

نمایش عضلات شکم

(تمرینات و برنامه‌های شش تکه کردن شکم)

جانانان رُس

ترجمه:

دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی (هیات علمی دانشگاه تهران)

جمال‌الدین شریعتی (هیات علمی دانشگاه علم و صنعت)

با همکاری: مسعود زارع

ویرایش علمی:

دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی



نشر ورزش

نمایش عضلات شکم
جانانان رز

ترجمه: دکتر ابراهیم علی دوست قهفرخی
جمال الدین شریعتی
بهمکاری: مسعود زارع
صفحه آرایی: کیانقش (حسینی لر)
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری - ۲۵۶ صفحه
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
فروست: ۹۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۷۵-۹
چاپ و صحافی: فرازاندیش سبز
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه	راس، جانانان، ۱۹۷۰ - م. Ross, Jonathan
عنوان و نام پدیدآور	نمایش عضلات شکم: (روش ۶ تکه کردن شکم) / جانانان رز؛ ترجمه ابراهیم علی دوست قهفرخی، جمال الدین شریعتی، با همکاری مسعود زارع؛ ویرایش علمی ابراهیم علی دوست قهفرخی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۷۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Abs revealed
موضوع	ورزش‌های شکم - تمرین‌های لاغری - آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	علی دوست، ابراهیم، ۱۳۶۰ - مترجم، ویراستار
شناسه افزوده	شریعتی، جمال الدین، مترجم - زارع، مسعود، ۱۳۴۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ن ۱۷/۹۷۵۰ GV۵۰۸
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۸۸۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۱۲۰۱۲

فهرست مطالب

مقدمه ناشر	۳	فصل پنجم - رسیدن به نقطه شروع	۱۱۳
مقدمه	۴	نقطه فشار بارگیری را در حرکات کرانچ روی توپ تعادلی پیدا کنید	۱۱۷
تقدیر و تشکر	۸	فصل ششم - خط انداختن عضلات شکم	۱۴۹
بخش اول / مفاهیم مربوط عضلات تنه	۹	فصل هفتم - هدفگذاری به شیوه صحیح	۱۸۱
فصل اول - نمایش تعادل و قدرت	۹	چه موقع عضلات شکم را آموزش دهید؟	۱۸۵
تصورات اشتباهی که در بخش میانی بدن (تنه) رایج است	۱۰	بین تمرینات ورزشی و زندگی تعادل ایجاد کنید	۱۸۷
یک رویکرد جدید	۱۱	پیدا کردن سطح دقیق نیرو	۱۹۱
آناتومی عضلات ناحیه شکمی	۱۴	فصل هشتم - مرحله اول ساختن تنه	۱۹۳
عضله راست کننده ستون فقرات (عضله شکمی دراز)	۱۷	ساختار تمرینات	۱۹۵
عضله کف لگنی (Plevic Floor)	۲۱	عضله قلب	۱۹۸
فصل دوم - قدرت قلب	۲۳	برنامه ریزی برای مرحله سنگی	۲۰۵
سردرگمی نسبت به کارکرد عضله قلب	۲۴	فصل نهم - مرحله دوم تفکیک عضلات شکم	۲۱۵
ناحیه چربی سوزی	۲۵	چیدمان تمرینات شکمی	۲۱۷
یافتن میزان شدت تمرین مناسب	۲۶	تغذیه	۲۱۸
جدول (متن‌هایی برای آزمون ضربان قلب آستانه تهویه‌ای HR VT1)	۲۶	برنامه زمان‌بندی تمرینات کاغذی	۲۱۹
زمان‌بندی تمرینات شدید قلبی	۳۸	فصل دهم - مرحله سوم صیقل دادن برای رسیدن به کمال	۲۲۹
نوآوری جدید در تمرین قلبی	۴۳	چیدمان تمرینات شکمی	۲۳۰
فصل سوم - پیش به سوی هدف با تغذیه مناسب	۴۷	تغذیه	۲۳۱
چربی	۴۹	برنامه برای مرحله قیچی	۲۳۱
کربوهیدرات	۵۳	فصل یازدهم - مرحله چهارم حفظ نتایج	۲۴۵
چه زمانی غذا بخوریم؟	۵۷	نگهداری ذهنی	۲۴۶
فهرست موارد ممنوعه (نبایدها)	۵۹	نگهداری جسمانی	۲۴۸
فهرست مواد غذایی مطلوب (بایدها)	۶۴	کیفیت تمرین قلبی	۲۵۰
بررسی مهم: چه چیزی برای شما مهم است؟	۷۳	تغذیه برای یک عمر	۲۵۱
قرار دادن وعده‌های غذایی در تمرین	۷۳	۱۰ نکته کلیدی	۲۵۲
فصل چهارم - تمریناتی در راستای جداسازی عضلات	۷۷		
حرکات انقباضی، برپسی‌ها و پلانک‌ها	۸۰		
روش استفاده از قلاب نگهدارنده (TRX)	۸۱		
بازتولید نام‌های تمرین	۸۲		

مقدمه ناشر

خداوندگار جهان زیبا را سپاس می‌داریم که آفریننده همه خوبی‌هاست. و بر رسول آخرش درود و سلام می‌فرستیم که پرتو پر مهر دین آخر را بر جهان گسترانید.

بزرگترین هدف ورزش، افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد است. بنابراین ورزش باید در برنامه روزانه بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

با توجه روبرو شدن با جامعه مدرن امروزی و بیماری کم تحرکی در بین همه افراد چه کوچک و چه بزرگ، آشنایی هرچه بیشتر با تمرینات ورزشی و آموزش مقدماتی تا پیشرفته حرکات و تمرینات ورزشی و اطلاعات لازم قبل، هنگام و بعد از ورزش بسیار مهم و پراهمیت است.

در این میان تمرینات تخصصی و کاربردی بر روی هریک از اندام‌های بدن، تمرینات تخصصی بر روی عضلات ناحیه شکم و پهلوی بسیار بر طرفدار و پر مخاطب شده است.

کتاب حاضر با توجه به نیاز عموم مردم و به خصوص ورزشکاران به یک کتاب کاربردی در موضوع عضلات شکم، با تلاش و دقت بسیار ترجمه شده است.

به هر حال، یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. یادگیری اطلاعات از طریق این کتاب‌ها بسیار مهم است.

در حال حاضر این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی به خصوص برای عموم مردم نقش بس عمده‌ای دارد؛ و بر اساس برنامه‌های کاری خود تلاش نموده است با رویکردی‌های مختلف که عمدتاً انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های ورزشی و تربیت بدنی بتوانیم گامی موثر در راه گسترش ورزش بر داشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

مهدی صادقی

بهار ۱۳۹۲

مقدمه

اگر قصد دارید عضلات شکم را تقویت کنید، باید بدانید که عضلات را چگونه تمرین دهید. البته آگاهی از شیوه‌های تمرین به تنهایی کافی نیست، زیرا تفکیک و برجسته‌سازی عضلات شکمی (Abs)، به چیزی فراتر از انجام تمرینات و داشتن عضلات قوی نیازمند است. شاید بهترین عضلات شکمی را داشته باشید، اما اگر آنها با لایه‌ای از چربی احاطه شده باشند، هیچ یک از آنها دیده نخواهند شد. ما در بخش زیرین پوست و چربی بدن به طور کامل مشابه حالت آناتومی بدن را می‌بینیم. این کتاب به شما نشان می‌دهد که اولاً چگونه عضلات ناحیه شکمی قوی داشته باشید و ثانیاً چگونه آنها را آشکار سازید.

از دهه‌های پیش، در تمرینات عضلات ناحیه شکمی از روش‌ها، تجهیزات و لوازم مخصوصی استفاده می‌شود که عضلات این ناحیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گویی که این دسته از عضلات، بخش جدایی از بدن را تشکیل داده‌اند. با کتاب "نمایش عضلات شکم" به عصر حکاکای روی سنگ وارد می‌شوید. عضلات ناحیه شکمی بخشی از موتور حرکتی بدن هستند، اگر چه مایلید که بدن به طور عینی جذاب باشد، ولی همیشه به یک ساختار بدنی نیاز دارید که به خوبی کار کند. هر حرکتی که بدن شما انجام می‌دهد، بخشی از عضلات ناحیه شکمی تان را به کار می‌گیرد (آن را منقبض می‌کند). عضلات ناحیه شکمی در ساختمان زیبایی بدن انسان، حکم "موتور حرکت" را دارند.

با مطالعه این کتاب، به این نکته پی خواهید برد که چگونه عضلات ناحیه شکم را تمرین دهید و همزمان یاد می‌گیرید که این عضلات دقیقاً در کجای بدن واقع شده‌اند و بر اساس کدام استراتژی به شما کمک می‌کنند تا آنها را برجسته‌تر و نمایان‌تر نشان دهید. شما همچنین تمرینات جدید و مطابق با آخرین روش‌های علمی را یاد خواهید گرفت تا عضلات ناحیه شکم را بهتر از پیش به کار بگیرید و این اطلاعات علمی را با دانش تغذیه که در این کتاب به آن اشاره شده است، تلفیق کنید. نکته دیگر این که درمی‌یابید تمرین هوازی اثر فرامندی روی ظهور عضلات بخش میانی بدن دارد. در ادامه شما به چگونگی درست شروع کردن تمرین بر اساس سطح آمادگی جسمانی پی خواهید برد و به یک طرح تمرین بدنی خواهید رسید که به شما اجازه می‌دهد تا یک زندگی خارج از فشارهای ناشی از کارهای شدید روزانه داشته باشید. مطالب این کتاب اطلاعات دقیقی را به شما می‌دهد تا روی عقاید غیرعلمی که در اکثر تمرینات گذشته وجود داشته است، خط بطلان بکشید و برای طرح‌های تمرین بدنی آماده باشید که هوشمندانه و مؤثر هستند و به وسیله آزمایشات گوناگون تثبیت شده‌اند. رویکرد موجود در این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا در ابتدای کار با استفاده از تمرینات مختلف پیشرفت کنید و در انتهای کار، عضلات شکمی برجسته‌ای داشته باشید.

در بخش اول، مفاهیم اساسی را درمی‌یابید و به اطلاعات اساسی می‌رسید که برای دستیابی به اهداف نیاز دارید. در فصل اول از بخش اول، درباره آناتومی ناحیه شکمی بدن با استفاده از واژه‌های ساده، مطالبی را یاد خواهید گرفت. قسمت‌های دوم و سوم از بخش اول، اطلاعات خوبی را به شما درباره نقش تمرین هوازی و تغذیه برای کاهش چربی به منظور برجسته کردن عضلات ناحیه شکمی، ارائه می‌دهد. در فصل دوم روش‌هایی مطابق با آخرین دستاوردهای علمی برای بالا بردن اثرات تمرین هوازی، بیشترین کالری از لحاظ کمی (تمام کالری مصرف شده در یک طرح تمرین بدنی) و کیفی (کالری‌هایی که از طریق چربی‌ها در یک طرح تمرینی مصرف شده‌اند) با استفاده از تمرین تناوبی (اینتروال)

عرضه می‌شود. این رویکرد، شدت ضربان قلب را تغییر خواهد داد و به جای کار قلبی بیشتر، ضربان قلب از لحاظ کیفی بهتر خواهد شد. فصل سوم، به بحث غذا خوردن (تغذیه مناسب) که سبب رشد عضلات ناحیه شکمی می‌شود، می‌پردازد. خوردن غذای مناسب در زمان‌های درست، شما را در طی انجام تمرینات بدنی موثر، تقویت خواهد کرد. این بخش از کتاب چگونگی انتخاب عاقلانه کربوهیدرات‌ها، انواع مناسب مواد چربی که واقعاً می‌توانند شما را به سوی مفهوم عضله بهتر سوق دهند و همچنین چگونگی سوخت‌رسانی بابت میل‌تان به بدن را توضیح می‌دهد. با خواندن این فصل، دیگر هرگز هیچ یک از وعده‌های غذایی را از دست نخواهید داد.

بخش دوم تمریناتی را ارائه می‌دهد که هرگز پیش از این آنها را انجام نداده‌اید. همچنین چگونگی آماده‌سازی برای اجرای اکثر تمرینات و تجهیزات را به منظور به هدف رساندن عضلات ناحیه شکمی و نیز چگونگی تعدیل هر تمرین را توضیح می‌دهد. تمرینات نواحی پیرامونی بدن - عضلات ناحیه شکمی و بدن - در سه مرحله طراحی شده است. شما در فصل چهارم از بخش دوم برای اصلاح و تقویت شکل بدن، تمریناتی را انجام خواهید داد که در آنها از تجهیزات استاندارد یا وزن بدن برای افزایش مقاومت (فشار) بر بدن استفاده می‌شود.

می‌دانید که عضلات ناحیه شکمی برای تولید حرکت منقبض می‌شوند، اما ممکن است تعجب کنید اگر بدانید که این عضلات می‌توانند برای جلوگیری از انجام حرکات خیلی شدیدتر (حرکاتی که سبب آسیب رساندن به بدن می‌شوند) منقبض شوند. در فصل پنجم از بخش دوم، در تمرینات از وزن بدن و تجهیزات فراهم شده برای پیشرفت در یک روند یکپارچه، استفاده می‌شود. این تمرینات همچنین با تاب فعالیت‌های سه گانه ستون فقرات؛ در سه بُعد حرکتی ستون فقرات بدن است. تمرینات آرایه شده برای انقباض عضلات ناحیه شکمی حتی در شرایط سخت‌تر به همراه حفظ تعادل یا توانایی برای بی حرکت نگاه داشتن بدن (انقباض ایستای) آرایه شده در فصل چهارم، طراحی شده‌اند. در انتها، تمرینات ورزشی در فصل ششم در شکل‌های گوناگون حرکتی با هم ترکیب می‌شوند تا تمام عضلات ناحیه شکمی در راستای رسیدن به نتایج بهتر با همدیگر مورد استفاده قرار بگیرند و تحت فشار تمرینی تقویت شوند. این بخش گزینه‌های زیادی را برای انقباض و اعمال فشار بر عضلات ناحیه شکمی در اختیار شما قرار می‌دهد.

برای رسیدن به موفقیت در تقویت عضلات ناحیه شکمی و همچنین نمایش تفکیک این دسته عضلات از یکدیگر، به راهبردی نیاز دارید تا تمام این عضلات به طور همزمان با هم منقبض کنید.

بخش سوم کتاب، این ابزارها را برای تان فراهم می‌آورد. فصل هفتم از بخش سوم، راهنمای‌های موثری را برای رسیدن به اهداف و اولویت‌های تغییرات رژیم غذایی به منظور رسیدن به موثرترین نتایج در اختیار شما قرار می‌دهد. در این فصل به یک استراتژی ساده برای استفاده موفقیت‌آمیز از مقدار زمانی که در اختیار دارید، دست خواهید یافت. فرایند پیکربندی عضلات ناحیه شکمی در سه مرحله از یکدیگر متمایز می‌شوند؛ مرحله سنگ، مرحله کاغذ و مرحله قیچی (سنگ، کاغذ، قیچی). در مرحله سنگ به روش تمرینی جدیدی روی زمین دراز می‌کشید، عضلات را تقویت کرده، کاهش چربی بدنی را با استفاده از تمرینات فصل چهارم شروع خواهید کرد. سپس زمانی که لایه چربی بدن نازک شد، در مرحله کاغذ با استفاده از تمرینات فصل پنجم، عضلات را با انقباض بیشتر شکل خواهید داد. در نهایت، در مرحله قیچی نیز با توجه به تمرینات فصل ششم، شروع به جدا کردن عضلات از یکدیگر می‌کنید. باید دقت داشته باشید که در هر مرحله توجه‌تان به اهداف تغذیه‌ای و تمرینات هوازی متمرکز شود. به محض این که عضلات ناحیه

شکمی بزرگ را روی بدن از همدیگر تفکیک کردید، راهبردهای آسان و کاربردی را در فصل یازدهم یاد خواهید گرفت تا بتوانید نتایج حاصل از تمرینات انجام شده را تثبیت کنید.

در تمام متن، مطالب مفیدی از مبحث علم تمرین، بخش‌هایی از رژیم غذایی مناسب و نکات کاربردی از سال‌های زیادی را که به عنوان یک مربی در بخش آمادگی جسمانی کار کرده‌ام، کسب خواهید کرد. همچنین در طول اجرای برنامه‌های تمرینی، از یک نگاه خاص در بسیاری از عقاید غیرعلمی و نامفهوم که می‌تواند شما را از مسیر حرکت به سمت عضلات ناحیه شکمی برجسته دور کند، لذت خواهید برد.

کتاب نمایش عضلات ناحیه شکمی، شما را به این نقطه شفاف سوق می‌دهد تا به بهترین حالت کمی و کیفی در عضلات ناحیه شکمی دست پیدا کنید و با استفاده از جابه‌جایی و گذشتن از موانع موجود در سر راه برجسته‌سازی (تکه تکه کردن و نمایاندن حالت واقعی این عضلات به دور از چربی زیرپوستی) عضلات این ناحیه از بدن، جهشی بلند به سمت جلو بردارید. تمام ابزارهایی را که نیاز دارید تا عضلات ناحیه شکمی را تفکیک و تقویت کنید و آن طوری که توقع دارید مانند صخره، بدنی محکم داشته باشید، همه و همه در این کتاب موجود است.

باید از هر چیز و هر کسی که به من قدرت داد تا یک مسأله شخصی را به یک نتیجه خوب تبدیل کنم، تشکر و قدردانی نمایم. دنیای عجیبی است که اکثر افراد از اتفاقات غم‌انگیز زندگی‌شان به این منظور چشم‌پوشی می‌کنند تا در رفتارشان که فقط زندگی‌شان را در وضع بدتری قرار می‌دهد، تغییر ایجاد و به آنها توجه کنند. مرگ پدرم به خاطر چاقی منجر به این شد که من را در مسیر آمادگی جسمانی وارد کند که اهمیت ناچیز، اما عجیبی داشت.

از تمام افراد متفکر و روشنفکری که در تمام این سال‌ها به من آموزش داده‌اند، تشکر می‌کنم. سال‌های اولیه آموزش شیوه‌های آمادگی جسمانی را تا آنجا که امکان داشت، سریع سپری کردم و انجام این کار به دلیل حضور افراد برگزیده در صنعت آمادگی جسمانی در اطرافم بود. درست نیست که اسم آنهایی را که تأثیری در این پیشرفت نداشته و در تالیف کتاب با من همراهی نکرده‌اند، ببرم، زیرا درست مثل این است که بایستید و دیگران روی شانه‌های شما بایستند و بالاتر بروند. آنچه را که من از پشت سر گذاردن این طرح‌های آمادگی جسمانی به دست آورده‌ام، این است که مفاهیم و ژرف‌نمایی‌های جدید روی آمادگی جسمانی را رشد دادم و شما از مطالعه آنها در این کتاب لذت خواهید برد.

یک تشکر ویژه دارم از تمام شرکت کنندگان و افرادی که در تمام این سال‌ها به من گفتند که "باید این کتاب را بنویسی" یا همیشه به من می‌گفتند "باید شروع به نوشتن این کتاب کنم" و بالاخره من این سخن را عملی کردم.

از تمام کارمندان هیومن کینتک به خاطر این که به بنده در بیان نظراتم در بهترین شکل ممکن کمک کرده‌اند و همچنین به خاطر تولید یک کار مؤثر که سبب سربلندی همه ما شد، تشکر و قدردانی می‌کنم. از تمام افرادی که زمان، تخصص و عضلات‌شان را برای تهیه عکس‌های موجود در این کتاب در اختیار ما قرار دادند، تشکر می‌کنم.

از همه کسانی که هرچیزی را که گفته‌ام، درک کرده‌اند و این مسائل را برای بهتر ساختن زندگی‌شان به کار برده‌اند نیز تشکر می‌کنم. این تمام آن چیزی است که واقعاً دوست دارم و می‌خواهم؛ "اطلاعات مفید را در اختیار همه قرار دادن برای کمک کردن به افراد در جهت شکوفایی استعدادهای بالقوه‌شان."