

# آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

■ برت کانتراس

■ امید کاشی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

■ صادق کریمی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

■ حسن وهبی بخش

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



ناشر: انتشارات علوم ورزشی

عنوان کتاب: آناتومی تشریحات

قدردانی با وزن بدن

تألیف: نبرت کانتراس

[ترجمه: امید کاشی، صادق کریمی،

حسن وهبی بخش]

[سرپرست واحد گرافیک:

المیرا میروسوسی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

ناظر چاپ: مهدی تکلو

[نوبت چهارم ۱۴۰۲]

[لیتوگرافی: باختر]

سرشناسه: کانتراس، نبرت، ۱۹۷۶  
- م. Contreras, Bret

مشخصات نشر: تهران: نشر  
علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص: مصور،  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۲۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی:  
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس.

شناسه افزوده: کاشی، امید، ۱۳۷۰-

شناسه افزوده: کریمی، صادق، ۱۳۶۷-

شناسه افزوده: وهبی بخش، حسن، ۱۳۶۹-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۵۸۰۴



[شمارگان ۱۰، نسخه]

مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰ ۳۱ ۷۰ | ۶۶۴۰ ۳۱ ۶۲

www.hatmipg.com hatmipg

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه sms ۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## فهرست مطالب

۹	چالش‌های وزن بدن	فصل ۱
۱۳	عضلات بازو	فصل ۲
۲۷	عضلات گردن و شانه	فصل ۳
۴۵	عضلات قفسه سینه	فصل ۴
۶۵	عضلات ناحیه مرکزی بدن	فصل ۵
۹۹	عضلات پشت	فصل ۶
۱۱۹	عضلات ران	فصل ۷
۱۶۱	عضلات سرینی	فصل ۸
۱۷۷	عضلات ساق	فصل ۹
۱۸۷	عضلات کل بدن	فصل ۱۰
۲۰۷	طرح ریزی برنامه	فصل ۱۱

## مقدمه نویسنده

هنگامی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، با اطمینان می‌توان گفت علاقمند هستید که چگونگی داشتن بدنی سالم و قدرتمند را به واسطه تمرینات با وزن بدن، یاد بگیرید. اگر اینگونه باشد فوق العاده است! شما راه درستی را انتخاب کرده‌اید.

در طول ۲۰ سال گذشته، روزهای کمی را برای تمرینات قدرتی از دست دادم. اگر چه در هزاران ورزشگاه، استادیوم و اماکن شگفت‌انگیز تمرین داشته‌ام، ولی در بسیاری از مواقع می‌توانستم این تمرینات را در خانه، آپارتمان یا اتاق هتل انجام دهم. وقتی اولین بار در سن ۱۵ سالگی تمرین با وزنه را شروع کردم، درباره این کار اطلاعاتی نداشتم. به خاطر دارم در بسیاری از تمرینات بی دست پا، ناخوشایند و ناهماهنگ بودم. در حقیقت، اغلب از تمرینات چند مفصله دوری می‌کردم زیرا حس فعال بودن هنگام اجرای این تمرینات را در بدن نداشتم و حس بهتری در کار با تمرینات مجزا داشتم. من فردی لاغر و ضعیف، دارای سطح پایینی از ثبات مرکزی بدن، ثبات روی یک پا و کنترل حرکت بودم. در حقیقت سرگردان و بدون داشتن هدف و برنامه بودم و حرکات را بصورت تصادفی از یک تمرین به تمرین دیگر انجام می‌دادم.

در ابتدا، قادر به اجرای حرکت شنا روی زمین نبودم به طوری که با زحمت و دشواری سعی در اجرای آن داشتم. در حقیقت قادر به اجرای یک بارفیکس، دیپ<sup>۱</sup> یا پارویی معکوس<sup>۲</sup> یا هر کدام از آنها نبودم. تردید داشتم که با وزن کامل بدن قادر به انجام اسکوات باشم زیرا پشت و زانوی من تمایل به خم شدن داشتند، زیرا عضلات سرینی من فوق العاده ضعیف بودند و هیچ آگاهی از شکل مناسب آن نداشتم. پنج سال طول کشید تا قادر به انجام بارفیکس و دیپ با وزن بدن شوم.

من ۲۰ سال گذشته را تا آنجا که احتمالاً می‌توانستم، صرف یادگیری درباره بدن انسان و موارد بسیاری که مربوط به قدرت و بدنسازی بوده کرده‌ام. اگر اطلاعاتی که در حال حاضر دارم در آن زمان داشتم، با چندین سال ممارست در یک سیستم پیشرفته و الگوی مناسب تمرینات، یک جهش فوق العاده در نتایج داشتم. به جرات می‌توانم حدس بزنم در اولین سال تمرین، توان اجرای بارفیکس و دیپ را داشتم و از درک صحیح در اجرا، پیشرفت فعالیت و طراحی برنامه برخوردار بودم. من می‌خواهم به زمان گذشته برگردم و به خودم کمک کنم، آرزو دارم که می‌توانستم در حال حاضر به گذشته برگردم و خودم را راهنمایی کنم.

بعد از ۲۰ سال احساس فوق العاده‌ای دارم، از مفاصل سالم و ایده‌آل، سطح قدرت پیشرفته، و کنترل عضلانی بالایی برخوردار هستم. در حال حاضر قادر به انجام تمرینات شگفت‌انگیز فقط با استفاده از وزن بدن و مبلمان خانه هستم. به منظور کار بر روی سرینی‌ها پشت را به میز تیکه می‌دهم. با گرفتن

1. dip

2. Inverted row

صندلی و میز بر روی پشت و پاها کار می‌کنم. در نهایت برای کار روی سینه، شانه‌ها، پاها و ناحیه مرکزی بدن نیاز به زمین دارم.

من اعتقاد دارم کسانی که می‌خواهند تمرینات قدرتی را فرا بگیرند باید قبل از تمرینات با وزنه آزاد و دیگر سیستم‌های تمرین از وزن بدن به عنوان نوعی مقاومت استفاده کنند و به آن تسلط داشته باشند. تمرینات با وزن بدن برای موفقیت در تمرینات آینده پایه ریزی شده، و عملکرد صحیح به ترکیبی دقیق از انعطاف پذیری، پایداری و کنترل حرکتی نیاز دارد. همانطور که شما در قدرت پیشرفتی بدست آورده اید ممکن است برای ادامه آن بوسیله تمرینات با وزن بدن خود را تحت فشار قرار داده و چالشی در عضلات برای زیبایی بیشتر بدن اعمال کنید. اما شما نیازمند یادگیری تمرینات و یک نقشه راه برای کمک بهتر هستید.

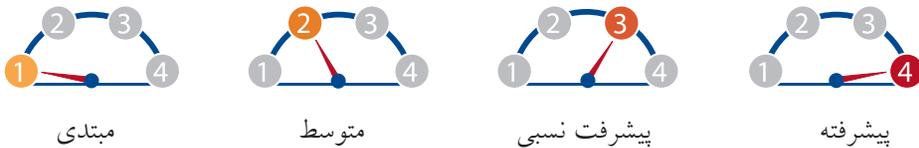
آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن برای افراد با طبقات مختلف نوشته شده است:

- افراد مبتدی نیازمند یادگیری اصول پایه در تمرینات با وزن بدن هستند. بیشتر افراد اطلاعاتی در مورد اسکوات و شنا روی زمین دارند ولی همه افراد در مورد تمرینات پل زدن به پشت،<sup>۱</sup> ساعد پنجه،<sup>۲</sup> و پارویی معکوس<sup>۳</sup> اطلاعاتی ندارند. این فعالیت‌ها باید به طور اساسی و با علاقمندی هر روز با قدرت تکرار شوند.
- افرادی که می‌خواهند فرم خوبی داشته باشند ولی دوست ندارند در سالن‌های ورزشی حضور داشته باشند. اگر شما هم اینگونه هستید، مطمئن باشید قادر به انجام تمرینات شگفت‌انگیز حتی اگر در سالن‌های ورزشی نباشید خواهید بود.
- ورزشکارانی که مسافرت‌های بسیاری را انجام می‌دهند، مطمئناً دسترسی آسانی به تجهیزات تمرینات قدرتی ندارند، و اگر شما نیز از جمله این افراد هستید این امر برای شما امکان‌پذیر نیست.
- همه به تمرینات قدرتی علاقمند هستند. بدون توجه به اینکه یک مبارز، ورزشکار، وزنه بردار، تمرین دهنده، مربی یا درمانگر هستید یا اگر در حیطه‌ای کار می‌کنید که مرتبط با سلامتی است نیازمند یادگیری تمرینات با وزن بدن هستید. علاقمندان به تمرینات قدرتی ممکن است اهداف ویژه‌ای در تناسب اندام مانند بهبود قدرت عملکردی، تقویت عضله، کاهش چربی یا بهبود وضعیت بدنی داشته باشند، تمرینات با وزن بدن کمک می‌کند تا هر فردی این اهداف را بدست آورد. این قسمت آشنایی با فهرست کتاب است. فصل یک آشنایی با تمرینات وزن بدن است. فصول ۲ تا ۹ بحث در مورد آناتومی عملکردی و نقش آن در ورزش و فعالیت‌ها است و فهرستی از بهترین تمرینات وزن بدن برای گروه‌های عضلانی: بازو، گردن و شانه، سینه، تنه، پشت، ران، لگن و ساق‌ها است. هدف فصل ۱۰ بیشتر توضیح تمرینات کل بدن است. در نهایت، در فصل ۱۱ که مهمترین بخش است، آموزش

---

1. Hip thrust  
2. RKC plank  
3. Inverted row

اصول اولیه طراحی برنامه و ارائه چندین الگوی نمونه برای هدایت شما وجود دارد. این کتاب دارای طراحی، دستورالعمل‌ها، و به طور تقریبی تشریح ۱۵۰ تمرین برای شما می‌باشد. همانطور که در قدرت پیشرفت دارید، شما قادر به پیشبرد تمرین از ساده به سخت‌تر هستید، و برای کمک به تعیین سطح دشواری، هر تمرین با درجه بندی مشخص شده است.



تصاویر دقیق و منحصر به فرد این کتاب به شناسایی گروه‌های عضلانی و آن بخش‌هایی از عضلات که در طول فعالیت درگیر هستند کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که امکان هدف قرار دادن ناحیه‌ای ویژه از عضله در تمرین وجود دارد اما به منظور هدف قرار دادن این ناحیه آگاهی پیدا کردن از آناتومی عضلات ضروری است. عضلات اصلی و کمکی در هر تمرین بصورت رنگی در تصاویر آناتومیک وجود دارند که این خود در تمرین موجب کمک به توسعه ارتباط ذهن - عضله می‌شود.

عضلات اصلی  عضلات کمکی

بعد از خواندن این کتاب می‌توانید به درک درستی از گروه‌های عضلانی در بدن انسان دست یابید و مقدار زیادی از تمرینات در الگوهای حرکتی گوناگون را اجرا کنید. شما می‌دانید که برای پیشرفت در آینده، تمرینات با وزن بدن چه میزان حیاتی هستند. اکنون که زمان شروع و چگونگی پیشرفت تمرینات را دانستید، بنابراین توانایی رشد مناسبی در انعطاف پذیری و قدرت و حفظ این پیشرفت در طول زمان‌های دیگر را دارید. شما نقش مهم و بنیادی ثبات مرکزی بدن و قدرت سرینی‌ها را خواهید دانست، و چگونگی طراحی برنامه موثر بر اساس ویژگی‌های فردی و الویت‌ها را درک خواهید کرد. در نهایت همیشه درک خود را از تمرینات با وزن بدن، که مناسب‌ترین تمرین برای قدرت هستند را افزایش دهید.

## قدرتدانی

همچنین از دوست خوبم آقای برد اسکانفلد<sup>۲</sup> به خاطر توصیه و آشنایی او با انتشارات Human kinetic تشکر می‌کنم، زیرا او با توصیه و تجربه‌های زیاد که مورد نیاز بود، در انتشار اولین کتاب به من کمک کرد. من همچنین می‌خواهم از خانواده‌ام تشکر کنم که برای همیشه حامی من بوده‌اند.

1. Mind-muscle connection  
2. Brad schoenfeld

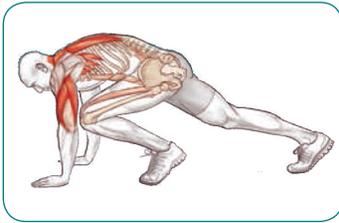
## پیشگفتار مترجمان

امروزه با رشد جمعیت و شلوغ شدن شهرها اغلب افراد با مشکلات زیادی مواجه شده اند. ازدحام جمعیت و ترافیک، زندگی ماشینی، کمبود زمان و هزینه‌های گزاف باشگاه‌های ورزشی موجب دور شدن افراد از مکان‌های ورزشی شده است. همه این عوامل باعث بروز مشکلات جسمی و روحی در اکثر افراد از جمله چاقی، ناراحتی‌های قلبی عروقی، دردهای عضلانی اسکلتی، افسردگی و بسیاری از مشکلات دیگر شده است. برخی افراد به دنبال یک سری تمرینات یا حرکاتی هستند که بتوانند در هنگامی کوتاه و در منزل یا محل کار خود آنها را اجرا کنند. این کتاب می‌تواند بسیاری از این محدودیت‌ها را برطرف کند. شما با استفاده از تمرینات این کتاب بدون نیاز به وسایل یا دستگاه‌های بدنسازی گران قیمت می‌توانید بیشتر عضلات بدن را با اشیا اطراف خود یا حتی بدون وسایل و با کمک وزن بدن خود تقویت کنید. وزن بدن در این کتاب در واقع همان وزنه‌های تمرینی در باشگاه‌ها در نظر گرفته شده است. در نتیجه به مطلوب‌ترین و ضروری‌ترین تمریناتی که یک فرد باید انجام دهد تا یک وضعیت بدنی مناسب و متعادل را داشته باشد با این کتاب می‌توان دسترسی پیدا کرد. امیدواریم با ترجمه این کتاب انگیزه‌ای را در افراد برای ورزش کردن و داشتن روح و جسمی سالم ایجاد کرده باشیم.

علم چون از عشق برخوردار نیست  
جز تماشا خانه افکار نیست

اقبال لاهوری





## چالش‌های وزن بدن

کتاب‌های بسیاری در رابطه با تمرینات با وزن بدن نوشته شده است. اغلب شامل خلاصه‌ای از فعالیت‌ها و تمرینات رایج وزن بدن است. به هر حال، یک مجموعه بزرگی از تمرینات تنها بخشی از مجموعه این کتاب است. نتایجی که از این تمرینات بدست می‌آید به عوامل مختلفی بستگی دارد، اجرای تمرینات متنوع و با روال متعادل اهمیت زیادی دارد.

من دهه گذشته را صرف تعمق در دنیای بدنسازی و تمرینات قدرتی کرده‌ام، اگر چه من ۲۰ سال تمرین مقاومتی انجام می‌دادم اما در زمینه علم مربیگری، فیزیوتراپی، بیومکانیک و تحقیقات در این حوزه نیز مسائل زیادی را آموزش دیده‌ام. بنابراین من از تجربه طولانی مدت در این زمینه صحبت کردم که می‌توانید با نگاهی ساده به روش مطلوب و بهینه بودن برنامه پی ببرید.

وقتی صحبت از طراحی برنامه است، مربی تمرینات قدرتی بیش از دیگران مورد اعتماد است. زیرا آنها بهره‌ای از بهینه ساختن قدرت، توان و بدنسازی ورزشکاران را فرا گرفته‌اند و باید به مسائل مهمی نظیر طول عمر و سالم بودن مفاصل توجه کنند. به این ترتیب، کار مربیان کنار هم قرار دادن برنامه‌های مناسب و تضمین پیشرفت برنامه است، در حالی که باید از سازگاری نا کارآمد جلوگیری کنند.

### هل دادن و کشیدن

بسیار اهمیت دارد که بدانیم در تمرینات وزن بدن نسبت هل دادن بیشتر از کشیدن است. بدلیل وجود نیروی جاذبه زمین، در یک تمرین با فشار زیاد بدن تمایل به پایین رفتن به سمت زمین را دارد و سپس شما بدن را به طرف بالا می‌کشید. حرکاتی مانند اسکوات، شنا روی زمین<sup>۱</sup>، لانگ<sup>۲</sup> و شنا ایستاده روی دست<sup>۳</sup> (درحالت بالانس اجرای شنا) از این نوع‌اند. این حرکات بزرگ پرس کردن بودند که شما باید حتما آنها را اجرا کنید. اما آنچه درباره حرکت کشیدن وجود دارد این است که شما نمی‌توانید زمین را بگیرید و آن را بطرف خود بکشید.

در تمرینات کشیدن وزن بدن نیاز به استفاده از یک میله بارفیکس<sup>۴</sup>، سیستم تعلیق<sup>۵</sup>، یا قسمت محکم مبلمان و دیگر تجهیزات دارید. شما با حرکات کشیدن و مانورهایی که در اطراف مبلمان خانه به منظور

1. push-up  
2. lunge  
3. handstand push-up  
4. Pull-up bar  
5. suspension system



تقویت عضلات انجام می‌دهید، تعادل ساختاری بدن خود را فراهم می‌کنید و با سازگاری وضعیتی اعمال شده ازسوی حرکت‌های تحت فشار به بدن مقابله می‌کنید.

تقریباً تمام برنامه‌های تمرینات وزن بدن در خانه، تمایل به سمت حرکات پرسی دارند. اگر چه تمرینات پرسی بسیار موثر می‌باشند، ولی باید در برنامه‌های تمرین به برابری در حرکات کششی و پرسی، نوبت‌ها و تکرارها توجه ویژه‌ای داشته باشید. در غیر اینصورت باعث عدم تعادل ساختاری<sup>۱</sup> می‌شود. بعد از اجرا و طراحی یک برنامه ضعیف، شما تجربه اثرات منفی آن، مانند تسلط عضلات چهار سر و درد زانو، شانه گرد<sup>۲</sup> و درد شانه، چرخش قدامی لگن<sup>۳</sup> و دردهای ناحیه کمر<sup>۴</sup> را دارید که تنها بخش کمی از این عدم تعادل تمرین است.

من برای نوشتن این کتاب دو دلیل داشتم. اول اینکه تمرکز روی کتاب تمرینات وزن بدن با کیفیت بالا برای انتخاب فعالیت‌های مناسب و طراحی یک برنامه متعادل و مستمر به شدت مورد نیاز بود. دوم اینکه در مورد تمرینات وزن بدن بسیار مشتاق بودم. من باور ندارم که دیگران تا این اندازه بصورت اختصاصی به فعالیت‌های وزن بدن برای عضلات پشت بدن توجه کرده باشند. همانطور که اشاره شد، کار روی عضلات جلوی بدن با تمرینات وزن بدن بدلیل ویژگی هل دادن توسط عضلات آسان تر از عضلات پشت بدن است. اما ورزشکاران و افراد دیگر نیاز به تقویت مناسب عضلات ناحیه پشت بدن دارند، بنابراین تمرینات کشیدن<sup>۵</sup> توسط وزن بدن چندان هم آسان نیست. این تمرینات نیاز به خلاقیت دارند.

## سیستم تعلیق و میله بارفیکس

شاید برای اجرای بارفیکس و حرکت پارویی به جای سیستم تعلیق و میله بارفیکس واقعی یک راه آسان تر مثل یک مکان سفت و محکم مانند درب، میز و ستون را پیدا کنید. این روزها می‌توانید مدل‌های مختلفی مانند انواع بارفیکس، یا تمرینات با طناب‌های آویزان (تمرینات تعلیقی)<sup>۶</sup> شده را پیدا کنید، در حالی که می‌توانید به سادگی آنها را در بالای چهارچوب درب نصب کنید. انجام این حرکات به شما اجازه استفاده و اجرای انواع حرکات گرفتن با حرکات طبیعی را می‌دهد.

## مزیت‌های وزن بدن

معمولاً دیده شده تعداد بسیاری از مردم علاقمند به انجام تمرین راحت و موثر در خانه خود هستند. بیشتر علاقمندان به تناسب اندام، با عضویت در باشگاه‌ها به منظور کار بر روی عضلات خود، وابستگی

1. structural imbalances
2. Rounded shoulder
3. anterior pelvic tilt
4. Lower back pain
5. pulling exercise
6. TRX (suspension training)



زیادی به دستگاه‌ها و وزنه آزاد دارند. در حالی که من یک طرفدار همیشگی استفاده از انواع تمرینات مقاومتی هستم، بدون شک تمرینات وزن بدن مناسب‌ترین نوع تمرین مقاومتی است. همه شما نیاز به وجود یک جسم متناسب دارید که هرگز نباید نیاز به تجهیزات، وسایل و مربی باشد. به همین منظور اگر شما یاد بگیرید که از بدن خود به عنوان وزنه استفاده کنید، پس از آن همیشه توانایی بدست آوردن یک تمرین مناسب را دارید. شما می‌توانید آمادگی عملکردی<sup>۱</sup> فوق‌العاده‌ای در قالب قدرت، تعادل، استقامت و توان به واسطه تمرینات پیشرونده وزن بدن بدست آورید، و تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که می‌توان انعطاف‌پذیری را به مقداری یا حتی بیشتر از یک درجه با کشش‌های روزانه بعد از تمرینات مقاومتی افزایش داد.

من به تماشای انواع تمرینات ورزشکاران علاقه دارم. به عنوان مربی ورزش‌های قدرتی از هزاران ورزشکار وزنه بردار دیدن کرده‌ام. دو گروه از ورزشکاران همواره در جایگاه و شرایط کنترل عضلانی خوبی قرار دارند: ژیمناست‌ها و بدنسازان. حیرت‌زده، به تماشای ژیمناستیک کارانی می‌نشستم که با حلقه یا دسته خرمک مانورهایی با دقت در بدن خود و کنار دستگاه‌های ژیمناستیک اجرا می‌کردند. انقباض عضلات بدنسازان را در مقابل مقاومت با تمرکز کامل مشاهده کردم. وقتی که تمرین را با وزن بدن انجام می‌دهید، علاقه به یادگیری از ورزشکاران بدنساز برای پیشرفت فوق‌العاده در اتصالات ذهن-عضله دارید، و در هر مکانی که هستید این قابلیت اجازه رسیدن به یک تمرین شگفت‌انگیز را می‌دهد.

در این کتاب شما با بهترین تمرینات وزن بدن و موثرترین روش ترکیب فعالیت‌ها و برنامه منسجم سازگار با اهداف سلامتی و تناسب آشنا می‌شوید. به خوبی یاد می‌گیرید که چگونه از طریق تغییرات ساده در تمرینات وزن بدن بصورت پیشرفته و حرفه‌ای پیشرفت کنید. همچنین یاد می‌گیرید که عضلات شکم و سרینی را در وضعیت نوسان تنه منقبض کنید تا یک ستون محکم حمایتی برای حرکت اندام‌ها ایجاد کنید. شما به ورزشکاری با اندامی کشیده و بدون چربی تبدیل خواهید شد. بارفیکس و شنا برای ترساندن شما نیست. وقتی به تعطیلات آخر هفته می‌روید هرگز نترسید که جلسات تمرین نامتعادلی دارید، شما توانایی اجرای فعالیت موثر و با آرامش را در اتاق هتل دارید. همه شما پی‌بردید که نیازی به دمبل، وسایل ورزشی گران و یا باندهای کشی مقاومتی ندارید. با اطلاعات درست از بیومکانیک تمرینات با وزن بدن، می‌توانید با ایجاد اندکی نیروی بیشتر در عضلات، توانایی اجرای تمرینات مقاومتی سنگین‌تر را در خود به وجود آورید.

بهتر است بگویم که شما هزینه هزاران حق عضویت به باشگاه‌ها را می‌پردازید بدون اینکه کاهش کیفیت تمرین خود را در نظر بگیرید. شما با پس‌انداز این هزینه‌ها و به جای آن با استفاده از مواد غذایی بهتر می‌توانید حتی نتایج بهتری از تمرینات خود بدست آورید. همه این تمرینات به راحتی در خانه شما امکان‌پذیر است!



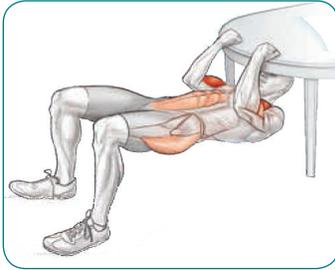
اخیراً از من سوال شد آیا می‌توان تنها با تمرینات وزن بدن تناسب اندام و سیستم عضلانی را حفظ کرد. بدون تردید من پاسخ دادم، «بله». بنابراین شما با اجرای تمرینات جدی، تغییرات بیشتر و افزایش تعداد تکرارها پیشرفت می‌کنید، و به طور مداوم چالش‌هایی در سیستم عصبی عضلانی بوجود می‌آید. بدن بوسیله سنتز پروتئین و تنظیم بافت عضلانی بیشتر، پاسخ می‌دهد. در اصل، بدن را با یک موتور محرک بزرگتر سازگار می‌کنید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد اکثر کارشناسان بر این تصوراند که تکرارهای بالا می‌تواند محرک ساخت عضلانی قوی‌تری را فراهم کند. من خیلی خوشحالم که شما مصمم به یادگیری و دستکاری بدن خود با ایجاد چالش‌هایی در وزن بدن هستید، تا به یک تمرین در سطح جهانی برسید. اما خیلی خرسندم که تصمیم دارید کار زیاد و بیهوده در باشگاه‌ها را انجام ندهید. بنابراین جهان باشگاه شما و بدن شما مقاومت آن است.

---

### اول ایمنی!

اگرچه می‌آموزید که چگونه تمرینات زیادی را با مبلمان استاندارد اطراف خود اجرا کنید، ولی نباید سر خوردن صندلی یا جدا شدن لولای درب، باعث آسیب دیدگی شما شود. به یاد داشته باشید که تجهیزات استاندارد ورزشی مانند میله بارفیکس و دمبل و نیمکت‌های وزنه گزینه‌های مناسبی برای رشد و پیشرفت هستند. اگر مصمم به استفاده از مبلمان هستید، من با تاکید یادآوری می‌کنم هر قسمت از مبلمان را که در تمرین می‌خواهید از آن استفاده کنید باید محکم، با ثبات و مطمئن باشد. با قرار دادن مبلمان در مقابل دیوار یا بر روی یک فرش محکم از سر خوردن آن به اطراف جلوگیری کنید. برای فراهم کردن حمایت خوب زیر درب باز شده یک شی را قرار دهید تا بتوانید از چهارچوب درب استفاده کنید. اگر خطر لغزش و سقوط در اجرای تمرین وجود دارد، در سطوح نرمی مانند چمن یا موکت تمرین کنید. قبل از شروع تمرین اصلی اجرای یک یا دو تکرار به صورت آزمایشی باعث بالا بردن ایمنی می‌شود. اگر تنظیم و یا نصب وسایل، نامتعادل یا سست به نظر می‌رسند، یا وسیله را تغییر دهید و یا از یک تمرین جایگزین استفاده کنید.

---



## بازو

در زمان صحبت با هر پسر نوجوانی که تازه تمرینات قدرتی را شروع کرده او احتمالاً اولین چیزی که از شما سوال می‌کند، درباره تمرینات بازو است. اکثر افراد، احتمالاً به رشد عضلات دوسر بازو و سه سر بازو علاقه زیادی دارند و این به طور کامل احساس می‌شود. این عضلات اصلی موضع کمی را در بدن پوشانده‌اند. تنه و پاها بیشتر توسط پیراهن، شلوار، شورت و جوراب‌ها پنهان می‌شوند، اما بازوها درست در خارج بدن قرار دارند و هرکس با یک نگاه کلی می‌تواند آنها را مشاهده کند.

بیشتر افراد در سرتاسر جهان دوست دارند وقتی که در حمام هستند، فشار زیادی برای خم کردن بازوها اعمال کنند تا عضلات خود را نشان دهند، چرا که اکثر مردم در جلوی آینه عضله دو سر بازو را به طور قابل توجه در نظر می‌گیرند. وقتی بازوهای شیبه لوییایی سبز<sup>۱</sup> دارید، باید برای پر کردن آستین پیراهن خود از یک توده عضلانی هر کاری را انجام دهید. در حالی که عضله دوسر بازو کاملاً برجسته به نظر می‌رسد، به همان اندازه عضلات سه سر بازو نیاز به رشد مناسب دارند.

تمرینات بازو فقط برای مردها نیست و همچنین برای زنان هم اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از زنان در مورد ظاهر عضلات سه سر بازو خود متزلزل هستند و به دنبال شرکت در یک مکان برای افزایش رشد و تقویت عضلات سه سر با تمرینات ویژه آن هستند.

### عضلات بازو

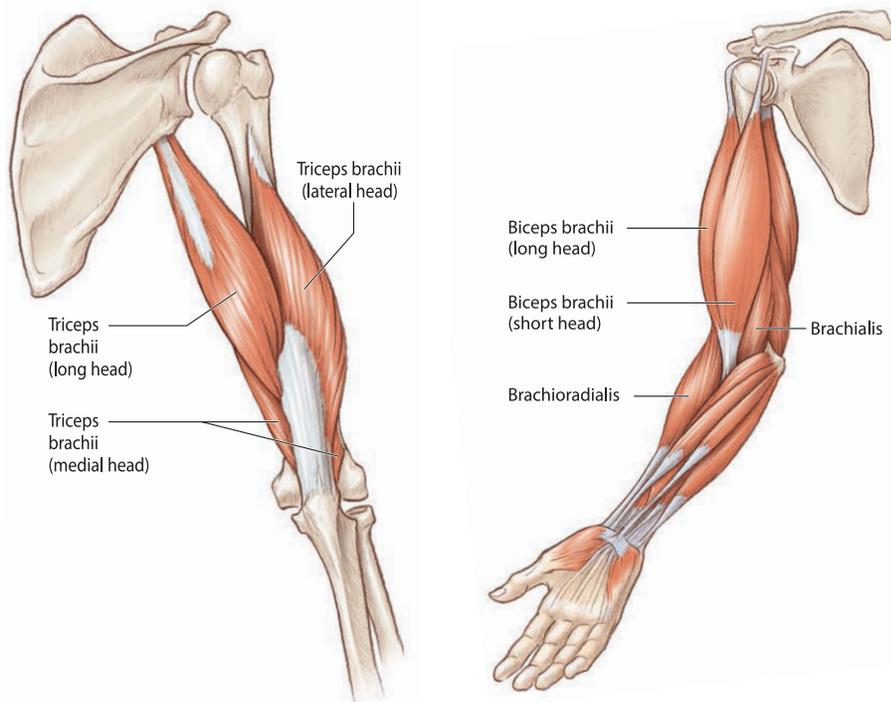
برای درک مناسب و چگونگی رسیدن به هدف عضلانی شدن بازوها، اولین مورد، آشنایی با آناتومی پایه است. بخش جلویی و بالایی بازوها خم کننده‌های آرنج قرار دارند. خم کننده‌های آرنج باعث حرکت ساعد به سمت شانه می‌شود. خم کننده اولیه مفصل آرنج عضله دو سر بازویی است، که در حقیقت از دو سر تشکیل شده و دارای یک سر دراز و یک سر کوتاه می‌باشد (شکل ۱، ۲). دیگر خم کننده‌های آرنج که شما باید درباره آنها بدانید عضلات بازویی قدامی و بازویی زند اعلائی هستند. همکاری این عضلات در حرکت خم شدن آرنج به چگونگی تغییرات فعالیت آرنج‌ها وابسته است. به طور کلی، عضله دو سر بازویی بیشتر با حالت گرفتن سوپینیشن<sup>۲</sup> (کف دست‌ها به سمت بالا)، عضله بازویی زنداعلائی با

1. string bean arm

2. supinated grip



وضعیت خنثی<sup>۱</sup> (کف دست‌ها رو به یکدیگر)، و عضله بازویی قدامی با وضعیت گرفتن پرونیشن<sup>۲</sup> (کف دست به سمت پایین) کار می‌کنند، که علت آن به دلیل وجود اهرم‌ها در وضعیت‌های مختلف عضلات و دامنه حرکتی آنها است.



شکل ۲،۲ عضله سه سر بازو

شکل ۲،۱ عضلات دوسر بازو، بازویی قدامی، و بازویی زنداعالی

عضلات بازکننده مفصل آرنج در پشت و بالای استخوان بازو قرار دارند. حرکت باز کردن مفصل آرنج باعث دور شدن میچ دست از شانه بوسیله باز شدن مفصل آرنج در یک خط صاف انجام می‌شود. بازکننده اولیه مفصل آرنج شامل عضله سه سر بازویی است که دارای سه سر مشخص به نام‌های سر جانبی، سر میانی و سر بلند می‌باشد (شکل ۲،۲). نقش بازوها در ورزشکاران حرفه‌ای مهم است. وقتی بازیکن بیسبال یا گلف باز در حال ضربه یا پرتاب کردن است، وقتی در فوتبال آمریکایی بازوها صاف و محکم شده و هل دادن به سمت جلو صورت می‌گیرد، وقتی یک اسپیکر والیبال اجرا می‌شود، یا یک پرتاب بالای سر در بیسبال یا فوتبال آمریکایی انجام می‌شود بازکننده‌های مفصل آرنج با نیروی بسیاری منقبض می‌شوند. در پرتاب از سینه در بسکتبال یا مشت و ضربه مستقیم در بوکس یا پرتاب وزنه در دو میدانی، به طور شدید این عضلات (بازکننده آرنج) درگیر هستند.

1. Neutral grip  
2. Pronated grip



وقتی ضربه با راکت در تنیس یا یک ضربه هوک در بوکس در حال اجرا است عضلات خم کننده مفصل آرنج انرژی را انتقال می‌دهند. هنگامی که از تلاش زیادی برای حرکات صاف کردن بازوها یا باز کردن آرنج حریف در هنرهای نظامی و رزمی مثل کشتی کج اجتناب می‌شود و در مرحله آخر، در زمان تکل حریف در فوتبال امریکایی و یا وقتی در صخره نوردی بدن را بالا می‌کشیم، متکی به این عضلات هستیم. بعلاوه، در حمل اشیاء سنگین در مقابل بدن در رویدادهای قویترین مردان و در ورزش قایقرانی، درگیری در عضلات خم کننده مفصل آرنج وجود دارد.

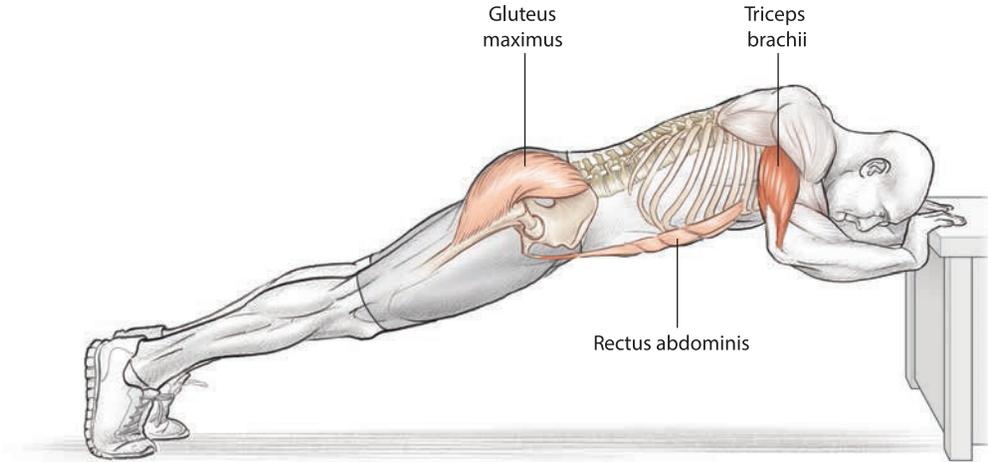
### تمرین بازوها

بازوها به شدت در طول تمرینات بالاتنه فعال اند که شامل حرکات دو یا چند مفصله در یک زمان هستند. در همه انواع حرکات بارفیکس و پارویی، خم کننده‌های آرنج به اندازه کافی کار می‌کنند، و در تمام حرکات شنا روی زمین و دیپ به اندازه کافی عضلات بازکننده مفصل آرنج فعالیت می‌کنند. به همین دلیل، هر وقت که بر روی سینه، شانه و پشت کار می‌کنید، در به کارگیری دست‌ها مجبور هستید. درگیری عضلات بازو در طول حرکات چند مفصله در تمرینات با وزن بدن بصورت ویژه‌ای مهم هستند. وقتی از وزنه‌های آزاد یا دستگاه‌های کابل دار استفاده می‌شود عضلات بازو بصورت مجزا و راحت فعالیت می‌کنند. مانند گرفتن یک وزنه و خم و باز کردن آرنج‌ها که به سادگی انجام می‌شود. وقتی سعی می‌کنیم از بدن خود به عنوان هالتر استفاده کنیم اوضاع پیچیده تر می‌شود. کنترل و انجام حرکات در اطراف مفصل آرنج سخت تر انجام می‌شود. اینطور نیست که گفته شود حرکات تک مفصله صورت نگیرد یا ایده خوبی نباشد، ولی بسیار مهم است که درک کنید حرکات چند مفصله بیشترین بازدهی عضلانی را دارند. وقتی تمرینات بازو را اجرا می‌کنید، خواهان تمرکز و فشار بر روی این عضلات هستید و تمایل به درگیر کردن عضلات دیگر در این کار را ندارید. آرنولد شوارزنگر قبل از نوبت‌های سنگین تمرین جلو بازو از تصویر سازی ذهنی استفاده می‌کرد و عضلات دوسر بازوی خود را مانند یک کوه در نظر می‌گرفت. تمرکز بر حس انقباض عضلات بازو به منظور ایجاد حرکت مطلوب است. بدنسازان این کار را ارتباط ذهن و عضله می‌نامند، و به اندازه کافی زمان مناسبی را برای پرورش هماهنگی‌های عصبی عضلانی صرف می‌کنند. هدف تمرین ذهنی داشتن عملکرد ذهنی بهتر در حرکات تمرینی است، در حالیکه تمرین بدنی برای اهداف جسمی و زیبایی عضلات است. به همین دلیل، در مورد تمرین کردن بر روی بازو به جای توجه کردن به میزان وزنه، بر روی انقباض عضلانی تمرکز کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد حداکثر تنش را که انتظار دارید در عضلات ایجاد کنید.

اگرچه ساعدها در واقع قسمتی از بازو هستند ولی قابلیت خوب کار کردن در طول حرکات گرفتن را دارند، که شامل بارفیکس و حرکات پارویی است، در حالی که عضلات ناحیه پشت هم در این تمرینات توسعه می‌یابند. (فصل شش را نگاه کنید).



## باز کردن سه سر بازو



میز یا صندلی محکم و پایدار  
انتخاب کنید.

نکته  
ایمنی

### شیوه اجرا

۱. دست‌ها را بر روی میز یا نشیمنگاه صندلی قرار دهید و پشت را در وضعیت مناسب نگه دارید.
۲. بدن را در یک خط صاف قرار دهید طوری که پاها و بازوها مستقیم بوده و وزن را بر روی انگشتان پا نگه دارید. عضلات شکم و سرینی را منقبض کنید، بدن را از طریق خم شدن آرنج‌ها پایین ببرید.
۳. با استفاده از صاف شدن آرنج‌ها و با انقباض عضلات سه سر بازو بدن را بالا بیاورید.

### عضلات درگیر

عضلات اصلی: عضله سه سر بازویی

عضلات کمکی: عضلات راست شکمی، سرینی بزرگ



## نکات تمرین

باز کردن سه سر بازو یکی از تمرینات نادری است که در آن سه سر بازو تقویت می‌شود. این به این دلیل است که تغییراتی در حول بدن رخ می‌دهد و به موجب آن حرکت باز کردن آرنج تقریباً بصورت خالص اتفاق می‌افتد. با حفظ یک وضعیت محکم بوسیله استقرار محکم به زمین و فشار عضلات شکم و سرینی راستای صاف و محکم از سر تا انگشتان پا را برای بدن فراهم کنید. بنابراین این وضعیت را در طول تمرین از دست ندهید. از دست دادن این وضعیت با انجام حالت کمانی شدن در رانها فقط یک حرکت نادرست ورزشی نیست بلکه احتمال آسیب دیدگی و کمر درد نیز وجود دارد. سعی کنید اجازه حرکت به مفاصل شانه را ندهید بلکه آنها را در وضعیت ثابت حفظ کنید و حرکت بدن را بیشتر از آرنجها انجام دهید. از عضلات سه سر بازو برای بالا و پایین رفتن بدن استفاده کنید.

شما برای چالش بیشتر در این تمرین می‌توانید ارتفاع میز و صندلی تمرین را تنظیم و آن را تعدیل کنید. همچنین با استفاده از میز یا صندلی بلندتر، این تمرین را آسان‌تر کنید. بلعکس، برای سخت‌تر شدن تمرین، از میز یا صندلی کوتاه‌تر استفاده کنید.

### اشکال گوناگون تمرین

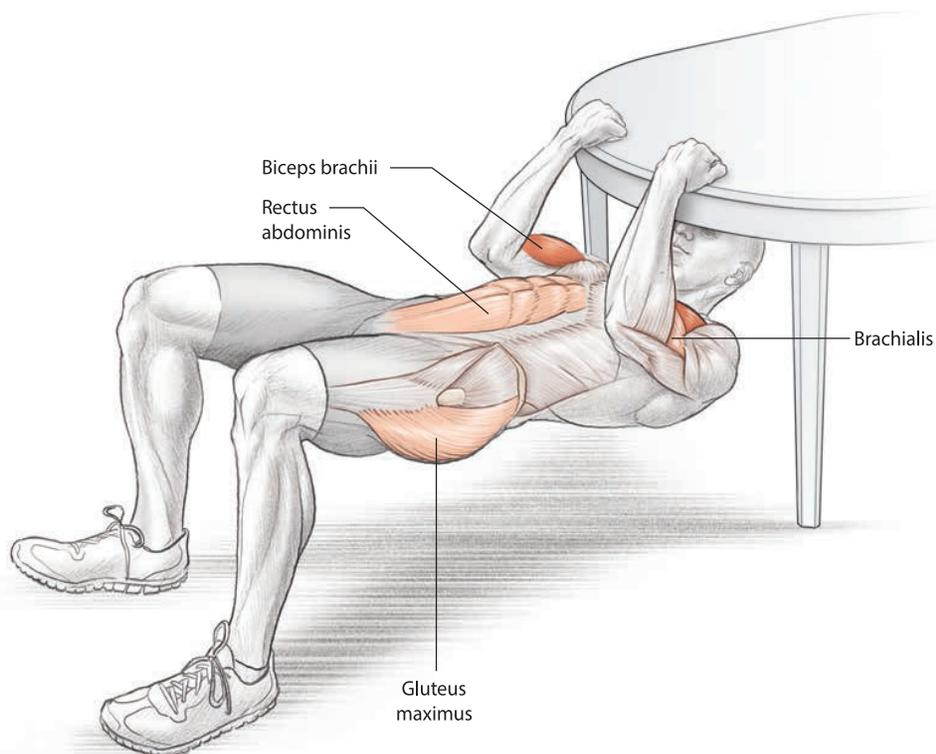


## باز شدن سه سر اهرم کوتاه

افراد چگونه برای چالش بیشتر حرکات راهی پیدا می‌کنند؟ شاید اهرم از طریق اجرای حرکت با زانوها کوتاه شود و در نتیجه با کاهش درصدی از وزن بدن، بالا کشیدن بدن برای مبتدی‌ها آسان شود. از میز یا صندلی محکم و استاندارد که ارتفاع مناسبی هم داشته باشد برای این تمرین استفاده کنید.



## پارویا معکوس با اهرم کوتاه



صندلی یا میز محکم انتخاب کنید. این تمرین را روی سطح نرم مانند فرش اجرا کنید.

**نکته  
ایمنی**

### شیوه اجرا

۱. به پشت بنشینید، در زیر یک میز محکم یا صندلی بلند به گونه‌ای قرار بگیرید که با دست‌ها لبه‌های بیرونی میز را بگیرید، و کف دست‌ها در مقابل صورت باشد.
۲. با تنه و پاهای خود یک خط مستقیم درست کنید، گردن را در وضعیت طبیعی نگه دارید، زانوها در وضعیت ۹۰ درجه خم باشند، وزن را روی پاشنه‌ها قرار دهید، و عضلات شکم و سرینی را محکم کنید، بدن را به وسیله خم کردن آرنج‌ها بالا ببرید. (گردن در وضعیت طبیعی قرار داشته باشد و سر و گردن را در این وضعیت حفظ کنید و به طرف جلو و عقب خم نکنید).



۳. پایین رفتن و برگشتن به وضعیت شروع را با کنترل انجام دهید و توجه داشته باشید که حرکت حتما باید در آرنج‌ها صورت گیرد نه در شانه‌ها.

### عضلات درگیر

عضلات اصلی: عضله دوسر بازویی

عضلات کمکی: عضلات بازویی قدامی، راست شکمی، سرینی میانی

### نکات تمرین

تمرین پارویی معکوس با اهرم کوتاه یکی از تمرینات خالص برای عضله دوسر بازو است. اغلب در دیگر تمرینات سنگین دوسر بازو عضلات پشت هم درگیر می‌شوند. مطمئن باشید که فشار به عضلات ناحیه میانی بدن شما وارد می‌شود، از جمله عضلات سرینی که به منظور حفظ تنه و پاهای شما در یک خط صاف، درگیر هستند. این حفظ ثبات ناحیه میانی بدن در حالی که بدن در حال حرکت در اطراف مفصل آرنج است عضلات دوسر بازویی را مورد هدف قرار می‌دهد.

برای تعدیل تمرین با تطبیق نمودن تغییرات در سطوح بوسیله استفاده از میز یا صندلی بلندتر می‌توان تمرین را آسان‌تر کرد و یا با استفاده از میز یا صندلی کوتاه‌تر تمرین را به چالش بیشتری بکشیم. با توجه به نوع صندلی یا میز اگر سر شما با کف مبلمان برخورد کند، شاید قادر نباشید دامنه کامل حرکت را انجام دهید. در این شرایط، به سادگی می‌توان اجرای حرکت را بصورت ایستا در وضعیت بالا برای مدت زمان مشخصی نگه داشت و یا در دامنه کوتاه‌تر تمرین را اجرا کرد. به صورت متناوب، دو سر یک حوله سه گوش را از بالای درب آویزان کنید و دو گوشه آن را بگیرید. دست‌ها را در وضعیت خنثی (کف دست‌ها درمقابل هم) بگیرید، که عضلات بازویی قدامی و بازویی زند اعلاایی هم تا حدودی بیشتر از دوسر بازو کار کنند.

### اشکال گوناگون تمرین

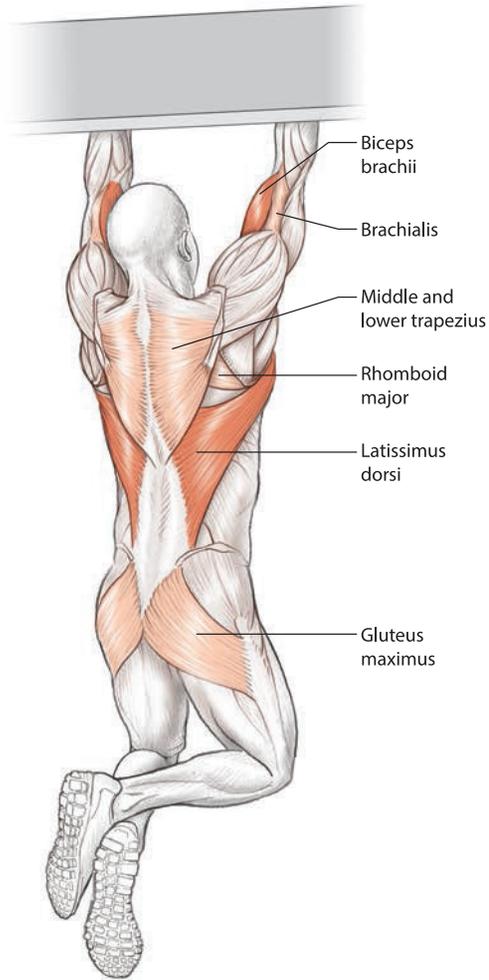


### پارویی معکوس اهرم بلند

افرادی که دنبال این حرکات هستند به آسانی ممکن است برای اجرای این حرکات طول اهرم را با صاف کردن پاها و یا با بالا بردن صندلی و نیمکت افزایش دهند. در نتیجه موجب افزایش درصد کل وزن بدن در حال بالا رفتن می‌شود.



## بارفیکس دوسر بازو



از تیر عرضی مطمئن یا میله بارفیکس استفاده کنید.

نکته  
ایمنی