

۷۰۴۱۸

بسم الله الرحمن الرحيم

# معجزه های جدید تمرینات ریابند

ویراستار علمی: دکتر حیدر صادق

مترجمین:

دکتر سیده زهرا حسینی سیسی، زهرا کاشفی

با تقریظ دکتر مجدآرا (رئیس فدراسیون ورزش های همگانی)

|                      |                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | کارتز آلبرت ارل، ۱۹۴۱-م. Carter, Albert Earl                                                        |
| عنوان و نام پدید آور | معجزه‌های جدید تمرینات ریپاند / مولف آلبرت ای، کارتز، مترجمین دکتر سیده زهرا حسینی سیسی، زهرا کاشفی |
| مشخصات نشر           | تهران، نشر دا، ۱۳۹۷.                                                                                |
| مشخصات ظاهری         | ۱۷۶ صفحه                                                                                            |
| شابک                 | ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۳۵-۳۸-۵                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی    | فیا                                                                                                 |
| یادداشت              | The new mirades of rebound exercise, 1988، عنوان اصلی                                               |
| موضوع                | جهش روی ترامپولین / Trampolining                                                                    |
| موضوع                | تمرین‌های ورزشی / Exercise                                                                          |
| موضوع                | آمادگی جسمانی / Physical fitness                                                                    |
| موضوع                | زش های هوازی / Aerobic exercises                                                                    |
| شناسه افزوده         | حسینی سیسی، سیده زهرا، ۱۳۵۴ - مترجم                                                                 |
| شناسه افزوده         | کاشفی زهرا، ۱۳۵۰، مترجم                                                                             |
| رده بندی کنگره       | G ۷۵۵۸ / ۵۲ / ۶۱                                                                                    |
| رده بندی دیویی       | ۶۷ / ۴۷                                                                                             |
| شماره کتابشناسی ملی  | ۵۳۸۷۰۲۶                                                                                             |

نام کتاب: معجزه‌های جدید تمرینات ریپاند  
 مترجمین: دکتر سیده زهرا حسینی سیسی  
 - زهرا کاشفی  
 ویراستار علمی: دکتر حیدر صادقی عضو هیأت علمی  
 دانشگاه خوارزمی  
 انتشارات: دا  
 صفحه‌آرایی: شهین یگانی  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ اول ۱۳۹۷  
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۳۵-۳۸-۵

دفتر نشر: تهران - میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - پلاک ۵ - واحد ۸

تلفن: ۶۶۴۲۱۵۳۴ - ۶۶۵۶۷۳۶۲

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات دا محفوظ است.

## فهرست مطالب

| شماره صفحه | عنوان                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ۱۱         | فصل اول: توصیه‌نامه‌ها                                                |
| ۱۹         | فصل دوم: مفاهیم پایه تمرین                                            |
| ۲۵         | فصل سوم: مفاهیم پایه تمرین تمرینات ریابندینگ                          |
| ۴۳         | فصل چهارم: ریابندینگ: تمرینی برای کل بدن                              |
| ۵۷         | فصل پنجم: تمرینات ریابندینگ: مدی زودگذر؟ فانتزی؟ چیز ساختگی؟ یا صنعت؟ |
| ۷۳         | فصل ششم: سخن‌گویی تاریخی                                              |
| ۹۳         | فصل هفتم: دسته‌بندی تمرین ریابند                                      |
| ۱۱۵        | فصل هشتم: فیلیپین، اولین جاسا پزشکی من                                |
| ۱۳۱        | فصل نهم: ناسا از قافله عقب نمی‌ماند                                   |
| ۱۳۷        | فصل دهم: چگونگی اندازه‌گیری بهبودی بدن                                |
| ۱۴۹        | فصل یازدهم: مفهوم سلول سالم                                           |
| ۱۶۸        | فصل دوازدهم: توضیحات آخر                                              |
| ۱۷۱        | فصل سیزدهم: ناسا آن را تأیید می‌کند!                                  |
| ۱۷۶        | منابع                                                                 |

## "خیلی ساده، به نظر می‌رسد که همه چیز خوب باشد."

این سوال، احتمالاً بزرگ‌ترین انتقاد علیه این نوع از تمرینات ورزشی است: چگونه چنین تمرین ساده‌ای می‌تواند برای شما خوب باشد؟ اگر تمرینات ریباند کمی پیچیده‌تر بود یا با سختی بیشتری انجام می‌شد (مانند دیگر تمرینات معمول ورزشی)، احتمالاً محبوب‌تر می‌شد؛ زیرا انتظار ما از تمرینات چنین چیزی است، یعنی انتظار داریم که تمرین ورزشی خوب، یک تمرین ورزشی سخت باشد. اما تمرین ریباند یا تمرینات ریباندینگ<sup>۱</sup>، یک تمرین ساده است و دردی ایجاد نمی‌کند. واقعیت این است که این تمرین تنها به موثرترین روش و به‌طور هم‌زمان برای استفاده کارآمد از سه نیروی اصلی اتفاق می‌افتد... نیروهایی که قبلاً هنگام طراحی تمرینات ورزشی مورد توجه قرار نگرفته‌اند.

از شما دعوت می‌کنیم تا یکی از نیازهای نوری باشید که هر ماه این روش منحصر بفرد را برای از بین بردن لرزش استخوان‌ها، فلج حرکت، آگاهی ماهیچه‌ها و بهبود عملکرد مفصل‌ها به کار می‌گیرید و به نیازهای هوازی بدن خود پاسخ می‌دهید (نیازهای هوازی بدن را برآورده می‌سازید). اگر تمرینات ریباندینگ را مورد ملاحظه قرار دهید، خواهید فهمید که چگونه برخی از بهترین ورزشکاران از تمرینات ریباندینگ برای بهبود مهارت‌های فردی خود استفاده می‌کنند. اما برخلاف بسیاری از روش‌های ورزشی، تمرینات ریباندینگ تنها برای قهرمانان نیست. تمرینات ریباندینگ در حوزه تمرینات ورزشی عمومی قرار دارد؛ از زنان باردار گرفته تا ورزشکاران با عضلات بزرگ و کسانی که اضافه وزن دارند و به ورزش نیاز دارند، می‌توانند از این تمرینات استفاده کنند. در این کتاب، به تمرینات ریباندینگ برای کاربردهای درمانی نیز می‌پردازیم، چراکه دریافته‌ایم تمرین ریباند ابزاری عالی برای کسانی است که نمی‌توانند به روش‌های معمول یا مرسوم، تمرینات ورزشی را انجام دهند.

در اواسط دهه هفتاد میلادی گفته می‌شد، اگر دیدید کسی در میان جمعیت شلوغ شهر در حال دویدن است، به این دلیل است که پلیس او را دنبال می‌کند. این درست قبل از زمانی بود که دکتر کنت کوپر ما را با کلمه "هوازی" آشنا کرد. حسابداران، بانکداران، پزشکان و دیگر کارکنان

<sup>۱</sup> - در تمام کتاب از این واژه استفاده شده است که مصطلح‌ترین واژه فارسی برای این عبارت کمیاب در منابع فارسی بوده است.

سازمان‌ها اکنون می‌توانستند "شرایط هوازی" را درک کنند و به انجام چنین تمریناتی بپردازند. نایک در بیورتون اورگان توانست کفش بدون میخ را برای دویدن اختراع کند و ورزشکاران آمریکایی با این کفش عازم مسابقات شوند. مسابقات ماراتون و دوی ده کیلومتر از این زمان به بعد اوج گرفتند! ما از گذشته تا به امروز ورزش دو و میدانی را داشته‌ایم، هرچند مدارک خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد که ورزش دویدن آن چیزی که به عنوان ورزش آرمانی مطرح شده نیست.

این کتاب در مورد دویدن، وزنه‌برداری، تمرینات هوازی، کلیستنیکس یا هر شکل دیگری از ورزش نیست. تصمیم داریم که به فعالیت‌هایی که واقعا ضروری نیستند، نپردازیم. اگر نوع ورزش شما آسیب‌زا، ناکارآمد و آزاردهنده باشد، به زودی به آن پی خواهید برد. هنگام ورزش شما به دنبال این هستید تا چیزی را سریع‌تر کنید، زیرا اکثر اوقات افراد وقتی با تمرینات ورزشی خوب درگیر می‌شوند، سالم‌تر و شادتر شده و مورد دنیای اطراف خود احساس بهتری دارند.

حداقل چیزی که از این کتاب فراخراید گرفت این است که تمرینات ریباندینگ، یک برنامه کمکی بسیار عالی برای انجام تمرینات ورزشی فعلی شما است. در بهترین حالت ممکن درمی‌یابید که تمرینات ریباندینگ بسیار فراتر از انتظار شما است و موجب می‌شود تا همه روش‌های تمرینی دیگر را کنار بگذارید. شما کتاب درست و به‌یابی را می‌خوانید. تمرینات ریباندینگ هنوز هم موثرترین و کارآمدترین نوع ورزشی ابداع شده توسط انسان است. این بیانیه در سال ۱۹۷۷ منتشر شد، زمانی که ما کتاب کوچکی با عنوان "تمرینات ریباندینگ برای سلامتی بهتر" را منتشر کردیم. از آن به بعد این بیانیه در سرتاسر جهان توسط بهترین دانشمندان، چالش کشیده شد و توسط بسیاری از بهترین ورزشکاران مورد تأیید قرار گرفت. نتایج همیشه یکسان بود. زمانی که دانشمندی برای درک مفاهیم کامل تمرینات ریباندینگ وقت صرف کند، خواهد گفت "آه، بی‌شماست".

بیشتر مفاهیم بنیادین معمولاً ساده هستند. مفاهیم ماندگار حقیقت دارند. با این حال پیشرفت علمی ما مستلزم آن است که همه ایده‌های جدید در لوله تست آزمایشگاهی پس از سال‌ها بررسی تحقیقاتی مورد مطالعه قرار گیرند. سپس ایده جدید توسط مهندسان ماهر صنعتی تا زمانی که کاملاً بی‌خطر و بی‌ضرر بوده تکوین یابد و برای کاربرد عموم آماده شود. سپس توسط گروه‌های تولیدی به صورت انبوه به بازار عرضه گردد.

ما مصرف‌کنندگان تا زمانی که حقیقت به صورت آشکار در جلوی ما قرار بگیرد و ما را دلسرد و ناامید کند، این را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیریم، در غیر این صورت، یک مطلب یا یک

حقیقت، به ندرت توجه ما را جلب می‌کند. اما هنگامی که اتفاق بیفتد، با خودمان زمزمه می‌کنیم "هی. این واقعا درست است ... و خیلی ساده است! کاش قبلا راجع به آن فکر می‌کردم!" تمرینات ریباند یکی از آن حقیقت‌های ساده و منطقی است که به همه ما تعلق دارد و ما در این کتاب فقط مطالب ساده‌ای راجع به آن گفته‌ایم.

پس از این که ده‌ها شرکت انتشاراتی، چاپ نسخه خطی کتاب "معجزه‌های تمرینات ریباند" را نپذیرفتند، در اواخر سال ۱۹۷۹ این کتاب منتشر شد؛ آن‌ها می‌گفتند کتاب به فروش نمی‌رسد، چرا که تنها افرادی که دارای "وسایل و ابزار تمرین ارتجاع‌پذیر" هستند این کتاب را می‌خرند. بنابراین ما هم دانستیم کتاب خود را منتشر کنیم.

در بهترین حالت ممکن، نسخه اصلی کتاب معجزه‌ها تلاشی غیرحرفه‌ای بود (نگارش، چاپ و توزیع آن توسط افراد تاهکار انجام شده بود). این کتاب به رغم همه مشکلاتی که بر سر راه آن قرار داشت، به دلیل این که یک پیام تحقیقی را نشر می‌داد، موفقیت‌آمیز بود. پیام این کتاب نیز پیامی مشابه است و این بار ده سال از انبئات این که این مفاهیم معتبر هستند، می‌گذرد. پزشکی از استرالیا بیان کرده است که "این نوع از تمرینات و درمان به وسیله آن‌ها می‌تواند بزرگ‌ترین پیشرفت پزشکی در این دهه باشد!" گذشت از این را نشان خواهد داد.

آلبرت کارتر