

۲۰۱۶.۷.۱



برنامه نویسی و آموزش پیشرفته و کاربردی تمرینات TRX

مترجمین:

دکتر سید مسعود امیرپور - دکتر ناصر امیری

آسیه سادات حسینی - نازنین شهپری

سحر اسلامپور



COMPLETE GUIDE TO TRX SUSPENSION TRAINING

برنامه نویسی
و آموزش پیشرفته
و کاربردی تمرینات

برنامه نویسی و آموزش پیشرفته و کاربردی تمرینات TRX

جی داوز

مترجمین: دکتر سید مسلم اسدپور - دکتر ناصر امیری

آسیه سادات حاتمی - نازنین شهپری - سحر اسلام پور

ویراستار علمی: مهدی خسروی

فروست: علمی-ورزشی

ناشر: انتشارات شناسنامه

گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه شناسنامه

سال و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۰۴-۸

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید

اناشگاه، پلاک ۵

تلف: ۶۶۹۵۷۳۵۷ - ۶۶۹۵۷۳۱۵

سایت اینترنتی: www.shenasnamehpublish.com

نمایشگاه الکترونیک: shenasnamehpublish@gmail.com

سرشناسه: داوز، جی، ۱۹۷۶ - م. Dawes, Jay

عنوان و نام پدیدآور: برنامه نویسی و آموزش پیشرفته و کاربردی تمرینات TRX suspension - complete guide to TRX suspension training

جی داوز؛ مترجم مسلم اسدپور ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی: مهدی خسروی.

مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.

فروست: علمی-ورزشی.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۰۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Complete Guide to TRX Suspension Training

یادداشت: مترجمین مسلم اسدپور، ناصر امیری، آسیه سادات حاتمی، نازنین شهپری، سحر اسلام پور

موضوع: تمرین با وزنه

موضوع: Weight training

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: Isometric exercise

شناسه افزوده: اسدپور، سید مسلم، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: خسروی، مهدی، [ویراستار]

رده بندی کنگره: GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۱۶۹۷۶

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر شناسنامه محفوظ است.
تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله: فتوکپی الکترونیک، ضبط و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش بدون مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است.
این اثر تحت حمایت قانون «حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

WWW.SHENASNAMEHPUB.COM



فصل پنجم / تمرینات بالا تنه ۵۱

- ۵۳..... شنای کتف ایستاده (Standing Push-Up Plus)
- ۵۴..... پرس سینه (Chest Press)
- ۵۶..... پشت بازو دست بالای سر در حالت ایستاده
- ۵۷..... پرس سینه تک پا (Single-Leg Chest Press)
- ۵۹..... پوش آپ پلاس (Push-Up Plus)
- ۶۰..... صلیب آهنین (Prone Iron Cross)
- ۶۱..... پرس سینه دوندۀ (Sprinter Chest Press)
- ۶۳..... شنای معلق (Suspended Push-Up)
- ۶۴..... شنا و کرانچ معکوس (Push-Up With Reverse Crunch)
- ۶۵..... فلاای سینه (Chest Fly)
- ۶۷..... پشت بازو روی زانو (Kneeling Skull Crusher)
- ۶۸..... پشت بازو روی زانو دست بالای سر
- ۷۰..... پرس ساعت (Clock Press)
- ۷۱..... پرس سینه خارج از مرکز (Off-Center Chest Press)
- ۷۳..... پرس سینه تک دست (Single-Arm Chest Press)
- ۷۴..... شنای بالا سینه (Incline Push-Up)
- ۷۶..... پرس سینه معکوس (Inverted Shoulder Press)
- ۷۷..... همراه با کرانچ مورب (Push-Up With Oblique Crunch)
- ۷۸..... شنای درآپ (Drop Push-Up)
- ۸۰..... شنای سینه تک پا (Single-Leg Chest Press)
- ۸۱..... شنای انفجاری (Explosive Push-Up)
- ۸۳..... شنای پلیومتریک (Plyometric Push-Up)
- ۸۵..... فلاای سینه تک دست (Single-Arm Chest Press)
- ۸۶..... پشت بازو ایستاده (Standing Skull Crusher)
- ۸۸..... ریتراکشن کتف (Scapular Retraction)
- ۸۹..... پارویی معکوس (Inverted Row)
- ۹۰..... پارویی دلتوئید پشتی (Rear Deltoid Row)
- ۹۱..... جلو بازو (Biceps Curl)
- ۹۲..... خم کردن مچ (ساعد) (Wrist Flexion)
- ۹۴..... چرخش خارجی دو دست (Dual-Arm External Rotation)
- ۹۵..... فیلد گل (Field Goal)
- ۹۶..... صلیب آهنی طاق باز (Supine Iron Cross)
- ۹۸..... پارویی از پایین (Low Row)
- ۹۹..... پارویی Y شکل (Rear Deltoid Row to Y)
- ۱۰۱..... I, Y, T
- ۱۰۳..... فلاای تی (T Fly)
- ۱۰۴..... جلو بازو معکوس (Reverse Biceps Curl)

بخش اول / علم تمرینات معلق ۷

فصل اول / مبانی تمرینات معلق ۹

- ۱۱..... مبانی تمرینات معلق
- ۱۳..... سطح اتکا
- ۱۴..... زاویه کشش
- ۱۵..... باندول
- ۱۵..... دستگیره ها
- ۱۷..... حالت ایستادن

فصل دوم / مزایای تمرینات معلق ۲۱

- ۲۳..... مزایای تمرینات معلق
- ۲۳..... تمرینات کاربردی
- ۲۶..... آمادگی جسمانی و مهارت در اجزای مختلف بدن
- ۲۷..... کاهش آسیب و توان بخشی
- ۲۸..... سهولت و قابلیت تنظیم
- ۲۸..... مقرون به صرفه و قابل حمل

فصل سوم / نصب، ایمنی و موفقیت ۳۱

- ۳۱..... تشریح TRX
- ۳۳..... نصب محکم TRX
- ۳۵..... تنظیم طول TRX
- ۳۶..... انواع روش گرفتن TRX
- ۳۶..... تمرین بدون خطر TRX

فصل چهارم / ارزیابی فیزیکی بدن ۳۹

- ۴۱..... ملاحظات پیش از ارزیابی
- ۴۱..... آمادگی
- ۴۱..... روایی
- ۴۱..... پایایی
- ۴۲..... تمرینات پیشنهادی آزمون
- ۴۳..... پلانک آرنج (Elbow Plank)
- ۴۳..... شنای معلق (Suspended Push-Up)
- ۴۴..... پارویی معکوس (Inverted Row)
- ۴۵..... لانچ معکوس (Reverse Lunge)
- ۴۶..... نحوه استفاده از نتایج
- ۴۶..... پیگیری پیشرفت
- ۴۷..... اندازه گیری تغییرات
- ۴۷..... بهبود تقارن
- ۴۸..... تنظیم میزان بار

بخش دوم / حرکت های تمرینات معلق ۴۹

.....	اسکیت به پهلوی (Lateral Skater With Stick)		چرخش داخلی دو دست (Dual-Arm Internal Rotation)
.....	اسکوات پرشی اسپلیت (Split Squat Jump to Stick)		باروی معکوس تک دست (Single-Arm Inverted Row)
.....	اسکوات پیستول (Pistol Squat)		فلای دو بخشی (Split Fly)
.....	اسکوات دو بخشی پرشی متناوب		جلو بازو تک دست (Single-Arm Biceps Curl)
.....	لانچ معکوس کتل بل (Kettlebell Reverse Lunge)		جلو بازوی معکوس تک دستی
.....	لانچ معکوس با کتل بل تک دست (چمدانی)		کشش سینه (Pec Stretch)
.....	لانچ معکوس با پرس سرشانه		کشش سینه تک دستی (Single-Arm Pec Stretch)
.....	لانچ معکوس با پرس سرشانه تک کتل بل یا دمبل		کشش سینه تک دستی روی دو زانو
.....	ددلیفت همراه با پرس سرشانه (Deadlift to Press)		کشش زیر بغل دس بالای سر (Overhead Lat Stretch)
.....	اسکوات تک پا دست بالای سر یا دمبل		کشش دلتوئید پشت (Rear Deltoid Stretch)
.....	کلین پاور تک پا و پرس سرشانه		کشش دلتوئید میانی حالت خم
.....	حرکت پشت پا (Single-Leg Lying Leg Curl)		فصل ششم / تمرینات پایین تنه
.....	جلو ران معلق تک پا (Single-Leg Suspended Knee Extension)		اسکورش (Cursors)
.....	دراپ اسکوات تک پا (Rear-Foot Elevated Drop Squat)		ددلیفت رومانیایی تک پا
.....	تکرار اسکوات پرشی (Repeat Countermovement Jump)		لانچ معکوس همراه با بالا بردن
.....	اسکیت تکرار از پهلوی (Repeat Lateral Skater)		اسکوات کامل (Deep Squat)
.....	تکرار اسکوات اسپلیت پرشی (Repeat Split Squat Jump)		اسکوات ایزومتریک (Iso Squat)
.....	تکرار اسکوات دو بخشی پرشی متناوب		اسکوات اسپلیت (Split Squat)
.....	فصل هفتم / تمرینات عضلات میان تنه		اسکوات دست بالای سر (Overhead Squat)
.....	بل (Glute Bridge)		اسکوات جانبی (Lateral Squat)
.....	تک ایستاده (Standing Plank)		اسکوات ایزومتریک افقی (Iso Lateral Squat)
.....	پلانک آرنج (Elbow Plank)		لانچ افقی (Lateral Lunge)
.....	پلانک مویس (Supine Plank)		لانچ دوند (Sprinter Lunge)
.....	پلانک تک پا (Single-Leg Plank)		سوئیپ پا (Leg Sweep)
.....	پلانک با دست صاف (Extended-Arm Plank)		ساق پا (Calf Raise)
.....	پلانک دوند (Spinning Plank)		لانچ معکوس معلق (Suspended Reverse Lunge)
.....	پلانک از پهلوی (Side Plank)		پشت پا خوابیده (Lying Leg Curl)
.....	پلانک چرخشی از پهلوی (Rotational Side Plank)		اسکوات مثلث (Triangle Squat)
.....	پرس پالوف (Palov Press)		کشش کبوتری (Pigeon Stretch)
.....	کرنج معکوس (Reverse Crunch)		حرکت کششی فور (Figure-Four Stretch)
.....	کرنج دوچرخه (Bicycle Crunch)		تمرینات کششی عضلات خم کننده مفصل ران یا هیپ فلکسورها
.....	کرنج چرخشی (Rotational Crunch)		لانچ معکوس (Reverse Lunge)
.....	رول اوت زانوها (Kneeling Rollout)		حرکت ساق تک پا (Single-Leg Calf Raise)
.....	چرخش از پهلوی ایستاده (Standing Lateral Twist)		لانچ معکوس با حرکت قیچی و لیفت
.....	چرخش روسی ایستاده (Standing Russian Twist)		لانچ معکوس با فشار افقی
.....	کشش قدرتی (Power Pull)		ددلیفت تک پا معلق (Suspended Single-Leg Deadlift)
.....	کرنج مورب (Standing Oblique Crunch)		جلو ران معلق (Suspended Knee Extension)
.....	پلانک از پهلوی (Extended-Arm Side Plank)		دراپ اسکوات (Drop Squat)
.....	پلانک معکوس (Crab Plank)		دراپ اسپلیت اسکوات (Drop Split Squat)
.....	قله (Pike)		اسکوات پرشی (Squat Jump)
.....	رول اوت ایستاده (Standing Rollout)		اسکوات پرشی (Countermovement Jump to Stick)

۲۲۵	بخش سوم / برنامه های تمرینات معلق
۲۲۷	فصل هشتم / قواعد طراحی برنامه
۲۲۸	اصول تمرین
۲۲۹	اضافه بار تدریجی
۲۳۰	تغییر بار تمرین
۲۳۱	ویژگی
۲۳۲	اصل تفاوت های فردی
۲۳۳	مبانی زمان بندی
۲۳۴	زمان بندی خطی
۲۳۵	زمان بندی غیر خطی
۲۳۶	اصل کاهش پیشرفت
۲۳۷	اصل برگشت پذیری
۲۳۸	متغیرهای طراحی برنامه تمرینی
۲۳۹	فصل نهم / آماده سازی کل بدن
۲۴۰	آماده سازی کل بدن چیست؟
۲۴۱	توسعه آمادگی جسمانی عمومی (GPP)
۲۴۲	حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی
۲۴۳	پیشگیری از آسیب دیدگی و اجتناب از بیش تمرینی
۲۴۴	ترکیب تمرینات معلق در برنامه آمادگی سازی کل بدن
۲۴۵	نمونه برنامه های آمادگی کل بدن
۲۴۶	برنامه آمادگی سازی کل بدن با تمرینات معلق
۲۴۷	برنامه آمادگی سازی کل بدن با تمرینات معلق و وزن بدن
۲۴۸	برنامه آمادگی سازی کل بدن با تمرینات معلق و دمبل یا کتل بل
۲۴۹	برنامه آمادگی سازی کل بدن با تمرینات معلق و وزنه نظامیان
۲۵۰	برنامه عمومی آمادگی کل بدن
۲۵۱	برنامه تمرینی جهت تقویت عضلات مرکزی بدن
۲۵۲	برنامه تقویت عضلات میان تنه
۲۴۹	فصل دهم / پیشگیری و درمان
۲۵۰	پیشگیری چیست؟
۲۵۱	نمونه برنامه های پیشگیری تمرینات معلق
۲۵۲	برنامه پیشگیری از آسیب شانه
۲۵۳	برنامه پیشگیری و درمان آرنج
۲۵۴	برنامه پیشگیری و درمان زانو
۲۵۵	برنامه پیشگیری و درمان پایین کمر
۲۵۶	برنامه پیشگیری و درمان مچ پا و لگن
۲۵۵	فصل یازدهم / قدرت و توان
۲۵۶	قدرت و توان چیست؟
۲۵۷	ترکیب تمرینات معلق با برنامه قدرت و توان
۲۵۸	آمادگی برای تمرینات سخت تر
۲۲۸	بهبود پوشش عضلات و گروه های عضلانی
۲۲۹	بهبود تراکم تمرین
۲۳۰	جولگیری از آسیب دیدگی و تمرین بیش از حد
۲۳۱	افزایش قدرت با برنامه قدرتی با استفاده از تمرینات معلق
۲۳۲	روش مدت زمان تحت تنش (TUT)
۲۳۳	ترکیب تمرینات معلق با برنامه تمرین
۲۳۴	گرم کردن روش TUT در بالاتنه
۲۳۵	گرم کردن روش TUT در پایین تنه
۲۳۶	افزایش قدرت با برنامه قدرتی با استفاده از تمرینات معلق
۲۳۷	نمونه برنامه های قدرت و توان در تمرینات معلق
۲۳۸	برنامه قدرتی تمرینات معلق برای افراد مبتدی
۲۳۹	برنامه قدرتی تمرینات معلق برای افراد متوسط
۲۴۰	برنامه قدرتی تمرینات معلق برای افراد پیشرفته
۲۴۱	برنامه توانی تمرینات معلق برای افراد مبتدی
۲۴۲	برنامه توانی تمرینات معلق برای افراد مبتدی
۲۴۳	برنامه توانی تمرینات معلق برای افراد پیشرفته
۲۶۹	فصل دوازدهم / سرعت و چابکی
۲۷۰	سرعت و چابکی چیست؟
۲۷۱	ویژگی های فیزیکی که به سرعت و چابکی کمک می کند
۲۷۲	نمونه برنامه های سرعت و چابکی در تمرینات معلق
۲۷۳	برنامه تمرینات معلق برای بهبود وضعیت قامت و سرعت
۲۷۴	برنامه تمرینات معلق برای تقویت دست ها
۲۷۵	برنامه تمرینات معلق برای تقویت پاها
۲۷۶	عضلات مرکزی
۲۷۷	همسترینگ
۲۷۸	بازکننده زانو
۲۷۹	عضلات خم کننده ران
۲۸۰	عضله ساق پا
۲۷۹	فصل سیزدهم / تعادل، ثبات و انعطاف پذیری
۲۸۰	تعادل، ثبات و انعطاف پذیری چیست؟
۲۸۱	نمونه برنامه های تعادل، ثبات و انعطاف پذیری
۲۸۲	برنامه تثبیت مرکز در تمرینات معلق
۲۸۳	برنامه انعطاف پذیری تمرینات معلق
۲۸۴	برنامه انعطاف پذیری حرکتی
۲۸۵	برنامه انعطاف پذیری ایستا
۲۸۶	تعادل، ثبات و انعطاف پذیری در تمرینات معلق
۲۸۷	منابع

مقدمه مؤلف

با گذشت سال‌ها، تمرینات معلق پرطرفدارتر می‌شود. ریشه تمرینات معلق از ورزش‌های با سابقه‌ای مثل ژیمناستیک و تمرینات قدرتی گرفته شده است. تمرینات معلق با به‌کارگیری قوانین فیزیک منجر به افزایش عملکرد فاکتورهای آمادگی جسمانی می‌شود. تمرینات معلق به ورزشکار این اجازه را می‌دهد تا با مقاومت در برابر وزن بدن در حالت معلق، از فشارهای فیزیکی وارد بر بدن برای بهبود عملکردهای ورزشی، حفظ سلامت و تناسب اندام استفاده کند. هنگامی که امکانات بدن‌سازی در دسترس نباشد و یا برای افزایش تنوع تمرینات مقاومتی، تمرینات معلق، جایگزین مناسبی برای دست‌یابی به تناسب اندام می‌باشد. برای مثال، نیروی دریایی ایالات متحده برای حفظ تناسب اندام و آمادگی شغلی نظامیان، از تمرینات معلق در شرایط سخت استفاده می‌کرد. با این حال، برای ساخت این ابزار، معمولاً از کمربندهای آبی و نایلونی استفاده می‌کردند. این ایده در نهایت تجاری شد و در حال حاضر انواع مختلف آن توسط شرکت‌های مختلف تولید کننده لوازم ورزش عرضه می‌شود و در مکان‌های مختلفی از جمله مراکز توان بخشی و باشگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. معرفی تمرینات معلق به‌عنوان برنامه‌های تمرینی بدن‌سازی، روشی مطمئن و متنوع و مؤثر در رسیدن به اهداف می‌باشد. پروژه‌ها نشان داده است که با انجام تمرینات معلق به‌صورت منظم، علاوه بر افزایش قدرت بدنی شاهد کاهش دردهای مزمن و میزان آسیب‌های ورزشی نیز خواهیم بود و عملکرد قدرتی ورزشکارانی نظیر وزنه‌برداران و بدن‌سازان را افزایش می‌دهد و می‌تواند علاوه بر افزایش قدرت بدنی آن‌ها استقامت را نیز افزایش دهد. تمرینات معلق تقریباً در هر یک از برنامه‌های تمرینی از جمله قدرتی، حجیم، پیوسته و استقامتی جای می‌گیرد. این ورزش می‌تواند به منظور بهبود قدرت و استقامت عضلات میان‌تنه، تحرک‌پذیری، تقویت مفصل ران و هم‌افکنی عصب عضلانی و قدرت و استقامت کلی بدن و همچنین به‌صورت ویژه در افزایش قدرت کاربردی، جهت فعالیت بدنی مورد استفاده قرار گیرد. این نوع بدن‌سازی می‌تواند به‌عنوان یک برنامه تمرینی مستقل و یا با روش‌های تمرینی دیگر نظیر بدن‌سازی تلفیق شود. هدف هرچه باشد، تمرینات معلق می‌تواند موجب موفقیت فرد شود و نتایج تمرینات را بهبود می‌بخشد.