

هوا علم



آناتومی تمرین‌های قدرتی بانوان

Women's
strength training
anatomy workouts

فردریک دلاویر

مایکل کاندیل

مترجمین:

دکتر کرار خواجه نعمت

مهران فقیه سلیمانی

مهدی مرادی

ویراستار علمی: دکتر ناصر امیری



آناتومی تمرین‌های فدرتی بانوان

سرشناسه: دولویه، فردریک، ۱۹۶۷ - م.

Delavier, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرین‌های قدرتی بانوان / فردریک
دلایور، مایکل کاندیل؛ مترجمین: کرار خواجه نعمت، مهران
فقیه سلیمانی، مهدی مرادی؛ ویراستار علمی ناصر امیری.
مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۷۴ ص.

فروست: می-ورزشی.

شابک: ۹۷۸-۶۲-۶۴۶۱-۰۹-۰

وضعیت پیرس ویسی: فقیه

یادداشت: ران اصلی: Delavier's women's strength training
anatomy workouts [۲۰۱۵].

موضوع: ماهیچه‌ها - بدنسازی

موضوع: Muscles Anatomy

موضوع: تمرین با وزنه

موضوع: Weight training for women

موضوع: ماهیچه‌ها - توانمند

موضوع: Muscle strength

شناسه افزوده: کاندیل، مایکل

شناسه افزوده: Gundill, Michael

شناسه افزوده: خواجه نعمت، کرار، ۱۳۶۱ - م. جم

شناسه افزوده: فقیه سلیمانی، مهران، ۱۳۶۴ - م. جم

شناسه افزوده: مرادی، مهدی، ۱۳۵۹ - م. جم

شناسه افزوده: امیری، ناصر، ۱۳۵۳ - م. جم

رده بندی کنگره: QM151

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۴۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۳۰۵۸

آناتومی تمرین‌های قدرتی بانوان

فردریک دلایور - مایکل کاندیل

مترجمین: دکتر کرار خواجه نعمت - مهران فقیه سلیمانی -

مهدی مرادی

ویراستار علمی: دکتر ناصر امیری

فروست: علمی-ورزشی

ناشر: انتشارات شناسنامه

گرافیک و صفحه‌آرایی: آتلیه شناسنامه

سال و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۱۰-۹

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه،

مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ - ۶۶۹۵۷۳۵۷

نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

Women's
strength training
anatomy workouts
Publishing Shenasnameh



کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر شناسنامه محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر
با قسمتی از آن به هر شیوه از جمله: فتوکپی الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های 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.



مقدمه مؤلف

Author Introduction

هر بانویی، بدون در نظر گرفتن سن یا اهدافش می‌تواند از تمرینات قدرتی بهره‌مند شود. زنان جوان در طول زندگی‌شان، این توانایی را دارند که از تمرین‌های قدرتی برای داشتن بدنی جذاب استفاده کنند. ورزشکاران و زنان فعال در هر سنی استقامت، قدرت و تناسب‌اندام خود را می‌توانند به‌وسیلهٔ تمرینات با وزنه حفظ کرده و افزایش دهند. هم‌چنین این تمرین‌ها به کاهش استرس روزانه، چاقی، اضافه وزن و جلوگیری از مشکلات قلبی - عروقی کمک می‌کند. تمرین‌های مقاومتی برای زنان بیانشال در مقابله با بسیاری از مسائل از جمله، یائسگی، پوکی استخوان و جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات مفید است. هم‌چنین افزایش منابع چربی منجر به کاهش چربی‌ها در ناحیهٔ شکم و پشت‌بازو می‌شود و این امر سبب افتادگی این قسمت نشانه‌ها شد. سالمندان می‌توانند با داشتن قدرت عضلانی و استخوان‌های مستحکم، ساعت روند پیری را کاهش دهند. کنترل عضلانی و تعادل، باعث جلوگیری از خوردن افراد مسن می‌شود. علاوه‌بر این، حفظ محدودیت حرکتی باعث کاهش تحرک است.

روشن است که مزایای تمرینات مقاومتی چیزهای فراتر از داشتن ظاهری متناسب است. عادت به تندرستی در طول عمر، به داشتن زندگی فعال کمک می‌کند. اگرچه ژنتیک نقش مهمی در حیات انسان دارد، ولی تغییرات نشان داده‌اند که ژنتیک تنها ۳۰ درصد بر تندرستی اثر گذار بوده و ۷۰ درصد دیگر وابسته به سبک زندگی فرد است که افزایشدهنده یا کاهش‌دهنده تندرستی است. عدم فعالیت منجر به‌طور معناداری با کاهش امید به زندگی در ارتباط است. برای مثال؛ هر یک ساعت نداشتن فعالیت بدنی برابر است با ۲۱ دقیقه از دست دادن امید به زندگی. برای یک بانو، شش ساعت تماشای تلویزیون در طول روز باعث کاهش پنج سال امید به زندگی می‌شود. مطالعات در مقیاس بزرگ نشان داده است که افراد غیرفعال با پانزده دقیقه ورزش کردن در روز، نسبت به افراد کاملاً بی‌تحرک طول عمری برابر با سه سال بیش‌تر خواهند داشت. برای مقابله با اثرات مخرب عدم فعالیت،



مقدمه مؤلف

Author Introduction

تمرین با وزنه و تمرینات قلبی - عروقی (به عنوان مثال: دویدن، دوچرخه سواری و ایروبیک) باعث افزایش بیش تر تندرستی در کم ترین زمان می شود. تمرین مقاومتی، برای تحت فشار قرار دادن عضلات طراحی شده است که همین امر باعث فشار بر تاندون ها، رباط ها و مفاصل بدن می شود. وقتی تمرین مقاومتی تدریجی انجام شود باعث تقویت عضلات خواهد شد، اما انجام نادرست آن ها باعث آسیب به بافت های بدن می شود. تمرین با وزنه باید یک عادت سالم و نه یک خطر باشد، سلامتی باشد. بنابراین پیشگیری از آسیب دیدگی تمرکز اصلی این کتاب است. هدف اصلی برنامه های تناسب اندام، ساختن بدن است نه از بین بردن آن. فصل اول این کتاب توضیحی ساده از چگونگی سازماندهی یک برنامه آموزشی با توجه به اهداف برنامه طراحی شده است. فصل دوم توصیف جزئیات بهترین تمرینات برای هر قسمت از بدن است. برنامه های تمرینی در فصل سوم به صورت خلاصه آورده شده است. تمرینات قلبی - تنفسی با وزنه نه تنها به بهبود ظاهر بدنی، بلکه به سلامتی و تندرستی و تغییر زندگی بهتر منجر می شود.



مقدمه مترجمین

Introduction Translators

بی‌حرکی و ارتقای تندرستی بانوان، از اهداف مهم تمرینات مقاومتی به شمار می‌رود. تمرین مقاومتی برای تحت فشار قرار دادن عضلات طراحی شده که همین امر باعث فشار بر تاندون‌ها، رباط‌ها و مفاصل بدن می‌شود. اجرای صحیح تمرینات با وزنه می‌تواند موجب ارتقای تمام این ساختارها شود در حالی که رعایت کردن تکنیک صحیح اجرای حرکات می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را ایجاد نماید. از طرف دیگر با توجه به تفاوت‌های موجود در آقایان و بانوان، در نظر گرفتن این تفاوت‌ها در طراحی تمرینات با وزنه، برای بانوان، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. بنابراین پیشگامان از آسیب‌دیدگی و تمرکز بر تفاوت‌های موجود بین آقایان و بانوان در استفاده از تمرینات با وزنه از اهداف اصلی این کتاب می‌باشد. فصل اول این کتاب توضیحی ساده از چگونگی سازماندهی و طراحی یک برنامه آموزشی با توجه به اهداف است. در فصل دوم توصیف جزئیات حرکات و انتخاب بهترین حرکت برای هر قسمت از بدن آورده شده است. نمونه‌ای از برنامه‌های تمرینی متنوع کار با وزنه برای بانوان در فصل سوم آورده شده است. با توجه به کم بودن منابع مرتبط در این زمینه، امید است با ترجمه این کتاب گامی در جهت بالا بردن دانش بانوان عزیز در زمینه تمرینات مقاومتی برداشته باشیم.

■ دکتر کرمانجی

■ مهران فقیه سلیمانی

■ دکتر مهدی مرادی



■ فصل اول: ارتقاء بخشیدن برنامه‌های تمرینی

- ۱۵ بیست قدم برای ساختن یک برنامه خصوصی
- ۳۴ افزایش شدت
- ۳۷ پیشگیری از آسیب
- ۳۹ کشش عضلانی
- ۴۲ تمرینات ای - عروقی
- ۴۶ دفتر یادداشت برای تمرین داشته باشید

■ فصل دوم: تمرینات

- ۴۹ گرد کردن عضلات سرینی
- ۵۵ گرم کردن عضلات سرینی
- تمرین‌های سرینی
- ۵۶ اکستنشن ران
- ۶۷ حرکت پل
- ۷۱ پرس تک‌پا
- ۷۴ آبداکشن (دورشدن) از مفصل لگن به صورت جانبی
- ۸۵ کشش عضلات سرینی
- ۸۸ افزایش انعطاف‌پذیری عضلات چرخاننده ران
- ۹۰ تقویت عضله چهارسررانی
- گرم کردن عضله چهارسررانی
- تمرین‌های تقویتی
- ۹۴ اسکوات
- ۱۱۲ پرس پا
- ۱۱۵ لانگز
- ۱۲۲ اکستنشن زانو یا باز شدن زانو
- ۱۲۴ کشش عضلات چهارسررانی
- ۱۲۵ فرم‌دهی به عضله همسترینگ
- ۱۲۸ گرم کردن عضلات همسترینگ

فهرست L.i.s.t

- تمرین‌های عضله همسترینگ
- لیفت مرده با زانوی صاف ۱۳۵
- پشت پا خوابیده ۱۳۶
- پشت پا نشسته ۱۴۲
- آداکشن (نزدیک کردن) ران ۱۴۵
- حرکات کششی عضلات همسترینگ ۱۵۲
- آماده کردن عضلات ساق پا ۱۵۶
- گرم کردن عضلات ساق پا ۱۵۸
- تمرین‌های ساق پا
- قوپا ایستاده ۱۵۹
- کششی عضلات ساق پا ۱۶۶
- صاف کردن شکم ۱۶۹
- گرم کردن عضلات شکم ۱۷۷
- تمرین‌های شکم
- کرانچ ۱۷۸
- بالا آوردن پاها ۱۸۸
- کرانچ جانبی (پهلوی) ۱۹۴
- حرکات چرخشی ۱۹۸
- ثبات استاتیک (ثابت) ۲۰۲
- پلانک ۲۰۳
- کشش عضلات شکم ۲۰۵
- گرد کردن عضلات شانه (دلتوئید) ۲۰۶
- گرم کردن عضلات شانه ۲۱۵
- تمرین‌های عضله شانه
- حرکات جانبی بازو ۲۱۲
- حرکات بالا آوردن بازو ۲۲۲
- حرکات باز کردن بازوها در حالت خم بدن ۲۲۷

فهرست

L.I.S.T

- ۲۳۲ کشش عضلات شانه
- ۲۳۴ تقویت قسمت بالا پشت بدن
- ۲۳۶ گرم کردن بالا پشت بدن
- تمرین‌های قسمت بالای پشت
- ۲۳۹ پارویی
- ۲۴۴ کشش از بالا
- ۲۴۷ پلاو
- ۲۵۱ کشش عضلات ناحیه پشت
- ۲۵۳ محافظت از قسمت کمر
- ۲۵۴ گرم کردن کمر
- تمرین‌های قسمت کمر
- ۲۵۵ لیفت مرده
- ۲۵۶ هایپر اکستنشن
- ۲۶۵ کشش ناحیه کمر و ستون مهره‌ها
- ۲۶۷ تمرینات ناحیه سینه
- ۲۷۰ گرم کردن سینه
- تمرین‌های سینه
- ۲۷۲ پرس سینه
- ۲۸۰ قفسه سینه
- ۲۸۶ پلاور
- ۲۸۸ کشش عضلات سینه‌ای
- ۲۹۰ پرورش دادن ناحیه دست
- عضله دوسربازویی
- ۲۹۱ گرم کردن عضله دوسربازویی
- ۲۹۵ جلو بازو در وضعیت سوپینیشن
- ۳۰۰ جلو بازو چکشی
- ۳۰۲ جلو بازو معکوس

- ۳۰۳ جلو بازو در حالتی که دست‌ها در جلوی بدن قرار دارد
- ۳۰۴ جلو بازو در حالتی که دست در پشت بدن قرار دارد
- سه‌سربازویی

- ۳۰۶ گرم کردن عضله سه‌سربازویی
- ۳۰۸ سیم‌کش (سه‌سربازویی)
- ۳۱۱ اکستنشن آرنج (سه‌سربازویی)
- ۳۱۶ پرتاب کردن دست به عقب (کیک بک)
- ۳۱۹ کشش عضلات بازو

فصل سوم برنامه‌های تمرینی

- ۳۲۳ برنامه تمرینی برای مبتدیان
- یک جلسه در هفته

- ۳۲۴ تمرین کل بدن با کمترین تجهیزات
- ۳۲۴ با استفاده از تجهیزات بدنسازی برای تمامی عضلات بدن
- ۳۲۵ تمرینات با دستگاه برای عضلات بدن
- ۳۲۶ تمرین با کمترین تجهیزات برای عضلات پایین‌تنه
- ۳۲۷ تمرین پایین‌تنه با استفاده از تجهیزات
- ۳۲۸ تمرین با تجهیزات برای تقویت عضلات بالاتنه
- ۳۲۹ تمرین با تجهیزات سالن بدنسازی جهت تقویت عضلات بالاتنه
- دو جلسه در هفته

- ۳۳۰ تمرین کل بدن با کمترین تجهیزات
- ۳۳۱ تمرین کل بدن با تجهیزات بدنسازی
- ۳۳۲ تمرین با کمترین تجهیزات برای عضلات پایین‌تنه
- ۳۳۳ تمرین پایین‌تنه با استفاده از تجهیزات
- ۳۳۴ تمرین با کمترین تجهیزات برای تقویت عضلات بالاتنه
- ۳۳۵ تمرین با تجهیزات سالن بدنسازی جهت تقویت عضلات بالاتنه

فهرست L.i.s.t

■ برنامه پیشرفته

■ سه جلسه در هفته

- با تأکید بر پایین تنه ۳۴۴
- با تأکید بر بالاتنه ۳۴۶
- تأکید بر کل بدن ۳۴۸
- فقط قسمت پایین تنه ۳۵۱
- فقط قسمت بالاتنه ۳۵۳

■ چهار جلسه در هفته

- تأکید بر پایین تنه ۳۵۵
- تأکید بر بالاتنه ۳۵۷

■ تمرینات دایره‌ای

- تقویت کل عضلات بدن با تجهیزات ۳۵۹
- تمرین کل بدن با تجهیزات سانس بدنسازی ۳۶۰
- تأکید بر پایین تنه با حداقل تجهیزات ۳۶۱
- تأکید بر پایین تنه با استفاده از تجهیزات سالن بدنسازی ۳۶۲
- تأکید بر بالاتنه با حداقل تجهیزات ۳۶۳
- تأکید بر بالاتنه با استفاده از تجهیزات سالن بدنسازی ۳۶۴
- تمرین دایره‌ای در منزل ۳۶۵

■ فهرست عضلات

- منابع ۳۷۱