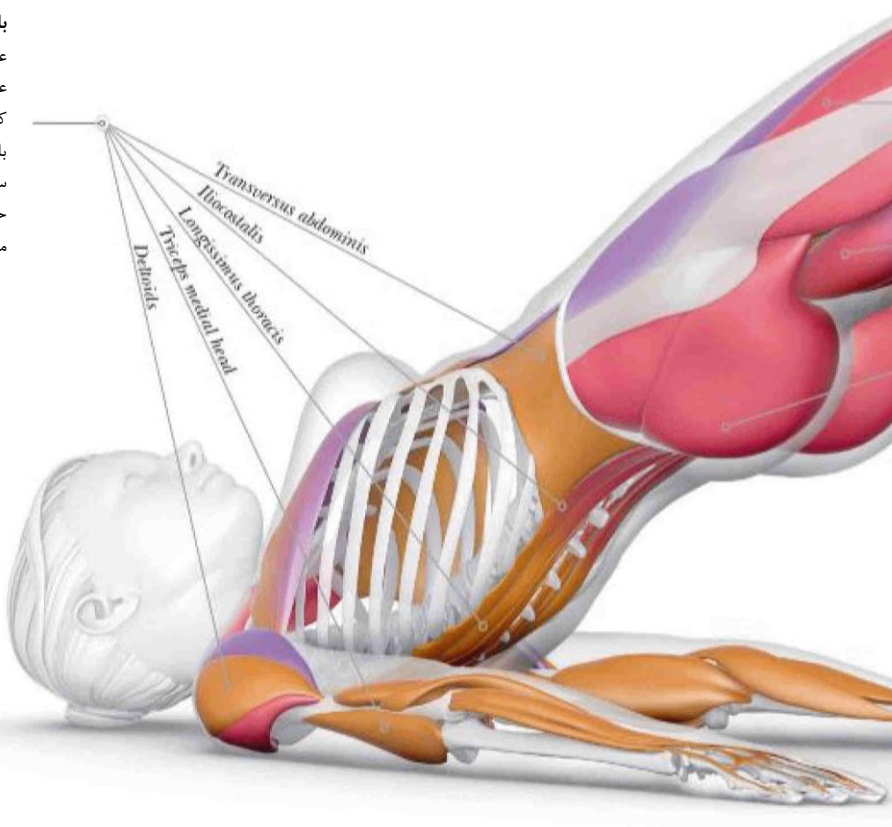
با دراز کشیدن به پشت و قرار دادن دست‌ها در پهلوهای خود و کف دستان روی زمین، در حالی که زانوها خمیده هستند و کف پاها روی زمین قرار دارند شروع کنید. با فشار آوردن کمر خود روی زمین و فشردن عضلات سرینی پیش از بلند شدن بدن شکم خود را سفت کنید.

بالا تنه

عضلات راست شکمی، عرضی شکمی و عضلات مورب داخلی و خارجی برای کمک به ثبات بدن ما در زمان حرکت به بالا و پایین در وضعیت پل عمل می‌کنند. سفت نگهداشتن عضله مرکزی به مهار حرکت ستون فقرات در طی حرکت کمک می‌کند.

مرحله اول

نفس خود را خارج کنید، با فشار دادن از قسمت پاشنه به آرامی سرینی خود را به سمت بالا بکشید تا خط مورب مستقیمی از زانوان شما تا شانه‌های شما به وجود بیاورند. در حالی که سرینی خود رو به بالا و حالت پل هستند، دستان خود را روی کف زمین نگه دارید. مطمئن شوید عضله مرکزی و ناف با ستون فقرات درگیر هستند.



دانش درک
آناتومی و فیزیولوژی
برای تحول بدن شما
HIIT
تمرینات تناوبی با شدت بالا

مترجمان:
دکتر سمانه سلیمی نائینی عضو هیات علمی دانشکده فنی حرفه‌ای دختران دکتر شهره‌ای تهران
دکتر مریم خلیلی نژاد مدرس دانشکده فنی حرفه‌ای دختران دکتر شهره‌ای تهران
بیژان پزواک دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی
ویراستار علمی:
دکتر آسیه سادات موسویان عضو هیات علمی دانشگاه
دانشجوی دکتری فیزیولوژی دانشگاه چمران اهواز

دانش درک آناتومی و فیزیولوژی برای تحول بدن شما **HIIT** دکتر سمانه سلیمی نائینی، دکتر مریم خلیلی نژاد، بیژان پزواک

Science of Understand the Anatomy and Physiology to Transform Your Body

HIIT

High - Intensity Interval Training

Ingrid S. Clay

هیت مخفف عبارت (high intensity interval training) یا همان تمرینات متناوب شدت بالا است. تمریناتی که در زمانی کم در زمان کم انجام می‌شود و کالری سوزی بالایی هم دارد. HIIT یکی از بی نظیرترین شیوه‌های تمرینی برای بالا بردن توان قلبی-عروقی، تناسب اندام، سلامتی و از همه مهم‌تر کاهش وزن است.





بازوها در کل حرکت در وضعیت یکسان باقی می ماندند

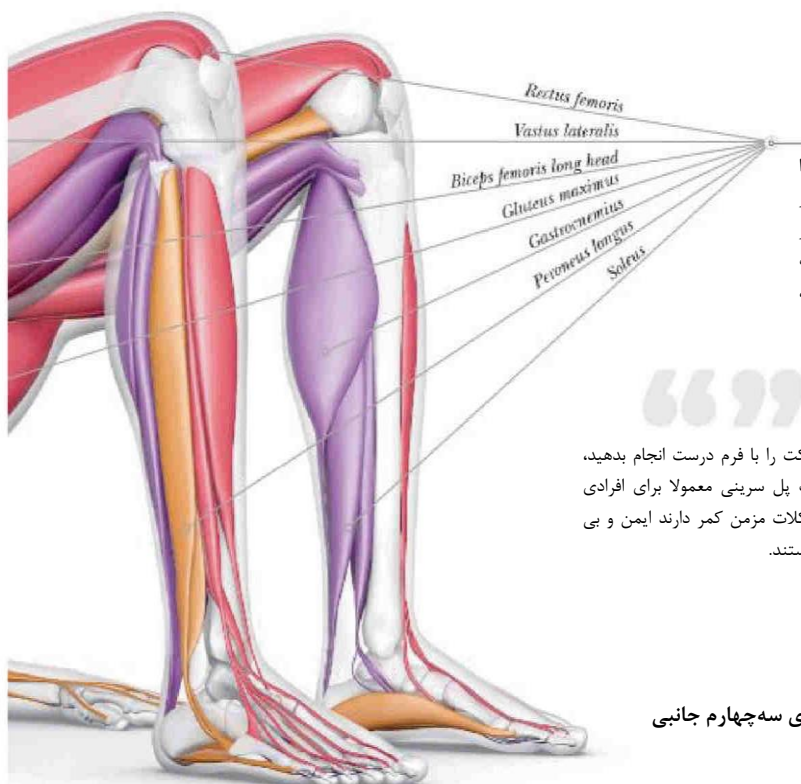
عضلات سرینی را در مسیر پایین آوردن، فشار دهید.

مرحله دوم

در این وضعیت ۲۰-۳۰ ثانیه نگه دارید، عضلات سرینی خود را فشار دهید، سپس به نقطه شروع بازگردید، در زمان پایین آوردن وزن بدن خود را کنترل نمایید. فقط بدن خود را روی زمین نیاندازید، چون ممکن است منجر به آسیب شود. این حرکت را تکرار نمایید.

پایین تنه

این حرکت عضلات سرینی میانی و بزرگ را در زنجیره خلفی ایزوله می کند. همچنین بر روی همسترینگ و دور کننده های ران کار می کند. در طول این حرکت عضلات چهارسر ران به تثبیت پایین تنه کمک می کند، عضلات ساق پا نیز فعال می شوند.

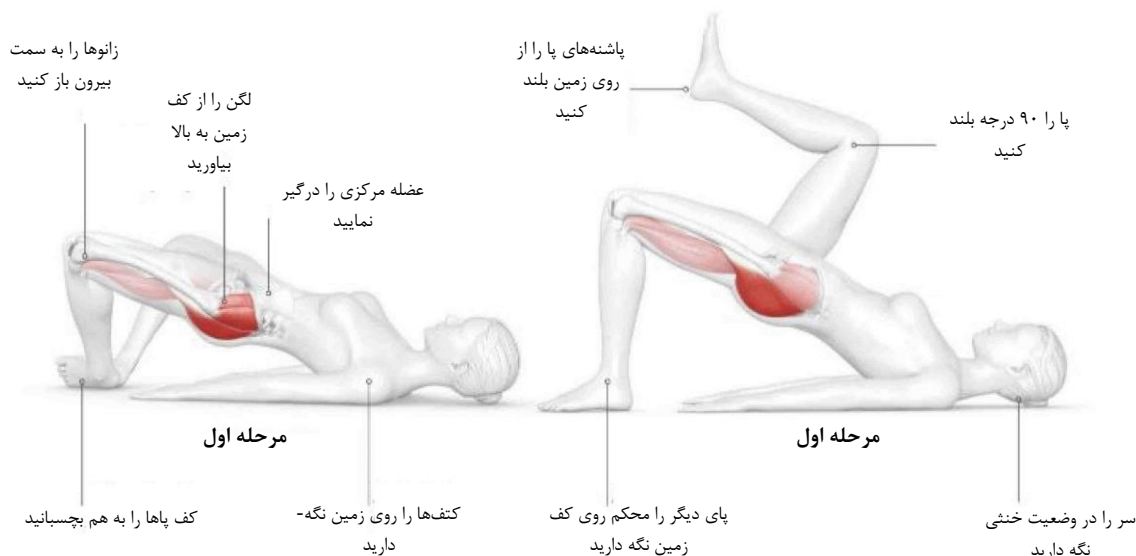


نمای سه چهارم جانبی

انواع

بالا بردن بیش از حد لگن، بر بخش پایین کمر شما فشار می‌آورد که ممکن است به کشیدگی و آسیب عضله منتهی شود.

تمرین پل باسن اولیه عضلات لگن عضلات سرینی را که عمدتاً شامل بزرگترین عضله سرینی می‌شود: عضله سرینی بزرگ را فعال می‌کند. ثانیاً، عضلات همسترینگ و عرضی شکم را هدف قرار می‌دهد. انواع این حرکت بر میزان چالش تمرین اولیه می‌افزاید و در حالی که همان عضلات را به کار می‌گیرد.



پل سرینی تک پا تناوبی^۱

در حالی که این یک حرکت یکطرفه است، این نوع تمرین به شما کمک می‌کند که تعادل داشته باشید. عضلات همسترینگ، فلکسورهای ران، پشت، عضلات شکمی، و هر سه عضله سرینی را درگیر می‌نماید.

مرحله مقدماتی

در وضعیت شروع با پل سرینی اولیه شروع کنید. با فشار دادن پایین کمر به سطح زمین و فشردن عضلات سرینی و عضلات شکمی را محکم و سفت کنید.

مرحله اول

در حالی که پای چپ خود را بالا می‌آورید، لگن خود را در وضعیت پل بلند کنید. در حین انجام این حرکت، پای راست خود را روی زمین نگه دارید. در حالی که در وضعیت خود باقی می‌مانید، به آرامی پای چپ خود را پایین بیاورید، ابتدا پاشنه پا را به همراه لگن خود پایین بیاورید تا جایی که پشت شما روی کف زمین قرار بگیرد.

مرحله دوم

با بالا آوردن پای راست، با طرف دیگر بدن حرکت را انجام دهید. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، لگن خود را خیلی بالا نیاورید. عضلات شکمی را درگیر نگه دارید، تا مطمئن شوید که کمر خود را بیش از حد قوس نمی‌دهید.

پل سرینی پروانه ای^۲

این تمرین بسیار جذاب است زیرا هر سه عضله را در ناحیه سرینی را هدف قرار می‌دهد. به دلیل چرخش در ران ها ، پل سرینی پروانه ای فعال تر از پل های سرینی معمولی است.

مرحله مقدماتی

با دراز کشیدن به پشت در حالی که دستان خود در طرفین بدن قرار می‌دهید و کف دست ها روی زمین است شروع کنید. کف پاهای خود را به هم بچسبانید و زانوهای خود را به سمت بیرون باز کنید . عضلات شکمی خود را سفت نگه دارید- بخش پایین کمرتان را به زمین فشار دهید و پیش از آن که بلند شوید، عضلات سرینی خود منقبض کنید.

مرحله اول

نفس بکشید و در حین بازدم فلکسور های ران را به سمت بالا فشار دهید. همانطور که بلند می‌شوید، لگن ها را به سمت جلو فشار دهید و زانوها را به سمت بیرون جابجا نمایید. چند ثانیه مکث کنید .

مرحله دوم

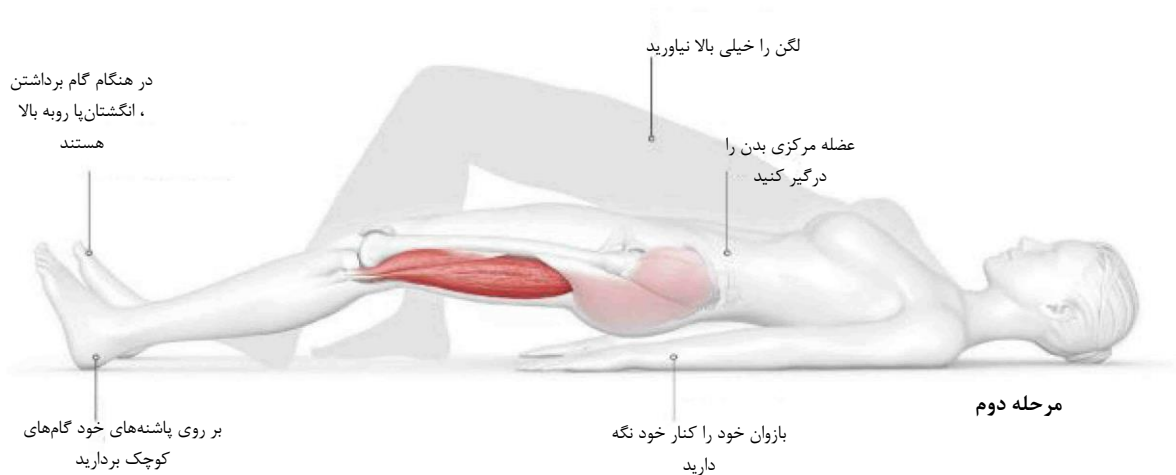
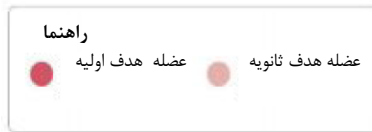
در حالی که لگن خود را به سمت زمین پایین می‌آورید نفس بکشید، و عضلات سرینی خود را فشار دهید. حرکت پل را برای ۸ بار تکرار کنید.

^۱ Alternating Single-Leg glute bridge

^۲ Butterfly glute bridg

پل سرینی همراه با گام برداشتن^۱

این حرکت عضلات زنجیره خلفی را در پشت بدن هدف قرار می‌دهد. به ویژه این حرکت عضلات سرینی و همسترینگ را درگیر می‌کند.



مرحله دوم

انگشتان پا را از روی زمین بلند کنید، سپس در حالی که روی پاشنه پا های خود به جلو و عقب گام بر می دارید. قدم های کوچک و حساب شده بردارید. وقتی راه می روید حالت پل را حفظ کنید. ۴-۲ گام به بیرون بردارید و ۴-۲ گام به داخل بردارید.

مرحله اول

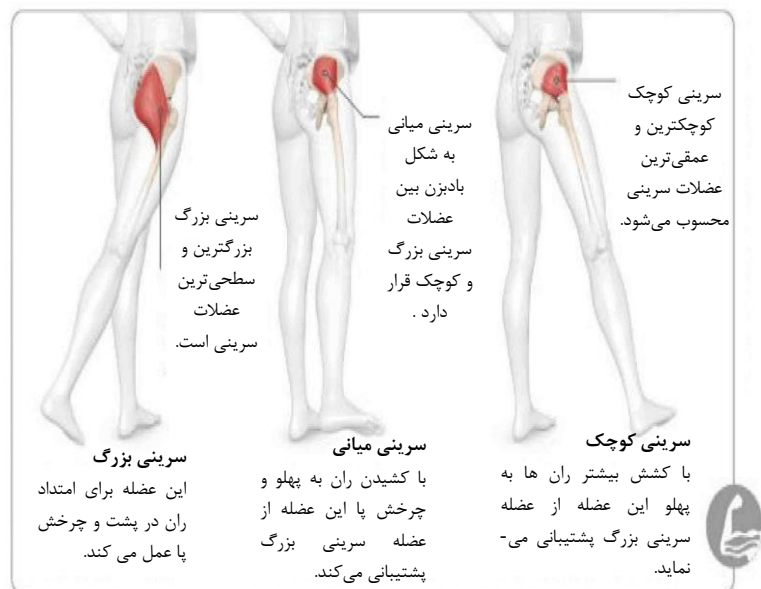
نفس خود را بیرون بدهید و با حرکت پل سرینی ایزومتریک بلند شوید در حالی که عضلات سرینی را فشار می‌دهید و عضله مرکزی بدن شما به طور کامل درگیر است.

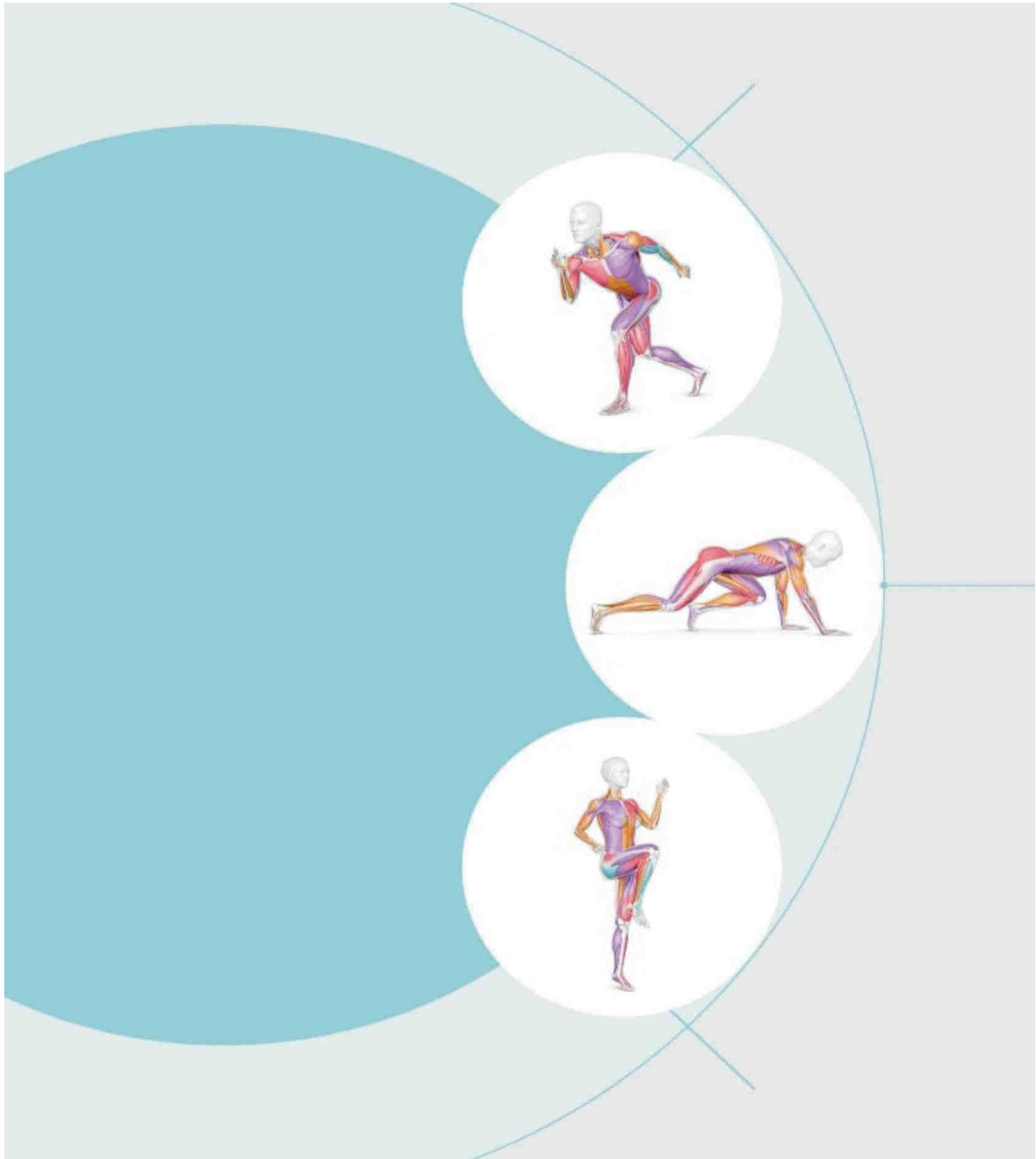
مرحله مقدماتی

در وضعیت شروع با پل سرینی اولیه شروع کنید. پیش از اینکه به بالا فشار بیاورید با فشار دادن قسمت پایین کمر به و فشردن عضلات سرینی ، شکم خود را سفت کنید.

سه عضله سرینی

این سه عضله ، عضلات سرینی شما را تشکیل می دهند: عضله سرینی بزرگ ، میانی و کوچک . با تثبیت بدن، تقویت هر سه عضله به جلوگیری از آسیب کمک می‌کند. همچنین عضلات قوی سرینی به ایجاد تحرک بیشتر لگن کمک می‌کنند. اگر عضلات سرینی شما ضعیف باشند، ممکن است مشکلاتی را در بخش زانو، لگن و کمر درد را تجربه کنید.





فصل ششم: تمرینات پلیومتریک

تمرینات پلیومتریک حرکاتی انفجاری، قدرتی و سریع هستند که در مدت زمان کوتاهی حداکثر تلاش را انجام می دهید. هدف از این تمرینات افزایش ضربان قلب، و نیز بهبود ثبات، قدرت عضلانی، چابکی، قدرت و استقامت قلبی-عروقی، انعطاف پذیری، و عملکرد ورزشی است. این موضوع هم بسیار حایز اهمیت است که پیش از انجام حرکات پلیومتریک، بدن خود را گرم کنید- بدون گرم کردن کافی، ممکن است آسیب ببینید. این تمرینات را در وسط و یا انتهای تمرین HIIT برنامه-ریزی کرده یا انجام بدهید.

اسکیت^۱

تصویر بزرگ

مطمئن شوید منطقه ای که قصد انجام تمرین اسکیت را دارید عاری از هرگونه موانع باشد و شما تا جایی که می‌توانید از هر طرف آن پرش می‌کنید؛ پرش‌های کوتاه موثر نیستند. حرکت بازوها به شما کمک می‌کند تا به عقب و جلو حرکت کنید. پای پشتی همواره در جهت پشت پای جلو حرکت می‌کند؛ و شما پرش را به صورت پهلوی به پهلوی (جانبی) انجام نمی‌دهید. برای شروع ۳۰-۶۰ ثانیه تمرین کنید. در نسخه پیشرفته‌تر این تمرین، وقتی به سمت پشت حرکت می‌کنید، با نوک انگشتان پا روی زمین ضربه نزنید.

این تمرین پیشرفته قلبی-عروقی آمادگی جسمانی و قدرت شما را افزایش می‌دهد. و همچنین روی پاهای شما کار می‌کند- عمدتاً روی عضلات چهارسرران، سیرینی، و نیز عضلات همسترینگ و ساق پاها کار می‌کند. ثبات و تعادل همواره با فعال نگه داشتن عضلات مرکزی بهبود می‌یابند. تمرکز اصلی بر روی سیرینی بزرگ است.



مرحله مقدماتی

در حالی که پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند شروع کنید، زانوها کمی خمیده و سینه روبه بالا، و صورت مستقیم روبه جلو، سر، گردن و ستون فقرات همتراز باشند. اگر از سمت چپ تشک خود شروع می‌کنید به این معناست که شما به سمت راست خواهید پرید.

پایین تنه

اسکیت بازها عضلات سیرینی، چهارسرران، همسترینگ و ساق پا را هدف قرار می‌دهد. در این حرکت عضلات چهارسر شما مهم هستند زیرا آنها در هر پا در امتداد زانو کشیده شده اند و پای شما را از طریق لگن خم می‌کنند. عضلات سیرینی حرکت را در لگن را تقویت می‌کنند تا به کشش، چرخش، نزدیک شدن و دور شدن عضلات پای شما کمک کند.

مرحله اول

در حالی که روی پای راست خود ایستاده‌اید و زانوی راست خود کمی خمیده است، تا جایی که می‌توانید به سمت چپ بپرید. وقتی از حرکت بازوهای خود برای جابجا کردن پای ایستاده و پریدن به پهلوی استفاده می‌کنید، برای حفظ تعادل خود، عضلات مرکزی را فعال کنید.

بالاتنه و عضلات شکمی

عضلات شکمی با ثابت نگه داشتن بدن و محکم کردن ستون فقرات به شما کمک می کنند تا گامی موثر بردارید. حرکت نوسانی بازو های شما روتاتور کاف (کلاهیگ گرداننده) را درگیر می کند.



6699

با توجه به این که حفظ مرکز ثقل در این نوع از حرکات اهمیت دارد- بدن خود پایین نگه دارید.

بازوی چپ به پشت حرکت می کند

کمی به جلو خمیده صورت خود را رو به جلو نگه دارید

بازوی چپ کمی بیشتر به پشت حرکت می کند

بازوی راست بیشتر به سمت جلو جابجا شود

زانوها را شل کنید

مرحله سوم

پای راست خود را به طور کامل پشت پای چپ قرار بدهید، در حالی که بدن شما در وضعیت روبه پایین است و پای راست خود را برای مدت کوتاهی روی سطح زمین قرار بدهید. در انتهای حرکت بدن شما بیشتر به سمت جلو متمایل خواهد شد. بلافاصله به سمت راست بپريد، پای چپ را عقب ببرید. وقتی به طرفین جابجا می شوید، بازوهای خودتان را متناوب جابجا نمایید گویی به سرعت در حال اسکیت سواری هستید.

مرحله دوم

وزن خودتان را به پای چپ منتقل کنید (پای فرود) در حالی که مطمئن می شوید که هنگام فرود، پای چپ مستقیماً روبه جلو باشد. وقتی خود را آماده می نمایید تا پای راست را پشت پای چپ قرار بدهید، پای متقاطع (راست) را به صورت ضربدری خم کنید چون باید ثابت باشد و وزن شما را تحمل کند.

زانو بلند^۱

زانو بلند یک حرکت قدرتی و یک حرکت برای قلب و عروق است و برای گرم کردن بدن یا به عنوان بخشی از تمرین HIIT تمرینی عالی محسوب می‌شود. علاوه بر ایجاد استقامت قلبی عروقی، این نوع تمرینات متابولیک به چربی سوزی بدن شما کمک می‌کند.

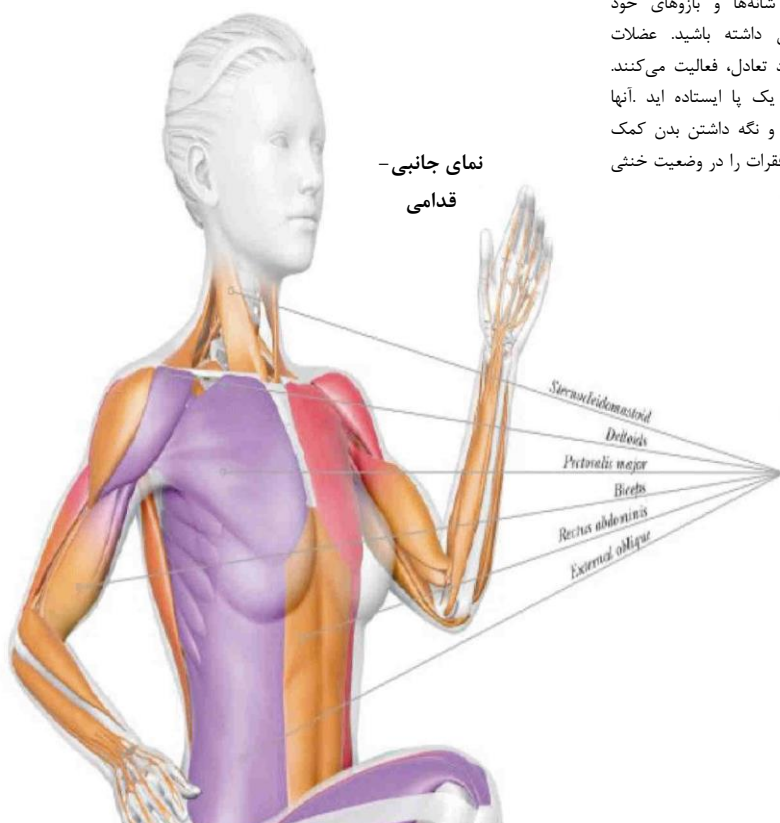
تصویر بزرگ

در ابتدا حرکت را آرام شروع نمایید (سرعت گرم کردن) و با افزایش تدریجی سرعت، استقامت قلبی عروقی را افزایش دهید. پشت را صاف نگهدارید و سر، ستون فقرات، و گردن را در یک راستا نگه دارید. در حالی که زانوی‌تان را بالا می‌آورید، با بالا آمدن زانو، پشت همچنان صاف و عضلات سینه باز است. برای کمک به بالا آوردن زانو تا حد ممکن از بازوها کمک بگیرید. بازوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید، گویی که انگار در حال دویدن هستید و به طور متناوب و بازو و زانوی مخالف یکدیگر حرکت می‌کنند. به مدت ۵۰-۶۰ ثانیه زانوها را جابجا کنید، و همچنان که قوی تر و آمادگی جسمانی بیشتر می‌شود، سرعت تمرین را افزایش دهید.

بالا تنه و عضلات شکمی

چون بازوهای شما پی‌درپی جابجا می‌شوند ممکن است در شانه‌ها و بازوهای خود احساس کشیدگی داشته باشید. عضلات شکمی برای ایجاد تعادل، فعالیت می‌کنند. زیرا هر بار روی یک پا ایستاده اید. آنها همچنین به ثبات و نگه داشتن بدن کمک می‌کنند و ستون فقرات را در وضعیت خنثی نگه می‌دارند.

نمای جانبی -
قدامی



پایین تنه

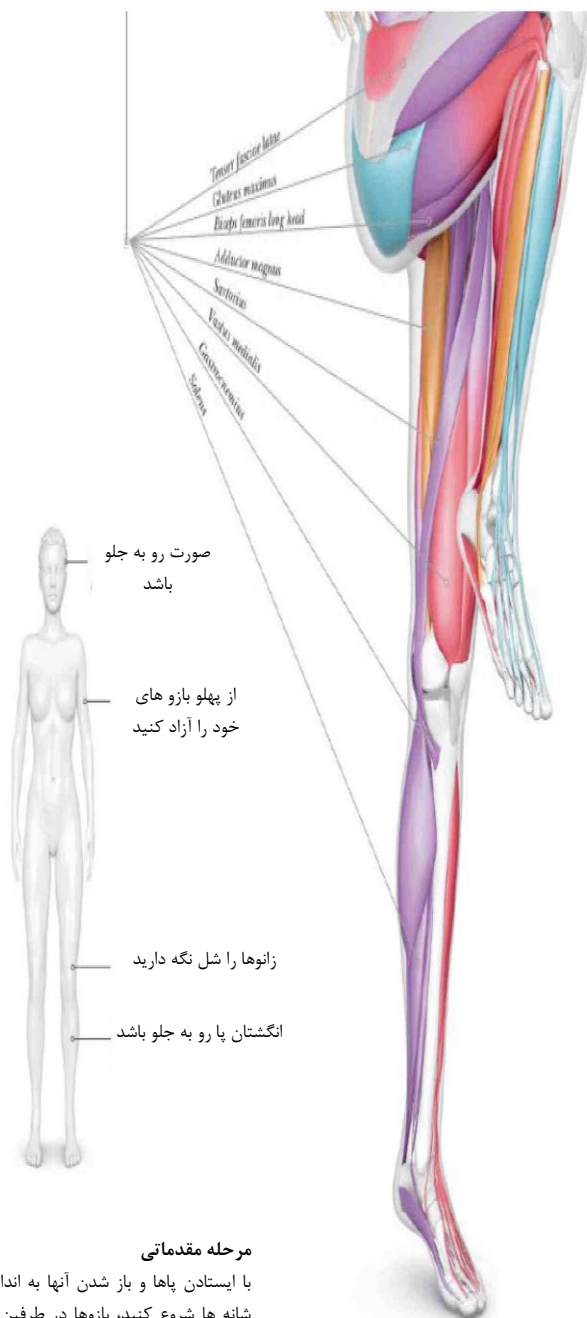
فلکسورهای ران، ساق پاها، سرنی، چهارسران، و همسترینگ در حرکت زانو بلند به کار گرفته می‌شوند. شما به صورت ایزومتریک ساق‌ها، عضلات چهارسران، همسترینگ، و سرنی را روی پای ایستاده تقویت می‌نمایید و زمانی که پا را از روی زمین بلند می‌کنید، عضله ساق پای شما روی پای بلند شده منقبض می‌شود.

احتیاط

همانند تمام تمرینات پلیومتریک، مطمئن شوید از لحاظ جسمانی برای انجام آن تمرین آمادگی دارید...

راهنما

- - مفصل
- - مفصل
- بالا کشیدن با کشش
- پایین کشیدن
- باکشش
- بالا کشیدن
- بدون کشش
- ثابت ماندن
- عضلات



بازو را طوری به سمت جلو حرکت دهید که انگار در حال دویدن هستید.

عضله مرکزی را درگیر نمایید

زانوی پای تکیه‌گاه را قفل نکنید



تا جایی که می‌توانید زانوی خود را تا سطح لگن بالا بیاورید

مرحله مقدماتی

با ایستادن پاها و باز شدن آنها به اندازه عرض شانه ها شروع کنید، بازوها در طرفین و زانوها شل باشند. مطمئن شوید که سینه شما باز و روبه جلو، و در امتداد سر شما قرار دارد. عضله مرکزی را درگیر نمایید.

مرحله اول

زانوی راست خود را تا ارتفاع لگن / کمر به سمت بالا به سمت سینه جابجا کنید و به طور همزمان، بازوی چپ را بالا آورده و آن را ۹۰ درجه خم کنید. وقتی زانوی راست خود را بالا می‌آورید در حالی که انگشتان پای شما هنوز روی زمین قرار دارد پاشنه پای چپ را کمی بلند کنید.

مرحله دوم

پای راست خود را از بخش برآمدگی پا پایین بیاورید و به طور همزمان با زانوی چپ به بالا بپرسید و بازوی راست را بالا بیاورید. وقتی زانوها را بالا و پایین می‌آورید، عمیق و طبیعی نفس بکشید.

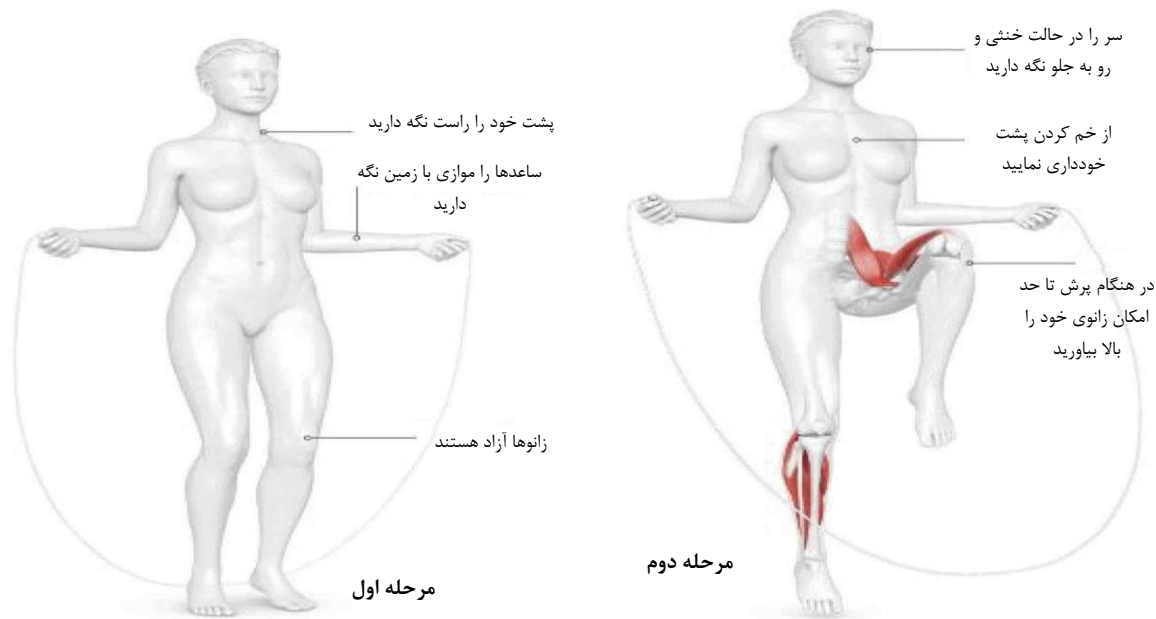
« انواع

تمرینات طناب‌زدن را در سطوح سخت انجام ندهید- این کار می‌تواند به زانو‌ها و ساق‌های شما صدمه زده و به درد یا آسیب منجر بشود.

انواع زانو بلند تمرینات قلبی فشرده با هدف افزایش ضربان قلب هستند. آنها گروه-های عضلانی مختلف را درگیر می‌کنند که عمدتاً عبارتند از عضلات مرکزی، فلکسورهای ران، عضلات ساق پا، چهارسر ران، و همسترینگ. همه این تغییرات برای گرم کردن بدن پیش از تمرین مناسب هستند. افزودن (طناب‌زدن) باعث درگیر شدن عضلات دوسریازو، ساعدها، و دلتوئید می‌شود.

طناب‌زنی زانو بلند^۱

این یک تمرین استقامتی پیشرفته قلبی عروقی است که بر تقویت پاها، به ویژه ساق پاها تمرکز دارد. برای انجام این تمرین شما نیاز به طناب زنی دارید. با تمرین زانو به آرامی شروع کنید و به یک ریتم خاص برسید.



مرحله مقدماتی

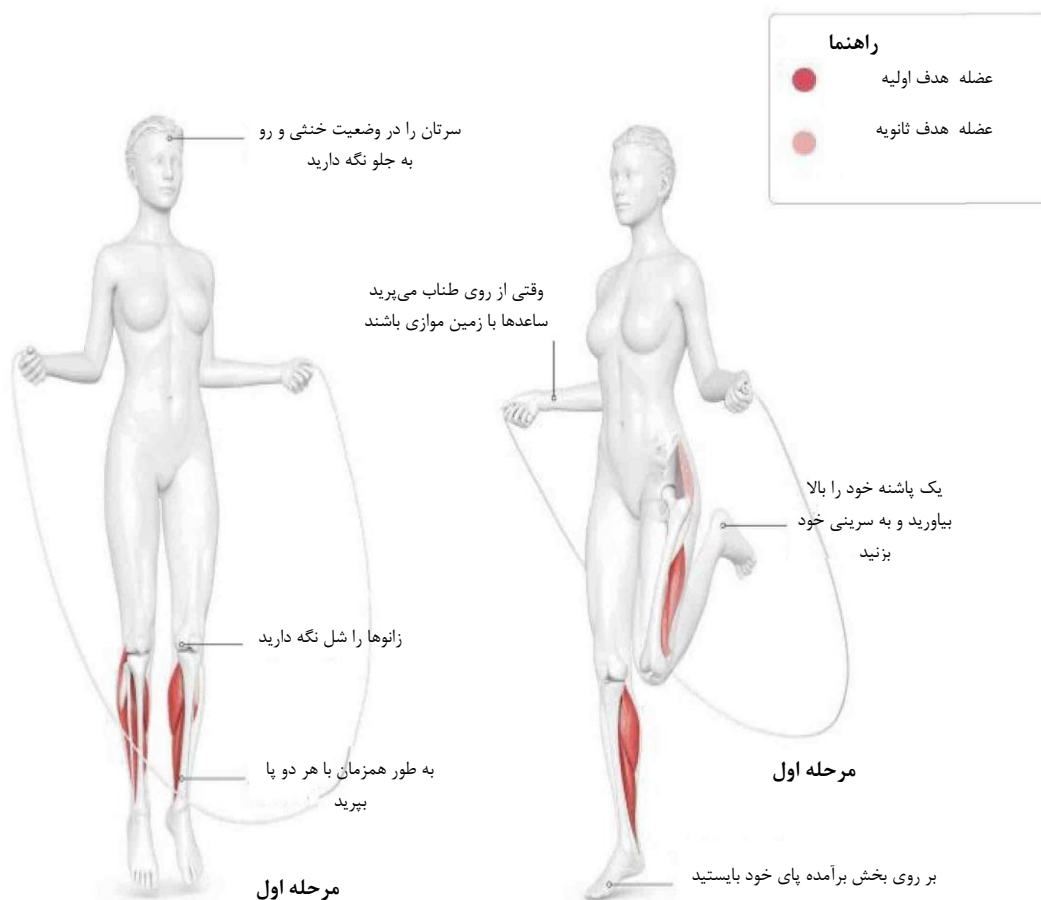
روی سطحی نرم مانند تشک باشگاه بایستید، پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. دسته طناب را با هر دو دست بگیرید و پاهای خود را در مقابل طناب قرار بدهید.

مرحله اول

آرنج‌های خود را در دو طرف پهلوی قرار دهید و دست‌ها را بالا بیاورید. طناب را به سمت بالا و در بالای سر خود بچرخانید سپس به طور همزمان با پای خود روی کف زمین به بالا بپرید.

مرحله دوم

هنگام پریدن هر زانو را تا جایی که ممکن است بالا بیاورید. تمرین را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه تکرار کنید و با هر چرخش طناب، زانو‌ها را به طور متناوب تغییر دهید.



طناب زنی جفت پا^۲

این حرکت شبیه به طناب زنی زانو بلند است، اما در این حرکت شما به طور همزمان با هر دو پای خود از روی طناب می‌پرید.

مرحله مقدماتی

روی سطحی نرم همچون تشک باشگاه بایستید و پاها کمی از هم فاصله داشته باشند. دسته های طناب را با هر دو دست بگیرید و پاهای خود را جلوی طناب قرار دهید تا طناب پشت پاشنه های شما روی زمین قرار بگیرد.

مرحله اول

آرنج های خود را در پهلوی خود قرار دهید و دست ها را بالا بگیرید به نحوی که ساعدهای شما به موازات زمین قرار بگیرند. طناب را به سمت بالا و بالای سر خود بچرخانید ، سپس پیش از آن که طناب به پا های شما برسد ، با هر دو پا به بالا بپرید.

مرحله دوم

به مدت ۳۰-۶۰ ثانیه این تمرین را تکرار کنید.

طناب زنی با ضربه به سرینی^۱

ضربات به سرینی سرعت انقباضات عضله همسترینگ را افزایش می دهد که می تواند به شما کمک کند تا سریعتر بدوید. افزودن حرکت طناب زنی فعالیت عضلات ساق پا را افزایش می دهد.

مرحله مقدماتی

روی سطحی نرم بایستید در حالی که پاها کمی از هم فاصله دارند. دسته های طناب را با هر دو دست بگیرید و پاها را مقابل طناب قرار دهید به نحوی که در طناب پشت پاشنه ها روی زمین قرار بگیرد.

مرحله اول

آرنج ها را در دو پهلو و دست ها را رو به بالا بگیرید تا ساعدهای شما به موازات زمین قرار بگیرد. طناب را به سمت بالا و بالای سر خود بچرخانید ، سپس یکی یکی با هر پا روی طناب بپرید، و زمانی که طناب به آنها برخورد می کند با پاشنه به سرینی خود ضربه بزنید.

مرحله دوم

سعی کنید هر دفعه سرینی خود را لمس نمایید. ۳۰-۶۰ ثانیه این حرکت را تکرار نمایید.

Jump rope butt kick^۱

Jump rope feet together^۲

اسکوات پرشی^۱

اسکوات پرشی (یا پلیومتریک) چابکی، تعادل، و قدرت را بهبود می‌بخشد و نیز پرش عمودی ورزشکار را ارتقا می‌دهد. آن عضلات سرینی، شکمی، همسترینگ، و کمر را تقویت می‌کند.

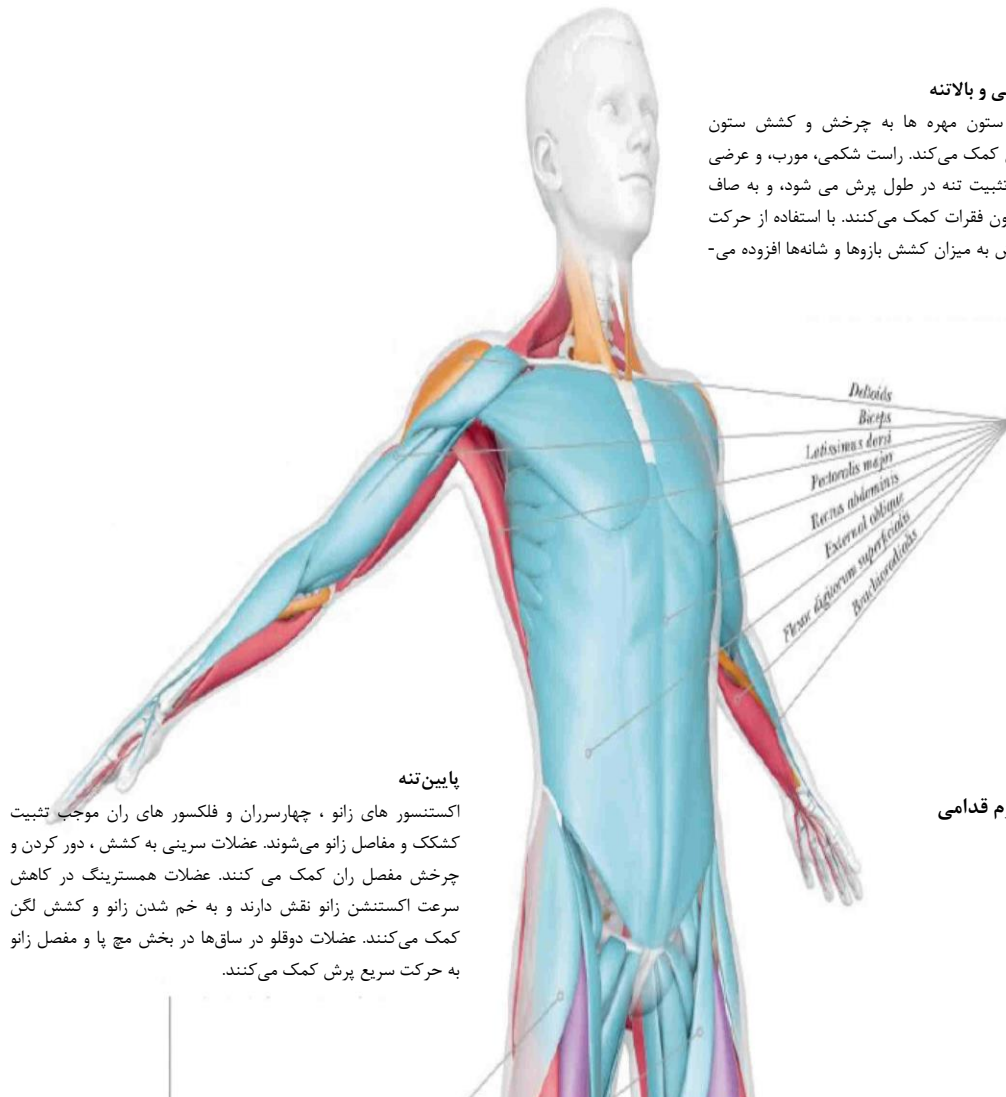
تصویر بزرگ

به دلیل ماهیت سرعتی این تمرین، بسیار مهم است که قبل از انجام آن بدن خود را گرم کنید، بنابراین در ابتدای تمرین آن را انجام ندهید. برای جلوگیری از آسیب به کمر عضله مرکزی خود را فعال نمایید، و وقتی روی زمین فرود می‌آیید وزن خود را به طور یکنواخت توزیع نمایید. با ۱ ست ۱۵-۱۰ تکرار شروع کنید. به آرامی تا ۳ ست کار کنید.

راهنما	
	مفاصل
	عضلات
	کوتاه شدن
	با کشش
	بلند شدن با کشش
	بلند شدن بدون کشش
	ثابت ماندن
	عضلات

عضلات شکمی و بالاتنه

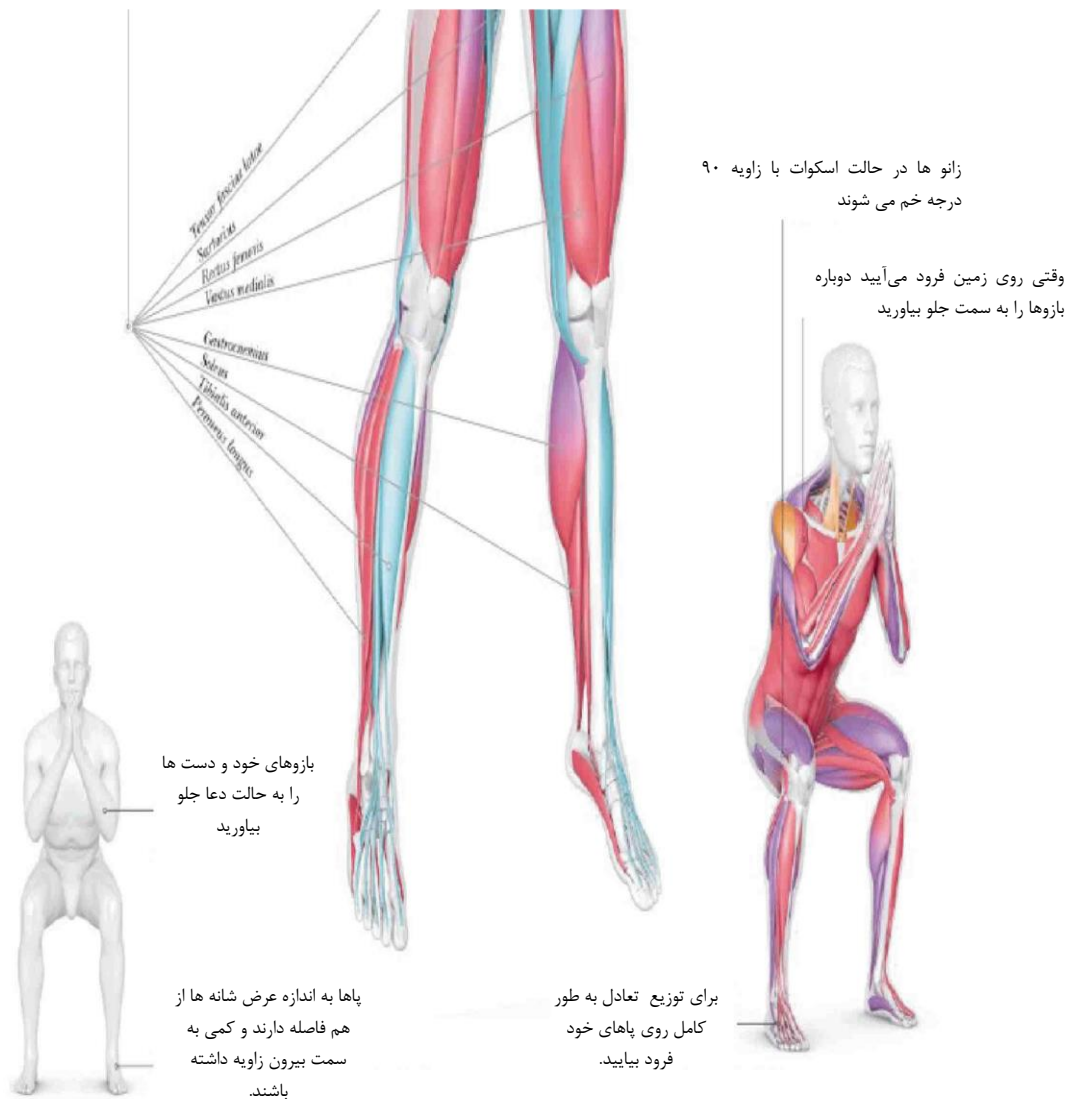
راست کننده ستون مهره ها به چرخش و کشش ستون فقرات و گردن کمک می‌کند. راست شکمی، مورب، و عرضی شکم، باعث تثبیت تنه در طول پرش می‌شود، و به صاف نگهداشتن ستون فقرات کمک می‌کنند. با استفاده از حرکت نوسانی در پرش به میزان کشش بازوها و شانه‌ها افزوده می‌شود.



نمای سه چهارم قدامی

پایین تنه

اکستنسور های زانو، چهارسر ران و فلکسور های ران موجب تثبیت کشکک و مفاصل زانو می‌شوند. عضلات سرینی به کشش، دور کردن و چرخش مفصل ران کمک می‌کنند. عضلات همسترینگ در کاهش سرعت اکستنشن زانو نقش دارند و به خم شدن زانو و کشش لگن کمک می‌کنند. عضلات دوقلو در ساق‌ها در بخش میچ پا و مفصل زانو به حرکت سریع پرش کمک می‌کنند.



مرحله مقدماتی

بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و زانو ها کمی خمیده هستند. عضله مرکزی خود را درگیر کنید، زانوهای خود را خم کنید و به حالت اسکوات کامل فرود بیایید، و زانوهای خمیده و ران ها به موازات زمین قرار بگیرند.

مرحله اول

عضلات چهارسرران، سرینی، و همسترینگ را درگیر نمایید و زمانی که بدن خود را در پرش سریع بالا و پایین می آورید و پاهای شما کشیده می شوند، نفس خود را بیرون بدهید. در حالی که پاهای شما کاملاً کشیده است، پاها از سطح زمین دور خواهند شد. در حالی که می پرید، بازو های خود را به سمت جلو بیاورید، تا به شما کمک کند به سمت بالا بپرید.

مرحله دوم

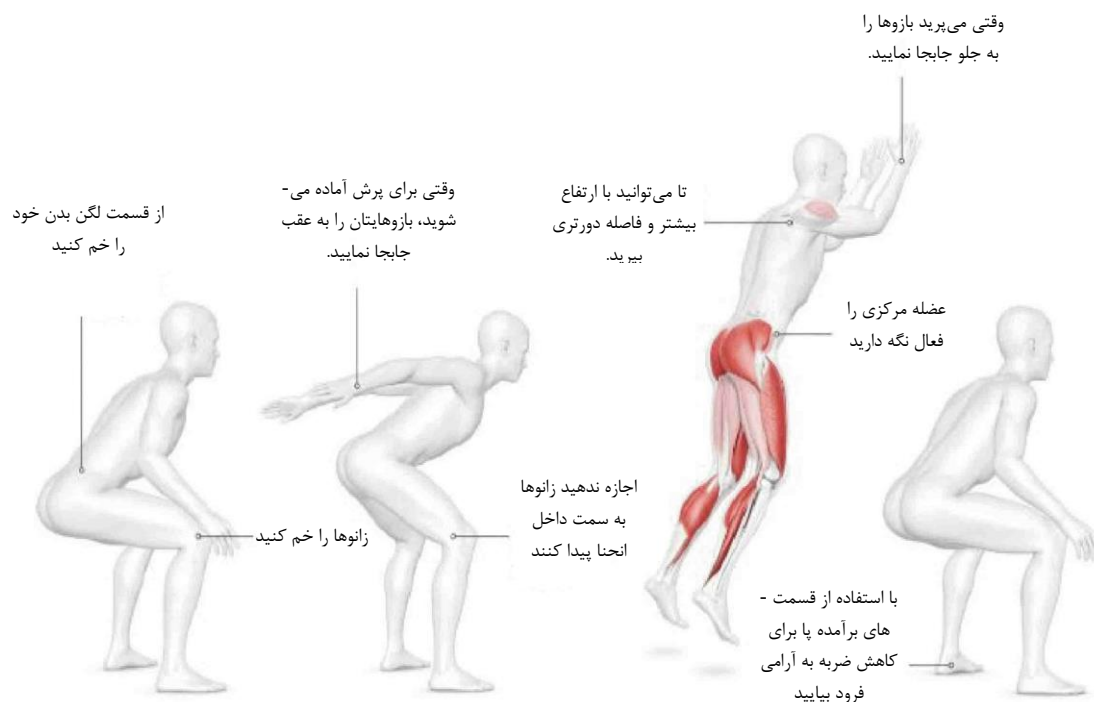
وقتی فرود می آید مطمئن شوید می توانید بدن خود را کنترل کنید، و عضله مرکزی را سفت نگه دارید. در هنگام فرود آمدن بر روی بخش های مختلف پا (انگشتان، برآمدگی، قوس ها، پاشنه) خود را کنترل نمایید و برای پرش سریع دیگر دوباره در حالت اسکوات قرار بگیرید. و پس از فرود آمدن بلافاصله این پرش را تکرار نمایید.

در پرش‌های قورباغه‌ای و سومو، وقتی از نقطه شروع بیشتر می‌پرید اجازه ندهید زانوها‌ی شما به داخل انحنا یابند.

انواع اسکوات پرشی حرکات پلیومتریک (قدرت انفجاری) هستند که استقامت قلبی عروقی و عضلانی را افزایش می‌دهند. در اینجا، عضلات شکمی، سرینی، همسترینگ، و پشت همگی درگیر می‌شوند. شما نباید هر روز این حرکات را انجام دهید- بدن شما برای بازیابی توان خود به ۴۸-۷۲ ساعت زمان نیاز دارد.

پرش قورباغه‌ای^۱

پرش قورباغه‌ای عضلات چهارسرران، سرینی، ساق‌ها، همسترینگ، داخل ران‌ها، و خم کننده های ران را تقویت می‌نماید. این تمرینی پلیومتریک است که برای بهبود توده عضلانی، سرعت، و چابکی طراحی شده است.



مرحله سوم

روی انگشتان پا فرود بیایید که در این صورت بخش‌های برآمده پاهای خود را در حالت اسکوات کوتاه مشابه پرش قورباغه قرار دهید. بچرخید و دوباره به سمت پشت بپزید.

مرحله دوم

در حالی که تا حد امکان بدن خود را به سمت جلو حرکت می‌دهید، به سمت بالا و جلو بپزید، و برای کمک به حرکت خود بازوهایتان را جلو بیاورید.

مرحله اول

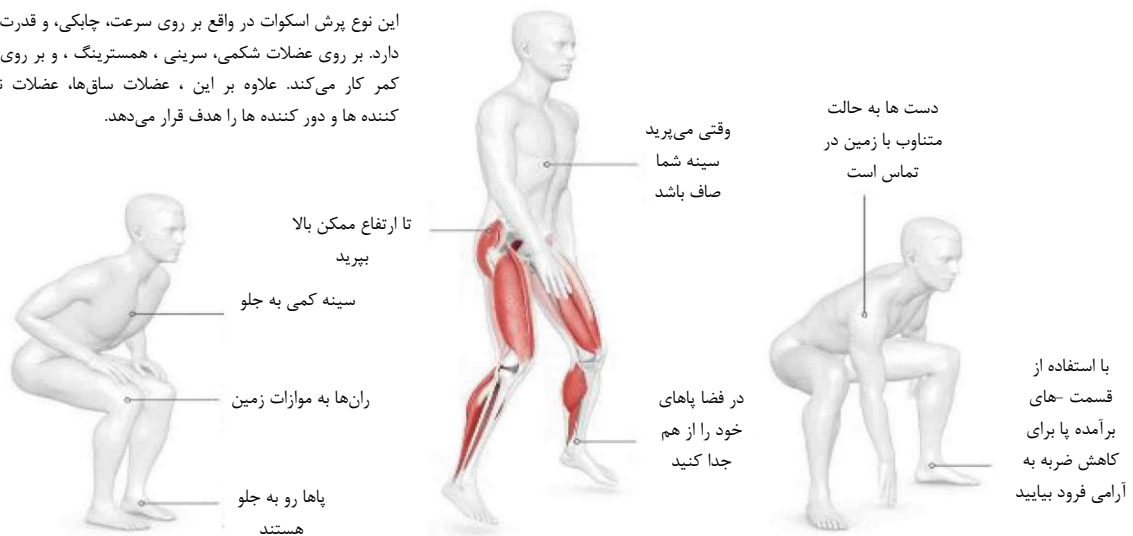
عضله مرکزی خودتان را سفت نگه دارید، و برای پرش به بالا و جلو آماده شوید. مطمئن شوید بدن شما در آغاز پرش در حالت "قورباغه مانند" قرار دارد.

مرحله مقدماتی

با پاهای باز و انگشتان رو به جلو در یک طرف تشک خود بایستید و مطمئن شوید فضایی که در مقابل شما وجود دارد. در یک اسکوات باز فرود می‌آیید.

اسکوات پرشی پا جفت و پاها دور از هم

این نوع پرش اسکوات در واقع بر روی سرعت، چابکی، و قدرت تاکید دارد. بر روی عضلات شکمی، سرینی، همسترینگ، و بر روی پایین کمر کار می‌کند. علاوه بر این، عضلات ساق‌ها، عضلات نزدیک کننده‌ها و دور کننده‌ها را هدف قرار می‌دهد.



مرحله مقدماتی

اسکوات پرشی پا جفت و پاها دور از هم^۱

بایستید و پاها را کنار هم قرار دهید، زانوهای کمی خمیده شوند، دست‌هایتان را در مقابل خود بر روی ران‌ها قرار دهید. وقتی در وضعیت اسکوات صندلی فرود می‌آیید، نفس بکشید (نگاه به ص ۹۸).

سومو اسکوات پرشی^۲

این پرش پلیومتریک پاها و بخش خلفی را فعال می‌کند. عضلات سرینی و داخلی و خارجی ران‌ها و نیز شکمی، چهارسران، همسترینگ، و کمر را درگیر می‌کند.

مرحله مقدماتی

از یک وضعیت با پاهای باز و در جهت جلو و به سمت بیرون شروع کنید. به آرامی از بخش ران‌ها و زانوهای خم شوید و در وضعیت اسکوات سومو عمیق قرار بگیرید. (نگاه به ص ۹۹).

مرحله اول

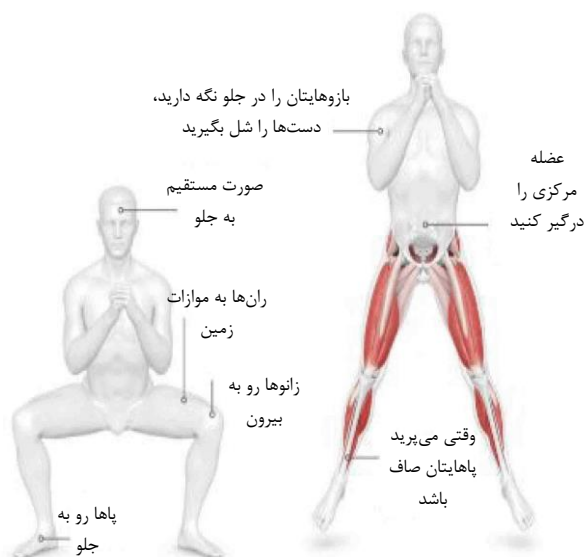
نفس خود را بیرون بدهید، و با استفاده از عضلات سرینی، همسترینگ، چهارسران، و مرکزی بدن خود را به سمت بالا هدایت کنید. پیش از این که به سطح زمین برگردید، پاها و ران‌های خود را در هوا صاف و راست کنید.

مرحله دوم

در وضعیت اسکوات سومو روی زمین فرود بیایید. برای جلوگیری از آسیب دیدن، در هنگام فرود مطمئن شوید زانوهای شما شل و آزاد باقی می‌مانند، و از بخش‌های برآمده پاها برای کاهش ضربه استفاده نمایید. این تمرین را ۶۰-۳-ثانیه تکرار کنید.

مرحله دوم

به آرامی فرود بیایید، با انگشتان پای خود بپرید، سپس از بخش‌های برآمده کف پاها تا پاشنه، از وضعیت اسکوات بالا بپرید و به سمت نقطه شروع برگردید. به سرعت بپرید، و هنگامی که فرود می‌آیید در حالت پایین آمدن پاها را در هوا از هم جدا کنید. در حالی که پاها از هم جدا هستند فرود بیایید، در وضعیت اسکوات پایین بیایید و یک دست را روی زمین قرار بدهید که زمین را لمس کند.



مرحله اول

مرحله مقدماتی

^۱ In-and-out squat jump

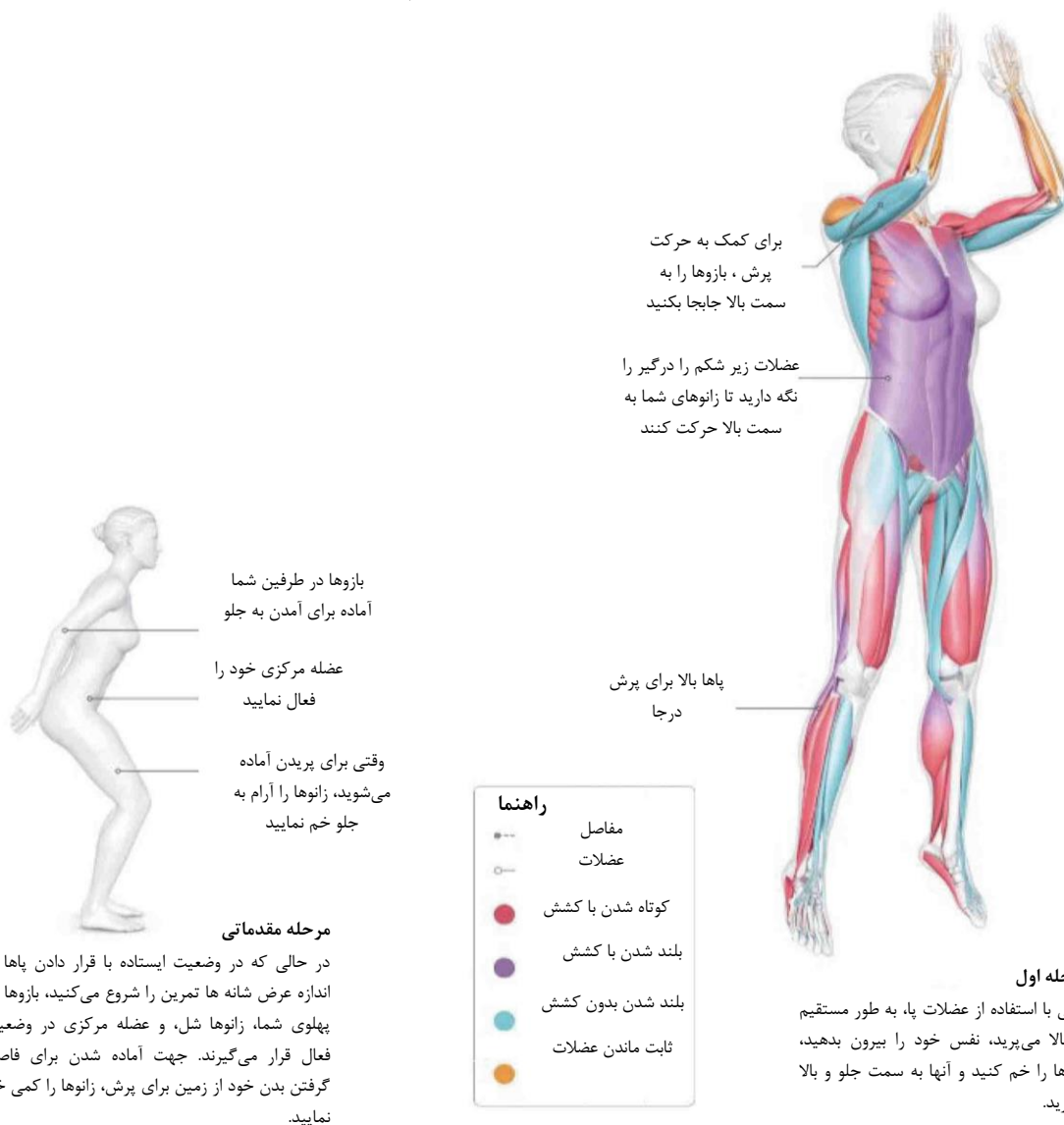
^۲ Sumo squat jump

پرش درجا^۱

در پرش درجا شما از وزن و قدرت بدن خود برای انقباض عضلات در هنگام پریدن به هوا استفاده می‌کنید. این پرش، قدرت و استقامت قلبی عروقی، عضلات چهارسران، سרینی، همسترینگ، ساق‌ها، خم‌کننده ران، شکمی، و مورب را تقویت می‌کند.

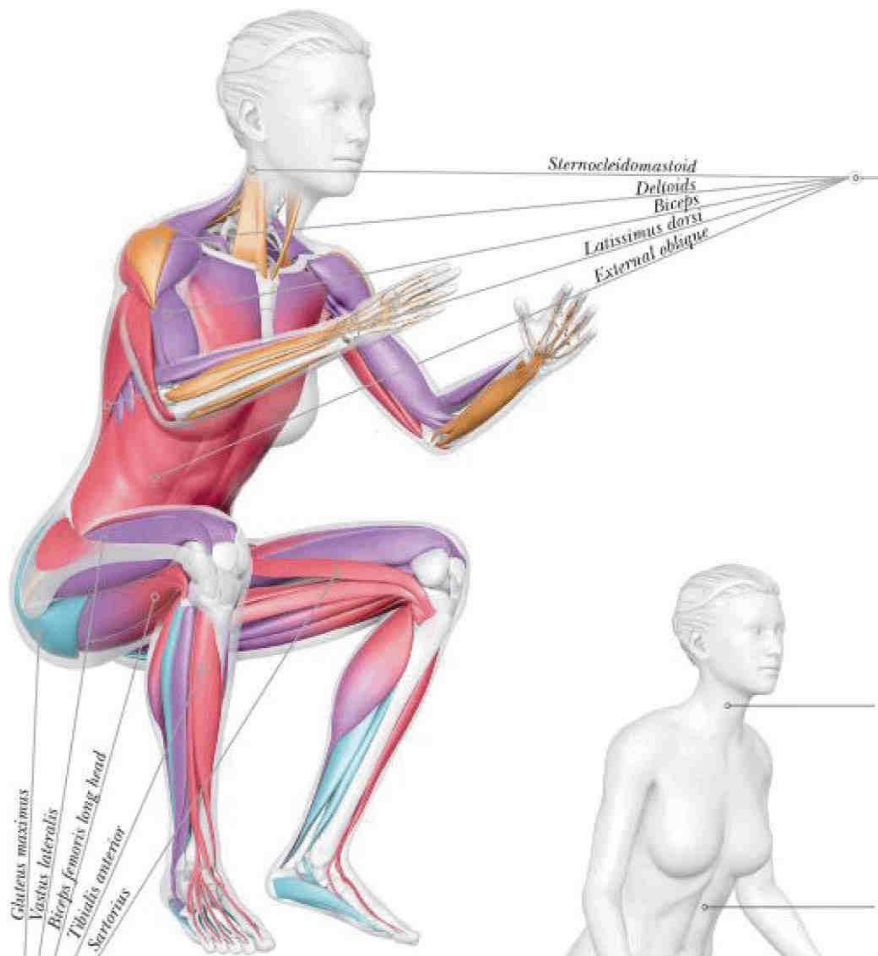
تصویر بزرگ

مطمئن شوید که شما این حرکت را در همان ابتدای تمرین HIIT انجام نمی‌دهید. شما باید پیش از این حرکت و هر تمرین پلیومتریک بدن‌تان را گرم کنید در غیر اینصورت ممکن است به زانوها و مفاصل خود آسیب بزنید. وقتی این پرش‌های پلیومتریک را انجام می‌دهید مهم است بدانید چگونه باید روی زمین فرود بیایید؛ مطمئن شوید که شکم خود را پایین نگه می‌دارید. با پاها، زانوها، و سרینی به نرمی روی زمین فرود می‌آیید. هنگام پرش از دامنه کاملی از حرکات بدن استفاده نمایید. اگر تازه این حرکت را شروع کرده‌اید، ۱ ست از حرکت را با ۸-۴ بار تکرار انجام دهید. این یک حرکت آمادگی جسمانی پیشرفته است، بنابراین برای جلوگیری از وارد شدن ضربه و آسیب فراوان به مفصل این حرکت را بیش از دو بار در هفته انجام ندهید.



بالا تنه و عضلات شکمی

عضلات شکمی و راست کننده ستون مهره ها در قسمت پایین کمر برای محکم کردن ستون فقرات و نیز هنگامی به کار می-روند که شما زانوهای خود را جفت می-کنید و روی زمین فرود می-آید. عضلات شکمی باید در کل این حرکت درگیر باشند. چرخش بازو ، عضلات قدامی شانه و عضلات دوسر را درگیر می کند.



پشت، گردن و ستون فقرات را در یک راستا نگه دارید

عضله مرکزی را فعال نگه دارید

وقتی فرود می-آید زانوها را شل نگه دارید.

پایین تنه

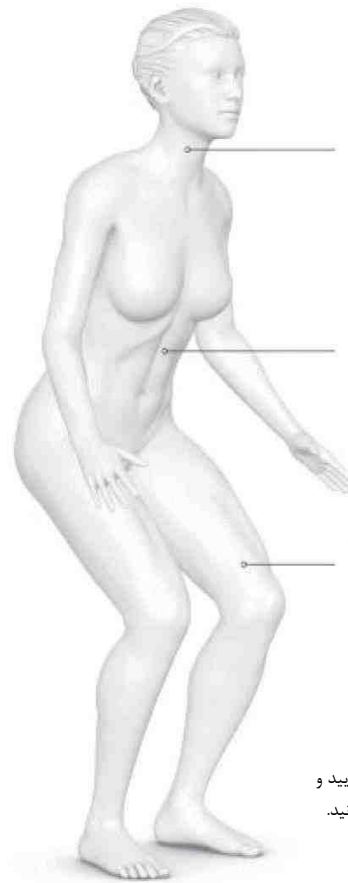
عضلات سرینی و همسترینگ دارای انقباض اکستریک هستند که وقتی ران های خود را به سمت زمین پایین می-آورید، کوتاه می-شود و هنگامی که ران ها را بالا می-برید و به سمت جلو هدایت می-کنید به پرش شما قدرت می-بخشد. عضلات چهارسر ران در مسیر بالا و پایین منقبض می-شوند، عضلات راست ران و خم کننده ران حرکت درجا را به وجود می-آورند.

مرحله دوم

زانوها را تا سطح سرینی بالا ببرید یا درجا بزنید، مطمئن شوید پاشنه های شما به سمت سرینی حرکت نمی-کنند. بازوهای خمیده خود را تا ارتفاع شانه به سمت پایین بیاورید، آرنجها به سمت زانوها باشند. وقتی زانوها بالا می-آیند، برای تماس با آنها آرنجها را پایین بیاورید.

مرحله سوم

با زانوهای خمیده آرام فرود بیایید و بازوها را به سمت پایین برگردانید. پرش درجا را تکرار نمایید.



پرش روی جعبه^۱

پرش روی جعبه یک تمرین پلیومتریک است که تمام گروه های عضلانی پایین تنه از قبیل عضلات سרینی، همسترینگ، چهارسرران، و ساق های پا را هدف قرار می دهد. از آنجایی که شما همواره عضله مرکزی را فعال می کنید و از بازوها برای یک حرکت چرخشی استفاده می نمایید، این در واقع تمرینی برای کل بدن محسوب می شود.

تصویر بزرگ

نکته کلیدی در تسلط بر پرش روی جعبه این است که اطمینان حاصل کنید با جعبه ای مناسب برای سطح آمادگی جسمانی فعلی خود شروع می کنید. اگر شما مبتدی هستید، باید با یک جعبه کم ارتفاع ۱۲ اینچی (۳۰ سانتی متری) شروع کنید تا بتوانید به انجام این حرکت عادت کنید. هرگاه به اعتماد نفس لازم دست یابید، می توانید از جعبه ای با ارتفاع بیشتر برای این حرکت استفاده کنید. اگر مبتدی هستید، ۱۲-۱۰ تکرار برای ۳ ست برنامه ریزی کنید.

مرحله دوم

مستقیم به بالا بپرید، و روی برآمدگی های کف پاهای خود بپرید. وقتی زانوها و سרینی خود را به طور کامل و تا حداکثر ارتفاع ممکن کشیده اید، بازوهای خود را به بالا و جلو حرکت دهید. در آغاز پرش، زانوها و سرینی خود را خم نمایید تا وقتی روی سطح جعبه فرود آمدید آنها را به سمت بالا بکشید.

بالا تنه و بازوها

حرکت بازوها به فرود آمدن روی زمین کمک می کنند، و حرکت لازم را برای بالا بردن بدن فراهم می سازد. راست شکمی و مورب هنگام پریدن بدن درگیر می شوند.

پاها

عضلات چهارسرران با همدیگر تعامل دارند تا زانوها را باز کنند. عضلات ساق پا، دوقلو و نعلی حرکتی فتری را برای پرش ایجاد می کنند. عضلات همسترینگ با هم تعامل دارند تا زانوی شما را خم کنند و لگن دچار کشش می شوند. عضلات سרینی به اکستنشن لگن کمک می کنند.

بازوها را با هم به پشت برگردانید

نگاه به جلو

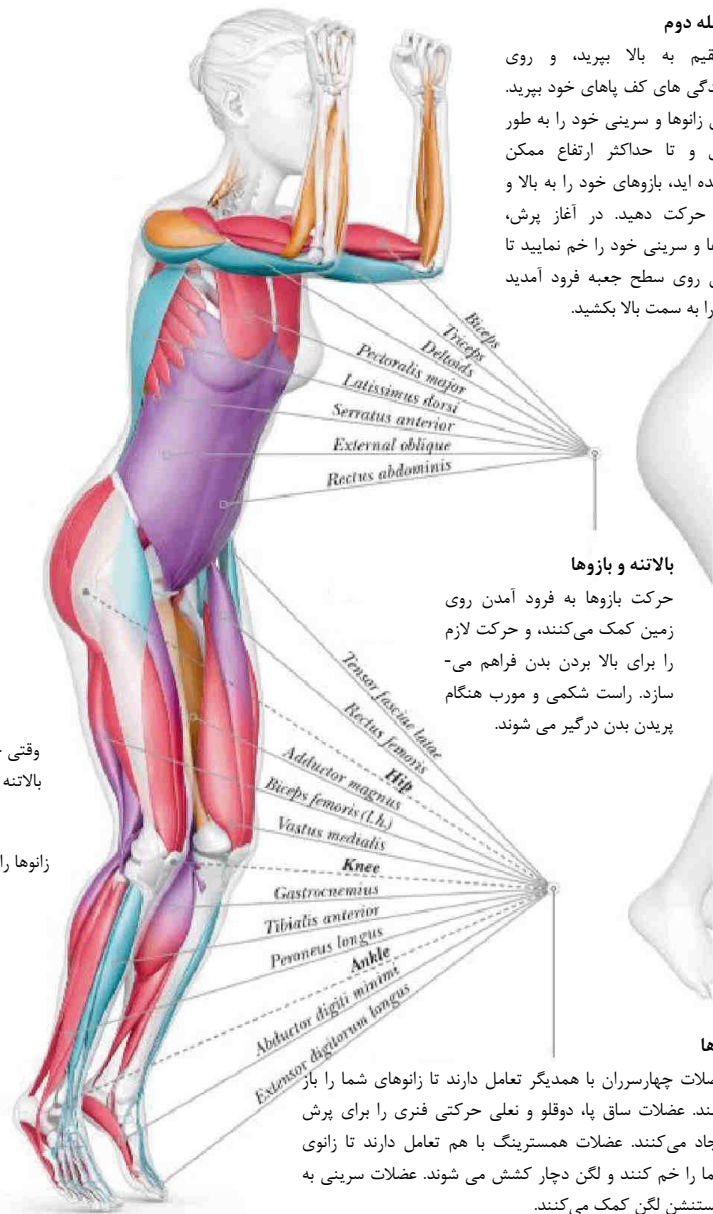
وقتی خم می شوید بالاتنه را راست نگه دارید

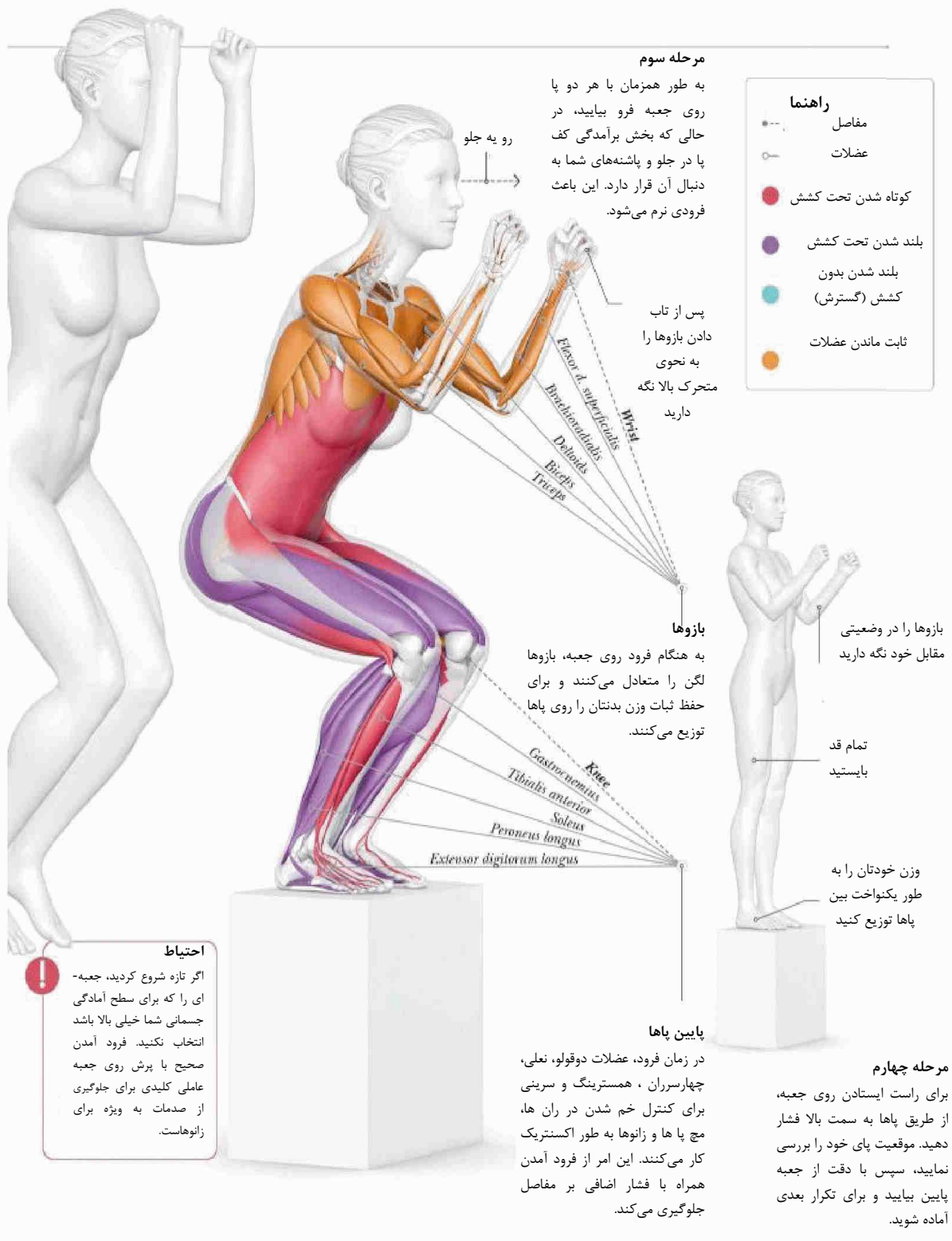
زانوها را بالای انگشتان پا خم کنید

پاها رو به جلو

مرحله اول

با ایستادن رو به جعبه شروع کنید. پاها باید به اندازه عرض سرینی فاصله داشته باشند، زانوها و سرینی شما کمی در حالت ورزشی خمیده می شوند. زانوها را خم کنید و هنگامی که بازوهای خود را عقب می برید عضلات ران را به عقب فشار دهید.





پرش تک پا به جلو^۱

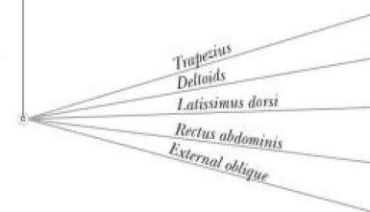
این حرکت پلیومتریک قدرتمند ساق پا ها، عضلات سرینی، خم کننده های ران، همسترینگ، و چهارسر ران را تقویت می کند. چابکی، سرعت، تعادل و عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد.

تصویر بزرگ

پیش از شروع این تمرین مطمئن شوید که سطح اطراف شما کاملاً صاف است. در تمام پرش‌ها، این که چگونه فرود می‌آیید مهم است. از هرگونه حرکت پیچشی یا جانی در زانو و مچ پا خودداری نمایید. ۱۰-۳ تکرار را روی یک پا انجام دهید، سپس طرف‌های حرکت را جابجا نمایید. تمرینات پلئومتریک همچون این حرکت فقط باید دو بار در هفته انجام شوند تا به عضلات فرصتی برای ریکواری (بازیابی) داده شود.

بالاتنه و عضلات شکم

عضلات عرضی شکم، راست شکم، مورب داخلی و خارجی شکمی به مهار کردن ستون فقرات کمک می‌کنند و آن را در وضعیت خنثی نگه می‌دارند و نیز تنه را تثبیت می‌نمایند. تاب دادن بازو بخش‌های قدامی شانه‌ها، روتاتور کاف (کلاهک گرداننده)، و عضله دوسر را درگیر می‌کند.

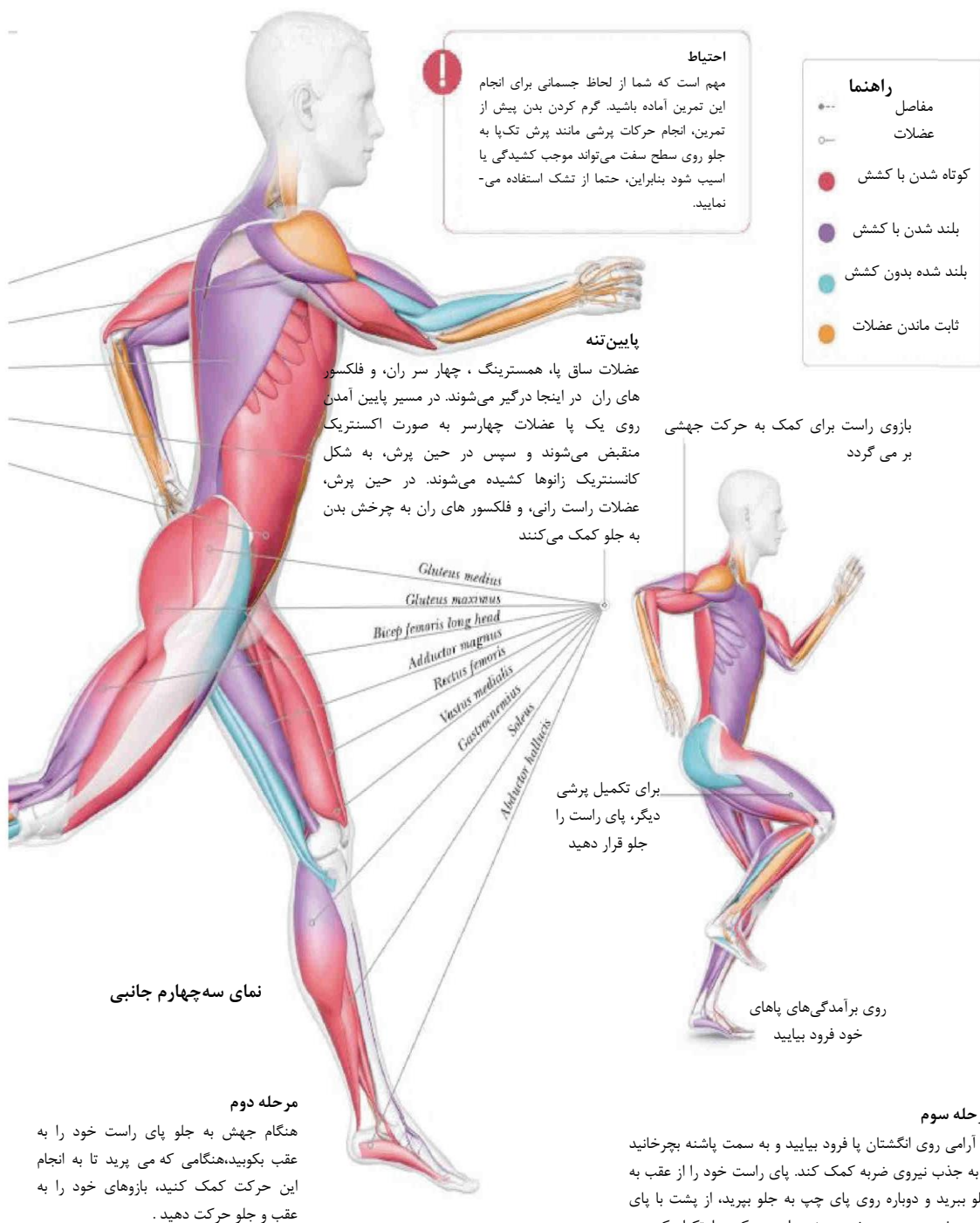


مرحله اول

پای پرش (چپ) خود را از زانو کمی به سمت جلو ببرید تا به حرکت پرش کمک کند. پای راست برای کمک به حرکت دادن بدن به جلو استفاده نمایید. وقتی به سمت جلو حرکت می‌نمایید، بازوها هم به عقب حرکت می‌کنند.

مرحله مقدماتی

با ایستادن راست و باز کردن پاها به اندازه عرض شانه ها شروع کنید، پشت را صاف نگهدارید و سینه روبه جلو است. پای راست خود را از زمین بلند نمایید، آن را به پشت بدن خود جابجا کنید. زانوی چپ را کمی خم کنید و برای پریدن به بالا و جلو آن را به زمین فشار دهید.



درجا زدن سریع به حالت شنا^۱

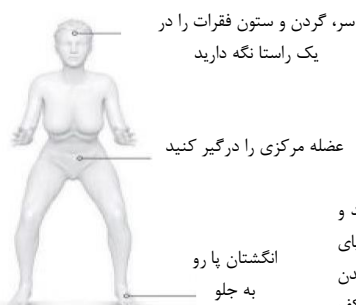
این تمرین قلبی عروقی و تقویت کننده قدرت ترکیبی که از درجا دویدن و حرکت برپی تشکیل شده است. عضلات شکمی، سهر، قسمت فوقانی پشت، سینه، شانه-ها، ساق پا ها، و چهارسر را تقویت می نماید. در عین حال هماهنگی و چابکی بدن را بهبود می بخشد.

تصویر بزرگ

پیش از شروع این تمرین بررسی کنید سطحی که روی آن تمرین می کنید صاف و تخت باشد. با پایین آوردن زانوها و خم شدن زانو ها شروع کنید، ولی اجازه ندهید زانوها از سطح انگشتان پا فراتر بروند و از روی کف زمین به سمت بالا می پرید. اگر شما مبتدی هستید، پیش از آن که از روی زمین بپرید، ۸ بار درجا بدوید، و این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید.



راهنما	
•••	مفاصل
—	عضلات
●	کوتاه شدن با کشش
●	بلند شدن با کشش
●	بلند شدن بدون کشش
●	ثابت ماندن عضلات



مرحله اول

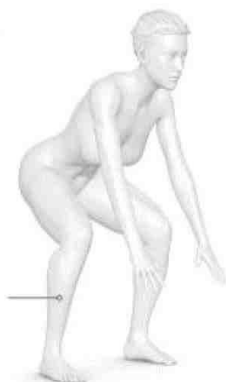
شروع به دویدن درجا کنید و به سرعت از یک پا به پای دیگر می پرید، و فشار بدن شما روی برآمدگی های کف پاها باقی می ماند. وقتی این حرکت را سریع انجام می-دهید بازوهای خود را ثابت نگهدارید، بدون وقفه ۸ پرش سریع و کوتاه را انجام دهید.

مرحله مقدماتی

در حالی که پاهایتان به اندازه عرض شانه ها فاصله دارند بایستید، در وضعیت نیمه اسکوات کمی خم شوید. آرنجها را تا ۹۰ درجه خم کنید. در مرحله ۱ آنها را در همین زاویه نگه دارید.

« ادامه دارد

اجازه ندهید زانو ها از انگشتان پا فراتر بروند



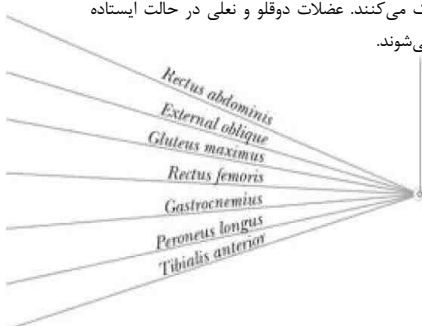
مرحله دوم

پس از ۸ بار پرش، به پایین خم شوید و آماده شوید تا دستان خود را روی کف زمین زیر شانه های خود قرار دهید.



پایین تنه و عضلات شکمی

عضلات چهارسرران، ساق پاها، همسترینگ و سرنی همگی در طول این تمرین درگیر می شوند. عضلات چهارسر زانو ها را می کشند و کشک و مفاصل زانو را تثبیت می کنند. عضله خاصره ای مازویی، کشنده نیام پهن، و راست رانی به کشش لگن، کمک می کنند. عضلات دوقلو و نعلی در حالت ایستاده منقبض می شوند.



برای فرود آمدن روی زمین بر روی انگشتان پا، پاشنه پاها را به عقب به بیرون قرار دهید.



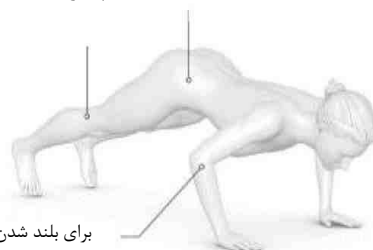
وزن بدن را به دستان خود منتقل نمایید

مرحله سوم

وزن خودتان را به دست ها و شانه های خود منتقل نمایید و با هر دو پا به عقب بپرید و ضمن فعال نگهداشتن عضله مرکزی، پاهای خود را صاف کنید.

در حالی که سرنی را به سمت بیرون و بالا قرار می دهید، لگن را جمع کنید.

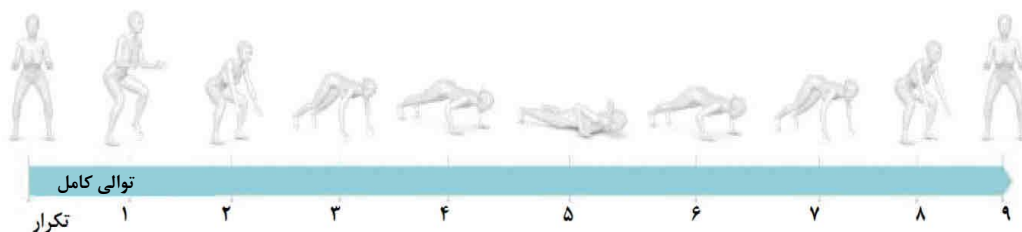
پاها را صاف نگه دارید



برای بلند شدن بازوها را خم کنید

مرحله چهارم

جهت آماده شدن برای انجام شنا در وضعیت پلانک کف دست قرار بگیرید، وزن بدن روی دستان و انگشتان پا متمرکز شود.



توالی کامل

تکرار

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

« درجا زدن سریع به حالت شنا (ادامه دارد)

بالاتنه و عضلات شکمی

عضلات سه‌سر، قسمت فوقانی پشت، سینه و شانه‌ها در مرحله پنجم حرکت درگیر می‌شوند. راست کننده ستون فقرات به کشش مهره‌های سینه‌ای و کمری کمک می‌کند. وقتی به عقب می‌پرید، راست شکمی و مورب‌ها منقبض می‌شوند تا ستون فقرات را محکم کنند. عضلات سینه‌ای بزرگ، سه‌سر بازویی و دلتوئید قدامی و نیز عضلات دوزنقه میانی و فوقانی فعال می‌شوند.

دست‌ها را از زمین کمی بالا بیاورید

انگشتان پای خود را روی کف زمین خم کنید

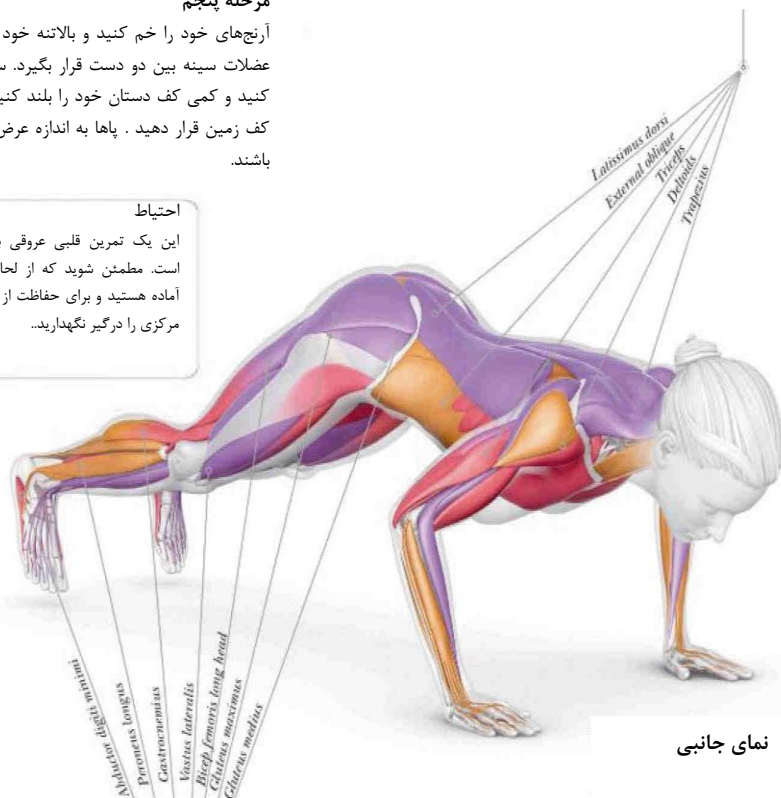


مرحله پنجم

آرنج‌های خود را خم کنید و بالاتنه خود را به سمت زمین بیاورید، و عضلات سینه بین دو دست قرار بگیرد. سینه خود را به زمین نزدیک کنید و کمی کف دستان خود را بلند کنید. انگشتان پای خود را روی کف زمین قرار دهید. پاها به اندازه عرض سرینی از هم فاصله داشته باشند.

احتیاط

این یک تمرین قلبی عروقی بسیار سریع است. مطمئن شوید که از لحاظ جسمانی آماده هستید و برای حفاظت از پشت عضله مرکزی را درگیر نگذارید.



نمای جانبی

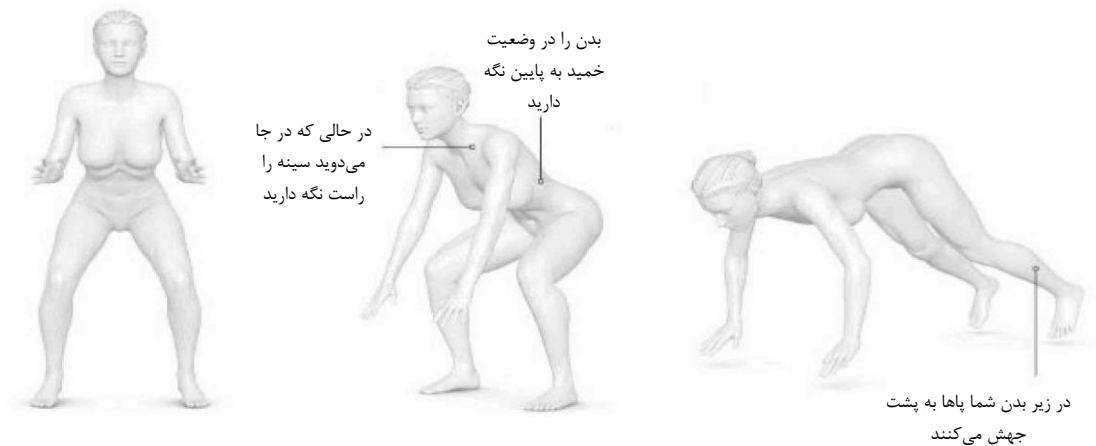
پایین تنه

در حرکت برپی، عضلات چهارسران، سرینی، همسترینگ، و ساق پاها به صورت ایزومتریک بدن را ثابت نگه می‌دارند. عضله سرینی بزرگ و همسترینگ برای خم شدن لگن هنگام پرش به عقب کار می‌کنند. همسترینگ به خم شدن زانو‌ها نیز کمک می‌کند.

مرحله شش

کف دست هایتان را دوباره به زمین فشار دهید تا بالاتنه از زمین دور شود، و در عین حال حرکت شنا را تکمیل نمایید.

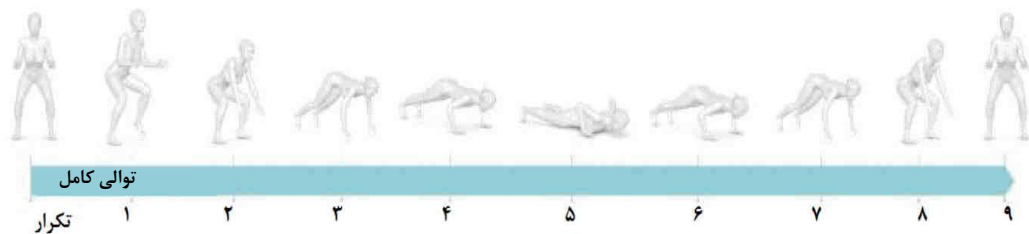
پایین نگه داشتن مرکز ثقل به شما کمک می کند تا با توزیع یکنواخت وزن خود به سرعت حرکت کنید و تعادل خود را حفظ کنید.



مرحله هفتم در حالی که برای بازگشت به حالت ایستاده در موقعیت نیمه اسکوات آماده می شوید و زانوها خمیده اما شل هستند، زمانی که پاها در زیر بدن شما قرار می گیرند ، پرش کنید.

مرحله هشتم پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند، فرود بیایید. وزن بدن خود را روی پاها منتقل کنید و آرنج‌ها را در موقعیت مرحله مقدماتی خم نمایید.

مرحله نهم پیش از اینکه دوباره به پایین بپرید و تکرار توالی حرکت، با ۸ بار پرش به سرعت درجا بدوید.

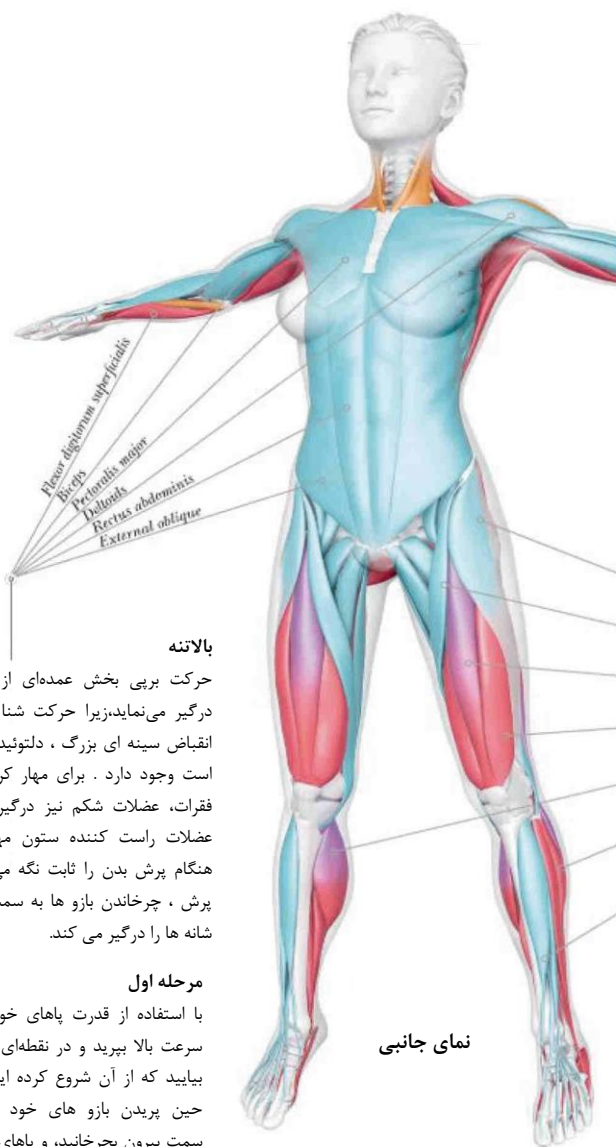


برپی^۱

اینک یک حرکت برای تمام بدن است که هر دو بخش پایین تنه و بالاتنه را تقویت می‌کند. چابکی، قدرت، و استقامت را افزایش داده، و پاهای، لگن، سرینی، شکم، سینه، شانه‌ها، و بازوها را هدف قرار می‌دهد. این یک تمرین با شدت بالا است که هدف از آن کمک به افزایش ضربان قلب است و در عین حال سوخت‌وساز بدن شما را تسریع خواهد نمود.

تصویر بزرگ

حرکت برپی یک تمرین بسیار دشوار است که پرش انفجاری را با شنای قدرت ساز تلفیق می‌کند. برای بیشتر به چالش کشاندن خود، به جای پرش با پاهای صاف، می‌توانید یک پرش پا جمع به داخل شکم انجام دهید، و زانوها را به سمت عضلات سینه خودتان بالا بیاورید. در حالی که ستون فقرات راست و در امتداد گردن و سر قرار می‌گیرند، در مرحله اول، از پاهای بپريد. برای حرکت دادن زانوها به داخل عضله مرکزی شکم را فعال کنید. با ۵ تکرار تمرین را شروع کنید، و وقتی به این حرکت عادت کردید ۱۰ بار تکرار نمایید.



بالاتنه

حرکت برپی بخش عمده‌ای از بالاتنه را درگیر می‌نماید، زیرا حرکت شنا که شامل انقباض سینه‌ای بزرگ، دلتوئید و سه سر است وجود دارد. برای مهار کردن ستون فقرات، عضلات شکم نیز درگیر می‌شوند. عضلات راست کننده ستون مهره‌ها در هنگام پرش بدن را ثابت نگه می‌دارند، در پرش، چرخاندن بازو‌ها به سمت بیرون، شانه‌ها را درگیر می‌کند.

مرحله اول

با استفاده از قدرت پاهای خود، به سرعت بالا بپريد و در نقطه‌ای فرود بیابید که از آن شروع کرده‌اید. در حین پريدن بازوهای خود را به سمت بیرون بچرخانید، و پاهای خود را صاف نگه دارید.

نمای جانبی



سینه خود را کمی بالا بیاورید

اجازه ندهید زانوها از سطح انگشتان پا عبور کنند.

مرحله مقدماتی

در حالت اسکوات شروع کنید: پاهای خود را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید، ستون فقرات و گردن همتراز و زانوها خمیده باشند. مطمئن شوید که زانوها از انگشتان پا جلوتر نیستند، و سینه در زاویه‌ای کمتر از ۴۵ درجه باقی نمی‌ماند.

« ادامه دارد



احتیاط

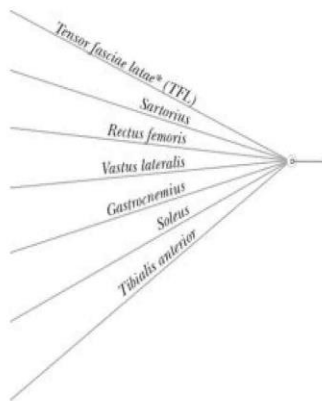
!
احتیاط
انحنای بیش از حد
پشت و خم شدن به
جلو می تواند به مچ و
بخش پایین کمر
صدمه بزند.

مرحله دوم

به محض این که با زانوهای خمیده فرود
آمدید، به حالت اسکوات برگردید و برای
حالت شنا آماده شوید.

مرحله سوم

خم شوید و دستان خود را روی زمین و
مقابل خود پایین بیاورید تا آنها درست داخل
فضای پاهای تان قرار بگیرند. بدن شما به
شکل حرف وی (V) معکوس خواهد بود.

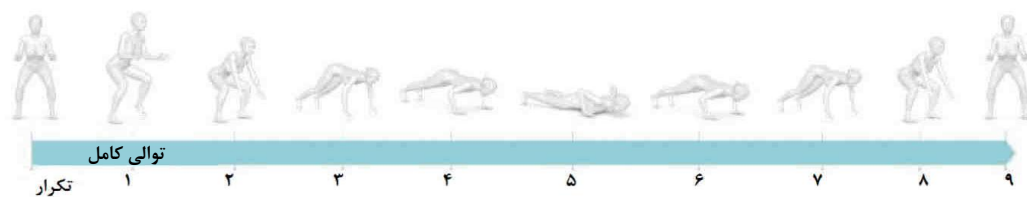


پایین تنه

وضعیت اسکوات برپای به عضلات چهارسر،
همسترینگ، و سرنی بستگی دارد. وقتی که پاها
به عقب جابجا می شوند، شما همچنان عضلات
سرنی و همسترینگ خود را درگیر می نمایید.
عضلات فلکسورهای ران و چهارسر ران شما
عمدتاً در زمان حرکت درگیر هستند. وقتی به هوا
می پرید، عضلات چهارسر ران، سرنی ، و
همسترینگ همگی منقبض می شوند.

راهنما

- مفصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت ماندن بدون حرکت

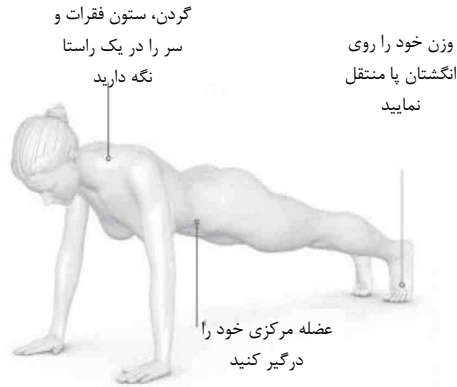


« برپی

« ادامه دارد

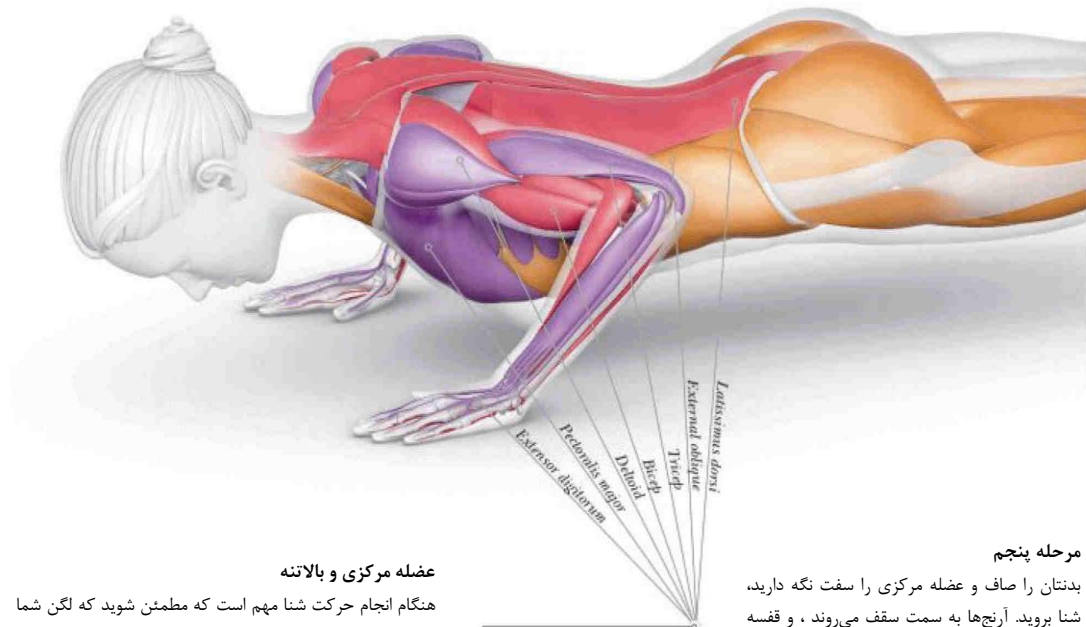
راهنما

- | | |
|--|---|
|  مفاصل |  بلند شدن با کشش |
|  عضلات |  بلند شدن بدون کشش |
|  کوتاه شدن با کشش |  ثابت ماندن عضلات |



مرحله چهارم

در حالی وزن‌تان روی دست هایتان توزیع شده، با پاهای خود به عقب بپريد تا دستان و انگشتان پای شما در وضعیت پلانک کف دست بالا قرار بگیرند. برای تغییر این وضعیت، می‌توانید هر بار یک گام به عقب بردارید.



مرحله پنجم

بدنتان را صاف و عضله مرکزی را سفت نگه دارید، شنا بروید. آرنج‌ها به سمت سقف می‌روند، و قفسه سینه در جهت کف زمین است. ران‌های خود را منقبض کنید و اجازه ندهید بدن به سمت بالا بلغزد یا وقتی شنا می‌روید سرینی بیش از حد به سمت بالا نباشد.

عضله مرکزی و بالاتنه

هنگام انجام حرکت شنا مهم است که مطمئن شوید که لگن شما به سمت داخل متمایل است، و عضلات شکمی درگیر هستند و هنگامی که خم می‌شوید تا از عضلات دلتوئید حفاظت کنید، آرنج‌ها در هنگام پایین آمدن کمی به پشت جابجا می‌شوند.

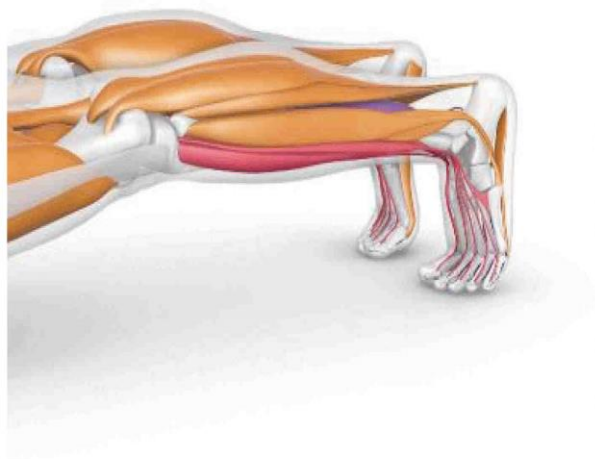


بازوها از زمین جدا می‌شوند

به آرامی روی پاهای خود
فرود بیایید

مرحله ششم

با هر دو پا به موقعیت شروع برگردید، پاها را
کاملاً روی زمین قرار دهید.



پیش از پرش بعدی، مطمئن شوید که
سر و گردن و پشت همگی همتراز
هستند.

بازوها را در مقابل بدن قرار دهید

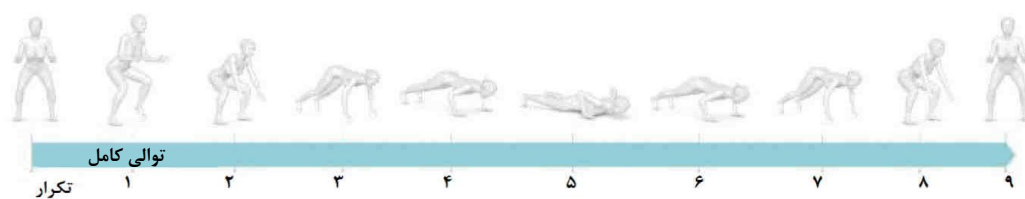
ران‌ها موازی با زمین هستند

مرحله هفتم

به محض آن که با زانوهای خمیده فرود
آمدید به وضعیت اسکوات قرار بگیرید و یک
بار دیگر تمرین را تکرار نمایید.

۶۶۹۹

حرکت برپی سوخت‌وساز بدن شما را تسریع می
بخشد، تا در طول روز به سوزاندن کالری ادامه
بدهید.



توالی کامل

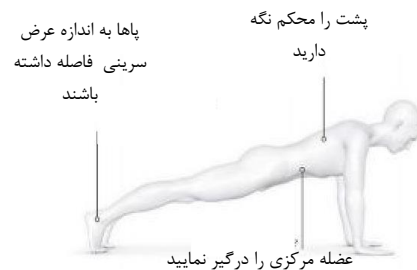
تکرار

خزیدن خرسی^۱

تصویر بزرگ

وقتی بدن را به سمت جلو جابجا می‌کنید، پشت را کاملاً راست نگه دارید. پیش از آن که حرکت را شروع نمایید، عضله مرکزی خود را به نحوی محکم نمایید که لگن و شانه‌ها در یک خط راست قرار بگیرند. در هنگام حرکت این وضعیت با ثبات عضله مرکزی را حفظ نمایید. تمرین نگه داشتن زانو‌ها در وضعیت Tabletop (مچ‌ها زیر شانه و زانو زیر لگن قرار بگیرد) و دور کردن زانو‌ها از کف زمین، را انجام بدهید. سر نباید به سمت جلو یا پایین منحرف یا آویزان شود- تا سر و گردن را هم‌تراز نمایید. وقتی حرکت می‌کنید سعی کنید تمام حرکات خود را در زیر تنه نگه دارید. اگر متوجه شدید پاها و سרینی شما به سمت پهلو منحرف می‌شوند، ممکن است شما گام‌های خیلی بلند بردارید. اگر مبتدی هستید، این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. به آرامی این تمرین را با ۵-۳ بار تکرار ظرف ۲-۱ دقیقه به سمت جلو و عقب انجام دهید.

حرکت خزیدن خرسی یک تمرین متمرکز بر تحرک عضله مرکزی است. حرکت تمام بدن در تمرین خزیدن خرسی هماهنگی، قدرت و استقامت قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و نیز عملکرد کلی ورزشی را ارتقا می‌دهد. این تمرین شانه‌ها، سینه و پشت، عضلات سرینی، چهارسران، همسترینگ، و عضلات مرکزی را تقویت می‌کند.

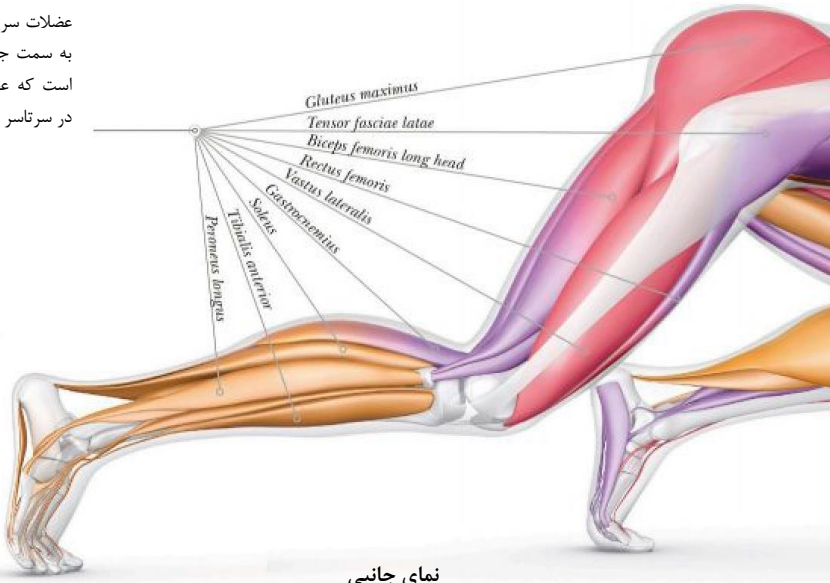


مرحله مقدماتی

به وضعیت پلانک کف دست بروید. گویی خود را برای حرکت شنا آماده می‌کنید. دست‌ها باید زیر شانه‌ها باشند، پشت محکم، و عضله مرکزی درگیر شود و پاها به اندازه عرض سرینی از هم فاصله داشته باشند و پاشنه‌ها از زمین فاصله داشته باشند.

پایین تنه

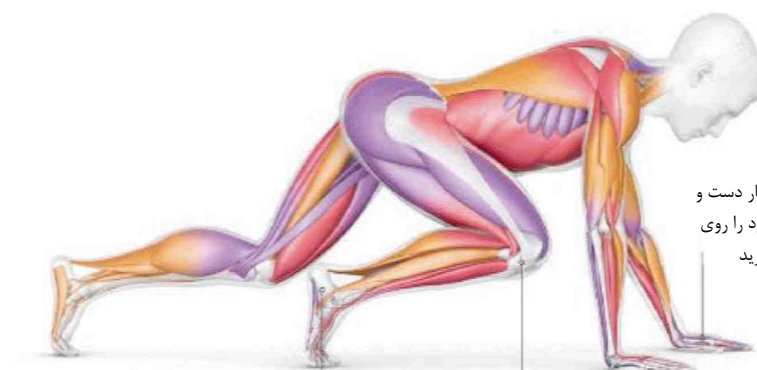
(خزیدن خرسی) عضلات چهارسران، سرینی، خم کننده های ران و همسترینگ را درگیر می‌کند. عضلات سرینی به حفظ ثبات لگن در حین حرکت به سمت جلو و عقب کمک می‌کنند این در حالی است که عضلات چهارسران به صورت ایزومتریک در سرتاسر حرکت نگه داشته می‌شوند.



نمای جانبی

مرحله اول

به وضعیت پلانک خرسی برگردید. با حرکت راه رفتن چهار دست و پا به طور همزمان دست راست و پای چپ را جلو ببرید و حرکت را شروع نمایید. بلافاصله طرفین را جابجا کنید و دست چپ و پای راست را جلو ببرید. وقتی با گام‌های کوتاه به جلو حرکت می‌کنید بدن را پایین نگه دارید.



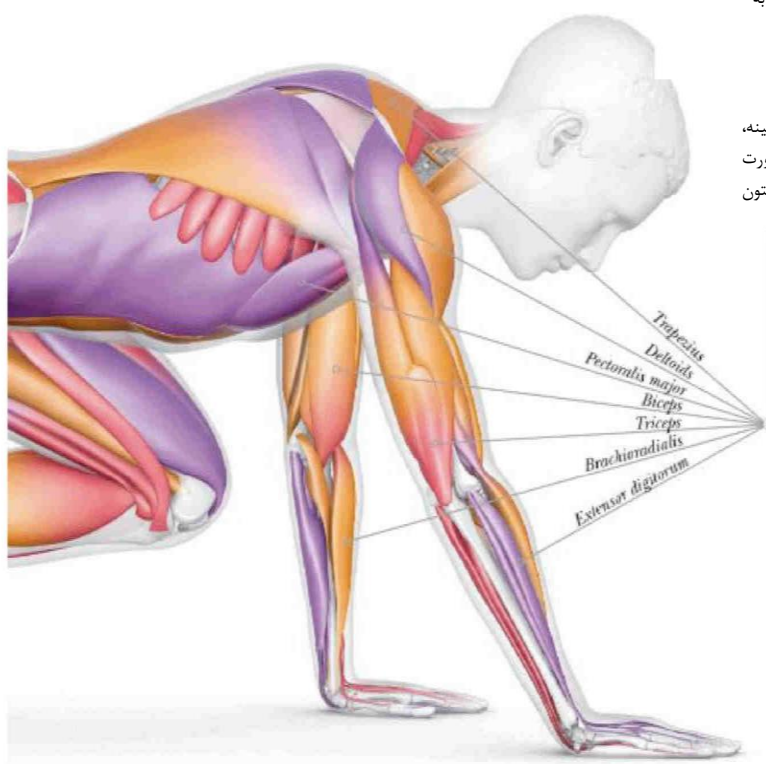
هنگام راه رفتن چهار دست و پا ، کف دستان خود را روی زمین نگه دارید

پاشنه‌ها را از زمین جدا کنید و روی انگشتان پاها حرکت کنید.

زانو ها با زاویه ۹۰ درجه از زمین فاصله دارند

مرحله دوم

پشت خود را صاف نگه دارید و زانوها خمیده باشد، به فاصله ۲ اینچ (۵ سانتی‌متر) از کف زمین فاصله بگیرید، حرکت خزیدن (چهاردست‌وپا) را به طور معکوس و با همان تعداد گام تکرار نمایید. پیش از این که به چرخه دیگری از تکرار ها بروید، به حالت پلانک کف دست بروید.

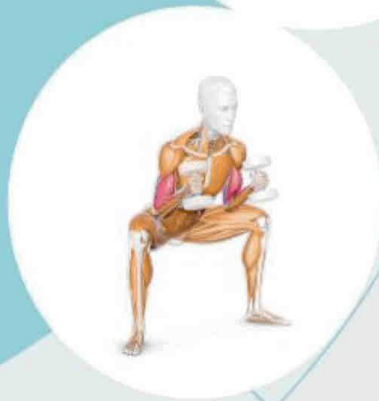


بالاتنه و عضلات شکمی

این حرکت عضلات دلتوئید در شانه ها و نیز عضلات سینه، پشت و شکم را تقویت می‌کند. عضلات شکمی به صورت ایزومتریک نگه داشته می شوند ، و ازراست کننده ستون مهره ها برای تعادل ستون فقرات استفاده می‌شود.

راهنما

- --- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت ماندن عضلات



فصل هفتم: تمرینات کل بدن



تمرینات در این بخش هر دو قسمت بالاتنه و پایین تنه را درگیر می کنند. هدف از انجام هر کدام یک تمرین هوازی ، مقاومتی و ترکیبی با وزن بدن است و هدف آن کاهش زمان و سوزاندن کالری بیشتر است. اکثر تمرینات بر اساس ترکیبی از دو بخش اصلی ایجاد می شوند و از توالی تشکیل می شوند که کل بدن را به چالش خواهند کشید. دستورالعمل های دقیق برای دستیابی به شکل صحیح حرکت با به حداقل رساندن ریسک وجود دارد .

جامپینگ جک با بالا آوردن

دمبل یا جک پرس^۱

پرس جک یک تمرین استقامتی قلبی عروقی و قدرت ساز است. افزایش فشار بر استقامت و قدرت عضلانی تمرکز دارد. این تمرین عضلات سینه، چهارسر، فلکسور های ران، و دلتوئید (عضلات شانه) را تقویت می کند.

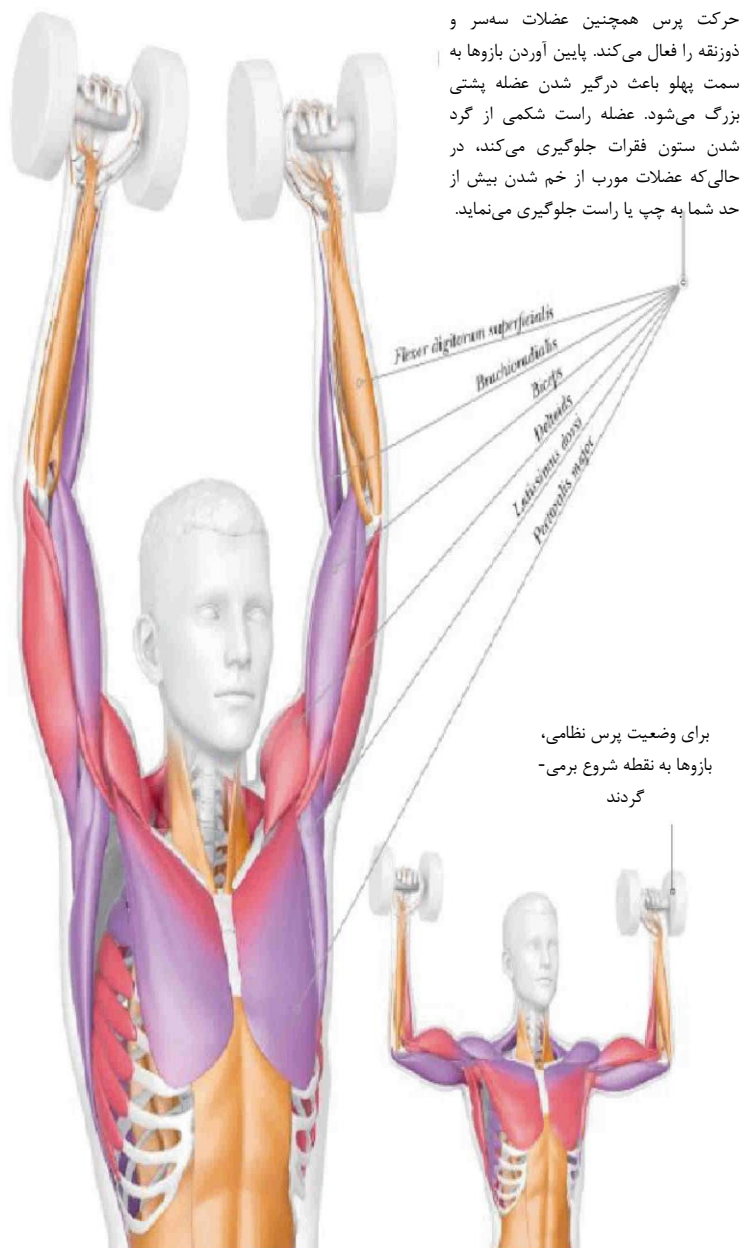
تصویر بزرگ

وقتی بر روی برآمدگی های پا جلو و عقب می پرید، زانو ها باید شل بمانند و پاشنه ها از کف فاصله بگیرند. در طول این تمرین، مهم است که عضله مرکزی فعال باقی بماند. برای شروع این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. وقتی به این حرکت عادت کردید، با افزایش وزنه ها به آرامی به مدت ۱-۲ دقیقه این حرکت را برای ۳-۵ بار تکرار کنید.

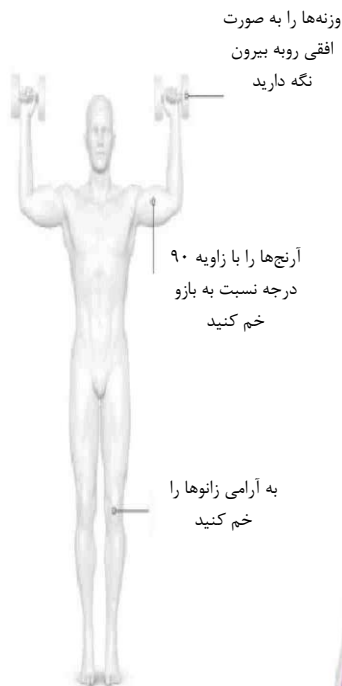
راهنما	
 مفاصل	 بلند شدن با کشش
 عضلات	 بلند شدن بدون کشش
 کوتاه شدن با کشش	 ثابت ماندن عضلات

بالاتنه و عضلات شکمی

در پرس از دلتوئید قدامی و میانی برای فشار مستقیم به سمت بالا استفاده می کنید. حرکت پرس همچنین عضلات سه سر و دوزنقه را فعال می کند. پایین آوردن بازوها به سمت پهلو باعث درگیر شدن عضله پشتی بزرگ می شود. عضله راست شکمی از گرد شدن ستون فقرات جلوگیری می کند، در حالی که عضلات مورب از خم شدن بیش از حد شما به چپ یا راست جلوگیری می نماید.



برای وضعیت پرس نظامی، بازوها به نقطه شروع برمی گردند

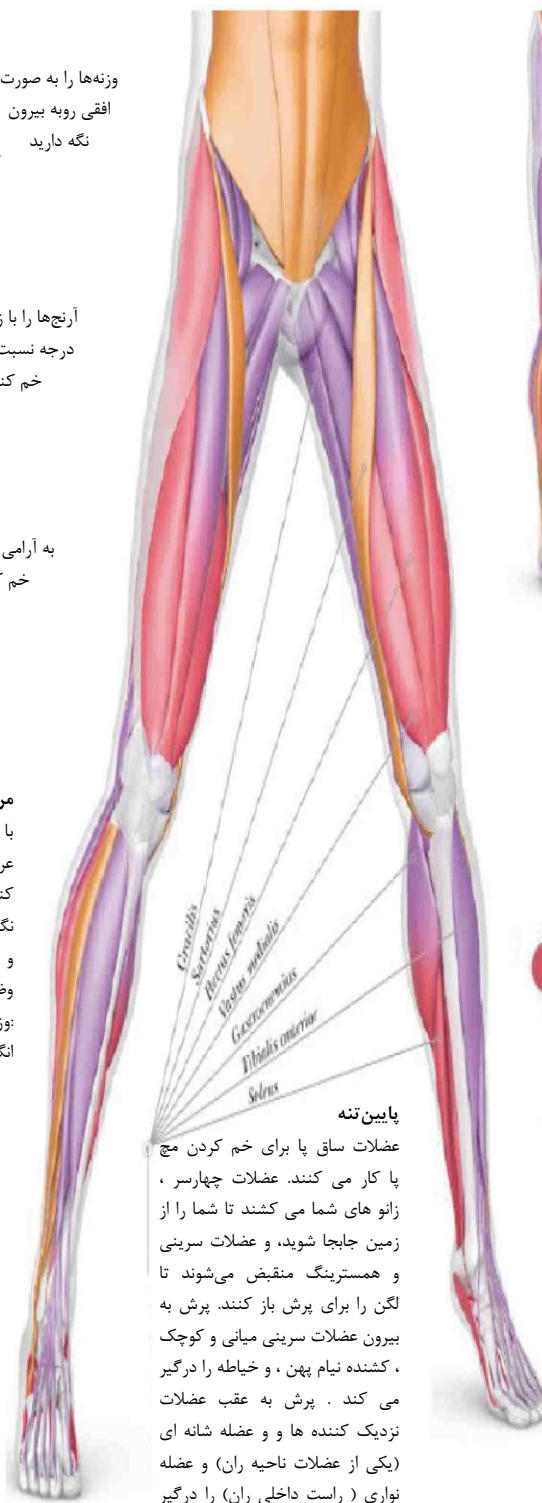


مرحله مقدماتی

با ایستادن تمام قد در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند شروع کنید و دست‌ها وزنه‌ها را در طرفین بدن نگه داشته‌اند. انگشتان پا رو به جلو هستند و عضله مرکزی درگیر است. وزنه‌ها را به وضعیت پرس سرشانه نظامی بالا بیاورید: وزنه‌ها افقی نگه داشته شوند، و بند انگشتان پا باید به سمت جلو باشند.

مرحله اول

وقتی وزنه‌ها را بالای سرتان می‌برید، به طور همزمان با حرکت جک پا پرشی به سمت پهلو بپريد. پاها بیشتر از فاصله عرض شانه‌ها پرش خواهند کرد.



پایین تنه

عضلات ساق پا برای خم کردن مچ پا کار می‌کنند. عضلات چهارسر، زانوهای شما می‌کشند تا شما را از زمین جابجا شوید، و عضلات سرینی و همسترینگ منقبض می‌شوند تا لگن را برای پرش باز کنند. پرش به بیرون عضلات سرینی میانی و کوچک، کشنده نیام پهن، و خیاطه را درگیر می‌کند. پرش به عقب عضلات نزدیک کننده‌ها و عضله شانه‌ای (یکی از عضلات ناحیه ران) و عضله نواری (راست داخلی ران) را درگیر می‌کند.



با توزیع یکنواخت وزن روی برآمدگی پاهای خود پایین بیایید

مرحله دوم

پاها را به حالت اولیه برگردانید در حالی که بازوها را به نقطه آغاز پرس برمی‌گردانید، مطمئن شوید که آرنج‌های شما به سمت عضلات سینه نرود.

احتیاط

وقتی با وزنه‌ها می‌پريد، دقت کنید از وزنه‌های خیلی سنگین استفاده نکنید. گاهی اوقات هنگام انجام پرس جک، بازوها در جهت بیرون و پشت شروع به انحنای می‌کند. مطمئن شوید که ستون فقرات، گردن و سر همگی همتراز هستند و در طول این تمرین عضله مرکزی درگیر است.

نمای قدامی

شنا و اسکوات^۱

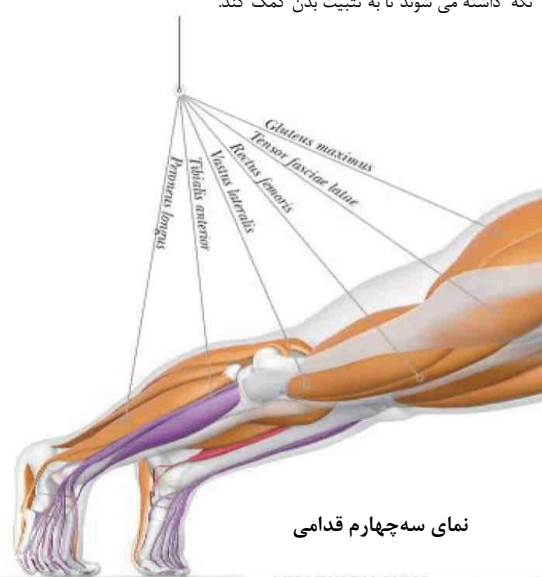
این تمرین ترکیبی برای کل بدن عضلات سینه، شانه‌ها، پشت بازوها، عضلات شکمی، و عضلات بال مانند که مستقیماً زیر بغل شما قرار دارند تقویت می‌کنند. همچنین بزرگترین عضلات پاها و سרینی، از جمله عضلات چهارسران، سرینی، و همسترینگ را تقویت می‌نماید.

تصویر بزرگ

برای انجام حرکت شنا، عضلات شکمی را در تمام طول حرکت درگیر نگه دارید - یعنی از ناف تا ستون فقرات. با حرکت از شنا به سمت اسکوات، مهم است که پس از پریدن با تمام کف پاها فرود بیایید، نه فقط روی انگشتان پا، تا تعادل به طور یکنواخت در بدن توزیع شود. در حرکت اسکوات، مطمئن شوید که زانوها از سطح انگشتان پا فراتر نمی‌روند.

پایین تنه و پاها

عضلات چهارسران، سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ، عضلات ساق پا، عضلات ساق پا به صورت ایزومتریک نگه داشته می‌شوند تا به تثبیت بدن کمک کند.



نمای سه چهارم قدامی



بدن خطی مورب را از پاشنه‌ها تا گردن به وجود می‌آورد.

کف دستان زیر شانه‌ها

مرحله مقدماتی

در حالت پلانک کف دست شروع کنید در حالی که گردن در وضعیت خنثی است، و کف دست‌ها به طور مستقیم زیر شانه‌ها قرار دارد. مطمئن شوید بازوهای شما به سمت عقب و پایین چرخیده‌اند. عضله مرکزی درگیر است.

احتیاط

اگر در طی شنا عضله مرکزی درگیر نشود می‌تواند موجب انحنا و قوز در ستون فقرات شود، و بر بخش پایین کمر و مفاصل فشار وارد سازد. شکل نادرست اسکوات می‌تواند موجب آسیب به زانو و کمر شود. از خمیدگی زانوها به داخل، قوز کردن پشت، یا بلند کردن پاشنه‌ها از کف زمین خودداری کنید.



مرحله یک

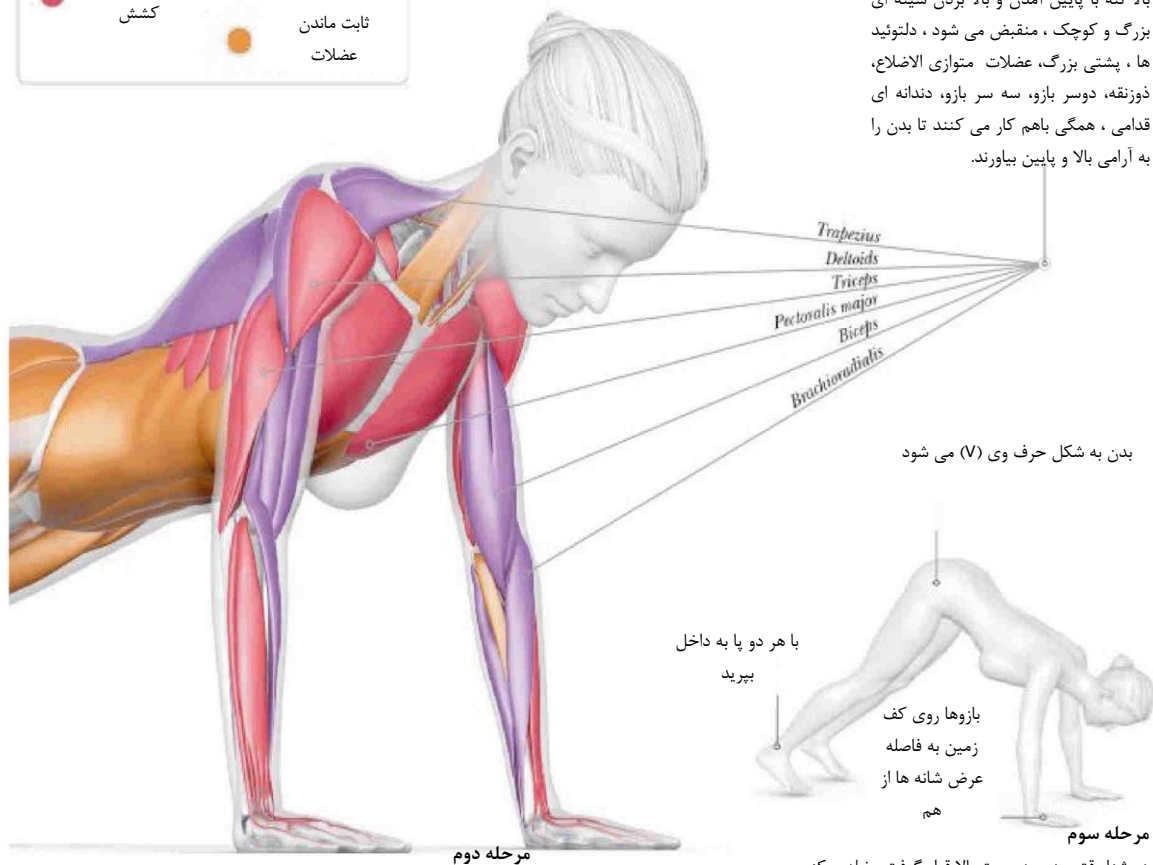
نفس بکشید، شکم را به سمت داخل محکم نگه دارید و عضله مرکزی را درگیر کنید. و در حالی که آرنج‌های خود را خم می‌کنید، به آرامی بدنتان را پایین بیاورید، تا سینه در مقابل کف زمین قرار بگیرد. و بازدم کنید.

« ادامه دارد

بالا تنه و بازوها

بالا تنه با پایین آمدن و بالا بردن سینه ای بزرگ و کوچک، منقبض می شود، دلتوئید ها، پستی بزرگ، عضلات متوازی الاضلاع، دوزنقه، دوسر بازو، سه سر بازو، دندانچه ای قدامی، همگی باهم کار می کنند تا بدن را به آرامی بالا و پایین بیاورند.

راهنما	
	مفاصل
	عضلات
	کوتاه شدن با کشش
	بلند شدن با کشش
	بلند شدن بدون کشش
	ثابت ماندن عضلات

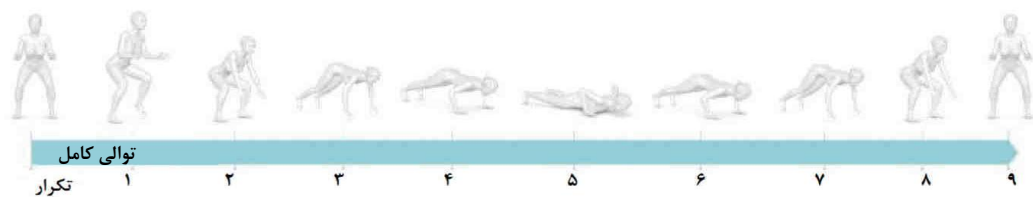


مرحله دوم

آرنج های خودتان را به آرامی باز کنید و بدن خود را به سمت نقطه شروع برگردانید. مطمئن شوید که عضله مرکزی درگیر باقی می ماند.

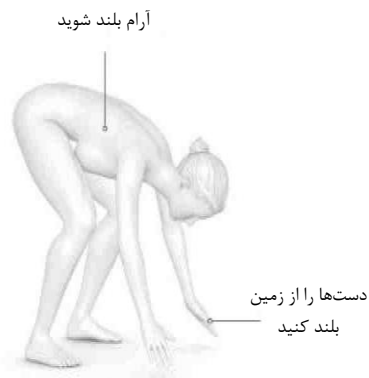
مرحله سوم

در شنا وقتی بدن به سمت بالا قرار گرفت عضله مرکزی را سفت و محکم نگه دارید. در یک زمان با هر دو پا به داخل بپرید و با برآمدگی پاها روی زمین فرود بیایید.



تکرار

«شنا و اسکوات (ادامه دارد)

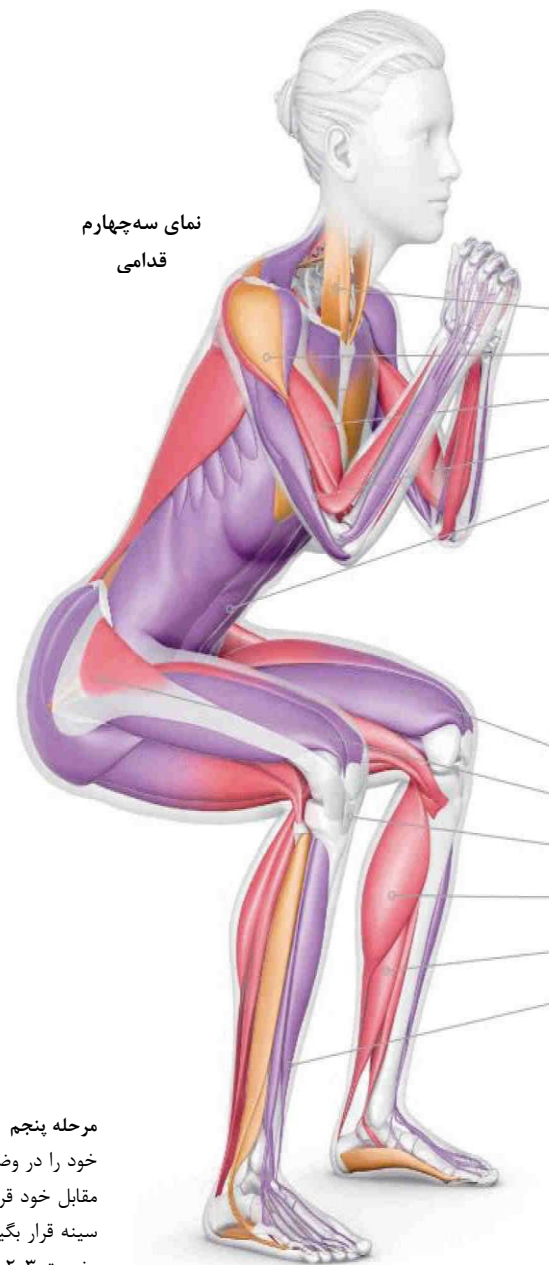


مرحله چهارم

زمانی که فرود می‌آیید، سینه و سرتان را آرام بالا بیاورید، دستان خود را از زمین بلند کنید. پاها را ثابت نگه دارید.

6699

اسکوات یک حرکت پیچیده است زیرا فعالیت عضلانی در این حرکت زیاد است. تحرک پایین‌تنه را افزایش می‌دهد و استخوان‌ها و مفاصل را سالم نگه می‌دارد.

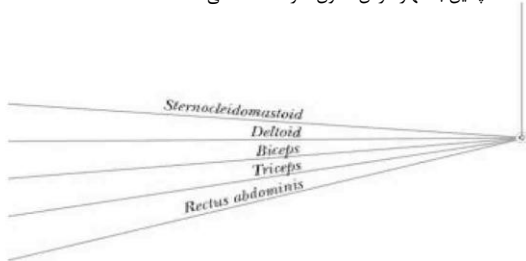


مرحله پنجم

خود را در وضعیت اسکوات پایین نگه دارید و بازوها در مقابل خود قرار دهید، دست‌ها به صورت آزاد در مقابل سینه قرار بگیرند، و ران‌ها به موازات کف زمین. در این وضعیت ۲-۳ ثانیه بمانید.

بالاتنه و عضلات شکمی

وقتی اسکوات می‌زنید، بالاتنه شما در حالت کشش قرار می‌گیرد. عضلات مرکزی بدن شما، به ویژه عضلات راست کننده در طول حرکت فعال می‌شوند تا از افتادن شما جلوگیری کنند. آنها همچنین به مهار کردن ستون فقرات کمک می‌کنند.

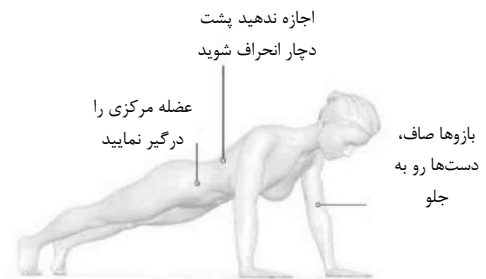
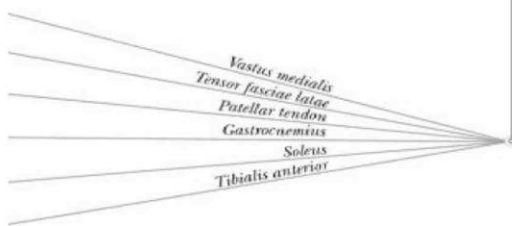


مرحله ششم

کف دستتان خود را روی زمین بین زانوهای خود قرار دهید و در حالت پلانک کف دست به نقطه شروع برگردید.

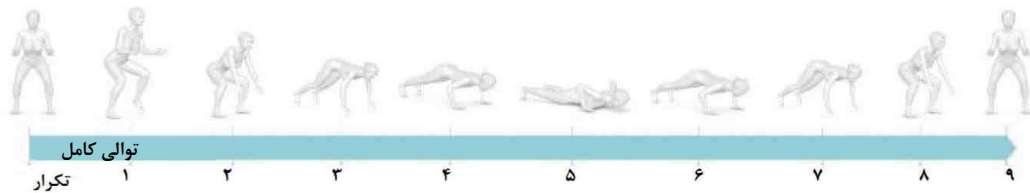
پایین تنه و پاها

پایین تنه عمدتاً در حرکت اسکوات بیشترین کارایی را دارد. وقتی شما بدن خود را پایین می‌آورید، عضله چهارسرران در حالی زانوهای شما خم می‌شوند به داخل ضربه می‌زند. عضلات سرینی و نزدیک کننده بزرگ برای کشش لگن کار می‌کنند.



مرحله هفتم

به وضعیت پلانک کف دست برگردید، شکل بدن خود را بررسی نمایید، سپس یک بار دیگر به حالت شنا برگردید، و کل توالی را تکرار نمایید.



شنا و پرش درجا^۱

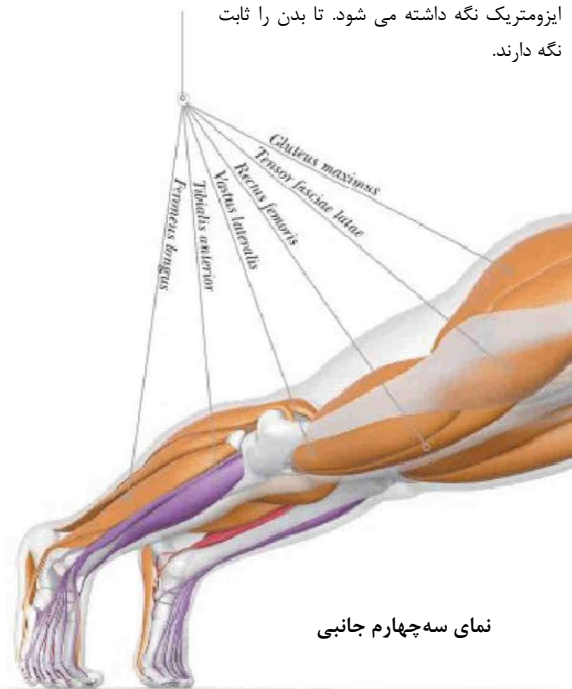
تصویر بزرگ

در هنگام انجام حرکت شنا، به خاطر داشته باشید در کل این حرکت عضلات شکمی درگیر بمانند. دانستن این مطلب مهم است که وقتی از پرشهای پلیومتریک استفاده می‌نمایید چگونه باید روی زمین فرود بیایید. مطمئن شوید که از دامنه کامل حرکت استفاده می‌کنید- این به شما کمک خواهد کرد تا بیشتر از سطح زمین فاصله بگیرید. به آرامی با پاها، زانوها، و لگن روی زمین فرود بیایید. این به شما کمک خواهد کرد تا در برابر ضربه آن از بدن تان حفاظت نمایید.

این حرکت یک تمرین پلیومتریک برای تمام بدن است. شنارفتن، عضلات سینه ای، شانه ها، پشت بازوها، و عضلات بال مانند زیر بغل را تقویت می‌کنند. پرش درجا از وزن و قدرت بدن برای پرش به بالا استفاده می‌کند.

پایین تنه

عضلات چهارسرران، سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ، و ساق پا، عضلات ساق پا به طور ایزومتریک نگه داشته می‌شود. تا بدن را ثابت نگه دارند.



نمای سه چهارم جانبی

بدن تان را بین انگشتان پا و دست‌ها متعادل نگه دارید.



بازوها به فاصله پهنای کتفها از یکدیگر

مرحله مقدماتی

لگن شما به طرف داخل جابجا می‌شود، گردن در وضعیت خنثی است، و کف دست‌ها مستقیماً زیر شانه‌ها قرار گرفته است و به حالت پلانک کف دست بروید. مطمئن شوید که شانه‌های شما به سمت عقب و پایین می‌چرخند و همچنین عضله مرکزی فعال است.



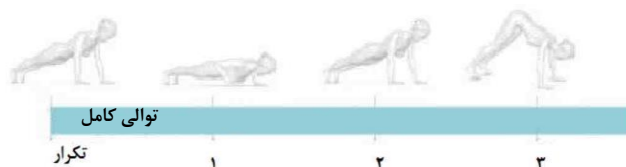
مرحله اول

نفسی بکشید، عضله مرکزی را درگیر کنید. کمر خود را صاف نگه دارید، و با خم کردن آرنج‌ها به آرامی بدن خود را پایین بیاورید تا سینه شما مقابل زمین قرار بگیرد. ستون فقرات را صاف نگه دارید و بازدم کنید.



احتیاط

پیش از انجام این تمرین و هر تمرین پلیومتریک، مطمئن شوید که بدن خود را گرم کرده‌اید. اگر بدن شما گرم نشده باشد، ممکن است زانوها و مفاصل شما آسیب ببینند و به بدن شما صدمه وارد شود.

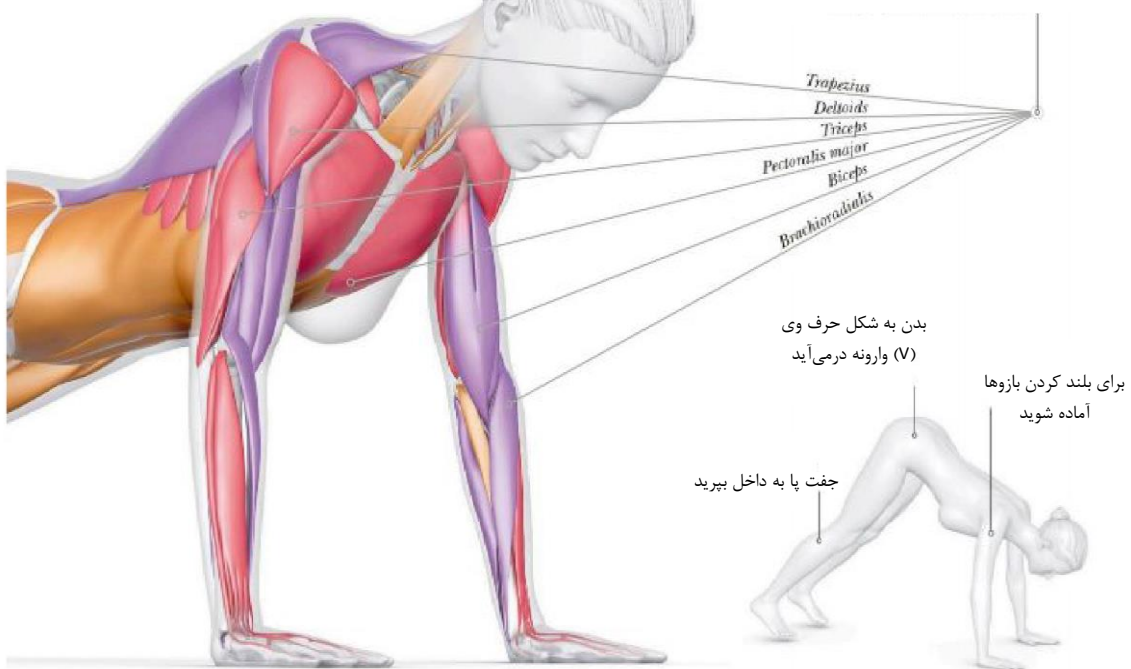


« ادامه دارد



بالا تنه

بالا تنه با پایین آوردن بدن منقبض می شود و آن را به سمت بالا می آورد. عضلات سینه ای بزرگ و کوچک، دلتوئید، پشتی بزرگ، متوازی الاضلاع، دوزنقه، دوسریازویی، سه سر، و دندانچه ای قدامی در این حرکت با یکدیگر کار می کنند.

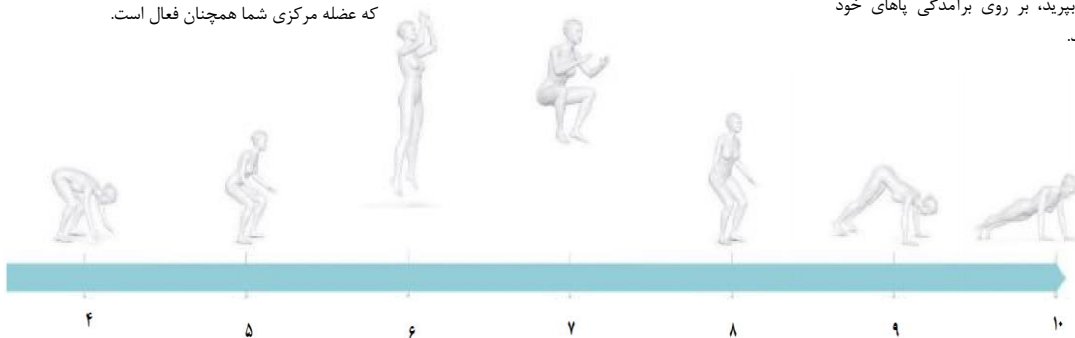


مرحله سوم

وقتی بدن به سمت بالا قرار گرفت عضله مرکزی را محکم نگه دارید. به طور همزمان با هر دو پا به داخل بپیرید، بر روی برآمدگی پاهای خود فرود بیایید.

مرحله دوم

آرنج های خود را بکشید و بدن خود را به نقطه شروع حرکت برگردانید. مطمئن شوید که عضله مرکزی شما همچنان فعال است.



«شنا با پرش درجا» (ادامه دارد)

برای قرار دادن زانوها در وضعیت پرش درجا، عضلات پایین شکم خود را درگیر کنید تا به حرکت آنها به سمت بالا کمک کنید.

بالاتنه و عضلات شکمی

عضلات شکمی و عضلات پشت (راست کننده ستون مهره ها) برای محکم کردن ستون فقرات هنگام پایین آمدن و همچنین زمانی که زانو ها را جمع می کنید و دوباره روی زمین قرار می گیرید. کار می کنند. حرکت دادن بازو ها، شانه های قدامی و عضله دو سر را درگیر می کند.

Deltoids
Triceps
Latissimus dorsi
External obliques

پیش از این که جفت پا بپرید، پاها را صاف کنید.

نمای سه چهارم جانبی

مرحله چهارم

وقتی فرود می آید، به آرامی سینه و سر خود را بالا بیاورید، دستان خود را از سطح زمین بلند کنید و پاهای خود را محکم نگه دارید.

مراحل پنجم و ششم

وضعیت اسکوات کوتاه را در نظر بگیرید، زانوها خمیده، سپس با استفاده از عضلات ساق پا، مستقیماً به سمت بالا بپرید.

سینه را بالا نگه دارید

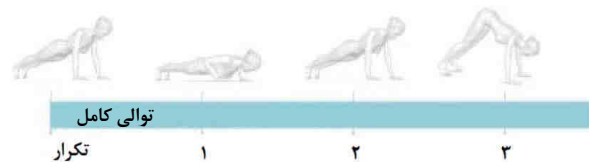
زانوها خمیده آماده برای پرش

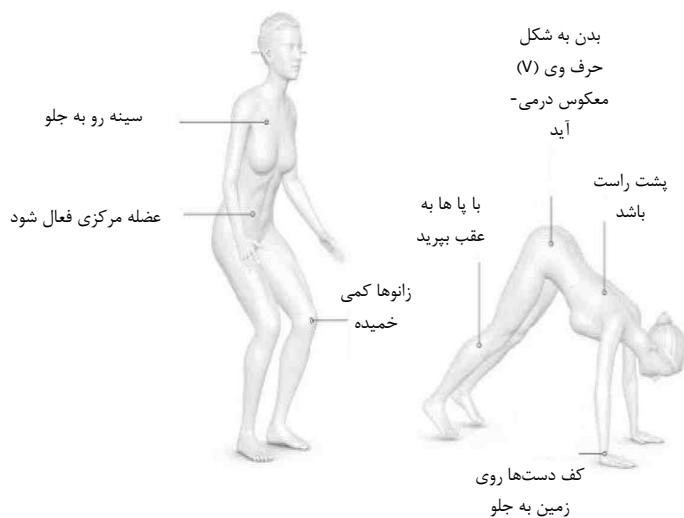
مرحله هفتم

در هوا زانو ها را تا سطح مفصل لگن بالا بیاورید و مطمئن شوید که پاشنه های شما به سمت سرینی جابجا نشوند. بازوها را تا سطح شانه ها باز کنید، آرنج ها به سمت زانو ها باشند. وقتی زانو ها بالا می آیند، زانو ها را پایین بیاورید تا با یکدیگر برخورد کنند.

راهنما

- | | | | |
|-------|------------------|---|-------------------|
| ● --- | مفاصل | ● | بلند شدن با کشش |
| — | عضلات | ● | بلند شدن بدون کشش |
| ● | کوتاه شدن با کشش | ● | ثابت ماندن عضلات |





مرحله هشتم

با زانوهای خمیده و در وضعیت نیمه اسکوات به آرامی روی برآمدگی کف پا های خود فرود بیایید.

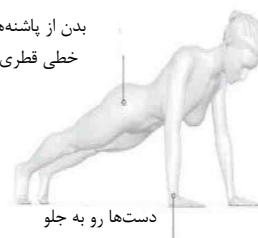
مرحله نهم

بلافاصله با کف دستان بین دو زانوی خود روی زمین خم شوید، و با پاها به نقطه شروع بپرید و برگردید.

پایین تنه

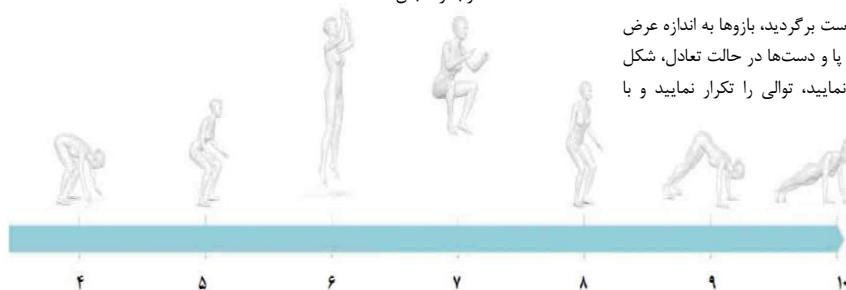
وقتی برای پریدن آماده می شوید، عضلات سרینی و همسترینگ منقبض می شوند و هنگامی که به سرعت به سمت بالا می پرید کوتاه می شوند. در اواسط حرکت عضله راست رانی و فلکسور های ران برای ایجاد حرکت پرش درجا فعال می شوند. ساق پا ها، مچ پا ها را می کشند، در حالی که به عضلات سרینی، همسترینگ و چهارسر ران کمک می کنند تا پاهای شما روی زمین پرش درجا را انجام دهند.

بدن از پاشنه ها تا گردن روی خطی قطری قرار می گیرد.



مرحله دهم

به وضعیت پلانک کف دست برگردید، بازوها به اندازه عرض شانه باز باشد و انگشتان پا و دستها در حالت تعادل، شکل تمرین خود را بررسی نمایید، توالی را تکرار نمایید و با حرکت شنا شروع کنید.



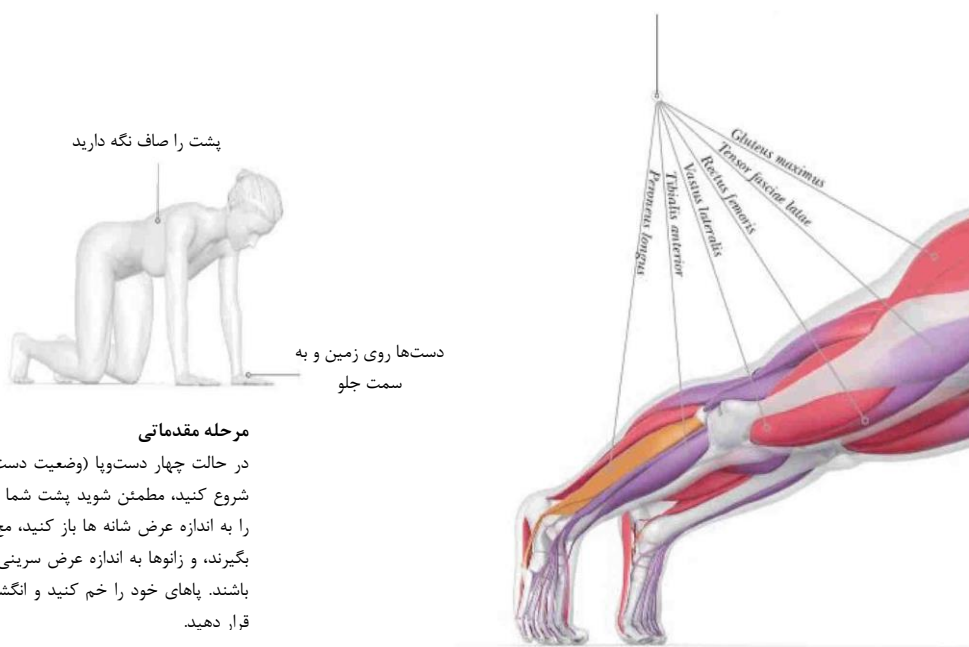
پلانک خرسی و شنا^۱

تصویر بزرگ

این یک تمرین برای تمام بدن است که بر روی عضله مرکزی و بالاتنه متمرکز می‌شود. پلانک خرسی عضلات سرینی، پسواس، چهارسران، شانه‌ها و بازوها را هدف قرار می‌دهد. حرکت شنا عضلات سینه‌ای، شانه‌ها، پشت بازوها، شکم، و عضلات زیربغل شما را تقویت می‌کند.

پایین‌تنه

عضلات چهارسر، سرینی بزرگ و کوچک، همسترینگ و عضلات ساق پا و ساق پا به صورت ایزومتریک نگه داشته می‌شود تا به ثبات بدن کمک کنند.



پشت را صاف نگه دارید

دست‌ها روی زمین و به سمت جلو

مرحله مقدماتی

در حالت چهار دست‌وپا (وضعیت دست و پاها روی زمین) شروع کنید، مطمئن شوید پشت شما صاف است. دست‌ها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید، مچ‌ها زیر شانه‌ها قرار بگیرند، و زانو‌ها به اندازه عرض سرینی از هم فاصله داشته باشند. پاهای خود را خم کنید و انگشتان پا را روی زمین قرار دهید.

صورت به طور مستقیم

پشت خود را صاف نگه دارید

رو به کف زمین

مرحله اول

عضله مرکزی بدن خود را درگیر نمایید (از ناف تا ستون فقرات)، کف دست‌ها را روی زمین فشار دهید، و زانو‌ها به اندازه ۳-۶ اینچ (۸-۱۵ سانتیمتر) از زمین بلند کنید. مطمئن شوید که سرینی شما همسطح با شانه‌های شما قرار دارد. بسته به سطح آمادگی خود ۳۰-۶۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.



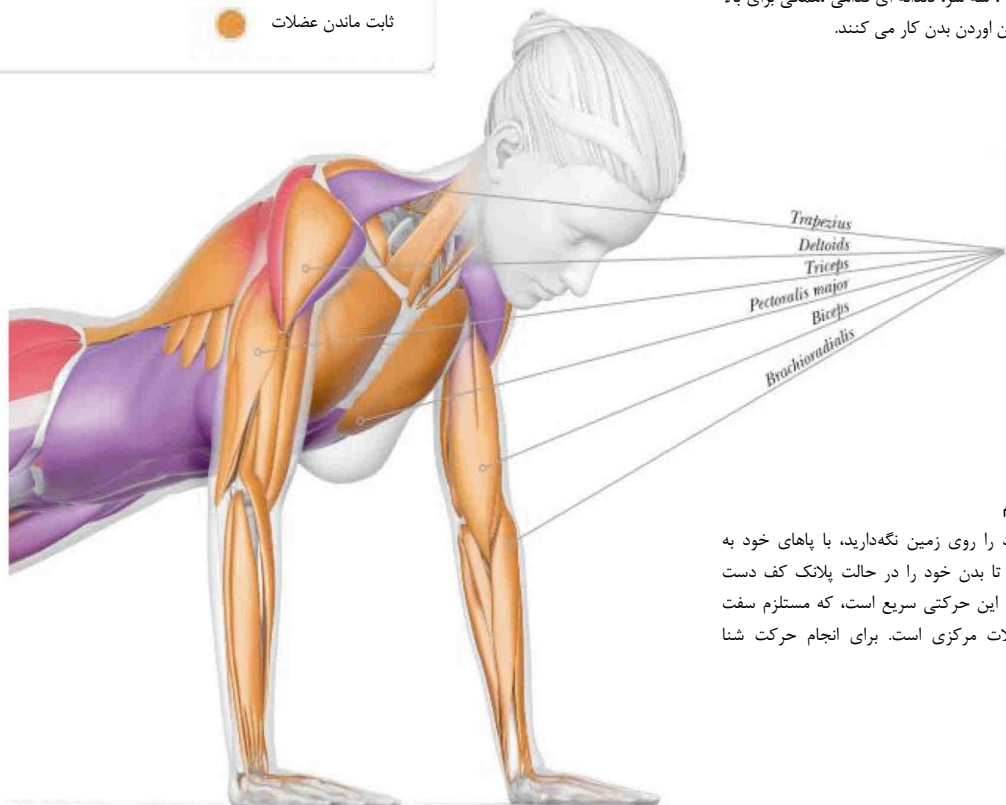
احتیاط

برای جلوگیری از کشیدگی عضله و فشار روی کمر و مفاصل، مطمئن شوید که عضلات مرکزی بدن شما درگیر هستند و کمر صاف بوده و ستون فقرات شما در حالت خنثی قرار دارد.

ادامه دارد

بالا تنه

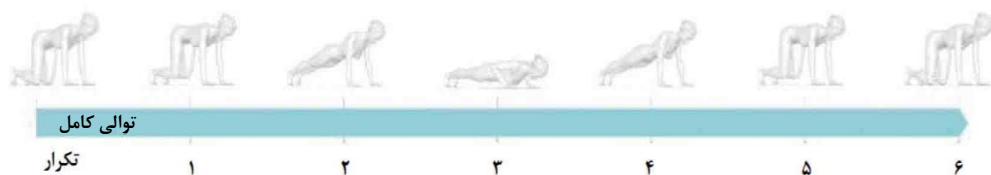
بالا تنه با پایین آوردن بدن منقبض می شود، و آن را به سمت بالا می آورد. عضلات سینه ای بزرگ و کوچک ، دلتوئید ها ، پشتی بزرگ ، متوازی الاضلاع، دوزنقه ای ، دوسربازویی ، سه سر، دندانچه ای قدامی ، همگی برای بالا بردن و پایین آوردن بدن کار می کنند.



مرحله دوم

دستان خود را روی زمین نگاه دارید، با پاهای خود به عقب بپرید تا بدن خود را در حالت پلانک کف دست قرار دهید . این حرکتی سریع است، که مستلزم سفت کردن عضلات مرکزی است. برای انجام حرکت شنا آماده شوید.

نمای سه چهارم قدامی



« پلانک خرسی و شنا (ادامه دارد)



وقتی پایین می‌روید بازوهای خود را از آرنج‌ها باز کنید



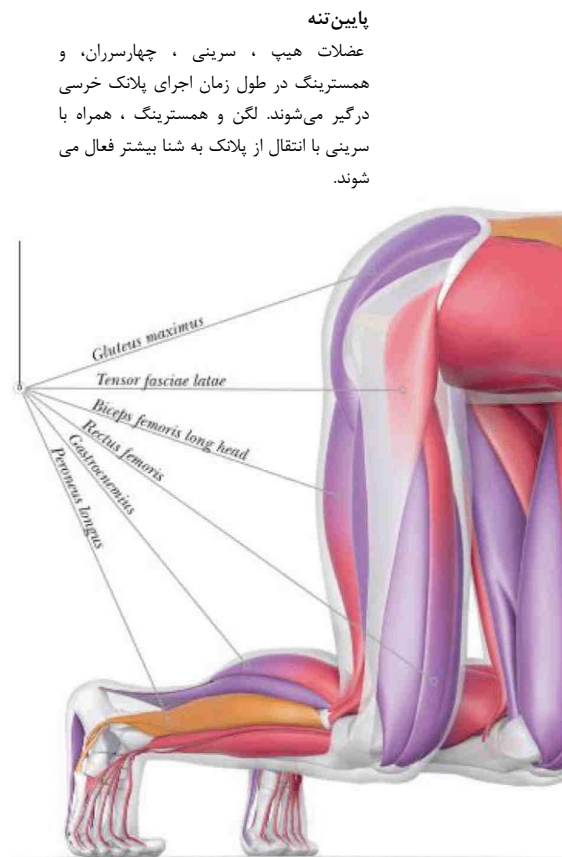
مرحله سوم

نفس بکشید، شکم را سفت نگه دارید و عضله مرکزی را درگیر نمایید. نفس خود را بیرون دهید و با خم کردن آرنج‌ها به پشت، بدن خود را پایین بیاورید. در حالی که سینه شما رو به زمین می‌رود، توقف کنید.

بازوها و آرنج‌ها را بکشید



برای خنثی نگهداشتن وضعیت سر، صورت رو به زمین باشد



مرحله پنجم

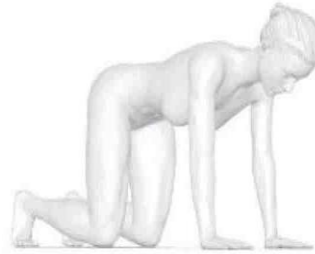
به آرامی و نرمی پاها را به حالت پلانک خرسی برگردانید، روی چهار دست‌وپا، پشت صاف و زانوها به آرامی از سطح زمین بلند می‌شوند. به مدت ۳۰-۶۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.

۶۶۹۹

مرحله چهارم

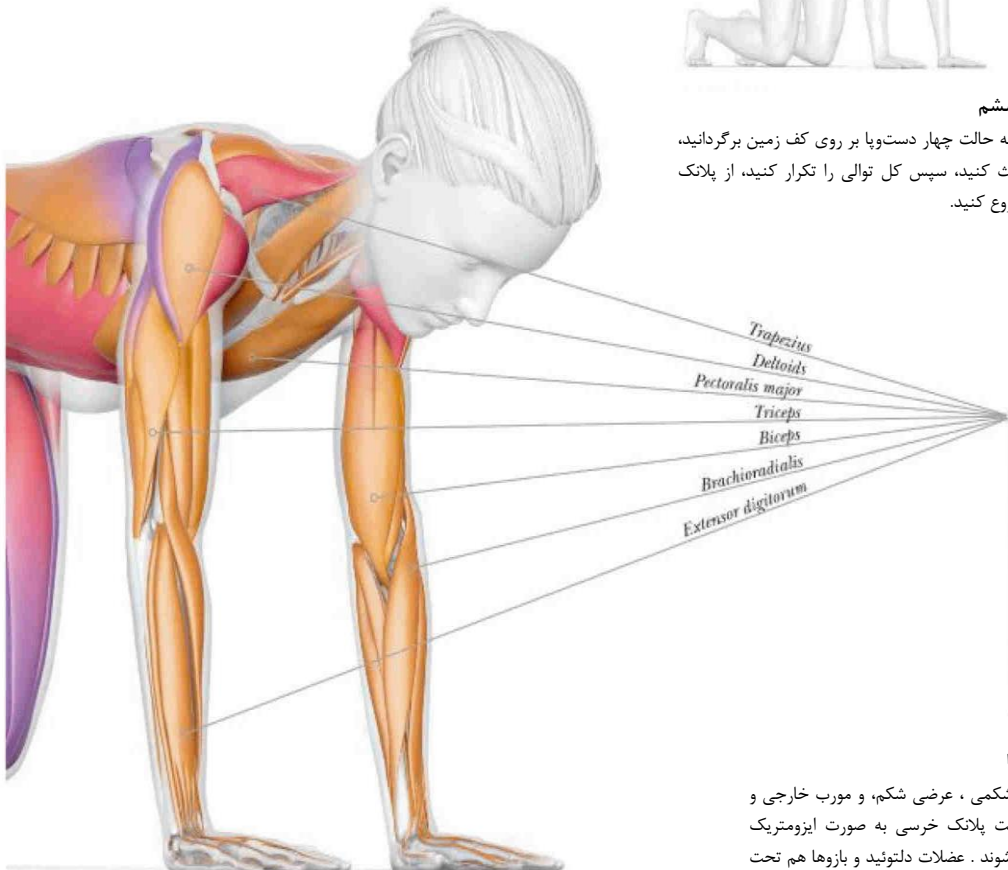
به آرامی بازوهای خود را صاف کنید و در حالی که نفس خود را بیرون می‌دهید، خود را به سمت بالا، به وضعیت پلانک کف دست فشار دهید، و به مدت ۲-۳ ثانیه در این وضعیت

محکم نگهداشتن عضله مرکزی به عنوان یک عامل تثبیت کننده عمل می‌کند، و از فشار بر روی مچ‌های دست جلوگیری می‌کند.



مرحله ششم

زانوها را به حالت چهار دست و پا بر روی کف زمین برگردانید، کمی مکث کنید، سپس کل توالی را تکرار کنید، از پلانک خرس شروع کنید.



بالاتنه و بازوها

عضلات راست شکمی، عرضی شکمی، و مورب خارجی و داخلی در حرکت پلانک خرسی به صورت ایزومتریک نگه داشته می شوند. عضلات دلتوئید و بازوها هم تحت کشش قرار می گیرند.

نمای سه چهارم جانبی

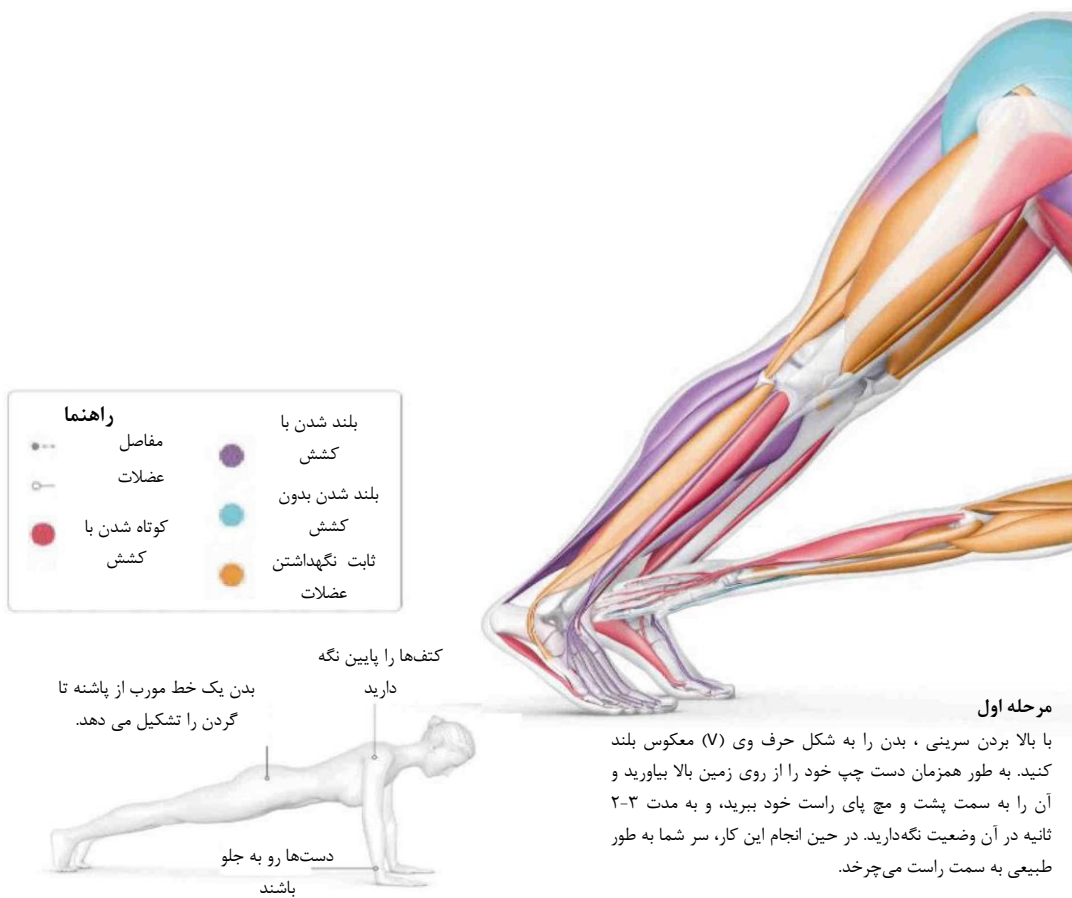


پلانک کف دست، ضربه زدن به مچ پا و شنا^۱

این توالی تمرین تعادل، هماهنگی، و شکل ظاهری بدن را بهبود بخشیده و عضله مرکزی بدن را تقویت می‌کند. انتقال از هر مرحله انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد و عضله شکم را سفت می‌کند. متناوب ضربه زدن به مچ پا، عضلات مورب را بیشتر درگیر می‌کند.

تصویر بزرگ

برای انجام صحیح این تمرین شما به تعادل و هماهنگی نیاز دارید، زیرا دارای چندین جزء است. به خاطر بسپارید که در طول هر سه تمرین (پلانک کف دست)، ضربه زدن به مچ پا و شنا (عضله مرکزی خود را درگیر کنید و پاهای خود را قوی نگه دارید، زیرا آنها به عنوان عوامل تثبیت کننده عمل می‌کنند به جلوگیری از افتادگی یا انحنای ستون فقرات کمک می‌کنند.



مرحله اول

با بالا بردن سرینی، بدن را به شکل حرف وی (V) معکوس بلند کنید. به طور همزمان دست چپ خود را از روی زمین بالا بیاورید و آن را به سمت پشت و مچ پای راست خود ببرید، و به مدت ۲-۳ ثانیه در آن وضعیت نگه‌دارید. در حین انجام این کار، سر شما به طور طبیعی به سمت راست می‌چرخد.

احتیاط

مطمئن شوید ستون فقرات شما در وضعیت خنثی قرار دارد و شانه‌های شما رو به پایین هستند نه اینکه به سمت گوش‌ها جابجا شوند. فعال نگهداشتن عضلات شکمی در طول شنا از انحنای ستون فقرات و ایجاد فشار بر روی کمر و مفاصل جلوگیری خواهد نمود.

مرحله مقدماتی

از وضعیت پلانک کف دست شروع کنید، باروها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله داشته باشند، کمر صاف باشد، و وزن بدن مابین انگشتان پا و دستان شما روی زمین توزیع شود. عضله مرکزی را فعال کنید.

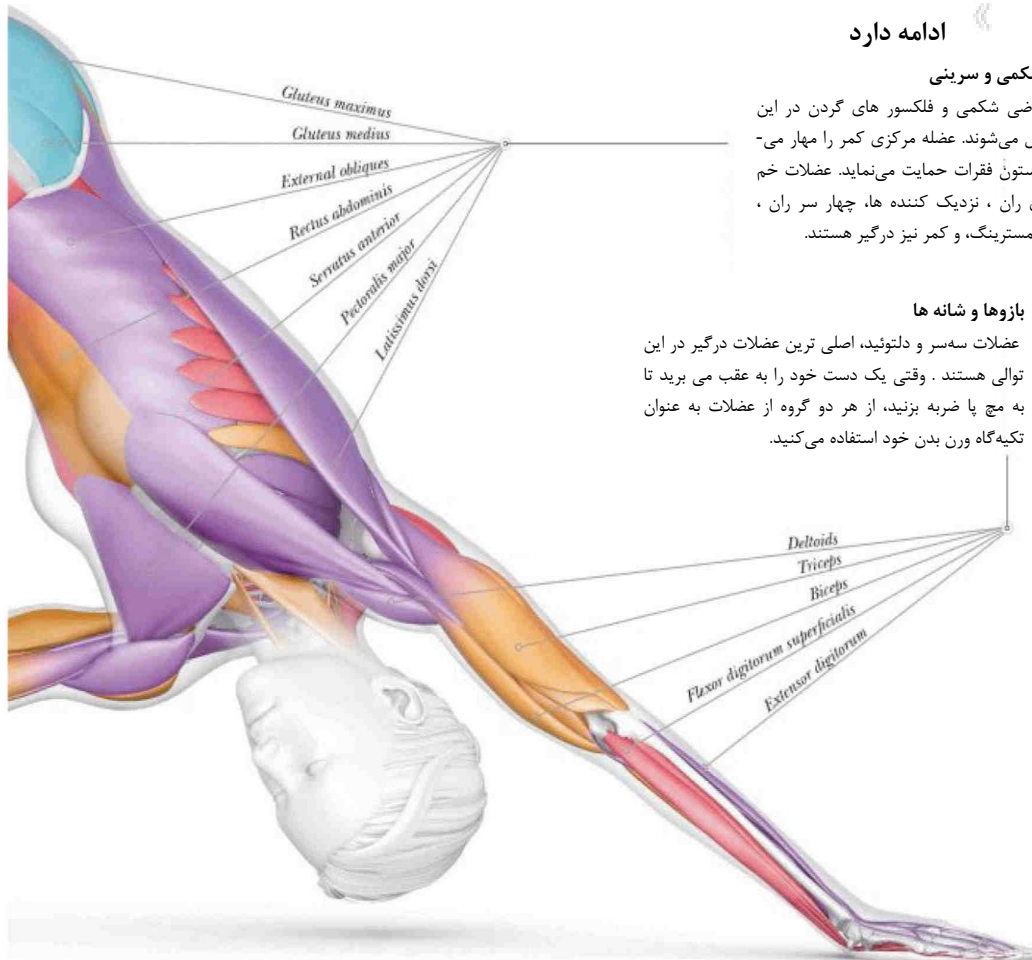
ادامه دارد

عضلات شکمی و سרینی

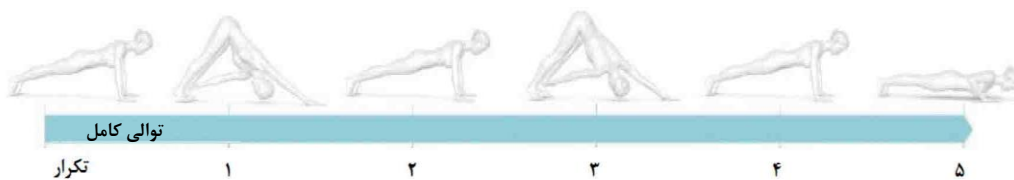
عضلات عرضی شکمی و فلکسور های گردن در این حرکت فعال می‌شوند. عضله مرکزی کمر را مهار می‌کند، و از ستون فقرات حمایت می‌نماید. عضلات خم کننده های ران ، نزدیک کننده ها، چهار سر ران ، سرینی ، همسترینگ، و کمر نیز درگیر هستند.

بازوها و شانه ها

عضلات سه‌سر و دلتوئید، اصلی ترین عضلات درگیر در این توالی هستند . وقتی یک دست خود را به عقب می‌برید تا به میج پا ضربه بزنید، از هر دو گروه از عضلات به عنوان تکیه‌گاه ورن بدن خود استفاده می‌کنید.



نمای جانبی



« پلانک کف دست، ضربه زدن به

میچ پا و شنا (ادامه دارد)

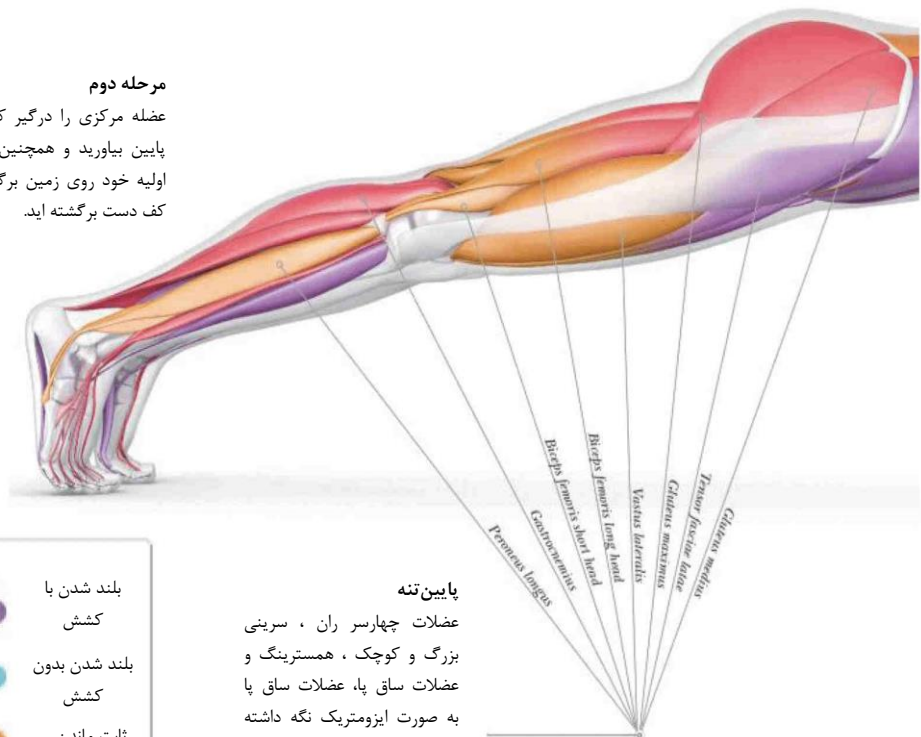


مرحله سوم

دوباره بدن را به شکل حرف وی (V) معکوس در بیاورید و ضربه میچ پا را در طرف دیگر بدن تکرار کنید، دست راست خود را به سمت میچ پای چپ برسانید.

مرحله دوم

عضله مرکزی را درگیر کنید، سرینی خود را به آرامی پایین بیاورید و همچنین دست چپ خود را به حالت اولیه خود روی زمین برگردانید. اکنون به حالت پلانک کف دست برگشته اید.



پایین تنه

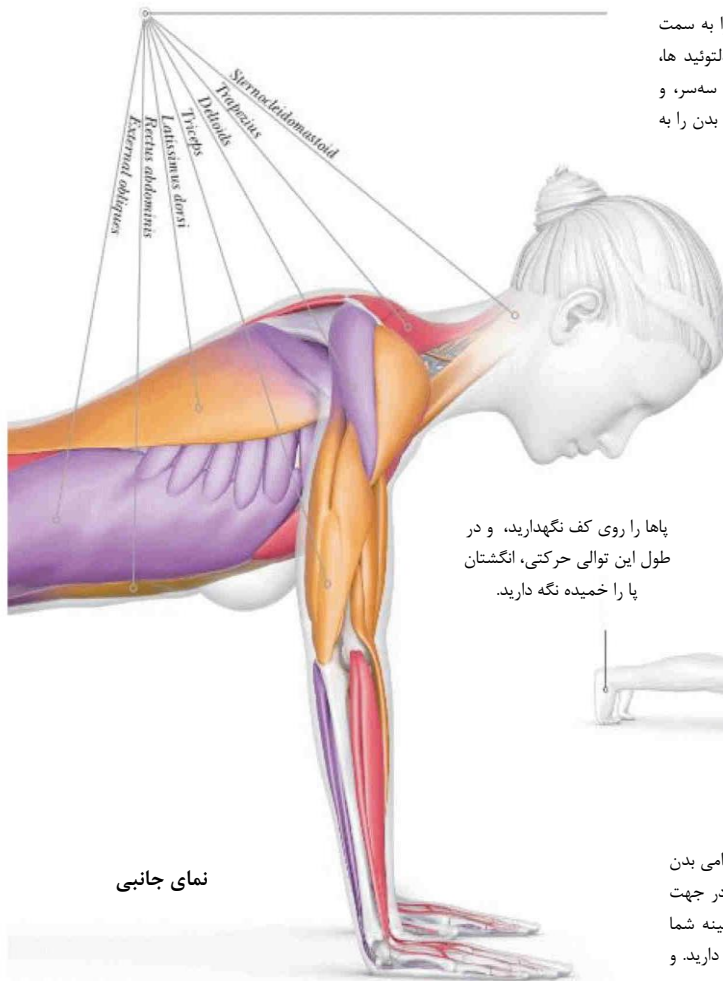
عضلات چهارسر ران، سرینی بزرگ و کوچک، همسترینگ و عضلات ساق پا، عضلات ساق پا به صورت ایزومتریک نگه داشته می‌شوند تا به ثبات بدن کمک کنند.

راهنما

مفاصل	بلند شدن با کشش
عضلات	بلند شدن بدون کشش
کوتاه شدن با کشش	ثابت ماندن عضلات

بالاتنه

بالاتنه با پایین آوردن بدن منقبض می شود و آن را به سمت بالا می آورد. عضلات سینه ای بزرگ و کوچک، دلتوئید ها، پشتی بزرگ، متوازی الاضلاع، دوزنقه ای، دوسر، سه سر، و دنداننه ای قدامی همگی با یکدیگر تعامل می کنند تا بدن را به آرامی بالا و پایین بیاورند.



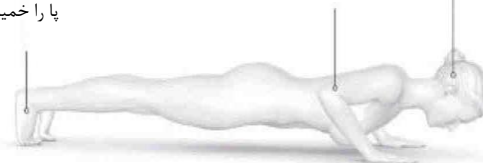
مرحله چهارم

پس از ضربه زدن به هر یک از مچ پاها، نفس عمیق بکشید، شکم خود را محکم بکشید، و در حالی که به وضعیت پلانک بالا برمی گردید، عضله مرکزی را فعال کنید، پشت را صاف نموده و دست ها و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز

سر را در وضعیت خنثی و صورت را رو به زمین قرار بدهید

آرنج ها را خم کنید

پاها را روی کف نگهدارید، و در طول این توالی حرکتی، انگشتان پا را خمیده نگه دارید.



مرحله پنجم

نفس خود را خارج کنید و با خم کردن آرنج ها به آرامی بدن خود را پایین بیاورید در حالی که همچنان آنها را در جهت پشت نگه می دارید شروع کنید. پایین بیایید تا سینه شما مقابل زمین قرار گرفت و ستون فقرات را صاف نگه دارید. و در حالی که به سمت بالا فشار می آورید به وضعیت پلانک کف دست برگردید نفس خود را بیرون بدهید، و این توالی را تکرار کنید.

نمای جانبی

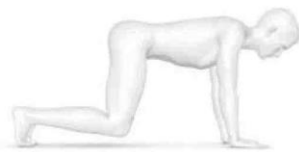


ضربات قدرتی با تلفیق یکی از حرکات رقص بریک^۱

این تمرین متمرکز بر عضله مرکزی، عضلات مورب، شکمی، و کمر را تقویت می‌کند. همچنین شانه‌ها، بازوها، و پاهای شما را تقویت می‌نماید و قدرت و استقامت قلبی و عروقی شما را افزایش می‌دهد.

تصویر بزرگ

این یک حرکت قلبی عروقی پیشرفته است. اگر شما مبتدی هستید، از این حرکت با سرعت کمتری شروع کنید تا بتوانید فرم حرکت بدنی خود را تکمیل نمایید. با انجام این تمرین در فواصل زمانی ۳۰ ثانیه‌ای، با هدف ۳-۵ ست شروع کنید. وقتی قوی تر شدید و به این حرکت بیشتر عادت کردید، می‌توانید سرعت و زمان تمرین را هم افزایش دهید.



مرحله مقدماتی

روی دست‌ها و زانوهای خود پایین بیایید و زانوهای خود را در فاصله ۳ اینچی (۸-۱۵ سانتی متری) از کف زمین بلند کنید و به حالت پلانک خرسی نگه قرار دهید. مچ‌ها را زیر شانه‌های خود قرار دهید، زانوها را در راستای سרینی قرار دهید و پشت شما صاف باشد.



پای راست را روی زمین قرار دهید

وقتی شما ضربه می‌زنید، پای چپ وزن بدن شما را تحمل می‌کند

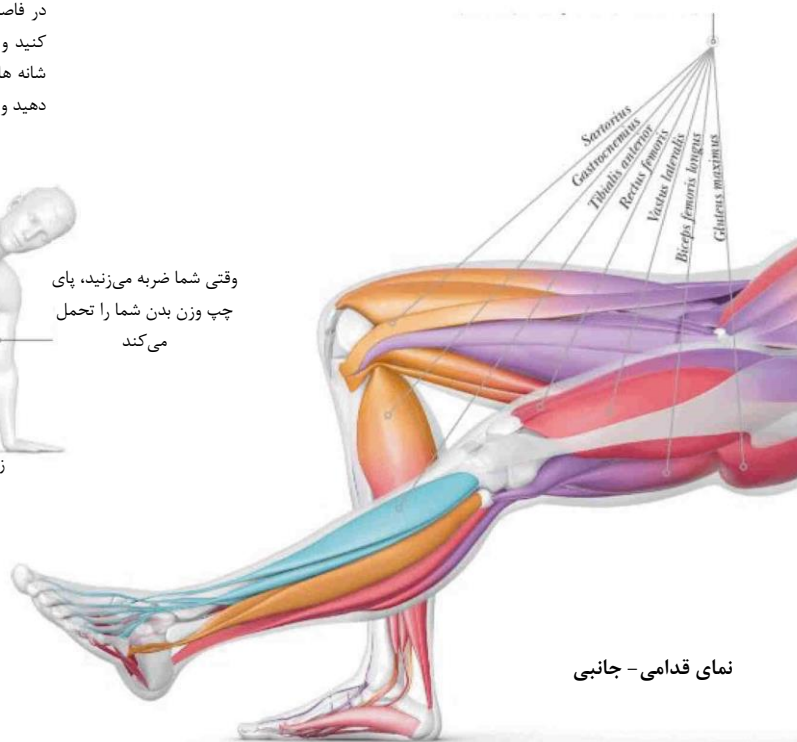
پای چپ برای ضربه زدن، زیر بدن قرار می‌گیرد

مرحله اول

نفس خود را بیرون دهید و دست راست را بالا بیاورید و پای چپ را از زمین بلند کنید، سרینی خود را به سمت راست بچرخانید، و در حالی که پای چپ خود را به سمت پای راست زیر بدن خود ضربه می‌زنید، پاشنه پای راست خود را روی زمین قرار دهید. پای چپ را دراز کنید و پاشنه آن برای مدت کوتاهی زمین را لمس می‌کند، بدن خود را طوری بچرخانید تا تقریباً مقابل سقف قرار بگیرد. بازوی راست خودتان را بالای سر بیاورید.

پایین تنه

وقتی شما در این تمرین با پای خود ضربه می‌زنید، عضلات چهارسر، همسترینگ و سרینی همگی به صورت ایزومتریک نگه داشته می‌شوند. پای در حال حرکت عضلات چهارسر را درگیر می‌نماید؛ عضلات سרینی، ران‌ها را تثبیت می‌نمایند.

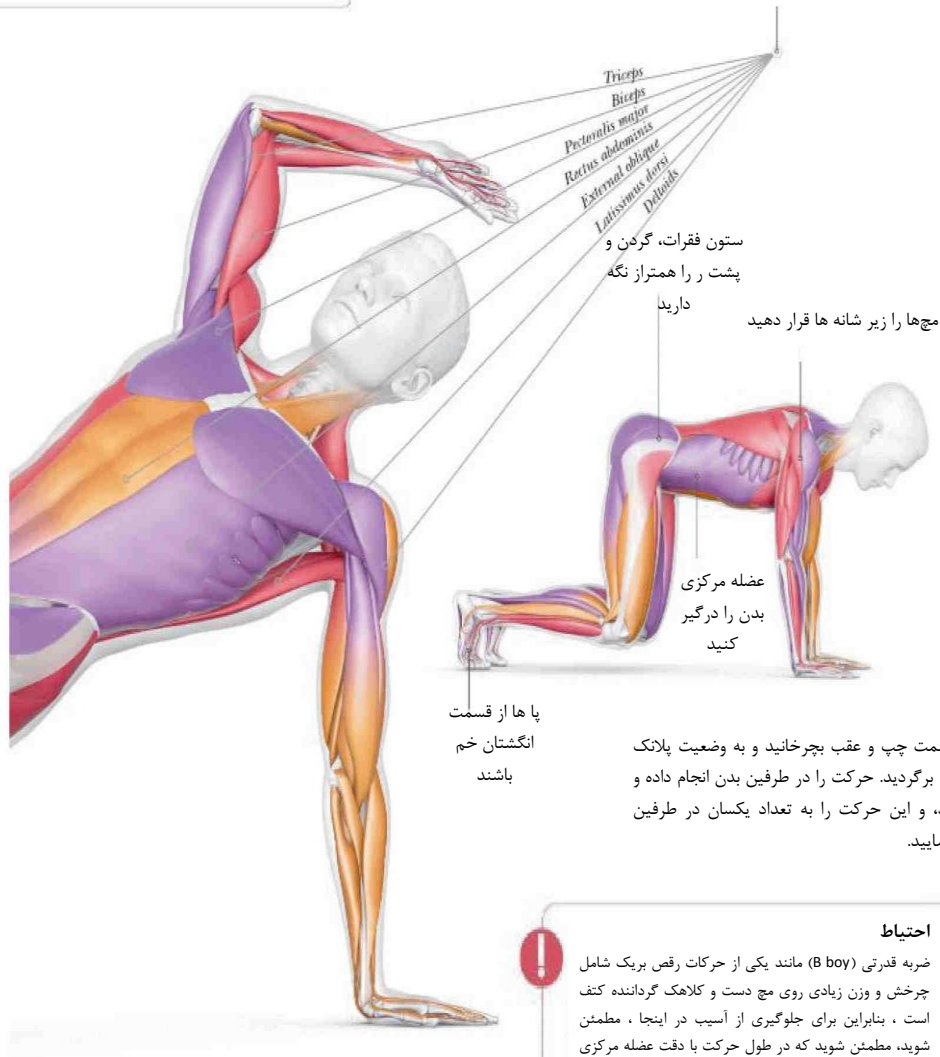


نمای قدامی - جانبی



بالاتنه و عضلات شکمی

در حالی که شما در وضعیت چهار دست و پا هستید، عضلات سه سر بازویی، دلتوئید، سینه ها، پشتی بزرگ، و عضلات شکم همگی درگیر می شوند. عضلات دلتوئید، سه سر، و مورب های داخلی و خارجی با جابجا شدن پا منقبض می شوند.



مرحله دوم

لگن را به سمت چپ و عقب بچرخانید و به وضعیت پلانک خرسی اولیه برگردید. حرکت را در طرفین بدن انجام داده و تکرار نمایید، و این حرکت را به تعداد یکسان در طرفین بدن تکرار نمایید.

احتیاط

ضربه قدرتی (B boy) مانند یکی از حرکات رقص بریک شامل چرخش و وزن زیادی روی مچ دست و کلاهک گرداننده کتف است، بنابراین برای جلوگیری از آسیب در اینجا، مطمئن شوید، مطمئن شوید که در طول حرکت با دقت عضله مرکزی را درگیر می کنید.

پرس سرشانه نظامی و پشت بازو بالای سر^۱

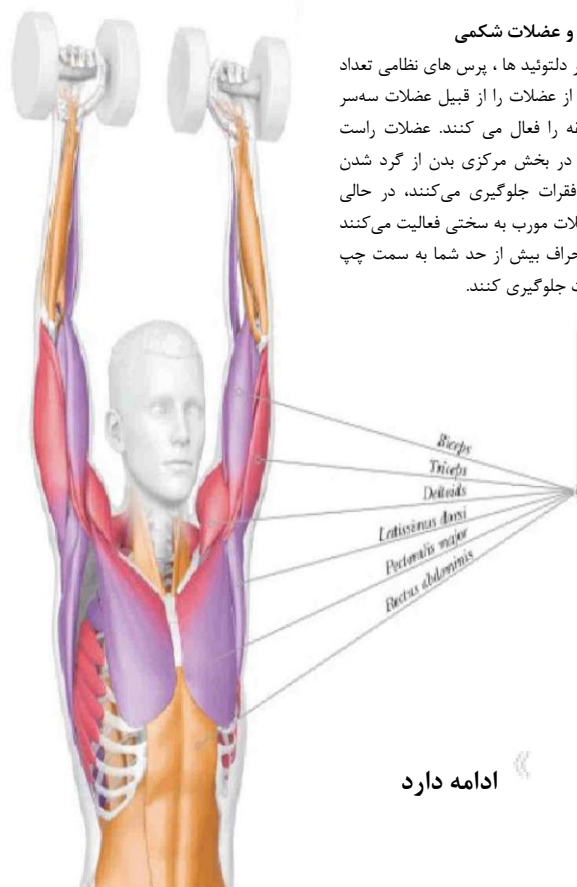
حرکت پرس نظامی، عضلات سینه، شانه ها، بازوها، و قسمت فوقانی کمر و نیز عضلات بخش مرکزی بدن شما را تقویت می کند. اکستنشن عضله سهر، عضلات سهر را ایزوله و تقویت می کند.

تصویر بزرگ

برای گرفتن دمبل ها از گریپ اورهند (کف دست ها به سمت زمین باشند) استفاده کنید. انگشتان دست رو به بالا به سمت بیرون باشند. مطمئن شوید وزنه-ای را انتخاب می کنید که فرم صحیح بدن شما را حفظ می نماید. اهمیت دارد آرنج های خود را مشاهده نمایید- و آنها را به طور مستقیم زیر مچ های دست خود قرار داده و به آرامی به سمت داخل نگه دارید. افراد مبتدی می توانند ۳ ست ۱۰-۸ تکراری شروع کنند، و با عادت کردن به این تمرین از وزنه های سنگین تری استفاده کنند.

بالا تنه و عضلات شکمی

علاوه بر دلتوئید ها، پرس های نظامی تعداد دیگری از عضلات را از قبیل عضلات سهر و دوزنقه را فعال می کنند. عضلات راست شکمی در بخش مرکزی بدن از گرد شدن ستون فقرات جلوگیری می کنند، در حالی که عضلات مورب به سختی فعالیت می کنند تا از انحراف بیش از حد شما به سمت چپ یا راست جلوگیری کنند.



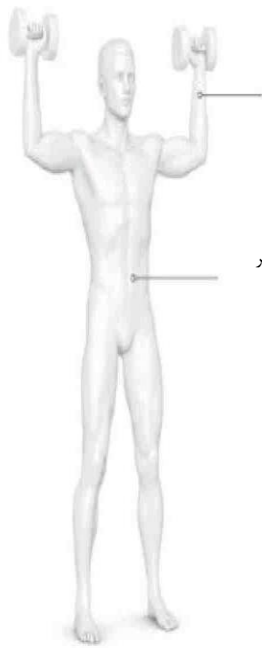
ادامه دارد

احتیاط

برای اکستنشن (باز شدن) عضلات سهر بالاسری، مطمئن شوید بخش گردن شما ساکن باقی می ماند و اجازه ندهید سر شما به اطراف بچرخد. اگر شما در بخش بالای کمر تحرک فراوانی داشته باشد، این حالت ممکن است واقع شود.

راهنما

- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بزرگ شدن با کشش
- بزرگ شدن بدون کشش
- ثابت ماندن عضلات

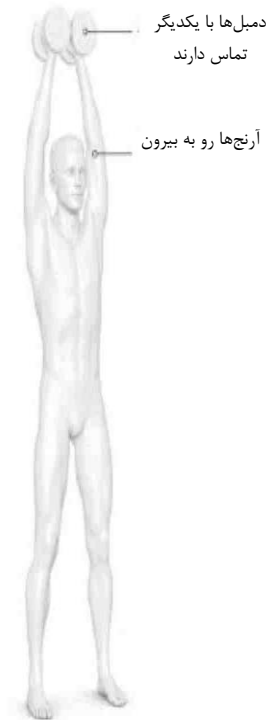


بازوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کنید

عضله مرکزی را درگیر کنید



نمای سه چهارم قدامی



دمبل‌ها با یکدیگر تماس دارند

آرنج‌ها رو به بیرون

مرحله دوم

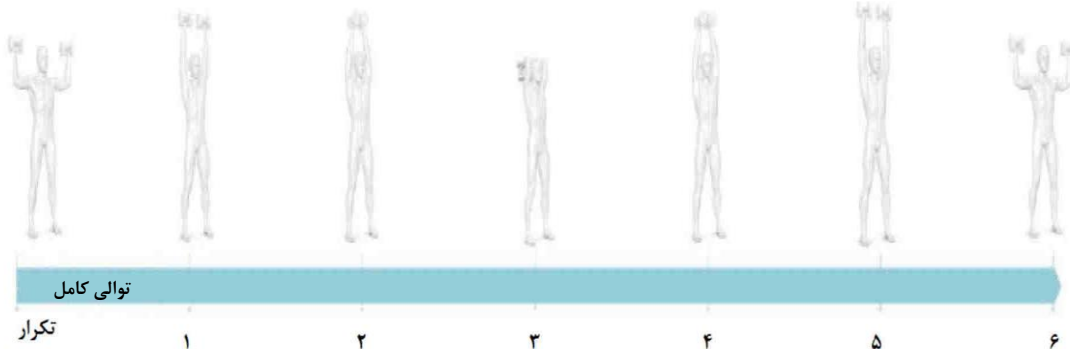
عضله مرکزی را درگیر و پاها را قوی نگه دارید، دمبل‌ها را بپرخانید و آنها را بالای سر خود به هم نزدیک کنید تا با هم تماس داشته باشند. عضله مرکزی را درگیر و بازوها را شل نگه دارید.

مرحله اول

دمبل‌ها را مستقیماً از بالای سر و با کنترل در موقعیت پرس نظامی بلند کنید، بازوها کاملاً کشیده و موازی با هم باشند و بند انگشتان به سمت بیرون باشد. ۲-۳ ثانیه در این وضعیت بمانید.

مرحله مقدماتی

بایستید در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند، زانوها شل و پاها را قوی نگه دارید. دمبل‌ها پاها را خود را روی میله نگه دارید، تا ارتفاع شانه بالا بیاید. کف دست‌ها از بدن فاصله داشته باشد.



توالی کامل

تکرار

۱

۲

۳

۴

۵

۶

پرس سرشانه نظامی و پشت بازو بالای سر (ادامه دارد)

بالاتنه و عضلات شکمی

در این حرکت عضلات سه سر ایزوله می شوند، سه سر با یکدیگر کار می کنند تا در مفصل آرنج، ساعد را امتداد دهند. عضله مرکزی در سراسر حرکت درگیر باقی می ماند.



مرحله چهارم

وقتی آرنج ها به اندازه ۹۰ درجه یا کمی بیشتر خم شدند، نفس بکشید و حرکت را معکوس انجام دهید، وزنه ها را به بالای سرتان برگردانید، همچنان مقابل یکدیگر قرار دارند.

۶۶۹۹

اگر می خواهید در مفصل آرنج، حرکت اکستنشن عضله سه سر را پیاده کنید- همه بخش های دیگر را همچنان درگیر و بی حرکت نگه دارید.

در هنگام گرفتن دمبل ها، بازوها راست باشند

عضله مرکزی را درگیر نگه دارید

در شرایط قوی خود را حفظ کنید

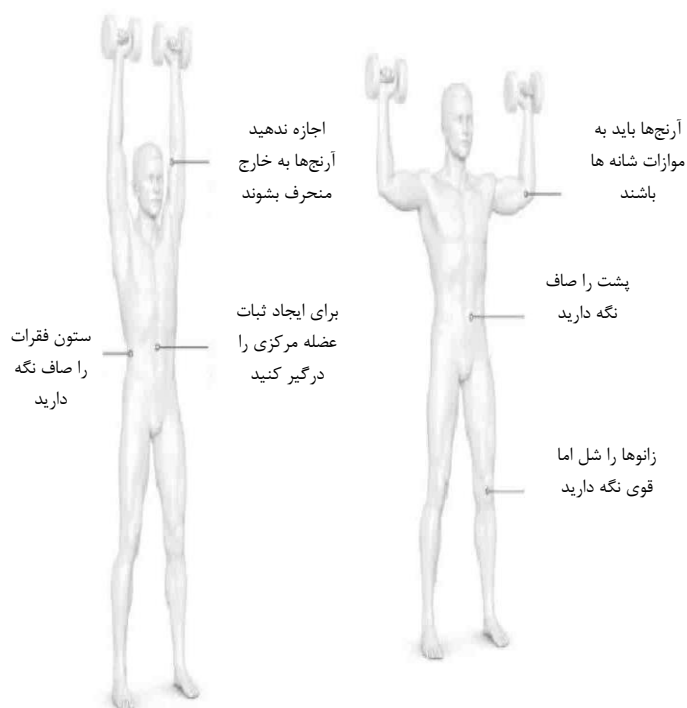


مرحله سوم

نفس خود را بیرون بدهید و آرنج ها را خم کنید تا به آرامی وزنه ها را پایین بیاورید، با کشش عضله سه سر، آنها را به پشت سرتان ببرید. وقتی آنها در پایین ترین حالت خود قرار دارند، وزنه ها نباید پشت سر را لمس کنند. سینه را با لگن در یک راستا نگه دارید و پشت خود را گرد نکنید و قوس ندهید.



نمای سه‌چهارم قدامی



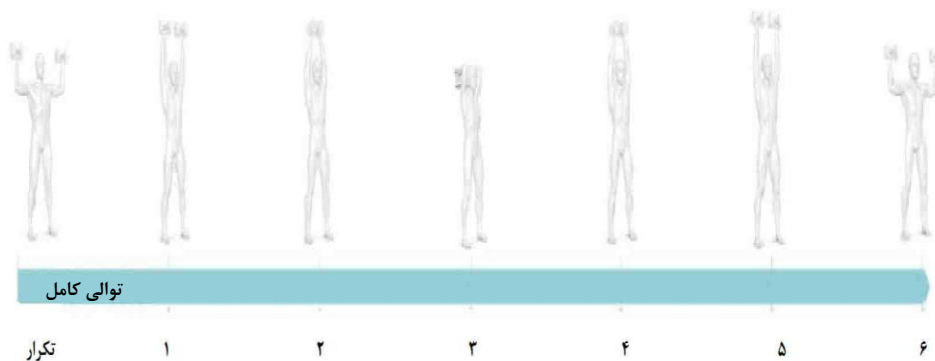
مرحله پنجم

وزنه‌ها را از یکدیگر جدا کنید و به سمت بالا به حالت پرس نظامی برگردانید، بازوها صاف باشند، وزنه‌ها را بالای سر خود نگه دارید، کف دست‌ها رو به بیرون و بند انگشتان به سمت بالا باشند.

مرحله ششم

برای پایین آوردن آرام وزنه‌ها، آرنج‌ها را خم نمایید تا زمانی که آرنج‌ها به ارتفاع شانه‌ها برگردند در وضعیت مرحله مقدماتی قرار دارند. کل توالی حرکت را تکرار نمایید.

راهنما	
●●●	مفاصل
●	عضلات
●●●	کوتاه شدن با کشش
●	بلند شدن با کشش
●	بلند شدن بدون کشش
●	ثابت ماندن عضلات



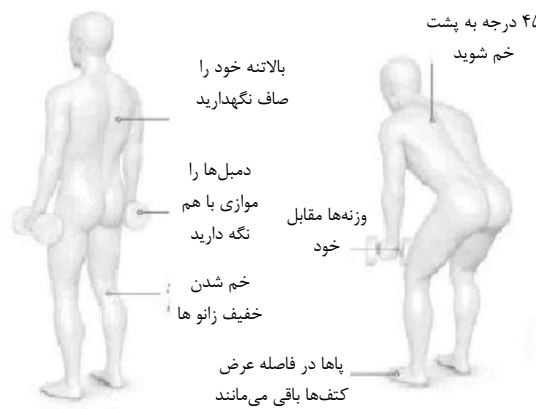
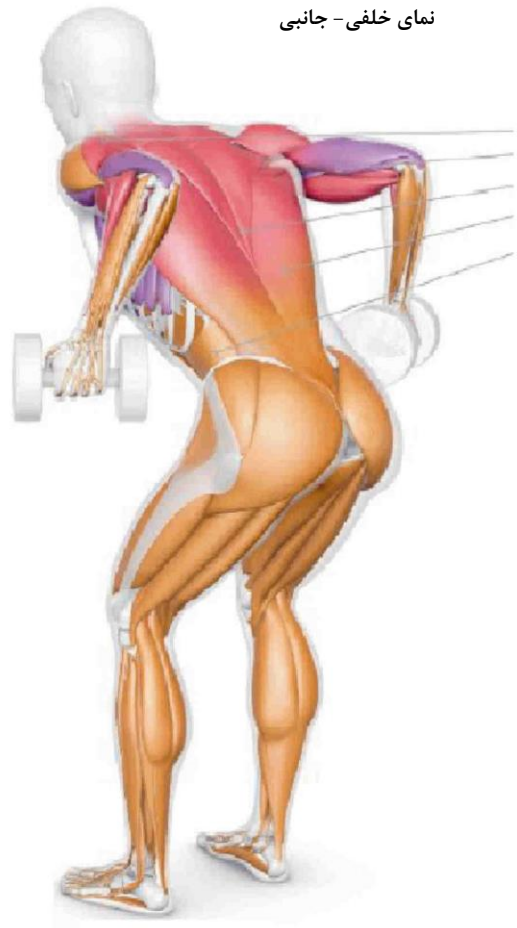
زیر بغل دمبل خم و جلو بازو چکشی^۱

این یک تمرین ترکیبی فعال است که هدف از آن تقویت عضلات مختلف است. زیر بغل خم عضلات پشت، عضلات سینه، بخش بالای بازو، و روتاتور کاف (کلاهک گرداننده) را تقویت می‌نماید. جلو بازو چکشی عضلات دوسر را هدف قرار می‌دهد.

تصویر بزرگ

در هنگام خم شدن برای انجام حرکت زیر بغل خم، بیش از ۴۵ درجه خم نشوید و پشت را صاف نگه دارید، خمیده نباشد. در جلو بازو چکشی، وزنه‌ها را آرام و با دقت بلند کنید- آنها را تاب ندهید- آرنج‌های خود را در وضعیت باثبات و ثابت نگه دارید. در حرکت بالا بردن تا ۳ ثانیه و وقتی آنها را پایین می‌آورید هم تا ۳ ثانیه بشمارید. در توالی کامل، ۳ ست ۸ تکراری انجام دهید.

نمای خلفی - جانبی



مرحله مقدماتی

بایستید و پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند، زانوهای کمی خمیده باشند. دمبل را در هر دست نگه دارید، در حالی که بازوها را در پهلوی خود نگه می‌دارید.

مرحله اول

نفس بکشید و لگن را حدود ۴۵ درجه خم نمایید، در حالی که زانوهای را خم می‌کنید پشت را صاف نگه دارید. اکنون وزنه‌ها مقابل شما قرار خواهند گرفت.

مرحله دوم

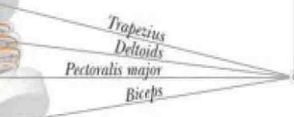
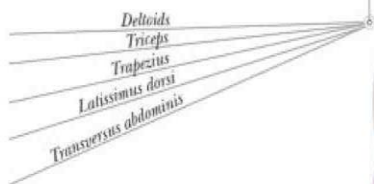
نفس خود را بیرون بدهید و وزنه‌ها را به صورت معکوس بالا ببرید، و بازوها را تا ۹۰ درجه از آرنج خم کنید. ضمن بالا بردن وزنه، بازوها فقط باید در نقطه‌ای درست زیر شانه‌ها قرار بگیرند. عضلات سینه را کمی بالا نگه دارید.

بازوها

جلو بازو چکشی عضلات دوسر را ایزوله می کند تا مفاصل شانه ، مچ دست و آرنج را در طول حرکت تثبیت نماید. عضلات راست شکمی و مورب های خارجی و داخلی در جهت مهار کردن ستون فقرات فعالیت می کنند. عضله مرکزی در طول این تمرین درگیر می شود.

بالاتنه و عضلات شکم

عضلات پشتی بزرگ ، متوازی الاضلاع ، راست کننده ستون فقرات ، و عضلات دوزنقه ای درگیر هستند. در درجه دوم عضلات دو سر بازو ، ساعد ، و دلتوئید خلفی قرار دارند. عضله مرکزی فعال می شود تا بدن را تثبیت نماید و از گرد شدن پشت جلوگیری نماید.



نمای قدامی - جانبی



وقتی برای حرکت زیر بغل خم دوم آماده می شوید، دمبل ها مقابل ران های شما هستند پاها قوی و زانو ها خمیده و نرم

راهنما

- مفاصل
- عضلات
- کوتاه شدن با کشش
- بلند شدن با کشش
- بلند شدن بدون کشش
- ثابت ماندن عضلات



دمبل ها را محکم نگه دارید

در سراسر تمرین پاها در همان وضعیت باقی می ماند

مرحله سوم

با حفظ حالت خمیده ، در حالی که نفس می کشید، وزنه ها را با دقت پایین بیاورید. با تکرار تمرین یک بار دیگر نفس خود را بیرون بدهید.

مرحله چهارم

به آرامی صاف بایستید، به نقطه شروع برگردید. آرنج ها را در وضعیت ثابت نگه دارید و بازو های خود را از آرنج خم کنید و وزنه ها را به صورت چکشی به سمت شانه ها بالا بیاورید. وزنه ها باید با یکدیگر موازی باشند، و بند انگشتان به سمت بیرون باشند.

مرحله پنجم

دمبل ها را به وضعیت شروع برگردانید، و با یک گریپ محکم از پهلوی ها آویزان نگه دارید. نفس بکشید و برای خم کردن مفصل ران آماده شوید، سپس برای تکرار زیر بغل خم معکوس دوتایی نفس خود را خارج نمایید که با حرکت جلو بازو چکشی دیگر ادامه پیدا می کند.

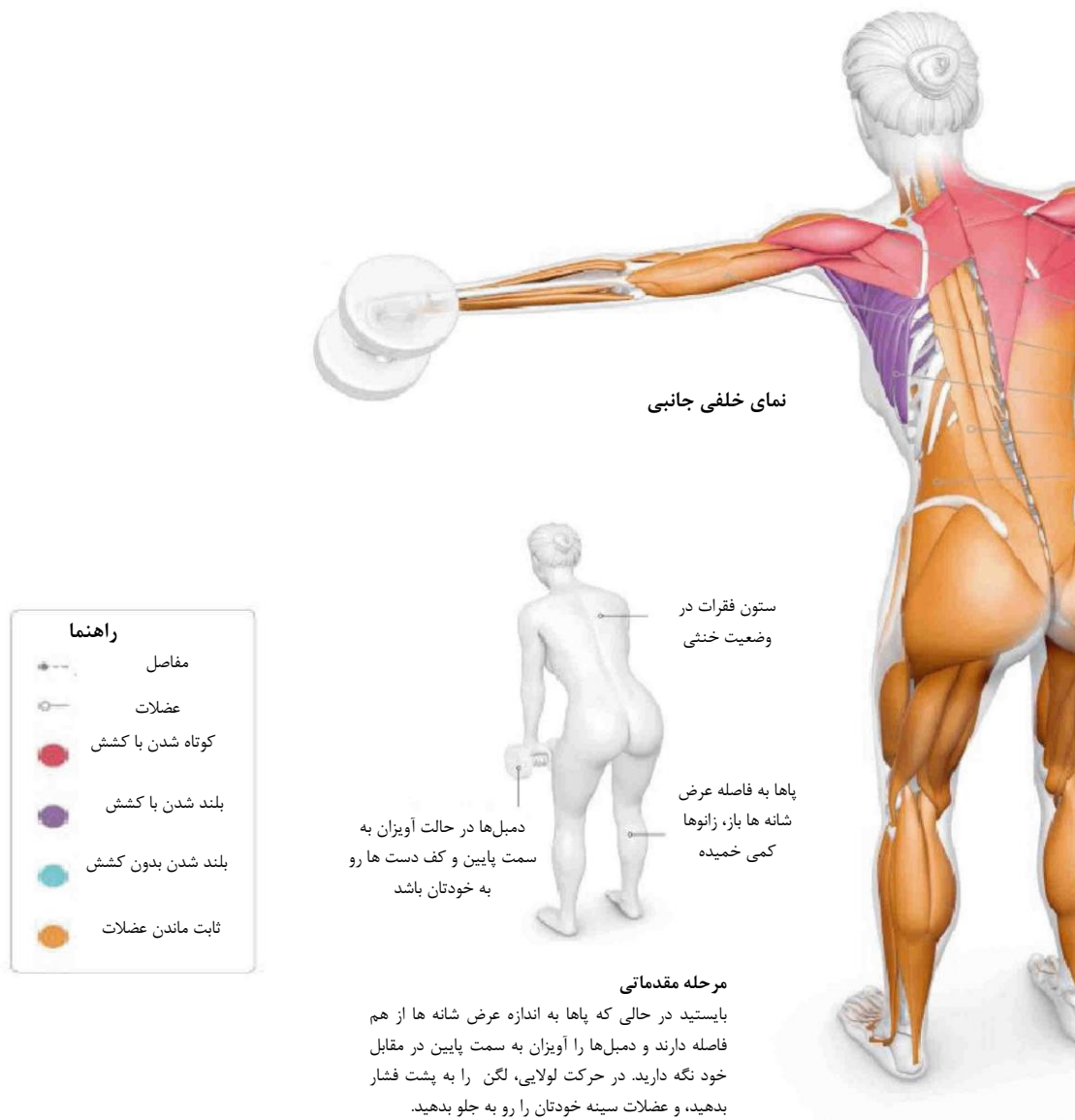
نشر خم با دمبل و پشت بازو کیک

بک^۱

تصویر بزرگ

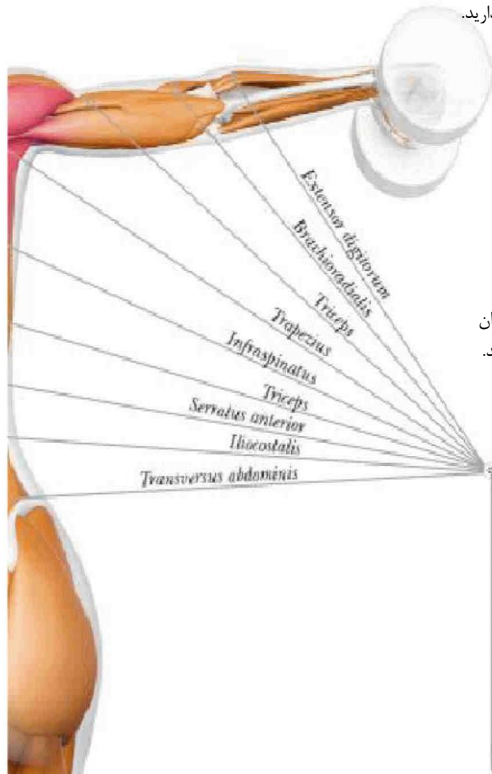
شما با نشر خم با دمبل به عقب شروع می‌کنید که در آن ریترکشن کتف (نزدیک کردن کتف ها به خط میانی بدن) رخ می‌دهد و باعث می‌شود تا تیغه‌های شانه به سمت یکدیگر کشیده شوند. در حالت نشر خم باقی می‌مانید، سپس پشت بازو کیک بک را انجام می‌دهید. وزنه‌ای را انتخاب نمایید که برای سطح آمادگی جسمانی شما مناسب باشد. ابتدا بدون وزنه تمرین کنید تا وقتی نسبت به انجام حرکت احساس راحتی پیدا کنید. برای شروع، ۳-۱ ست ۸-۱۲ تکراری را شروع نمایید، و با قوی تر شدن مقدار وزنه‌ها را افزایش بدهید.

این حرکت ترکیبی به طور همزمان چند گروه عضلات مختلف را فعال می‌کند. عضلات دلتوئید را در پشت شانه ها و عضلات گرد بزرگ را در قسمت فوقانی پشت، از قبیل عضلات ذوزنقه ای، و نیز عضلات سه سر و شکمی را هدف قرار می‌دهد.



مرحله اول

نفس خود را بیرون بدهید و هر دو بازو را از طرفین بلند کنید، تیغه‌های شانه به هم نزدیک کنید. وقتی تیغه‌های شانه خود را به سمت ستون فقرات می-کشید، آرنج‌های خود را شل و خمیده نگه دارید. در این حالت ۲ ثانیه نگه دارید.



در حالی که وزنه‌ها در مقابل شما آویزان شده‌اند، آنها را به نقطه شروع برگردانید.

ادامه دارد

در سراسر این حرکت عضله مرکزی را درگیر نمایید.

زانوها را شل نگهدارید

مرحله دوم

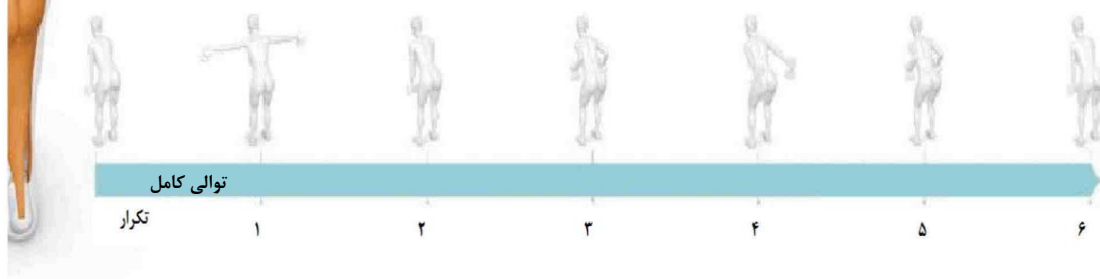
زمانی که وزنه‌ها را به حالت اولیه پایین می‌آورید، نفس بکشید. از گرد کردن کمر خود و قوز کردن شانه‌های خود به سمت جلو خودداری نمایید. برای نگهداشتن ستون فقرات در حالت خنثی چانه خود را جمع کنید و به طور طبیعی نفس بکشید.

احتیاط

از گرد کردن پشت خودداری نمایید، چون ممکن است به ستون فقرات فشار وارد شود. اگر وزنه‌ها خیلی سنگین باشند، این امر ممکن است به چرخش پشت و تاب خوردن وزنه‌ها منجر شود که به جای استفاده از عضله مورد نظر، برای بلند کردن وزنه‌ها از نیروی حرکت آنی استفاده کند.

بالاتنه

حرکت فلای معکوس عضلات متعددی را در قسمت فوقانی پشت و دلتوئیدها را هدف قرار می‌دهد. عضلات دلتوئید خلفی عضلات اصلی درگیر هستند. علاوه بر عضلات دوزنقه میانی و پایینی، متوازی الاضلاع، تحت خاری، و گرد کوچک درگیر می‌شوند.



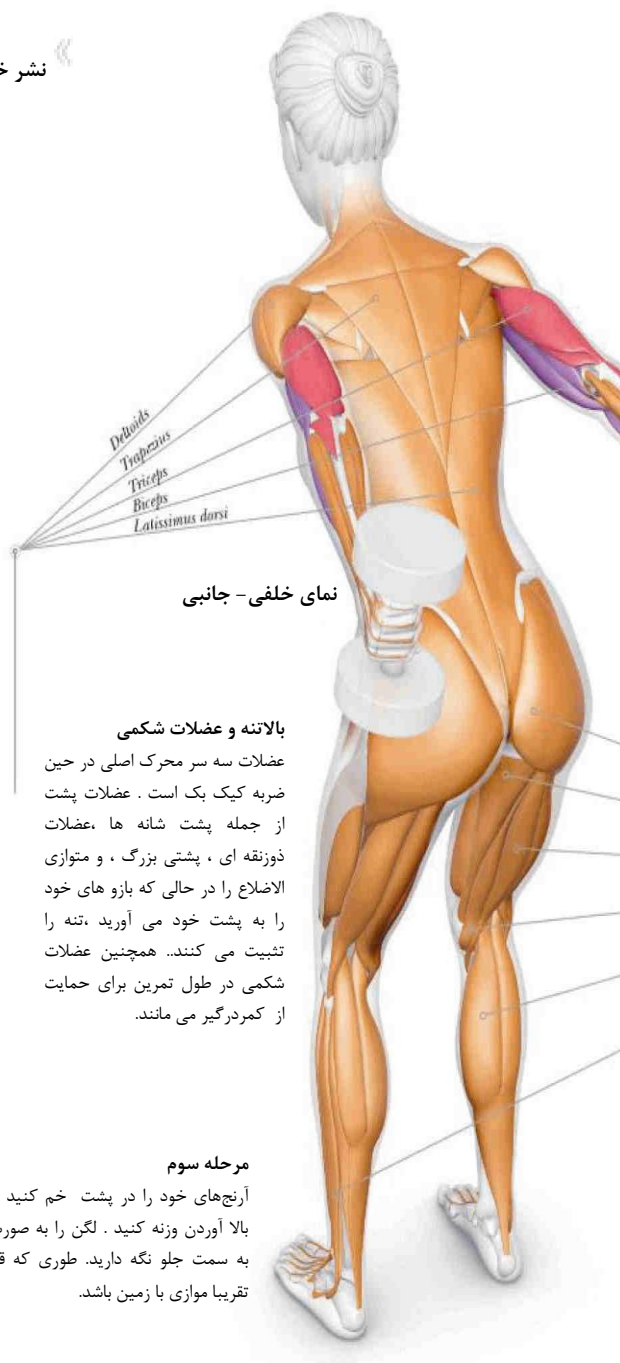
نشر خم با دمبل و پشت بازو کیک بک (ادامه دارد)



مرحله چهارم

وزنه را پشت و بالای بدن خود ببرید، بازو ها را به دور از بدن یک خط مستقیم ایجاد کنید و در لحظه ای که بیشترین کشش عضلات را احساس می کنید ، نفس خود را بیرون بدهید. اگر احساس قدرت می کنید، برای ۲ ثانیه دمبل ها را در پشت نگه دارید.

نمای خلفی - جانبی



بالاتنه و عضلات شکمی

عضلات سه سر محرک اصلی در حین ضربه کیک بک است . عضلات پشت از جمله پشت شانه ها ، عضلات دوزنقه ای ، پشتی بزرگ ، و متوازی الاضلاع را در حالی که بازو های خود را به پشت خود می آورید ، تنه را تثبیت می کنند. همچنین عضلات شکمی در طول تمرین برای حمایت از کمر درگیر می مانند.

مرحله سوم

آرنج های خود را در پشت خم کنید و شروع به بالا آوردن وزنه کنید . لگن را به صورت یک لولا به سمت جلو نگه دارید. طوری که قفسه سینه تقریباً موازی با زمین باشد.

احتیاط



ضمن این که روی یادگیری فرم و تکنیک مناسب کار می کنید از سبک ترین وزنه ها استفاده نمایید. مطمئن شوید که می توانید در سراسر این حرکت تنفس آرام و طبیعی خود را حفظ کنید.



برای خنثی نگهداشتن ستون فقرات، از گرد کردن پشت خودداری کنید

آرنجها به زاویه ۹۰ درجه برمی گردند

دمبلها را طوری نگه دارید که کف دست ها به سمت داخل باشند

در سراسر وضعیت پاها به همان شکل باقی می ماند

مرحله پنجم

نفس بکشید و به آرامی وزنه ها را به سمت پشت و بدن خود ببرید. وزنه ها را تاب ندهید؛ حرکت را برای یک ثانیه متوقف کنید تا مقدار حرکت آن کاهش یابد.

کمر خود را راست نگه دارید و نیپچانید

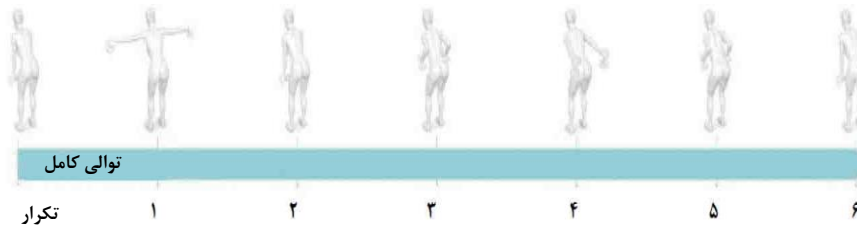
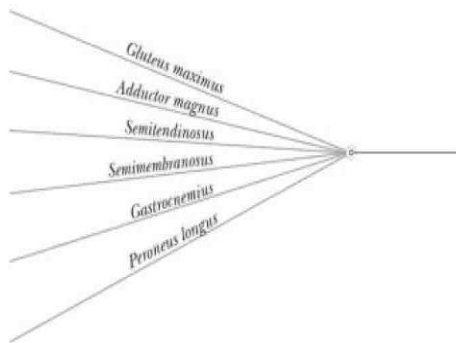
وزن را به طور مساوی بین پاها ی خود توزیع کنید

مرحله ششم

بازوها را صاف نگهدارید و دمبلها را به وضعیت مرحله مقدماتی برگردانید. سپس دوباره فزای معکوس را انجام دهید تا یک تکرار کامل شود.

پایین تنه

پایین تنه به عنوان عامل تثبیت کننده در این تمرین عمل می کند. عضلات سربینی در سراسر حرکت به صورت ایزومتریک کار می کنند. فشردن عضلات سربینی، لگن را در جای خود نگه می دارد و ستون فقرات را در حالت خنثی قرار می دهد.



توالی کامل

تکرار

۱

۲

۳

۴

۵

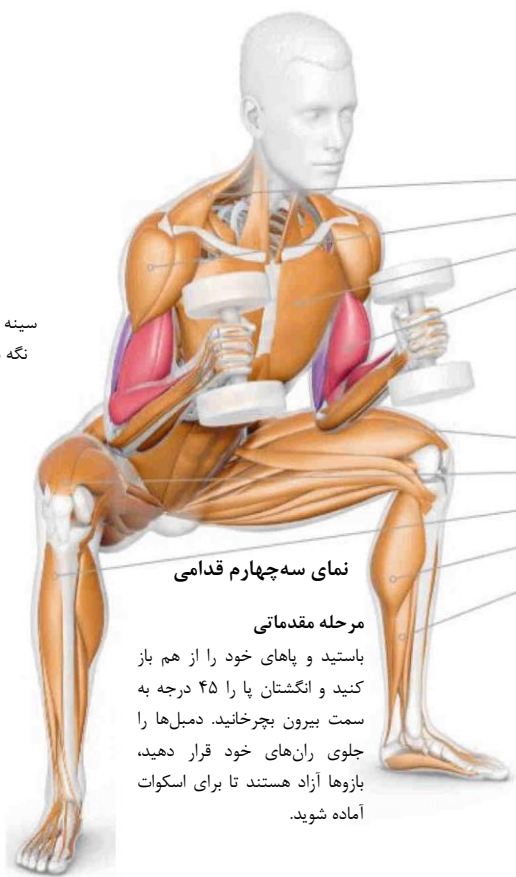
۶

سومو اسکوات و جلو بازو چکشی تمرکزی^۱

تصویر بزرگ

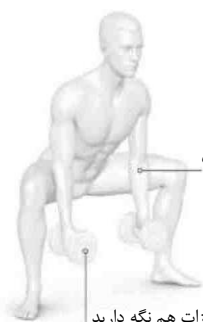
در سومو اسکوات ، اجازه ندهید زانوها به داخل انحراف پیدا کنند. ضمن قائم نگه داشتن عضلات سینه و قوز نکردن در طول این توالی ، درگیر شدن عضله مرکزی به شما کمک خواهد نمود تا شکل درست تمرین خود را حفظ نمایید. در طول جلو بازو تمرکزی، آرنجها به ران شما چسبیده باقی میمانند.

این توالی عضلات سرینی، چهارسرران، همسترینگ، فلکسور های ران، ساق پا، و عضله مرکزی را تقویت می کند، و بر روی لگن و نیز قسمت های داخلی ران تاکید می کند. ، عضلات دوسر را در جلوی بازو و نیز عضلات پایین بازو- عضله بازویی (براکیالیس) و زند زیرین (براکیورادیالیس) را نیز تقویت می کند.



بالاتنه و عضلات شکمی

در حالی که دمبل‌ها را گرفته اید ، بازو ها تحت کشش بلند می شوند. ستون فقرات به وسیله عضلات شکمی تثبیت می شود.

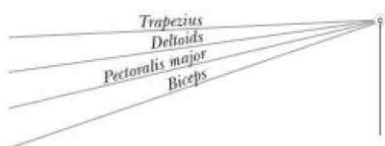


بازوها با داخل ران‌ها تماس دارند

وزنه‌ها را به موازات هم نگه دارید

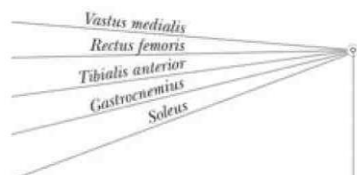
مرحله سوم

با حفظ وضعیت سومو اسکوات ، وزنه‌ها را به نقطه شروع بین پاها، و سینه رو به جلو ، پایین بیاورید .



بالاتنه

عضله دو سر بازویی ، بازویی، سه‌سر بازویی، خم کننده انگشتان دست ، سینه‌ای و دندان‌های قدامی هدف قرار می‌گیرند. عضلات راست شکمی ستون فقرات را مهار می‌کنند.



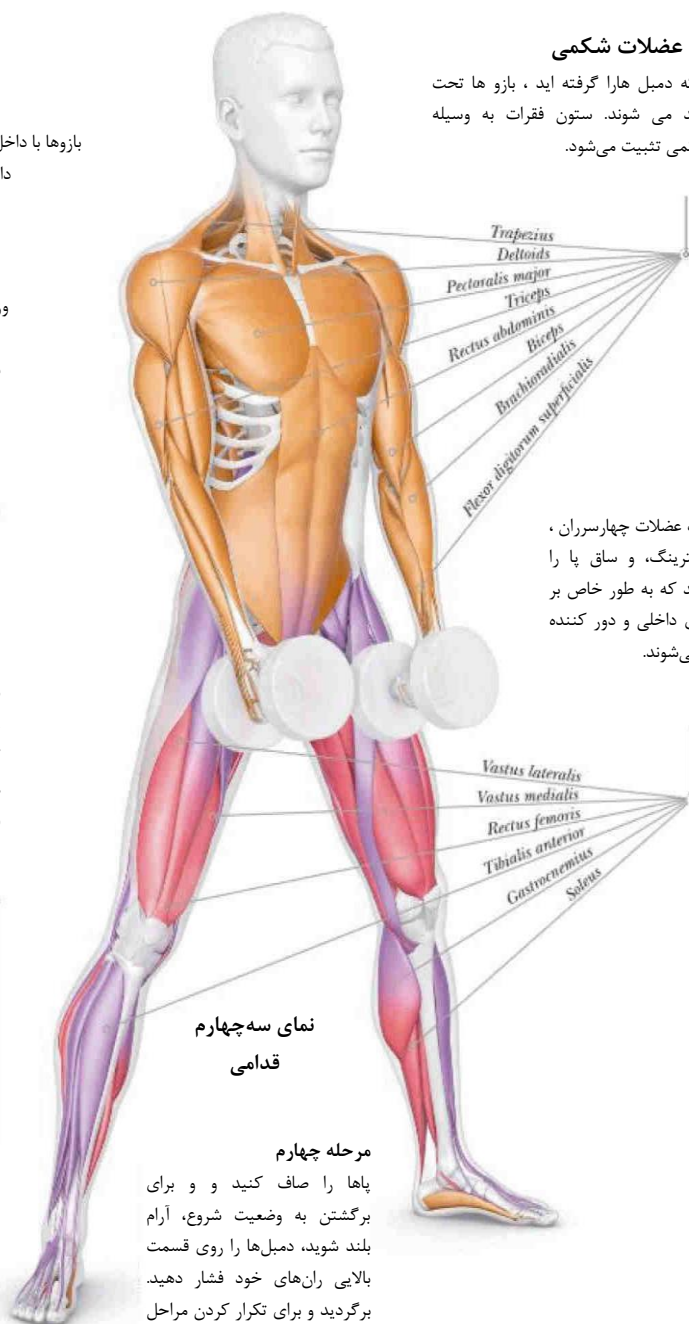
پایین تنه

عضلات همسترینگ ، چهارسر ران ، دور کننده ها و نزدیک کننده ها، و سرینی به صورت ایزومتریک در انتهای سومو اسکوات نگه داشته می شود.

نمای سه‌چهارم قدامی

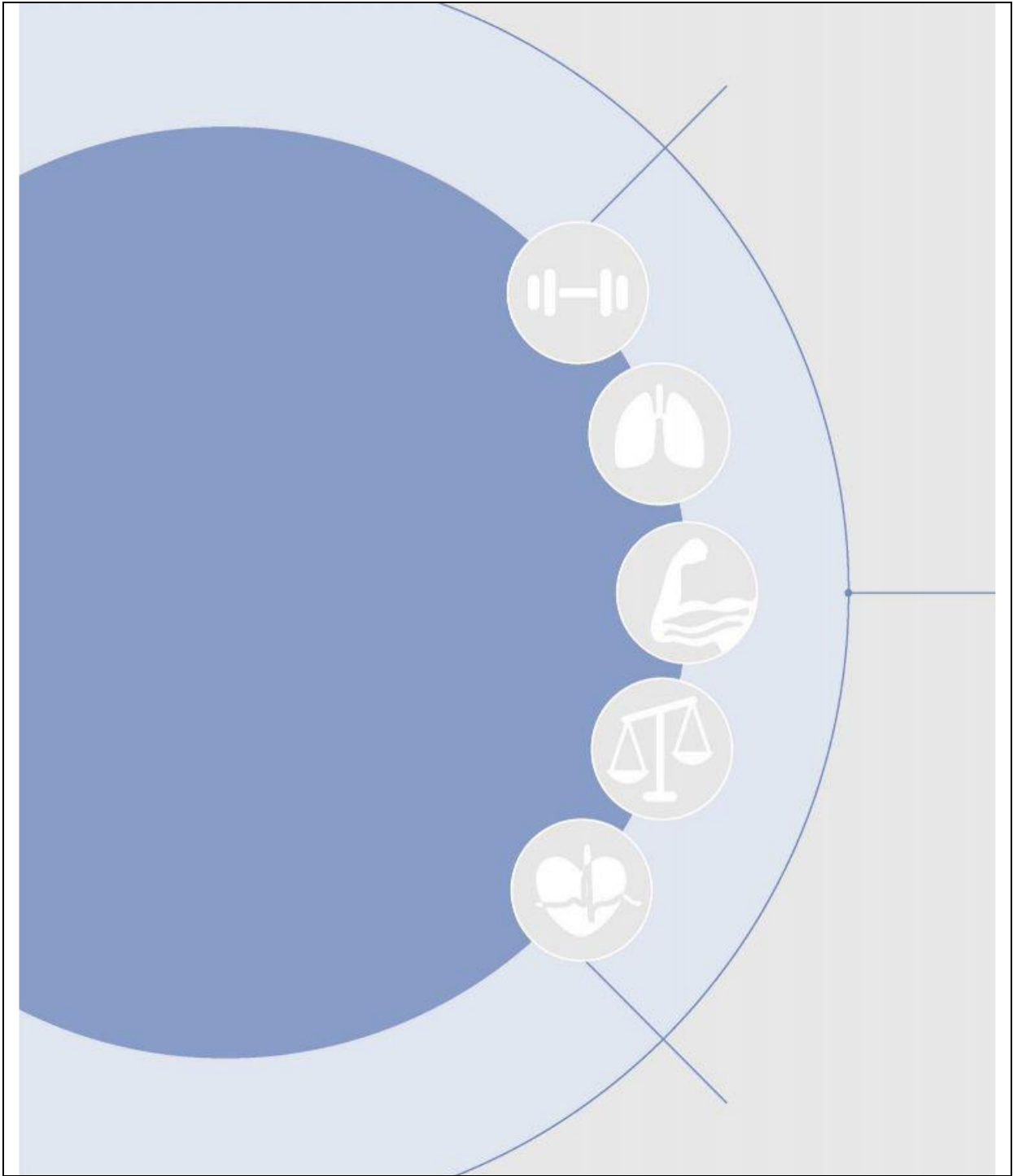
مرحله چهارم

پاها را صاف کنید و و برای برگشتن به وضعیت شروع، آرام بلند شوید، دمبل‌ها را روی قسمت بالایی ران‌های خود فشار دهید. برگردید و برای تکرار کردن مراحل ۲ و ۳ آماده شوید.



پایین تنه

سومو اسکوات عضلات چهارسر ران ، لگن ، همسترینگ، و ساق پا را تقویت می‌کند که به طور خاص بر روی ران های داخلی و دور کننده ها متمرکز می‌شوند.



فصل هشتم: تمرینات HIIT

این بخش شامل ۴۲ روتین تمرینی می‌شود که سطوح مبتدی، متوسط، و پیشرفته را هدف قرار می‌دهد و بر کل بدن، بالاتنه، یا پایین‌تنه متمرکز می‌شود. شما هر تمرین را بر اساس سلامت و آمادگی جسمانی خود در مدت معینی از زمان انجام می‌دهید و ۵ دوره را می‌گذارید. همچنین می‌توان روتین‌ها را برای مدت طولانی‌تر تمرین کرد. همچنین توصیه‌هایی را درباره گرم کردن و سرد کردن بدن، چگونگی برنامه‌ریزی تمرینات، و نحوه اجرای تمرینات خود خواهید یافت.

شروع تمرینات

پیش از اجرای هر تمرینی، تمرینات مناسب خود را پیدا کنید. در این کتاب برنامه‌های آموزشی برای کاربران سطوح مبتدی، متوسط، و پیشرفته در نظر گرفته شده است. برای دسترسی به اکثر آنها، مهم است از جایی که هستید شروع کنید، و برای پیشرفت، قدرت عضلانی و قلبی و عروقی را در خود ایجاد نمایید. از آزمون آمادگی جسمانی زیر برای تعیین نقطه شروع کار خود استفاده کنید.

ارزیابی آمادگی جسمانی

پیش از شروع این برنامه، از این آزمون مقاومت وزن بدن برای تعیین سطح آمادگی جسمانی فعلی خود استفاده کنید. این نتایج نشان خواهند داد که شما در چه نقطه‌ای از سطح آمادگی جسمانی خودتان هستید.



پیش از ورود شما به HIIT، شما باید سطح آمادگی جسمانی خود را ارزیابی کنید. این ارزیابی ساده به شما این امکان را خواهد داد که بدانید از کجا شروع کنید و یک خط پایه برای سنجش پیشرفت شما ارائه می‌دهد.

سطح مناسب برای شما چیست؟

پس از اتمام ارزیابی آمادگی جسمانی خود، تعیین کنید که آیا در سطح مبتدی، متوسط، یا پیشرفته هستید. آموزش خود را با همان سطح شروع کنید.

سطح ۱

سطح مبتدی: برای افرادی که به تازگی با تمرینات HIIT آشنا شده اند

اگر شما تا ۸۰ تکرار نمره کسب کردید، شما از سطح مبتدی تمرین را شروع می-نمایید. شروع در این سطح یک پایه محکم و خوب ایجاد می کند، تا شما نهایتاً بتوانید به سطوح پیشرفته‌تری از HIIT دست یابید. از زمان برای تمرکز بر روی سبک تمرین خود و تکنیک های صحیح تنفس استفاده نمایید. فقط با وزن بدن و وزن کم یا بدون وزن شروع کنید.

مدت هر تمرین: ۳۰ ثانیه

مدت زمان استراحت بین تمرینات: ۱۵ ثانیه

تعداد ست ها: ۲-۳

مدت استراحت بین ست ها: ۶۰-۳۰ ثانیه

سطح ۲

متوسط

شروع از اینجا به این معنی است که شما در حال حاضر یک پایه قوی دارید. ولی، هنوز بهتر است تا این نوع تمرین همواره با مقاومتی کمتر و سبک تر انجام شود. در اینجا شما می‌توانید با تکرار بیشتر و زمان های استراحت کوتاه تر و سپس با وزنه‌های سنگین تر، خود را به چالش بکشید.

مدت هر تمرین: ۴۵ ثانیه

مدت زمان استراحت بین تمرینات: ۱۵ ثانیه

تعداد ست ها: ۳-۴

مدت استراحت بین ست ها: ۴۵-۳۰ ثانیه

سطح ۳

پیشرفته

نمره ۱۰۵+ یعنی شما از قبل دارای شرایط خوبی هستید، ولی ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که سطح خود را بالا ببرید و به سطح بعدی برسید، برای بهبود استقامت و قدرت قلبی عروقی و عضلاتی خود را با وزنه‌های سنگین‌تر، دوره‌های کوتاه‌تر استراحت، و دوره‌های طولانی‌تر تمرین خود را به چالش بکشید.

مدت هر تمرین: ۶۰ ثانیه

مدت زمان استراحت بین تمرینات: هیچ

تعداد ست ها: ۴-۵

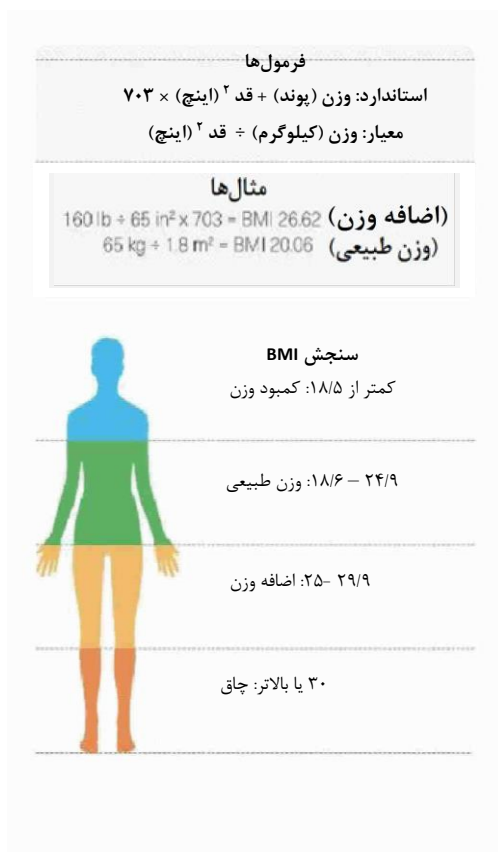
مدت استراحت بین ست ها: ۴۵-۳۰ ثانیه

ترکیب چربی بدن

تمرینات HIIT به دلیل چربی سوزی پس از اتمام تمرین شناخته شده است. پیش از آن که شما این مسیر را شروع کنید، بهتر است با بررسی این مطلب شروع کنید که بدن شما در حال حاضر در چه مرحله ای از آمادگی قرار دارد. ترکیب چربی بدن مولفه‌های گوناگونی را توصیف می کند که شامل کل وزن بدن شما می‌شود: عضلات، استخوان ها و چربی. راه‌های متعددی برای محاسبه چربی بدن شما وجود دارد: از طریق شاخص توده بدن (BMI)، اندازه گیری چین خوردگی پوست با استفاده از کولیس؛ یا با متر نواری. همچنین محاسبه‌گرهای مختلف و آنلاین چربی بدن وجود دارند که می‌توانید برای کمک از آنها استفاده نمایید.

محاسبه چربی بدن

از روش محاسبه زیر برای ارزیابی فراگیر درصد چربی بدن خود که به توسط شاخص BMI تعیین می‌شود. استفاده نمایید.



برنامه‌ریزی برای پرورش خود

وقتی من برای رقابت‌های بدنسازی خود را آماده می‌کردم، برای همه چیز برنامه‌ریزی کردم: تمرین، برنامه غذایی، و رژیم غذایی طی ۱۳ هفته. یک برنامه روشن مسیری را به سوی اهداف شما ایجاد می‌کند. تمرین بدن مهم است، ولی مراقب تمرین بیش از حد باشید، و از تکنیک های ریکاوری مناسب همراه با برنامه تغذیه ای جهت تامین سوخت بدن خود استفاده نمایید.

اغلب چگونه باید بدن خود را پرورش بدهم؟

آموزش HIIT به معنای انجام آن در هر روز نیست. این روتین های فوق سریع به نحوی طراحی شده‌اند تا شما بتوانید آنها را با حداکثر توان انجام بدهید. همه ما می‌خواهیم به اندام ایده آل خود برسیم و به سرعت وزن کم کنیم، بنابراین عجیب نیست که آموزش HIIT ایده خوبی برای این منظور می باشد. آن تمرینی که کوتاه‌تر است با هدف به حداکثر رساندن ضربان قلب ، افزایش متابولیسم و چربی سوزی می باشند . تمرینات HIIT نیاز به گذراندن ساعات طاقت فرسای روی تردمیل را از بین می برند . پدیده چربی‌سوزی که پس از تمرین HIIT اتفاق می - افتد با عنوان EPOC (مصرف بیش از حد اکسیژن پس از تمرین) شناخته می‌شود که معادل سوختن کالری‌های بیشتر و افزایش متابولیسم(سوخت و ساز) ، و سوختن چربی است.

به دلیل شدت موجود در تمرین HIIT، آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی به شما خواهد گفت از چه سطحی تمرین را شروع کنید. به شما توصیه می‌شود هفته ای سه تا چهار بار تمرین را شروع کنید. اگر شما در انجام HIIT مبتدی هستید، شاید تا وقتی بدن شما به آن عادت کند و آماده شود لازم باشد یک بار در هفته تمرین کنید. وقتی بدن شما به تمرینات HIIT عادت کند،

می‌توانید تعداد روز ها را افزایش دهید. ولی ۲۴ ساعت به خودتان برای فاصله بین انجام جلسات تمرین فرصت استراحت بدهید. بیش تمرینی عضلات یکی از دلایل اجتناب از تمرین بیش از حد است. هنگامی که فعالیت بدنی بیش از حد انجام می دهید،همراه با استراحت بسیار کم و بدون دوره ریکاوری این کار می‌تواند به مفاصل و عضلات شما فشار بیاورد. و اگر عضلات شما خسته و کوفته شوند، این وضعیت می‌تواند بر عملکرد فیزیکی شما اثر گذاشته و به آسیب‌هایی منتهی شود.

برنامه هفتگی

هنگام برنامه ریزی تمرینات هفتگی ، گنجاندن گروه - های مختلف عضلات در آن اهمیت دارد. به عنوان مثال ، شما نمی‌خواهید ، تمرینات پایین تنه را پشت سر هم انجام دهید و ریسک کار بیش از حد عضلات پای خود را داشته باشید. همچنین این موضوع بسیار مهم است که در این بین به بدن خود فرصت لازم را برای بازیابی توان خود بدهید.

به عنوان مثال

اگر شما ترجیح می‌دهید چهار بار در هفته تمرین کنید، با تمرین متمرکز بر بالاتنه خود در روز اول ؛ تمرینات پایین تنه در روز دوم، و تمرین مربوط به عضلات شکمی در روز سوم وتمرین کل بدن در روز چهارم شروع کنید.

پرورش بدن در سطح شما

پس از انجام آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی، شما از این وضعیت درک مطلوبی خواهید داشت که مسیر آمادگی جسمانی شما از چه نقطه ای باید آغاز شود.

سطح ۱: مبتدی

اگر شما از اینجا شروع می‌کنید، روش آسان انجام تمرین HIIT این است که فقط یک یا دوبار در هفته تمرین را انجام بدهید. علاوه بر این، مطمئن شوید که تعداد ست ها، مدت تمرینات، و مدت زمان استراحت توصیه شده را در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی را رعایت می‌کنید.

سطح ۲: متوسط

اگر در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی شما به عنوان کاربر سطح متوسط شناخته شده‌اید، با انجام تمرینات HIIT به مدت دو تا سه روز در هفته شروع کنید. علاوه بر آن، مطمئن شوید که تعداد ست ها، مدت تمرینات، و مدت زمان استراحت توصیه شده را در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی را رعایت می‌کنید.

سطح ۳: پیشرفته

اگر شما از این سطح تمرین را شروع می‌نمایید، هدف از آن انجام آن سه تا چهار بار تمرین در هفته است. علاوه بر این، مطمئن شوید که تعداد ست ها، مدت تمرینات، و مدت زمان استراحت توصیه شده را در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی را رعایت می‌کنید.

افزودن تکرارها و بار تمرین افزایش مدت زمان تمرینات، علاوه بر میزان مقاومتی که صرف می‌نمایید، روشی مطمئن برای ساختن حجم عضله (هایپرتروفی) است. در نتیجه، تمرین چالش برانگیز تر خواهد بود.		چگونه در تمرینات خود پیشرفت کنید؟ یکی از جمله های مورد علاقه من این است که : شما همیشه می‌توانید در نقطه اوج باشید. اگر حس می‌کنید در حال رسیدن به نقطه ثبات و ایده‌آل هستید، روش‌های گوناگونی وجود دارد که شما می‌توانید با آن به تمرین خود شدت بدهید.
بازیابی توان به همان اندازه که تمرین مهم است ریکاوری نیز مهم است . ممکن است بیش از حد تمرین کنید و به بدن خود فرصت لازم را برای ریکاوری مناسب و در نتیجه راه دستیابی به توان بیشتر پس از تمرین را ندهید. راه های متعددی برای بازیابی توان وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید و در زیر جزئیات بیشتری از آن ارائه می‌شود.	تکرارهای ذخیره پیشرونده (RIR) تکرار ذخیره (RIR) به این معنی که ست را در تعداد تکرار مشخصی قبل از رسیدن به ناتوانی کامل تمام کنیم. - به عبارت دیگر، شما پیش از رسیدن به سطح ناتوانی چه تعداد تمرین دیگر را در هر تمرین می-توانید انجام دهید. هدف از این تمرین ۶-۴ تکرار پس از ناتوانی بدن برای به حداکثر رساندن محرک تمرین کنید.	افزودن ست ها یکی از راه هایی که می‌توانید تمرینات خود را به سطح بعدی ببرید ، افزایش تعداد ست ها است به این معنی که برای انجام این سری از تمرینات وقت بیشتری صرف خواهید کرد. افزایش تعداد ست های تمرینی شبیه به این قطعاً بدن شما را به طور مطلوب پرورش خواهد داد.
ریکاوری (بازیابی توان) یکی دیگر از بیانات مورد علاقه من این است که: شما باید به همان اندازه‌ای که سخت تمرین می‌کنید ، ریکاوری کنید. در سن ۳۰ سالگی، نسبت بازیابی توان ۱:۱ است، بنابراین، به ازای هر ساعت تمرین، بدن یک ساعت به بازیابی توان خود نیاز دارد. ارباب رجوع تقریباً همیشه تصور می‌کنند کخ این به معنای کشش به مدت یک ساعت است ، اما بازیابی توان بدن شکل‌های متعددی دارد. در اینجا برخی از انواع دیگر آنها وجود دارد.		
استفاده از فوم رولر فوم رولر شیوه‌ای برای آزادسازی بافت همبندی عضلانی توسط خود فرد (SMR) است که می‌تواند به کاهش سفتی، درد و التهاب عضلات کمک کند. علاوه بر این، می‌تواند دامنه حرکتی شما را نیز افزایش بدهد. بنابراین ارزش آن را دارد که یک روال فوم رول را در گرم کردن یا سرد کردن خود بگنجانید. در هنگام استفاده از فوم رول، با فشار کم شروع کنید. ممکن است متوجه شوید که عضلات شما گرفته هستند و بنابراین استفاده از فوم رولر می‌تواند دردناک باشد. فشاری را که وارد می‌کنید با کاهش وزن بدن که روی غلتک وارد می‌کنید، تنظیم کنید . برای شروع کار ۱۰ ثانیه از روی فوم غلت بخورید ، سپس ۶۰-۳۰ ثانیه کار کنید. اگر شما در این زمینه تازه‌کار هستید می‌توانید از یک متخصص کمک بخواهید یا آنالین جستجو کنید.	کشش کشش به از بین بردن گرفتگی عضلات و بهبود انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. هنگام انجام تمرینات HIIT ، عضلات شما منقبض می‌شوند، بنابراین مهم که آنها را با کشش آزاد کنید در غیر این صورت آنها تعادل خود را از دست می‌دهند. عدم تعادل عضلانی ممکن است به فشار بر مفاصل و صدمه دیدن آنها منجر شود. همچنین وقتی عضلات باز می‌شوند، دامنه حرکتی بیشتری را امکان پذیر می‌کنند، به این معنی که تمرینات را به درستی انجام خواهید داد. انواع کشش ها عبارتند از کشش چهار گانه ، لانگز با چرخش ستون فقرات ، کشش عضله سه سر، کشش شماره چهار، کشش گربه، کشش ۹۰/۹۰، کشش کودک شاد، کشش فلکسورهای لگن، کشش قورباغه-ای و کشش پروانه‌ای.	هیدراته (جذب آب) و تغذیه آب به بدن کمک می‌کند تا اکسیژن به سلول‌های بدن منتقل شود که خود به عملکرد صحیح سیستم بدن منجر می‌شود. همچنین به حذف سموم از بدن کمک می‌کند. وقتی عرق می‌کنیم، ما باید آب از دست رفته بدن را جبران نماییم. یک قانده کلی که ، من همیشه این گونه به شاگردان خود توصیه می-کنم این است که : اگر شما تشنه هستید، قبلاً بدن شما آب از دست داده است . وقتی به رژیم غذایی می‌پردازید، از راهنمای تغذیه ما استفاده کنید. تا متوجه شوید چگونه باید به نحو احسن به تمرینات خود کمک کنید که می‌تواند تفاوت ایجاد کند. بسیاری از مردم تشخیص نمی‌دهند که ۸۰ در صد از سیستم ایمنی بدن ما به سیستم گوارش ما مربوط می‌شود، بنابراین وقتی سالم است تمایل داریم که بتوانیم سریعتر و موثرتر با عفونت‌ها مبارزه کنیم.

پیروی و ایجاد روتین خودتان

هنگامی که برنامه آموزشی جدیدی را شروع می‌کنید، می‌خواهید روالی را ایجاد نمایید که به ایجاد یک عادت کمک کند. نهادینه شدن یک عادت ۱۸ روز طول می‌کشد و برای آن که انجام آن عادت خودکار شود ۶۶ روز طول می‌کشد، اما برای ترک آن عادت فقط دو روز زمان لازم است. تدوین برنامه فعالیت نه تنها به ایجاد عادات سالم تر کمک می‌کند، بلکه مسیری روشن را به سوی اهداف کلی تناسب اندام شما فراهم می‌کند.

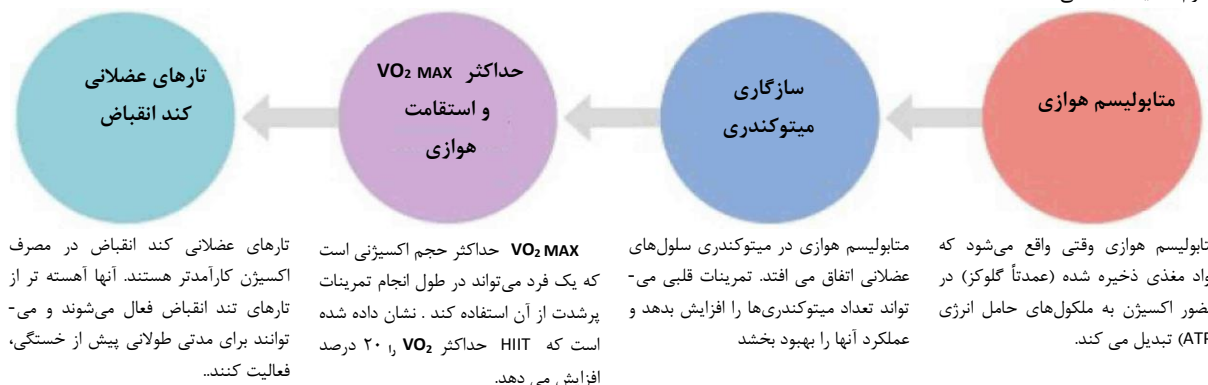
یادگیری تمرینات

پیش از شروع، مهم است به طور کلی مطالبی را در این مورد مطالعه نمایید. من همیشه توصیه می‌کنم مطالب را سه بار بخوانید، و اگر سوالی دارید، آن را یادداشت کنید. به احتمال زیاد پاسخ سوالات شما در کتاب موجود است. مطمئن شوید که آنچه در تمرین هر روز به آن نیاز دارید و شکل صحیح مربوط به هر تمرین را درک کرده‌اید.

تمریناتی برای ایجاد استقامت و قدرت قلبی عروقی

استقامت به توانایی شخص برای حفظ تمرینات طولانی مدت اشاره می‌کند. استقامت هوازی اغلب معادل با سلامت قلبی عروقی است و به سیستم‌های گردش خون و تنفس نیاز دارد تا انرژی را برای عضلات تامین کند.

برخی از تمرینات بیشتر از دیگر تمرینات، قلبی عروقی هستند و برای بالا بردن ضربان قلب طراحی شده‌اند. افزایش استقامت قلبی-تنفسی باعث جذب اکسیژن در ریه‌ها و خون و می‌تواند در بلند مدت به تداوم فعالیت جسمانی کمک کند.



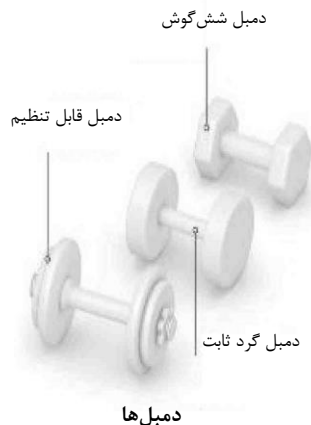
انتخاب وزنه‌ها

مهم است که از کجا شروع کنید. مطمئن شوید که به تعادل رسیده‌اید به ویژه اگر شما در انجام تمرینات HIIT مبتدی هستید، و وزنه‌ای را انتخاب نمایید که بدون آن که خیلی سنگین باشد شما را به چالش بکشد. درک این که چگونه وزنه‌ها را انتخاب کنید (انتخاب بار) متناسب با ساختار بدنی و به طور صحیح می‌تواند بر ایمنی و کارایی بلند کردن وزنه تأثیر بگذارد. هر تمرین را با وزنه‌ای سبک آغاز نمایید که می‌دانید می‌توانید به آسانی آن را بلند کنید، سپس بر اساس این ارزیابی و دامنه تکرار مورد نظر مقدار وزنه را افزایش دهید.

وزنه‌های آزاد

وزنه‌های آزاد عبارتند از دمبل، هالتر و کتل‌بل هستند. اندازه دمبل‌ها اعم از شش‌گوش، گرد، یا قابل تنظیم بر روی وزنه حک شده است. معمولاً به صورت جفت یافت می‌شوند. با وزنه‌ای شروع کنید که قابل بلند کردن باشد، وزنه‌ای که شما بتوانید آن را با افزایش تکرار بلند کنید. وقتی خود را به این کار عادت می‌دهید، برای به چالش کشاندن خود، به آرامی مقدار بار وزنه را افزایش دهید.

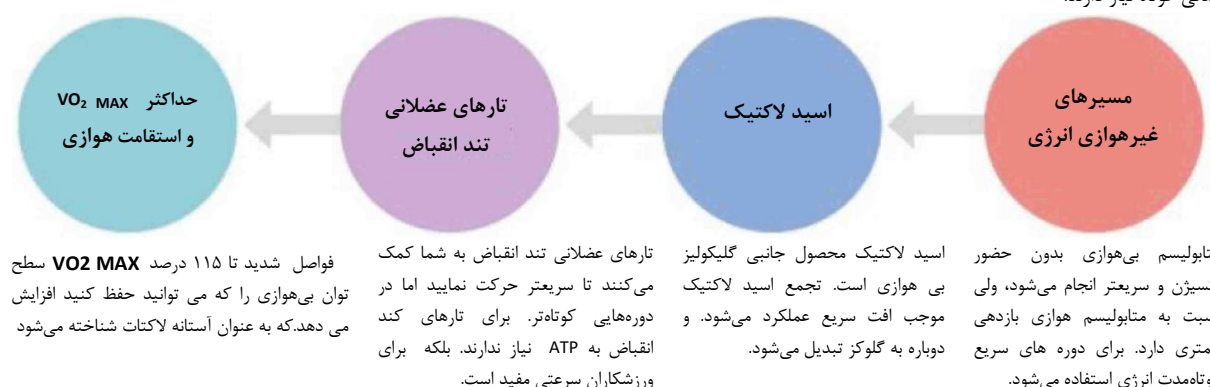
تمرین‌هایی برای تقویت و افزایش قدرت
تمرین‌هایی که موجب تقویت و افزایش نیرو می‌شوند مستلزم مقاومت در برابر وزنه‌ها، کتل‌بل‌ها، یا کش‌های مقاومتی هستند. این نوع از تمرینات بر حجم‌سازی توده عضلانی نیز تمرکز دارد. تمرینات بی‌هوازی (یعنی بدون اکسیژن) شامل بلند کردن وزنه‌ها یا فعالیت‌هایی می‌شوند که با شدت انفجاری در بازه‌های زمانی کوتاه نیاز دارند.



دمبل‌ها

آنها به حرکت سریع کمک می‌کنند اما برای مدتی کوتاه. کلمه (Twitch) به انقباض یا سرعت و شدت حرکت عضلات اشاره دارد. برای این نوع از تمرینات، بدن برای تأمین سوخت بیشتر به انرژی ذخیره شده خود اتکا می‌کند.

آنها در صورتی می‌توانند مفید باشند که شما بخواهید سطح تمرین خود را افزایش دهید و به هدف جدیدی برسید، و نیز می‌توانند به شما در حفظ توده عضلانی با افزایش سن کمک کنند. اکثر تمرینات HIIT بی‌هوازی هستند. متابولیسم بی‌هوازی باعث تجمع اسید لاکتیک می‌شود (یعنی شما احساس درد و سوزش دارید). بیشتر از عضلات تند انقباض استفاده می‌شود.



برنامه ریزی هفتگی

وقتی برنامه ریزی می کنید ، برای موفقیت آن را طراحی کنید. من یک برنامه پیشرفته شش هفته ای را که هدف از آن کمک کردن به شما است طراحی کرده ام تا به سرعت به مسیر تناسب اندام یا آمادگی جسمانی خود وارد شوید، و بر این اساس آن را بهبود ببخشید. در اینجا از روتین های پیشنهادی مطرح شده استفاده کنید.

پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
بالا تنه شنا به طرفین، پرس سینه دمبل، پرس سینه دمبل، قفسه سینه با دمبل فلای، پشت بازو دیپ	پایین تنه سومواسکوات، اسکوات صندلی، راه رفتن خرچنگی، سومو فلای	عضله مرکزی کرانچ دوچرخه ای، کرانچ دوبل با چرخش، ضربه قیچی، جک پلانک	بالا تنه زیر بغل دمبل تک خم، جلو بازو دمبل، جلو بازو چکشی، پلانک خرسی تناوبی
بالا تنه شنا به طرفین، پرس سینه دمبل، پرس سینه دمبل، قفسه سینه با دمبل فلای، پشت بازو دیپ	تمام بدن زیر بغل دمبل خم + جلو بازو چکشی، جلو بازو دمبل جفت + تاک جامپ (پرش با زانو)، شنا + اسکوات	پایین تنه اسنچ متناوب، استپ آپ (بالا رفتن از پله) با دمبل، لانگز طرفین تناوبی، ضربات متناوب با انگشت پا	تمام بدن زیر بغل دمبل خم + جلو بازو چکشی، سومو اسکوات + جلو بازو دمبل، ضربات قدرتی با تلفیق یکی از حرکات رقص بریک، پلانک خرسی و شنا
عضله مرکزی پلانک پهلوی، حرکت کوهنورد، طناب زنی، دراز و نشست	بالا تنه پرس سینه دمبل، قفسه سینه با دمبل فلای، پشت بازو کیک بک، پشت بازو دمبل ایستاده	عضله مرکزی پلانک پرش های پهلوی به پهلوی، کرانچ دوچرخه ای، وی آپ در همه جهات بدن	تمام بدن زیر بغل دمبل خم، نشر از جلو دمبل، جلو بازو دمبل جفت، جلو بازو چکشی
پایین تنه ددلیفت تک پا، پل سرینی همراه با گام برداشتن، ساق پا، استپ آپ (بالا رفتن از پله).	تمام بدن پرس شانه معکوس با وزن بدن، جلو بازو دست باز، پشت بازو دیپ با لمس انگشت پا، لانگز کرتسی جلویی	عضله مرکزی پلانک پرش های پهلوی به پهلوی، کرانچ دوچرخه ای، وی آپ در همه جهات بدن	بالا تنه زیر بغل دمبل خم، نشر از جلو دمبل، جلو بازو دمبل جفت، جلو بازو چکشی
عضله مرکزی ضربه قیچی، کرانچ عرضی شکم با توپ، تعویض تناوبی پا (بدن به حالت پلانک کف دست و کف پا را بلند کنید و کنار دست موافق قرار دهید)، کرانچ دوبل با چرخش	پایین تنه لانگز معکوس تناوبی، اسکوات صندلی، اسکوات، حرکت اسکیت	عضله مرکزی ضربه قیچی، کرانچ عرضی شکم با توپ، تعویض تناوبی پا (بدن به حالت پلانک کف دست و کف پا را بلند کنید و کنار دست موافق قرار دهید)، کرانچ دوبل با چرخش	بالا تنه زیر بغل دمبل خم، نشر از جلو دمبل، جلو بازو چکشی، پلانک خرسی با زیر بغل دمبل خم تناوبی
پایین تنه سومو اسکوات، راه رفتن خرچنگی، سومو اسکوات و سومو فلای	عضله مرکزی کرانچ دوچرخه ای، کرانچ دوبل با چرخش، ضربه قیچی، جک پلانک	بالا تنه زیر بغل دمبل خم، نشر از جلو دمبل، جلو بازو چکشی، پلانک خرسی با زیر بغل دمبل خم تناوبی	تمام بدن استپ آپ (بالا رفتن از پله)، دددلیفت تک پا، راه رفتن خرچنگی، ضربات متناوب با انگشت پا به تخته استپ

حرکت در مسیر پیشرفته

در مورد روزهایی که شما طی آن تمرینات خود را به اتمام می‌رسانید مطلب بسیار ارزشمندی وجود دارد. حدوداً دو تا سه هفته طول می‌کشد تا عادت‌های جدید ایجاد شود، و دو روز وقت صرف می‌شود تا آن عادت از بین برود. راه موفقیت این است که زمانی را تعیین کنید که می‌دانید می‌توانید تمرینات را انجام بدهید. واقع بین باشید. اگر شما تمرینات را انجام نداده بودید، در این صورت، برنامه‌ای که در آن هر روز تمرین می‌کنید، نمی‌توانست چندان واقع‌بینانه باشد. شاید با یک روز تمرین در هفته شروع کنید، سپس اگر شما بیشتر تمرین کنید، می‌توانید از نقطه هدف خودتان هم فراتر بروید. در این مورد تصمیم

بگیرید که به احتمال قوی در هنگام صبح، زمان ظهر، یا در عصر متناسب با آن زمان تمرین را انجام می‌دهید. برای طی کردن مسیر پیشرفت خود، می‌توانید قبل از شروع تمرین از جلو، عقب و پهلو از خود عکس بگیرید. عکس‌ها دروغ نمی‌گویند. هر دو هفته یک بار عکس‌های جدید بگیرید، تا بتوانید کنار یکدیگر آنها را مقایسه کنید و انواع آن را ببینید و بررسی کنید.

اهمیت استراحت

روزهای استراحت بخش مهمی از هر برنامه تمرینی هستند. روزهای استراحت به عضلات اجازه می‌دهند تا بافت را ترمیم کرده و ذخایر گلیکوژن را دوباره تامین نمایند، و در نتیجه خستگی عضلانی را کاهش داده و عضلات را برای تمرین بعدی آماده می‌سازند. همچنین به کاهش آسیب‌ها کمک می‌کند: تمرین افراطی فشار و گرفتگی مکرری را بر عضلات اعمال می‌کند و ریسک آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد. روزهای استراحت عملکرد را نیز بهبود می‌بخشد. وقتی به عضلات استراحت می‌کنند، شما روز بعد بهتر می‌توانید تمرین کنید. بدن شما برای ترمیم و سوخت‌گیری مجدد به زمان نیاز دارد، به ویژه مابین تمرینات HIIT.

جمعه

شنبه

یکشنبه

عضله مرکزی پلانک دلفین، پلانک در حالت کم ارتفاع، ضربه زدن با انگشت پا تناوبی، کوهنورد	بالاتنه پرس سرشانه نظامی، پشت بازو دمبل ایستاده، نشر از جانب دمبل، پشت بازو کیک بک، پلانک کف دست و تبدیل به پلانک کم ارتفاع	تمام بدن درجا زدن سریع به حالت شنا رفتن، پرش روی جعبه، سومو اسکوات + جلو بازو چکشی تمرکزی، اسنچ متناوب
پایین تنه پل سرینی، پل سرینی پروانه ای، پل سرینی همراه با گام برداشتن، طناب زنی زانو بلند	عضله مرکزی حرکت وی آپ، کرانچ، دراز و نشست، پلانک خرسی	پایین تنه اسکوات، ددلیفت تک پا، اسکوات کرتسی متناوب، اسکوات پرشی
تمام بدن کرانچ عرضی شکم با توپ، پرس جک، برپی، پلانک کف دست، بدن به شکل ۷ معکوس و ضربه زدن به مچ پا + شنا	بالاتنه پرس آرنولد، طناب عمودی زیر پا، جلو بازو چکشی، شنا پشت بازو	تمام بدن اسکوات، کیک بک تناوبی، پرس آرنولدی، نشر از جلو دمبل، اسکوات پرشی پا جفت و پاها دور از هم
پایین تنه طناب زنی زانو بلند، پل سرینی، پرش قورباغه ای، ددلیفت تک پا	بالاتنه پرس سرشانه دمبل ایستاده (گریپ خنثی)، نشر خم با دمبل، خزیدن خرسی	تمام بدن درجا زدن سریع به حالت شنا رفتن، پرش روی جعبه + سومو اسکوات، جلو بازو چکشی تمرکزی، اسنچ متناوب

راهنما

- بالاتنه
- عضله مرکزی
- پایین تنه
- تمام بدن
- ||||| کشتش/فوم رولر
- Ⓜ استراحت

گرم کردن و سرد کردن

برای جلوگیری از آسیب، گرم کردن و سرد کردن بدن باید بخشی از تمرین شما باشد. انجام هر نوع تمرین مقاومتی یا هوازی با عضلات سرد می‌تواند موجب فشار و آسیب‌هایی به عضلات بشود، بنابراین برای شما ضروری است پیش از شروع تمرین خود را عادت بدهید که عضلات اصلی و غالب خود را گرم کنید.

گرم کردن

را طولانی‌تر نمایید تا عضلات برای انجام تمرین کاملاً آماده شوند. به عنوان مثال حرکات پلیومتریک، همچون پرش روی جعبه، اسکوات پرشی، و برپی، به مدت بیشتری برای گرم کردن بدن نیاز دارند، چون این نوع حرکات فشار زیادی بر بدن وارد می‌سازد. بنابراین، برای شما ضروری است که کاملاً مطمئن شوید که تمام گروه های عضلانی شما برای آن نوع تمرین آماده هستند.

اما حقیقت این است که اگر حرکات کششی انجام ندهید، عضلات همان طور منقبض باقی خواهند ماند و در همان وضعیت فشار مداوم باقی می‌مانند. به یک نوار لاستیکی فکر کنید: اگر شما آن را بدون وقفه بکشید، در نهایت پاره خواهد شد. اهمیت دارد که بعد از هر تمرین کشش و فشار را رها کنید تا عضلات به وضعیت استراحت و آرامش برگردند. سرد کردن به تنظیم جریان خون هم کمک می‌کند.

گرم کردن

گرم کردن بدن پیش از تمرین HIIT عضلات را فعال می‌سازد، و آنها را برای انجام تمرین آماده می‌کند و آسیب‌ها را محدود می‌کند. گرم کردن بر افزایش دمای بدن و افزایش جریان خون در عضلات شما، دستگاه قلبی عروقی تمرکز دارد. گرم کردن پیوسته و مطلوب ۵-۱۰ دقیقه طول می‌کشد، که ضربان قلب شما را هم افزایش می‌دهد. بسته به تمرینات پیش رو، ممکن است گاهی مجبور شوید زمان گرم کردن

سرد کردن

سرد کردن پس از تمرین به شما امکان ریکاوری را می‌دهد، و به شما این شانس را می‌دهد تا ضربان قلب و فشار خون را کاهش بدهید. سرد کردن معمولاً پس از تمرین انجام می‌شود و ۵-۷ دقیقه طول می‌کشد. گرچه بیشتر اوقات، سرد کردن بدن نادیده گرفته می‌شود یا با عجله انجام می‌شود یا به طور اتفاقی انجام می‌شود. من همواره این موضوع را در حوزه‌های گروه آمادگی جسمانی تمرین مشاهده می‌کنم. اکثر افراد بدون اینکه فکری به حال خود کنند عجله می‌کنند.

انجام هر نوع تمرین مقاومتی با عضلات سرد می‌تواند موجب وارد شدن فشار و بر مفاصل، و آسیب‌هایی بالقوه بشود.

تحرك

بر طبق لغتنامه وبستر، تعریف تحرک این است: توانایی حرکت آزادانه بدن در تمام سطوح. تحرک شامل قدرت عضلانی، دامنه حرکتی، و استقامت است. حرکات با تحرک برای افزودن به ابتدای تمرین به عنوان بخشی از گرم کردن مطلوب و مفید هستند. آنها همچنین می‌توانند به عنوان نوعی گرم کردن کوتاه مدت در یک روز استراحت عمل کنند. چون تحرک دامنه حرکت را افزایش می‌دهد، و انعطاف‌پذیری و قدرت را با یکدیگر تلفیق می‌نماید که به شما کمک خواهد نمود تا حرکات را دقیق تر انجام دهید و به شما امکان می‌دهد تا بیشتر به خود فشار بیاورید و بالاتر بپريد.

اهمیت کشش

انعطاف‌پذیری یکی از پنج مولفه آمادگی جسمانی است که به همین دلیل است که حرکات کششی باید بخش جدایی ناپذیر از هر برنامه تمرینی باشد من همواره می-گویم که افراد بالای ۳۰ سال باید با نسبت ۱:۱ عمل کنند؛ بنابراین، به ازای هر ساعت تمرین، بدن به یک ساعت بازیابی توان خود نیاز دارد. کشش بخش بزرگی از آن را تشکیل می‌دهد.

اهداف کشش:

- **سفتی عضلات را کاهش می‌دهد و دامنه حرکت را افزایش می‌دهد.** با بهبود دامنه حرکتی، کشش ممکن است، انحطاط مفاصل را نیز کاهش دهد.
- **خطر صدمات را کاهش می‌دهد.** اگر عضلات انعطاف‌پذیر باشند و شما حرکتی ناگهانی انجام دهید، شما کمتر آسیب می‌بینید. با افزایش دامنه حرکتی در یک مفصل خاص از طریق کشش، شما می‌توانید مقاومت عضلات بدن را در طول فعالیت‌های مختلف کاهش دهید.
- **کمک به تسکین درد و سوزش بعد از تمرین.** وقتی تمرین می‌کنیم، عضلات را (کوتاه) منقبض می‌کنیم. حرکات کششی بعد از تمرین به تقویت عضلات و کاهش سفتی کمک می‌کند.
- **ساختار ظاهری بدن را بهبود می-بخشد.** کشش عضلات به ویژه در شانه‌ها، کمر و سینه، ستون فقرات را در یک راستا نگه می‌دارد، و ساختار ظاهری بدن را بهبود می‌بخشد.
- **به کاهش و مدیریت فشار کمک می‌کند.** عضلاتی که به خوبی کشیده شده‌اند تنش کمتری را تحمل می‌کنند و در نتیجه کمتر احساس فشار می‌کنند.
- **تنش عضلانی را کاهش داده و آرامش عضلانی را افزایش می‌دهد.** وقتی عضلات زمان زیادی را در حالت انقباض بمانند، گردش خون قطع می‌شود و در نتیجه جریان محدودی از اکسیژن و سایر مواد مغذی ضروری ایجاد می‌شود و کشش با افزایش جریان خون به عضلات اجازه می‌دهد تا ریلکس شوند.

روتین تمرین

برنامه تمرینی شما باید شامل گرم کردن و سرد کردن بدن باشد. گرم کردن شما باید با گروه‌های عضلانی بزرگ تر شروع شود، سپس به بخش‌های اختصاصی‌تر بدن منتقل شود. گرم کردن بدن شما باید ضربان قلب را افزایش دهد، بدن را گرم نموده، و باعث تعرق شما بشود.

گرم کردن

- گزینه‌های شما برای گرم کردن بدن عبارتند از:
- آهسته دویدن یا پیاده روی سریع
 - زانو بلند، ضربه به باسن، برپی، پیاده روی، شنا ها
 - شنا کردن
 - حرکت پروانه
- ترکیبی از تمام گزینه‌های ذکر شده را برای گرم کردن بدن به کار ببرید که ۱۰-۵ دقیقه طول می‌کشد.

انبساط عضلات

پس از گرم شدن بدن، زمانی مناسب است تا چند حرکت کششی را به آن بیاورید برای کاهش سفتی و بهبود انعطاف پذیری. با انجام تمرینات HIIT عضلات منقبض می‌شوند (کوتاه می‌شوند). مهم است با کشیدن آنها را باز کنید کنید در غیر این صورت آنها نامتعادل می‌شوند. عدم تعادل عضلات می‌تواند به فشار بر مفاصل و صدمات منجر شود. اگر عضلات شل‌تر شوند، این وضعیت به آنها اجازه می‌دهد تا دامنه حرکتی بیشتری داشته باشند که در عوض اجرای صحیح حرکات را میسر می‌سازد.

انواع کشش‌ها عبارتند از:

- کشش چهارگانه ایستاده
- لانگز با چرخش ستون فقرات
- کشش عضله سه‌سر
- کشش گربه
- چهار کشش
- کشش ۹۰/۹۰
- کشش کودک شاد
- کشش قورباغه‌ای
- کشش پروانه‌ای
- کشش فلکسور های مفصل ران
- کشش سینه دراز کش



سرد کردن عضلات

سرد کردن عضلات شما می‌تواند شامل راه رفتن با شدت کمتر باشد، ولی در عین حال زمان مناسبی برای اضافه کردن یک روتین کششی با برخی از تمرینات بالا است.

روتین تمرینات

روتین های تمرین HIIT در زیر به نحوی برنامه ریزی شده اند که بخش های خاصی از بدن را هدف قرار می دهند: پایین، بالا، مرکز، و کل بدن. این روتین ها همچنین به نحوی عمل می کنند که برای سطوح مختلف تجربه مناسبی باشند: مبتدی، متوسط، و پیشرفته. سطح خود را انتخاب نمایید، سپس یک روتین را انتخاب کنید و تمرینی را با طول زمان انجام مناسب، دوره های استراحت، و تعداد ست های صحیح به اتمام برسانید.

چگونگی استفاده

می تواند با افزایش طول هر تمرین و/ یا تعداد ست ها حرکات و/یا کاهش زمان استراحت بین ست ها یا قطع استراحت بین تمرینات بر اساس دشوار بودن حرکت پیشرفت کند. این همان چیزی است که این کتاب را ارزشمند می کند، چون هرچه شما قوی تر و سریع تر بشوید، همواره می توانید راه هایی را برای به چالش کشاندن خود و به کارگیری برنامه های روزمره خود بیابید- تغییرات تقریباً نامحدود هستند.

شعار من این است که از جایی که هستید شروع کنید، اما قطعاً همان نقطه ای نخواهد بود که شما تمرین را به اتمام خواهید رساند. ابتدا، ارزیابی سطوح آمادگی جسمانی خودتان را تکمیل کنید تا تعیین شود که آن مسیر از کجا شروع خواهد شد. روتین ها بر اساس سختی طبقه بندی می شوند، و متناسب با سطح آمادگی جسمانی شما و با به کارگیری دستورالعمل های مندرج در باکس های زیر، می توان

هر یک از آنها را تنظیم نمود. به عنوان مثال، تمرین سطح مبتدی

پیشرفته	متوسط	مبتدی
طول هر تمرین ۶۰ ثانیه و بدون استراحت بین تمرینات و ۳۰-۴۵ ثانیه ریکاوری بین هر ست.	طول هر تمرین ۴۵ ثانیه با ۱۵ ثانیه زمان استراحت مابین تمرینات است، و ۳۰-۴۵ ثانیه ریکاوری بین هر ست.	طول هر تمرین ۳۰ ثانیه با ۱۵ ثانیه زمان استراحت بین تمرینات است، و ۳۰-۶۰ ثانیه زمان ریکاوری بین هر ست.
به عنوان مثال	به عنوان مثال	به عنوان مثال
 تمرین به مدت ۶۰ ثانیه  بدون استراحت میان تمرینات  ۳۰-۴۵ ثانیه استراحت مابین هر ست برای تمرین پیشرفته، سعی کنید ۴ تا ۵ ست را کامل کنید، ولی اگر شما خواهان چالش بیشتری باشید یا برای پیشرفت یک ست دیگر به آن بیافزایید.	 تمرین به مدت ۴۵ ثانیه  ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات  ۳۰-۴۵ ثانیه استراحت مابین هر ست برای تمرین سطح متوسط، به دنبال افزایش ست به ۳-۴ ست هستید. همواره می توانید این حجم را کاهش بدهید یا اگر بخواهید چالش برانگیزتر باشد می توانید یک ست دیگر به آن بیافزایید.	 تمرین به مدت ۳۰ ثانیه  ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات  ۳۰-۶۰ ثانیه استراحت مابین هر ست برای تمرین سطح مبتدی، ۲-۳ ست را هدف قرار دهید. اگر برای شما خیلی زیاد باشد، همواره می توانید این حجم را کاهش بدهید یا اگر بخواهید چالش برانگیزتر باشد می توانید یک ست دیگر به آن بیافزایید.

روتین مبتدی

روتین مبتدی ۱

این روتین ضربان قلب را افزایش می‌دهد، پاها را تقویت می‌نماید، و عضلات شکمی را تقویت می‌کند. یک تمرین عالی برای مبتدیان برای بهبود استقامت قلبی عروقی و نیز قدرت و استقامت عضلانی آنهاست.

روتین ۲

این بخش روتین تمام بدن فرد مبتدی است که پاها و بازوها را با یک مولفه قلبی هدف قرار می‌دهد که ضربان قلب را افزایش خواهد داد. این روتین برای مبتدیان کامل است تا استقامت قلبی عروقی خود و همچنین قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش بدهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. سومو اسکوات

۲. نشر از جانب دمبل

۳. جلو بازو دمبل

۴. پشت بازو دمبل ایستاده

۵. طناب زنی زانو بلند

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. اسکوات

۲. ددلیفت تک پا

۳. کرانچ

۴. طناب زنی جفت پا

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۳

این روتین پاها و عضلات سرینی را هدف قرار می‌دهد. در اینجا شما علاوه بر ساختن عضلات سرینی روی تقویت پاها نیز کار خواهید کرد. این تمرینی کامل برای مبتدیان است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش دهند.

روتین ۴

این روتین بر روی بالاتنه، به ویژه تقویت و تونینگ (انقباض مداوم و غیرفعال جزئی عضلات) عضلات شانه ها و سهرسر متمرکز می شود. تمرینی کامل برای افراد مبتدی است تا قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه را افزایش دهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. پرس سرشانه نظامی

۲. پشت بازو کیک پک

۳. پشت بازو دیپ

۴. پرس سرشانه معکوس

۵. شنا پشت بازو

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. پل سرینی

۲. پل سرینی پروانه ای

۳. سومو اسکوات

۴. لانگز طرفین تناوبی

۵. اسکوات پرشی

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۵

این روتین عضلات شکم را هدف قرار می‌دهد. در اینجا، شما عضلات عرضی شکم، راست شکمی و مورب‌های خارجی و داخلی را تقویت کرده و ارتقا می‌دهید. این روتین تمرینی ایده آل برای مبتدیان است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را بهبود بخشد.

روتین ۶

این روتین تمرینی بر روی بالاتنه بدن، به ویژه تقویت و تونینگ (انقباض مداوم و غیرفعال جزئی عضلات) عضلات سینه و سه‌سر را هدف قرار می‌دهد. این تمرین یک روتین عالی برای مبتدیان است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا بدهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. پشت بازو دمبل ایستاده

۲. پشت بازو کیک بک

۳. پرس سینه دمبل

۴. قفسه سینه با دمبل

۵. شنا به طرفین

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. درازونشست

۲. کرانچ

۳. پلانک در حالت کم ارتفاع

۴. کرانچ دوبل

۵- کرانچ دوچرخه ای

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۷

این روتین پاها و دلتوئیدها (شانه‌ها) را هدف قرار می‌دهد. در اینجا، شما علاوه بر عضلات شانه بر روی تقویت و تونینگ پاها کار خواهید کرد. این تمرینی مناسب برای مبتدیان است تا قدرت و استقامت عضلانی شما را بهبود بخشد.

روتین ۸

این روتین بر بالاتنه متمرکز می‌شود، در حالی که عضلات دو سر و شکم را هدف قرار می‌دهد، و به همراه یک مولفه قلبی که ضربان قلب را افزایش خواهد داد. این روتین تمرینی ایده آل برای مبتدیان برای بهبود استقامت قلبی عروقی و نیز قدرت و استقامت عضلانی است.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. کرانچ دوچرخه ای

۲. جلو بازو چکشی

۳. جلو بازو دست باز

۴. جلو بازو دمبل جفت

۵. طناب زدن

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. گابلت اسکوات دمبل

۲. لانگز معکوس تناوبی

۳. پرس سرشانه نظامی

۴. نشر جانب دمبل

۵. ضربه متناوب با انگشتان پا

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۹

این روتین شانه ها و عضلات شکمی را هدف قرار می دهد و برای افزایش ضربان قلب دارای مولفه قلبی نیز هست. این روتینی ایده آل برای افراد مبتدی است تا استقامت قلبی عروقی و نیز قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا بدهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. پرس جک
۲. نشر جلو دمبل
۳. پلانک پرش های پهلوی به پهلوی
۴. پرس جک
- ۵- کرانچ دوپل

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۱۰

این یک برنامه روتین برای بالاتنه است که سینه و عضلات سهر را هدف قرار می دهد. در اینجا، شما بر روی تقویت و تونینگ سینه و عضلات سهر کار خواهید کرد. این تمرینی مناسب برای افراد مبتدی است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش دهید.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. پرس سینه دمبل
۲. پشت بازو دمبل ایستاده
۳. پشت بازو کیک بک
۴. پشت بازو دیپ
۵. شنا

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۱۱

این روتین روی پایین تنه کار می کند، پاها و عضلات سرینی را هدف قرار می دهد. و برای افزایش ضربان قلب دارای مولفه قلبی نیز هست. این روتینی مناسب برای مبتدیان است تا استقامت قلبی عروقی و نیز قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا بدهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. سومو اسکوات
۲. پل سرینی
۳. حرکت ساق پا
۴. اسکوات
۵. اسکوات پرشی

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۱۲

این روتین پاها را هدف قرار می دهد و نیز برای افزایش ضربان قلب دارای مولفه قلبی می باشد. تمرینی عالی برای مبتدیان است تا استقامت قلبی عروقی و نیز قدرت و استقامت عضلانی در پاها را افزایش دهد.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. گابلت اسکوات دمبل
۲. اسکوات کرتسی متناوب
۳. اسکوات
۴. ددلیفت تک پا
۵. اسکوات پرشی پا جفت و پاها دور از هم

زمان: ۳۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۶۰ ثانیه

روتین ۱۳

این روتین تمرینی برای بالاتنه و پایین تنه است که عضلات پاها و دوسر را هدف قرار می‌دهد. این روتین تمرینی برای مبتدیان مناسب است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش دهند.

روتین ۱۴

این روتین پاها و عضلات دوسر را هدف قرار می‌دهد، و یک تمرین ایده آل را برای بالاتنه و پایین تنه ارائه می‌دهد. این روتین به مبتدیان کمک می‌کند تا قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا بدهند.

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. لانگز طرفین تناوبی

۲. اسکوات

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

۳. جلو بازو چکشی

۴. پرس سرشانه نظامی

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

۵. اسکوات پرشی

مبتدی

هر تمرین ۳۰ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۲-۳ ست



۱. لانگز معکوس تناوبی

۲. جلو بازو دمبل

زمان: ۳۰ ثانیه هر تمرین

۳. جلو بازو چکشی

۴. سوما اسکوات و جلو بازو چکشی تمرکزی

استراحت: ۳۰-۶۰ ثانیه

۵- کرانچ

روتین سطح متوسط ۱

این روتین عضلات شکمی را هدف قرار می‌دهد، عضلات عرضی شکم و راست شکمی و مورب های خارجی و داخلی را تقویت می‌کنید و ارتقا می‌دهد. این روتین تمرینی عالی برای ورزشکاران سطح متوسط است تا قدرت و استقامت عضلانی خودتان را افزایش دهید.

روتین ۲

این روتین یک تمرین رانشی-چکشی بالاتنه است که عضلات پشت و بر روی تقویت و تونینگ عضلات دوسر کار خواهد کرد. تمرینی عالی برای سطح متوسط است تا قدرت و استقامت عضلانی خود را بهبود بخشید.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. تمرین خمش به بالا و خم چکشی (ص ۱۷۸)

۲. نشر خم با دمبل و پشت بازو کیک

زمان: ۴۵ ثانیه

۳. جلو بازو دمبل جفت

۴. پارویی تناوبی

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

۵. شنا

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. کرانچ عرضی شکم با توپ

۲. وی آپ در همه جهات بدن

زمان: ۴۵ ثانیه هر تمرین

۳. کرانچ دوبل با چرخش

۴. طناب کشی

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

۵. ضربه قیچی

روتین ۳

این روتین یکی دیگر از تمرینات کششی – رانشی بالاتنه است ، این تمرین بر تقویت و تونینگ عضلات سینه و سه عضله تشکیل دهنده عضله سه سر تمرکز دارد. این روتین یک تمرین عالی برای سطح متوسط برای بهبود قدرت عضلانی است.

متوسط	
هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست	
۱. پرس سینه دمبل	
۲. قفسه سینه با دمبل	
۳. پشت بازو دمبل ایستاده	
۴. پشت بازو کیک بک	
۵. شنا پشت بازو	



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۴

این روتین تمرینی برای بالاتنه است که عضلات سه سر و شانه ها را هدف قرار می- دهد. در اینجا، شما روی تقویت، تونینگ ، و تست استقامت دلتوئید شانه و سه عضله تشکیل دهنده عضله سه سر بازو کار خواهید کرد.

متوسط	
هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست	
۱. پرس سرشانه نظامی + پشت بازو دمبل ایستاده	
۲. نشر از جانب دمبل	
۳. پرس آرنولد	
۴. پشت بازو دیپ	
۵. پرس سرشانه معکوس	



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۵

این روتین برای بالاتنه و عضله مرکزی است که بر روی تقویت و تونینگ عضلات دلتوئید و شکم تمرکز دارد. این یک تمرین عالی برای سطح متوسط است تا قدرت و استقامت عضلانی شما بهبود یابد.

متوسط	
هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست	
۱. نشر خم با دمبل	
۲. طناب عمودی زیر پا	
۳. پرس آرنولد	
۴. وی آپ در همه جهات بدن	
۵. خزیدن خرسی	



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۶

این روتین بر پایین تنه متمرکز می-شود، و تمام عضلات اصلی پا: چهار سرران ، سربینی و همسترینگ را تقویت کرده و بر تونینگ عضله تمرکز دارد. همچنین این روتین برای افزایش ضربان قلب، مولفه قلبی دارد.

متوسط	
هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست	
۱. اسکوات	
۲. ددلیفت تک پا	
۳. پل سربینی	
۴. پل سربینی همراه با گام برداشتن	
۵. پرش درجا	



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۷

این روتین پایین تنه را هدف قرار می‌دهد و تمام عضلات اصلی پا را تقویت کرده : عضلات چهارسرران، سرینی و همسترینگ و بر تونینگ تمرکز دارد. همچنین مولفه قلبی در این تمرین وجود دارد که میزان ضربان قلب شما را افزایش خواهد داد. تمرینی مناسب برای استقامت عضلانی و قلبی و عروقی است.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

۱. لانگز معکوس تناوبی

۲. اسکوات کرتسی متناوب

۳. لانگز دمبل راه رفتنی

۴. لانگز طرفین تناوبی

۵. اسکوات پرشی پا جفت و پاها دور از هم

روتین ۸

این روتین بر روی بالاتنه و بازوها متمرکز می‌شود، ضمن این که عضلات دوسر بازوها، شانه ها و سهر بازو را تقویت نموده و تونینگ را افزایش می‌دهد. این تمرین روتینی کامل در سطح متوسط برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی شماست.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

۱. جلو بازو چکشی

۲. پرس سرشانه نظامی

۳. پشت بازو دمبل ایستاده

۴. جلو بازو دمبل

۵. پشت بازو دیپ

روتین ۹

این روتین بر روی تقویت و تونینگ عضلات پا (چهارسرران ، سرینی، و همسترینگ)، و نیز شانه ها (میانی، جانبی و خلفی) کار می‌کند. یک تمرین در سطح متوسط برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی شماست.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

۱. اسکوات صندلی

۲. اسکوات

۳. نشر جلو دمبل

۴. نشر جانب دمبل

۵. پرس شانه معکوس با وزن بدن

روتین ۱۰

این روتین عضلات شکمی را هدف قرار می‌دهد. در اینجا شما بر تقویت و تون عضلات عرضی شکم، راست شکمی و مورب های خارجی و داخلی کار خواهید کرد. این تمرینی مناسب برای سطح متوسط برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی شماست.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



زمان: ۴۵ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

۱. کرانچ دوپل با چرخش

۲. پلانک خرسی

۳. حرکت کوهنورد

۴. پلانک کوتاه (اتفاع کم)

۵. جک پلانک

روتین ۱۱

این روتین بر تقویت و تون عضله (انقباض مداوم و غیر فعال جزئی عضلات یا مقاومت آنها در برابر کششی) عضلاتی چون سרینی (بزرگ و کوچک) و شکمی کار می کند. این تمرینی مناسب در سطح متوسط برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی است.

روتین ۱۲

این روتین برای پایین تنه است، بر تقویت و تون تمام عضلات اصلی پا: عضلات چهارسرران، همسترینگ و سרینی تمرکز دارد. این برنامه همچنین شامل مولفه قلبی است که برای افزایش ضربان قلب شما طراحی شده است.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. اسکوات

۲. ددلیفت تک پا

۳. سومو اسکوات

۴. طناب زنی با ضربه به سרینی

۵. اسکوات پرشی پا جفت (داخل) و پاها دور از هم (خارج)

زمان: ۴۵ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. ضربه زدن با انگشت پا به کف زمین

۲. پل سרینی همراه با گام برداشتن

۳. پل سرینی

۴. پل سرینی پروانه ای

۵. کرانچ دوبل

زمان: ۴۵ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۱۳

این روتین بر پایین تنه متمرکز می شود. اینجا، شما بر روی تقویت و تون تمام عضلات اصلی پا کار خواهید کرد: عضلات چهارسرران، همسترینگ و سרینی کار خواهید کرد. این تمرین نیز دارای مولفه قلبی می باشد.

روتین ۱۴

این روتین پایین تنه را هدف قرار می دهد، به ویژه عضلات اصلی پا- که هدف آنها تقویت و تون عضله است. همچنین دارای مولفه قلبی می باشد و تمرینی کامل برای بهبود استقامت عضلانی و قلبی عروقی است.

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. اسکوات صندلی

۲. اسکوات

۳. راه رفتن خرچنگی

۴. اسکوات کرتسی متناوب

۵. اسکوات پرشی

زمان: ۴۵ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

متوسط

هر تمرین ۴۵ ثانیه، ۱۵ ثانیه استراحت بین تمرینات برای ۳-۴ ست



۱. سومو اسکوات

۲. اسکوات

۳. ددلیفت تک پا

۴. راه رفتن خرچنگی

۵. پرش قورباغه ای

زمان: ۴۵ ثانیه هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

روتین پیشرفته

روتین سطح پیشرفته ۱

این روتین یک تمرین کششی-رانشی بالاتنه است برای تقویت و تون عضلات پشت و عضله دو سر و دارای یک مولفه قدرتی است تا میزان ضربه قلب را افزایش بدهد. این یک تمرین چالشی در سطح پیشرفته برای بهبود قدرت، استقامت و چابکی شماست.

روتین ۲

این روتین پلیومتریک برای تمام بدن، بر تقویت و تونینگ عضلات پشت (پشتی بزرگ) دلتوئید (میانی، جانبی و خلفی) و پاها (چهارسران) کار خواهد کرد. یک تمرین چالشی در سطح پیشرفته برای بهبود قدرت، استقامت و چابکی شماست.

پیشرفته
هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. نشر خم با دمبل

۲. پرس آرنولد

۳. زیر بغل دمبل تک خم

۴. گابلت اسکوات دمبل

۵. پرس درجا

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

پیشرفته
هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات، برای ۴-۵ ست



شنا و پرس درجا

۲. شنا و اسکوات (تلفیق)

۳. زیر بغل دمبل تک خم

۴. زیر بغل دمبل خم دست ها باز

۵. زیر بغل دمبل خم و جلو بازو چکشی

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۳

این یک روتین متمرکز بر پا و پشت است که بر تقویت و تون عضلات چهارسران، سرینی و همسترینگ کار خواهد کرد. تمرینی چالشی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی است و در عین حال از مولفه‌ای قلبی تشکیل می‌شود.

روتین ۴

این روتین تمرینی برای بالاتنه است که عمدتاً سینه را هدف قرار می‌دهد. در اینجا، شما بر روی تقویت و تونینگ عضلات سینه ای بزرگ و کوچک کار خواهید کرد. این یک تمرین چالشی در سطح پیشرفته است که قدرت و استقامت عضلانی را بهبود خواهد بخشید.

پیشرفته
هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. پرس سینه دمبل

۲. قفسه سینه با دمبل

۳. شنا الماسی

۴. پرس سینه دمبل

۵. پلانک خرسی و شنا (تلفیق)

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

پیشرفته
هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. اسکوات

۲. ددلیفت تک پا

۳. پول اور دمبل

۴. طناب عمودی زیر پا

۵. اسکوات پرشی پا جفت (داخل) و پاها دور از هم (خارج)

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

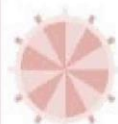
استراحت:
۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۵

این روتین تمرینی برای بالاتنه است که عمدتاً بر روی بازوها متمرکز می‌شود. در اینجا، شما بر روی تقویت و تونینگ عضلات دوسر و سهر کار خواهید کرد. این یک تمرین چالشی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی شماست.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. پشت بازو کیک بک

۲. پشت بازو دمبل ایستاده

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

۳. جلو بازو دمبل

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

۴. جلو بازو چکشی

۵. پشت بازو دیپ با لمس انگشت پا (مشهور به تماس خرچنگی)

روتین ۶

این روتین پایین‌تنه همه عضلات اصلی پا را هدف قرار می‌دهد: چهارسرران، همسترینگ و سرینی. این روتین دارای یک مولفه پلیومتریک (قدرت) است تا علاوه بر افزایش ضربان قلب، چابکی را نیز بهبود می‌بخشد.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. ضربه متناوب انگشت پا (ضربه به استپ)

۲. اسکوات کرتسی متناوب

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

۳. لانگز طرفین تناوبی

۴. اسکوات

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

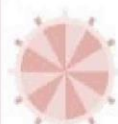
۵. پرش روی جعبه

روتین ۷

این روتین بر روی پایین‌تنه متمرکز می‌شود و به طور خاص بر تونینگ و تقویت عضلات سرینی و همسترینگ کار می‌کند. این روتین همچنین دارای یک مولفه پلیومتریک (قدرت) است. تا ضربان قلب را بالا برده و چابکی را افزایش دهد.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. پل سرینی

۲. پل سرینی همراه با گام برداشتن

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

۳. ددلیفت تک پا

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

۴. استپ آپ (بالا رفتن از پله) با دمبل

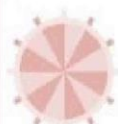
۵. پرش درجا

روتین ۸

این روتین بالاتنه عمدتاً بر روی تقویت و تونینگ عضلات پشت کار می‌کند: عضلات متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک، دوزنقه، و پشتی بزرگ. همچنین یک مولفه پلیومتریک نیز دارد، برای استقامت قلبی عروقی و بهبود چابکی است.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. شنا و پرش درجا

۲. زیر بغل دمبل تک خم

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

۳. نشر خم با دمبل

۴. زیربغل دمبل خم دست‌ها باز

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

۵. شنا نشر خم با دمبل

روتین ۹

این روتین عضلات پایین‌تنه و شانه‌ها را تقویت می‌کند: عضلات چهارسرران، همسترینگ و دلتوئید. همچنین یک مولفه پلیومتریک برای افزایش ضربان قلب و بهبود چابکی وجود دارد. تمرینی برای بهبود قدرت و عملکرد ورزشی است.

روتین ۱۰

این حرکت عضله مرکزی و سپس شانه‌ها را هدف قرار می‌دهد. در اینجا، شما بر روی تونینگ و تقویت عضلات دلتوئید و شکمی کار خواهید کرد. تمرینی چالشی برای بهبود قدرت، استقامت و تحرک محسوب می‌شود.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. اسنچ متناوب

۲. پرس سرشانه نظامی

۳. پرس آرنولد

۴. راه رفتن خرچنگی

۵. پرس روی جعبه

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. ضربات قدرتی با تلفیق یکی از حرکات رقص بریک

۲. پلانک کف دست، ضربه زدن به مچ پا و شنا

۳. پلانک پرش های پهلوی به پهلوی

۴. پلانک پهلوی

۵. پلانک خرسی

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۱۱

در اینجا، شما بر روی تونینگ و تقویت عضلات سینه - عضلات سینه ای بزرگ و کوچک - و نیز عضلات سه سر کار خواهید کرد. این روتین، تمرینی چالشی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی و چابکی است.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. پرس سینه دمبل

۲. قفسه سینه دمبل

۳. پشت بازو دمبل ایستاده

۴. پشت بازو کیک بک

۵. شنا پشت بازو و پرس درجا (تلفیق)

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۱۲

این روتین بر روی تونینگ و تقویت عضلات اصلی سرینی کار می کند، و نیز دارای یک مولفه پلیومتریک برای افزایش ضربان قلب و چابکی را بهبود می بخشد. تمرینی چالشی برای بهبود قدرت، استقامت، و عملکرد ورزشی محسوب می شود.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. پل سرینی

۲. پل سرینی پروانه ای

۳. طناب زنی با ضربه به سرینی

۴. کیک دانکی

۵. پرس قورباغه ای

زمان: ۶۰ ثانیه

هر تمرین

استراحت:

۳۰-۴۵ ثانیه

روتین ۱۳

یک روتین برای تونینگ و تقویت عضلات شکمی است. این یک تمرین پیشرفته و چالشی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، تحرک، و عملکرد ورزشی شماست.

روتین ۱۴

یک تمرین تمام‌تنه که عضلات پشت، دوسر، شانه‌ها، سهر، پاها، و سینه را هدف قرار می‌دهد و یک مولفه پلیومتریک که ضربان قلب را بالا برده و چابکی را ارتقا می‌دهد. تمرینی چالشی برای بهبود قدرت، استقامت، و عملکرد ورزشی به شمار می‌رود.

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. زیر بغل دمبل تک خم
۲. زیر بغل دمبل خم دست‌ها باز، جلو بازو دست باز
۳. پرس سرشانه نظامی و پشت بازو دمبل ایستاده
۴. سومو اسکوات، جلو بازو چکشی تمرکزی
۵. برپی

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

پیشرفته

هر تمرین ۶۰ ثانیه، بدون استراحت بین تمرینات برای ۴-۵ ست



۱. طناب‌زنی زانو بالا (ص ۱۳۰)
۲. وی آپ در همه جهات بدن
۳. وی آپ
۴. کرانچ دوپل با چرخش
۵. ضربه زدن با انگشت پا

زمان: ۶۰ ثانیه
هر تمرین

استراحت: ۳۰-۴۵ ثانیه

واکنش بدن هر فردی به تمرین متفاوت است. بر روی فعالیت و شدت تلاش خود تمرکز نمایید و با دقت هر روتین را دنبال نمایید. هرچه شما بیشتر به تمرینات خود بپردازید، سریعتر نتایج آن را مشاهده خواهید کرد و در بدن خود تحولی ایجاد خواهید نمود.

