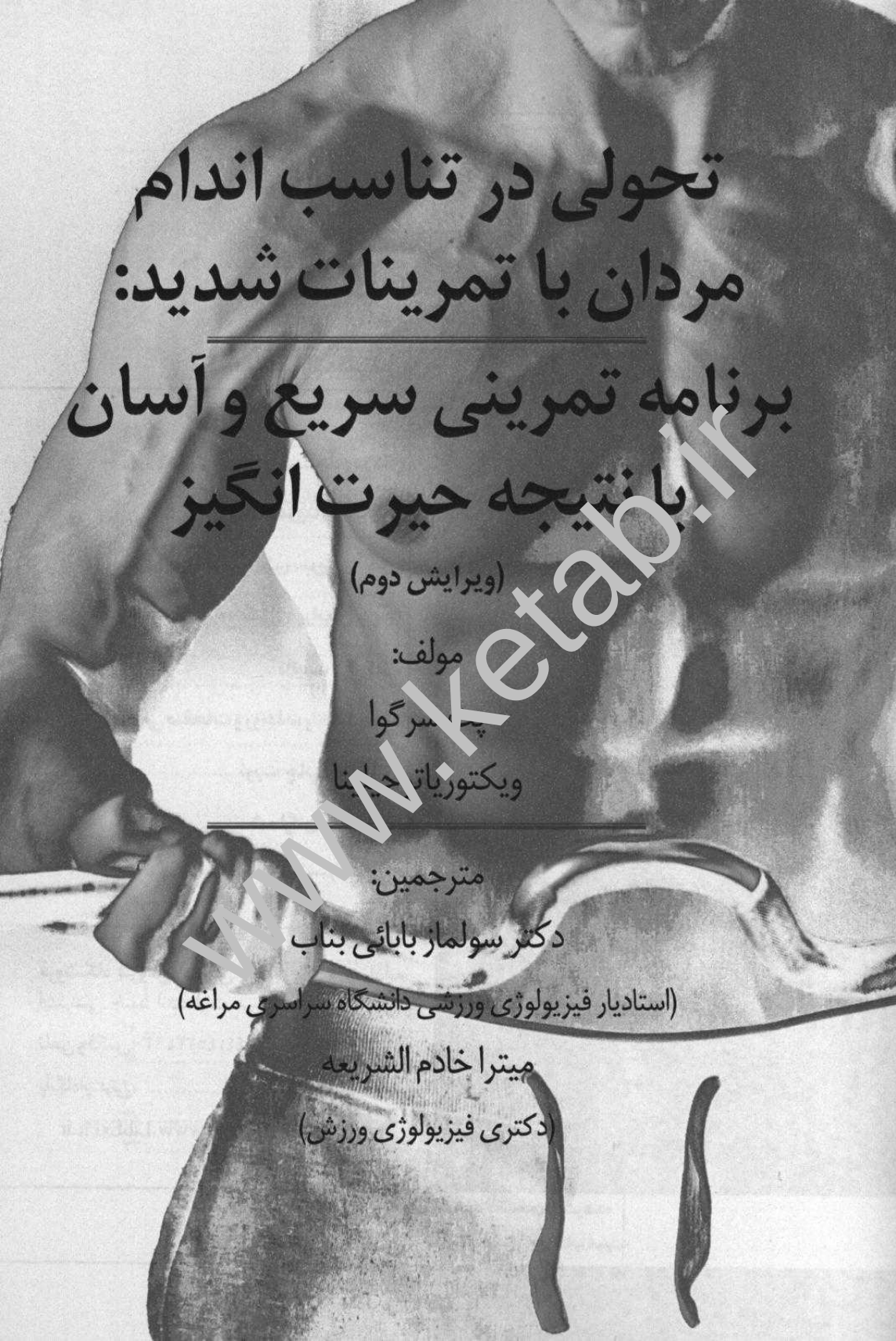




تحوّلی در تناسب اندام مردان با تمرینات شدید: برنامه تمرینی سریع و آسان با نتیجه حیرت انگیز

(ویرایش دوم)

مؤلف:

پسرگوا

ویکتوریا تاجا

مترجمین:

دکتر سولماز بابائی بناب

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سراسری مراغه)

میترا خادم الشریعه

(دکتری فیزیولوژی ورزش)

فهرست

پیش‌گفتار چاپ نسخه‌ی ۲۰۱۶.....	۱
شدت بالا یعنی چه؟	۱
این که خیلی راحت به نظر می‌رسد! پس حتما کلاهداری است!	۱
شدت بالا یا حجم بالا: کدامیک بهتر است؟	۲
مقدمه: این کتاب برای مردان واقعی است	۴
مرد واقعی کیست؟	۴
بدن خود را در کمتر از زمانیکه تصورش را هم نمی‌کردید تغییر دهید!	۴
برنامه‌ی تندرستی با شدت» وارد می‌شود!	۵
این برنامه چگونه کار می‌کند؟	۵

فصل ۱۰:۱ دلیل برای بهتر بودن تمرینات کوتاه مدت

۱۰. زمان کمتر	۸
۹. نتایج حقیقی	۸
۸. بسیار جذاب	۸
۷. مبتنی بر علم	۹
۶. بزرگ نمی‌شید	۱۰
۴. قوی شوید، لاغر شوید	۱۰
۳. استخوان‌های قوی‌تر	۱۱
۲. جلوگیری از آرتروز	۱۱
۱. نمایش تیراندازی! (شلیک آغازین)	۱۱

فصل ۲: شری دار

یخچال خود را خالی کنید	۱۴
خرید مواد غذایی حقیقی	۱۴
نکات مهم در مورد حجم بالای ورزشی	۱۵
مواد مکمل خود را به شکل اینترنتی سفارش دهید	۱۵
خود را برای تحمل کمی درد و رنج آماده کنید	۱۵

فصل ۳: خط مبنای خود را به دست آورید

چالش تمرین خانگی	۱۸
چالش تندرستی ۹۰- ثانیه‌ای	۱۸
اعداد باشگاه خود را محاسبه کنید	۲۰
۱۲ حرکت برای هر تمرین کافی است	۲۱
فهرست تمرین‌ها	۲۲

۲۲	برنامه تمرینی ۱:
۲۶	برنامه‌ی تمرینی ۲:
۳۰	برنامه‌ی تمرینی سوم:

فصل ۴: برنامه‌های تندرستی شدید خانگی

۳۶	برنامه‌ی تمرین خانگی، سطح ۱: تمرینات استفاده از وزن بدن
۳۶	۱. تکیه به دیوار تک پا
۳۷	۲. تخته چوب همراه با بالا آوردن یک در میان پاها
۳۹	۳. تخته چوب X (پا باز) همراه با بالا آوردن یک در میان دست‌ها
۴۰	برنامه‌ی تمرین خانگی، سطح ۲: برنامه شدید با دمبل و حرکات هوازی مکمل
۴۰	۱. لانج چپ
۴۱	۲. لانج راست
۴۱	۳. حالت پلانک: (رو) نوک انگشتان و کف دست‌ها .. مثل شروع حرکت شنا
۴۲	۴. تخته چوب - پای چپ بالا
۴۲	۵. تخته چوب - پای راست بالا
۴۲	۶. قایقی در حالت شنا - دست چپ
۴۳	۷. قایقی در حالت شنا - دست راست بالا
۴۴	۸. جلو بازو - ۹۰ درجه
۴۴	۹. پرس شانه، حالت پایینی - گذار
۴۵	۱۰. پرس شانه
۴۵	۱۱. پرس شانه، حالت پایینی - گذار انتهایی
۴۶	تمرین مکمل هوازی شدید
۴۶	گزینه ۱: راه رفتن سرعتی شدید
۴۷	گزینه ۲: حرکت با شدت بالا روی دستگاه الیپتیکال

فصل ۵: تمرینات شدید برای پاها

۵۴	تمرین پا، هفته اول
۵۴	۱. پرس پا دو بار کوتاه، یک بار طولانی
۵۵	۲. پرس پا، ۲-بالا، ۱-پایین
۵۹	۳. بلند کردن ساق یک پا
۶۰	تمرین پا ۲، هفته‌ی دوم
۶۰	۱. اسکات با دستگاه اسمیت
۶۱	۲. جلو ران؛ دو تا بالا، یکی پایین
۶۴	۳. ساق پا تک پا
۶۵	برنامه‌ی تمرینی ۳، هفته‌ی سوم

۱. پشت پا نشسته ۶۵
۲. ددلیفت با دستگاه اسمیت ۶۵
۳. حرکت ساق پا با یک پا ۶۷

فصل ۶: تمرینات شدید «هل دادنی»

- برنامه‌ی تمرینی «هل دادنی» ۱، هفته اول ۷۰
۱. فلای سینه با دمبل ۷۰
- فلای سینه با دستگاه، نشسته - اختیاری ۷۱
۲. پرس سینه ۷۱
۳. کاهن فشار با دو بازو ۷۲
- ۴- پیکرکوس ۷۳
- برنامه‌ی تمرینی ۲، هفته دوم ۷۴
۱. حرکت نشر پهلوی با دستگاه ۷۴
۲. پرس شانه ۷۵
۳. پرس پشت بازو ۷۵
- تمرین ورزشی ۳، هفته‌ی سوم ۷۷
۱. دستگاه پارالل (پشت بازو آرنجی) ۷۷
۲. پارالل ایستا ۷۸
۳. پارالل معکوس ۷۹

فصل ۷: تمرینات شدید «کشیدنی»

- برنامه‌ی تمرینی «کشیدنی» ۱، هفته اول ۸۲
۱. حرکت سیم کش بازو مستقیم به پایین ۸۲
۲. زیربغل نشسته با دست‌های معکوس ۸۳
۳. جلو بازو لاری با دستگاه ۸۳
- برنامه‌ی تمرین «کشیدنی» ۲، هفته دوم ۸۴
۱. حرکت بارفیکس دست از پشت یا پلور با دستگاه ۸۴
۲. بارفیکس ایستا ۸۶
۳. بارفیکس معکوس ۸۶
- برنامه‌ی تمرینی سوم، هفته‌ی ۳ ۸۹
۱. بارفیکس خوابیده دست از پشت ۸۹
۲. دستگاه قایقی ۹۱
۳. جلو بازو تک دست ۹۲

فصل ۸: استراحت با شدت بالا

فصل ۹: تغذیه با شدت بالا

۱۰۰.....	مرحله اول: صبحانه
۱۰۱.....	مرحله ۲: ناهار
۱۰۲.....	مرحله آخر: شام
۱۰۳.....	میان وعده
۱۰۴.....	آب

فصل ۱۰: پاکسازی شدت بالا

۱۰۹.....	منابع
----------	-------

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 متوجه می‌شوید که دوی ۱۰۰ متریک 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. روزنامه‌های نیویورک تایمز^[۱]، رال استریت ژورنال^[۲] هر دو مقاله‌های متعددی در مورد دانش و مزایای تمرینات شدید منتشر کردند. مجله‌های دیگری همچون Shape، Time، عضله و تناسب اندام^[۳]، جی. کیو^[۴] 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 عجل انجام تمرین با شدت پایین و به گونه‌ای که فرد تمرین کننده شدت تمرین را طوری تنظیم کند که بی‌تر متوجه شود، بیان کرد. فرض کنید که به زمین چمن رفته و پس از گرم کردن، ۱۰۰ متر را با تمام سرعت دوید، سپس مسیر را قدم زنان برمی‌گردید تا نفس و انرژی از دست رفته‌ی شما برگردد. بلافاصله پس از اینکه به نقطه‌ی شروع رسیدید، مجدداً ۱۰۰ متر را با تمام سرعت می‌دوید. فرض کنید که این کار را ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۴۰، ۴۵، ۵۰، ۵۵، ۶۰، ۶۵، ۷۰، ۷۵، ۸۰، ۸۵، ۹۰، ۹۵، ۱۰۰ بار تکرار کنید. میانگین زمان برای اینکه یک فرد عادی ۱۰۰ متر را بدوید 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 شما نمی‌توانید هر دو کار را در یک جلسه انجام دهید. در اعمال شدت بالا به تمرینات قدرتی، ورزشکاری، بازی، و تمرینات، تعداد ست‌های 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 با به فراوانی کمتری نسبت به تمرین کم شدت/حجم بالا زمانبندی و انجام شوند.

- 1- New York Times
- 2- Wall Street Journal
- 3- Muscle & Fitness
- 4- GQ

۵- ست به معنی انجام یک نمونه تمرین در چند دوره تکرار می‌باشد.