

خودآموز تناسب اندام

نویسنده: جف آرچر
مترجم: ابوذر کرمی

www.ketab.ir

سرشناسه	آرچر، جف Acher Jeff
عنوان و نام پدیدآور	خودآموز تناسب اندام/نویسنده جف آرچر، مترجم ابوذکر کرمی
مشخصات نشر	تهران: مهاجر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۸۶ ص
شابک	978-964-225-140-7
یادداشت	عنوان اصلی Fitness, 2006
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
عنوان دیگر	تناسب اندام: شامل چطور تمرین‌ها را شروع کنیم.
موضوع	آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	کرمی، ابوذکر، ۱۳۵۷، مترجم
رده‌بندی کنگره	۹ ۱۳۹۲ GV ۲۸۱/آ ۴
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره شابک ملی	۳۱۵۶۶۳۱



خودآموز تناسب اندام

- نویسنده: جف آرچر
- ◊ مترجم: ابوذکر کرمی ویراستار: سیدمیرزا فتحعلی آشتیانی
- ◊ مدیر فنی: شنگش آشتیانی
- ◊ طراح گرافیک: محسن خرقانی (طراح گرافیک)
- ◊ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۲
- ◊ تیراژ: ۶۰۰ جلد
- ◊ لیتوگرافی:
- ◊ چاپ و صحافی: طیف نگار
- ◊ قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان
- ◊ شابک: ۷ - ۱۴۰ - ۲۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

- ◊ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک‌پور، پلاک ۵
- تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۴۱۰۰۳۶، ۶۶۹۵۲۱۹۹، ۶۶۹۵۲۱۹۹
- ◊ مرکز فروش: خیابان انقلاب، بعد از خیابان منیری جاوید، پاساژ کتاب‌سرای اندیشه،
- کتاب‌فروشی آوای ظهور
- تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲
- ◊ خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان دوازده فروردین، کتاب‌فروشی فجر تهران،
- تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹



فهرست مطالب

۸	تقدیم
۹	تعارف
فصل یک: چه کارهایی را باید انجام دهید تا ورزش برای شما	
۱۳	مساعد باشید؟.....
۱۴	تفاوت کتاب با دیگر کتاب‌های مشابه چیست؟
۲۱	مهم‌ترین تئوری که باید انجام دهید چیست؟
۲۲	تناسب اندام و سلامت بیکی از حد پیچیده نکنید
فصل دوم: غلبه بر موانع برای رسیدن به نتایج دلخواه.....	۲۹
۳۰	یافتن انگیزه واقعی
۴۹	معادله موفقیت
۵۳	انگیزه مثبت و منفی
	حفظ ورزش انگیزشی
	غلبه بر ترس از شکست
	از ایده‌آل به واقعیت
۶۷	آسیب دیدگی و بیماری
	داستان موفقیت؛ یک دفعه
۷۰	این جوری شد
فصل سوم: کسب آمادگی برای تناسب اندام.....	۷۵
۷۶	لباس

کفش

تجهیزات

تسهیلات تناسب اندام

۷۷

۷۹

۸۲

فصل چهارم: آماده‌سازی اقدامات..... ۹۷

۱۰۵

این جدول‌های یادداشت چه معنایی دارند؟

۱۰۸

با این جدول یادداشت غذا به دنبال چه هستیم

۱۲۰

استفاده از جدول یادداشت برای تنظیم زندگی آینده

فصل پنجم: تمرین‌ها..... ۱۲۳

۱۲۴

تمرین قلبی عروقی

۱۶۴

تمرین‌های قلبی؛ تمرین‌های بالا تنه

۱۷۶

ز

۱۸۲

تمرین‌های شخصی - هسته‌ای

۱۹۲

تمرین‌های طاق - بزرگ

فصل ششم: اقدام کردن..... ۲۰۷

۲۰۸

نکته‌ها کلی درباره تمرین‌ها

فصل هفتم: تنظیم برنامه تناسب اندام شخصی..... ۲۱۹

۲۲۱

اهداف تناسب اندام

فصل هشتم: تنظیم برنامه غذایی شخصی..... ۲۲۳

۲۳۱

ابتدا دنبال چه چیزی باشیم؟

۲۳۵

سپس دنبال چه چیزی باشیم؟

فصل نهم: تناسب اندام واقعی..... ۲۵۱

۲۵۵

افزایش سرعت پیشرفت

۲۵۸

تمرین در حال حرکت و فعالیت

۲۵۹

تداوم برنامه در ماه‌های سردتر سال

فصل دهم: تناسب اندام برای همیشه..... ۲۶۵

۲۶۶

جشن موفقیت

..... ۲۶۹

..... ۲۸۱

www.ketab.ir

تقدیم

«خودآموز تناسب اندام» را تقدیم می‌کنم به همه کسانی که می‌خواهند احساس سلامت، شادی و تناسب اندام بیشتری داشته باشند و از زندگی لذت ببرند. اگر زندگی شما خوب است، تصور کنید چقدر بهتر خواهد شد اگر بدن شما این تحریر را بداند که می‌خواهید؛ تناسب اندامی داشته باشید که همیشه در درون آن بوده‌اید و انرژی‌ای داشته باشید که اصلاً تصور آن را هم نمی‌کردید.

اگر تصمیم گرفته‌اید خودآموز تناسب اندام را مطالعه کنید انتخاب درستی کرده‌اید، زیرا این کتاب به شما کمک می‌کند رویکردهای هیجان‌انگیز جدیدی را امتحان کنید و از نتایج آن لذت ببرید. کسانی که تا به حال از این رویکردها پیروی کرده‌اند می‌گویند:

✱ با انجام تمرین‌های این کتاب احساس بهتری نسبت به تناسب اندام بیشتری پیدا کرده‌ام.

✱ انرژی‌ام بیشتر شده، بیشتر ورزش می‌کنم و خیلی خوشم می‌آید که ورزش کرده‌ام.

✱ رژیم غذایی‌ام خیلی بهتر شده است.

✱ انگیزه‌ام برای ورزش بیشتر شده است.

✱ انرژی‌ام جان تازه‌ای در من دمیده است.

✱ الان با نظم بیشتری غذا می‌خورم، آب بیشتری می‌نوشم و میوه

بیشتری می‌خورم.

مقدمه

حفظ سلامت و تناسب اندام آن قدر مهم است که بر هر فردی تأثیر می‌گذارد. بنابراین کسی که سالم باشید می‌توانید از عهده هر کاری برآیید. اما چطور تناسب اندامی را که مناسبتان است به دست می‌آورید و آن را حفظ می‌کنید؟ چگونه اطمینان حاصل می‌کنید که با بهترین توانایی‌هایتان عمل می‌کنید؟ خودآموز تناسب اندام به شما آموزش می‌دهد که چطور روش منحصر به فرد تناسب اندام و برنامه غذایی‌تان را به گونه‌ای طراحی کنید که نتایج دلخواهتان را به دست آورید.

مزایای تناسب اندام بسیار است. اگر منظم ورزش کنید و تغذیه معقولی داشته باشید، می‌توانید:

- * وزن‌تان را کنترل کنید.
- * شکل بدنتان را تعیین کنید.
- * فشار خونتان را تنظیم نمایید.
- * میزان کلسترولتان را کاهش دهید.
- * احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.
- * بهداشت روانی‌تان را ارتقا دهید.

علاوه بر این مزایای پزشکی، کسانی که مرتب ورزش می‌کنند و به آنچه می‌خورند توجه دارند، می‌گویند حس قوی سلامتی عمومی، نیروی زیاد برای کار روزانه و الگوهای خواب با کیفیت دارند و به زندگی خوش‌بین‌ترند. با

دانستن این نکته‌ها همه‌ ما قطعاً باید گام‌های مثبتی برداریم تا تناسب اندام پیدا کنیم. این طور نیست؟!

ظاهراً که این طور نیست! همه جا دربارهٔ تناسب اندام صحبت می‌شود و به نظر می‌رسد هر هفته، راه حل‌های جدید و فوق‌العاده‌ای دربارهٔ تناسب اندام فوری با شکل‌های ابداعی ورزش و فعالیت عرضه می‌شود. خیلی‌ها فقط به تناسب اندام فکر می‌کنند، زیاد دربارهٔ آن مطالعه می‌کنند و خیلی بیشتر دربارهٔ آن صحبت می‌کنند، ولی وقتی نوبت به انجام کارهای عملی برای بهبود تناسب اندام می‌رسد، کارها به این سادگی نیست.

تناسب اندام با ایروبیک از کارگاه‌های آموزشی و با دمبل‌های خوب و قدیمی سال‌های ورزش شروع شد. البته قبلاً نیاز زیادی به «صنعت» تناسب اندام نبود. چون بخشی از روند روزمرهٔ زندگی هر کس تحرک بود و این باعث حفظ تناسب اندام می‌شد. کم‌کم تحرک در زندگی کاسته شد و مجبور شدیم دنبال راه‌هایی برای اضافه کردن فعالیت به زندگی‌مان باشیم. در نتیجه در کلاس‌های ورزش، هنرهای رزمی، دوچرخه‌سواری ثابت، مسابقه‌های دوره‌ای ورزشی و سلاسل ورزشی و یوئینگ خانگی شرکت کردیم تا بدنمان را به تحرک درآوریم. سپس مردم به فعالیت‌های قدیمی‌تر، آرامش‌بخش‌تر و متفکرانه‌تر از قبیل: یوگا، پیلاتس، تانچی و ماساژ روی آوردند تا تلاش‌هایشان را متعادل کنند. به این ترتیب، ورزش فکر می‌کند که در رشته‌های گوناگون چه تمرین‌هایی بیشترین کارایی را داشته، تفریح و سرگرمی را برای او به ارمغان می‌آورد. گزینه‌ها آن قدر زیاد هستند که خیلی‌ها نمی‌دانند از کجا شروع کنند.

این موضوع دربارهٔ رژیم‌های غذایی نیز صدق می‌کند. مزایای غذا خوردن بر کسی پوشیده نیست، با این حال به نظر می‌رسد که هنوز نمی‌دانیم غذایی را که می‌خوریم چطور به بهترین شکل برنامه‌ریزی کنیم تا با زندگی امروزی‌مان

متناسب باشد. تقریباً هر روز پیشنهادهای تازه‌ای در این باره مطرح می‌شود که چطور می‌توانیم تغذیه متفاوتی داشته باشیم تا نیروی بیشتر، بدنی سالم‌تر، پوستی بهتر و زندگی طولانی‌تر و شادتری داشته باشیم. قطعاً تغذیه منطقی نمی‌تواند این قدر پیچیده باشد، مگر نه؟

با این همه اطلاعاتی که درباره تناسب اندام و تغذیه خوب وجود دارد، آیا افراد نمی‌توانند دست کم به بعضی از این توصیه‌ها عمل کنند و به تناسب اندامی که می‌خواهند برسند؟

هنرمند هم وقت زیادی صرف می‌کنیم تا درباره ورزش و تغذیه سالم سخن بگوییم و نگفتم آن‌ها اشپز اما کمتر به این حرف‌ها عمل می‌کنیم، کمتر ورزش می‌کنیم، غذاهای ناسالم می‌خوریم، گزینیم که برایمان مناسب باشد و از چیزهایی که برایمان مضر است دوری نمی‌کنیم.

یکی از مسائلی که وجود دارد این است که آگاهی‌های زیادی داریم و چون رویکردهای بسیار متغیر وجود دارد، شباهتی از آنها را که ادعا می‌کند سریع‌تر از دیگر رویکردها نتیجه می‌دهد و به کمترین تلاش‌ها نیاز دارد، امتحان می‌کنیم و پس از مدتی متوجه می‌شویم که تناسب چندانی با زندگی ما ندارد، سپس به سراغ رویکرد دیگری می‌رویم و این امتحان کردن‌ها این است که به نظر می‌رسد هیچ‌گاه به روش مناسبی دست پیدا نمی‌کنیم و به نتیجه خوبی نمی‌رسیم، بنابراین اغلب تسلیم می‌شویم. خوب است که تناسب اندام به شما کمک می‌کند که این شیوه زندگی را کنار بگذارید.

برای خودتان برنامه‌ریزی کنید.

درست است که هر ورزش و برنامه غذایی در جایی به درد کسی می‌خورد، اما این راه‌حل‌های «حاضر و آماده» نمی‌تواند همیشه برای همه افراد کارایی داشته باشد. پس چرا به جای اینکه آنها را یکی یکی امتحان کنید تا به راه‌حل

مناسبتان برسید، راه حل منحصر به فرد خودتان را کشف نمی کنید؟
خیلی ها در جواب این سؤال می گویند: «این کار زیاد طول می کشد.» ولی
یافتن راهی که برای شما کارایی دارد خیلی سریع تر از آن چیزی است که فکر
می کنید. برنامه ریزی برای طی مسیر موفقیت قطعاً بهتر از امتحان کردن صدها
هزار کتاب ورزش و کتاب تغذیه ای است که در بازار وجود دارد.

اگر وقت بگذارید و کشف کنید که چه روشی برای شما مناسب است
در می یابید شیوه هایی وجود دارد که شما را به نتیجه می رساند. دیگر از خودتان
نخسید و بفکر آن باشید که آیا روش های تفریحی به شما در رسیدن به اهدافتان کمک
می کند. به عنوان مثال شما راهکارهای خود را در پیش گرفته و آماده اید آنها
را عملی سازید و دیگر تنها نیست تیری در تاریکی بیندازید. می دانید که در
زمان های خاصی در زندگی، کار باید انجام دهید و برنامه هایتان مفرح و
ارزشمندند چون آنها را این گونه برنامه ریزی کرده اید.

بیشتر افراد می خواهند سریع ترین و ساده ترین روش را برای رسیدن به
تناسب اندام بدانند.

اگر از تناسب اندام لذت ببرید آن را به بخشی از زندگی روزمرهتان تبدیل
می کنید و به نتایج خوبی می رسید بدون اینکه احساس کنید مجبورید تلاش
زیادی بکنید یا خودتان را به زحمت بیندازید. بنابراین مناجه مزایای کاری که
انجام می دهید خواهید شد و با اشتیاق بیشتری در آن تیر حرکت می کنید.
خودآموز تناسب اندام کاری می کند که از تناسب اندام درس غذا لذت
ببرید و همیشه بهترین نتایج و کمترین ناکامی ها را برای حال و آینده داشته
باشید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چطور زندگی روزمره را از
طریق ورزش منظم و تغذیه سالم ارتقا بدهید بدون اینکه دست از کارهایی
بکشید که دوست دارید آنها را انجام دهید.

عالی است! مگر نه؟