

به نام خداوند جان و خرد

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

نویسنده

دکتر کونتراس

مترجم

دکتر بهزاد نوشادی

نشر توپ



۱۳۹۵



نام کتاب : آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

مترجم : دکتر بهزاد نوشادی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۳-۰

ناشر : انتشارات توپ

ویراستار : معین دلاوری لیندی

گرافیکست، صفحه آرا: معین دلاوری لیندی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۵

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان : ۲۰۰ جلد

مرکز پخش : مسائل انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	: نوشادی، بهزاد - مترجم
عنوان و نام پدیدآورنده	: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن / نویسنده برت کونتراس؛ مترجم بهزاد نوشادی
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۳-۰ ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قییا
یادداشت	: عنوان اصلی: Bodyweight Strength Training Anatomy
موضوع	: بدنسازی
رده بندی کنگره	: ۷۳۵/۵-۹۱۸/۵:GV۵۴۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۶۹۹۴۱

فهرست

۷	مقدمه نویسنده
۹	فصل اول:
۹	چالش با وزن بدن
۱۰	کشش و فشار
۱۰	میله بارفیکس
۱۱	مزایای تمرین با وزن بدن
۱۱	اول ایتمی
۱۳	فصل دوم:
۱۳	عضلات بازو و دست
۱۴	عضلات بازو و دست
۱۶	تمرین بازو
۲۴	فصل سوم:
۲۴	عضلات گردن و شانه
۲۵	گردن
۲۶	شانه ها
۳۸	فصل چهارم:
۳۸	عضلات سینه
۳۹	عضلات سینه
۴۰	تمرینات سینه
۵۳	فصل پنجم:
۵۳	عضلات میان تنه
۵۴	عضلات میان تنه
۵۷	حرکات و فعالیت های میان تنه
۵۸	تمرینات میان تنه (Core)

۸۵	فصل ششم:
۸۵	عضلات پشت
۸۶	عضلات پشت
۸۸	عملکرد عضلات پشت
۱۰۲	فصل هفتم:
۱۰۲	عضلات ران
۱۰۳	عضلات ران
۱۴۳	فصل هشتم
۱۴۳	عضلات سرینی
۱۴۴	عضلات سرینی
۱۴۵	سرینی در حرکت
۱۵۹	فصل نهم:
۱۵۹	عضلات ساق پا
۱۶۰	عضلات ساق پا
۱۶۲	فعالیت‌های ساق پا
۱۶۸	فصل دهم:
۱۶۸	تمام بدن
۱۶۹	تمرینات متابولیکی (سوخت و سازی)
۱۷۰	تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)
۱۷۰	تمرینات مقاومتی سوخت و سازی (MRT)
۱۷۱	تمرینات تمام بدن
۱۸۵	فصل یازدهم:
۱۸۵	برنامه‌ریزی برای تمرینات
۱۸۶	تفاوت‌های فردی
۱۸۶	خود تنظیمی

۱۸۷	توازن و تعادل بنیادی
۱۸۸	اهداف تمرینی
۱۸۸	تمرینات ویژه ورزشی
۱۸۹	قدرت
۱۸۹	هایپرتروفی یا افزایش حجم عضله
۱۸۹	جرمی سوزی
۱۹۰	متغیرهای تمرینی
۱۹۰	جلسه تمرین
۱۹۰	ترتیب تمرینات
۱۹۱	تقسیم تمرینات
۱۹۲	فرکانس
۱۹۲	حجم
۱۹۲	شدت
۱۹۳	چگالی یا تراکم
۱۹۳	میزان سرعت یا Tempo
۱۹۴	زمان‌بندی
۱۹۵	جمع کردن همه فاکتورهای لازم
۱۹۶	برنامه کل بدن
۱۹۷	برنامه مجزای بالا و پایین تن
۱۹۸	برنامه حرکات کشیدنی - فشاری
۱۹۹	برنامه بخش‌های مجزای بدن
۲۰۲	تمرین برای چربی سوزی
۲۰۳	نمونه یک جلسه تمرین HIIT
۲۰۳	نمونه یک جلسه تمرین MRT



مقدمه مترجم

ساختن بدن و عضله‌سازی و تناسب اندام امکانات و بهانه نمی‌خواهد، همیشه و همه جا با هر وسیله‌ای از جمله یاور همیشگی خودمان یعنی وزن بدن می‌توان صدها تمرین برای همه اعضا و اندام بدن تمرین مفید و کاربردی طراحی نمود.

داشتن اطلاعات حداقل از شناخت عضلات به همراه نوع تمرین لازمه شناخت و اجرای برنامه‌های اجرایی است.

بستگی به نوع تیپ بدنی با تمرکز بیشتر بر روی نقاط مختلف بدن می‌توان تمرینات مورد نیاز خود را انجام داد.

مهم‌ترین موضوع در اجرای تمرینات قدرتی یا مقاومتی اجرای صحیح و رعایت نکات ایمنی می‌باشد. که شما می‌توانید بعد از مدتی تاثیر این تمرینات مفید را با خوش فرمی و ظاهر اندام زیبای خودتان مشاهده بفرمایید.

تمرینات این کتاب برای همه سنین و نوع جنسیتی از کودکی تا سالخوردگی چه ورزشکاران مبتدی تا حرفه‌ای حتی به جای برخی حرکات کار با وزنه توصیه می‌شود.

با احترام

دکتر بهزاد نوشادی

مقدمه نویسنده

از آنجایی که در حال مطالعه این کتاب هستید، پس معلوم است که به یادگیری چگونگی ساختن قدرت و تناسب بدن از طریق تمرینات با وزن بدن، علاقه‌مند هستید. اگر این طور است، باید بدانید که در جای درستی قرار گرفته‌اید.

بیش از بیست سال است که من انجام تمرینات قدرتی را شروع کرده‌ام و با اینکه در صدها سالن ورزشی و با پیشرفته‌ترین وسایل و تجهیزات کار کرده‌ام، اما می‌توانم بگویم که تمرین در خانه، آپارتمان و یا اتاق هتل نیز بسیار لذت بخش بوده است. وقتی که در سن ۱۵ سالگی تمرین با وزنه را شروع کردم، نمی‌دانستم که دارم چه کاری انجام می‌دهم. یاد می‌آید که با بیشتر تمرینات، احساس راحتی نداشتم و حقیقتاً از انجام بسیاری از تمرینات چندمفصلی خودداری می‌کردم چونکه فکر می‌کردم این تمرینات کارساز نیستند. حال که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که فری کابینه و لاغر بودم که هیچ هدف و برنامه‌ای نداشتم و به صورت تصادفی از تمرینی به تمرین دیگر می‌پرداختم.

من در ابتدا نمی‌توانستم شنا روی زمین (شنا سوئدی)، بارفیکس و پارالل را اجرا کنم، بنابراین زحمت انجام این حرکات را هم به خودم نمی‌دادم. من حتی شک کردم که اگر حرکت اسکوات کامل را انجام می‌دادم، پشت و زانوهایم آسیب شدیدی می‌دیدند زیرا عضلات سینه من بدون العاده ضعیف بودند و من آگاهی مناسبی نسبت به فرم درست آن نداشتم. البته ۵ سال طول کشید تا من بتوانم حرکت بارفیکس و پارالل با وزن بدن را اجرا کنم.

در بیست سال گذشته، همه وقتم را صرف یادگیری و امور من قدرت و بدنسازی در بدن انسان کردم. و حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، احساس خیلی خوبی دارم، مفاصلم سالم هستند، سطوح قدرتم بسیار بالا است و کنترل عضلاتم بسیار عالی است. هم اکنون می‌توانم با استفاده از تنها وزن بدن، اسکوات و لانگ در خانه، تمرینات فوق‌العاده‌ای انجام دهم. با استفاده از مبل و صندلی‌هایم تمرینات پشت و پا را انجام می‌دهم و تمرینات سینه، شانه و میان تنه را هم روی زمین انجام می‌دهم.

معتقدم که همه کسانی که تمرین قدرتی می‌کنند قبل از اینکه به تمرین با وزنه‌های آزاد و سایر سیستم‌های تمرینی بپردازند، باید در تمرینات با وزن بدن مهارت کافی را به دست آورند. زیرا این تمرینات پایه آنها را برای موفقیت‌های تمرینی در آینده محکم می‌کند.

کتاب آناتومی تمرینات قدرتی برای چند گروه از مردم نوشته شده است:

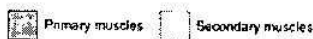
- مبتدی‌هایی که به یادگیری اصول و مبانی تمرینات با وزن بدن احتیاج دارند. همه ما حرکات شنای سوئدی و اسکوات را می‌شناسیم اما با حرکاتی مثل پارالل، پلانک و پارویی معکوس کمتر آشنایی داریم. این تمرینات باید به تمرینات روزمره اضافه شود.

- کسانی که می‌خواهند بدنی خوش فرم داشته باشند ولی فرصت رفتن به سالن‌های ورزشی را ندارند، اگر شما نیز در این گروه قرار دارید، می‌توانید با تمرینات این کتاب، به اهداف خود دست یابید.
- ورزشکارانی که مجبورند مدام در سفر باشند.
- همه علاقه‌مندان به تمرینات قدرتی. صرف نظر از اینکه شما یک ورزشکار آخر هفته‌ای هستید یا یک مربی و یا یک درمانگر، اگر زمینه کاری شما با آمادگی جسمانی مرتبط است، پس به یادگیری تمرینات قدرتی با وزن بدن نیاز دارید. ممکن است علاقه‌مندان به تمرینات قدرتی، اهداف متعددی از جمله بهبود قدرت پایه، کسب حجم عضلانی، از دست دادن چربی و بهبود شکل ظاهری داشته باشند که این تمرینات می‌تواند به آنها در رسیدن به اهدافشان کمک کند.

در فصل این کتاب، تمرینات با وزن بدن معرفی می‌شوند. از فصل دوم تا نهم نیز به بررسی آناتومی اصولی و کارکردی بخش آن در ورزش و نیز به بررسی بهترین تمرینات با وزن بدن برای این گروه‌های عضلانی می‌پردازیم: دست‌ها، گردن و شانه‌ها، کمر، میان تنه، پشت، ران‌ها، سینه و ساق پا. در فصل دهم نیز به مرور تمرینات کل بدن پرداخته می‌شود. نهایتاً در فصل یازدهم، اصول طراحی برنامه و نیز چند نمونه از این برنامه‌ها آورده می‌شود. کتاب آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، حدود ۱۵۰ تمرین را به طور کامل بررسی می‌کند. به تدریج که قدرت‌تان بیشتر می‌شود، می‌توانید تمرینات از مبتدی به پیشرفته، هدایت کنید.



همچنین برای هر تمرین، تصویری آورده شده تا به شما در تشخیص اینکه کدام گروه عضلانی و کدام بخش از عضله تحت فشار قرار دارد، کمک نماید. تحقیقات نشان داده‌اند که هدف قرار دادن یک منطقه ویژه از عضله، امکان پذیر است اما به منظور انجام این کار ضروری است که نسبت به منطقه در حال تمرین، آگاهی و شناخت کافی داشته باشیم. در تصاویر، عضلات اصلی و فرعی که در هر تمرین تحت فشار قرار می‌گیرند نیز مشخص شده‌اند تا ارتباط بین ذهن و عضله را در شما تقویت نمایند.



بعد از خواندن این کتاب، شما درکی عمیق از گروه‌های عضلانی پیدا خواهید کرد و درخواهید یافت که چگونه تمرینات با وزن بدن را به درستی انجام دهید تا به پیشرفت‌های مورد نظرتان دست یابید. این کتاب به شما خواهد آموخت که چگونه انعطاف‌پذیری و قدرت‌تان را در طول زمان، افزایش دهید.