

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرینات قدرتی برای کاهش چربی

نویسنده:

دکتر حمید اراضی

مترجمان:

دکتر حمید اراضی

(دانشیار دانشگاه گیلان)

عباس کیهانیان

سرشناسه: تومینلو، نیک، ۱۹۷۹-م.

عنوان و نام پدید آورنده: تمرینات قدرتی برای کاهش چربی / نویسنده: نیک تومینلو؛ مترجمان: حمید اراضی، عباس کیهانیان

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

مشخصات ظاهری: ۵۰۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین‌های لاغری

موضوع: Reducing exercise

موضوع: هیچه‌ها-توانمندی

موضوع: Muscle strength

موضوع: کم کردن وزن

موضوع: weight loss

شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۱۳۵۸- مترجم

شناسه افزوده: کیهانیان، عباس، ۱۳۶۷- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸ت۹/۱۶/۸۷۰

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۰۷۷۴



عنوان کتاب: تمرینات قدرتی برای کاهش چربی

مؤلف: نیک تومینلو

مترجمین: دکتر حمید اراضی- عباس کیهانیان

ناشر: شعاع دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

پیشگفتار مترجمان:

بر اساس پژوهش‌های بسیار گسترده و نظریه‌های تخصصی دانشمندان در خصوص تعادل وضعیت جسمانی انسان مشخص شده است که سرده انسان‌ها در همه اعصار از آغاز خلقت تاکنون مبتنی بر حرکت، پویایی و جابه‌جایی تعریف شده است. حال آنکه با تغییر رویه زندگی بشری از حالت انجام امور میدی به حالت کم‌حرکی و سکون با حاکم شدن فناوری و ماشین و وضعیت جسم انسان نیز از به طه‌نادر سلامت دستخوش تغییر اساسی به سمت وسوی لختی و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن، غیر واگیردار به مثابه بیماری‌های قلبی و عروقی، انواع سرطان‌ها و ... شده است. الگوی امروز زندگی در عصر دیجیتال فرصت حرکت را به حداقل رسانده است و به صورت تدریجی و خزنده شکل و شمایل فیزیکی انسان را به صورت پیکره‌های با اضافه‌وزن منفی تغییر داده است. به گونه‌ای که در حال حاضر درصد قابل توجهی از مردم جهان مازاد بر تحمل بار اضافی بر بدن خود، شرایط بروز احتمالی بیماری‌های گوناگون را نیز تسهیل نموده‌اند. لذا گستردگی این مسئله تبعاتی از جمله کاهش کارایی افراد در حرف و مشاغل مختلف، افزایش هزینه‌های بهداشتی و نتیجتاً جامعه‌ای بیمار و کامل را به همراه خواهد داشت. بنابراین، ضرورت دارد که راهکارهای کلیدی و اثرگذار بر این روند زندگی نامطابق با شناسایی و مورد استفاده قرار گیرند.

در کنار تغذیه نامناسب، قطعاً فعالیت بدنی یکی از گزینه‌های مهم و کاربردی در راستای حل مفصل چاقی و اضافه‌وزن است. همان‌طور که اشاره شد، پتانسیل جسم انسان بر اساس حرکت و پویایی زاده شده است و لذا باید در برنامه زندگی افراد جایگاه ویژه خود را بیابد و به‌طور منظم و نه مقطعی و فصلی انجام شود. با نگاهی اجمالی به منابع علمی و پیشینه اطلاعاتی، بیشتر فعالیت‌ها و تمریناتی که برای افراد چاق و دارای اضافه‌وزن توصیه و تجویز شده

است، از نوع هوازی و استقامتی بوده است، با استناد به منابع علمی، این نوع تمرینات مسلماً اثرگذاری قابل ملاحظه‌ای بر کالری سوزی و هزینه انرژی افراد دارند و سال‌های متمادی نیز در برنامه‌های تمرین افراد گنجانده شده‌اند و طبیعتاً اثر آن‌ها بر روند چربی کاهی بدن در دوره‌های زمانی میان‌مدت و به‌ویژه بلندمدت ملموس بوده است. اما این‌گونه تمرینات علی‌رغم مزایای ذاتی تنوع شکلی کمتری دارند و لذا ممکن است پس از مدتی افراد از اجرای آن‌ها احساس خستگی و دل‌زدگی داشته باشند و این موضوع بر تداوم اهداف آن‌ها در بعد کاهش وزن و برگشت به وضعیت مطلوب تأثیر ناخوشایندی داشته باشد. بنابراین، تنوع تمرینات می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد.

در سال‌های بسیاری این قصور حاکم بود که صرفاً تمرینات هوازی می‌تواند بر کاهش وزن (چربی) مفید باشد. تمرینات قدرتی (مقاومتی) در این بعد کارایی ندارد. اما دانشمندان در این راستا پژوهش‌هایی را انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که در صورت رعایت ملاحظات و لحاظ نمودن مایه‌های این تمرینات، می‌توان از آن‌ها در راستای کاهش وزن نیز استفاده کرد. در سال‌های نه‌چندان دور، تمرینات قدرتی فقط برای تقویت عضلات، قدرت و توان به کار می‌رفت که غالباً جنبه توسعه عمود و تقابل برای کسب قهرمانی داشت. اما خوشبختانه در دهه اخیر به‌ویژه در سال‌های اخیر مشخص شده است که تمرینات قدرتی در راستای کاهش وزن مطلوب و کاهش چربی بدن می‌تواند از طریق افزایش متابولیسم پایه و عضله‌افزایی و تحمیل هزینه انرژی اضافی بر بدن بسیار مؤثر و سودمند باشد.

کتاب حاضر که پیش روی شماست، شاهد این ادعاست و برگردان کتاب Strength Training For Fat Loss می‌باشد که توسط مؤلفی به نام نیت توم بلو، رشته تحریر درآمده و توسط انتشارات معتبر هیومن کینتیک آمریکا در سال ۲۰۱۵ به چاپ رسیده است. مجموعه این کتاب در ۱۰ فصل تنظیم گردیده است و در کنار انواع تمرینات دیگر می‌تواند برای کاهش چربی بدن چه باهدف تندرستی و چه عملکرد قهرمانی مفید واقع گردد. این کتاب از محدود منابع علمی سال‌های اخیر است که به تمرینات قدرتی با رویکرد کاهش چربی (کاهش وزن مطلوب) پرداخته است. از مزایای ویژه این اثر می‌توان به حجم متعارف و نسبتاً کم مطالب، معرفی تنوع بسیار زیادی از تمرینات و ارائه نمونه‌های تمرینات طراحی‌شده باهدف کاهش چربی اشاره کرد.

باوجود دقت نظر مترجمان، ممکن است خطاهای احتمالی در متن به چشم تیزبین مخاطبان فرهیخته را آزرده سازد. لذا، خواهشمند است موارد مشاهده‌شده را به مترجمان گوشزد کنند تا در صورت تجدید چاپ، بازنگری و ویرایش لازم صورت پذیرد. در پایان، مترجمان امیدوارند اثر پیش رو به‌عنوان یکی از جدیدترین منابع در حوزه کاهش وزن ورزش در پیشگاه مخاطبان گرامی مقبول افتد و مفید واقع گردد.

حمید اراضی، زمستان ۱۳۹۵

www.ketab.ir

فهرست

در باره نویسنده:.....	۳
بیشگفتار متاسفانه.....	۵
مقدمه.....	۱۷
فصل اول: فواید ورزش رزمی.....	۲۱
بهترین عملکرد ورزشی.....	۲۱
افزایش قدرت.....	۲۲
وضعیت قلبی بهتر.....	۲۲
افزایش انرژی.....	۲۳
مفاصل سالم تر.....	۲۴
وزن ایدال تر.....	۲۴
استرس کمتر.....	۲۵
افسردگی و اضطراب کمتر.....	۲۵
خواب بهتر.....	۲۶
فصل دوم: تمرین مقاومتی و کاهش چربی.....	۲۷
عضله بافت فعال متابولیکی.....	۲۷
فواید تمرین مقاومتی برای عضله.....	۲۸
بهبود ساختار عضلانی شما، اساس موفقیت.....	۲۹
تنظیم نوپت ها و تکرارها برای توسعه عضلات.....	۳۰
یک تا شش تکرار.....	۳۰
هشت تا بازده تکرار یا بیشتر.....	۳۱
تمرین مقاومتی متابولیکی چیست؟.....	۳۱
چگونگی اثربخشی سه تمرین CS.....	۳۲
۱. آن ها بسیار شدید هستند.....	۳۲
۲. آن ها تمام بدن را درگیر می کنند.....	۳۳
۳. آن ها نیازمند تلاش های تکراری فزاینده هستند.....	۳۳
شدت تمرین نسبت به مدت تمرین عامل مهمتری است.....	۳۴
روش های ورزش سنتی در مقابل سه نوع تمرین دایره ای، مرکب و پیچیده.....	۳۵
چه عواملی سبب بهبود تمرین مقاومتی می شود؟.....	۳۸
تمرین مقاومتی متابولیکی در مقابل تمرین مقاومتی سنتی.....	۳۸
تمرین مقاومتی متابولیکی در مقابل تمرین هوازی سنتی.....	۳۹
فصل سوم: تغذیه و کاهش چربی.....	۴۳
چگونگی هضم و جذب غذا.....	۴۴
متابولیسم.....	۴۴
تفاوت های فردی.....	۴۴
حقیقت در مورد رژیم های غذایی.....	۴۵
رژیم های غذایی با کالری محدود.....	۴۵
رژیم غذایی محدود شده با کاهش چربی.....	۴۷
رژیم غذایی محدود شده با کاهش کربوهیدرات.....	۴۷
حذف رژیم از مواد غذایی از رژیم غذایی.....	۴۸
استفاده از رژیم غذایی بدون پیروی از محدودیت خاص.....	۴۹
غذای مکمل چیست؟.....	۴۹
چگونگی مصرف مکمل.....	۵۳
حقایق مکمل ها.....	۵۴
پروتئین.....	۵۴
کراتین.....	۵۵
کافئین.....	۵۵
فصل چهارم: تمرینات دایره ای.....	۵۹
تمرین دایره ای بزرگ (تعداد زیادی از حرکات).....	۵۹
تمرینات دایره ای یک طرفه.....	۶۰
تمرینات دایره ای با سه دور بزرگ (حرکاتی که عضلات یک ناحیه از بدن و هم زمان چند عضله را درگیر می کند).....	۶۱
تمرینات دایره ای با چهار دور بزرگ.....	۶۱

۹۹	حرکت پل تکیا با هالتر:
۱۰۰	فیله کمر:
۱۰۱	باز شدن لگن افقی معکوس:
۱۰۲	لانژ با دمبل:
۱۰۳	لانژ با دمبل تکیا:
۱۰۴	پشت ران با دستگاه خوابیده:
۱۰۵	حرکات پایین تنه متمرکز بر پا:
۱۰۶	اسکات با هالتر از پشت:
۱۰۷	اسکات با هالتر از جلو:
۱۰۸	اسکات با میله تواب:
۱۰۹	اسکات کامل با دمبل:
۱۱۰	لانژ با دمبل با حرکت:
۱۱۲	لانژ معکوس با دمبل:
۱۱۲	لانژ کششی دویختنی:
۱۱۳	اسکات همراه با لمس زمین با زانو:
۱۱۴	بالا و پایین رفتن از نیمکت با دمبل:
۱۱۵	حرکات شکم:
۱۱۶	حرکت قایقی تخت با دمبل:
۱۱۷	حرکت تخت جانبی همراه با بالا بردن دمبل (فرشته از پهلو):
۱۱۹	پیاده روی همراه با حمل دمبل تک دست:
۱۱۹	راه رفتن ترکی:
۱۲۳	رنجین کمان با هالتر زاویه دار:
۱۲۴	رنجین کمان پایدار با هالتر زاویه دار:
۱۲۵	چرخش با توپ به سمت دور از بدن:
۱۲۷	تخت بدن با توپ:
۱۲۹	چرخاندن توپ با توپ:
۱۲۹	چرخاندن توپ با توپ:
۱۳۰	برگرداندن توپ به عقب با روی پا:
۱۳۲	کرانچ با صفحه وزنه روی توپ:
۱۳۳	چرخش افقی با سیم کش:
۱۳۴	چرخش اریب به بالا با سیم کش:
۱۳۵	کرانچ معکوس:
۱۳۶	پائین آوردن پا:
۱۳۹	فصل پنجم: تمرینات ترکیبی:
۱۳۹	تمرینات ترکیبی:
۱۴۰	حرکات ورزشی مرکب:
۱۴۰	روش مرکب سازی ۱:
۱۴۱	روش مرکب سازی ۲:
۱۴۱	حرکات با میله هالتر:

۶۱	تمرینات دایره‌ای با پنج دور بزرگ:
۶۲	تمرینات دایره‌ای:
۶۳	حرکات بالاتنه مبتنی بر فشار:
۶۳	پرس سینه با دمبل:
۶۴	حرکت بالا سینه:
۶۶	پرس سینه با هالتر:
۶۷	سرشانه با دمبل تک دست:
۶۸	سرشانه با دمبل تک دست با فشار پا:
۷۰	سرشانه دمبل موازی با چرخش:
۷۰	سرشانه دمبل موازی با چرخش (آبرکات تک دست با دمبل):
۷۱	پرس سینه با هالتر زاویه دار:
۷۲	پرس تک دست با سیم کش:
۷۳	باروبی با سیم کش:
۷۵	پشت بازو با میل رو میز:
۷۶	پشت بازو سیم کش:
۷۶	ورزش‌های بالاتنه مبتنی بر کشیدن:
۷۷	بارفیکس:
۷۸	زیر بغل سیم کش با دستگاه:
۷۸	زیر بغل با میله T:
۷۹	زیر بغل با هالتر دست جمع:
۸۰	زیر بغل با هالتر دست باز:
۸۱	زیر بغل دمبل خم:
۸۱	زیر بغل تک دست با میز:
۸۳	قایقی با سیم کش تک دست:
۸۴	کشش تک دست سیم کش:
۸۵	زیر بغل سیم کش تک دست:
۸۷	کشش باروبی:
۸۸	قایقی:
۸۹	پروانه معکوس:
۹۰	جلو بازو دمبل:
۹۱	جلو بازو با سیم کش:
۹۲	حرکات پایین تنه ناحیه لگن:
۹۲	لیفت مرده رومانیایی با هالتر:
۹۳	لیفت مرده رومانیایی تکیا با هالتر:
۹۴	لیفت مرده رومانیایی تک دست و تکیا:
۹۵	لیفت مرده رومانیایی تکیا ۴۵ درجه با سیم کش:
۹۶	سلام زائنی با هالتر:
۹۷	تاب با کتل بال:
۹۸	حرکت پل با هالتر:

۱۷۲ (۴) بوربی تک دست:
 ۱۷۵ (۱) بوربی تک دست:
 ۱۷۶ (۲) بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه:
 ۱۷۸ (۳) اسکات یکطرفه با دمبل روی شانه:
 (۴) سرشانه دمبل موازی (آپرکات تک دست با دمبل)
 ۱۷۹
 ۱۸۱ (۱) اسکات و پرس سرشانه:
 ۱۸۲ (۲) سرشانه با دودست (چکشی):
 ۱۸۳ (۳) بوربی پایین:
 ۱۸۴ (۴) شنای سوئدی:
 ۱۸۵ (۵) ضربه به عقب:
 ۱۸۶ (۶) بوربی بالا:
 اسکات پرشی، بوربی پایین، شنای سوئدی با چرخش A، بوربی بالا
 ۱۸۷
 (۱) اسکات پرشی:
 ۱۸۷
 (۲) بوربی پایین
 ۱۸۸
 (۳) شنای سوئدی با چرخش A:
 ۱۸۹
 (۴) بوربی بالا
 ۱۹۱
 ۱۹۱ برخاستن ترکی:
 حرکات با کتل بال:
 ۱۹۵
 سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با دودست (کتل بال)
 بالا کشیدن همراه با تاب دودست تا شانه، اسکات از جلو، پرس سرشانه با دودست
 ۱۹۵
 (۱) سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با دودست (کتل بال)
 ۱۹۵
 (۲) بالا کشیدن همراه با تاب دودست تا شانه:
 ۱۹۶
 (۳) اسکات از جلو
 ۱۹۸
 (۴) پرس سرشانه با دودست:
 ۱۹۹
 سرشانه تک دست یا تاب تک دست، بالا کشیدن همراه با تاب تک دست تا شانه، اسکات از جلو تک طرفه، پرس سرشانه تک دست
 ۲۰۰
 (۱) سرشانه تک دست یا تاب تک دست:
 ۲۰۰
 (۲) بالا کشیدن همراه با تاب تک دست تا شانه:
 ۲۰۱
 (۳) اسکات از جلو تک طرفه:
 ۲۰۲
 (۴) پرس سرشانه تک دست:
 ۲۰۳
 حرکات با میله برای عضلات مرکزی:
 ۲۰۴
 بالا آوردن هالتر به شکل بیل تا شانه، پرس میله هالتر یکطرفه یا پرس آزاد
 ۲۰۵
 (۱) بالا آوردن هالتر به شکل بیل تا شانه:
 ۲۰۵
 (۲) پرس میله هالتر یکطرفه یا پرس آزاد:
 ۲۰۶

زیر بغل یا هالتر، لیفت مده رومانیایی، بالا کشیدن میله هالتر تا روی شانه، پرس سرشانه
 ۱۴۲
 (۱) زیر بغل یا هالتر:
 ۱۴۲
 (۲) لیفت مرده رومانیایی:
 ۱۴۳
 (۳) بالا کشیدن میله هالتر تا روی شانه:
 ۱۴۳
 (۴) پرس سرشانه:
 ۱۴۴
 زیر بغل یا هالتر، لیفت مده رومانیایی، شراگ با آمدن روی پنجه، بالا کشیدن میله هالتر تا سینه، پرس سرشانه
 ۱۴۶
 (۱) زیر بغل یا هالتر:
 ۱۴۶
 (۲) لیفت مرده رومانیایی:
 ۱۴۷
 (۳) شراگ با آمدن روی پنجه:
 ۱۴۸
 (۴) بالا کشیدن میله سر تا سینه:
 ۱۴۹
 (۵) پرس سرشانه
 ۱۵۰
 لیفت مرده رومانیایی دست باز، زیر بغل یا هالتر دست باز، بالا کشیدن هالتر تا سینه
 ۱۵۱
 (۱) لیفت مرده رومانیایی دست باز:
 ۱۵۱
 (۲) زیر بغل یا هالتر دست باز:
 ۱۵۳
 (۳) بالا کشیدن هالتر تا سینه:
 ۱۵۴
 بالا کشیدن از بغل، پرس همراه با چرخش از بغل
 ۱۵۵
 (۱) بالا کشیدن از بغل:
 ۱۵۵
 (۲) پرس همراه با چرخش از بغل:
 ۱۵۷
 حرکات با دمبل:
 ۱۵۸
 زیر بغل خم، اسکات، بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه، پرس سرشانه تک دست
 ۱۵۸
 (۱) زیر بغل خم:
 ۱۵۹
 (۲) اسکات چمدانی:
 ۱۶۰
 (۳) بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه:
 ۱۶۱
 (۴) پرس سرشانه تک دست:
 ۱۶۳
 سرشانه تک دست (چکشی)، بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه، اسکات یکطرفه با دمبل روی شانه، پرس سرشانه یکطرفه
 ۱۶۴
 (۱) سرشانه تک دست (چکشی):
 ۱۶۵
 (۲) بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه:
 ۱۶۵
 (۳) اسکات یک طرفه با دمبل روی شانه:
 ۱۶۷
 (۴) پرس سرشانه یکطرفه:
 ۱۶۸
 (۱) بالا کشیدن دمبل یا کمک تا روی شانه:
 ۱۶۹
 (۲) سرشانه دمبل موازی (آپرکات تک دست با دمبل)
 ۱۷۱
 (۳) سرشانه تک دست (چکشی):
 ۱۷۱

فصل ششم: تمرینات پیچیده.....	۲۰۹
پیچیده سازی:	۲۰۹
تمرینات پیچیده:	۲۰۹
پیچیده سازی:	۲۱۱
حرکات پیچیده با هالتر:	۲۱۲
لانژ معکوس، پرس سرشانه، زیر بغل با هالتر	
دست باز و لیفت مرده رومانیایی دست باز:	۲۱۲
(۱) لانژ معکوس:	۲۱۲
(۲) سرشانه هالتر:	۲۱۳
(۳) زیر بغل یا هالتر دست باز:	۲۱۴
(۴) لیفت مرده رومانیایی دست باز:	۲۱۵
زیر بغل با هالتر، لیفت مرده رومانیایی، بالا کشیدن	
تاران، پرس سرشانه و اسکات از جلو:	۲۱۶
(۱) زیر بغل با هالتر:	۲۱۶
(۲) لیفت مرده رومانیایی:	۲۱۷
(۳) بالا کشیدن تاران:	۲۱۸
(۴) پرس سرشانه:	۲۲۰
(۵) اسکات از جلو:	۲۲۱
لیفت مرده رومانیایی، بالا کشیدن تاران، اسکات از	
جلو، پرس سرشانه، صبح بخیر ژاپنی، لانژ و پرس و	
ساق با هالتر:	۲۲۲
(۱) لیفت مرده رومانیایی:	۲۲۲
(۲) بالا کشیدن تاران:	۲۲۱
(۳) اسکات جلو:	۲۲۵
(۴) پرس سرشانه:	۲۲۶
(۵) سلام ژاپنی:	۲۲۷
(۷) ساق با هالتر:	۲۲۹
لیفت مرده رومانیایی دست باز، بالا کشیدن تاران،	
اسکات از جلو، پرس سرشانه، صبح بخیر ژاپنی،	
لانژ معکوس، شراگ و زیر بغل:	۲۳۰
(۱) لیفت مرده رومانیایی دست باز:	۲۳۰
(۲) بالا کشیدن تا سینه:	۲۳۱
(۳) اسکات از جلو:	۲۳۲
(۴) پرس سرشانه:	۲۳۲
(۵) سلام ژاپنی:	۲۳۳
(۶) لانژ معکوس:	۲۳۴
(۷) شراگ:	۲۳۵
(۸) زیر بغل:	۲۳۶
حرکات پیچیده با هالتر زاویه دار:	۲۳۷

لانژ معکوس با هالتر زاویه دار، پرس سرشانه با هالتر	
زاویه دار، بالا کشیدن لیفت مرده از بغل:	۲۳۷
(۱) لانژ معکوس با هالتر زاویه دار:	۲۳۷
(۲) پرس سرشانه با هالتر زاویه دار:	۲۳۸
(۳) بالا کشیدن لیفت مرده از بغل:	۲۴۰
لانژ معکوس با هالتر زاویه دار با پرس تک دست، بالا	
کشیدن لیفت مرده از بغل همراه با چرخش و زیر	
بغل با هالتر تک دست:	۲۴۲
(۱) لانژ معکوس با هالتر زاویه دار با پرس تک دست:	۲۴۲
(۲) بالا کشیدن لیفت مرده از بغل همراه با چرخش:	۲۴۴
(۳) زیر بغل با هالتر تک دست:	۲۴۶
حرکات پیچیده با دمبل:	۲۴۹
آپرکات، اسکات همراه با لیفت مرده رومانیایی و زیر	
بغل:	۲۴۹
(۱) آپرکات:	۲۴۹
(۲) اسکات همراه با لیفت مرده رومانیایی:	۲۵۰
(۳) زیر بغل:	۲۵۱
زیر بغل، لیفت مرده رومانیایی تک پا، اسکات از جلو،	
شنای سوئدی با ضربه به عقب:	۲۵۲
(۱) زیر بغل:	۲۵۲
(۲) لیفت مرده رومانیایی تک پا:	۲۵۳
(۳) اسکات از جلو:	۲۵۴
(۴) شنای سوئدی با ضربه به عقب:	۲۵۵
زیر بغل تک دست، اسکات چمدانی، پرس سرشانه	
تک دست:	۲۵۷
(۱) زیر بغل تک دست:	۲۵۷
(۲) اسکات چمدانی:	۲۵۸
(۳) پرس سرشانه تک دست:	۲۵۹
سرشانه دمبل موازی با چرخش (آپرکات تک دست	
با دمبل، لانژ معکوس با دمبل در ارتفاع شانه،	
سرشانه تک دست (چکشی)، لیفت مرده رومانیایی	
تک دست تک پا:	۲۶۰
(۱) سرشانه دمبل موازی با چرخش (آپرکات تک	
دست با دمبل):	۲۶۰
(۲) لانژ معکوس با دمبل در ارتفاع شانه:	۲۶۱
(۳) سرشانه تک دست (چکشی):	۲۶۱
(۴) لیفت مرده رومانیایی تک دست و تک پا:	۲۶۲
اسکات پرشی، شنای سوئدی با ضربه به عقب،	
سرشانه با دودست (چکشی)، آپرکات، زیر بغل:	۲۶۳
(۱) اسکات پرشی:	۲۶۳

۲۹۵	۲) زیر بغل:	۲۶۴	۲) شنای سوئدی با ضربه به عقب:
۲۹۶	۳) پیاده‌روی با دمبل:	۲۶۶	۳) سرشانه با دودست (چکشی):
۲۹۶	۴) پرس سرشانه:	۲۶۷	۴) آپرکات:
۲۹۷	۵) پیاده‌روی با دمبل:	۲۶۸	۵) زیر بغل:
۲۹۷	۶) اسکات از جلو:		اسکات از جلو، آپرکات، سرشانه با دودست چکشی،
۲۹۸	۷) پیاده‌روی با دمبل:	۲۶۸	شنای سوئدی با ضربه به عقب، برخاستن ترکی
۲۹۸	۱) پیاده‌روی با دمبل:	۲۶۸	۱) اسکات از جلو:
۲۹۹	۲) زیر بغل تک دست:	۲۶۹	۲) آپرکات:
۳۰۰	۳) پیاده‌روی با دمبل:	۲۷۰	۳) سرشانه با دودست (چکشی):
۳۰۰	۴) پرس سرشانه تک دست:	۲۷۱	۴) شنای سوئدی با ضربه به عقب:
۳۰۱	۵) پیاده‌روی با دمبل:	۲۷۳	۵) راه رفتن ترک:
۳۰۱	۶) لانژ معکوس با دمبل در ارتفاع شانه:		آپرکات، لانژ معکوس، بالا کشیدن دمبل تا سینه،
۳۰۲	۷) پیاده‌روی با دمبل:	۲۷۸	لیفت مرده رومانیایی تکپا:
۳۰۳	حرکات پیچیده همراه با فشار به صفحه وزنه ۱:۳۰۳	۲۷۸	۱) آپرکات:
۳۰۳	۱) زیر بغل:	۲۷۹	۲) لانژ معکوس:
۳۰۴	۲) فشار به صفحه وزنه:	۲۸۰	۳) بالا کشیدن دمبل تا سینه:
۳۰۵	۳) پرس سرشانه:	۲۸۱	۴) لیفت مرده رومانیایی تکپا:
۳۰۵	۴) فشار به صفحه وزنه:	۲۸۱	حرکات پیچیده با کتل بال:
۳۰۵	۵) لیفت مرده رومانیایی تکپا:		سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با دودست (کتل
۳۰۶	۶) فشار به صفحه وزنه:		بال)، بالا کشیدن همراه با تاب دودست تا شانه،
۳۰۶	۷) شنای سوئدی با ضربه به عقب:	۲۸۲	اسکات از جلو، پرس سرشانه با دودست:
۳۰۸	حرکات پیچیده همراه با فشار به صفحه وزنه ۲:۳۰۸		۱) سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با دودست
۳۰۸	۱) آپرکات:	۲۸۲	(کتل بال):
۳۰۹	۲) فشار به صفحه وزنه:	۲۸۳	۲) بالا کشیدن همراه با تاب دودست تا شانه:
۳۱۰	۳) بالا کشیدن تا سینه:	۲۸۴	۳) اسکات از جلو:
۳۱۱	۴) فشار به صفحه وزنه:	۲۸۵	۴) پرس سرشانه با دودست:
۳۱۱	۵) لیفت مرده رومانیایی تکپا:		پرس سرشانه با دودست، لانژ معکوس با کتل بال در
۳۱۲	۶) فشار به صفحه وزنه:		ارتفاع شانه، سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با
۳۱۲	۷) شنای موزون:	۲۸۶	دودست (کتل بال)، زیر بغل:
۳۱۵	فصل هفتم: تمرینات با وزن بدن	۲۸۶	۱) پرس سرشانه با دودست:
۳۱۵	جوانب مثبت و منفی تمرینات، وزن بدن	۲۸۷	۲) لانژ معکوس با کتل بال در ارتفاع شانه:
۳۱۶	سبب کارآمدی فضا می‌شود:		۳) سرشانه با دودست (چکشی) یا تاب با دودست
۳۱۶	در مسافرت کاربرد دارد:	۲۸۸	(کتل بال):
۳۱۶	روی یک حرکت طبیعی تمرکز می‌کند:	۲۸۹	۴) زیر بغل:
۳۱۶	سبب ایجاد قدرت نسبی می‌شود:	۲۹۰	چوب دوضلعی، چوب از وسط، لانژ از پهلوی
۳۱۸	اسکات با وزن بدن:	۲۹۰	۱) چوب دو ضلعی:
۳۱۸	لانژ معکوس با وزن بدن:	۲۹۱	۲) چوب از وسط:
۳۱۹	اسکات همراه با لمس زمین با زانو:	۲۹۲	۳) لانژ از پهلوی:
۳۲۰	اجرا چرخه‌ای لانژ با وزن بدن:	۲۹۴	حرکات دوجانبه همراه با پیاده‌روی:
۳۲۱	اسکات پرشی با وزن بدن:	۲۹۴	۱) پیاده‌روی با دمبل:

۳۲۲..... لانژ از پهلوی.....
 ۳۲۳..... لانژ از پهلوی با چرخش.....
 ۳۲۴..... لانژ پرشی.....
 ۳۲۵..... لانژ در حرکت با دست روی سر.....
 ۳۲۷..... لانژ معکوس با دستهای روی سر.....
 ۳۲۷..... حرکات با وزن بدن روی مفصل ران.....
 ۳۲۸..... حرکت پل تکپا.....
 ۳۲۹..... پل روی توپ با کشیدن توپ به سمت بدن.....
 ۳۳۰..... پل روی توپ.....
 ۳۳۱..... لانژ به سمت جلو همراه با پرش.....
 ۳۳۴..... پرش با آغوش.....
 ۳۳۴..... لانژ عاری.....
 ۳۳۶..... سلام بینی تکپا.....
 حرکات تنی و سر توپ و عضلات بالاتنه علیه وزن بدن.....
 ۳۳۷..... شنای سونیدی تک دست.....
 ۳۳۸..... شنای ضربدری روی جبهه.....
 ۳۳۹..... شنای موزون.....
 ۳۴۰..... شنا با برگشت به عقب.....
 ۳۴۱..... شنا با برگشت به عقب همراه با چرخش.....
 ۳۴۱..... شنا با پاهای بالاتر از بدن.....
 ۳۴۱..... لانژ و پرس با باند مقاومتی.....
 ۳۴۶..... پرس با باند مقاومتی تک دست.....
 ۳۴۸..... پرس شیبدار تک دست با باند.....
 ۳۴۹..... تخت پشت بازو.....
 ۳۵۱..... حرکات با وزن بدن برای بالاتنه.....
 ۳۵۱..... بارفیکس.....
 ۳۵۲..... پولینگ تک دست.....
 ۳۵۴..... زیر بغل پولینگ جفت دست.....
 ۳۵۵..... پرس سینه معکوس.....
 ۳۵۶..... نشر مقابل Y.....
 ۳۵۷..... قایقی تک دست با باند مقاومتی.....
 ۳۵۸..... پرس سینه معکوس با باند مقاومتی.....
 ۳۵۹..... پرس سینه معکوس متناوب (کیک رولینگ).....
 ۳۶۰..... لانژ و قایقی تک دست.....
 ۳۶۱..... لانژ معکوس و قایقی تک دست.....
 ۳۶۲..... قایقی با باند مقاومتی به صورت چرخه‌ای.....
 ۳۶۳..... کرال تک دست با باند مقاومتی.....
 ۳۶۴..... قایقی با باند مقاومتی.....
 ۳۶۵..... قایقی ترکیبی با باند.....

۳۶۶..... زیر بغل با باند.....
 ۳۶۷..... جلو بازو.....
 ۳۶۸..... قیله روی توپ.....
 ۳۶۹..... حرکات شکم با وزن بدن.....
 ۳۶۹..... راه رفتن با دست.....
 ۳۷۱..... پرس با باند بدون چرخش.....
 ۳۷۱..... چرخش محکم با باند.....
 ۳۷۲..... تخت تک دست.....
 ۳۷۳..... پرجم.....
 ۳۷۵..... افتادن معلق با شکم.....
 ۳۷۶..... تخت زانو با توپ.....
 ۳۷۷..... تخت شدن روی توپ.....
 ۳۷۹..... جمع کردن زانو با توپ.....
 ۳۷۹..... چرخاندن توپ با روی پا.....
 ۳۸۰..... چرخش به عقب با حرکت پا روی توپ.....
 ۳۸۲..... کرانچ معکوس.....
 ۳۸۳..... باین آوردن پا.....
 ۳۸۴..... حرکات مرکب با وزن بدن.....
 ۳۸۴..... بورپی، پرش قورباغه.....
 ۳۸۴..... (۱) بورپی.....
 ۳۸۵..... (۲) پرش قورباغه.....
 اسکات پرشی، بورپی پایین، شنای موزون، بورپی بالاتر.....
 ۳۸۶..... (۱) اسکات پرشی.....
 ۳۸۷..... بورپی پایین.....
 ۳۸۸..... (۱) شنا در موزون.....
 ۳۸۹..... (۱) بورپی بالا.....
 پرش قورباغه، بورپی پایین، شنا با برگشت به عقب، بورپی بالا.....
 ۳۹۰..... (۱) پرش قورباغه.....
 ۳۹۱..... (۲) بورپی پایین.....
 ۳۹۲..... (۳) شنا با برگشت به عقب.....
 ۳۹۳..... (۴) بورپی بالا.....
 ۳۹۴..... حرکات پیچیده با وزن بدن.....
 ۳۹۴..... اسکات پرشی، شنای سونیدی، بورپی، بارفیکس.....
 ۳۹۴..... اسکات پرشی.....
 ۳۹۵..... (۲) شنای سونیدی.....
 ۳۹۶..... (۳) بورپی.....
 ۳۹۷..... (۴) بارفیکس.....
 لانژ معکوس با دست‌های بالای سر، بورپی پایین، شنای موزون، بورپی بالا، پرش قورباغه، بارفیکس.....
 ۳۹۹.....

۴۲۹.....	(۱) شنای سوندی روی توپ:	۴۹۹.....	(۱) لانژ معکوس با دست‌های بالای سر:
۴۳۰.....	(۲) فیله کمر با بازوهای Y شکل:	۴۰۰.....	(۲) بوربی پایین:
۴۳۱.....	(۳) جمع کردن زانو با توپ:	۴۰۱.....	(۳) شنای موزون:
۴۳۲.....	(۴) حرکت پل روی توپ:	۴۰۲.....	(۴) بوربی بالا:
۴۳۳.....	(۱) لانژ جانبی با خمش دست‌ها به پهلو:	۴۰۲.....	(۵) پرش قورباغه:
۴۳۴.....	(۲) پرش پروانه:	۴۰۳.....	(۶) بارفیکس:
۴۳۴.....	(۳) پروانه ضربدری:		پرس سینه با باند مقاومتی، لانژ معکوس با دست‌های
۴۳۵.....	گرم کردن با باند مقاومتی:	۴۰۴.....	بالای سر، شنا با برگشت به عقب، پرش قورباغه
۴۳۵.....	(۱) پرس سینه معکوس تناوبی (کیک رولینگ):	۴۰۴.....	(۱) پرس سینه با باند مقاومتی:
۴۳۶.....	(۲) چرخش محکم با باند:	۴۰۵.....	(۲) لانژ معکوس با دست‌های بالای سر:
۴۳۷.....	(۳) لانژ و پرس با باند مقاومتی:	۴۰۶.....	(۳) شنا با برگشت به عقب:
۴۳۸.....	(۴) اسکات با وزن بدن:	۴۰۷.....	(۴) پرش قورباغه:
۴۳۹.....	(۱) کراس اور با دست:		راه رفتن با دست، پرش، شنای موزون، بوربی
۴۴۱.....	(۲) یوگا پلکس:	۴۰۸.....	بالا، پرش قورباغه:
۴۴۲.....	(۳) یوگو هویس:	۴۰۸.....	(۱) راه رفتن با دست:
۴۴۳.....	سرد کردن:	۴۰۹.....	(۲) لانژ پرشی:
۴۴۴.....	پاها:	۴۱۰.....	(۳) شنای موزون:
۴۴۵.....	عضله ساق پا:	۴۱۰.....	(۴) بوربی بالا:
۴۴۶.....	قسمت میانی کمر:	۴۱۲.....	(۵) پرش قورباغه:
۴۴۶.....	عضلات زیر بغل:		لانژ و پرس با باند مقاومتی، چرخش محکم با باند،
۴۴۷.....	عضلات چهار سر ران:	۴۱۳.....	لانژ و قایقی تک دست:
۴۴۸.....	عضلات لگن:	۴۱۳.....	(۱) لانژ و پرس با باند مقاومتی:
۴۴۸.....	عضله سینه‌ای و دوسر:	۴۱۴.....	(۲) چرخش محکم با باند:
۴۵۱.....	فصل هفتم: تمرینات کاهش چربی:	۴۱۵.....	(۳) لانژ و قایقی تک دست:
۴۵۱.....	تمرینات کاهش چربی:		لانژ معکوس و قایقی تک دست، چرخش محکم با
۴۵۱.....	بخش‌بندی تمرینات با دستگاه‌های تمرینی برای مبتدیان:	۴۱۶.....	باند، پرس تک دست با باند مقاومتی:
۴۵۲.....	توصیه‌ها و قوانین تمرین:	۴۱۶.....	(۱) لانژ معکوس و قایقی تک دست:
۴۵۲.....	حرکات معادل و جایگزین:	۴۱۷.....	(۲) چرخش محکم با باند:
۴۵۳.....	استراحت در صورت درم:	۴۱۸.....	(۳) پرس تک دست با باند مقاومتی:
۴۵۳.....	استفاده از وزنه‌های مناسب:		فصل هشتم: گرم کردن و سرد کردن برای کاهش
	برنامه تمرینی برای سازگاری با استناری عضلات:	۴۲۱.....	چربی:
۴۵۵.....	۲۳۷.....	۴۲۱.....	گرم کردن:
۴۵۸.....	برنامه‌های تمرین مقاومتی متابولیکی:	۴۲۲.....	گرم کردن بویا:
۴۵۸.....	تمرینات مقاومتی متابولیکی:	۴۲۳.....	(۲) شنای سوندی:
	تعداد جلسات در هفته برای برنامه تمرین مقاومتی	۴۲۴.....	(۳) چرخش T:
۴۷۹.....	متابولیکی:	۴۲۵.....	(۴) لانژ با خمش دست‌ها به جلو:
۴۸۱.....	برنامه‌های تمرینی با وزن بدن:	۴۲۶.....	(۱) پرش قورباغه:
	تمرین دایره‌ای متشکل از پنج حرکت برای کاهش	۴۲۷.....	(۲) لانژ معکوس با دست‌های کشیده در بالای سر:
۴۸۱.....	چربی:	۴۲۸.....	(۳) چرخش به همراه تاب دست‌ها:
۴۸۲.....	حرکات هوازی:	۴۲۹.....	گرم کردن با ثبات روی توپ فیزیوبال:

مقدمه

موضوع اکثر کتاب‌هاست که در مورد از دست دادن چربی وجود دارد، رژیم غذایی است. اکثر کتاب‌های رژیم غذایی با تمرکز بر تغذیه و ورزش می‌شوند و مثل مدل لباس، هر روز در حال تغییر و تحول هستند؛ اما کتاب حاضر مبتنی بر غذا یا ادعاهای معجزه‌آسا نیست؛ بلکه بر اساس اصول تمرینی، راهبردهای تغذیه‌ای، رفع بینانه و معقول، پایداری و کار سخت به رشته تحریر درآمده است.

درواقع، کاهش چربی نیازمند صبوری (استقامت) و کار سخت است؛ و صرفاً تداوم در اجرای ورزش، کافی نیست؛ بلکه انتخاب‌های غذایی شما نیز مهم است. ذکر نام مواد خوراکی که برای کاهش چربی ضروری هستند، تقریباً یک کتاب می‌شود. شما باید آن‌ها را بشناسید تا به‌سوی تأمین نیازهای غیرواقعی و محدود رژیم غذایی نروید. به همین دلیل، کتاب حاضر یک فصل کامل را به تغذیه (موادی که همه شما به آن نیاز دارید) اختصاص داده؛ و همچنین بر استراحت پس از ورزش از جنبه کاهش چربی تمرکز کرده است. به‌طور ویژه، کتاب حاضر تشریح می‌شود؛ که برای استفاده کردن از تمرینات Cs (تمرین مقاومتی دانستنی، ترکیبی و پیچیده‌سازی) سوخت‌وسازی چگونه برای سرعت بخشیدن به سوخت‌وساز بدن و به حداکثر رساندن کاهش چربی خود استفاده کنیم و در عین حال عضلات را حفظ و حتی توسعه دهیم. به عبارت ساده، این کتاب یک راهنمایی واقعی برای اطمینان از اجرای هوشمندانه، ایمن، کارآمد و مؤثر فعالیت شما است.

کتاب حاضر به گونه‌ای نگارش شده که ورزشکاران کم تجربه نیز، به ساده‌ترین شیوه ممکن اطلاعات ارائه شده را درک خواهند کرد، ورزشکاران پیشرفته و حرفه‌ای قطعاً اثرات یا روش‌های تمرینی اصولی را تشخیص خواهند داد و ایده‌های جدید و جالب و راهبرد تدوین شده برای کاهش چربی بدن را طراحی کرده و ارائه می‌دهند. اگر شما نیازمند راهنمایی گام به گام برای کاهش چربی باشید، یا به دنبال تمرینات جدید برای ایجاد تنوع باشید، این کتاب برای شما مناسب است.

کتاب حاضر طوری نگارش شده است که هر فصل می‌تواند به عنوان یک منبع مستقل برای درک مفاهیم و آموزش تکنیک‌های مورد نیاز آینده به شما کمک کند. در فصل یک (با موضوع فواید کاهش چربی) دلایل متعدد کاهش چربی بر اساس بهترین دیدگاه‌ها ارائه شده است. مطمئناً برای اصلاح دیدگاه شما اهمیت دارد، اما چندین دلیل عملکردی و سلامتی برای کاهش چربی وجود دارد.

در فصل دوم (با موضوع تمرین مقاومتی و کاهش چربی) من روی سه تمرین مقاومتی سوخت و ساز محور؛ یعنی تمرینات مقاومتی پیچیده، ترکیبی و دایره‌ای بحث می‌کنم که اساس پروتکل‌های ورزشی این کتاب هستند. در کنار آن عوامل مؤثر بر کاهش چربی را توضیح داده‌ام. در فصل سوم (با موضوع تغذیه برای کاهش چربی)، همه موارد مورد نیاز (چیزهایی که شما نمی‌دانید) و چگونگی تغذیه به صورت ساده، معقولانه واقع‌بینانه بیان شده که سبب سالم ماندن و شتاب بخشیدن به سوخت و ساز بدن، به منظور حداکثر کاهش چربی و حفظ عضلات می‌شود.

در فصل چهارم یعنی تمرینات مقاومتی دایره‌ای، همه انواع تمرین مقاومتی دایره‌ای سوخت و ساز محور توضیح داده شده است؛ به گونه‌ای که انواع مختلف از تمرینات مقاومتی دایره‌ای کاهنده چربی با استفاده از هالتر، دمبل، کتل بال، کابل و دستگاه توضیح داده شده است. در فصل پنجم با موضوع ترکیب تمرینی، روی ترکیب تمرین مقاومتی سوخت و ساز محور بحث کردیم و بسیاری از کاربردهای ورزش ترکیبی با استفاده از هالتر، دمبل و کتل بال را توضیح دادیم. در فصل ۶ یعنی پیچیده سازی، در مورد پیچیده سازی تمرین مقاومتی سوخت و ساز محور صحبت می‌کنیم؛ و نگاهی نیز به تنوع توالی پیچیده داریم که از هالتر، دمبل، کتل بال و صفحه وزنه استفاده می‌کنند. در فصل هفتم؛ یعنی تمرین با وزن بدن به شما نشان داده می‌شود که تمرین با وزن بدن، چگونه می‌تواند برای کاهش چربی بدن استفاده شود.

به این ترتیب که شکل متنوعی از تمرین های با وزن بدن، تمرینات ترکیبی و پیچیده استفاده شود. در فصل هشتم با موضوع گرم کردن و سرد کردن برای کاهش چربی، شما با انواع از توالی گرم کردن و مهارت ماساژ خود آشنا می شوید. در عین حال شما می توانید از تمرینات و جداول پایان کتاب نیز استفاده کنید و تمرینات خود را به خوبی تکمیل کنید. در فصل نهم یعنی تمرینات کاهش چربی، برنامه های تمرینی مبتدی، با استفاده از وسایل بدن سازی و وزن بدن طراحی شده و برنامه های تمرینی متوسط نیز برای توسعه سطح تمرینی ورزشکار فراهم شده است. زمانی که سطح تمرینی خود را ارتقاء می دهید یا زمانی که شما به عنوان یک ورزشکار حرفه ای فعالیت می کنید، ۶ نوع تمرینات مقاومتی سوخت و ساز معرفی شده که مجموعه ای از دورها، پیچیده سازی و ترکیب ها را در برنامه تمرینی جامع ایجاد می کند. به علاوه به شما نشان داده می شود که چگونه از پنج رویکرد تمرینی کاهش چربی استفاده کنید. فصل ۱۰ کاهش چربی برای زندگی در ارتباط با استراحت، بازگشت به حالت اولیه، گزینه های تمرین متقاطع و مقررات عمومی ایمن سازی تمرین و انتخاب ورزش برای اطمینان از دستیابی به بهترین نتایج تمرینی برای مدت طولانی بحث شده است.