



بسم الله الرحمن الرحيم

با حمایت هیئت پزشکی ورزشی استان یزد

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

برت کانتریراس

ترجمه

❖ دکتر حمید رضا فلاح نژاد تفتی

❖ دکتر عبدالمهدی نصیرزاده (استادیار دانشگاه پیام نور)

❖ دکتر حیدر حسینی (استادیار دانشگاه پیام نور)

❖ محمد حسین بقایی تفتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

❖ ویراستار علمی: محمد حسن دشتی خویدکی (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

نشر پلک

چاپ ۱۳۹۶

سرشناسه	کونترراس، برت، ۱۹۷۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Contreras, Bret آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن/ برت کانتریراس؛ مترجمان حمیدرضا فلاح‌نژاد تفتی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی محمدحسن دشتی‌خوینکی؛ به حمایت هیئت پزشکی ورزشی استان یزد.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات پلک، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)؛ ۲۹×۲۲سم.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۴۶۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فینا
یادداشت	عنوان اصلی: c, Bodyweight strength training anatomy, ۲۰۱۴.
یادداشت	مترجمان حمیدرضا فلاح‌نژاد تفتی، عبدالمهدی نصیرزاده، حیدر حسینی، محمدحسین بقایی تفتی.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع	بدن‌سازی -- تعلیم
موضوع	Bodybuilding -- Training
موضوع	ماهیچه‌ها -- توانمندی
موضوع	Muscle strength
شناسه افزوده	فلاح‌نژاد تفتی، حمیدرضا، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	دشتی‌خوینکی، محمدحسن، ۱۳۵۴ - ویراستار
شناسه افزوده	سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. اداره کل تربیت بدنی استان تهران. هیأت پزشکی، ورزشی استان یزد
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۸۱۸۷/۵۴۶/۵GV
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۰۸۸۵۸



انتشارات پلک

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

برت کانتریراس

❖ دکتر حمید رضا فلاح نژاد تفتی

❖ دکتر عبدالمهدی نصیرزاده (استادیار دانشگاه پیام نور)

❖ دکتر حیدر حسینی (استادیار دانشگاه پیام نور)

❖ محمد حسین بقایی تفتی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۴۶۷-۲

چاپ: کیمیا قلم

تیراژ: ۵۰۰

آدرس نشر: خیابان انقلاب- خیابان وصال شیرازی- ساختمان شماره ۱۷

طبقه ۴- واحد ۵ تلفن: ۶۶۴۸۱۰۶۵ سایت: PELKBOOK.IR

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

	مقدمه	
۱	فصل ۱: مباحث و مشکلات تمرینات با وزن بدن	
۵	فصل ۲: بازوها	
۱۵	فصل ۳: گردن و شانه‌ها	
۲۷	فصل ۴: سینه	
۳۹	فصل ۵: شکم (میانه تنه)	
۶۰	فصل ۶: پشت	
۷۲	فصل ۷: عضلات ران	
۹۶	فصل ۸: عضله های درین	
۱۰۷	فصل ۹: عضلات سایر	
۱۱۲	فصل ۱۰: کل بدن	
۱۲۴	فصل ۱۱: برنامه ریزی و طراحی برنامه	

مقدمه نویسنده

از آن جایی که شما این کتاب را می‌خوانید می‌توانم بگویم که شما به نحوی با قوی شدن و بالا رفتن آمادگی جسمانی از طریق تمرینات با وزن بدنی علاقه‌مند هستید. اگر چنین است، جای درستی مراجعه کرده‌اید.

در طی بیست سال گذشته، هیچ‌گاه بیشتر از چند روز از تمرینات قدرتی با وزن بدن فاصله نگرفتم. گرچه من در صدها باشگاه مجهز، استادیوم و با امکانات زیاد تمرین کرده‌ام ولی خیلی اوقات مجبور بودم با امکاناتی که در خانه، آپارتمان و یا اتاق داشتم تمرین کنم. اولین باری که شروع به تمرین با وزن بدنم کردم ۱۵ سال داشتم، آن زمان نمی‌دانستم چه کار می‌کنم، به خاطر دارم که احساس بدی داشتم، راحت نبودم و با کسانی که تمرین می‌کردم هماهنگ نبودم. درواقع، از تمرینات گروهی دوری می‌کردم چراکه فکر می‌کردم تمرینات گروهی به اندازه تمرینات انفرادی نتیجه ندارد. الان که به گذشته می‌نگرم، می‌بینم که یک فرد استخوانی و ضعیف بودم که دارای سطح بسیار پایین، استحکام شکم و میانه تنه، تعادل تک‌پا و کنترل حرکت بودم. من فقط بدون هدف و برنامه کار می‌کردم و متحیر بودم و تصادفی از یک تمرین به تمرین دیگر می‌رفتم.

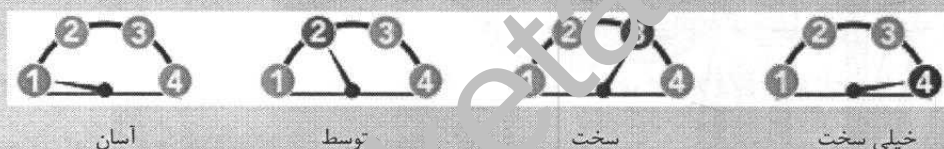
ابتدا، تمرینات ^۱ را نمی‌توانستم اجرا کنم و به خودم زحمت انجام آن‌ها را نیز ندادم. درواقع من قادر به انجام بارفیکس، دیپ و شنای بر ^۲ بودم. خودم در عجب بودم که آیا من می‌توانم با انجام تمرینات وزن بدن پشت و زانوهایم را گرد کنم چراکه ^۳ من بسیار ضعیف بودم و من از نحوه انجام صحیح حرکات هیچ اطلاعی نداشتم. ۵ سال طول کشید تا قادر به انجام ^۴ بارفیکس و دیپ شوم. من بیست سال گذشته را صرف یادگیری بدن انسان و قدرت تحمل و شایسته‌سازی آن کردم. اگر من ^۵ اطلاعاتی که الان دارم را همان بیست سال پیش داشتم، نتایج به دست آمده چند سال تسریع می‌شد و با تکیه بر یک ^۶ برنامه تنه ^۷ مناسب و منظم پیشرفت بهتری داشتم. من می‌توانستم بارفیکس و دیپ را در سال اول تمرین همراه با شکل ^۸ صحیح حرکات، پیشرفت تمرین‌ها و طراحی صحیح انجام دهم. من می‌خواهم به گذشته برگردم تا به خودم بعنوان جوان سردرگم ^۹ بگویم. ای کاش الان من می‌توانستم به گذشته خودم کمک کنم و گره‌ها را باز کنم. بیست سال به جلو بیاوریم، ^{۱۰} من خیلی خوبی دارم. سلامتی من فوق‌العاده است. سطح قدرت من بسیار پیشرفته است و کنترل عضله‌های من بسیار بالاست. من ^{۱۱} می‌توانم تمرینات فوق‌العاده‌ای را به کمک قدرت بدن خودم و لوازم ساده خانه انجام دهم. من پشتم را به مبل تکیه ^{۱۲} می‌دهم تا روی عضله‌های سربینی خود کار کنم. من از صندلی و میز آویزان می‌شوم تا روی پشت و پاها ^{۱۳} کار کنم. ^{۱۴} من روی کار روی قفسه سینه، شانه‌ها، پاها و میانه تنه (شکم) نیاز دارم که روی یک سطح صاف کار کنم.

من اعتقاد دارم که همه کارآموزان قدرتی باید بر روی وزن بدن خود به عنوان نوعی مقاومت تسلط پیدا کنند قبل از اینکه به وزنه‌های آزاد و دیگر سیستم‌های تمرینی رو بیاورند. تمرینات با وزن بدن، پایه و اساس موفقیت در تمرینات آینده بوده، و برای عملکرد صحیح، نیاز به یک ترکیب درستی از تحرک، ثبات و استحکام و کنترل حرکتی است. آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن برای چند دسته از افراد نوشته شده بود:

- مبتدی‌ها که نیاز به یادگیری اصول اولیه تمرینات قدرتی با وزن بدن دارند. هرکسی در مورد شنا و اسکات می‌داند، اما همه در مورد کشش ران ^۱، پلانک RKC، و شنای برعکس نمی‌دانند. این تمرینات باید جزء اصلی هر علاقه‌مند به قدرت باشد.

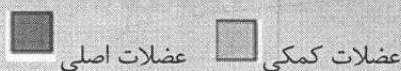
^۱- پل زدن روی شانه‌ها به طوری که لگن از زمین بلند شود (hip thrust)

- مربیان آمادگی جسمانی که زیاده‌سفر می‌کنند، اگر بیشتر اوقات در جاده‌ها هستند، مطمئناً همیشه نمی‌توانند صدها هزار دلار تجهیزات تمرینات قدرتی را به‌همراه داشته باشند.
 - برای همه علاقه‌مندان به تمرینات قدرتی است، بدون توجه به اینکه شما یک مبارز، یک ورزشکار، یک تمرین‌دهنده، یک مربی و یا یک درمانگر هستید.
 - افرادی که می‌خواهند اندام بزرگ و زیبایی داشته باشند اما دوست ندارم به سالن‌های ورزشی بروند.
- به این خاطر، من کتاب را به این صورت تقسیم‌بندی کرده‌ام. فصل یک معرفی و مقدمه تمرینات با وزن بدن است. فصل ۲ تا ۹ درباره کاربرد آناتومی و نقش آنها در ورزش و زیبایی‌شناسی بحث کرده‌ام و طراحی بهترین تمرینات با وزن بدن را برای گروه‌های عضلانی: بازوها، گردن و شانه‌ها، قفسه سینه، شکم، کمر، ران، سרینی‌ها (باسن) و ساق‌ها.
- در فصل ۱۰، من بیشتر تمریناتی را که کل بدن درگیر است را با هدف توضیح داده‌ام.
- در نهایت، فصل ۱۱ از همه فصل‌ها مهم‌تر است در این فصل من به شما آموزش اصول طراحی برنامه و نمونه برنامه را ارائه می‌دهم تا شما دنبال کنید. آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن تمام طرح‌ها، دستورالعمل‌ها و توصیف‌ها را به‌صورت ۱۵۰ تمرین برای مرا به‌همراه می‌دهد. همچنان که شما قدرت بیشتری پیدا می‌کنید می‌توانید کم‌کم از تمرینات آسان‌تر به تمرینات مشکل‌تر پیش بروید و من یک سیستم و مقیاس را در نظر گرفته‌ام که سطح آسانی و سختی یک تمرین را مشخص می‌کند.



چیزی که مختص آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن است این است که عکس‌هایی دارد که طبق آن شما می‌توانید گروه‌های عضله‌ای و بخش‌های عضله‌ای را که حین تمرینات ورزشی تحت فشار هستند را نشان می‌دهد ولی برای انجام چنین کاری خیلی مهم است که از وجود عضله‌ها مطلع بود تا بتوانیم هنگام تمرین ورزشی آن را مورد هدف قرار دهیم.

عضله‌های اصلی و کمکی که در هر تمرین نشان داده شده است به‌صورت کدها، رنگی در تصاویر آناتومی نشان داده شده‌اند که باعث می‌شود تمرینات به ارتباط ذهن و عضله کمک کنند.



بعد از مطالعه آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، شما به درک خوبی از گروه‌های عضله‌ای در بدن انسان می‌رسید و تعداد زیادی تمرین خواهید آموخت که الگوهای حرکتی و عضله‌ای را تمرین می‌دهد. شما خواهید آموخت که چگونه به‌صورت صحیح تمرینات قدرتی با وزن بدن را انجام دهید، تمریناتی که برای پیشرفت آینده شما بسیار حیاتی است. شما متوجه می‌شوید که از کجا شروع کنید، چگونه به پیش بروید. بنابراین می‌توانید باعث پیشرفت مناسب انعطاف و قدرت شده تا طی گذشت زمان موفق شوید. شما نقش حیاتی استحکام و ثبات شکم و میانه تنه و قدرت سרینی در حرکات اولیه را در خواهید یافت و شما خواهید فهمید که چگونه برنامه‌های موثر و مفید براساس انتخاب خودتان طراحی کنید. در نهایت درک شما از تمرینات قدرتی با وزن بدن افزایش یافته و متوجه می‌شوید که راحت‌ترین نوع تمرینات قدرتی کدام است.

سلامتی و تندرستی از بهترین نعمتها خداوند و از مهمترین عوامل موفقیت در زندگی هر انسانی است، زیرا از یک سو به او توانایی مقابله در برابر دشواریها و محرومیتها بخشیده و از سویی دیگر ظرفیت و توان بهره مند شدن از نعمتها و مواهب الهی را در زندگی به او ارزانی می دارد. اهمیت ورزش در سلامت و بهداشت را می توان جزء ثابتی از ورزش دانست

نتایج بسیاری از تحقیقات این موارد را ثابت کرده است: فواید ورزش در سلامت قلب و عروق، کاهش و تثبیت وزن بدن، روی ایجاد هماهنگی و نرمی اعضاء و افزایش و حرکت و احساس تان را ثابت کرده است.

تحقیقات اخیر دانشمندان علم پزشکی حاکی از این است که تمرینات با وزن بدن یا همان بدنسازی، ورزشی است که شما را قادر می سازد تا در کوتاهترین زمان ممکن بدن خود را تحت فشار معینی قرار دهید، و حتی این امکان را به شما می دهد تا بخشی خاص از بدن را به صورت مجزا و به میزان و شدت دلخواه تمرین دهید.

هیچ ورزش دیگری در کره زمین به اندازه تمرینات قدرتی و بدنسازی نمی تواند باعث افزایش حجم عضلات شود. شما می توانید با انجام تمرینات با وزن بدن (به عنوان یک وزنه) در منزل و عموماً با استفاده از برنامه های بدنسازی به حجم عضلات خود کمک کنید. البته کاربرد تمرینات با وزن بدن تنها به این که بر حجم عضلاتتان بیفزاید محدود نمی شود و می توان از آن برای دست یابی به کارکردهای متفاوتی مثل افزایش سرعت، قدرت، استقامت و سباز بدن استفاده کرد. برای این که بخواهید هر یک از اعضا مان بزرگتر به نظر برسند باید از برنامه تمرینی مختص به همان عضله استفاده نمایید. در مراحل اولیه بدنسازی تفریبات برنامه ای برای شخصی موثر واقع شده و باعث رشد می شود.

از اینرو امروزه با همه پیشرفتهای زیادی که در علم بدنسازی و قدرتی شده است، هنوز ورزشکاران در درک صحیح استفاده از این روش ها یا مشکل مواجه هستند که یکی از راه های درک بهتر روش های علمی و احساسی بهتر نسبت به تاثیر روش های تمرینی است. شناخت بهتر عضلات درگیر در هنگام تمرین است. که اینجانب و همکاران را راغب کرد، تا این کتاب را که یکی از معروف ترین و بهترین کتاب ها در زمینه بدنسازی و آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن هست را ترجمه کنیم.

در پایان از کلیه کسانی که جهت چاپ کتاب به ما کمک کرده اند، تشکر و قدردانی می کنم. ان شاء الله نظریان، خواجه بافقی، محرومیه و خلیلی.