

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۲۰۲۰۴۲۹

تمرینات مقاومتی

بر پایه

وزن بدن

نویسنده:

برت گنتر راس

مترجمین:

سید مرتضی طبیبی

استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

سیما جلالی فراهانی

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

- سرشناسه : کونترراس، برت، ۱۹۷۶ - م.
 Contreras, Bret
 عنوان و نام پدیدآور : تمرینات مقاومتی بر پایه وزن بدن / نویسنده برت کونترراس؛ مترجمین سیدمرتضی طبیبی، سیما جلالی فراهانی
 مشخصات نشر : تهران: جهاد دانشگاهی، واحد علامه طباطبائی، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۳۱۲ص: مصور (رنگی).
 شابک : 978-964-7806-40-4
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی
 یادداشت : عنوان اصلی: [2014]. Bodyweight strength training anatomy
 یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان " آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن" ترجمه و منتشر شده است.
 عنوان دیگر : آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن.
 موضوع : بدن سازی -- تعلیم
 موضوع : Bodybuilding -- Training
 موضوع : ماسک ها -- توانمندی
 موضوع : Muscle strength
 شناسه افزوده : سیدمرتضی، ۱۳۶۲-، مترجم
 شناسه افزوده : جلالی فراهانی، ۱۳۷۳-، مترجم



واحد علامه طباطبائی

نام کتاب: تمرینات مقاومتی بر پایه وزن بدن

تألیف: برت کونترراس

ترجمه: سیدمرتضی طبیبی - سیما جلالی فراهانی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی - واحد علامه طباطبائی

نوبت چاپ: اول / فروردین ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

چاپ: آرون

بهاء: ۵۰۰۰۰۰ ریال

* مسئولیت مطالب کتاب به عهده مؤلف می باشد.

کلیه حقوق برای انتشارات جهاد دانشگاهی

واحد علامه طباطبائی محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۰۶-۴۰-۴

ISBN: 978-964-7806-37-4

مرکز پخش: جهاد دانشگاهی واحد

علامه طباطبائی ۸۸۹۲۶۴۶۲

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: چالش وزن بدن
۲۳	فصل دوم: بازوها
۴۱	فصل سوم: گردن و شانه
۶۱	فصل چهارم: سینه
۸۳	فصل پنجم: مرکز
۱۲۳	فصل ششم: پشت
۱۴۹	فصل هفتم: ران‌ها
۲۰۳	فصل هشتم: سرینی
۲۲۵	فصل نهم: ساق پا
۲۳۷	فصل دهم: کل بدن
۲۶۳	فصل یازدهم: طراحی برنامه

پیش گفتار نویسنده

از آنجایی که در حال خواندن این کتاب هستید، فکر می‌کنم می‌توان گفت که به یادگیری نحوه اجرای جاد قوت و تناسب اندام از طریق تمرینات برپایه وزن بدن علاقه‌مند می‌باشید. اگر چنین باشد این عالی است! شما جای درستی آمده‌اید.

در طول ۲۰ سال گذشته، هرگز بیشتر از چند روز از تمرینات قدرتی فاصله نگرفتم. اگرچه در صدها ورزشگاه، باشگاه و فضاهای رفاهی درجه ۱ تمرین کردم، اما در بسیاری از موارد مجبور شدم با آنچه که در خانه، پارک یا اتاق هتل داشتم آن را انجام دهم. وقتی اولین بار در سن ۱۵ سالگی تمرینات را با وزن شروع کردم، نمی‌دانستم که دارم چه کاری انجام می‌دهم. به یاد دارم که با بسیاری از تمرینات احساس ناخوشایند، ناراحت‌کننده و غیرقابل هماهنگی داشتم. به عنوان یک واقعیت از بسیاری از تمرینات چند مفصله اجتناب می‌کردم، زیرا به هنگام کار با آن‌ها همان احساسی را نداشتم که به هنگام کار با تمرینات تک مفصله داشتم. با نگاهی به گذشته، من به می‌شوم که لاغر ضعیفی بودم که دارای سطوح بسیار پایین از ثبات مرکزی، ثبات تک پا و کنترل حرکتی بود. به سادگی، سرگردان و بدون هدف، بدون برنامه، به صورت تصادفی از حرکتی به حرکت دیگر می‌رفتم.

در ابتدا، نمی‌توانستم شناهای سوئدی را انجام دهم، بنابراین به خودم زحمت تلاش برای آن‌ها را نمی‌دادم. در حقیقت بارفیکس، پارالل، یا بارفیکس خوابیده را هم نمی‌توانستم انجام دهم. معتمد که اگر تمرین اسکات کامل برپایه وزن بدن را انجام می‌دادم، پشتم

کمانی می‌شد و زانوهایم اشکی (سندرم شمع ذوب شدن) می‌شد، زیرا عضلات سرینی‌ام فوق‌العاده ضعیف بودند و هیچ اطلاعی از فرم مناسب آن نداشتم. پنج سال طول کشید تا قادر به انجام بارفیکس و پارالل بر پایه وزن بدن شوم.

من ۲۰ سال گذشته را صرف یادگیری کرده‌ام، به اندازه‌ای که احتمالاً می‌توانم در مورد بدن انسان یاد بگیرم، زیرا برای قدرت و آماده‌سازی مناسب است. اگر آنچه که اکنون می‌دانم را آن زمان می‌دانستم، می‌توانستم نتایج خود را تا چندین سال با پیوستن به سیستم مناسب پیشرفت ورزشی و قالب برنامه، سرعت ببخشم. در تلاش بودم تا حدس بزنم در اولین سال تمرینم که می‌توانستم بارفیکس‌ها و پارالل‌ها را انجام دهم، آیا من درک صحیح از شکا پیشرفت ورزش، و طراحی برنامه داشتم؟ دلم می‌خواهد به گذشته برگردم و به خودم سرزنش گنج شده (اما متعهد) ام کمک کنم. آرزو می‌کنم که من حال حاضر می‌توانستم مربی من را ببینم، ایشم و به او طناب بیاومزم.

۲۰ سال حرکت آبی به جا. احساس خوبی دارم، سلامت مفصلی‌ام عالی است، سطوح قدرتم بسیار بالاست، و کنترل نسبتی‌ام عالی است. اکنون می‌توانم به یک تمرین شگفت انگیز فقط با استفاده از وزن بدن و مبللمان خانگی ساده دست پیدا کنم. پشتم را روی نیمکت‌ها می‌گذارم تا با عضلات سرینی‌ام تمرین کنم. به میز و صندلی‌ها آویزان می‌شوم تا با پشت و پاهایم کار کنم. و همه چیزی که لازم دارم، زمین برای کار با سینه، شانه‌ها، پاها و هسته‌ام است.

معتقدم که تمام تمرین‌کنندگان قدرت باید قبل از حرکت به سمت وزنه‌های آزاد و سایر سیستم‌های تمرینی، وزن بدن خود را به عنوان یک شکل از مقاومت بکار بگیرند و در آن ماهر شوند. تمرینات بر پایه وزن بدن یک بنیان برای موفقیت آموزش‌های آینده بنا می‌کند و عملکرد صحیح نیازمند یک ترکیب دقیق از تحرک، ثبات و کنترل حرکتی دارد. همانطور که پیشرفت می‌کنید و قدرت را به دست می‌آورید، می‌توانید خود را از طریق تمرینات بر پایه وزن بدن تحت فشار قرار دهید تا بتوانید ماهیچه‌ها را به چالش بکشید و ورزشکاری خود را افزایش دهید. اما باید حرکات تمرینی را یاد بگیرید و یک نقشه راه

جهت یافتن مسیر داشته باشید.

کتاب «تمرینات قدرتی برپایه وزن بدن» برای چند دسته از افراد نوشته شده است:

- * مبتدیان که نیاز به آموزش اصول اولیه تمرین برپایه وزن بدن دارند. هر کسی در مورد شناهای سوئدی و اسکات‌ها می‌داند، اما همه در مورد پل‌زدن‌ها، پلانک RKC و بارفیکس خوابیده نمی‌دانند. این حرکات تمرینی باید از جزئی از برنامه معمول متخصصان علاقه مند به قدرت باشد.

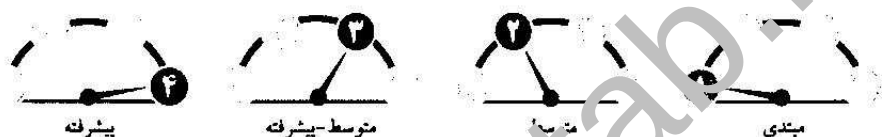
- * مردم عادی که می‌خواهند در شکل اندام عالی باشند، اما به ورزشگاه‌ها نروند. اگر این توصیف شماست، پس مطمئن باشید که همیشه می‌توانید در جایی که هستید، بدون هیچ مشغله‌ای یک تمرین شگفت انگیز داشته باشید.

- * تمرین کنندگان مسابقه که سفرهای زیادی انجام می‌دهند. مطمئناً دسترسی داشتن به صدها هزار دلار از تجهیزات تمرین قدرتی، زیباست؛ اما اگر شما اغلب در راه هستید، می‌دانید که این گزینه ممکنه امکان‌پذیر نیست.

- * همه علاقه‌مندان به تمرینات قدرتی. صرف نظر از اینکه شما یک ورزش‌کننده آخر هفته‌ای، یک ورزشکار، یک وزنه‌بردار، یک سرمربی، یک مربی، یا یک درمانگر هستید یا نه، اگر خط کاری شما تناسب اندام، یا نیازمند درک تمرینات قدرتی برپایه وزن بدن هستید. علاقه‌مندان به تمرینات قدرتی ممکن است دارای اهداف تناسب اندام خاصی نظیر بهبود قدرت عملکردی، افزایش آرد، یا بهینه‌سازی از دست دادن چربی، و یا بهبود ساختار قامتی باشند، و تمرینات برپایه وزن بدن به هر یک از این افراد برای رسیدن به این اهداف کمک خواهد کرد.

در اینجا طرح کتاب را شرح خواهم داد. فصل ۱ معرفی تمرینات برپایه وزن بدن است. فصل ۲ تا ۹ در مورد آناتومی عملکردی و نقش آن در ورزش‌ها و زیبایی شناسی بدن صحبت می‌کند و بهترین حرکات تمرینی برپایه وزن بدن برای گروه‌های عضلانی: بازوها، گردن و شانه‌ها، قفسه سینه، هسته، پشت، ران‌ها، سرینی‌ها و ساق‌ها را معرفی می‌نماید. در فصل ۱۰، تمرینات کل بدن معرفی می‌شود و هدف آن‌ها توضیح داده

می‌شود. در نهایت، در فصل ۱۱، مهم‌ترین فصل، اصول اولیه طراحی برنامه آموزش داده می‌شود و چندین قالب نمونه برنامه مهیا می‌گردد تا از آن استفاده نمایید. کتاب «تمرینات قدرتی برپایه وزن بدن» عکس‌ها، دستورالعمل‌ها، و توصیف‌های حدود ۱۵۰ حرکت تمرینی را به عنوان یک مرجع مهیا کرده است. همانطور که در قدرت پیشرفت می‌کنید، می‌توانید از تنوع حرکات تمرینی ساده‌تر به سخت‌تر پیشرفت کنید، به‌طوری که یک سیستم رتبه‌بندی جهت کمک برای تعیین سطح دشواری هر تمرین نیز وجود دارد.



کتاب «تمرینات قدرتی برپایه وزن بدن» یک آموزش تصویری دقیق برای کمک به شناسایی گروه‌ها و بخش‌های عضلانی است که در طی تمرین تحت فشار قرار می‌گیرند. تحقیقات نشان داده است که می‌توان یک منطقه خاص از یک عضله را هدف قرار داد، اما برای انجام این کار ضروری است که از عضله آگاه باشید. عضلات اصلی و ثانویه در هر حرکت تمرینی با کد-رنگ در داخل تصاویر آلبومیک، همراه با تمرینات، مشخص شده‌اند، تا به شما کمک کنند ارتباط ذهن و عضله خود را توسعه دهید.



عضلات ثانویه

عضلات اصلی



پس از خواندن کتاب «تمرینات قدرتی برپایه وزن بدن»، درک صحیحی از گروه‌های عضلانی بدن انسان خواهید داشت و بسیاری از حرکاتی را فرا خواهید گرفت که هر الگوی حرکتی و عضله را تمرین می‌دهد. خواهید دانست که چگونه به درستی تمرینات

برپایه وزن بدن را انجام دهید که برای پیشرفت‌های آینده حیاتی هستند. درک خواهید کرد که از کجا شروع و چگونه پیشرفت کنید، بنابراین شما می‌توانید انعطاف‌پذیری و قدرت مناسب برای حفظ پیشرفت در طول زمان را توسعه ببخشید. شما نقش‌های مهمی را که ثبات مرکزی و قدرت سرینی در حرکت بنیادی بازی می‌کنند را خواهید دانست و خواهید فهمید که چگونه می‌توان برنامه‌های مؤثر را بر اساس منحصر به فرد بودن و ترجیحات خود طراحی کرد. سرانجام، به میزان قابل توجهی درک خود را از تمرینات برپایه وزن بدن، مناسب‌ترین شکل تمرینات قدرتی، افزایش خواهید داد.

برت کونتراس

(Bret Contreras)