

تحولی در تناسب اندام زنان با تمرینات شدید:

برنامه تمرینی سریع و آسان با نتیجه حیرت انگیز

مؤلف:

پیت ساگما

ویکتوریاتوچیلین

ویراستار علمی:

دکتر سولماز بابائی بناب

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سراسری مراغه)

مترجمین:

شهاب خداآبادیان

پریسا مصطفی زاده



نام کتاب: تحولی در تناسب اندام زنان با تمرینات شدید:

برنامه تمرینی سریع و آسان با نتیجه حیرت انگیز

ویراستار: دکتر سولماز بابائی بناب

مترجمین: شهاب خداآبادیان - پریسا مصطفی زاده

شابک: ۷-۷۳-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸ / ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرایی، حروف چینی: پویا کتاب / طراح روجلد: محمد علیزاده

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷ / تعداد صفحات: ۱۸۴ صفحه - قطع وزیری

شمارگان: ۵۰۰ جلد قیمت: ۲۳۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب-روبروی دانشگاه تهران- ساختمان جیبی

فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	: سرژوا، پیت Cesari, Pete
عنوان و نام پدیدآور	: تحولی در تناسب اندام زنان با تمرینات شدید: برنامه تمرینی سریع و آسان با نتیجه حیرت انگیز/مؤلف پیت سرژوا، مترجمین: شهاب خداآبادیان، پریسا مصطفی زاده
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص: مصور.
شابک	: ۷-۷۳-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: 11th mens fitness revolution for women: a fast and easy workout with amazing results, 2th.ed
موضوع	: تمرین های ورزشی برای زنان
موضوع	: Exercise for women
موضوع	: آمادگی جسمانی زنان
موضوع	: Physical fitness for women
شناسه افزوده	: خداآبادیان، شهاب، ۱۳۵۸-، مترجم
شناسه افزوده	: مصطفی زاده، پریسا، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	: بابائی بناب، سولماز، ۱۳۶۶-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۷۳۱۳۹۷ ق ۲ ص ۸۲/ GV۴۸۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۰۵۶۵۴

فهرست

- پیش‌گفتار چاپ نسخه‌ی ۲۰۱۶ ۱
- شدت بالا یعنی چه؟ ۱
- این که خیلی راحت به نظر می‌رسه! پس حتما کلاهبرداریه! ۲
- شدت بالا یا حجم بالا: کدامیک بهتر است؟ ۴
- مقدمه: این کتاب برای زنان واقعی است ۷
- زن واقعی کیست؟ ۷
- بدن خود را در کمتر از ده دقیقه تصورش را هم نمی‌کردید تغییر دهید! ۷
- برنامه‌ی «تندرستی با شدت» وارد می‌شود! ۹
- این برنامه چگونه کار می‌کند؟ ۱۰

فصل ۱: ۱۰ دلیل برای بهتر بودن تمرینات کوتاه مدت

۱۰. زمان کمتر ۱۴
۹. نتایج حقیقی ۱۴
۸. بسیار جذاب ۱۵
۷. مبتنی بر علم ۱۶
۶. بزرگ نمی‌شید ۱۸
۵. قدرت بیشتر یعنی هیکل بهتر ۱۹

۴. افزایش سوخت و ساز ۱۹
۳. استخوان های قوی تر ۱۹
۲. جلوگیری از آرتروز ۲۰
۱. از شر پاهای بی جان خلاص شوید! ۲۰

فصل ۲: شروع کار

۲۴. یخچال خنک را خالی کنید ۲۴
۲۵. خرید مواد غذایی حقیقی ۲۵
۲۶. نکات مهم در تندرستی ۲۶
۲۶. مواد مکمل خود را به شکل ایندکس سفارش دهید ۲۶
۲۷. خود را برای تحمل کمی درد و رنج آماده کنید ۲۷

فصل ۳: خط مبنای خود را دست آورید

۳۰. چالش تمرین خانگی ۳۰
۳۰. چالش تندرستی ۹۰-ثانیه ای ۳۰
۳۴. اعداد باشگاه خود را محاسبه کنید ۳۴
۳۵. ۱۲ حرکت برای هر تمرین کافی است ۳۵
۳۸. فهرست تمرین ها: ۳۸
۳۸. برنامه تمرینی ۱: ۳۸

برنامه‌ی تمرینی ۲: ۴۵

برنامه‌ی تمرینی سوم: ۵۰

فصل ۴: برنامه‌های تندرستی شدید خانگی

برنامه‌ی تمرین خانگی، سطح ۱: تمرینات استفاده از وزن بدن ۵۹

۱. تکیه به دیوار تک پا ۵۹

۲. تخته چوب همراه با بالا آوردن یک در میان پاها ۶۱

۳. تخته چوب X پ با همراه با بالا آوردن یک در میان دست‌ها ۶۳

برنامه‌ی تمرین خانگی، سطح ۲: برنامه پرفشا با دمبل و حرکات هوازی

مکمل ۶۶

۱. لانج چپ ۶۷

۲. لانج راست ۶۸

۳. اسکات ۶۹

۴. تخته چوب (حالت شنا) ۷۰

۵. تخته چوب - پای راست بالا ۷۰

۶. تخته چوب - پای چپ بالا ۷۱

۷. قایقی در حالت شنا - دست چپ ۷۱

۸. قایقی در حالت شنا - دست راست بالا ۷۲

۹. جلو بازو - ۹۰ درجه ۷۳

۷۴	۱۰. پرس شانه، حالت پایینی - گذار
۷۴	۱۱. پرس شانه
۷۵	۱۲. پرس شانه، حالت پایینی - گذار انتهایی
۷۶	تمرین مکمل هوازی شدید
۷۶	گزینه ۱: ۱۰.۱ رفتن سرعتی شدید
۷۷	گزینه ۱: حرکت با شدت بالا روی دستگاه الپتیکال
	فصل ۵: تمرینات شدید برای پاها
۸۵	تمرین پا، هفته اول
۸۵	۱. دستگاه بیرون پا
۸۷	۲. پرس پا، تک پا
۹۲	۳. ساق پا تک پا
۹۳	تمرین پا ۲، هفته دوم
۹۳	۱. اسکات با دستگاه اسمیت
۹۵	۲. جلوران: دو تا بالا، یکی پایین
۹۸	۳. ساق پا تک پا
۹۹	برنامه تمرینی ۳، هفته سوم
۹۹	۱. پشت پا نشسته

۲. ددلیفت با دستگاه اسمیت ۱۰۱
۳. ساق پا، تک پا ۱۰۳

فصل ۶: تمرینات شدید «هل دادنی»

- برنامه‌ی تمرینی «هل دادنی» ۱، هفته اول ۱۰۶
۱. فلای سینه با دمبل ۱۰۶
- فلای سینه با دستگاه، نشسته - اختیاری ۱۰۸
۲. پرس سینه ۱۰۹
۳. پشت بازو تک دست ۱۱۰
- برنامه‌ی تمرینی ۲، هفته‌ی دوم ۱۱۳
۱. حرکت نشر از پهلوی با دستگاه ۱۱۳
۲. پرس شانه ۱۱۴
۳. پرس پشت بازو اسمیت دست نزدیک ۱۱۶
- تمرین ورزشی ۳، هفته‌ی سوم ۱۱۸
۱. دستگاه پارالل (پشت بازو آرنولدی) ۱۱۸
۲. پارالل ایستا ۱۲۰
۳. پارالل معکوس ۱۲۱

فصل ۷: تمرینات شدید «کشیدنی»

برنامه‌ی تمرینی «کشیدنی» ۱، هفته اول ۱۲۴

۱. حرکت سیم کش بازو مستقیم به پایین ۱۲۴

۲. زیربغل نشسته با دست‌های معکوس ۱۲۶

۳. جلو بازو لاری با دستگاه ۱۲۷

برنامه‌ی تمرینی «کشیدنی» ۲، هفته دوم ۱۲۹

۱. حرکت بارفیکس دست از پشت یا پلاور با دستگاه ۱۲۹

۲. بارفیکس ایستاده ۱۳۱

۳. بارفیکس معکوس ۱۳۲

برنامه‌ی تمرینی سوم، هفته‌ی ۳ ۱۳۴

۱. بارفیکس خوابیده دست از پشت ۱۳۵

۲. دستگاه قایقی ۱۳۷

۳. جلو بازو تک دست ۱۳۹

فصل ۸: استراحت با شدت بالا

فصل ۹: تغذیه با شدت بالا

مرحله اول: صبحانه ۱۴۷

مرحله ۲: ناهار ۱۴۸

مرحله آخر: شام ۱۴۹

میان وعده ۱۵۱

آب ۱۵۳

فصل ۱۰: پاکسازی شدت بالا

منابع ۱۶۳

www.ketab.ir

پیش‌گفتار چاپ نسخه‌ی ۲۰۱۶

شدت بالا یعنی چه؟

به دوندگی در حال دویدن نگاه کنید. پای او در تلاشی جانانه برای پیش بردن بدنش از زمین بلند شده است و این یعنی شدت بالا. این تلاش را با نشستن، راه رفتن، یا دوی آرام به دور پارک مقایسه کنید و متوجه می‌شوید که دو ۱۰۰ متر یک تمرین شدید در مقایسه با موارد دیگر است. اخیراً مطالب و مقاله‌های زیادی در مجلات مختلف در مورد مزایای بی‌شمار تمرینات شدید ذکر شده است. برنامه‌های نیویورک تایمز^[۱] و وال استریت ژورنال^[۲] هر دو مقاله‌های متعددی در مورد دانش و مزایای تمرینات شدید منتشر کرده‌اند. مجله‌های دیگری هم چون: شکل^[۳]، زمان^[۴]، عضله و تناسب اندام^[۵]، جی. کیو^[۶] و غیره نیز اخیراً به موضوع تمرینات شدید وارد شده‌اند، و آن را به عنوان روشی مناسب و کارآمد برای افرادی که زمان کمتری دارند مطرح کرده‌اند. یک تمرین شدید را می‌توان به عنوان انجام تمرین در سطح بالا یا به اصطلاح پر تلاش، در مقابل انجام تمرین با شدت پایین و به گونه‌ای که فرد تمرین کننده شدت تمرین را طوری تنظیم کند که دیرتر خسته شود، بیان کرد. فرض کنید که به زمین چمن رفته و پس از گرم کردن، ۱۰۰ متر را با تمام سرعت ممکن می‌دوید، سپس مسیر را قدم‌زنان برمی‌گردید تا نفس و انرژی از دست رفته‌ی شما برگردد. بلافاصله پس از این‌که به

-
- 1 New York Times
 - 2 Wall Street Journal
 - 3 Shape
 - 4 Time
 - 5 Muscle & Fitness
 - 6 GQ

نقطه‌ی شروع رسیدید، مجدداً ۱۰۰ متر را با تمام سرعت می‌دوید. فرض کنید که این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. میانگین زمان برای اینکه یک فرد عادی ۱۰۰ متر را بدود ۱۵ ثانیه است، و میانگین زمان لازم برای برگشتن نیز ۷۵ ثانیه است. اگر شما بتوانید سرعت خود را تا آخر حفظ کنید، این تمرین حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زمان خواهد برد. آیا این کار ساده به نظر می‌رسد؟ قطعاً نه! مسئله‌ی اصلی این است که شما می‌توانید برای مدتی نسبتاً کوتاه با شدت بالا تمرین کنید و یا به مدت طولانی‌تری به صورت عادی تمرین کنید، اما احتمالاً نمی‌توانید هر دو کار را در یک جلسه انجام دهید. در اعمال شدت بالا به تمرینات فیزیکی ورزشکار به ازای هر تمرین، تعداد ست^۷های کمتری انجام می‌دهد اما هر ست، انرژی بیشتری از او می‌گیرد. در بسیاری از موارد، یک ست به ازای هر حرکت کافی است، و به دلیل فشار بیشتر روی بدن، تمرینات شدید باید با فراوانی کمتری نسبت به تمرین کم شدت / حجم بالا زمانبندی و انجام شوند.

این که خیلی راحت به نظر می‌رسد! پس حتماً اکلاهداریه!

نه این طور نیست. بگذارید ابتدا تصویری از «شدت بالا» برای شما ترسیم کنم. دوست من باب به صورت تفریحی هاکی بازی می‌کند. او می‌گوید که هر جلسه زمانی که روی یخ با سرعت تمام می‌دود، ضربان قلب او به بیش از ۱۷۰ ضربه در هر ثانیه می‌رسد، و پس از اتمام بازی تمام لباس ورزشی‌اش خیس عرق است. دویدن به دنبال گوی، روی یخ با سرعت هر چه تمام‌تر را می‌توان در مقایسه با رفتن به زمین یخ محله و اسکیت

بازی آرام به مدت یک ساعت را «اسکیت شدید» نامید. باب، در باشگاه، تمرینی را که من برای او نوشتم انجام می‌دهد، و با بزرگترین عضله تمرین را شروع می‌کند و با کوچکترین عضله به پایان می‌رساند. او هر حرکت را تنها یک ست، و به طور میانگین ۱۲ حرکت انجام می‌دهد و بین حرکات استراحت ناچیزی می‌کند. تمرین شدید او معمولاً بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد. او پس از هر جلسه تمرین کمی بی‌حوصلگی می‌کند، اما به خاطر شراب و جسمانی بی‌نظیری که در سن ۵۳ سالگی دارد از من تشکر می‌کند. برنامه تمرینی او تنها یک جلسه در هفته بوده، و یک جلسه در هفته نیز مشغول بازی هاکی می‌شود و آخر هفته‌ها نیز به باغبانی، کار در حیاط یا دوچرخه سواری می‌پردازد. برنامه وی یک برنامه بلندمدت متعادل برای تندرستی و سلامت است. با قدی نزدیک به ۱۷۲ سانتی‌متر و وزنی معادل ۷۲ کیلوگرم، بدن باب چربی بسیار اندکی دارد، مفاصل خوبی دارد و می‌تواند با مردان نصف سن خود روی زمین یخ رقابت کند.

تصور می‌کنم شما اکنون فکر می‌کنید که تمرینات کوتاه مدت الزاماً راحت نیستند. لطفاً تمرینات با شدت بالا را کنار بگذارید. این تمرینات اکنون مدت زیادی است که طرفداران خاص خود را دارند و نتایج بی‌نظیری ارائه کرده‌اند. آرتور جونز را می‌توان پدر تمرینات شدید دانست که برنامه‌های تمرینی بی‌نظیری در دهه‌ی ۶۰ میلادی طراحی کرد. یکی از مشهورترین برنامه‌های ورزشی وی زمانی طراحی شد که مربیگری بدنسازی به نام کیسی ویاتور^(۸) را در سال ۱۹۷۱ برای مسابقات آقای آمریکا^(۹) بر عهده

8 Casey Viator

9 Mr. America

داشت. بسیاری از خبرنگاران و مولفان ذکر کرده‌اند که تمرین کیسی تنها ۱۷ دقیقه و ۴۰ ثانیه طول می‌کشید و در حین تمرین ضربان قلب وی به ۲۰۰ ضربه در دقیقه نیز می‌رسید. آیا این تمرین از نظر زمانی کوتاه است؟ قطعاً! اما آیا این تمرین ساده بود؟ خیر. این تمرین بهترین مثال از تمرینات قدرتی شدید است که نتیجه‌ی آن قهرمانی در مسابقه‌ی آقای آمریکا برای ویاتور تنها پندین هفته پس از انجام تمرینات بود.

شدت بالا یا حجم بالا: کدامیک بهتر است؟

سال‌هاست که طرفداران این دو سبک تمرین بر سر مواضع خود بحث می‌کنند. طرفداران تمرینات شدت بالا سر تمرینات خود پافشاری می‌کنند و طرفداران تمرینات با حجم بالا نیز مواضع خود کوتاه نمی‌آیند. اما حق با کدام دسته است؟ بدون تردید تمرینات با شدت بالا با وجود کثرت افرادی که نتایج بی‌نظیری از تمرینات با حجم بالا کسب کرده‌اند، چگونه می‌توان تا این حد از تمرینات با شدت بالا مطمئن بود. بیش از سی سال است که به عنوان مربی خصوصی با افراد مختلفی کار کرده‌ام. چندین نکته را می‌توانم با قطعیت کامل ذکر کنم. نکته‌ی اول این است که افراد جوان با ژنتیک مناسب می‌توانند از هر برنامه‌ی ورزشی، هر چقدر هم که بی‌کیفیت باشد، استفاده کنند. و این را خودم هزاران بار به چشم دیده‌ام. دختران جوان و زیبایی که به باشگاه می‌روند، و پس از انجام چندین حرکت کششی و کار با وزنه‌های دو کیلویی (از آنجاییکه نمی‌خواهد حجم بگیرد)، ۴۵ دقیقه روی تردمیل می‌دوند، آیا همین یک و نیم ساعتی که در باشگاه صرف کرده‌اند

اندام آن‌ها را زیبا کرده است یا اصلاً قبل از اینکه در باشگاه ثبت نام کنند از تناسب اندام خوبی برخوردار بوده‌اند؟ آن مردی که بازوهای تراشیده‌ای دارد چطور؟ آیا ست برپی^{۱۰۱}، بارفیکس و چرخش وزن بدن، او را به این شکل درآورده است؟ احتمالاً نه. بدن وی به احتمال زیاد با هر نوع تمرینی تقویت می‌شد، چراکه از ژنتیک خوبی برخوردار است که به بدن او اجازه‌ی واکنش نشان دادن، به هر تمرینی را می‌دهد. اما حقیقت این است که بقیه ما از این شانس‌ها نداریم. من آرزو دارم که دو ساعت در باشگاه ست‌های متوالی تمرین کنم، اما نمی‌توانم. بدن من از برنامه‌ی تمرینی با حجم بالا و تعداد ست بالا خسته می‌شو. و آسیب می‌بیند. زمانی که ۲۰ سالم بودم، سنگین‌ترین ورزش‌ها را انجام می‌دادم و نه بار و نه شام هم همبرگر و پیتزا می‌خوردم، و هیکلم هم عالی بود. بدن من به خاطر توان بودن می‌توانست همه‌ی تمرینات را تحمل کند و ظرفیت کافی برای بازیابی داشته باشد. اما این قابلیت دیری نپایید، و زمانی که سی سالم شد مجبور شدم خیلی تری به قضیه نگاه کنم و از قوانین بازیابی پیروی کنم. شاگردها هم همین‌طوری بودند. تمریناتی که در جوانی انجام می‌دادند دیگر پاسخگوی آن‌ها نبود. اکثر افرادی که با آن‌ها برخورد کردم اقرار می‌کردند که فقط یک وعده‌ی غذایی را حذف می‌کردند و یک کیلوگرم وزن کم می‌کردند، یا دو هفته می‌دویدند و به هیکلی خوبی دست پیدا می‌کردند. چه اتفاقی افتاد؟ چرا این برنامه دیگر جواب نمی‌دهد؟ حقیقت امر این است که این برنامه هیچ‌گاه «جواب» نداده است و فقط شانس با آن‌ها یار بوده است. اگر فکر می‌کنید که جوانی دلیل

این نتایج عالی است، اشتباه می‌کنید. بچه‌های امروزی از هر زمان دیگر چاق‌تر هستند. جوانان چاق امروزی با تمرینات فراوان نیز هیکل خوبی پیدا نمی‌کنند. بدن آن‌ها به سرعت خسته می‌شود و زودتر از افرادی که اضافه وزن ندارند از هم می‌پاشد. تا حالا این ضرب‌المثل را شنیدید که «هیچ وقت همیشه از رژیم بد فرار کرد؟» درست است. اصلاً تلاش نکنید.

افراد از کار و تمرین زیاد می‌ترسند. به نظر می‌رسد که همه دنبال راهی ساده و میانبر برای به دست آوردن بدن سالم‌تر و لاغرتر هستند. من برای شما یک خبر خوب دارم و یک خبر بد. خبر بد اینکه ایجاد تغییر بدن به تلاش زیادی نیاز دارد. در ساده‌ای نخواهد بود. خبر خوب اینکه زمان زیادی برای نتیجه گرفتن نیاز ندارید. چندین سال قبل، زنی پیش من آمد تا در مورد یک برنامه‌ی تمرینی با من صحبت کند، چرا که دوست او با من کار کرده بود و نتایج بی‌نظیری گرفته بود. من به او گفتم که این تمرین خیلی شدید است ولی ۱۵ دقیقه بیشتر زمان نمی‌برد آن زن در پاسخ گفت: «اگر هیکلم را متناسب کنید، می‌گذارم ۱۵ دقیقه من را با چوب بزنی»

در صفحات بعد، اطلاعاتی ارائه شده است که شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری می‌کند. این اطلاعات مبتنی بر علم و دانش روز هستند، و نکته‌ی بهتر این است که نتایج آن‌ها را هزاران بار در عمل دیده‌ام و تا حال هرگز مرا ناامید نکرده است.

پیت کرکا

نیویورک

بهار ۲۰۱۶