

برنامه تمرینات پله

برنامه‌های سریع و مؤثر برای کل بدن

۴۵ فعالیت مرحله به مرحله

مؤلف:

سوفیاسجوستروم استال

مترجم:

ندازندی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی



انتشارات مغانی

سرشناسه: استول، سوفیاشوستروم

عنوان و نام پدیدآور: برنامه تمرینات پله : برنامه‌های سریع و مؤثر برای کل بدن.../مؤلف سوفیا سجوستروم استال ؛ مترجم ندا زرنندی.

مشخصات نشر: میاندآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۵۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Step-Training Workout: Quick and Effective Workouts for the Whole Body.

موضوع: برنامه‌های سریع و مؤثر برای کل بدن...

موضوع: ورزش‌های هوازی با پله

شناسه افزوده: زرنندی، ندا، ۱۳۶۰، - مترجم

رده بندی کنگره: GV۵۰۱/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۲۵۳۶

ISBN-13: 978-622-6882-59-0



قیمت: ۶۹،۰۰۰ تومان

برنامه تمرینات پله - برنامه‌های سریع و مؤثر برای کل بدن: ۴۵ فعالیت مرحله به مرحله

مؤلف: سوفیا سجوستروم استال

مترجم: ندا زرنندی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

فهرست

۱.....	مقدمه
۲.....	چرا تمرین بیه؟
۳.....	چه چیزی برای شما کافی است
۵.....	اغلب کمتر، ولی بهتر تمرین کنید
۶.....	مزایای این نوع تمرینات
۷.....	نتیجه‌گیری
۷.....	تمرین روی شیب
۸.....	چگونگی استفاده از این کتاب
۹.....	فعالیت‌ها
۱۱.....	فعالیت‌های قدرتی
۳۳.....	فعالیت‌های تعادل
۵۵.....	فعالیت‌های قلبی-عروقی
۷۹.....	برنامه‌های فعالیت ورزشی
۹۹.....	در تعادل
۱۰۰.....	خواسته‌ها و نیازهای ما
۱۰۱.....	تحلیل سلامتی
۱۰۳.....	گزینه‌های معقول ایجاد کنید
۱۰۵.....	حرف آخر
۱۰۷.....	تشکر

مقدمه

ارتباط من با فعالیت ورزشی هرگز چندان ثابت نبوده است - ماطی سال های گذشته فراز و نشیب هایی داشته ایم. تمرین بدنی بخشی جدایی ناپذیر از زندگی من در بزرگ شدن بود؛ من در اسکی صحرانوردی رقابت کردم، به این معنی که هفته ای چندین تمرین انجام دادم و در تابستان و زمستان به اردوهای تمرینی طولانی رفتم. گذشته از تمام ساعتی که در مسیرهای اسکی وجود دارد، من در تمرینات خارج از فصل و مسابقات سه گانه شرکت کردم و مایل های زیادی را با اسکی چرخ دار طی کردم. علاوه بر این، بیشتر اوقات فراغت خود را در اصطبل گذراندم و بیش از یک دهه اسب سواری کردم. من همچنین در دو صحرانوردی شرکت کردم و در طول سال های دستیار شخصی، بیشتر ورزش های تیمی و چندین ورزش مشابه این را انجام داده ام. شما گفته من را گرفته: من کاملاً شوخی کردم.

فعالیت ورزشی و فعالیت های بدنی، خیلی ساده، همیشه اوقات فراغت من و خانواده ام را به خود اختصاص داده است. پس از فارغ التحصیلی، هنگامی که من به ایالات متحده و سپس به اسلو^۱، نروژ^۲ مهاجرت کردم این وضعیت تا اندازه ای تغییر کرد. برنامه مهمانی و تفریح بسیار وسوسه انگیزتر از تمرین های نفس گیر بود. بعداً، وقتی به استکهلم^۳، سوئد^۴ برگشتم و مبارک تحصیلی خود را برای اخذ مدرک مربی شخصی گرفتم، به روال قدیمی خود برگشتم و برنامه ام با فعالیت ورزشی پر شد. من تمرینات قدرتی را کشف کردم؛ صبح زود شروع به برخاستن کردم تا در بیرون بگردم و تمرینات اردوگاه نظامی را انجام دهم. سپس وقتی بیمار شدم، دچار فرسودگی شغلی و افسردگی شدم، همه چیز تغییر کرد.

بدن من فوق العاده ضعیف شد و ۱۰۰ روز تمرین نکردم. من نه می خواستم و نه قادر به شرکت در فعالیت ورزشی بودم. من سخت تلاش کردم تا انگیزه خود را بدست آورم تا بتوانم دوباره کار خود را ادامه دهم، اما غالباً قادر نشدم خودم را جمع و جور کنم. من بدون تمرین چه کسی بودم؟ هنگامی که دوباره شروع به حرکت کردم و واقعاً لذت فعالیت ورزش را دوباره کشف کردم، همه چیز بلافاصله دوباره از ریل خارج شد. در حین تمرین آنرجم چنان آسیب دید که تقریباً عضلاتم پاره شدند. حدوداً دو سال فیزیوتراپی شدید تمام انرژی من را از بین برد و من مجبور شدم از اول همه چیز را شروع کنم.

آنچه می خواهم با بازگو کردن این داستان طولانی آندوهگین به شما بگویم این است که من دختری بودم که از انرژی می ترکیدم، و تمرینات عمیقی را در DNA خودم جاسازی کرده بودم. می دانید، کسی که از انتظار بیرون رفتن در جنگل و دویدن خوشحال بود تا اینکه به لبه پرتگاه آمد. من عاشق عرق کردن و

1. Oslo

2. Norway

3. Stockholm

4. Sweden

احساس خستگی ناشی از تمرین بودم. اما مجبور شده‌ام با واقعیت‌های سخت شوخ بودن روبرو شوم. من روزهایی داشتم که از نظر جسمی نمی‌توانستم کاری انجام دهم زیرا بدنم بیش از حد خسته بود و نمی‌توانست حرکت کند؛ من تا جایی به خودم آسیب رسانده‌ام که نتوانستم حتی پارچ آب را بلند کنم؛ و من همه راه را به باشگاه رفته‌ام، فقط متوجه شده‌ام که نباید آنجا باشم، و به خانه برگشته‌ام تا دوباره روی کاناپه دراز بکشم. من درک می‌کنم که فعالیت کردن می‌تواند برخی از خارق‌العاده‌ترین احساسات را تا کنون، بلکه وحشتناک‌ترین درد را ایجاد کند. همچنین می‌فهمم افرادی که کاملاً به تمرین متعهد هستند می‌توانند اغلب به طور باورنکردنی با حضور در بیرون بسیار چالش برانگیز باشند.

با این حال، من همیشه از ساده و همچنین مؤثر بودن قدردانی کرده‌ام. احتمالاً به همین دلیل است که همیشه به تمرین پله برمی‌گردم. زمان زیادی است که من هیچ تمرین پله‌ای انجام نمی‌دهم. اما بعداً دوباره خودم را در پشت پای پرواز پله‌ها دوباره یافتم، و آماده‌ام که یک بار دیگر چالش را بپذیرم. چه چیزی بیشترین عجله را در من ایجاد می‌کند؟ بیرون رفتن برای پیاده روی و احساس ناگهانی اشتیاق برای دوباره دیدن چند فواصل روی پله‌ها. بالاخره خیلی ساده است!

به همین دلیل می‌خواهم کتابی در مورد فعالیت ورزشی بنویسم که رعب‌آور نباشد. دوست داشتم استقبال شود و برای همه شامل شود. این کتاب برای هر کسی است که قبلاً از تمرین لذت برده است. این کتاب برای کسانی که در صدد تمرین جهت ایجاد قدرت عملکردی و همچنین برای افرادی که به دنبال یک تمرین مطمئن برای تأمین پایه‌های اولیه بدن خود هستند، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. به طور خلاصه، این برنامه برای هر کسی است که به دنبال یک برنامه تمرینی کارآمد و آسان است.

فارغ از رابطه شما با فعالیت ورزشی و صرف نظر از جایگاهی که در طیف تناسب اندام قرار دارید، می‌توانید از این کتاب استفاده کنید. همیشه یک سری پله‌ها در جایی قرار دارند، که منتظر ارایه فشار تمرینی هستند. اگر یک تازه وارد کامل هستید، فقط با بالا و پایین رفتن چند پرواز شروع کنید. هر بار یک قدم بردارید و به بالا برسید. به خاطر داشته باشید که لازم نیست چیزهای بیش از این پیچیده شوند.

چرا تمرین پله؟

فکر می‌کنم حیف است که این روزها همه چیز را خیلی پیچیده کنیم. بهترین کاری که می‌توانیم برای خود انجام دهیم، حرکت دادن بدن است و احمقانه‌ترین کار پیچیده ساختن این حرکت است. به همین دلیل است که می‌خواهم شما را با موضوعی بسیار ساده آشنا کنم که ممکن است غیرقابل قبول باشد: تمرین پله. جی؟ تمرین واقعی روی پله‌ها انجام می‌شود؟ درست است. من مدت‌ها پیش و در تلاش برای یافتن راه‌های جدید برای به چالش کشیدن بدن خود، استفاده از پله‌ها را برای ورزش آغاز کردم. ممکن است فکر کنید که بالا رفتن از پله‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن تنها چیزی است که در آن وجود دارد و پس از آن تمام می‌شود. به من اعتماد کن - این همه کار نیست. کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید!