

به نام خداوند بخشنده مهربان

تمرین‌های دمبل

الن هدریک

مترجمان:

دکتر حمزه دانشمندی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام‌نور

حمید دانشمندی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: الن، هدريک. Allen. Hedrick
عنوان و نام پديدآور	: تمرين هاي دمبل / الن. هدریک: مترجمان حمزه دانشمندی، حميد دانشمندی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	: ۲۱۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN 978-600-8500-26-1
وضعيت فهرست‌نویسی	: فیا.
يادداشت	: عنوان اصلی: Dumbbell Training, [2014]
يادداشت	: کتابنامه.
شناسه افزوده	: دمبل‌ها Dumbbells
شناسه افزوده	: تمرين با وزنه Weight Training
شناسه افزوده	: آمادگي جسماني Physical Fitness
شناسه افزوده	: دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۳-، مترجم
شناسه افزوده	: دانشمندی، حميد، ۱۳۶۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: GV۵۴۷/۴
رده‌بندی ديويي	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسي ملي	: ۵۷۷۶۴۰۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید بهدمن، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۰۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

تمرين‌های دمبل

الن هدریک

مترجمان: دکتر حمزه دانشمندی، حميد دانشمندی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فيروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۱-۲۶-۸۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8500-26-1

فهرست مطالب

۴	راهنمای فهرست تمرینات
۱۱	مقدمه
بخش یکم / ۱۶	
۱۷	فصل ۱: مزایای تمرین با دمبل
۲۱	فصل ۲: طراحی برنامه
۴۵	فصل ۳: وارد نمودن دمبل به برنامه تمرینی
بخش دوم / ۵۷	
۵۹	فصل ۴: بالاتنه
۸۵	فصل ۵: پایین تنه
۱۰۵	فصل ۶: قسمت میان تنه
۱۲۳	فصل ۷: کل بدن
بخش سوم / ۱۵۸	
۱۵۹	فصل ۸: تمرین برای افزایش اندازه عضله
۱۶۷	فصل ۹: تمرین برای افزایش توان
۱۷۵	فصل ۱۰: تمرین برای ورزش های توانی
۱۸۷	فصل ۱۱: تمرین برای ورزش های سرعتی
۲۰۱	فصل ۱۲: تمرین برای ورزش های تعادلی و چابکی
۲۱۵	فهرست منابع
۲۱۶	درباره نویسنده

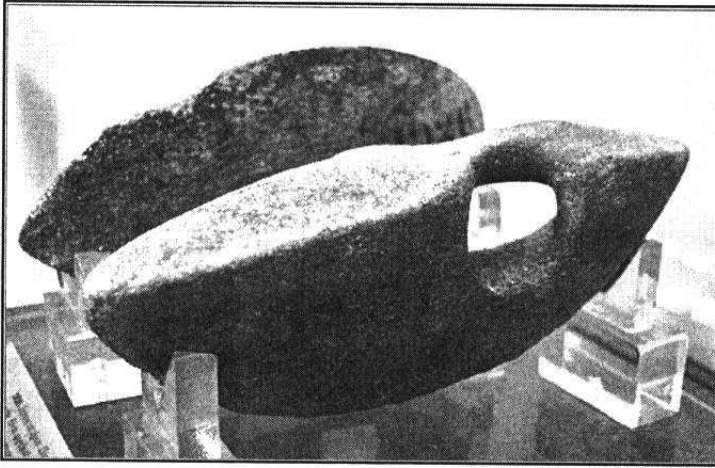
مقدمه

استفاده از دمبل‌ها به عنوان قسمتی از تمرینات مقاومتی تاریخ طولانی دارد. پس از بررسی مختصر در تاریخ، در این کتاب به انواع دمبل‌ها و استفاده از آنها و تجهیزاتی که برای اجرای تمرینات مورد نیاز است نگاهی می‌اندازیم. قدیمی‌ترین دمبل‌ها، هالترهایی (شکل ۱) بودند که یونانیان باستان از آنها استفاده می‌کردند، مشابه دمبل‌های امروزی بود. هالترها از سنگ یا فلز ساخته می‌شدند و وزن‌شان بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم بود. هالترها برای این‌که دسته‌دار شوند شکل داده می‌شدند یا کنده کاری می‌شدند تا برای گرفتن آسان‌تر باشند. اگرچه، مصریان قدیم، چینی‌ها، هندی‌ها و بسیاری از مردم دیگر کشورها تمرینات مقاومتی را انجام می‌دادند، اما استاد قدیمی تولید تجهیزات وزنه تمرینی مدرن را به یونانیان نسبت داده‌اند. علاوه بر استفاده از هالترها برای تمرینات مقاومتی، یونانیان باستان از هالترها هنگام تمرین پرش طول هم استفاده می‌کردند. ورزشکاران در هر یک از دست‌هایشان یک وزنه نگه داشته و می‌کوشیدند که مسافت پرش‌شان را افزایش دهند. قابل توجه این‌که بعضی نوشته‌های قدیمی اصطلاح هالتر را برای توصیف اسلحه‌ای که داود برای کشتن جالوت به کار برده بود، استفاده می‌کردند (تد ۲۰۰۳).

میل‌های زورخانه‌ای، مشابه این دمبل‌ها را هندی‌ها در هزاران سال قبل استفاده می‌کردند. میل‌های زورخانه‌ای بین قرن‌های ۱۹ و ۲۰ در اروپا و مستعمره‌های انگلیس و آمریکا رایج شده بودند. به دلیل این‌که این وسایل شبیه به گرز شکل داده شده بود، آن را به عنوان میل زورخانه‌ای می‌شناختند. پایه‌های بولینگ (که بطری‌مانند هستند) همانند میل‌های چوبی در اندازه‌ها و وزن‌های متنوعی شکل داده شده بودند.

در طی تمرین ورزشکاران میل‌های زورخانه‌ای را با الگوهای ویژه‌ای تاب می‌دادند. میل‌ها از وزن کم (حدود ۱ کیلوگرم) تا میل‌های ویژه که وزنی حدود ۵۰ پوند (۲۲/۶ کیلوگرم) داشتند طبقه‌بندی می‌شدند. میل‌های زورخانه‌ای معمولاً به صورت جفت در حرکاتی که به دقت برای رقص روزانه در گروه‌های تمرینی تنظیم شده بود و گروه ورزشکاران که توسط مربی رهبری می‌شدند و میل‌ها به شکل هماهنگ تاب داده می‌شدند. برنامه تمرینات نیز بر اساس توانایی ورزشکاران و وزن میل‌های زورخانه متنوع بود.

اصطلاح دمبل شاید از خانواده سلطنتی تودور در انگلیس سرچشمه گرفته باشد و اشاره به تجهیزاتی داشته باشد که عمل به صدا درآوردن ناقوس کلیسا را برای مردمی که می‌خواستند تکنیک نواختن با قدرت این زنگ انگلیسی را بیاموزند، شبیه‌سازی می‌کرد. زبانه زنگ از پشت محکم بسته شده بود، به طوری که هیچ صدایی تولید نمی‌شود (dumb). در نتیجه، این تجهیزات به عنوان دمبل (dumb-bells) نامیده می‌شوند.



شکل ۱. هالترهای سنگی، منسوب به یونانیان باستان، اجداد تجهیزات قدرتی نوین هستند.

شناخته شدند. هنگامی که ورزشکاران ساختن وسایل شان را برای انجام تمرینات قدرتی شروع کردند، نام دمبل را حفظ کرده هر چند شکل تجهیزات شان تغییر کرده بود. در ابتدای قرن ۱۷ دمبل‌هایی تولید شده بودند که شبیه دمبل‌هایی که امروزه با آنها آشنا هستیم بودند.

سه نوع اصلی دمبل‌ها عبارت‌اند از دمبل‌های قابل تنظیم، ثابت و گزینشی. دمبل‌های قابل تنظیم، شامل یک دسته فلزی و وزنه‌های بشقاب مانند هستند. اغلب مرکز دسته برای ایجاد دندانه‌هایی که به گرفتن دمبل کمک می‌کند کنده کاری می‌شود. وزنه‌ها به حالت کشویی در دو انتهای دسته قرار می‌گیرند و با گیره یا حلقه‌هایی سفت می‌شوند. مزیت این سیستم این است که آنها نیازمند دو تادسته و وزنه‌هایی بشقاب مانند و سنگینی متنوع و با وزن مساوی در دو طرف دمبل است.

نقطه ضعف این سیستم این است که در هر زمان که ناچارید تمرین متفاوتی را اجرا می‌کنید (مثلاً بالا آوردن دمبل از پهلوها، اسکوات با دمبل) وزنه‌ها را باید تغییر دهید، خصوصاً برای ورزشکارانی با زمینه وسیع تمرینی، دامنه گسترده‌ای از امکانات برای افزایش قدرت نیاز است و لازم است که سنگینی یا بار تمرینی افزایش یابد.

دمبل‌های با وزنه ثابت اغلب با فلز آهن ریخته‌گری شده یا به شکل دمبل قالب‌ریزی می‌شوند یا شامل صفحات فلزی هستند که به‌طور دائمی و ثابت به دسته‌ها وصل شده‌اند. بعضی اوقات این دمبل‌ها با پوششی از جنس لاستیک یا پلاستیک پوشیده شده که در واقع، یک نوع بالشتک یا محافظی برای سطح زمین است. نوعی از دمبل‌های ثابت نیز وجود دارند که با هزینه کمتر (دوام کمتر) از بتن ساخته شده و با مواد پلاستیکی پوشیده می‌شوند.

مزیت اصلی دمبل‌های با وزنه ثابت این است که وزن دمبل را هنگامی که تمرین بعدی را شروع می‌کنید تغییر نمی‌دهید. به جای آن، به راحتی دمبلی را که وزن مورد نظرتان را دارد برداشته و تمرین

می‌کنید. نقطه ضعف دمبل‌های با وزنه ثابت در مقایسه با دمبل‌های قابل تنظیم، این است که برای پوشش دادن وزنه‌های مورد نیاز برای اجرای تمرینات متنوع نیازمند تعداد زیادی دمبل هستید. یک مدل نسبتاً جدید، حداقل در مقایسه با دیگر انواع دمبل‌ها، دمبل‌های گزینشی هستند. ورزشکاران وزنه روی دمبل را به جای تعویض کردن وزنه به وسیله چرخاندن یک شاخص یا یک پین انتخاب‌گر متحرک برای انتخاب وزنه مورد نظر می‌چرخانند. دمبل‌های گزینشی یک مجموعه‌ای از وزنه‌ها هستند که روی یک نگه‌دارنده دمبل قرار گرفته‌اند. دمبل‌های گزینشی مزایای مشابهی با دمبل‌های قابل تنظیم دارند به این معنی که فقط دو دمبل به جای چندین جفت دمبل برای تغییر وزن وزنه لازم است. یک عیب دمبل‌های گزینشی این است که هر زمانی که بخواهید وزنه را تنظیم کنید، نیاز به اضافه یا کم کردن وزنه‌ها دارید. این مسئله مهمی نیست اما مدت زمان تمرین را افزایش می‌دهد. به علاوه، دمبل‌ها به تجهیزات اضافی برای اجرای بیشتر تمرینات نیاز ندارند. یکی از این تجهیزات که در تمرین با دمبل مفید است نیمکتی است که به حالت مسطح و شیب مثبت و منفی تنظیم می‌شود. این تجهیزات این امکان را فراهم می‌کند که برای مثال، پرس سینه، پرس سینه با شیب مثبت و پرس سینه با شیب منفی را اجرا کنید. شما می‌توانید از نیمکت‌های مشابه هنگامی که اسکوات یک‌پایی و حرکت پارویی را اجرا می‌کنید استفاده کنید. با یک تسمه اتصالی که پاها را مهار می‌کند روی نیمکتی که شیب منفی دارد، اجرای تمرین شکم روی سطح شیب‌دار مفید خواهد بود.

در طی بعضی تمرینات مانند پرس سینه و پرس روی سطح شیب‌دار مشکل است که دمبل‌ها را بعد از اجرای یک ست تمرینی سنگین به آرامی روی زمین قرار دهیم. به همین دلیل موضوع مهم این است که پایین آوردن دمبل‌ها نباید به سطح زمین آسیب برساند، یکی از تجهیزات مفید دیگر تشک لاستیکی ۱/۲ در ۲/۴ متری یا دیگر فرآورده‌ها از قبیل تخته سه لایه ۲ سانتیمتری است توصیه می‌شود که تمرینات کل بدن را روی یک تشک یا سطح کفپوش‌های چوبی برای محافظت سطح زمین اجرا کنید. حرکات انفجاری کل بدن می‌تواند خسته‌کننده باشد و در نتیجه، هنگام تکمیل ست‌های تمرینی قرار دادن آرام دمبل‌ها روی زمین را مشکل خواهد کرد.

بجز دمبل‌ها، نیمکت قابل تنظیم و تشک لاستیکی یا یک تکه کفپوش که از سطح زمین محافظت خواهد کرد هیچ وسیله دیگری برای تمرینات دمبل در این کتاب لازم نیست. فصل ۱ تا ۳، مزیت‌های تمرین با دمبل و چگونگی طراحی برنامه مناسب تمرینی با استفاده از دمبل‌ها یا ترکیب آنها با یکدیگر در برنامه تمرینی رایج را بحث می‌کند.

بعد از بررسی تکنیک‌های صحیح برای داشتن یک فهرست گسترده از تمریناتی که با دمبل اجرا می‌شود در فصل‌های ۴ تا ۷، فصل ۸ و فصل ۹ چگونگی افزایش اندازه عضله و توان را بحث می‌کنیم. در ادامه در فصل‌های ۱۰ و ۱۲ مثال‌هایی از برنامه یک جلسه تمرین برای ورزش‌های مختلف را ارائه می‌دهیم. فصل ۱۰، بر تمرینات ورزش‌های توانی (مانند رشته‌های پرتابی در دو و میدانی، بسکتبال، والیبال) تمرکز می‌کند. سپس فصل ۱۱ به تمرینات سرعتی در ورزش‌های سرعتی (دوندۀ‌های سرعت،

شنای سرعتی، دوچرخه‌سواری سرعتی) می‌پردازد. سرانجام هدف فصل ۱۲ ارائه تمریناتی برای ورزش‌های سرعتی مانند (کشتی، فوتبال، هاکی روی یخ، اسکی سرعت) است. آشکار است که همه ورزش‌ها را نمی‌توان در این کتاب گنجاند، اما مثال‌هایی از جلسات تمرینی ارائه می‌شود که اطلاعات مورد نیاز برای طراحی برنامه تمرینی مؤثر در رشته ورزشی مورد نظر را در اختیار تان قرار می‌دهد.