



تمرینات میان تنه

بیش از ۱۰۰ حرکت و ۶۰ برنامه تمرینی
برای داشتن عضلات شخمی رویایی و میان تنه قوی

نویسندگان:

فردریک دلاویر

میشل گاندیل

مترجمان:

دکتر عباسعلی گایینی

بهزاد ساکی

سرشناسه	دولایوه، فردریک، ۱۹۶۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Delavier, Frédéric
مشخصات نشر	تمرینات میان‌تنه: بیش از ۱۰۰ حرکت و ۶۰ برنامه تمرینی برای داشتن عضلات شکمی رویایی و میان‌تنه قوی/ نویسندگان فردریک دلاویر، میشل گاندیل؛ مترجمان عباسعلی گایینی، بهزاد ساکی.
مشخصات ظاهری	تهران: نیک ورزشان، ۱۳۹۵.
شابک	۱۹۲ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	978-600-96577-0-4
یادداشت	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Des abdos d'enfer, c2011.
یادداشت	کتاب حاضر از ترجمه انگلیسی تحت عنوان «Delavier's core training anatomy» به فارسی برگردانده شده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	بیش از ۱۰۰ حرکت و ۶۰ برنامه تمرینی برای داشتن عضلات شکمی رویایی و میان‌تنه قوی.
موضوع	شکم -- ماهیچه‌ها
موضوع	Abdomen -- Muscles
موضوع	ماهیچه‌ها -- توانمندی
موضوع	Muscle strength
موضوع	ورزش‌های شکم
موضوع	Abdominal exercises
شناخت افزوده	گاندیل، مایکل
شناخت افزوده	Gundill, Michael
شناسه افزوده	گایینی، عباسعلی، ۱۳۳۶ - مترجم
شناسه افزوده	ساکی، بهزاد، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی بکر	QM۱۵۱/د۹ت۸ ۱۳۹۵
رده بندی یوبی	۶۱۳/۷۱۸۸۶
شماره کتاب	۴۵۲۹۸۹۴



تمرینات میان‌تنه

بیش از ۱۰۰ حرکت و ۶۰ برنامه تمرینی

برای داشتن عضلات شکمی رویایی و میان‌تنه قوی

نویسندگان: فردریک دلاویر، میشل گاندیل

مترجمان: دکتر عباسعلی گایینی، بهزاد ساکی

ناشر: انتشارات نیک‌ورزان

طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا مسیبی

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۷۷-۰-۴

ISBN: 978-600-96577-0-4

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فصل اول: بیست گام طراحی برنامه تمرینی عالی میان تنه

- ۱۰..... هدف های خود را تنظیم کنید.....
- ۱۰..... چند جلسه در هفته باید تمرین کنید؟.....
- ۱۱..... کدام روزهای هفته باید تمرین کنید؟.....
- ۱۲..... یک یا دو بار در روز باید تمرین کرد؟.....
- ۱۲..... چه زمانی از روز باید تمرین کنید؟.....
- ۱۲..... چند نوبت باید انجام دهید؟.....
- ۱۳..... منعطف و درشت اندام تر باشید.....
- ۱۴..... برای هر عضله چند حرکت باید انجام دهید؟.....
- ۱۶..... حرکات را چه زمانی باید تغییر دهید؟.....
- ۱۶..... در هر نوبت باید چند تکرار انجام دهید؟.....
- ۱۸..... تکرارها را با چه سرعتی باید انجام دهید؟.....
- ۲۰..... تنظیم دامنه حرکتی هر تمرین.....
- ۲۱..... یک جلسه تمرین باید چقدر طول بکشد؟.....
- ۲۲..... مقدار استراحت بین نوبت ها چقدر باید باشد؟.....
- ۲۴..... تعیین مناسب ترین وزنه ویزه هر حرکت.....
- ۲۵..... وزنه را چه زمانی باید زیاد کنید؟.....
- ۲۶..... زمان استراحت بین حرکات را تعیین کنید.....
- ۲۶..... یاد بگیرد حرکاتی را انتخاب کنید که برای شما مؤثرند.....
- ۲۷..... بدانید چه زمانی باید برنامه تمرینی خود را عوض کنید.....
- ۲۸..... رفتن به تعطیلات.....

فصل دوم: عضلات شکم خود را نمایان تر کنید

- ۳۳..... عضلات شکمی خود را برای داشتن کمری باریک تر تمرین دهید.....
- ۳۴..... (ابتدا شدت!).....
- ۳۵..... رژیم غذایی، روشی برای باریک کردن کمر.....
- ۳۵..... رژیم غذایی و تمرین ورزشی مکمل یکدیگرند.....
- ۳۶..... افزایش اثربخشی رژیم غذایی.....
- ۳۷..... نقش مکمل ها.....
- ۳۷..... استفاده از اسیدهای آمینه شاخه دار برای کاهش چربی شکم.....
- ۳۸..... کلسیم: مواد معدنی ضد چربی شکم.....

فصل سوم: حرکات اصلی شکل دادن به عضلات شکم

۴۲	ملاحظات آناتومیایی.....
۴۳	مواظب حرکات اشتباه شکم باشید.....
۴۶	اگر در ناحیه مغبنی، رانی، یا شکمی فتق دارید.....
۵۱	حرکات عضله راست شکمی.....
۵۱	کرانچ.....
۶۰	بالا آوردن پا در حالت درازکش.....
۶۶	بالا آوردن پا در حالت نشسته.....
۶۹	حرکات عضلات مایل شکمی.....
۶۹	کمر بند آویز.....
۷۲	کرانچ پش.....
۷۵	کرانچ پهلو.....
۷۹	حرکات پایداری.....
۷۹	پایداری ایستاء پشت دیوا.....
۸۱	پلانک.....
۸۱	حرکات تمرینی تنفسی ویژه افزایش عمق د ورزشی.....
۸۵	گسترش قفسه سینه در حالت درازکش با استاده از وزنه.....
۸۷	انقباض دیافراگم.....
۸۹	کشش عضلات شکمی.....
۸۹	استفاده از توپ سویسی.....
۹۰	کشش عضلات خم کننده ران.....
۹۰	چرخش لگن.....
۹۰	تعادل شکمی - کمری.....
۹۲	لانچ.....
۹۴	کشش ناحیه کمری ستون مهرهها.....
۹۴	پیشگیری از کمردرد.....
۹۶	کششهای بخش پایینی ستون مهرهها.....
۹۶	کشش آرامبخش روی توپ سویسی.....
۹۸	آویزان شدن از میله بارفیکس.....

فصل چهارم: حرکات و تکنیک های پیشرفته

۱۰۲	سه دشواری تمرینات شکمی.....
۱۰۲	چگونگی جدا کردن تمرینات بخش بالایی شکم از تمرینات بخش پایینی آن.....
۱۰۳	چرا رشد بخش پایینی عضلات شکم سخت است؟.....

۱. فراخوانی آن بخش از عضله مشکل است..... ۱۰۳
۲. بخش پایینی قدرت کم تری دارد..... ۱۰۳
۳. جدا کردن بخش پایینی مشکل است..... ۱۰۳
۴. عضلات پایینی شکم قوی نیستند..... ۱۰۳
۵. بسیاری از حرکات نامناسباند..... ۱۰۳
- تمرین دادن سه ناحیه برای رشد کلی..... ۱۰۳
- اهمیت نسبی هر ناحیه..... ۱۰۴
- افزایش زمان بازیافت..... ۱۰۵
- حرکات بخش بالایی عضلات شکم..... ۱۰۶
- کرانچ دوگانه..... ۱۰۶
- دراز و نشست..... ۱۰۸
- حرکات بخش پایینی عضلات شکم..... ۱۱۹
- چرخش لگن با استفاده از بوم بارفیکس..... ۱۱۹
- بلند کردن پا..... ۱۲۱
- بالا آوردن پا در حالت آویزان..... ۱۲۳
- حرکات عضلات مایل شکمی..... ۱۳۱
- بالا آوردن پا از پهلو در حالت آویزان..... ۱۳۱
- چرخش کمر در حالت درازکش..... ۱۳۴

فصل پنجم: حرکات نیازمند دستگاه و لوازم جانبی

- هدف از وسایل خانگی..... ۱۳۸
- دستگاه‌های حرفه‌ای..... ۱۳۸
- حرکات بخش بالایی عضلات شکم..... ۱۴۰
- کرانچ بادستگاه..... ۱۴۰
- کرانچ روی توپ سویسی..... ۱۴۲
- کرانچ بادستگاه گهواره..... ۱۴۵
- کرانچ ایستاده با کابل..... ۱۴۸
- حرکات بخش پایینی عضلات شکم..... ۱۵۰
- اب کاستر..... ۱۵۰
- حرکات عضلات مایل شکمی..... ۱۵۳
- چرخش با کابل: با استفاده از دستگاه یا کش..... ۱۵۳
- خم شدن جانبی..... ۱۵۶

فصل ششم: برنامه‌های تمرینی عضلات شکم و میان تنه

برنامه تمرینی داشتن شکم شش تکه.....	۱۶۲
برنامه‌های مخصوص افراد تازه کار.....	۱۶۲
برنامه‌های تمرینی مخصوص افراد حرفه‌ای.....	۱۶۳
برنامه‌های تمرینی مخصوص افراد خیلی حرفه‌ای.....	۱۶۴
برنامه تمرینات خانگی با استفاده از وسایل.....	۱۶۶
برنامه‌های مخصوص استفاده از وسایل باشگاهی.....	۱۶۸
برنامه‌های مخصوص کاهش چربی شکم.....	۱۶۹
برنامه‌های مخصوص کاهش چربی پهلو.....	۱۷۰
برنامه‌های مخصوص برجسته کردن کمر بند آپولو.....	۱۷۱
برنامه‌های مخصوص سلامت.....	۱۷۱
برنامه‌های مخصوص سلامت قلبی عروقی.....	۱۷۱
برنامه‌های مخصوص ستون مهره‌ها قبل از خواب.....	۱۷۳
برنامه‌های مخصوص تقویت ناحیه کمری ستون مهره‌ها.....	۱۷۴
برنامه‌های مخصوص کمک به نفخ و سایر مشکلات دستگاه گوارش.....	۱۷۵
برنامه‌های تمرین میان تنه مخصوص ورزشی.....	۱۷۷
مرحله ۱: بدنسازی پایه.....	۱۷۸
مرحله ۲: تمرینات چرخه‌ای.....	۱۷۸
مرحله ۳: افزایش قابلیت‌های جسمانی در کل.....	۱۷۸
مرحله ۴: تمرینات ویژه رشته‌های ورزشی.....	۱۸۰
نمایه حرکتی.....	۱۸۸
کتابنامه.....	۱۹۰

وقتی افراد در باره عضلات شکم و میان تنه صحبت می کنند، نخستین چیزی که به ذهنشان می رسد ظاهر آن است، یعنی عضلانی بودن، نداشتن چربی و صاف بودن شکم. باوجوداین، ماهیت و علت وجود این عضلات صرفاً زیبایی نیست. عضلات شکمی و میان تنه در اجرای حرکات مختلف و سلامت نقشی حیاتی دارند. بنابراین، تنها هدف تمرین دادن این عضلات داشتن شکم شش تکه نیست. علاوه بر زیبایی ظاهری، شش دلیل خوب برای مراقبت از عضلات شکمی و میان تنه وجود دارد که عبارت اند از:

۱. افزایش عملکرد ورزشی

عضلات میان تنه در همه فعالیت های بدنی که به دویدن سریع یا چرخاندن بالاتنه نیاز دارند، ازجمله گلف و تنیس، نقش خیلی مهمی دارند.

۲. محافظت از ستون فقرات

تقویت عضلات اطراف کمر و عضلات شکم، محافظ قدرتمندی برای ستون مهره ها تامین می کند. برعکس، ضعیف بودن عضلات شکمی و داشتن شکمی بزرگ، دیسک های بین مهره ای را در وضعیت خطرناکی قرار می دهد و آسیب دیدگی های ناحیه کمر را افزایش می دهد.

۳. کاهش تنش عضلانی

وجود تنش در عضلات ناحیه کمر در شب و صبح بیدار می شوید ممکن است احساس خستگی همراه با سردرد و منگی داشته باشید. دردهای کمری صبحگاهی نشان از آن دارد که ستون مهره های شما در طول شب به آرامی منتهی شده و خستگی آن برطرف نشده است. معمولاً، چند دقیقه تمرین دادن عضلات شکم و میان تنه قبل از بیدار شدن برای آرام کردن بخش کمری ستون مهره ها کافی است و باعث برطرف شدن فشاری می شود که در طول روز بر آن ها وارد شده است.

۴. افزایش سلامتی دستگاه گوارش

تمرین دادن عضلات شکمی گوارش را تسهیل می کند. بنابراین، نفخ شکم و یبوست جلوگیری می کند.

۵. کاهش عوامل خطر بیماری هایی مثل دیابت نوع ۲

این بیماری ها که با افزایش سن رخ می دهند، تا حد زیادی ریشه در چربی اضافی شکمی دارند.

۶. حفظ سلامت قلب و عروق

تمرین دادن عضلات شکمی و میان تنه به شکل دایره ای، برنامه تمرینی قلبی عروقی خیلی خوبی مثل دویدن است، اما هیچ گونه آسیبی به زانو و ستون مهره ها نمی زند.