

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

■ برت کانترراس

■ امید کاشی

دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

■ دبادق کریمی

دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

■ حسین آهلب بخش

دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

انتشارات علوم ورزشی

ناشر کتابهای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۴

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن]

[تألیف: برت کانتراس]

[ترجمه: امید کاشی، صادق کریمی، حسن وهبی بخش]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: معصومه ناصری] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان

۱، ۸۴، فرسگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه: ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.Hatmi.S.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت دسترسی به آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیک (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

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 مق استفاده از آن را ندارد و متعلقین به موجب این قانون، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: کانتراس، برت، ۱۹۷۶ - م. Contreras, Bret

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۳۹ ص. مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس.

شناسه افزوده: کاشی، امید، ۱۳۷۰-

شناسه افزوده: کریمی، صادق، ۱۳۶۷-

شناسه افزوده: وهبی‌بخش، حسن، ۱۳۶۹-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۵۸۰۴

فهرست مطالب

۹	چالش‌های وزن بدن	فصل ۱
۱۳	عضلات بازو	فصل ۲
۲۷	عضلات گردن و شانه	فصل ۳
۴۵	عضلات قفسه سینه	فصل ۴
۶۵	عضلات نا، به مرکزی بدن	فصل ۵
۹۹	عضلات پشت	فصل ۶
۱۱۹	عضلات ران	فصل ۷
۱۶۱	عضلات سرینی	فصل ۸
۱۷۷	عضلات ساق	فصل ۹
۱۸۷	عضلات کل بدن	فصل ۱۰
۲۰۷	طرح ریزی برنامه	فصل ۱۱

مقدمه نویسنده

هنگامی که این کتاب را مطالعه می کنید، با اطمینان می توان گفت علاقمند هستید که چگونگی داشتن بدنی سالم و قدرتمند را به واسطه تمرینات با وزن بدن، یاد بگیرید. اگر اینگونه باشد فوق العاده است! شما راه درستی را انتخاب کرده اید.

در طول ۲۰ سال گذشته، روزهای کمی را برای تمرینات قدرتی از دست دادم. اگر چه در هزاران ورزشگاه، استادیوم و اماکن شگفت انگیز تمرین داشته ام، ولی در بسیاری از مواقع می توانستم این تمرینات را در خانه، آپارتمان یا اتاق هتل انجام دهم. وقتی اولین بار در سن ۱۵ سالگی تمرین با وزنه را شروع کردم، دایره این کار اطلاعاتی نداشت. به خاطر دارم در بسیاری از تمرینات بی دست پا، ناخوشایند و ناسامانگ بودم. در حقیقت، اغلب از تمرینات چند مفصله دوری می کردم زیرا حس فعال بودن هنگام اجرای این تمرینات را در بدن نداشتم و حس بهتری در کار با تمرینات مجزا داشتم. من فردی لاغر و ضعیف، با سینه باریکی از ثبات مرکزی بدن، ثبات روی یک پا و کنترل حرکت بودم. در حقیقت سرگردان و بدون داشتن هدف و برنامه بودم و حرکات را بصورت تصادفی از یک تمرین به تمرین دیگر انجام می دادم.

در ابتدا، قادر به اجرای حرکت شناور^۱ زمین نبودم به طوری که با زحمت و دشواری سعی در اجرای آن داشتم. در حقیقت قادر به اجرای یک حرکت^۲ ریفنس، دیپ^۱ یا پارویی معکوس^۱ یا هر کدام از آنها نبودم. تردید داشتم که با وزن کامل بدن قادر به انجام اسکات^۱ باشم زیرا پشت و زانوهای من تمایل به خم شدن داشتند، زیرا عضلات سרینی من فوق العاده ضعیف بودند و هیچ آگاهی از شکل مناسب آن نداشتم. پنج سال طول کشید تا قادر به انجام بارفیکس و دیپ^۱ با وزن بدن شوم.

من ۲۰ سال گذشته را تا آنجا که احتمالا می توانستم، صرف یادگیری درباره بدن انسان و موارد بسیاری که مربوط به قدرت و بدنسازی بوده کرده ام. اگر اطلاعاتی که در حال حاضر دارم در آن زمان داشتم، با چندین سال ممارست در یک سیستم پیشرفته و الگوی مناسب تمرینات یک جهش فوق العاده در نتایج داشتم. به جرات می توانم حدس بزنم در اولین سال تمرین، توان اجرای بارفیکس و دیپ را داشتم و از درک صحیح در اجرا، پیشرفت فعالیت و طراحی برنامه برخوردار بودم. من می خواهم به زمان گذشته برگردم و به خودم کمک کنم، آرزو دارم که می توانستم در حال حاضر به گذشته برگردم و خودم را راهنمایی کنم.

بعد از ۲۰ سال احساس فوق العاده ای دارم، از مفاصل سالم و ایده آل، سطح قدرت پیشرفته، و کنترل عضلانی بالایی برخوردار هستم. در حال حاضر قادر به انجام تمرینات شگفت انگیز فقط با استفاده از وزن بدن و میلمان خانه هستم. به منظور کار بر روی سרینی ها پشت را به میز تیکه می دهم. با گرفتن

1. dip

2. Inverted row

صندلی و میز بر روی پشت و پاها کار می‌کنم. در نهایت برای کار روی سینه، شانه‌ها، پاها و ناحیه مرکزی بدن نیاز به زمین دارم.

من اعتقاد دارم کسانی که می‌خواهند تمرینات قدرتی را فرا بگیرند باید قبل از تمرینات با وزنه آزاد و دیگر سیستم‌های تمرین از وزن بدن به عنوان نوعی مقاومت استفاده کنند و به آن تسلط داشته باشند. تمرینات با وزن بدن برای موفقیت در تمرینات آینده پایه ریزی شده، و عملکرد صحیح به ترکیبی دقیق از انعطاف پذیری، پایداری و کنترل حرکتی نیاز دارد. همانطور که شما در قدرت پیشرفتی بدست آورده اید ممکن است برای ادامه آن بوسیله تمرینات با وزن بدن خود را تحت فشار قرار داده و چالشی در عضلات برای زیاده‌تر بدن اعمال کنید. اما شما نیازمند یادگیری تمرینات و یک نقشه راه برای کمک بهتر هستید.

آناتومی تمرینات قدرتی، وزن بدن برای افراد با طبقات مختلف نوشته شده است:

■ افراد مبتدی نیازمند یادگیری حرکات پایه در تمرینات با وزن بدن هستند. بیشتر افراد اطلاعاتی در مورد اسکوات و شنا روی زمین دارند ولی همه افراد در مورد تمرینات پل زدن به پشت،^۱ ساعد پنجه،^۲ و پارویی معکوس^۳ اطلاعاتی ندارند. این فعالیت‌ها باید به طور اساسی و با علاقمندی هر روز با قدرت تکرار شوند.

■ افرادی که می‌خواهند فرم خوبی داشته باشند، این درست ندارند در سالن‌های ورزشی حضور داشته باشند. اگر شما هم اینگونه هستید، مطمئن باشید قادر به انجام تمرینات شگفت انگیز حتی اگر در سالن‌های ورزشی نباشید خواهید بود.

■ ورزشکارانی که مسافرت‌های بسیاری را انجام می‌دهند، هم‌ما دسترسی آسانی به تجهیزات تمرینات قدرتی ندارند، و اگر شما نیز از جمله این افراد هستید، من برای شما امکان پذیر نیست.

■ همه به تمرینات قدرتی علاقمند هستند. بدون توجه به اینکه یک باران ورزشکار، وزنه بردار، تمرین دهنده، مربی یا درمانگر هستید یا اگر در حیطه‌ای کار می‌کنید، من ببطور مساوی با سلامتی است نیازمند یادگیری تمرینات با وزن بدن هستید. علاقمندان به تمرینات قدرتی ممکن است اهداف ویژه‌ای در تناسب اندام مانند بهبود قدرت عملکردی، تقویت عضله، کاهش چربی یا بهبود وضعیت بدنی داشته باشند، تمرینات با وزن بدن کمک می‌کند تا هر فردی این اهداف را بدست آورد. این قسمت آشنایی با فهرست کتاب است. فصل یک آشنایی با تمرینات وزن بدن است. فصول ۲ تا

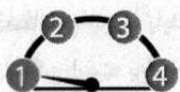
۹ بحث در مورد آناتومی عملکردی و نقش آن در ورزش و فعالیت‌ها است و فهرستی از بهترین تمرینات وزن بدن برای گروه‌های عضلانی: بازو، گردن و شانه، سینه، تنه، پشت، ران، لگن و ساق‌ها است. هدف فصل ۱۰ بیشتر توضیح تمرینات کل بدن است. در نهایت، در فصل ۱۱ که مهمترین بخش است، آموزش

1. Hip thrust

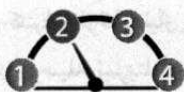
2. RKC plank

3. Inverted row

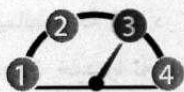
اصول اولیه طراحی برنامه و ارائه چندین الگوی نمونه برای هدایت شما وجود دارد. این کتاب دارای طراحی، دستورالعمل‌ها، و به طور تقریبی تشریح ۱۵۰ تمرین برای شما می‌باشد. همانطور که در قدرت پیشرفت دارید، شما قادر به پیشبرد تمرین از ساده به سخت‌تر هستید، و برای کمک به تعیین سطح دشواری، هر تمرین با درجه بندی مشخص شده است.



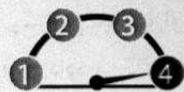
مبتدی



متوسط



پیشرفت نسبی



پیشرفته

تصاویر فوق‌الذکر منحصراً به فرد این کتاب به شناسایی گروه‌های عضلانی و آن بخش‌هایی از عضلات که در طول فعالیت درگیر هستند کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که امکان هدف قرار دادن ناحیه‌ای ویژه از عضله در تمرین وجود دارد اما به منظور هدف قرار دادن این ناحیه آگاهی پیدا کردن از آناتومی عضلات ضروری است. عضلات اصلی و کمکی در هر تمرین بصورت رنگی در تصاویر آناتومیک وجود دارند که این خاصیت در تمرین موجب کمک به توسعه ارتباط ذهن - عضله می‌شود.

عضلات کمکی

عضلات اصلی

بعد از خواندن این کتاب می‌توانید به درک بیشتری از گروه‌های عضلانی در بدن انسان دست یابید و مقدار زیادی از تمرینات در الگوهای حرکتی گوناگون را اجرا کنید. شما می‌دانید که برای پیشرفت در آینده، تمرینات با وزن بدن چه میزان حیاتی هستند. اکنون که زمان شروع و چگونگی پیشرفت تمرینات را دانستید، بنابراین توانایی رشد مناسبی در انعطاف پذیری، قدرت و حفظ این پیشرفت در طول زمان‌های دیگر را دارید. شما نقش مهم و بنیادی ثبات مرکزی بدن و تمرینات سرینی‌ها را خواهید دانست، و چگونگی طراحی برنامه موثر بر اساس ویژگی‌های فردی و الویت‌ها را درک خواهید کرد. در نهایت همیشه درک خود را از تمرینات با وزن بدن، که مناسب‌ترین تمرین برای تمرین هستند را افزایش دهید.

قدردانی

همچنین از دوست خویم آقای برد اسکافلد^۲ به خاطر توصیه و آشنایی او با انتشارات Human kinetic تشکر می‌کنم، زیرا او با توصیه و تجربه‌های زیاد که مورد نیاز بود، در انتشار اولین کتاب به من کمک کرد. من همچنین می‌خواهم از خانواده‌ام تشکر کنم که برای همیشه حامی من بوده‌اند.

پیشگفتار مترجمان

امروزه با رشد جمعیت و شلوغ شدن شهرها اغلب افراد با مشکلات زیادی مواجه شده اند. ازدحام جمعیت و ترافیک، زندگی ماشینی، کمبود زمان و هزینه‌های گزاف باشگاه‌های ورزشی موجب دور شدن افراد از مکان‌های ورزشی شده است. همه این عوامل باعث بروز مشکلات جسمی و روحی در اکثر افراد از جمله چاقی، ناراحتی‌های قلبی عروقی، دردهای عضلانی اسکلتی، افسردگی و بسیاری از مشکلات دیگر شده است. بدنی افراد به دنبال یک سری تمرینات یا حرکاتی هستند که بتوانند در هنگامی کوتاه و در منزل یا محل کار، خود آنها را اجرا کنند. این کتاب می‌تواند بسیاری از این محدودیت‌ها را برطرف کند. شما با استفاده از تمرینات این کتاب بدون نیاز به وسایل یا دستگاه‌های بدنسازی گران قیمت می‌توانید بیشتر عضلات بدن را با اشیاء سبک و ارزان خود یا حتی بدون وسایل و با کمک وزن بدن خود تقویت کنید. وزن بدن در این کتاب در رافعات و حرکات تمرینی در باشگاه‌ها در نظر گرفته شده است. در نتیجه به مطلوب‌ترین و ضروری‌ترین روش برای هر فرد باید انجام دهد تا یک وضعیت بدنی مناسب و متعادل را داشته باشد با این کتاب می‌توان بررسی پیدا کرد. امیدواریم با ترجمه این کتاب انگیزه‌ای را در افراد برای ورزش کردن و داشتن روح و جسم سالم ایجاد کرده باشیم.

علم چون از عشق برخوردار نیست جز تماشا خانه افکار نیست

اقبال لاهوری