

بہتر یافتہ اصول مرپیگری پرورش اندام

صادق سلامی
دکتر عالی پاکدل

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیہ سفید



اصول مربیگری پرورش اندام برنامه نویسی پیشرفته

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلو

| نوبت چاپ/ دوم (ویرایش جدید) ۱۳۹۸ / سوم ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری پرورش اندام برنامه نویسی پیشرفته / صادق سلامی، علی پاکدل.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).

شابک: ۳-۲۶۲-۳۵۵-۹۷۸۶-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بدن سازی

موضوع: Bodybuilding

موضوع: بدن سازی -- تعلیم

موضوع: Bodybuilding -- Training

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- برنامه ریزی

موضوع: Exercise -- Planning

شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: الف۸/س/۵/۵۴۶/۵ GV

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۵۰۱۶



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مقدمه

روزگاری بود که تمرین در باشگاه‌های بدنسازی صرفاً در جابجا کردن وزنه‌ها خلاصه می‌شد و پرورش اندام در ابتدایی‌ترین شکل آن در باشگاه‌ها جریان داشت و صد البته فقط و فقط کسانی که ژنتیک مطلوب‌تری داشتند یا کسانی که به صورت کاملاً اتفاقی و تصادفی در و تخته در موردشان با هم جور شده بود به بدن‌های تحسین بر انگیز می‌رسیدند و سهم کثیری از ورزشکاران عموماً موفقیت چندانی در رسیدن به اهداف ورزشی خود کسب نمی‌کردند و دست آخر، سر خورده و مایوس از این همه تلاشی که کرده‌اند از ادامه‌ی راه منصرف می‌شدند. امروزه همانگونه که به وضوح بر روی سن مسابقات و ... می‌بینید داستان در بدنسازی و در باشگاه‌های بدنسازی به گونه‌ای دیگر در جریان است و خواه مربی باشید و خواه ورزشکار جویای بدن، نیازمند مطالعه و دانستن مفاهیم و موضوعات کاملاً علمی و مبتنی بر تحقیق و تجربه و دانش هستید و دیگر با آزمون و خطا و تقلید از دیگران و با بی‌برنامگی و هرچه پیش آید خوش آید کسی دست کم در این عرصه راه به جایی نمی‌برد.

دوره‌ی برنامه‌های تمرینی ایستا و تکراری سال‌هاست که سر آمده است و امروزه شاید در مقاطع ابتدایی‌تر با استفاده از این مدل برنامه‌ها و یا حتی بدون استفاده از برنامه و با بی‌برنامگی محض بتوان پیشرفت‌های جزئی حاصل کرد ولی امروزه بر کسی پوشیده نیست که برای طی کردن ادامه‌ی راه و برای رسیدن به سطوح بالا در بدنسازی و فیتنس ناگزیر از برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده‌ی تمرین خواهیم بود تا اولاً به آنچه که در تصورات خود پرورنده‌ایم برسیم و در ثانی از گزند مخاطرات احتمالی که ممکن است در کمین ما بوده و در اثر بی‌مبالاتی‌ها و کم دانشی‌های ما در باشگاه و در حین تمرین گریبان ما را گرفته و در سال‌های دور و در آینده، زندگی ما را دستخوش تحولات آزار دهنده بکند در امان باشیم.

اساسی‌ترین آفتی که تمرین با وزنه و بدنسازی یک بدنساز را همواره تهدید کرده است و می‌کند عادت کردن بدن به تمرین و عدم احساس نیاز بدن به دگرگونی و رشد می‌باشد و این تصمیمی است که بدن ما بدون مشورت با ما و کاملاً خودسرانه می‌گیرد و عموماً به این راحتی‌ها نیز حاضر به کوتاه آمدن از موضعی که گرفته است نمی‌شود و اینجاست که دانش برنامه‌نویسی باید وارد معرکه و نزاع شده و هنری که دارد و یا دست کم باید داشته باشد را در عمل نشان دهد. برنامه‌های تمرینی که استادانه و با در نظر گرفتن وضعیت هر فرد و با در نظر گرفتن شرایط منحصر به فردی که هر فرد دارد و بر اساس نیازی‌هایی که هر فرد حس می‌کند و یا دارد تنظیم می‌گردد معمولاً پاسخگوی انتظارات خواهد بود ولی در پرورش اندام و بدنسازی گاه به نقطه‌ای می‌رسیم که برنامه‌های تمرینی حساب شده و پیچیده و دقیق نیز در کمال ناباوری به بن بست می‌رسند و در این نقطه از این کارزار بزرگ است که ارزش و اهمیت مقوله‌ای به نام سیستم‌های تمرینی پیشرفته آشکارتر می‌گردد و اساس کتابی که پیش رو دارید، مبانی برنامه‌نویسی از سری کتاب‌های اصول مربیگری پرورش اندام است که تقدیم حضور علاقمندان بدنسازی و فیتنس و پرورش اندام و ورزش‌های قدرتی می‌شود.

برای ارتباط با نویسندگان و برای بیان نظرات و دیدگاه‌های خود که مشوق اصلی ما برای خدمات بهتر در آینده به پیشگاه شما خوانندگان گرامی خواهد بود می‌توانید به سایت sadeghsalamy.com و alipakdel.com مراجعه کرده و یا از طریق آیدی تلگرام [@sadeghsalamy](https://t.me/sadeghsalamy) و [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) با نویسندگان در ارتباط مستقیم باشید.

صادق سلامی

علی پاکدل

۳	مقدمه نویسنده
۷	فصل ۱ سیستم‌های تمرینی، تعریف کلی و لزوم استفاده
۸	فصل ۲ افزایش ترشح طبیعی هورمون رشد انسانی با سیستم ۸X۶۰
۸	اساس کار سیستم ۸ در ۶۰
۹	فصل ۳ سیستم تمرینی CBVT
۹	هیپرتروفی
۹	هیپرپلازی
۱۱	دم عضلانی در CBVT
۱۲	ست‌ها در سیستم CBVT
۱۴	برنامه سینه در سیستم CBVT
۱۷	فصل ۴ سیستم تمرینی قدرت و توده ی خالص عضلانی
۱۸	واحد موتوری عضلات
۱۹	شیوه‌ی اجرا
۲۰	برنامه‌ی تمرینی قدرت و توده خالص عضلانی
۲۲	فصل ۵ سیستم تمرینی Circuit Training
۲۲	اساس کار سیستم تمرینی Circuit Training
۲۲	آثار مثبت فیزیولوژیک این سیستم
۲۳	اصول اجرای سیستم Circuit Training
۲۳	کلیات برنامه‌ی تمرینی در سیستم Circuit Training
۲۴	Flutter Kicks
۲۵	پول اور با دمبل
۲۶	پشت پا دمبل
۲۷	قفسه زیر سینه با دمبل
۲۸	باترفلای
۲۹	Air Bike
۳۰	پرس نظامی با ماشین
۳۱	کرانچ با ماشین
۳۱	Cross Body Crunch
۳۲	Butt-Ups
۳۳	هاگ اسکوات پا جمع
۳۳	جلو بازو لاری با ماشین
۳۴	اسکوات با ماشین (خوابیده)

۳۵	جلو بازو سیم کش، دسته‌های طنابی
۳۵	دیپ با حرکت
۳۶	پشت بازو خوابیده (هالتر پیشانی)
۳۷	StepMill
۳۸	سلام ژاپنی
۳۸	Stairmaster
۳۸	Steo Mill

فصل ۶ سیستم تمرینی شوک دهنده

۳۹

۳۹	هشدار در مورد سیستم شوک دهنده
۳۹	اصول کلی سیستم شوک دهنده

فصل ۷ سیستم تمرینی Double Up

۴۶

۴۶	مزایای تشدید فشار بر عضلات
۴۷	مزیت سیستم Double Up
۴۷	کلیات برنامه در سیستم Double Up

فصل ۸ سیستم تمرینی ویژه فیتنس بر پایه تکنیک سوپرست

۵۱

۵۱	کلیات برنامه‌ی تمرینی سیستم سوپرست
۵۱	تکنیک سوپرست
۵۲	نکات مهم در مورد سوپرست

فصل ۹ سیستم تمرینی اختصاصی خروج از استوپ

۵۷

۵۷	تفاوت برنامه تمرینی با سیستم تمرینی
۵۷	تفاوت بین سیستم‌های تمرینی
۵۸	استوپ عضلانی
۵۸	خروج از استوپ
۵۸	سیستم تمرینی خروج از استوپ
۵۹	کلیات سیستم تمرینی شوک‌دهنده و خروج از استوپ
۶۵	Rest-Pause
۷۰	درآپ ست

فصل ۱۰ عوارض ورزش حرفه‌ای، بی‌حسی و خواب رفتن انگشت‌ها

۷۵

۷۵	گیر افتادن عصب اولنار
۷۶	برق گرفتگی در آرنج
۷۶	کوبیتال تونل سندروم و موبایل
۷۶	کوبیتال تونل سندروم و میز نشینی
۷۶	کوبیتال تونل سندروم و تمرین با وزنه
۷۷	علائم گرفتار شدن عصب اولنار
۷۷	تبعات منفی گیر افتادن عصب اولنار
۷۷	آتروفی و ضعیف شدن دست‌ها
۷۷	تغییر شکل دست‌ها

۷۷	کاهش کنترل بر حرکات دست
۷۸	تشخیص بیماری
۷۸	کوبیتال تونل سندروم و نوار عصب
۸۰	درمان کوبیتال تونل سندروم
۸۱	کوبیتال تونل سندروم و جراحی

۸۲

فصل ۱۱ سیاه شدن سر استخوان لگن

۸۲	آواسکولار نکروزیس
۸۳	اختلال در خون‌رسانی به سر استخوان فمور
۸۳	نکروز و مرگ استخوان فمور
۸۳	نخستین علائم بیماری
۸۵	افزایش ابتلا به این بیماری در میان ورزشکاران
۸۵	تمرینات سنگین و سیاه شدن سر استخوان لگن
۸۵	کورتون و سیاه شدن سر استخوان لگن
۸۵	کورتون در بدنسازی
۸۵	مکمل‌های آلوده به کورتون و سیاه شدن سر استخوان لگن
۸۶	درمان سیاه شدن سر استخوان

اجازه دهید پیش از اینکه سیستم‌های تمرینی اعم از سیستم‌های نوین و یا سیستم‌های با اصالت و قدیمی را یک به یک تشریح کنیم نگاه گذرابی به معنای سیستم تمرینی داشته باشیم. بر خلاف آنچه که برخی از افراد در تصور دارند سیستم تمرینی با مواردی همانند سوپر ست و دراپ ست و هرمی و هرمی معکوس و ... که بیشتر و در کتاب‌های پیشین که تقدیم حضور خوانندگان کرده‌ایم تفاوت‌های بنیادین دارد.

موارد یاد شده سیستم‌های تمرینی نیستند بلکه تکنیک‌های تمرین با وزنه هستند. سیستم‌های تمرینی اصولاً به مثابه‌ی مسیرهای مختلفی است که هر یک ادعا می‌کند می‌تواند شما را آسان‌تر و سریع‌تر به مقصد که همانا ساختن و تراشیدن عضلات باشد برساند. به جرات می‌توان گفت که در پرورش اندام نوین دنیا تمرین یکنواخت در تمام طول سال و حتی در تمام طول دوران ورزشی دیگر جایگاهی ندارد و برای شکستن مرزها و برای گام نهادن به مرزها و قلمروهای جدید در دنیای بدنسازی و پرورش اندام و فیتنس و ... نیاز به تنظیم برنامه‌های تمرینی در سیستم‌های جدید به شدت حس می‌شود.

بدن آدمی به مرور زمان و بسیار سریع‌تر از آنچه که در تصور شما بگنجد به شرایط تمرین سخت و سنگین که در باشگاه دارید عادت خواهد کرد و عادت کردن به تمرین به معنی توقف و یا دست کم کند شدن بسیار شدید آهنگ رشد خواهد بود و اصلی‌ترین فلسفه‌ی وجودی سیستم‌های تمرینی نیز در امان نگه داشتن ورزشکار از گزند عادی شدن روند روزانه‌ی تمرین می‌باشد. البته فواید تمرین‌های سیستماتیک و تنظیم شدن برنامه‌های تمرینی در قالب سیستم‌های قدیم و جدید به همین خلاصه نمی‌شود و هر یک از سیستم‌هایی که در ادامه تشریح خواهد شد علاوه بر مورد یاد شده که البته مورد بسیار مهمی نیز می‌باشد فواید دیگری نیز دارند که در بحث در مورد هر یک از این سیستم‌ها به صورت ضمنی و در کنار تشریح سیستم به این فواید و مزایا و به اهدافی که این سیستم برای نیل به این اهداف پایه‌ریزی شده است نیز اشاره خواهیم کرد.

قدیمی بودن برخی سیستم‌ها به معنی از رده خارج بودن نیست و برخی از این سیستم‌ها با وجود اینکه سال‌ها از ابداع شان می‌گذرد ولی به دلیل کارایی و تاثیرات سازنده‌ای که داشته اند کماکان از پر طرفدارترین سیستم‌های تمرینی محسوب می‌شوند و از این رو از تشریح این سیستم‌ها در این کتاب نیز نگذشته‌ایم چرا که در مورد سیستم‌های تمرینی نیز گاه دود از کنده بلند می‌شود و برخی سیستم‌های قدیمی قابلیت‌هایی دارند که به جرات می‌توان نه تنها کم از سیستم‌های نوین ندارند بلکه از هر نظر که حساب بکنید از سیستم‌های تمرینی جدید یک سر و گردن نیز بالاتر ظاهر شده‌اند.

درشتی ملاک زیبایی نیست و اگر این حقیقت را در نظر داشته و به بدن‌های قدیم که با سیستم‌های تمرینی قدیمی ساخته می‌شدند نظر افکنده و آنها را بدن‌های جدید مقایسه کنیم به اهمیت و ارزش و همچنین کارایی برخی سیستم‌های قدیمی بیشتر پی خواهیم برد و درست به همین دلیل نیز سیستم‌های تمرینی قدیمی با ارزش را نه تنها به فراموشی نخواهیم سپرد بلکه برای نسل جدید ورزشکاران رشته‌های قدرتی و زیبایی تشریح خواهیم کرد.

افزایش ترشح طبیعی هورمون رشد انسانی با

سیستم ۸X۶۰

۲

فصل

در مورد اینکه هورمون رشد انسانی چیست و چه تاثیر خارق العاده‌ای در بدنسازی و در پرورش اندام و خصوصا در کات کردن و در بیرون کشیدن شش تکه‌های شکم دارد تصور نمی‌کنم نیازی به توضیحات زاید در این کتاب باشد خصوصا که پیشتر و در کتاب پزشکی ورزشی به تفصیل به آن پرداخته‌ایم و در این کتاب به همین مقدار اشاره کنیم که این سیستم تمرینی اختصاصا برای افزایش ترشح طبیعی هورمون رشد انسانی ابداع شده است پس این سیستم را نیز در برنامه‌های تمرینی خود حتما بگنجانید.

سیستم تمرینی ۸ در ۶۰

این سیستم تمرینی در حقیقت به ادعای کسانی که در زمینه‌ی اثرات بالینی این سیستم خصوصا اثرات مستقیم آن بر میزان ترشح هورمون رشد انسانی و هورمون مردانه‌ی تستوسترون تحقیقات بالینی فراوان کرده‌اند عالی‌ترین سیستم حال حاضر دنیا برای تحریک بدن نسبت به ترشح هورمون رشد انسانی بوده است. هورمونی که وظیفه‌ی اصلی آن افزایش رشد قدی در سنین رشد و صد البته چربی‌سوزی قابل تقدیر در تمامی سنین و اصلی‌ترین دلیل بیرون شدن شش تکه‌های شکم می‌باشد.

اساس کار سیستم ۸ در ۶۰

در این سیستم شما باید ۸ بار و هر بار ۶۰ متر را با سرعت بالا بدوید و اساس کار این سیستم در همین چند کلمه که خواندید و هضم آن چندان دشوار نیز نیست خلاصه می‌شود. در بین هر باری که می‌دوید باید به اندازه یک و نیم الی دو دقیقه استراحت کنید تا بدن ریکاوری شود و سپس می‌توانید یک ست دیگر از این تمرین را اجرا کنید. در صورتی که طبق برنامه قدم بردارید اجرای کل این برنامه و این سیستم تمرینی در حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد و در این ۲۰ دقیقه شما خواهید توانست در حدود ۵۳۰ درصد به میزان ترشح هورمون رشد در بدن خود بیافزایید. البته این ادعا به شرطی قرین با واقعیت خواهد بود که شما تغذیه ورزشی سالم و پاک را نیز به جای آورده باشید. حال شاید این سوال برای شما نیز مطرح گردد که فضای لازم برای این همه دویدن را از کجا باید فراهم کنیم چرا که ما در باشگاهی که فضای بسیار محدودی دارد تمرین می‌کنیم؟ پاسخ در تردمیل نهفته است. این سیستم تمرینی را در باشگاه‌های پرورش اندام و بر روی تردمیل نیز می‌توان اجرا کرد و حتی در حین شنا و در لب استخر و در تمرینات آماده‌سازی و در تمرینات بدنسازی دیگر رشته‌های ورزشی از قبیل فوتبال و والیبال و حتی کشتی و فوتسال و غیره نیز می‌توان اجرا نمود.

سرعت دو در سیستم ۸ در ۶۰

توجه داشته باشید که شما در این سیستم باید مسافت ۶۰ متری مورد نظر را بین ۸ الی ۱۲ ثانیه بدوید و سرعت شما در حین دو اگر از این کمتر باشد اثرات مورد نظر ما از این سیستم محقق نخواهد شد و در صورتی که بتوانید در سرعت‌هایی بالاتر از این سرعت بدوید که معمولا امکان پذیر نیست باید گفت که استعداد خوبی در رشته دو دارید و این رشته را به صورت جدی تر دنبال کرده و پرورش اندام را همین امروز رها کنید!

به عنوان مقدمه‌ای بر تشریح این سیستم تمرینی می‌توان این‌گونه بحث را آغاز کرد که تحقیقات انجام شده در زمینه‌ی رشد عضلانی نشان داده است که افزایش حجم حیرت آور و کات خیره‌کننده‌ای که در بدن ورزشکاران حرفه‌ای و یا بر روی سن مسابقات حرفه‌ای می‌بینید و از آن لذت می‌برید در نتیجه‌ی سازگاری بدن به شرایط اعمال شده می‌باشد که این سازگاری هم از نقطه نظر شیمیایی و هم از نقطه نظر فیزیولوژیکی قابل بحث و بررسی است.

هیپرتروفی

حتما شما هم این کلمه را بسیار شنیده‌اید. هیپرتروفی در نتیجه‌ی پرداختن به تمرینات شدید و سنگین که همه‌ی شما با آن آشنا هستید و به انحاء مختلف در باشگاه‌های بدنسازی پیاده می‌کنید رخ می‌دهد. به عبارت ساده‌تر زمانی که بدن با شرایط تحمیلی سازگار شده و اقدام به تغییر می‌کند رشد و تغییرات سازنده رخ می‌دهد و این سازگاری در طولانی مدت به صورت هیپرتروفی و افزایش حجم عضلانی دیده می‌شود. در هیپرتروفی تارهای جدید عضلانی ساخته نمی‌شوند بلکه تارهای موجود قطورتر و پر حجم‌تر می‌شوند که البته این مقوله نیز قابل قبول بوده و منجر به رشد عضلانی می‌شود ولی داستان همین جا ختم نمی‌شود.

هیپرپلازی

همانگونه که ذکر شد داستان به هیپرتروفی ختم نمی‌شود و مبحثی به نام هیپرپلازی هم در فیزیولوژی ورزشی وجود دارد. حجم وحشتناکی که حرفه‌ای‌ها بر روی سن مسابقات به نمایش می‌گذارند و کات غیر قابل تصور و غیر قابل باوری که برخی حرفه‌ای‌ها به آن دست می‌یابند در اغلب موارد فراتر از توانایی‌های انسان در شرایط عادی است و راز اصلی رسیدن به چنین حجم‌هایی نیز در هیپرپلازی نهفته است و این سیستم که در این قسمت از کتاب تشریح می‌شود اصولاً برای تمرین در حیطه‌ی هیپرپلازی طراحی شده است. به عبارت ساده‌تر با این سیستم تمرین سعی می‌شود تا علاوه بر حجیم کردن سلول‌ها و تارهای عضلانی که در بدن شما وجود دارد بر تعداد سلول‌ها و تارهای عضلانی شما نیز بیفزاییم تا بدین صورت شما بتواند به مرزهایی فراتر از آنچه که محدودیت‌های ژنتیکی برای شما رقم زده‌اند قدم بگذارید.

CBVT

این کلمه مخفف Cumulative Blood Volume Training می‌باشد که به این صورت در آمده است و ابدا نگران اسم لاتین و به ظاهر دشوار آن نباشید در ادامه به ساده‌ترین زبان برای شما تشریح خواهیم کرد. زمانی که وارد تمرینات فیزیکی و بدنی نظیر آنچه که در باشگاه‌های بدنسازی انجام می‌دهید می‌شوید جریان خون بیشتری به سمت و سوی عضلات شما که به شدت با فشار تمرین درگیر می‌شوند هدایت می‌شود و زمانی که تمرینات شما به درستی تنظیم و برنامه‌ریزی شده باشد خون رسانی به بافت‌های عضلانی شما هر چه بیشتر

و بهتر مدیریت خواهد شد و این به معنای رسیدن مواد مغذی بیشتر و خروج آسان‌تر و بهتر و سریع‌تر مواد زاید از عضلات است و نتیجه‌ی این امر نیز به صورت افزایش کارایی شما در جریان تمرینات روزانه و صد البته رشد بیشتر و بهتر و خیره‌کننده‌تر خواهد بود و هدف اصلی این سیستم همین مسأله‌ی به ظاهر ساده ولی کلیدی است. در صورتی که موفق شوید با برنامه‌ریزی بهتر تمرینی، خون‌رسانی به سلول‌ها و عضلات هدف را در سطح عالی تقویت و تشدید کنید یقین بدانید در جریان تمرین، پلاسمای خونی که به سمت عضلات هدایت می‌شوند مملو و سرشار از ترکیبات عضله‌ساز همانند اسیدهای آمینه، کراتین، مواد معدنی، الکترولیت‌ها و حتی هورمون‌های عضله‌ساز و آنابولیک خواهد بود و این به خودی خود به معنی نتایج خیره‌کننده‌تر خواهد بود. هدف از تحقق بخشیدن روند CBVT که فرم ابتدایی آن در جریان تمرینات روزانه رخ می‌دهد و فرم ایده آل و عالی‌تر آن نیز با برنامه‌ریزی‌های دقیق که در همین قسمت از کتاب تشریح می‌شود قابل تحقق است هدایت خون سرشار از مواد مغذی به سمت و سوی سلول‌های عضلانی و در نتیجه کمک به رشد عضلانی خیره‌کننده‌تر خواهد.

تناژ وزنه اصلی‌ترین عامل رشد نیست

در اغلب موارد دیده می‌شود که افراد تنها و تنها به تناژ وزنه‌هایی که در طول تمرین استفاده می‌کنند توجه دارند و زمانی که این تناژها کم می‌شود و یا این تناژ را کم می‌کنند و یا زمانی که مربی دستور به کم کردن از تناژ و تمرین در سیستم‌های پمپ می‌کنند چهره در هم می‌کشند که ای بابا این چه سیستم تمرینی است که ما نمی‌توانیم از وزنه‌های سنگین استفاده کنیم؟

استفاده از تناژ بالا در وزنه‌برداری و در وزنه‌برداری قدرتی و در برخی موارد خاص در پرورش اندام شاید قابل قبول باشد ولی بدانید که استفاده از وزنه‌های سنگین و فوق سنگین و به یاری طلبیدن نصف اهالی باشگاه برای اجرای حرکات تمرینی با این وزنه‌ها نه تنها کمک زیادی به شما در جهت ساختن بدن‌تان نخواهد کرد بلکه زمینه را برای ابتلاء به مصدومیت‌های شدید و گاه غیر قابل جبران ورزشی فراهم‌تر خواهد کرد.

هیپرهیدراته کردن

به کمک این سیستم می‌توانید سلول‌های عضلانی را هیپرهیدراته کرده و در نتیجه رشد عضلانی را هر چه بهتر محقق سازید. هیپرهیدراته کردن را به عبارت ساده‌تر می‌توان مملو از آب کردن بافت‌های عضلانی ترجمه کرد و البته این با آبدار بودن بدن کاملاً متفاوت است.

هیپرهیدراته کردن عضلات به معنای وارد کردن آب بیشتر به درون سلول عضلانی و متورم کردن سلول‌های عضلانی تعبیر کرد بدون آنکه آب میان بافتی در اعضا جمع شده و به از بین رفتن کات منجر گردد. هدف این سیستم هدایت خون و آب بیشتر به درون بافت‌های عضلانی است که البته برون‌داد آن به صورت آماده و سر حال و رفرش بودن عضلات دیده خواهد شد.

۴ یک توصیه‌ی مهم

در برخی موارد که بدن به سیستم‌های عادی و سیستم‌های تمرین در شدت‌های بالا عادت کرده و پاسخ مناسب را از خود نشان نمی‌دهد می‌توانید به مدت چندین هفته این سیستم که در این قسمت از کتاب مورد بررسی قرار می‌دهیم را وارد بازی کنید.

بدن پس از مدتی که تمرین کردید به شرایط تمرین عادت کرده و دیگر لزومی به پاسخ نمی‌بیند و این به معنی توقف و یا دست کم کند شدن شدید روند رشد می‌باشد و در این نقطه است که باید سیستم تمرینی خود را تغییر دهید و توصیه می‌کنم این سیستم را وارد بازی کنید که در این صورت به عینه



خواهید دید که اولاً از استوپ عضلانی که برای همگان آزار دهنده بوده و از رایج‌ترین و متداول‌ترین آفات پرورش اندام محسوب می‌شود خارج می‌شوید و در ثانی رشدی که تجربه می‌کنید بر خلاف سیستم‌های قدرتی با مشکلات مفصلی و با دردهای شدید ناشی از مصدومیت‌های ریز و درشت نیز همراه نخواهد بود و از سوی دیگر از دمی که در حین تمرین و پس از تمرین در عضلات می‌افتد لذت خواهید برد.

بمباران بدن با استروئید

البته خروج از استوپ به شرطی خواهد بود که پیشترها بدن را با استروئید بمباران نکرده باشید چرا که این روزها تقریباً از هر ده نفری که برای مشاوره حضوری سر می‌زنند در کمال حیرت می‌بینم که ۸ نفرشان از کمبود وحشتناک ترشح طبیعی تستوسترون در بدن رنج می‌برند و دلیل این امر نیز خلاصه کردن مبحث دوره در بمباران بدن با استروئید بوده است.

دم عضلانی در CBVT

شاید دم عضلانی در حین تمرین که آرزوی هر بدنسازی است یکی از اصلی‌ترین آثار مثبت و پیامدهای ستودنی این سیستم تمرینی باشد که به وضوح و به عینه در تمرین خواهید دید.

اهمیت استراحت در سیستم CBVT

در این سیستم نوع حرکات، انتخاب حرکات و اجرای دقیق حرکات نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و ضمناً باید از اهمیت فاصله استراحت بین ست‌ها و تکرارها هم یاد کرد.

Cumulative

این کلمه را در زبان فارسی می‌توان «تجمعی» معنی کرد و این گفته نیز به این معنی خواهد بود که در این سیستم شما به جای اینکه هر یک از حرکات تمرینی را جدا جدا در نظر داشته و ست‌ها و تکرارهای هر حرکت را در ذهن داشته و محاسبه و اجرا کنید کلیات تمرین را در نظر خواهید داشت و از این روست که این سیستم را تجمعی نامیده‌اند. شاید با خود بیاندیشید وقتی مثل آدم می‌توان برنامه‌های تمرینی سه در هشت و دو در دوازده قدیمی را اجرا و پیاده کرد چه مرضی است که آدم وارد این مباحث پیچیده و یا دست کم نه چندان ساده شده و خود را با این مفاهیم درگیر کرده و سیستم تمرینی خود را تغییر دهد؟

ولی برای اینکه رشد کنید باور بفرمایید باید از تمرینات دیمی قدیمی فاصله گرفته و وارد عرصه‌ی تمرینات سیستماتیک گردید. در این سیستم تمرینی شما بر روی تک تک ست‌ها و حرکات تمرینی تمرکز نمی‌کنید و کلیات تمرین را در هدف تشدید خون‌رسانی به بافت‌های عضلانی منطقه هدف قرار می‌دهید.

ست‌ها در سیستم CBVT

در این سیستم معمولاً ۱۶ الی ۲۰ ست حرکت تمرینی ویژه برای عضلات بزرگ و ۱۲ الی ۱۵ ست برای عضلات کوچک، برای پر کردن عضلات ناحیه هدف از خون و تشدید انتقال مواد غذایی به این عضلات کفایت خواهد کرد. البته به این مهم نیز باید اشاره کنیم که در این سیستم تمرینی هر نوع تمرینی که برای تشدید خون‌رسانی و دم انداختن در عضلات هدف موثر باشد مورد قبول و مورد پسند است.

مکث در اوج در سیستم CBVT جایی ندارد

در برخی سیستم‌های تمرینی شاهد توصیه‌هایی به این مضمون هستیم که در اوج انقباض در حدود ۲ الی ۴ ثانیه مکث می‌کنید. من خود نیز در برخی مقالاتی که بیشتر خوانده‌اید به این مسئله تاکید کرده و در برخی برنامه‌هایی که پیشنهاد داده و یا برای افراد نوشته ام این تکنیک‌ها را توصیه و حتی دیکته نموده‌ام ولی بدانید این مقوله در این سیستم جایگاهی ندارد.

تکنیک منفی در سیستم CBVT جایی ندارد

در برخی موارد هم شاهد تکنیک‌هایی نظیر تکنیک ده ثانیه و یا دست کم شش ثانیه منفی هستیم به این معنی که شما زمانی که در فاز منفی حرکت قرار دارید سرعت اجرا را کم می‌کنید به گونه‌ای که اتمام این فاز از حرکت در حدود ۶ الی ۱۰ ثانیه به طول بیانجامد! این تکنیک‌ها در جای خود محترم بوده و طرفداران بی شماری هم دارد ولی از آنجایی که هر سیستم دلایل و استدلال‌های خاص خود را دارد و هر سیستم به اصول خود معتقد است سیستمی که در این مقاله آن را تشریح می‌کنیم چنین تکنیک‌هایی را رد می‌کند.

شاید به با شنیدن این مطلب از این دو تکنیک متنفر شده و از این تکنیک‌ها اعلام براثت بکنید ولی توجه داشته باشید که مردود بودن این تکنیک‌ها در این سیستم از ارزش و اعتبار این تکنیک‌ها کم نمی‌کند و این تکنیک‌ها کماکان از تکنیک‌های برجسته در پرورش اندام نوین محسوب می‌شوند.

استنادی که این سیستم به آن می‌کند قطع شدن و یا دست کم مختل شدن خون‌رسانی به بافت‌ها و عضلات هدف در جریان اجرای این چنینی حرکات تمرینی و یا به عبارت دیگر در جریان اجرای این تکنیک‌های تمرینی بوده است و صد البته چندان هم بیراه نیست.

استراحت در سیستم CBVT

گفتیم که استراحت بین ست‌ها در این سیستم تمرینی نیز از اهمیت برخوردار است و باید به آن توجه داشت. در برخی سیستم‌های تمرینی و مخصوصا سیستم‌های قدرتی که با تناژهای بالا سر و کار دارد معمولا استراحت بین ست‌ها را به دلیل سنگین بودن تناژ وزنه‌ها زیاد انتخاب می‌کنند ولی در این سیستم تمرینی که اصلی‌ترین برنامه ریزی بر روی تشدید خون‌رسانی به بافت‌های عضلانی است استراحت بین ست‌ها را باید کمتر از یک دقیقه انتخاب و رعایت کنید و این یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های ساختاری این سیستم تمرینی نوین می‌باشد و یقین بدانید در صورتی که استراحت‌هایی که بین تمرینات و بین ست‌ها دارید بیش از مقدار یاد شده باشد دم عضلانی و پمپاژ خون به عضلات نیز متوقف شده و از هدفی که این سیستم دنبال می‌کند دور خواهید افتاد. استراحت ایتروال در حدود ۴۵ ثانیه‌ای بین ست‌ها در این سیستم تمرینی به شدت مورد قبول و مورد تاکید بوده است و زمانی که چنین کنید به خوبی به دم عضلانی و پمپاژ خون در عضلات دست خواهید یافت.

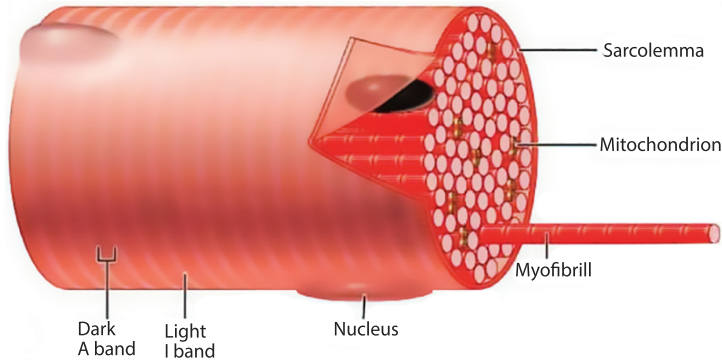
Sarcolemmal Disruption

ساختار لایه‌ای که سلول‌های عضلانی را احاطه کرده است و به اصطلاح به نام غشا یا Sarcolemmal خوانده می‌شود ساختار پیچیده‌ای است که همانند دربان و یا به عبارتی همانند نگهبان درب‌های ورودی عمل می‌کند. این لایه در حقیقت ورود و خروج مواد به درون سلول‌های عضلانی را تحت کنترل دارد و بی‌اذن این لایه هیچ ماده‌ای به درون سلول راه نمی‌یابد و هیچ ماده‌ای نیز از سلول خارج نمی‌شود.

ناگفته پیداست برای تشدید رشد در عضلات ورود مواد غذایی به درون این بافت‌ها الزامی است و برای واردات مواد غذایی در حجم بالا به درون این سلول‌ها نیز باید دم این لایه را دید! در برخی موارد دیده شده



است برخی ورزشکاران دانسته و یا بی آنکه بدانند اصولاً چه در بدن شان رخ می‌دهد از انسولین استفاده می‌کنند و انسولین سبب باز شدن این غشا به روی هجوم مواد قندی و اسید آمینه به درون سلول‌ها می‌شود ولی غافل از اینکه سوء استفاده از دارو در بدنسازی و اصولاً ورزش عواقب بسیار شومی دارد که البته در حیطه‌ی مباحث این کتاب نمی‌گنجد.



این سیستم اعتقاد بر این دارد زمانی که در شدت‌های بالا و به صورت نسنجیده و در طولانی مدت با تناژ بالای وزنه تمرین می‌کنید اختلالات شدیدی در این غشا رخ می‌دهد که به اصطلاح Sarclemmic Disruption نامیده می‌شود و همین اختلالات هم از ورود مواد غذایی به درون سلول‌ها جلوگیری کرده و یا دست کم آنگونه که باید و شاید دروازه‌های ورود مواد غذایی به درون بافت‌های عضلانی را باز نمی‌کند.

HDT و HIIT

البته شاید از ما بپرسید که در سیستم‌هایی همانند سیستم تمرینی HIIT و HDT تاکید بر وارد کردن حداکثر فشار بر عضلات بوده و تمرین تا ناتوانی عضلات مد نظر بوده است و این مساله با این سیستمی که تشریح می‌کنیم تناقض شدید دارد و بالاخره ما که ورزشکار هستیم مانده‌ایم به کدام ساز شما مربی گرامی برقصیم؟ داستان این است که هر یک از این سیستم‌ها حرف‌هایی برای گفتن دارند و هرگز نمی‌توان یکی را صد در صد تایید و دیگری را صد در صد رد نمود. اصولی‌ترین کار نیز استفاده از سیستم‌های تمرینی مختلف در برهه‌های زمانی مختلف برای جلوگیری از ورود بدن به استوپ می‌باشد که صد البته این ترفند، ترفند قابل قبولی بوده و امکان استفاده از مزایای تمامی سیستم‌های تمرینی را برای ورزشکار فراهم می‌کند.

گفتیم که این سیستم اعتقاد بر این دارد زمانی که در شدت‌های بالا انقباض و انبساط را در بافت‌های عضلانی تجربه می‌کنید اولاً غشای سلولی دچار اختلال در کارکرد می‌شود و در ثانی بافت‌های عضلانی دچار تباهی‌هایی می‌شوند. انقباض برای رشد دادن عضلات الزامی است و سهم عمده‌ای از اختلالات یاد شده نیز در جریان انبساط است که رخ می‌دهد و به اعتقاد این سیستم، راه حل این مشکل در تعادل نهفته است.

تامین گلوکوز

سلول‌های عضلانی معمولاً ظرفیت بالایی برای ذخیره کردن گلوکوز در خود دارند. این ذخایر معمولاً منبع فوری برای تامین نیاز بدن و عضلات به انرژی هستند و زمانی که شما درگیر تمرین با شدت می‌شوید عضلات شما از این منابع به عنوان اولین منبع انرژی استفاده می‌کنند.

زمانی که ذخایر قند در درون عضلات به بالاترین حد خود می‌رسد عضلات نیز چگال‌تر و سر حال‌تر به نظر می‌رسند و شما با توان بیشتری تمرین کرده و فیگور می‌گیرید. ولی زمانی که در نتیجه‌ی تمرینات بسیار شدید و یا در نتیجه‌ی تامین نشدن مواد غذایی و یا حتی در نتیجه‌ی مختل شدن کارکرد طبیعی غشای سلولی، میزان قند موجود در عضلات کم می‌شوند عضلات پلاسیده شده و گویی وار رفته می‌شوند و یقیناً خود شما نیز در مقاطعی از زندگی ورزشی خود این مساله را تجربه کرده و از آن رنج برده‌اید.

این کتاب اصولاً در مورد تغذیه نیست ولی اجازه دهید یک توصیه غذایی ساده کرده و رد شده و به اصل مطلب که تشریح سیستم CBVT می‌باشد پردازیم: تحقیقات نشان داده است که رژیم‌هایی که سه روز مصرف قند بالا و سه روز مصرف قند پایین را توصیه می‌کنند در عضله‌سازی موفق‌تر از باقی رژیم‌ها بوده‌اند.

▶ برنامه سینه در سیستم CBVT

برای اینکه با اصول کلی پیاده کردن این سیستم در تمرینات خود آشنا شوید اساس کار این سیستم در روز تمرین سینه را تشریح می‌کنیم پس طبق برنامه عمل کرده و البته قدرت خلاقیت خود را نیز همزمان به کار بگیرید تا بتوانید تمرین بر روی دیگر قسمت‌های بدن در این سیستم را خود طراحی و پیاده سازی کنید.



بالا سینه سیم کش

این حرکت تمرینی را در چهار ست ۱۲ الی ۱۵ تایی اجرا خواهید کرد و دلیل توصیه این تکرارها هم در همین مقاله تشریح شده است. همانگونه که در تصویر می‌بینید میز متحرک بالا سینه را بین دو بخش دستگاه کراس اور قرار داده و همانند آنچه که در تصویر می‌بینید این حرکت را اجرا می‌کنید. توجه داشته باشید در هر تکراری که اجرا می‌کنید باید و باید دامنه حرکت را کامل کرده حرکت را به اتمام برسانید و ناقص بودن دامنه حرکات ابداء در این سیستم مورد تایید نیست هر چند این مسئله در برخی سیستم‌ها به عنوان نوعی تکنیک مورد پسند باشد.



پرس سینه دمبل



وزنه‌ای تقریباً ۲۰ درصد پایین‌تر از تناژ عادی که با آن تمرین می‌کنید را بر می‌دارید و حرکت را آغاز می‌کنید. این حرکت تمرینی را نیز در چهار ست ۱۲ الی ۱۵ تایی اجرا خواهید کرد و دلیل توصیه این تکرارها هم بیشتر و در همین مبحث تشریح شده است.

همانگونه که در تصویر می‌بینید زمانی که وزنه‌ها را پایین می‌برید به جای اینکه اجازه دور شدن وزنه‌ها از یکدیگر را بدهید وزنه‌ها را کمی به هم

نزدیک‌تر می‌کنید و بدین ترتیب فشار وارد بر عضلات سینه را واقعا چندین برابر می‌کنید. توجه داشته باشید که در تمام طول اجرای حرکت گویی که در فیگور هستید عضلات سینه‌ای را منقبض نگه می‌دارید و بدین ترتیب خون‌رسانی به درون بافت‌های عضلات سینه را به خوبی تشدید می‌کنید و این از کلیدی‌ترین نکاتی است که در اجرای این حرکت و در اجرای دیگر حرکات تمرینی این سیستم فراموش نخواهید کرد.

زیر سینه با دمبل

این حرکت را نیز در چهار ست ۱۲ الی ۱۵ تایی اجرا می‌کنید. وزنه‌ای را انتخاب می‌کنید که در حدود ۱۵ تکرار را بتوانید با آن اجرا کنید و در این حرکت نیز نیازی به استفاده از تناژهای افراطی و قهرمان بازی نیست. همانگونه که پیشتر ذکر شد در این سیستم هدف از تمرین هدایت خون بیشتر به درون بافت‌های عضلانی و کمک به ورود و خروج مواد مغذی و مواد زائد به عضلات و از عضلات می‌باشد.



به شیوه صحیح اجرا دقت کرده و اجرای خود را نیز دقیقاً به این شیوه نزدیک کنید. هنگامی که وزنه را پایین می‌برید دست‌ها را از هم باز می‌کنید و اجازه می‌دهید تا فشار وارد بر عضلات سینه و مخصوصاً قسمت زیرین این عضلات به حداکثر برسد.

پرس بالا سینه دمبل

تمرین بر روی عضلات سینه را با حرکت زیر خاتمه می‌دهید. این حرکت همانگونه که می‌بینید تا حدود زیادی قدرتی است. این حرکت را نیز در چهار ست ۱۲ الی ۱۵ تایی اجرا می‌کنید.



این یک روز تمرینی سینه در سیستم CBVT و همانگونه که ذکر شد با خلاقیتی که دارید می‌توانید برای باقی قسمت‌های بدن نیز با این الگویی که در اختیار شما گذاشتیم برنامه‌ی تمرینی در این سیستم طراحی و اجرا کنید. نیازی نیست در کل طول سال در این سیستم یا در سیستم دیگری تمرین کنید و همانگونه که پیشتر نیز ذکر شد می‌توانید در طول سال و به فراخور نیازهایی که بدن شما در هر مقطع زمانی دارد از سیستم‌های مختلف بهره برده و بدن را سر در گم نموده و از عادت کردن بدن به روند تمرین به خوبی دور مانده و از رشد خیره کننده‌ای که تجربه می‌کنید لذت ببرید.

در مقطعی از تمرین هوس افزایش قدرت و هوس افزایش توده ی خالص عضلانی می‌کنید و از قضا برای این تقاضا نیز سیستم تمرینی مناسبی در آستین داریم و با احترامی که به همه ی خواسته‌های شما خوانندگان گرامی قائل هستیم این سیستم را نیز تقدیم شما عزیزان می‌کنیم.

گفته می‌شود که ست‌های پایین‌تر از ۶ تایی تنها برای افزایش قدرت مناسب است و رشد را تشدید نمی‌کند آیا راست است؟ از این دست سوالات در ذهن ورزشکاران به فراوانی یافت می‌شود و معمولاً پاسخی به این سوالات خود نیز پیدا نمی‌کنند و در این مقاله قصد پرداختن به این موارد را کرده ایم تا چه قبول افتاده و چه در نظر آید! اساس کار تمرینات پرورش اندام بر این اصل استوار است که در صورت کافی بودن حجم و شدت تمرین شما با تشدید رشد عضلانی در عضلات خود رو در رو خواهید بود. در تمریناتی که حجم زیادی داشته و تکرارها به صورت کم انتخاب می‌شوند بدن شما حق انتخاب چندانی نخواهد داشت و افزایش حجم توده عضلانی هم به خوبی رخ خواهد داد. در این مقاله همچنین به تشریح این سری از سیستم‌های تمرینی که اعتقاد به تکرارهای کم و البته تناژهای نسبتاً سنگین دارند خواهیم پرداخت.

۱۰ ست ۳ تایی

برنامه های سنتی و کهن سه در ده، تا بوده در پرورش اندام ما بوده است و همه ما روزگاری با این سیستم‌های دیمی و قدیمی سنتی و عهد بوق تمرین می‌کرده‌ایم ولی دقت کنید که این سیستم تمرینی که در این قسمت از این کتاب تشریح می‌کنیم به صورت ۱۰ ست ۳ تایی تعریف شده است نه ۳ ست ۱۰ تایی!

انقباض عضلانی

انقباض عضلانی زمانی رخ می‌دهد که پیام الکتریکی مبنی بر انقباض در غشای پلاسمایی سلول‌های عضلانی منتشر می‌شود. این سیگنال و این دستور که از سوی مغز صادر می‌شود توسط سلول‌های عصبی که نرون‌ها هستند انتقال پیدا می‌کنند.

دستگاه عصبی مغزی نخاعی از مغز و نخاع تشکیل شده است و از حساس‌ترین ارگان‌ها و سیستم‌ها و شبکه‌های فعال در بدن آدمی است.

واحد موتوری عضلات

هر شعبه از این رشته‌های عصبی به یکی از تارهای عضلانی فرمان می‌راند. مجموعه‌ای از یک رشته ی عصبی و یک تار عضلانی که در سیستم عضلانی ما فعال هستند یک واحد موتوری عضلانی خوانده می‌شوند.

تمامی تارهای عضلانی موجود در یک واحد موتوری همسان بوده و از یک نوع و از یک جنس می‌باشند و ساختار مشابه و یکسانی دارند و زمانی که نیازمند به آزاد کردن انرژی بیشتر و نیاز به وارد کردن نیروی بیشتر

هستیم بدن تعداد واحدهای موتور بیشتی را در درگیر می کند تا نیروی بیشتی در اختیار ما قرار دهد.

حجم تمرین

معمولا حجم تمرین به حجم کاری اطلاق می شود که در جریان تمرین انجام می شود و به طور ساده و ابتدایی می توان حجم تمرین را حاصل ضرب ست ها در تکرارها دانست! با این تعریف می توان گفت که حجم تمرین ۳ در ۱۰ با حجم تمرین ۱۰ در ۳ برابر خواهد بود و این در حالی است که اثر این دو شیوه بر روی بدن و تحریکاتی که بر بدن وارد می کند متفاوت است.

تارهای عضلانی درگیر در تمرین

زمانی که با وزنه هایی که زیر رکورد ما هستند تمرین می کنیم ابتدا تارهای کند انقباض کوچک درگیر انقباض می شوند و سپس در صورت نیاز تارهای تند انقباض با فشار تمرین درگیر می گردند. ولی وقتی با تناژی که نزدیک به رکورد ما می باشد تمرین می کنیم می توان انتظار داشت که هر دو دسته تارهای کند و تند انقباض به طور همزمان و در در نهایت توانی که دارند با فشار تمرین درگیر شوند.

بر این اساس نیز گفته می شود که شما در مقاطعی از سال باید از تناژ سنگین وزنه برای تشدید همه جانبه رشد عضلانی و برای وارد کردن حداکثر فشار به بافت های عضلانی استفاده کنید و به همین دلیل نیز ما در این مقاله و در این سیستم تمرینی ویژه، شما را قویا به برنامه ی تمرینی متشکل از ۱۰ ست ۳ تایی دعوت کردیم. البته همانگونه که پیشتر نیز اشاره شده است سیستم های تمرینی متفاوت دیدگاه های مختلفی به مقوله ی تمرین و رشد داشته و توصیه های متفاوت و گاه متضادی هم می کنند و پرداختن ما در این مقاله به این سیستم تمرینی و توصیه شما به ۱۰ ست ۳ تایی به معنی نفی دیگر سیستم ها نیست و می توانید در مقاطع مختلف زمانی از هر یک سیستم ها به فراخور نیازی که بدن تان دارد بهره برده و همواره بدن و عضلات خود را در مسیر رشد و پیشرفت و ایضا کات نگه دارید.

تمرینات کمکی

در این سیستم تمرینی در برخی روزها می توان تکرارهای ۸ الی ۱۲ تایی را نیز وارد برنامه کرده و تمرین را از قدرتی به سمت کمکی میل داد و در این روزها می توانید از حرکات تمرینی پایه که همانا ددلیفت و اسکوات پا و پرس سینه باشد استفاده کنید.

در این روزها می توانید و باید از یار کمکی نیز بهره بگیرید. نیاز به گفتن نیست که در این روزها به دلیل اینکه اصولا تکرارها بالاتر می رود باید از نیروی یار کمکی هم برای تکمیل ست ها و تکرارها استفاده کرد. در روزهایی که این تکرارهای ۸ الی ۱۲ تایی خواهید داشت ترجیحا باید از حرکات تمرینی مرکب استفاده کنید که سه نمونه اصلی این حرکات را یادآوری کردیم.

تکرارها

در روزهایی که تمرین کمکی دارید همانگونه که پیشتر نیز ذکر شد باید از تکرارهای ۸ الی ۱۲ تایی استفاده کنیم. این آستانه و این مرز از تکرارها را در حقیقت می توان به نوعی آستانه ی هیپرتروفی نیز نامید در مورد هیپرتروفی نیز در همین کتاب توضیحات لازم داده شده است.

شیوه ی اجرا

ابتدا تمرین را تناژی از وزنه آغاز کنید که می توانید سه ست ۸ تایی با این تناژ اجرا کنید و سپس زمانی که



توانستید با این تناژ سه ست ۱۲ تایی را اجرا کنید تناژ را افزایش دهید و معمولاً افزودن یک صفحه هالتر ۵ کیلوگرمی به هر طرف کفایت می کند.

در روزهایی هم که ۱۰ ست ۳ تایی خواهید داشت مسلماً تناژ افزایش خواهد یافت و زمانی که در این روز در زیر فشار وزنه بریدید و نمی توانید با تناژ انتخاب شده سه تکرار را اجرا کنید از خیر یک و یا حتی دو تکرار از سه تکرار می توانید بگذرید ولی هرگز مجاز به حذف هر سه تکرار نخواهید بود.

تناژ وزنه

فرض می کنیم که شما می توانید با وزنه ۲۷۵ پوند یک تکرار از حرکات تمرینی پرس و ددلیفت و اسکوات را انجام دهید و برای شروع تمرین می توانید ۸۰ الی ۹۰ درصد از این تناژ را انتخاب کرده و تمرین را آغاز کنید. هفته دوم و زمانی که توانستید با تناژ بالاتر از وزنه، همان ۱۰ ست ۳ تایی را تا انتها اجرا کنید می توانید تناژ را افزایش دهید و هفته بعدی نیز به همین منوال ادامه دهید. فرض می کنیم که ماکزیموم رکورد شما ۲۷۵ پوند است. توجه داشته باشید که اوزان به پوند نوشته شده است و برای روشن شدن موضوع است و تناژ تمرین خود را می توانید بر حسب کیلوگرم محاسبه کنید.

هفته اول: ۲۳۵	هفته هفتم: ۲۹۵
هفته دوم: ۲۴۵	هفته هشتم: ۳۰۵
هفته سوم: ۲۵۵	هفته نهم: ۳۱۵
هفته چهارم: ۲۶۵	هفته دهم: ۳۲۵
هفته پنجم: ۲۷۵	هفته یازدهم: ۳۳۵
هفته ششم: ۲۸۵	هفته دوازدهم: ۳۴۵

تناژ در روزهای تمرین کمکی

با توجه به اینکه در این روزها باید به صورت سه ست ۸ الی ۱۲ تایی تمرین کنید ابتدا وزنه هایی را انتخاب کنید که می توانید سه ست ۸ تایی با آنها را اجرا کنید و زمانی که توان شما بالاتر رفته تمرین را به صورت ۳ ست ۱۲ تایی دنبال کرده و در نهایت نیز تناژ را افزایش دهید.

استراحت بین ست ها

زمانی که ست های سنگین سه تکراری را اجرا می کنید با توجه به اینکه تناژ وزنه واقعا سنگین است ۲ الی ۳ دقیقه بین ست ها استراحت کنید و در روزهای تمرین کمکی ۱ الی ۲ دقیقه بین ست ها استراحت کنید.

برنامه‌ی تمرینی قدرت و توده خالص عضلانی

این برنامه تمرینی را به مدت ۱۲ هفته انجام دهید و پس از دوازده هفته‌ای که این برنامه را اجرا کردید تعویض برنامه داشته باشید و می‌توانید در سیستم دیگری تمرین کنید.

شنبه	
حرکت	اجرا
اسکوات پا	۱۰ ست ۳ تایی

یکشنبه (کمکی)	
حرکت	اجرا
پرس پا یا هاگ اسکوات	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
پشت پا سیم کش	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
لانچ	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
شکم	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
ساق پا	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی

دوشنبه	
حرکت	اجرا
پرس سینه	۱۰ ست ۳ تایی ۲ ثانیه مکث در پایان هر تکرار

سه شنبه (کمکی)	
حرکت	اجرا
پرس سرشانه	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
دیپ	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
پشت بازو سیم کش	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
شکم	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
ساق پا	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی

چهارشنبه	
حرکت	اجرا
ددلیفت	۱۰ ست ۳ تایی ۲ ثانیه مکث در پایان هر تکرار

پنج شنبه (کمکی)	
حرکت	اجرا
بارفیکس	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
زیر بغل هالتر خم	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
جلو بازو هالتر	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
روپا سیم کش	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
پشت پا سیم کش	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
شکم	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی
ساق پا	۳ ست ۸ الی ۱۲ تایی