

# آناتومی تمرینات قدرتی بانوان

مترجمان:

**دکتر سپیده لطیفی**

دکتری تخصصی آسیب‌شناسی ورزشی  
و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

**حافظ بهزادی نژاد**

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

**محسن بهبودی**

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

**مهسا مصلحی**

دانشجوی دکتری تخصصی آسیب‌شناسی ورزشی  
و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

ویراستار علمی:

**دکتر سپیده لطیفی**

## فهرست

۱۱	<b>فصل ۱ : توسعه برنامه تمرینی شما</b>
۱۲	۲۰ مرحله برای ایجاد یک برنامه اختصاصی
۱۲	اهداف خود را مشخص کنید
۱۳	تصمیم بگیرید که چند روز در هفته می‌خواهید تمرین کنید
۱۴	روزهای تمرین خود را انتخاب کنید
۱۴	تصمیم بگیرید که آیا بیش از یک بار در روز تمرین کنید یا خیر
۱۴	زمان تمرین خود را انتخاب کنید
۱۵	ترتیبی را انتخاب کنید که در هر جلسه بر روی کدام عضلات کار کنید
۱۵	از حرکات غیر مستقیم بهره کامل ببرید
۱۸	اهمیت هر عضله را با توجه به اهداف خود ارزیابی کنید
۱۸	روی نقاط ضعیف بدن خود تمرکز کنید
۱۸	از اصل چرخشی تمرین استفاده کنید
۱۸	مناطق بدن خود را برای هر تمرین برنامه ریزی کنید
۱۹	یک بار در هفته تمرین با وزنه
۱۹	دو بار در هفته تمرین با وزنه
۱۹	سه بار در هفته تمرین با وزنه
۲۰	چهار بار در هفته تمرین با وزنه
۲۰	تعیین کنید که در هر ناحیه بدن چند تمرین انجام دهید
۲۱	تعداد ست‌ها در هر گروه عضلانی را انتخاب کنید
۲۱	تعداد تکرار در هر ست را انتخاب کنید
۲۲	تصمیم بگیرید که تمرین شما چقدر باید طول بکشد
۲۳	سرعت مناسب برای هر تکرار را بیاموزید
۲۳	مدت زمان استراحت بین ست‌ها را مشخص کنید
۲۴	از زمان استراحت بین دو فعالیت ورزشی مختلف اجتناب کنید
۲۴	وزنه مناسب را برای هر تمرین انتخاب کنید

۲۵	بدانید چه زمانی مقاومت را افزایش دهید
۲۵	فعالیت‌های ورزشی متناسب با ریخت شناسی خود را انتخاب کنید
۲۶	دستگاه‌ها در مقابل وزنه‌های آزاد
۲۷	دو زیرمجموعه فعالیت ورزشی اصلی
۲۷	زمان تغییر برنامه خود را تشخیص دهید
۲۷	استراحت کنید
۲۷	دستاورد های خود را حفظ کنید
۲۸	افزایش شدت
۲۸	سوزش عضله
۲۹	تنش مداوم
۲۹	ست‌های نزولی
۲۹	سوپر ست‌ها
۳۰	سوپر ست‌های مخالف
۳۰	سوپر ست موافق
۳۰	تمرین دایره‌ای
۳۱	پیشگیری از آسیب
۳۱	اهمیت گرم کردن
۳۲	اهمیت وضعیت سر
۳۲	سر درد ناشی از تمرین
۳۲	کشش
۳۳	سسستی مفاصل در دوران قاعدگی
۳۳	زمان حرکات کششی
۳۵	تمرین قلبی- عروقی
۳۵	تفکیک تمرینات قلبی- عروقی در مقابل با وزنه
۳۵	زمان تمرین قلبی- عروقی
۳۶	زمان خوردن غذا با تمرین قلبی- عروقی
۳۶	تمرین قلبی- عروقی با شدت بالا در مقابل شدت کم
۳۶	تمرین قلبی- عروقی برای کاهش چربی

۳۷	روش‌های تمرین قلبی-عروقی
۳۸	نگه داشتن دفترچه تمرین
<b>۳۹</b>	<b>فصل ۲: تمرین‌های ورزشی</b>
۴۰	گرد کردن عضلات سرینی
۴۰	آناتومی و ریخت‌شناسی
۴۲	درس در خانه برای بانوان
۴۲	آشنایی با مفهوم سلولیت
۴۴	آیا کاهش چربی یک افسانه است؟
۴۴	فعالیت‌های ورزشی سرینی
۴۵	گرم کردن عضلات سرینی
۴۷	باز شدن ران
۵۷	حرکت پل
۶۰	پرس تک پا ایستاده با دستگاه
۷۵	کشش عضلات سرینی
۷۷	افزایش انعطاف پذیری عضلات چرخاننده ران
۷۹	تقویت عضله چهارسر ران
۷۹	آناتومی و ریخت‌شناسی عضلات چهارسر رانی
۸۱	درس در خانه برای بانوان
۸۱	تمرین‌های عضله‌ی چهار سر ران
۸۱	گرم کردن عضلات چهار سر ران
۸۳	اسکوات
۸۷	عرض پاها در اسکوات
۱۰۱	پرس پا
۱۰۴	لانگز
۱۱۱	جلو پا (بازشدن زانو)
۱۱۳	کشش عضلات چهارسر رانی
۱۱۴	فرم‌دهی به عضله همسترینگ

۱۱۴	آناتومی و ریخت شناسی
۱۱۶	گرم کردن عضلات همسترینگ
۱۱۸	ددلپفت با زانوی صاف
۱۲۴	پشت پا خوابیده
۱۳۰	پشت پا نشسته
۱۳۳	نزدیک کردن ران (اداکشن)
۱۴۰	حرکات کششی برای عضلات همسترینگ
۱۴۴	آماده کردن عضلات ساق پا
۱۴۴	آناتومی و ریخت شناسی
۱۴۶	درس در خانه برای بانوان
۱۴۶	گرم کردن عضلات ساق پا
۱۴۶	تمرین های ساق پا
۱۴۷	ساق پا ایستاده
۱۵۶	صاف کردن شکم
۱۵۶	آناتومی و ریخت شناسی
۱۵۸	درس در خانه برای بانوان
۱۵۹	عضلات مرکزی و سلامت شما
۱۶۰	تحولات مدرن در بانوان
۱۶۱	نکاتی در مورد تمرین های بی اثر و خطرناک شکم
۱۶۳	افزایش انحنای طبیعی کمر
۱۶۴	کرانچ
۱۷۵	بالا بردن پا
۱۸۱	کرانچ جانبی
۱۸۵	حرکات چرخشی
۱۹۰	ثبات ایستا
۱۹۱	پلانک
۱۹۳	کشش عضلات شکم
۱۹۳	گرد کردن عضلات شانه

۱۹۳	آناتومی و ریخت شناسی
۱۹۴	درس در خانه برای بانوان
۱۹۶	تمرینات شانه
۱۹۷	گرم کردن شانه‌ها
۱۹۹	نشر از جانب
۲۰۵	قایقی کول
۲۰۹	سرشانه نشر خم با دمبل
۲۱۴	کشش عضلات شانه‌ها
۲۱۶	تقویت قسمت فوقانی پشت
۲۱۶	آناتومی و ریخت شناسی
۲۱۷	درس در خانه برای بانوان
۲۱۸	گرم کردن قسمت فوقانی پشت
۲۲۰	قایقی
۲۲۵	زیر بغل سیم کش
۲۲۸	پول آور
۲۳۲	کشش قسمت فوقانی پشت
۲۳۴	محافظت از قسمت تحتانی کمر
۲۳۴	آناتومی و ریخت شناسی
۲۳۵	درس در خانه برای بانوان
۲۳۵	گرم کردن قسمت تحتانی کمر
۲۳۵	فعالیت‌های ورزشی قسمت تحتانی کمر
۲۴۲	هایپراکستنشن
۲۴۶	کشش قسمت تحتانی کمر و ستون فقرات
۲۴۸	تقویت سینه
۲۴۸	آناتومی و ریخت شناسی
۲۴۹	درس در خانه برای بانوان
۲۵۰	تمرین‌های سینه
۲۵۱	گرم کردن سینه

۲۵۳	پرس سینه
۲۶۰	فلای
۲۶۶	پول آور
۲۶۸	کشش عضلات سینه‌ای
۲۷۰	سفت کردن بازوها
۲۷۰	عضله دوسر بازویی
۲۷۴	جلو بازو دست رو به بالا (سوپینیشن)
۲۷۸	جلو بازو چکشی
۲۸۱	عضله سه سر بازویی
۲۸۱	آناتومی و ریخت شناسی
۲۸۲	درس خانه برای بانوان
۲۸۲	گرم کردن عضله سه سر بازویی
۲۸۲	فعالیت‌های ورزشی عضله سه سر
۲۸۴	پشت بازو سیم کش
۲۸۷	پشت بازو
۲۸۷	چگونه این کار را انجام دهیم: وزنه‌های آزاد
۲۸۸	نحوه انجام: سیم کش
۲۹۰	مزایا
۲۹۰	معایب
۲۹۰	نکات
۲۹۲	پشت بازو کیک بک
۲۹۴	کشش بازوها

### ۲۹۶ فصل ۳ : برنامه‌های تمرینی

۲۹۷	برنامه‌های تمرین برای مبتدیان ۱ جلسه در هفته
۲۹۷	تمرین کل بدن با کم‌ترین تجهیزات
۲۹۸	تمرین کل بدن با استفاده از تجهیزات باشگاه
۲۹۹	فقط دستگاه‌ها، کل بدن

۳۰۱	تمرین پایین تنه با استفاده از تجهیزات باشگاه
۳۰۲	تمرین با تجهیزات باشگاه برای تقویت عضلات بالاتنه
۳۰۳	تمرین با تجهیزات باشگاه، جهت تقویت عضلات بالاتنه
۳۰۵	برنامه‌های تمرینی برای افراد مبتدی ۲ جلسه در هفته
۳۰۵	تمرین با حداقل تجهیزات، کل بدن: پایین تنه و بالاتنه در روزهای جداگانه
۳۰۷	تمرین با حداقل تجهیزات، کل بدن: پایین تنه و بالاتنه در همان روز
۳۰۸	تمرین کل بدن با تجهیزات باشگاه: پایین تنه و بالاتنه در روزهای جداگانه
۳۱۰	تمرین کل بدن با تجهیزات باشگاه: پایین تنه و بالاتنه در همان روز
۳۱۱	تمرین پایین تنه با حداقل تجهیزات، پایین تنه
۳۱۳	تمرین پایین تنه با تجهیزات باشگاه،
۳۱۵	تمرین بالاتنه با حداقل تجهیزات
۳۱۷	تمرین بالاتنه با تجهیزات باشگاه
۳۱۹	برنامه‌های پیشرفته: ۳ جلسه هر هفته
۳۲۶	برنامه‌های پیشرفته: ۴ جلسه در هفته
۳۳۰	حداقل تجهیزات، کل بدن
۳۳۲	تجهیزات باشگاه، کل بدن
۳۳۲	حداقل تجهیزات، تأکید بر پایین تنه
۳۳۴	تاکید بر پایین تنه با استفاده از تجهیزات باشگاه
۳۳۴	حداقل تجهیزات، تأکید بر قسمت فوقانی بدن
۳۳۶	تاکید بر روی بالاتنه با استفاده از تجهیزات باشگاه
۳۳۷	تمرین دایره‌ای در منزل به صورت تخصصی
۳۳۷	تمرین دایره‌ای در منزل برای داشتن شکم صاف
۳۳۷	تمرین دایره‌ای مبتدی
۳۳۷	تمرین دایره‌ای برای شکل دادن به باسن
۳۳۷	تمرین دایره‌ای مبتدی
۳۳۸	تمرین دایره‌ای پیشرفته
۳۳۹	واژه نامه
۳۵۷	درباره نویسندگان

هر بانویی بدون در نظر گرفتن سن و اهدافش می‌تواند از تمرینات قدرتی بهره‌مند شود. بانوان جوان‌تر می‌توانند دز طول زندگیشان از تمرینات قدرتی برای ساختن بدنی جذاب استفاده کنند. ورزشکاران و بانوان فعال می‌توانند با تمرین با وزنه، قدرت یا استقامت خود را افزایش دهند. تمرین با وزنه به همه بانوان کمک می‌کند تا با استرس روزانه مقابله کنند، با چاقی مبارزه کنند و از مشکلات قلبی عروقی جلوگیری کنند. همچنین بهترین ابزار برای تغییر شکل بدن پس از زایمان است.

تمرینات مقاومتی برای بانوان میانسال در مقابله با بسیاری از مسائل مرتبط با سلامتی از جمله یائسگی، پوکی استخوان‌ها و حفظ عضلات مفید است. همچنین توزیع مجدد چربی را کاهش می‌دهد که منجر به بزرگ شدن چربی در ناحیه شکم و در نتیجه شل شدن پوست زیادی در بازوها شود.

سالمندان با داشتن عضلات قوی‌تر و استخوان‌های مقاوم‌تر می‌توانند پیری را کاهش دهند. کنترل و تعادل بهتر عضلانی از زمین خوردن جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، حفظ صحیح دامنه حرکتی می‌تواند از کاهش تحرک جلوگیری کند.

واضح است که مزایای تمرین مقاومتی بسیار فراتر از داشتن ظاهری مناسب است. این عادت سالم می‌تواند به همه ما کمک کند طولانی‌تر و بهتر زندگی کنیم. به هر حال سلامتی فقط هدیه‌ای از بهشت نیست. اگرچه ژنتیکی نقش مهمی ایفا می‌کند، اما تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که ژنتیک تنها ۳۰ درصد سلامتی را به خود اختصاص می‌دهد. ۷۰ درصد دیگر را سبک زندگی تعیین می‌کند. به عبارت دیگر ما مسئول سلامتی خود هستیم. عدم تحرک بدنی با کاهش قابل توجه امید به زندگی همراه است. به عنوان مثال، هر ساعت غیرفعال بودن، منجر به ۲۱ دقیقه کاهش امید به زندگی می‌گردد. برای زنی که شش ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کند، این به معنای کاهش امید به زندگی تقریباً پنج ساله است.

مطالعات تحقیقاتی در مقیاس بزرگ نشان داده است که افراد کم تحرکی که ۱۵ دقیقه در روز فعالیت ورزشی انجام می‌دهند، در مقایسه با افراد کاملاً بی تحرک سه سال طول عمر خود را افزایش می‌دهند. برای مقابله با اثرات مضر عدم تحرک، تمرینات با وزنه و تمرینات قلبی - عروقی (مانند دویدن، دوچرخه سواری، ایروبیک) بیشترین فواید سلامتی را در کمترین زمان ارائه می‌دهند.

تمرینات مقاومتی برای ایجاد فشار اضافی بر عضلات طراحی شده است. با این حال، در این فرآیند، بر روی تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل نیز فشار وارد می‌کند. هنگامی که تمرین مقاومتی به درستی انجام شود، فشار اضافی منجر به یک اثر تقویتی می‌گردد. با این حال، این فشار می‌تواند به بافت‌ها آسیب برساند. تمرین با وزنه باید یک عادت سالم باشد نه خطری برای سلامتی. بنابراین، پیشگیری از آسیب تمرکز اصلی این کتاب است. هدف یک برنامه آمادگی جسمانی ساختن برای بدن است نه از بین بردن آن.

بخش اول توضیحی بسیار ساده و در عین حال کامل در مورد چگونگی تنظیم یک برنامه تمرینی متناسب با اهداف و برنامه شما ارائه می‌دهد. بخش دوم به تفصیل بهترین تمرینات را برای هر ناحیه از بدن شرح می‌دهد. برنامه‌های تمرینی کامل برای شروع در بخش سوم تشریح شده است.

تمرینات با وزنه و تمرینات قلبی - عروقی نه تنها ظاهر شما را بهبود می‌بخشد، بلکه سلامت شما را نیز بهبود می‌بخشد و زندگی شما را به سمت بهتر شدن تغییر می‌دهد. اکنون زمان شروع است.

# فصل ۱

## توسعه برنامه تمرینی شما



توسعه یک استراتژی تمرینی کلید پیشرفت و موفقیت نهایی شماست. این اولین کاری است که باید قبل از پا گذاشتن در باشگاه یا ایجاد فضای فعالیت ورزشی خانگی انجام دهید؛ در غیر این صورت، با مرتب کردن توصیه‌های مختلفی که شما را بمباران می‌کند، سردرگم خواهید شد.

## ۲۰ مرحله برای ایجاد یک برنامه اختصاصی

ایجاد برنامه اختصاصی شما شامل ۲۰ مرحله است که در این قسمت توضیح داده شده است. آنها پاسخ‌هایی را که برای شروع تمرین با برنامه‌ای که به بهترین وجه با اهداف شما مطابقت دارد، به شما می‌دهند. ۲۰ مرحله ذکر شده در اینجا ترکیبی از تمرینات مقاومتی و تمرینات قلبی-عروقی است. ممکن است تصمیم گرفته باشید که فقط تمرین مقاومتی انجام دهید. با این حال، اگر چربی برای از دست دادن دارید یا در حفظ وزن بدن خود مشکل دارید، علائنه است که تمرینات قلبی - عروقی را اضافه کنید. حرکات کششی منظم برای حفظ انعطاف پذیری و همچنین وضعیت بدنی خوب نیز مهم است، به خصوص با توجه به اینکه تنها به چند دقیقه در هفته نیاز دارد.

دنبال کردن دقیق یک برنامه خوب باعث پیشرفت می‌گردد. با این حال، اندازه‌گیری میزان پیشرفت می‌تواند دشوار باشد، زیرا شما هر روز خود را می‌بینید. حتی ممکن است به این باور برسید که اصلاً پیشرفتی ندارید. ممکن است حس کنید که لباس‌هایتان تنگ‌تر و گشادتر شده است. یکی از راه‌های تشخیص میزان پیشرفت این است که حداقل یک بار در ماه از خود عکس بگیرید. بسیاری دریافته‌اند که عکس‌ها قابل اعتمادتر از وزن بدن یا اندازه‌گیری هستند. مطمئن باشید تا زمانی که به طور منظم تمرین کنید و یک رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید، چربی‌ها کاهش می‌یابند و عضلات رشد می‌کنند. از آنجایی که برخی از بانوان سریع‌تر از دیگران به نتایج دست می‌یابند، نمی‌توانید میزان پیشرفت خود را پیش بینی کنید.

## ۱ اهداف خود را مشخص کنید

برای ایجاد یک برنامه تمرینی کاملاً متناسب با نیازهای خود، ابتدا باید اهداف خود را به وضوح تعریف کنید. شما برای انجام یک یا ترکیبی از موارد زیر تمرین می‌کنید:

- تغییر شکل بدن
- افزایش عملکرد ورزشی
- رهایی از چربی‌های اضافی بدن
- مقابله با بی‌حرکی ناشی از افزایش سن

شما باید بتوانید اهداف اصلی خود را دقیقاً بیان کنید، زیرا با این اهداف مرتبط هستند. از اهداف بسیار مبهم مانند اینکه می‌خواهم خوش فرم باشم یا می‌خواهم فیزیک بدنی‌ام را بهبود بخشم، اجتناب کنید. تا حد امکان دقیق باشید. به عنوان مثال، در یک ماه، ممکن است بخواهید یک یا چند مورد از موارد زیر را انجام دهید:

- کاهش ۴/۵ کیلوگرم از وزن بدن.
- افزایش قدرت تا ۱۰ درصد.
- پوشیدن لباس‌هایی، که مدت زیادی قادر به پوشیدن آنها نبودید.

برنامه‌های ویژه‌ای وجود دارند که به شما در دستیابی به اهداف‌تان که در فصل سوم این کتاب آورده‌اند کمک خواهند کرد. برنامه‌هایی که از حداقل تجهیزات در خانه یا باشگاه قابل انجام هستند و بر بالاتنه، پایین تنه و یا کل بدن تمرکز دارند. در حالت ایده آل، شما باید این برنامه‌ها را متناسب با نیازهای ویژه خود تنظیم کنید. مراحل زیر به شما در انجام این کار کمک می‌کند.

## ۲. تصمیم بگیرید که چند روز در هفته می‌خواهید تمرین کنید

برنامه شخصی شما تعیین می‌کند که چند روز در هفته می‌توانید تمرین کنید. دو برنامه تمرین با وزنه زیر برای مبتدیان مناسب است:

- **یک جلسه در هفته برنامه‌ی تمرین با وزنه:** تمرین یک بار در هفته بهتر از تمرین نکردن است. برای بانوان ورزشکار، یک جلسه تمرین با وزنه در هفته برای ورزش تخصصی کافی است. اگر مبتدی هستید و زمان آزاد بسیار کمی دارید، این شروع خوبی است به شرط اینکه به برنامه خود پایبند باشید.
- **دو جلسه برنامه تمرین در هفته با وزنه:** دو جلسه تمرین با وزنه در هفته بهترین نوع تمرین است. اگر برای یک ورزش تمرین با وزنه انجام می‌دهید، بیش از دو بار در هفته با وزنه زدن در آن زیاد روی نکنید. اگر برای شروع تمرینات ورزشی خاص انجام نمی‌دهید، توصیه می‌کنیم که هفته‌ای دو تمرین وزنه‌برداری را به مدت یک یا دو ماه انجام دهید و سپس زمانی که احساس آمادگی کردید به سه جلسه در هفته بروید. پس از سه تا شش ماه تمرین منظم با وزنه سه روزه در هفته، اگر بدن شما به خوبی با سختی تمرین سازگار شده است، می‌توانید به یک برنامه چهار روزه بروید.
- **سه جلسه تمرین در هفته با وزنه:** اگر هیچ فعالیت بدنی دیگری انجام نمی‌دهید، ایده آل این است که تا سه جلسه تمرین با وزنه در هفته کار کنید. با این برنامه می‌توانید زمان بیشتری را روی هر ناحیه بدن اختصاص دهید. اگر مبتدی هستید، تمرین سه بار در هفته به شما این امکان را می‌دهد که سه تمرین کوتاه‌تر در مقایسه با دو تمرین طولانی‌تر انجام دهید. اگر چند ماه تمرین خیلی شدید دارید، این برنامه به شما امکان می‌دهد ست‌های بیشتری را در هر قسمت از بدن انجام دهید.
- **چهار جلسه در هفته تمرین با وزنه:** این برنامه به شما امکان می‌دهد ست‌های بیشتری و تمرینات بیشتری را در هر قسمت از بدن انجام دهید. این یک استراتژی پیشرفته است که برای مبتدیان نیست، حتی اگر برای پیشرفت سریع‌تر و سوسه انگیز باشد. ما بیش از چهار تمرین با وزنه در هفته را توصیه نمی‌کنیم. به خاطر داشته باشید که بیش تمرینی به پیشرفت شما بیشتر از کم تمرینی آسیب می‌رساند. فقط ورزشکاران سطح بالا از بیش از چهار جلسه در هفته سود می‌برند. قدرت عضلانی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که بین تمرینات به اندازه کافی استراحت کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید سریع پیشرفت کنید، استراحت بسیار مهم است. در طول تمرین در اغلب موارد بدن شما استراحت کافی ندارد. از دست دادن قدرت نشانه اصلی این است که شما بیش تمرینی دارید - به عبارت دیگر، بیش از حد تمرین می‌کنید. بانوان هنگام ورزش بیشتر از مردان از خطر آسیب دیدن رنج می‌برند. به عنوان مثال، در پاسخ به تمرینات مقاومتی، میزان سنتز کلاژن تاندون در خانم‌ها ۵۰ درصد کمتر از مردان است. در نتیجه، بازسازی تاندون در خانم‌ها بسیار کندتر از آقایان است. بنابراین، برای جلوگیری از صدمات، خانم‌ها نسبت به آقایان به دوره‌های استراحت طولانی‌تری بین جلسات بلند کردن اجسام سنگین نیاز دارند. جایگزینی تمرینات سنگین با تمرینات سبک‌تر باعث بهبودی می‌شود. تا آنجا که به تمرینات قلبی - عروقی مربوط می‌گردد، اگر می‌خواهید توده عضلانی و قدرت به دست آورید، در تمرینات قلبی - عروقی زیاد روی نکنید. یک یا دو بار در هفته کافی است. اگر قبلاً برای ورزش دیگری تمرین می‌کنید، نیازی به تمرین قلبی - عروقی اضافی نیست. برای اهداف سلامتی، انجام سه تمرین قلبی - عروقی در هفته برای شروع کافی است. اگر برای کاهش وزن عجله دارید، می‌توانید با سه جلسه کوتاه مدت تمرین قلبی - عروقی در هفته شروع کنید. همانطور که استقامت شما افزایش می‌یابد، می‌توانید به آرامی دفعات یا مدت زمان تمرین قلبی - عروقی یا هر دو را افزایش دهید.

### ۳ روزهای تمرین خود را انتخاب کنید

برای پیشرفت سریع، این یک قانون اصلی را دنبال کنید: یک روز تمرین با وزنه باید حداقل یک روز بعد از آن استراحت داشته باشد (بنابراین انجام یک تمرین قلبی - عروقی روز بعد از جلسه تمرین با وزنه امکان پذیر است). این ممکن است همیشه امکان پذیر نباشد، اما این دفعات ایده آل است. برای برنامه‌های مختلف، در اینجا گزینه‌های شما وجود دارد:

- **یک جلسه تمرین در هفته با وزنه:** این برنامه هیچ مشکلی برای بهبود ایجاد نمی‌کند و تمرین با وزنه را می‌توان در هر روز انجام داد.

- **دو جلسه تمرین در هفته با وزنه:** تمرینات را تا حد امکان جدا کنید (مثلاً دوشنبه و پنجشنبه یا سه شنبه و جمعه)، اما حداقل سعی کنید الگوی یک تمرین و یک روز استراحت را رعایت کنید. با این حال، اگر می‌توانید فقط در تعطیلات آخر هفته تمرین کنید، ادامه دهید. تمرین با وزنه در روزهای شنبه و یکشنبه ایده آل نیست، اما بدن شما در طول هفته زمان زیادی برای بهبودی خواهد داشت.

- **سه جلسه در هفته تمرین با وزنه:** با این برنامه، رعایت الگوی یک تمرین - یک روز استراحت دشوار است، اما همچنان ممکن است. بدترین پیکربندی ممکن این است که سه روز متوالی تمرین کنید و سپس چهار روز استراحت کنید. سعی کنید تا حد امکان هفته خود را متعادل کنید - به عنوان مثال، با وزنه در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه یا سه شنبه، پنجشنبه و شنبه تمرین کنید.

- **چهار جلسه در هفته تمرین با وزنه:** با چنین دفعات تمرینی بالا، فاصله‌گذاری مناسب بین تمرینات برای تامین استراحت کافی بدن دشوار است. رعایت الگوی یک تمرین - یک روز استراحت حداقل برای دو تمرین امکان پذیر نیست. هر زمان که دو تمرین را بدون استراحت بین آنها انجام دادید، مطمئن شوید که یکی قسمت فوقانی بدن و دیگری قسمت تحتانی بدن شما را هدف قرار می‌دهد.

تمرینات قلبی - عروقی محدودیت‌های کمتری دارند، زیرا تقریباً به اندازه تمرین با وزنه به بدن آسیب وارد نمی‌کند. با این حال، هنوز هم ایده خوبی است که جلسات را تا حد امکان در طول هفته تقسیم کنید.

### ۴ تصمیم بگیرید که آیا بیش از یک بار در روز تمرین کنید یا خیر

اکیداً توصیه می‌کنیم دو بار در روز تمرینات با وزنه انجام ندهید، اگر نمی‌خواهید قبل یا بعد از تمرین با وزنه برای اهداف کاهش وزن تمرینات قلبی - عروقی را انجام دهید، می‌توانید یک تمرین با وزنه و یک جلسه قلبی - عروقی را در دو تمرین جداگانه در روز انجام دهید.

در حالت ایده‌آل، می‌توان تمرین قلبی - عروقی را در روزهایی که وزنه نمی‌زنید، انجام داد. اما انجام تمرینات قلبی - عروقی در صبح و تمرینات با وزنه در اواخر روز قابل تصور است. از طرف دیگر، می‌توانید صبح‌ها با وزنه تمرین کنید و شب‌ها تمرین قلبی - عروقی انجام دهید. با این حال، انجام تمرینات قلبی - عروقی و وزنه به طور همزمان بسیار آسان‌تر است. برای آشنایی با ترکیبات احتمالی این دو نوع تمرین، بخش قلبی - عروقی را در انتهای این قسمت ببینید.

### ۵ زمان تمرین خود را انتخاب کنید

بهتر است صبح، ظهر، بعدازظهر یا عصر تمرین کنید؟ مطالعات علمی نشان داده است که قدرت و استقامت عضلات در طول روز متفاوت است. بیشتر بانوان در بعد از ظهر قوی‌تر و در صبح ضعیف‌تر هستند. اما برای

یک اقلیت برعکس است! با این حال، داشتن سطح ثابتی از قدرت و استقامت در طول روز غیر طبیعی است. این تغییرات طبیعی روزانه با افزایش دمای بدن در طول روز توضیح داده می‌شود. بدن صبح‌ها کمی سردتر است و با گذشت زمان و در اثر خوردن غذا آرام آرام گرم می‌شود. این افزایش جزئی دما با افزایش کارایی سیستم عصبی مرکزی همراه است. بنابراین، قدرت عضلانی به موازات دمای بدن افزایش می‌یابد. تمرین در زمانی که عضلات شما در قوی‌ترین حالت خود هستند ایده آل است. برای اکثر بانوان، این اوج عملکرد در بعد از ظهر اتفاق می‌افتد. متأسفانه همیشه نمی‌توان در آن زمان تمرین کرد. اگر بتوانید فقط در صبح تمرین کنید، بدن شما به آن عادت می‌کند و به تدریج اوج عملکرد خود را تغییر می‌دهد. بدترین سناریو این است که به طور مداوم برنامه تمرینی شما تغییر کند، زیرا به بدن شما فرصت کمی برای سازگاری می‌دهد.

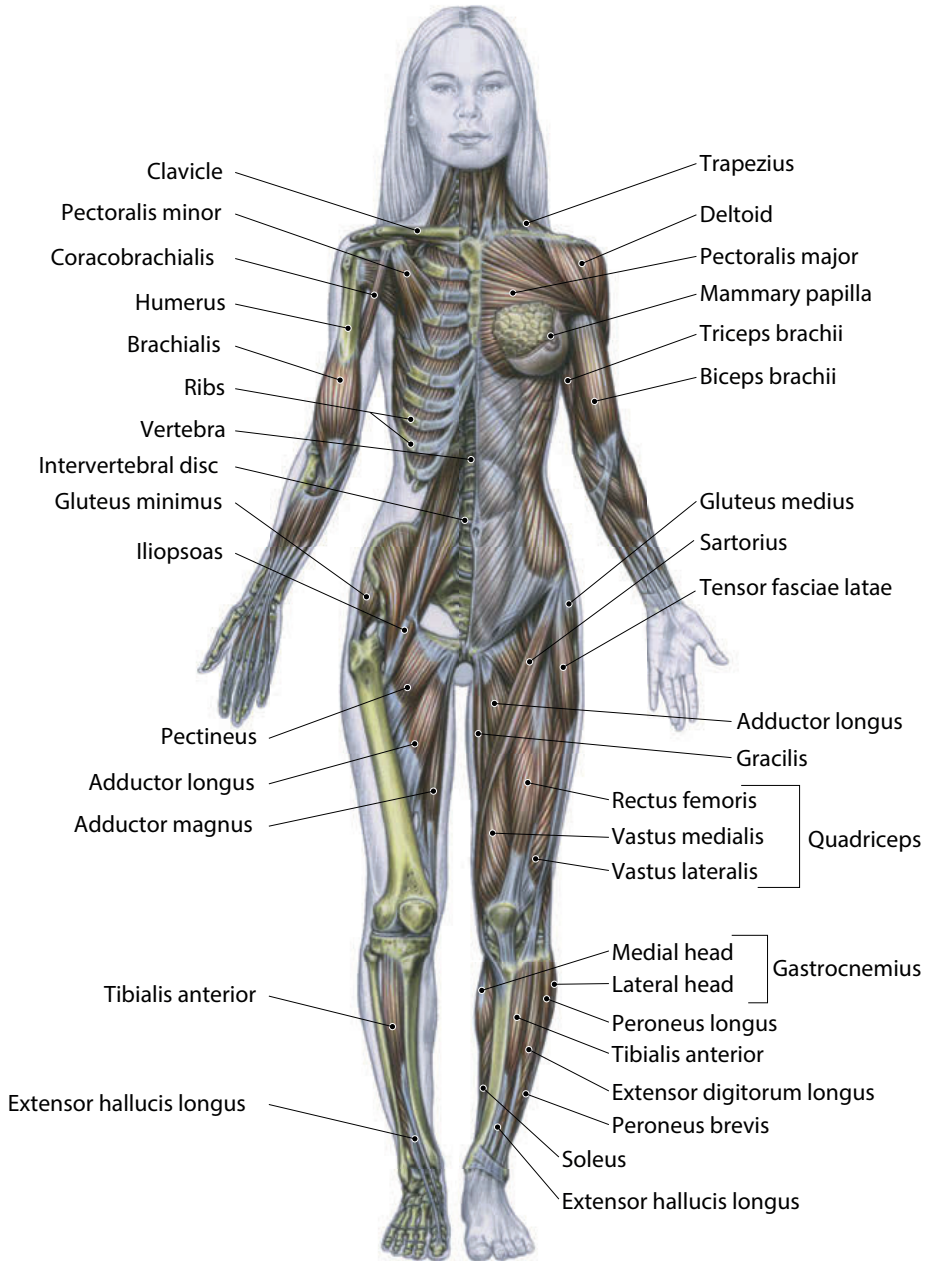
## ۶ ترتیبی را انتخاب کنید که در هر جلسه بر روی کدام عضلات کار کنید

تمرین کل بدن در یک تمرین سخت خواهد بود. به همین دلیل است که بدن را به مناطقی تقسیم می‌کنیم. شش ناحیه اصلی بدن به شرح زیر است:

۱. پاها (عضلات چهارسرران، همسترینگ، سרینی‌ها، و سه سر ساقی)
  ۲. عضلات شکم
  ۳. عضلات کمر
  ۴. عضلات سینه‌ای
- مسئله اصلی این است که چگونه این اعضای بدن را با هم ترکیب کنیم تا آنها را به بهترین شکل تمرین دهیم. به دلیل بسیاری از توالی‌های ممکن، افراد مبتدی اغلب در یافتن یک ترکیب مناسب با مشکل مواجه می‌شوند. چهار نکته زیر می‌تواند به شما در طراحی برنامه کمک کند. در ادامه به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرند.
۷. از حرکات غیر مستقیم نهایت استفاده را ببرید.
  ۸. اهمیت هر عضله را با توجه به اهداف خود ارزیابی کنید.
  ۹. روی نقاط ضعیف خود تمرکز کنید.
  ۱۰. از اصل چرخشی تمرین استفاده کنید.

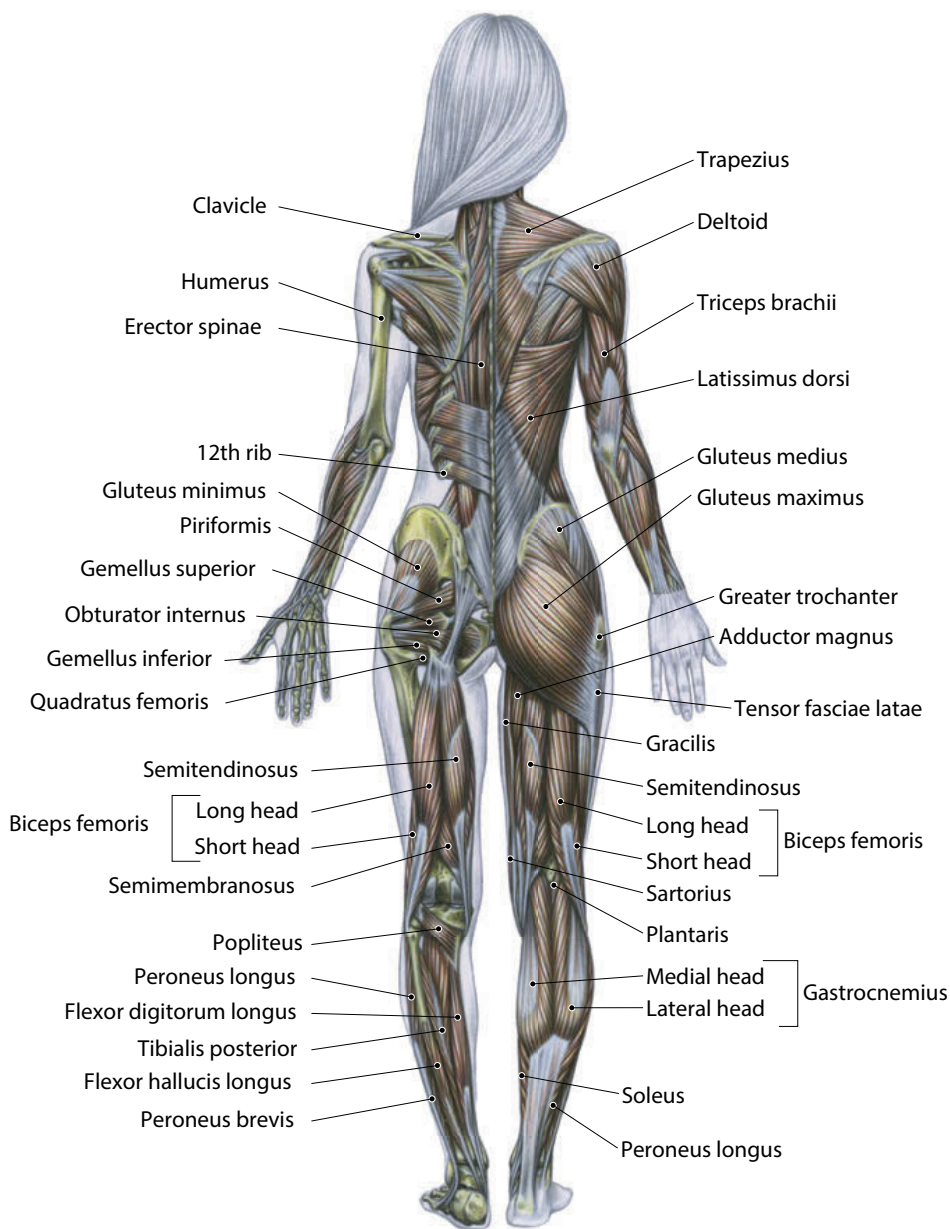
### از حرکات غیر مستقیم بهره کامل ببرید

فعالیت‌های ورزشی پایه مانند پرس سینه عضلات سه سر و همچنین قسمت جلویی شانه‌ها را به کار می‌گیرند. فعالیت‌های ورزشی پایه کمر مانند تمرین زیر بغل سیم کش و قایقی باعث بکارگیری عضله دوسر و همچنین قسمت عقبی شانه‌ها می‌شود. بنابراین، اگر این فعالیت‌های ورزشی را انجام داده‌اید، برای صرفه جویی در زمان، می‌توانید تعداد تمرینات مستقیم برای بازوها و همچنین شانه‌ها را کاهش دهید یا حتی از آن صرف‌نظر کنید.



کاری که نباید انجام دهید این است که بازوهای خود را قبل از کمر یا سینه تمرین دهید. این باعث می‌شود عضله دوسر یا سه سر بازویی برای تحمل وزن لازم برای تحریک عضلات سینه و کمر بیش از حد خسته باشد. بنابراین، همیشه تمرین بازوها را در آخر تمرین قرار دهید یا اصلاً آنها را تمرین ندهید.

در مورد پاها هم همینطور است. تمرین دادن ساق پا در ابتدا باعث خسته شدن آنها و کاهش قدرت شما برای تمرینات اصلی پا می‌شود. علاوه بر این، تمرینات عضلات چهارسر ران و همسترینگ به اندازه کافی تحریک غیرمستقیم ساق پا را فراهم می‌کند تا در بسیاری از موارد، تمرینات مستقیم ساق پا را بهبود یافته دهد.



### اهمیت هر عضله را با توجه به اهداف خود ارزیابی کنید

عضلات سرینی و بازوها برای همه اهمیت یکسانی ندارند. به عنوان مثال، خانم‌ها اغلب روی عضلات سرینی و پاهای خود تمرکز می‌کنند، در حالی که مردان روی بازوهای خود تمرکز می‌کنند. خانمی که می‌خواهد روی عضلات سرینی خود تمرکز کند، باید زمان بیشتری را در قسمت پایین تنه نسبت به بالاتنه خود صرف کند. برنامه شما باید اهداف شما را منعکس کند. اگر بدنی زیبا می‌خواهید، نباید با تمام عضلات خود یکسان رفتار کنید. بسیاری از خانم‌ها پایین تنه را در اولویت قرار می‌دهند و زمان کمتری را برای بالاتنه صرف می‌کنند. این ترکیب موثرترین زمان برای پیشرفت سریع زیبایی شناختی است.

اگر می‌خواهید عضلات شکم خوش تراشی داشته باشید، می‌توانید هر تمرین را با فعالیت‌های ورزشی شکم به عنوان گرم کردن شروع کنید. اگر آن عضلات در اولویت نیستند، می‌توانید در پایان جلسه با انرژی و زمان باقیمانده آنها را انجام دهید.

ورزشکاران باید میزان درگیری هر یک از عضلات خود را در ورزش تعیین کنند. به عنوان مثال، بازیکنان فوتبال بیشتر پاها و عضلات شکم خود را تمرین می‌دهند و زمان کمی را برای تمرینات بالاتنه اختصاص می‌دهند. برای بازیکنان والیبال، پایین تنه مهم است، اما بازوها و شانه‌ها نیز بسیار مهم هستند. بنابراین نسبت به بازیکنان فوتبال زمان کمتری را بر روی پایین تنه و بیشتری را به بالاتنه اختصاص می‌دهند.

### روی نقاط ضعیف بدن خود تمرکز کنید

عضلات با سرعت یکسانی پیشرفت نمی‌کنند و افراد در نقاط مختلف بدن ضعیف‌تر و قوی‌تر هستند. اگر عضلات چهارسر ران شما راحت‌تر از عضلات همسترینگ تقویت می‌شوند و یا بزرگ می‌شوند، مهم است که قبل از عضله چهارسر ران، همسترینگ خود را تمرین دهید. اگر هیچ عضله واقعا ضعیفی ندارید، ممکن است بخواهید به جای آن از اصل چرخشی تمرین استفاده کنید.

### از اصل چرخشی تمرین استفاده کنید

اگر می‌خواهید بدنی متعادل داشته باشید، تمرین را با یک قسمت از بدن شروع نکنید. در مثال سه جلسه در هفته در مرحله ۷، یک جلسه پایین تنه با عضله چهارسر ران شروع می‌شود. سپس، با تمرین عضلات همسترینگ؛ و آخرین مورد، با تمرین عضلات سرینی شروع می‌شود.

هنگام در نظر گرفتن اطلاعات قبلی، توجه داشته باشید که تفاوت اساسی بین تمرین دادن عضلات برای زیبایی یا سلامتی و تمرین آنها برای افزایش عملکرد ورزشی وجود دارد. هنگام تمرین برای ورزش، تمام عضلات باید در یک روز تمرین شوند، زیرا در بیشتر ورزش‌ها، عضلات با هم درگیر می‌شوند. در این صورت، جداسازی گروه‌های عضلانی نتیجه معکوس دارد.

## ۷ | مناطق بدن خود را برای هر تمرین برنامه ریزی کنید

این مرحله بر اساس مرحله ۶ ساخته شده است تا به شما در ساختار هر تمرین کمک کند. همانطور که قبلاً ذکر شد، بدن شما از شش منطقه اصلی تشکیل شده است. اهمیت نسبی هر منطقه چیزی است که شما باید بر اساس اهداف زیبایی شناختی یا عملکرد خود رتبه بندی کنید.

اگر هدف شما بهبود عملکرد ورزشی است، نیازهای ورزش یا فعالیت انتخابی شما اهمیت نسبی هر منطقه بدن را تعیین می‌کند. به هر یک از اعضای بدن درجه اهمیت یکسان و در نتیجه زمان تمرین برابر ندهید. اهداف

خاص شما باید اولویت‌ها و تعداد دفعات تمرینی که هر عضله دریافت می‌کند را تعیین کند. اگر می‌خواهید پیشرفت سریعی در قدرت و شکل دادن به بدن داشته باشید، بهترین کار این است که هر گروه عضله‌ای را دو بار در هفته تمرین دهید. برای کاهش وزن، حفظ سلامتی و ورزش، کار کردن هر عضله با وزنه فقط یک بار در هفته شروع خوبی است. ممکن است بخواهید هر زمان که وقت آزاد بیشتری دارید، این دفعات را افزایش دهید.

### یک بار در هفته تمرین با وزنه

تنها با یک جلسه تمرین هفتگی، باید بیشتر وقت خود را به عضلات پایین تنه و شکم اختصاص دهید و تنها چند ست را به عضلات پشت و شانه‌های خود اختصاص دهید. به این ترتیب بازوها و سینه به صورت غیرمستقیم تمرین داده می‌شود، که باعث صرفه جویی در زمان می‌شود. همانطور که پیشرفت می‌کنید، باید ست‌های بیشتر و تمرینات بیشتری برای هر قسمت از بدن اضافه کنید. برای کاهش حجم کاری که باید در طول هر تمرین انجام دهید، به روزهای تمرین بیشتری نیاز دارید.

### دو بار در هفته تمرین با وزنه

با افزایش تعداد تمرینات، هر عضله فرصت بیشتری برای تمرین دارد. در مثال‌هایی که برای دو، سه و چهار تمرین هفتگی ارائه شده است، شکم در تمرینات بالا تنه گنجانده شده است، اما می‌توان از عضلات شکم به صورت متغیر استفاده کرد و به منظور هماهنگی با حجم کار، با پایین تنه قرار داد. تمرینات مربوط به بالاتنه و پایین تنه که در برنامه‌های قسمت سوم خواهید دید. اگر همیشه عضلات شکم را با عضلات بالا تنه تمرین دهید، تمرینات بالاتنه ممکن است بسیار طولانی و دست و پا گیر شوند.

### برنامه تمرینی ۱

پایین تنه: عضلات چهار سر ران‌ها و سرینی‌ها      بالا تنه: عضلات شکم و شانه‌ها

### برنامه تمرینی ۲

پایین تنه: عضلات سرینی و همسترینگ      بالا تنه: عضلات شکم و کمر

### سه بار در هفته تمرین با وزنه

وقتی به نقطه‌ای رسیدید که تمرین‌هایتان بیش از حد دست و پا گیر هستند، زیرا برای ادامه پیشرفت باید ست‌های زیادی انجام دهید یا تمرینات زیادی انجام دهید، می‌توانید برای کاهش حجم کاری که باید برای هر تمرین انجام دهید، یک روز تمرین با وزنه جدید را به برنامه خود اضافه کنید.

### برنامه تمرینی ۱

پایین تنه: عضلات چهار سر ران و سرینی      بالا تنه: عضلات شکم و شانه

### برنامه تمرینی ۲

پایین تنه: عضلات همسترینگ و سرینی  
بالا تنه: عضلات شکم و کمر

### برنامه تمرینی ۳

پایین تنه: عضلات سرینی  
بالا تنه: عضلات شکم، سینه و بازوها

### چهار بار در هفته تمرین با وزنه

وقتی سه روز در هفته با انجام تمرینات وزنه، احساس راحتی کردید، می‌توانید چهار بار در هفته تمرین با وزنه انجام دهید. با این حال، این یک رویکرد پیشرفته است که برای افراد مبتدی مناسب نیست.

### برنامه تمرینی ۱

پایین تنه: عضلات چهارسر ران، همسترینگ و سرینی  
بالا تنه: عضلات شکم

### برنامه تمرینی ۲

بالا تنه: عضلات شکم، شانه‌ها و کمر  
پایین تنه: عضلات سرینی

### برنامه تمرینی ۳

پایین تنه: عضلات سرینی، همسترینگ و چهارسر ران  
بالا تنه: عضلات شکم

### برنامه تمرینی ۴

بالا تنه: عضلات شکم، سینه و بازوها  
پایین تنه: همسترینگ

## ۸ تعیین کنید که در هر ناحیه بدن چند تمرین انجام دهید

همانطور که در بخش دوم خواهید دید، فعالیت‌های ورزشی زیادی برای هر عضله وجود دارد. بدیهی است که شما نمی‌توانید همه آنها را در یک تمرین انجام دهید. نه امکان پذیر است و نه مناسب است. همچنین به سرعت متوجه خواهید شد که برخی از حرکات را دوست دارید و برخی دیگر را دوست ندارید. اگر در تمرینات با وزنه تازه کار هستید، عاقلانه است که به یک فعالیت ورزشی برای هر عضله اصلی پایبند باشید: تمرینی که احساس می‌کنید بیشتر از همه عضله شما را درگیر می‌کند (اطلاعات بیشتر در مورد این موضوع مهم در مرحله ۱۸). بعد از چند هفته، می‌توانید فعالیت ورزشی دیگری برای عضلات اصلی خود (چهارسر ران، همسترینگ و سرینی) اضافه کنید. بهتر است برای نقاط کم اهمیت‌تر بدن مانند بازوها و سینه به یک فعالیت ورزشی پایبند باشید. برای گروه‌های عضله‌ای پیچیده‌تر مانند عضلات کمر، شانه‌ها و شکم، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا به قانون یک فعالیت ورزشی پایبند باشید یا بسته به اهمیتی که به هر قسمت بدن می‌دهید، یکی دیگر را اضافه کنید.

بعد از چند ماه تمرین، می‌توانید فعالیت‌های ورزشی بیشتری را اضافه کنید، اما فقط به قسمت‌هایی از بدن که می‌خواهید بیشتر شکل دهید.

## ۹ تعداد ست‌ها در هر گروه عضلانی را انتخاب کنید

هنگامی که یک بار فعالیت ورزشی خود را انجام دادید، چند بار دیگر باید آن را تکرار کنید (یعنی چند ست از این حرکت را باید انجام دهید؟). تعداد ست‌ها بسیار مهم است زیرا یکی از عوامل تعیین کننده اصلی مدت زمان تمرین شما است. همه ما می‌خواهیم تا آنجا که ممکن است ست‌های بیشتری را انجام دهیم، به خصوص زمانی که تمرین را شروع می‌کنیم تا پیشرفت خود را تسریع کنیم. متأسفانه بدن به خوبی عمل نمی‌کند. زیرا مقدار محدودی از جریان خون وجود دارد که عضلات ما می‌توانند بدون خستگی بیش از حد آن را تحمل کنند. گذشته از یک نقطه بهینه، آنها قادر به بهبودی نخواهند بود. خستگی بیش از حد و تمایل به اجتناب از تمرین دیگر نشانه آشکاری است که شما ست‌های زیادی را انجام داده‌اید.

برای اهداف تناسب اندام، عضلات را می‌توان به سه دسته اصلی زیر تقسیم نمود:

۱. عضلات با اهمیت‌تر: عضلات چهارسر ران، همسترینگ و سرینی

۲. عضلات پیچیده: عضلات کمر، شانه‌ها و شکم

۳. عضلات کم اهمیت‌تر: عضلات سینه، دوسر، سه‌سر، ساعد و ساق پا

**افراد مبتدی باید موارد زیر را هدف قرار دهند:**

۴. دو یا سه ست برای هر یک از عضلات با اهمیت‌تر

۵. یک یا دو ست برای هر یک از عضلات پیچیده

۶. یک ست برای هر یک از عضلات کم اهمیت‌تر

**بعد از چند ماه تمرین، باید موارد زیر را هدف قرار دهند:**

- سه یا چهار ست برای هر یک از عضلات با اهمیت‌تر

- دو یا سه ست برای هر یک از عضلات پیچیده

- یک یا دو ست برای هر یک از عضلات کم اهمیت‌تر

**بعد از شش ماه تمرین، باید موارد زیر را هدف قرار دهند:**

- چهار یا پنج ست برای هر یک از عضلات با اهمیت‌تر

- سه یا چهار ست برای هر یک از عضلات پیچیده

- یک تا سه ست برای هر یک از عضلات کم اهمیت‌تر

به خاطر داشته باشید که تعداد ست‌های ارائه شده شامل ست‌های گرم کردن نمی‌شود. قبل از هر تمرین باید از سطح انرژی خود آگاه باشید. اگر روزی احساس کردید قدرت بیشتری دارید، می‌توانید ست‌های بیشتری از حد معمول اجرا کنید. از طرف دیگر، اگر احساس خستگی می‌کنید، در کاهش تعداد ست‌های آن روز تردید نداشته باشید.

## ۱۰ تعداد تکرار در هر ست را انتخاب کنید

در هر ست چند بار (تکرارها) باید یک فعالیت ورزشی را انجام داد؟ برای تقویت عضلات، بهتر است ۱۰ تا ۲۰ تکرار با وزنه‌های سنگین‌تر انجام شود. برای سوزاندن کالری و چربی و بهبود سلامت قلب و عروق، حداقل ۳۰ تا ۵۰ تکرار با وزنه‌های سبک‌تر انجام دهید.

تعیین تعداد تکرارها را می‌توان با استفاده از یک هرم توضیح داد. این مفهوم را می‌توان هر زمان که بیش از یک ست در هر فعالیت ورزشی انجام دهید مورد استفاده قرار گیرد. سیستم هرمی عمدتاً با تکرارهای کمتر

و وزنه‌های سنگین‌تر استفاده می‌شود. هنگام استفاده از وزنه‌های سبک‌تر و تکرارهای بیشتر، فقط در صورتی وزنه را افزایش دهید که بتوانید در محدوده تکرار هدف خود باقی بمانید. اگر نمی‌توانید، وزنه را به جای تعداد تکرارها کاهش دهید.

در اینجا یک مثال با استفاده از سه ست آورده شده است. هنگامی که عضلات شما کاملاً گرم شدند (نحوه گرم کردن ویژه هر گروه عضلانی را در قسمت دوم ببینید)، با وزنه سبک و تعداد تکرار زیاد (مثلاً ۲۰) برای ست اول شروع کنید. برای ست دوم وزنه را به اندازه‌ای افزایش دهید که بتوانید تنها ۱۲ تا ۱۵ تکرار انجام دهید. با این حال، در طول یک ست (به جز برای گرم کردن) توقف نکنید زیرا به هدف تکرار خود رسیده‌اید. اگر برای ۱۲ تکرار شروع می‌کنید اما می‌توانید ۱۶ تکرار داشته باشید، ادامه دهید و آنها را انجام دهید! برای ست سوم وزنه اضافه کنید تا بتوانید فقط ۱۰ تکرار انجام دهید.

### ۱۱ | تصمیم بگیرید که تمرین شما چقدر باید طول بکشد

برای هر تمرین چقدر زمان باید اختصاص دهید؟ این موضوع نه تنها برای به دست آوردن نتایج سریع بلکه مهمتر از آن برای اینکه بتوانید به برنامه خود پایبند باشید بسیار مهم است. شما نمی‌خواهید از یک تمرین طولانی مدت به عنوان بهانه‌ای برای نرفتن به باشگاه استفاده کنید. یک تمرین مختصر خیلی بهتر از بدون تمرین است. حتی حداقل تمرین باعث دستاوردهای عضلات می‌گردد. یک محقق نشان داده است که در بانوان، حداقل دو دقیقه تمرین مقاومتی روزانه به مدت ۱۰ هفته، سرعت ایجاد گشتاور را تا ۱۶ درصد افزایش داد. ما معتقدیم که یک تمرین ۱۵ دقیقه‌ای بهتر از یک تمرین ۲ دقیقه‌ای است. اگر مبتدی هستید، یک تمرین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای ایده آل است. بعد از یک تا دو ماه تمرین، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را امتحان کنید. بعد از شش ماه تمرین، ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کافی است.

مدت زمان تمرین شما نباید ثابت باشد. اگر روزی زمان بیشتری دارید، ست‌ها یا تمرینات بیشتری انجام دهید یا مناطق بیشتری از بدن را هدف قرار دهید. اگر در روز زمان کمتری دارید، روی مهم‌ترین مناطق برای اهداف خود تمرکز کنید یا زمان استراحت بین ست‌ها را کاهش دهید. یک اشتباه بزرگ این است که فکر کنید یک راه حل خوب برای حذف یک تمرین، تمرین دو برابر بیشتر در تمرین بعدی است. تفکر درست نیست. بلکه منظم بودن بسیار مهم است!

اگر وقت ندارید به باشگاه بروید، تمرینات زیادی وجود دارد که می‌توانید با حداقل تجهیزات یا بدون تجهیزات در خانه انجام دهید. به عبارت دیگر، تمرینات را نادیده نگیرید. این از اهمیت بالایی برخوردار است! اگر یک تمرین را رها کنید، یکی دیگر و سپس دیگری را رها خواهید کرد. نکته بعدی که می‌دانید، ماه هاست که تمرین نکرده‌اید.

هدف از یک تمرین خوب این است که درگیری عضلات را در کمترین زمان ممکن به حداکثر برسانید. آنچه باید به دنبال آن باشید، استراتژی‌هایی است که شدت تمرین را به جای طول آن افزایش می‌دهد. آنچه باید به دنبال آن باشید، استراتژی‌هایی است که شدت تمرین را نسبت به تا طول آن افزایش می‌دهد. معیار اولیه‌ای که مدت زمان تمرین شما را تعیین می‌کند، برنامه‌ی شماست. اگر زمان زیادی ندارید، می‌توانید یک تمرین کامل را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید - به عنوان مثال، ۱۰ دقیقه تمرین دایره‌ای (به بخش افزایش شدت مراجعه کنید). با این حال، تمرین ۳۰ دقیقه‌ای همچنان ارجح است.

یک تمرین خوب با وزنه حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. اگر بیش از یک ساعت به تمرین اختصاص دهید، نمی‌تواند شدت تمرین را به اندازه کافی حفظ کند. در پایان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، عضلات شما باید به تدریج ریلکس شوند و آرامش پیدا کنند.

مدت زمان تمرین شما به دو چیز بستگی دارد:

۱. حجم تمرین (تعداد تمرین به اضافه تعداد ست)

۲. زمان استراحت بین ست‌ها

زمان استراحت عاملی است که اگر زمان کافی برای تمرین ندارید باید تنظیم کنید. بیش از یک ساعت با وزنه تمرین نکنید، زیرا این بدان معناست که شما یکی یا ترکیبی از موارد زیر را انجام می‌دهید:

- انجام تمرینات بیش از حد بر روی عضلات در
- انجام ست‌های بیش از حد هر جلسه
- زمان استراحت بیش از حد بین ست‌ها
- انجام فعالیت‌های ورزشی زیاد

## ۱۲ سرعت مناسب برای هر تکرار را بیاموزید

سرعت تکرارهای شما عامل بسیار مهمی در موفقیت برنامه شماست. نباید وزنه‌ها را با سرعت خیلی زیاد با نوسان و حرکت بدن به جای استفاده از قدرت خود عضله بلند کنید.

اگر به تازگی تمرینات قدرتی را شروع کرده‌اید، از سرعت مناسب به جای حرکات انفجاری استفاده نمایید. به سرعت متوجه خواهید شد که سرعت آهسته‌تر نسبت به سرعت زیاد سخت‌تر است. زمانی که وزنه‌ای را به آرامی بالا و پایین می‌برید، عضلات خود را بسیار بیشتر درگیر می‌کنید، این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید. کلید سرعت تکرار این است که به جای اینکه وزنه حرکت شما را کنترل کند، وزنه را کنترل کنید. این امر به ویژه در ابتدای یک ست صادق است. با پیشرفت ست شما، کنترل حرکت خود را از دست خواهید داد؛ با این حال، این بدان معنا نیست که شما باید تلاش برای حفظ کنترل تا حد ممکن را متوقف کنید.

هنگامی که وزنه کمتری را با سرعت کم‌تر کنترل می‌کنید، نتایج زیر را تجربه خواهید کرد:

- به کارگیری تار عضلانی بیشتر برای ایجاد قدرت عضلانی بیشتر.
- انقباض عضلانی بسیار موثرتر.
- احتمال آسیب رسانی به مفاصل یا پارگی عضله کمتر.
- کاهش حرکات اشتباه یا از دست دادن تعادل حین انجام حرکات.

توصیه می‌کنیم دو یا سه ثانیه برای بالا بردن وزنه و حداقل به همان اندازه، اگر نه کمی بیشتر، آن را پایین بیاورید. هر چه قدر عضلات شما ضعیف‌تر باشد یا سن شما بیشتر باشد، هر تکرار باید کندتر انجام شود. سالمندان با استفاده از یک حرکت فوق العاده آهسته ۱۰ ثانیه برای بلند کردن وزنه و ۱۰ ثانیه برای پایین آوردن آن با موفقیت بسیار تمرین می‌کنند. اگر حرکت بسیار آهسته برای شما خیلی کند به نظر می‌رسد، وزنه را در پنج ثانیه بالا ببرید و در عرض سه تا پنج ثانیه آن را پایین بیاورید.

## ۱۳ مدت زمان استراحت بین ست‌ها را مشخص کنید

زمان استراحت بین ست‌ها را به عنوان ابزاری در نظر بگیرید که به شما کمک می‌کند، سریع‌تر به هدف خود برسید. اگر عمدتاً می‌خواهید عضلات خود را بسازید، باید به اندازه کافی استراحت کنید تا بیشتر قدرت خود

را بازیابی کنید. از طرف دیگر، شما نمی‌خواهید آنقدر استراحت کنید که تمرین شما با وجود وزن زیاد، شدت خود را از دست بدهد. اگر هدف شما عمدتاً سوزاندن چربی است، زیاد استراحت نکنید. در زیر دستورالعمل‌های خوبی برای استراحت بین ست‌ها وجود دارد:

- برای افزایش شدت، ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت کافی است. اگر به دلیل اینکه به تازگی تمرینات با وزنه را شروع کرده‌اید، استقامت ندارید، ممکن است بخواهید بیشتر استراحت کنید. اما همانطور که پیشرفت می‌کنید، باید این زمان استراحت را کوتاه کنید تا تا حد امکان به دستورالعمل‌ها احترام بگذارید و مطمئن شوید که زمان زیادی را در باشگاه تلف نمی‌کنید.

- برای سوزاندن کالری و چربی، باید سرعت بیشتری را با ۱۰ تا ۲۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها اتخاذ کنید. با پیشرفت، این زمان استراحت را به حداقل برسانید. هنگامی که به آن دست یافتید، آماده هستید تا به شدیدترین شکل تمرین با وزنه بروید: تمرین‌های چرخشی. البته، با تمرینات دایره‌ای، زمان استراحت شما بین تمرینات باید محدود به زمانی باشد که از یک تمرین به تمرین دیگر صرف می‌نمایید.

تحقیقات نشان داده است که زمانی که حجم کاری مشابه مردان را انجام می‌دهند اسید لاکتیک کمتری تولید می‌کنند و ضربان قلب کمتری را تجربه می‌کنند. بنابراین، آنها به استراحت کمتری نسبت به مردان بین ست‌ها نیاز دارند. با این وجود، خانم‌ها تمایل دارند دوره استراحت خود را بیش از حد لازم افزایش دهند تا وزنه‌های سنگین‌تر و ست‌های بیشتری انجام دهند. این امر باعث کاهش شدت تمرین می‌شود. بنابراین، زمان استراحت خود را به گونه‌ای زمان بندی کنید که به چارچوب زمانی که تعیین کرده‌اید پایبند بمانید. این کار از استراحت بیش از حد جلوگیری می‌کند.

#### ۱۴ | از زمان استراحت بین دو فعالیت ورزشی مختلف اجتناب کنید

از اتلاف وقت هنگام تغییر فعالیت‌های ورزشی خودداری کنید. زمان لازم برای حرکت از یک دستگاه به دستگاه دیگر و تنظیم صندلی یا وزنه (یا هر دو) استراحت کافی را فراهم می‌کند. حتی ممکن است مجبور شوید منتظر بمانید تا کسی یک ست را تمام کند. این زمان انتظار اجباری را به استراحت داوطلبانه‌ای که اخیراً انجام داده‌اید اضافه نکنید. حرکت سریع هم کالری بیشتری می‌سوزاند و هم چربی بیشتری می‌سوزاند در حالی که زمان حضور در باشگاه را کاهش می‌دهد.

#### ۱۵ | وزنه مناسب را برای هر تمرین انتخاب کنید

در ابتدا، انتخاب وزنه مناسب برای هر تمرین ممکن است پیچیده به نظر برسد. با مقاومتی شروع کنید که خیلی سبک به نظر می‌رسد و برای عضلات شما چالش برانگیز است. این ست آسان به عنوان اولین گرم کردن عمل خواهد کرد.

برای ست گرم کردن بعدی، مقاومت را کمی افزایش دهید. اگر تردید دارید و نمی‌دانید که آیا این افزایش ممکن است بیش از حد باشد، وزنه‌ای را بردارید که خیلی سبک است و به جای استفاده از مقاومت بیش از حد با فرم نامرتب، تکرارهای بیشتری انجام دهید.

برای اولین ست اصلی خود، مقاومت را حتی بیشتر افزایش دهید، اما باز هم نه بیش از حد. اگر وزنه در تکرار اول خیلی سبک به نظر می‌رسد، ست خود را متوقف کنید و وزنه مناسب‌تری انتخاب کنید. به همین ترتیب، اگر حرکت بیش از حد دشوار است، ست خود را متوقف کرده و مقاومت را کاهش دهید.