

«به نام خدا»

# آناتومی تمرینات قدرتی

## با وزن بدن

(راهنمای قدرت، توان و تفکیک عضلانی)

نویسنده:

برت کانتراس

ترجمه:

دکتر حمید اراضی (دانشیار دانشگاه گیلان)

امین صحبت زاده

رقیه قلی زاده

سرشناسه: کونترراس، برت، ۱۹۷۶م. Countreras, Bret

عنوان و نام پدید آورنده: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن (راهنمای قدرت، توان و تفکیک عضلانی) /

نویسنده: برت کانترراس؛ ترجمه: حمید اراضی، امین صحبت‌زاده، رقیه قلی‌زاده

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۸۲ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Bodyweight strength training anatomy, 2014

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف با مترجمان و ناشران متفاوت فیپا گرفته است.

موضوع: بدن‌سازی--تعلیم

موضوع: Bodybuilding--training

موضوع: ماهیچه‌ها--انسانشناسی

موضوع: Muscle strength

شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: امین صحبت‌زاده، ۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: رقیه قلی‌زاده، ۱۳۶۸ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۵۴۶/۵/ک۸۷۱۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۸۳۵۲



عنوان کتاب: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

مؤلف: برت کانترراس

مترجمین: دکتر حمید اراضی - امین صحبت‌زاده - رقیه قلی‌زاده

ناشر: شعاع دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵ - پست الکترونیک: m.shoedanesh@gmail.com

## پیش‌گفتار نویسنده

اگر، تماشای به خواندن کتاب پیش روی خود دارید، می‌توان با اطمینان بیان نمود، مایل به توسعه مهارت‌های دستیابی به قدرت و تناسب‌اندام از طریق تمرینات وزن بدن<sup>۱</sup> هستید. اگر این چنین هم فایده دارید به منبع مناسبی مراجعه کرده‌اید.

در طی ۲۰ سال گذشته هیچ‌گاه بیش از چند روز تمرینات قدرتی را رها نکرده‌ام. باینکه در هزاران ورزشکار و مربی، استادیوم‌ها و مؤسسات ورزشی کار آموزشی انجام داده‌ام، در مواردی نیز مربی بوده‌ام. دهام تمریناتم را با وسایل موجود در خانه، آپارتمان یا اتاق هتل انجام دهم. وقتی در سن ۱۵ سالگی تمرینات با وزنه را آغاز نمودم، نمی‌دانستم در حال انجام چه کاری هستم. با انجام برخی از تمرینات احساس ناخوشایند، ناراحت‌کننده و ناهماهنگی را تجربه می‌کردم؛ از این‌رو از انجام بسیاری از تمرینات چند مفصله<sup>۲</sup> اجتناب می‌نمودم؛ زیرا احساس می‌کردم این تمرینات به‌اندازه تمرینات تک مفصلی کارایی داشته باشد. با نگاه به گذشته، دری‌یابیم که شخصی لاغراندام، با ضعف در ثبات مرکزی<sup>۳</sup>، تعادل تک‌پا<sup>۴</sup> و کنترل حرکتی<sup>۵</sup> به‌سادگی و بدون هیچ‌گونه برنامه‌ای به دور خود می‌چرخیدم و به‌طور تصادفی از تمریناتی به تمرین دیگر در حرکت بودم.

در ابتدا نمی‌توانستم تمرینات شنا<sup>۶</sup> را انجام دهم؛ از این‌رو، برای انجام تکرارهای بیشتر تلاشی نمی‌کردم. همچنین، توانایی انجام بارفیکس<sup>۷</sup>، حرکت دیپ<sup>۷</sup>، پارویی

- 
1. bodyweight training
  2. multijoint exercises
  3. core stability
  4. single-leg stability
  5. push-ups
  6. chin up
  7. dip

معکوس<sup>۱</sup> و غیره را نداشتیم. در آن زمان، گمان می‌کردم اگر یک اسکات کامل<sup>۲</sup> با وزن بدن خویش را انجام دهم، کمرم گرد می‌شود و زانوهایم خم خواهند شد (سندروم شمع مذاب<sup>۳</sup>)؛ زیرا عضلات سرینی<sup>۴</sup> بسیار ضعیف بودند و علمی از فرم مناسب بدن خود نداشتیم. پنج سال طول کشید تا بتوانم بارفیکس و حرکت دیپ را انجام دهم.

با نگاه به ۲۰ سال گذشته، احساس بزرگی دارم. سلامت مفاصل، سطح قدرت و کنترل عضلانی من در سطح پیشرفته‌ای قرار دارد. هم‌اکنون، توانایی دارم تمرینی شگفت‌انگیز با استفاده از وزن بدن خود و با کمک اثاثیه ساده خانه طراحی کنم. به طو... فعالیت عضلات سرینی به نیمکت‌ها تکیه می‌دهم، برای فعالیت کمر و پاها به میز و صندلی‌ها آه‌آه یازم می‌شوم؛ و همه آنچه نیاز دارم زمین است تا با کمک آن تمرین سینه<sup>۵</sup>، شانه‌ها<sup>۶</sup> و عضلات مرکزی را انجام دهم.

از نظر من، هم<sup>۷</sup> آراه<sup>۸</sup> زان تمرینات قدرتی باید وزن بدن خود را، پیش از استفاده از وزنه‌های آزاد و سایر تجهیزات تمرینی، به‌عنوان شکلی از مقاومت در نظر بگیرند. در واقع تمرینات وزن بدن منحرف به موقعیت‌های تمرینی آینده می‌شود و همچنین نیازهای یک اجرای صحیح به تحرک، ثبات و انتقال حرکتی را رفع می‌کند. آنچه را که شما به‌عنوان پیشرفت و افزایش قدرت به دست آورده‌اید ممکن است در نتیجه تمرینات با وزن بدن باشد. شما باید درگیر کردن عضلات به تدریج به ورزش را در خود افزایش دهید؛ از این‌رو، برای رسیدن به اهداف‌تان به یادگیری تمرین و نقشه‌ای برای کمک گرفتن از آن نیاز دارید.

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن برای چند گروه دسته‌بندی شده است:

در طی ۲۰ سال گذشته، زندگی خویش را صرف یادگیری نکردم. تا آنجا که هر چیز احتمالی که در مورد انسان به‌عنوان قدرت و نیروهای جسمی وجود داشت را بیاموزم. اگر اکنون همه آنچه را که می‌دانم، در گذشته می‌دانستم؛ قادر بودم کسب نتایج را در قالب برنامه و در یک سیستم مناسب و پیشرفته ورزشی سرعت بخشم. باجرت<sup>۹</sup> به خودم اطمینان دادم که در سال اول تمرین می‌توانم بارفیکس و دیپ را انجام دهم و ندای

1. inverted row
2. full squat
3. melting-candle syndrome
4. chest
5. shoulders
6. legs

پیشرفت در ورزش و طراحی برنامه را نیز درک کردم. اکنون، می‌خواهم برای کمک به ناآگاهی در جوانی خود به عقب بازگردم. آرزو دارم که بتوانم خود سابقم را راهنمایی کنم و طناب زدن را به او آموزش دهم (اما این آرزو برآورده نمی‌شود).

۱. مبتدیانی که به یادگیری اصول پایه تمرینات با وزن بدن نیاز دارند. همه درباره اسکات<sup>۱</sup> و شنا سوئدی اطلاعاتی دارند ولی کمتر کسی پلانک<sup>۲</sup> و پارویی معکوس<sup>۳</sup> را می‌شناسد. این تمرینات باید بخش معمول<sup>۴</sup> تمرینات قدرتی در ورزشکاران باشد.

۲. افراد مایند آمادگی جسمانی بالایی داشته باشند؛ اما علاقه‌ای به حضور در سالن‌های ورزشی ندارند. اگر شما هم این‌گونه هستید، آسوده‌خاطر باشید که قادر به بیافت یک تمرین شگفت‌انگیز بدون در نظر گرفتن مکان تمرین خواهید بود.

۳. مربیان آمادگی جسمانی به‌طور مداوم در سفر هستند. مسلماً وجود صدها هزار نوع تجهیز، تمرینات قدرتی خوب است؛ اما اگر غالباً در سفر باشید، خواهید دانست که این تجهیزات عمیقاً دسترس نیستند.

۴. همه آن‌هایی که علاقه‌مند به یادگیری تمرینات قدرتی هستند. اگر خط‌مشی کار شما تناسب‌اندام است؛ صرف‌نظر از اینکه یک مبارز آخر هفته‌ای<sup>۵</sup>، ورزشکار<sup>۶</sup>، لیfter (بالابرنده)<sup>۷</sup>، مربی، تمرین دهنده یا درمانگر<sup>۸</sup> هستید، به یادگیری تمرینات قدرتی با وزن بدن نیاز دارید. علاقه‌مندان به یادگیری تمرینات قدرتی<sup>۹</sup> با وزن بدن ممکن است اهداف مشخصی از تناسب‌اندام مانند بهبود قدرت، افزایش اندازه عضلات، از بین بردن چربی بدن یا بهبود وضعیت بدن در طراحی داشته باشند؛ تمرینات با وزن بدن به همه این افراد برای دستیابی به اهدافشان کمک خواهد نمود.

- 
1. squats
  2. RKC planks
  3. inverted rows
  4. strength enthusiast's routine
  5. weekend warrior
  6. athlete
  7. lifter
  8. therapist
  9. strength training

در این قسمت، فصل‌بندی کتاب را بیان می‌کنیم. در فصل یک تمرینات قدرتی با وزن بدن معرفی می‌شود. فصل دو تا نه درباره آناتومی کاربردی و نقش آن در ورزش و زیباشناسی و تعمیم بهترین تمرینات با وزن بدن برای گروه عضلات بازوها، گردن و شانه‌ها، سینه، مرکز بدن، کمر، ران، عضلات سرینی و ساق پاها است. در فصل ده به تمرینات همه اندام‌های بدن و توضیح درباره اهداف آن‌ها پرداخته شده است. در فصل یازدهم که مهم‌ترین فصل این کتاب است، اساس طراحی تمرین آموزشی و چند نمونه تمرین برای استفاده ارائه شده است. تصویر آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن<sup>۱</sup>، در درال‌ها و شرح حدود ۱۵۰ تمرین برای استفاده آماده شده است. همان‌طور که قدرت شما پیشرفت می‌کند، قادر به پیشبرد تنوع تمرینات از آسان به پیشرفته نیز خواهید بود در این بخش یک سیستم امتیاز گذاری برای کمک به تعیین سطح سختی تمرینات لحاظ شده است.



عضلات اصلی



عضلات کمکی

آناتومی منحصربه‌فرد تمرینات قدرتی با وزن بدن شامل ضایع دقیق است که به شما در شناسایی گروه‌های عضلانی و بخش‌های مختلف عضله که در طول تمرین تحت فشار قرار می‌گیرند، کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که احتمالاً بخشی از یک عضله، در تمرین مورد هدف قرار می‌گیرد، اما به‌منظور انجام این کار باید نسبت به عضله آگاه بود تا منطقه عضلانی موردنظر به‌درستی انتخاب شود. عضلات اصلی<sup>۲</sup> و کمکی<sup>۳</sup> که در طول تمرین برجسته شده‌اند، به‌صورت رنگی در تصاویر آناتومی مشخص شده‌اند که همراه با تمرینات در توسعه هماهنگی عصبی-عضلانی به شما کمک می‌کند.

1. Bodyweight Strength Training Anatomy

2. Primary muscles

3. secondary muscles

پس از خواندن آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن؛ قادر خواهید بود، گروه‌های عضلانی بدن انسان، الگوهای حرکتی و عضلات درگیر در هر بخش از تمرین را درک کنید. همچنین، به ارزش تمرینات با وزن بدن برای پیشرفت در آینده پی می‌برید، و چگونگی پیشرفت و آغاز تمرینات را درک خواهید نمود. درک این موضوع بسیار مهم است که باید از کجا شروع کنید و چگونه پیشرفت کنید؛ بنابراین، با استفاده از این تمرینات می‌توانید انعطاف‌پذیری و قدرت خود را به مرور زمان گسترش دهید و همچنین، به نقش ثبات عضلات مرکزی و عضلات سیرینی<sup>۱</sup> در اجرای حرکات بنیادی و برنامه مؤثر تمرینی، بر پایه اولویت‌ها و ویژگی‌ها پی ببرید. سرانجام، احساس رضایت و قدردانی خویش را از تمرینات با وزن بدن به‌عنوان راحت‌ترین تمرینات قدرتی مطمئناً ابراز خواهید کرد.