

به نام خدا

تجربیات قدرتی کاربردی

تألیف

مهری قاسمی

۱۳۹۲

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۷-۱:

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۰۹۲۱۲

عنوان و نام پدیدآور : تمرینات قدرتی کاربردی/تالیف مه‌پری قاسم‌نژاد.

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ص.

موضوع : تمرین (ورزش)

موضوع : آمادگی جسمانی

موضوع : آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه

موضوع : تمرین (ورزش) -- ابزار و وسایل

موضوع : تمرین با وزنه

رده بندی دیسی : ۶۱۳/۷:

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۱۶ت۸/ق/۴۸۱ GV

سرشناسه : قاسم‌نژاد، مه‌پری، ۱۳۴۰ -

وضعیت فهرست نویسی : فهرست شده

فهرست منابع کتاب

عنوان کتاب : تمرینات قدرتی کاربردی

مؤلف : مه‌پری قاسم‌نژاد

ناشر : آوای ظهور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۲

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی : سعید دانش

قیمت : ۸۵۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۷-۱ :

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن : ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۱۷۲

فهرست

تمرینات، قدرتی کاربردی

(برنامه تمرینی - رزنه - تجهیزات - تغذیه - داروها)

۵	مقدمه
۹	بخش اول: زندگی و مسابقات (آشنایی با مواد غذایی، راهنمای خوراکی ها - مکمل های مورد نیاز ورزشکاران توانی و قدرتی)
۴۱	بخش دوم: تمرینات با وزنه (شناخت اعضای بدن و اندام خود - شروع تمرینات - تجهیزات - تمرینات داخل و بیرون منزل)
۵۳	بخش سوم: گرم کردن بدن و حرکات کششی
۷۵	بخش چهارم: تمرینات (برنامه های تمرینی)
۱۱۹	بخش پنجم: رفتن به باشگاه های ورزشی (تمرینات با استفاده از تجهیزات موجود در باشگاه)
۱۲۵	بخش ششم: تمرین برای مسابقات
۱۲۹	بخش هفتم: تمرینات تکمیلی
۱۳۵	بخش هشتم: دارو و نقش آن در ورزش (استروئیدهای آنابولیک - مکمل های غذایی در ورزش - دسته بندی داروهای ممنوعه - تأثیرات زیان آور داروهای ممنوعه در ورزش)
۱۵۳	منابع فارسی
۱۵۵	منابع انگلیسی

تشکر و قدردانی

لازمه دانم از تلاش‌ها و زحمات آقای مهندس مهرداد جلالی‌پور
که در تهیه تصاویر کتاب با اینجانب همکاری نمودند، تشکری
خاص را ابراز می‌نمایم.

(مه‌پری قاسم‌نژاد)

مقدمه

تناسب اندام، سلامت روانی و جسمانی به بار می‌آورد. تمرینات منظم و کنترل شده، قدرت جسمانی و استقامت فرد را بالا می‌برد و انرژی ذخیره شده در بدن را برای از بین بردن خستگی به کار می‌بندد.

تمرینات ارائه شده در این کتاب، شامل استقامت، قدرت و انعطاف‌پذیری هستند. این تمرینات، عضلات را نیرومند می‌کند و لطافت‌پذیری را بالا می‌برد و موجب سلامت عمومی بدن می‌شود. تمامی این حالات تنها از اسکات شروع می‌شود و کنترل شده و استراحت دادن به موقع به عضلات، در روند انجام تمرینات به دست می‌آید. تمریناتی که در این کتاب ارائه شده، به طور اختصاصی برای تناسب اندام، کسب قدرت بدنی و بالا بردن سلامت فرد طراحی شده‌اند.



احتیاجات بدن

بدن، برای حرکت کردن، انجام فعالیت‌ها و گرم نگه داشتن و درکل برای اینکه بتواند به درستی کار کند، به انرژی نیاز دارد. تمام عناصری را که برای تندرستی بدن به آنها احتیاج داریم، از راه غذایی که می‌خوریم یا مایعاتی که می‌نوشیم تامین می‌شوند. بدن، چاره‌ای جز اعتماد کردن به ما ندارد؛ زیرا تنها ما هستیم که می‌توانیم با تغذیه، مایحتاج بدن را برای عملکرد درست اندام‌ها و فرآیندهای حیاتی بدن، تامین کنیم.

به طور کلی ترکیبی از این مواد: پروتئین‌ها برای عضله‌سازی، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها برای سوخت رسانی و تامین انرژی، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای خون‌سازی و استخوان‌سازی، برای داشتن بدنی سالم و اندامی متناسب حیاتی هستند.

اگر می‌خواهید تمام متناسب داشته باشیم و احساس اعتماد به نفس کنیم و تندرست نیز باشیم، نمی‌توانیم از اهمیت ورزش غذایی در این مورد دارد، چشم‌پوشی کنیم.

درک فرآیندهایی که در بدن اتفاق می‌افتد و شناخت نیازهای تغذیه‌ای بدن، ما را قادر می‌سازند که سوخت مناسب را برای بدنمان تهیه کنیم تا همواره اندامی متناسب داشته باشیم. هرچه سلامت عمومی بدن بالاتر رود و احساس تندرست کنیم، بهتر و آسان‌تر می‌توانیم با استرس‌ها و تنش‌های زندگی مدرن مقابله کنیم.

با ورزش مناسب و منظم، تغذیه درست و سبک و استراحت کافی، می‌توانیم به بدنی سالم و احساس خوش‌آیند تندرستی دست یابیم که این کار سه‌گانه بر شگرفی بر اعمال حیاتی بدن خواهد داشت، بلکه فواید آن در تمام زوایای زندگی روزمره ما نمایان خواهد شد. تندرست بودن باید نه تنها راه و روشی از زندگی ما باشد، بلکه به همان اندازه لذت بخش باشد.

تندرست بودن

تمرینات انتخابی ارائه شده در این کتاب، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به تدریج هر ماهیچه از بدن و به دنبال آن گروهی از ماهیچه‌ها و نهایتاً در کل ماهیچه‌های بدن تأثیر می‌گذارند. این تمرینات، هم برای مردان و هم برای بانوان مناسب هستند؛ این تمرینات از گرم کردن بدن شروع شده و سپس حرکات کششی و نهایتاً به تمرینات با وزنه ختم می‌شوند. آنها را می‌توانید در منزل یا باشگاه ورزشی، بدون وزنه یا با وزنه، انجام دهید. این تمرینات، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بر روی تمامی عضلات بدن تأثیر می‌گذارند و شما را قادر می‌سازند تا بتوانید بدنی خوش فرم را برای خود بسازید.

بسیاری از حرکات همچنین برای تمرینات بدون وزنه نیز کارایی دارند و توصیه می‌شود که ابتدا این تمرینات را بدون وزنه انجام دهید و پس از آنکه کاملاً با شکل حرکات و تأثیر آنها بر ماهیچه‌ها آشنا شدید، سپس از وزنه استفاده کنید.

استفاده از تمرینات بدون وزنه، شما را قادر می‌سازد تا حس کشیدگی در عضلاتتان بهتر درک کنید و خود به خود در می‌یابید که در کدام حرکت، کدامیک از عضلات خود را درگیر می‌سازید. گرم کردن بدن و حرکات کششی از مهمترین قسمت های تمرینات است؛ چراکه به وسیله این حرکات بدن شما خود را برای اجرای دستورات بعدی که به آن می‌دهید، آماده می‌سازد؛ فایده ی دیگری که این حرکات دارند این است که از ناراحتی که ممکن است پس از انجام تمرینات در طی روز بر بدن شما وارد شود، مانند دردهای عضلانی و احساس کوفتگی، پیشگیری می‌کند. توضیحات داده شده برای هر تمرین، مکمل حرکات نشان داده شده در تصویر است؛ که به صورت قدم به قدم شما را مانند یک مربی بدن سازی، در طی هر تمرین راهنمایی می‌کند. با کمک این توضیحات می‌توانید از این بودن هر حرکت همچنین از درست بودن نوع حرکت خود اطمینان حاصل کنید.

آموزش تمرینات با وزنه

تمرینات با وزنه نه تنها برای حجیم‌سازی اندام می‌شوند، بلکه موجب تقویت عضلات شما نیز خواهند شد. برنامه های ورزشی ارائه شده در این کتاب به گونه‌ای است که انگار برای هر فرد، متناسب با توانایی و استقامت عضلاتش، به صورت تدریجی طراحی شده اند؛ این تمرینات به صورت کلی است و عضلات شما را به شکل غیرعادی حجیم نمی‌سازد. اگر اینک خودتان مایل باشید عضلات قسمت هایی از بدن‌تان را به طور اختصاصی حجیم سازید، این داده ها و وزن های سبک و ترکیب آنها با تعداد تکرار بیشتر هر تمرین، حجم عضلات شما را زیاد نمی‌کند. به سادگی می‌توانید تمرینات را بالا می‌برد.



اگر مایل هستید عضلات قسمت های مشخصی از بدن‌تان را حجیم سازید، باید که وزنه هایتان را سنگین تر انتخاب کنید و تعداد دفعات حرکت را کم سازید. همچنین می‌توانید از دستگاه های تمرینات مقاومتی که در باشگاه‌ها است استفاده کنید. اگر مایل باشید از دستگاه ورزشی استفاده کنید و به باشگاه

بروید، در آنجا افراد متخصص حضور دارند و می‌توانند شما را راهنمایی کنند. پس از انجام تمرینات بدون وزنه در منزل و آماده سازی بدن، رفتن به باشگاه و استفاده از راهنمایی متخصصان، پیشرفت شما را سریعتر می‌سازد.

اگر بخواهید تمرینات با وزنه را گسترده تر سازید و حتی به صورت بدن ساز حرفه‌ای درآیید، باید بدانید که ورزش بسیار سختی است و باید خیلی تمرین کرده، رژیم غذایی خود را با دقت کنترل کنید، صبر و حوصله به خرج دهید، تمرینات را با دقت و انضباط دنبال کنید تا بتوانید در رقابت‌ها شرکت کنید.

اولایمی

ایمنی بسیار حیاتی و مهم است و باید توجه زیادی به این موضوع داشته باشید. اگر در این کار مبتدی هستید، یا مشکل سلامتی دارید؛ اگر سابقه بیماری های قلبی - عروقی در خانواده خود دارید، اگر به شکل اضافه وزن بیش از اندازه دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید و به او بگویید که قصد دارید به ورزش‌هایی را دارید. اگر هنگام انجام تمرینات احساس ناخوش آیندی داشتید یا احساس کردید که عضلاتتان کشیدگی بیش از اندازه پیدا کرده اند، حتماً وقفه در تمرینات ایجاد کنید و به استراحت بپردازید. تمرینات با وزنه مناسب کودکان نیست؛ آنها در سنین رشد هستند و این کار باعث اختلال در رشد جسمی آنها خواهد شد. به هر حال، در تمام این رعایت های خاص، حتماً دستورات و راهنمایی های لازم را از پزشک خود دریافت کنید.