

۲۰۰۸۲۲



آموزش جامع و کاربردی تمرینات معلق با

TRX

پرواز

دکتر حیدر صابقی

استاد دانشگاه خوارزمی

سیاوش شیروانی پور، سیما محمد علی

دانشجویان دکتری بیومکانیک ورزش



انتشارات پادینا
Padina Publication

سرشناسه : جی داوز. Jay Dawes
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش جامع و کاربردی تمرینات معلق با TRX ۱۷-۲۰ مولف جی داوز؛ مترجمان دکتر حیدر صادقی،
 سیاوش شیروانی پور و سیما محمدآملی،
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۳۰. مصور، جدول، نمودار، رنگی
 شابک : 978-622-6161-41-1
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 شناسه افزوده : حیدر صادقی ۱۳۳۸-، مترجم
 شناسه افزوده : سیاوش شیروانی پور ۱۳۶۸-، مترجم
 شناسه افزوده : سیما محمدآملی ۱۳۶۲-، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷/۵۹۲/۵۴۶GV
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۴۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۵۷۰۰۳۰



آموزش جامع و کاربردی تمرینات معلق با TRX

مولف

جی داوز

مترجمان

دکتر حیدر صادقی، سیاوش شیروانی پور و سیما محمدآملی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۱-۴۱-۱

انتشارات پادینا

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: کیامرئی

قیمت: ۳۴۰۰۰۰ ریال

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

1. Padina Publication. Padina Publication. Padina Publication. Padina Publication

فهرست

۱۱	بخش اول - علم تمرین معلق
۱۳	فصل اول - مبانی تمرین معلق
۱۵	سطح اتکاء
۱۶	زاویه کشش
۱۷	پاندول
۱۸	دستگیره‌ها
۲۰	استقرار
۲۳	فصل دوم - فواید تمرین معلق
۲۳	تمرین عملکردی
۲۷	آمادگی، تناد ب اندام و عملکرد
۲۸	کاهش آسیب و آریوان
۲۹	سهولت و قابلیت تنظیم
۲۹	مقرون به صرفه و قابل حمل بودن
۳۱	فصل سوم - راه اندازی، ایمنی و کیفیت
۳۲	آناتومی TRX
۳۳	مهار سیستم تمرین معلق
۳۴	تنظیم طول TRX
۳۵	گرفتن TRX
۳۵	ایمنی تمرین معلق
۳۹	فصل چهارم - ارزیابی فیزیکی
۳۹	ملاحظات قبل از ارزیابی
۴۱	تمرینات پیشنهاد شده برای ارزیابی
۴۱	پلانک آرنج (Elbow Plank)
۴۲	شنای معلق (Suspended Push-Up)
۴۳	پارو زدن معکوس (Inverted Row)
۴۴	لانژ معکوس (Reverse Lunge)
۴۷	بخش دوم - تمرینات معلق
۴۹	فصل پنجم - تمرینات بالا تنه

- ۵۰.....شنای صعودی ایستاده (Standing Push-Up Plus)
- ۵۱.....پرس سینه (Chest Press)
- ۵۲.....باز کردن آرنج‌ها بالای سر در حالت ایستاده
- ۵۳.....پرس سینه تک پا (Single-Leg Chest Press)
- ۵۴.....شنای صعودی (Push-Up Plus)
- ۵۵.....صلیب دمر (Prone Iron Cross)
- ۵۶.....پرس سینه اسپرینتر (Sprinter Chest Press)
- ۵۷.....شنای معلق (Suspended Push-Up)
- ۵۸.....شنا همراه کرانچ معکوس (Push-Up With Reverse Crunch)
- ۵۹.....فلای سینه (Chest Fly)
- ۶۰.....پشت بازو در حالت زانو زدن (Kneeling Skull Crusher)
- ۶۱.....باز کردن آرنج در حالت زانو زدن
- ۶۲.....پرس ساعت (Clock Press)
- ۶۳.....پرس بالای سینه (Off-Center Chest Press)
- ۶۴.....پرس سینه تک دست (Single-Arm Chest Press)
- ۶۵.....شنای مایل (Incline Push-Up)
- ۶۶.....پرس شانه معکوس
- ۶۷.....شنا همراه با کرانچ مایل (Push-Up With Oblique Crunch)
- ۶۸.....شنای نزولی (Drop Push-Up)
- ۶۹.....فلای سینه در حالت تک پا (Single-Leg Chest Fly)
- ۷۰.....شنای انفجاری (Explosive Push-Up)
- ۷۲.....شنای پلایو (Plyo Push-Up)
- ۷۴.....فلای سینه تک دست (Single-Arm Chest Fly)
- ۷۵.....پشت بازو در حالت ایستاده (Standing Skull Crusher)
- ۷۶.....نزدیک کردن کتف (Scapular Retraction)
- ۷۷.....پارو زدن معکوس (Inverted Row)
- ۷۸.....پارو زدن به عقب (Rear Deltoid Row)
- ۷۹.....کورل (حلقه) بایسپس (Biceps Curl)
- ۸۰.....خم کردن مچ دست (Wrist Flexion)
- ۸۱.....چرخش خارجی دو دستی (Dual-Arm External Rotation)

۸۲.....	فلای دلتوئید w شکل (Field Goal)
۸۳.....	صلیب در حالت طاق باز (Supine Iron Cross)
۸۴.....	پارو زدن به سمت پایین (Low Row)
۸۵.....	پارو زدن به عقب و ایجاد شکل Y (Rear Deltoid Row to Y)
۸۶.....	آی، وای، تی (I, Y, T)
۸۸.....	فلای T شکل (T Fly)
۸۹.....	کورل بایسپس معکوس (Reverse Biceps Curl)
۹۰.....	چرخش داخلی دو دستی (Dual-Arm Internal Rotation)
۹۱.....	پارو زدن معکوس تک دستی (Single-Arm Inverted Row)
۹۲.....	فلای دو بخشی (Split Fly)
۹۳.....	کورل بایسپس تک دستی (Single-Arm Biceps Curl)
۹۴.....	کورل بایسپس معکوس در حالت تک دستی
۹۵.....	کشش عضلات سینه (Pec Stretch)
۹۶.....	کشش عضلات سینه به صورت تک دست (Single-Arm Pec Stretch)
۹۷.....	کشش عضلات سینه به صورت تک دست در حالت زانو زدن
۹۸.....	کشش لات بالای سر (Overhead Lat Stretch)
۹۹.....	کشش دلتوئید پشتی (Rear Deltoid Stretch)
۱۰۰.....	کشش دلتوئید پشتی در حالت خمیده
۱۰۱.....	فصل ششم - تمرینات پایین تنه
۱۰۲.....	اکسکورشن (Excursions)
۱۰۳.....	ددلیفت رومانیایی در حالت تک پا
۱۰۴.....	لانژ معکوس همراه با بالا بردن زانو (Reverse Lunge With Knee Drive)
۱۰۵.....	دیپ اسکوات (Deep Squat)
۱۰۶.....	ایزو اسکوات (Iso Squat)
۱۰۷.....	اسکوات دو بخشی (Split Squat)
۱۰۸.....	اسکوات بالای سر (Overhead Squat)
۱۰۹.....	اسکوات از پهلو (Lateral Squat)
۱۱۰.....	ایزو اسکوات از پهلو (Iso Lateral Squat)
۱۱۱.....	لانژ از پهلو (Lateral Lunge)
۱۱۲.....	لانژ دهنده سرعت (Sprinter Lunge)

- ۱۱۳ رفت و برگشت پا (Leg Sweep)
- ۱۱۴ تمرین عضلات پشت ساق (Calf Raise)
- ۱۱۵ لانژ معکوس معلق (Suspended Reverse Lunge)
- ۱۱۶ کورل پا در حالت دراز کشیده (Lying Leg Curl)
- ۱۱۷ اسکوات مثلث (Triangle Squat)
- ۱۱۸ کشش کبوتر (Pigeon Stretch)
- ۱۱۹ کشش به شکل عدد ۴ انگلیسی (Figure-Four Stretch)
- ۱۲۰ کشش نیم کننده‌های ران (Reaching Hip Flexor Stretch)
- ۱۲۱ لانژ معکوس (Reverse Lunge)
- ۱۲۲ تمرین عضلات پشت ساق در حالت تک پا (Single-Leg Calf Raise)
- ۱۲۳ لانژ معکوس همراه با تاب رفتن پای معلق و لیفت
- ۱۲۴ لانژ معکوس با هل دادن افقی پا
- ۱۲۵ ددلیفت تک پا در حالت معلق (Suspended Single-Leg Deadlift)
- ۱۲۶ باز کردن زانوی معلق (Suspended Knee Extension)
- ۱۲۷ دراپ اسکوات (Drop squat)
- ۱۲۸ دراپ اسکوات دوبخشی (Drop Split Squat)
- ۱۲۸ اسکوات پرشی (Squat Jump)
- ۱۳۰ پرش عمودی (Counter movement Jump to Stick)
- ۱۳۱ اسکیت به پهلو (Lateral Skater with Stick)
- ۱۳۲ اسکوات پرشی دو بخشی (Split Squat Jump to Stick)
- ۱۳۳ اسکوات تپانچه‌ای (Pistol Squat)
- ۱۳۴ اسکوات پرشی دو بخشی متناوب (Alternated Split Squat Jump to Stick)
- ۱۳۶ لانژ معکوس با کتل بال (Kettlebell Reverse Lunge)
- ۱۳۷ لانژ معکوس به صورت حمل چمدان (Suitcase Reverse Lunge)
- ۱۳۸ لانژ معکوس با پرس بالای سر (Overhead Press Reverse Lunge With)
- ۱۳۹ لانژ معکوس با پرس بالای سر به صورت تک دست
- ۱۴۰ ددلیفت همراه با پرس (Deadlift to Press)
- ۱۴۱ اسکوات با دستان باز شده در بالای سر همراه با بالا بردن پای عقب
- ۱۴۲ بلند شدن از وضعیت لانژ همراه پرس شانه
- ۱۴۳ کورل پا به صورت تک پا در حالت دراز کش (Single-Leg Lying Leg Curl)

- ۱۴۴ باز کردن زانوی معلق به صورت تک-پا.
- ۱۴۵ دراپ اسکوات با بالا بردن پای عقب (Rear-Foot Elevated Drop Squat).
- ۱۴۶ پرش عمودی تکراری (Repeat Countermovement Jump).
- ۱۴۷ اسکوات به پهلو با تکرار (Repeat Lateral Skater).
- ۱۴۸ اسکوات پرشی دو بخشی تکراری (Repeat Split Squat Jump).
- ۱۴۹ اسکوات پرشی دوبخشی با تکرار متناوب.
- ۱۵۱ فصل هفتم - تمرینات ناحیه مرکزی بدن.
- ۱۵۲ پل سرنی (Glute Bridge).
- ۱۵۳ پلانک ایستاده (Standing Plank).
- ۱۵۴ پلانک با آرنج (Elbow Plank).
- ۱۵۵ پلانک در حالت خواب (Supine Plank).
- ۱۵۶ پلانک تک پا (Single-Leg Plank).
- ۱۵۷ پلانک با دستان صاف (Extended-Arm Plank).
- ۱۵۸ پلانک اسپرینتر (دوونده سرعت) (Sprinter Plank).
- ۱۵۸ پلانک از پهلو (Side Plank).
- ۱۶۰ پلانک چرخشی از پهلو (Rotational Side Plank).
- ۱۶۱ پرس پالو (Palov Press).
- ۱۶۲ کرانچ به صورت معکوس (Perverse Crunch).
- ۱۶۳ کرانچ به حالت دوچرخه (Bicycle Crunch).
- ۱۶۴ کرانچ چرخشی (Rotational Crunch).
- ۱۶۵ سوپرمن در حالت زانو زده (Kneeling Rollout).
- ۱۶۶ پیچش به پهلو در حالت ایستاده (Standing Lateral Twist).
- ۱۶۷ پیچش روسی در حالت ایستاده (Standing Russian Twist).
- ۱۶۸ کشش قدرتی (Power Pull).
- ۱۶۹ کرانچ مایل در حالت ایستاده (Standing Oblique Crunch).
- ۱۷۰ پلانک از پهلو با آرنج صاف (Extended-Arm Side Plank).
- ۱۷۱ پلانک خرچنگی (Crab Plank).
- ۱۷۲ قله (Pike).
- ۱۷۳ سوپرمن در حالت ایستاده (Standing Rollout).
- ۱۷۵ بخش سوم - برنامه‌های تمرین معلق.

۱۷۷	فصل هشتم - اصول طراحی برنامه تمرین
۱۷۷	اصول تمرین و آماده سازی
۱۷۹	مبانی زمان بندی تمرین
۱۸۲	متغیرهای طراحی برنامه تمرینی
۱۸۷	فصل نهم - آماده سازی کل بدن
۱۸۷	آماده سازی کل بدن چیست؟
۱۸۹	ترکیب تمرینات معلق با برنامه آماده سازی کل بدن
۱۸۹	نمونه برنامه آماده سازی کل بدن
۱۹۹	فصل دهم - پیش باز توانی
۱۹۹	منظور از پیش باز توانی چیست؟
۱۹۹	نمونه ای از برنامه تمرینات معلق پیش باز توانی
۲۰۵	فصل یازدهم - قدرت و توان
۲۰۵	قدرت و توان چیست؟
۲۰۷	ترکیب تمرینات معلق در برنامه قدرت و توان
۲۰۸	توسعه یک برنامه قدرت با استفاده از تمرینات معلق
۲۱۲	نمونه ای از برنامه های توان و قدرت با استفاده از تمرینات معلق
۲۱۷	فصل دوازدهم - سرعت و چابکی
۲۱۷	سرعت و چابکی چیست؟
۲۱۸	ویژگی های فیزیکی مرتبط با سرعت و چابکی
۲۱۸	نمونه ای از برنامه های سرعت و چابکی با تمرینات معلق
۲۲۵	فصل سیزدهم - تعادل، پایداری، و انعطاف پذیری
۲۲۵	تعادل، پایداری، و انعطاف پذیری چه چیزهایی هستند؟
۲۲۷	نمونه برنامه هایی برای تعادل، پایداری، و انعطاف پذیری

مقدمه

در طول سال‌ها، محبوبیت تمرین معلق افزایش یافته است. تمرینات معلق با منشاء گرفتن از تمرینات سنتی ژیمناستیک، برای بهبود آمادگی جسمانی، از قوانین فیزیکی طبیعت بهره گرفته‌اند. تمرین معلق، با استفاده از اصول بنیادی فیزیک، به کاربر اجازه می‌دهد مقاومت ایجاد شده توسط وزن بدنش را برای فراهم آوردن عوامل استرس‌زای ضروری در بهر وسیله توسعه و حفظ سلامتی و تناسب اندام دستکاری کند. همانطور که ما می‌دانیم، امروزه تمرین معلق به عنوان روشی محبوب در میان جوامع برای توسعه و حفظ آمادگی جسمانی می‌باشد، به خصوص زمانی که بجهت راترینتی آمادگی جسمانی در دسترس نباشد. برای مثال، نیروی دریایی آمریکا برای حفظ تناسب اندام و آمادگی شغلی نیروهایش از تمرینات معلق استفاده کرد. با این حال، آنها برای ایجاد چنین ابزارهایی معمولاً از کاربرندهای GI و بندهای تنیده شده نایلونی که برای تجهیزات حفاظتی طراحی شده بود، استفاده می‌کردند. این ایده در نهایت تجاری شد و در حال حاضر در انواع مختلفی از باشگاه‌های تندرستی، در تیم‌های ورزشی در سطوح مختلف و در زمینه‌های توانبخشی استفاده می‌شود.

هنگام کار کردن با افراد سالمند، ورزشکاران مسن و ورزشکاران دانشگاهی که اغلب آنها دارای آسیب‌های مزمن متعدد هستند، لازم است اصلاحاتی در تمرینات صورت گیرد که بتواند بدون تشدید شرایط قبلی، آنها را در حفظ و بهبود عملکرد کمک کند. معرفی تمرین معلق در برنامه‌های تمرینی منظم آنها، یک روش ایمن، تطبیق‌پذیر و مؤثر برای رسیدن به اهدافشان ارائه کرده است. ما پی بردیم

که افرادی که یک برنامه منظم تمرین معلق را شروع کرده‌اند، هنگام انجام تمرینات سنتی همراه با وزنه و تمرین مقاومتی، افزایش قدرت عملکردی، کاهش درد مزمن، کاهش نرخ آسیب و نتایج بهتری را تجربه کردند.

علاً تمرین معلق در هر نوع برنامه تمرینی جا دارد. این نوع تمرین می‌تواند برای توسعه قدرت ناحیه مرکزی، تحرک، قدرت و یکپارچگی مفصل و قدرت پایه و بنیادی و همچنین اهداف قدرتی ویژه مورد استفاده قرار گیرد. تمرین معلق می‌تواند به عنوان یک برنامه تمرین مستقل یا همراه با یک برنامه تمرینی دیگر مورد استفاده قرار گیرد. بسته به اهداف، تمرین معلق می‌تواند یک فرد را در رسیدن به موفقیت به بهبود نتایج تمرین کمک کند.

www.ketab.ir