

تمرینات مقاومتی با وزن بدن

تناسب اندام و کنترل وزن

نویسندگان:

پروفسور بختیار ترتیبیان

استاد گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

نرگس فصیحی

کارشناس علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اراک

فاطمه امیری پری

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان

دکتر لیلیا فصیحی

دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

ویراستار علمی: پروفسور بختیار ترتیبیان

کتاب «تمرینات مقاومتی با وزن بدن»

مصوب ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ و با همکاری علمی

پژوهشکده علوم ورزشی و تندرستی

دانشگاه علامه طباطبائی است.

فهرست

	■ فصل اول	
۹	مقدمه ای بر تمرینات قدرتی تحمل وزن بدن	
	■ فصل دوم	
۲۳	دانش و فواید تمرینات قدرتی با وزن بدن	
	■ فصل سوم	
۴۴	اطلاعات تغذیه ای پایه	
	■ فصل چهارم	
۶۳	تمرینات قدرتی، آمادگی ذهنی ، سازگاری تغذیه ای	
	■ فصل پنجم	
	تمرین های اساسی، موقعیت های کلیدی ، تمرینات پا ، تمرینات پشت، تمرینات شکم،	
	تمرینات بازو	
۸۷		
	■ فصل ششم	
۱۷۸	۱۲ هفته تا بدنی خوش فرم تر	

چرا به این کتاب نیاز داریم؟



تمرینات قدرتی یکی از اجزای مهم سلامتی است، و می‌بینیم که بسیاری از بیماران از آن غفلت می‌کنند. به علاوه، وقتی آن‌طور که مرییان توصیه می‌کنند با هوازی ترکیب شود، فواید آن چند برابر می‌شود: بدنی سالم‌تر، استخوان‌های قوی‌تر، افزایش انرژی و حتی طول عمر بیشتر.

پیروی از چنین برنامه‌ای به این معنی است که قلب شما سالم‌تر است، مغز شما سالم‌تر است. ما این را یک برد می‌دانیم.

ما به خوبی می‌دانیم که به راحتی و با بهانه‌های مختلف می‌توان از برنامه‌های تناسب اندام خارج شد. اما این کتاب با برنامه ۱۲ هفته‌ای خود عملاً این کار را غیرممکن کرده است. اگر می‌خواهید در ۱۲ هفته دارای تناسب اندام شوید به سرعت همه‌ی بهانه‌ها را کنار بگذارید و به سراغ این کتاب بیایید. اگر ۱۲ دقیقه وقت دارید، پس برای تقریباً برای تمام تمرینات این کتاب وقت دارید.

اگر در باشگاه عضو نیستید، این تمرینات را در خانه و تنها با استفاده از وزن بدن خود انجام دهید. این کتاب در طول مسیر به شما انگیزه می‌دهد و شما را تشویق می‌کند، بنابراین حتی در سفر هم این کتاب همراه شما خواهد بود و شما احساس تنهایی نخواهید کرد.

چیزی که این کتاب را خاص می‌کند این است که کتاب سوالات

مهمی را مطرح می‌کند و شما را قادر می‌سازد تا انگیزه‌های واقعی خود را برای تغییر پیدا کنید. دانستن این نکته کلید ماندگاری تغییر است. این کتاب به همان اندازه که به چالش‌های جسمی می‌پردازد، به چالش‌های شخصی و ذهنی شما نیز می‌پردازد. این فقط یک کتاب تمرین قدرتی نیست، بلکه یک کتاب آموزش زندگی است. در مورد آن فکر کنید: آیا تا به حال با یک برنامه تناسب اندام مواجه شده‌اید که شما را تشویق می‌کند مکث کنید، مراقب باشید، در مورد اهداف خود فکر کنید و ادامه دهید؟ این کتاب طرز تفکر ما را در مورد سلامتی بازنگری می‌کند. این فقط به تمرینات محدود نیست. این یک رویکرد درون به بیرون است. هر کجا که در سفر سلامتی خود هستید، با هر اندازه، یا تعداد تکرارهایی که می‌توانید انجام دهید، به این کتاب نیاز دارید.

این کتاب مانند یک مربی سختگیر نیست. او بر سر شما فریاد نمی‌زند و شما را کوچک نمی‌شمارد. او بر قدرت، تناسب اندام، انرژی و کیفیت زندگی شما تمرکز می‌کند و معتقد است که شما می‌توانید دارای رویاهای بزرگ‌تر، احساس بهتر و قوی‌تر باشید. پس از خواندن و اجرای تمرینات ۱۲ هفته‌ای این کتاب، شما هم این موضوع را باور خواهید کرد.

پروفسور بختیار ترتیبیان

استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی

اگر این کتاب را انتخاب کرده اید، احتمالاً اهمیت قوی‌تر شدن، آمادگی جسمانی بیشتر و بهبود سلامت کلی خود را درک می‌کنید. شاید روش‌های مختلف را امتحان کرده‌اید اما موفق نبوده‌اید و اکنون به دنبال یک برنامه تمرینی و تغذیه‌ای هستید که واقعاً ماندگار باشد. شما می‌دانید که موفقیت از تعهد حاصل می‌شود، اما ممکن است برای رسیدن به آن به کمک کمی نیاز داشته باشید. شما منبع خوبی را انتخاب کرده اید.

اما مشکل اینجاست که وقتی نوبت به ورزش می‌رسد، زندگی به شکل جادویی‌ای توطئه می‌کند تا سر راه شما قرار بگیرد و افکار بازدارنده را به سراغ شما آورد. مانند، زمان تنگ و پول کم است. شما کارهای زیادی دارید که باید انجام دهید. برخی حتی احساس گناه یا حقارت و پوچی دارند که آن‌ها را از سلامتی باز می‌دارد. افرادی فاقد انگیزه هستند، یا از تعهد درازمدت می‌ترسند.

اما اگر به شما بگوییم برنامه‌ای وجود دارد که بسیار ساده است و می‌تواند شما را شاد، قوی و به هدف برساند چه می‌گویید؟ هدف ما از نوشتن کتاب تمرینات قدرتی با وزن بدن دقیقاً همین است. این کتاب تمام فکرها و برنامه ریزی‌ها را برای شما انجام می‌دهد، بنابراین شما فقط باید مراحل را دنبال کنید. اگر این کار را انجام دهید، تنها در عرض ۱۲ هفته قوی‌تر، دارای تناسب اندام، لاغرتر و سالم‌تر خواهید شد. و بهترین قسمت اینکه شما می‌توانید تمام تمرینات را در خانه و به تنهایی انجام دهید، بدون نیاز به عضویت در باشگاه و تجهیزات.

تمام تمرین‌ها و تکنیک‌های این کتاب از تحقیقات علمی و با پشت

سرگذاشتن تجربیات زیادی به دست آمده است. این کتاب جمع آوری شده است تا به شما کمک کند قوی تر، لاغرتر و از نظر ذهنی قوی تر شوید. آموزش تغذیه و برنامه ریزی برای تغییر سبک زندگی را ارائه می دهد تا با مشارکت، موفقیت را برای خود به حداکثر برسانید.

تمرینات قدرتی فواید باورنکردنی زیادی برای بدن و ذهن شما دارند. یک مطالعه اخیر نشان داد که «تمرینات قدرتی به دلیل فواید متعدد مرتبط با سلامتی، از جمله کاهش خطر ابتلا به همه علل مرگ و میر، حوادث قلبی عروقی کمتر (مانند حمله قلبی، سکته مغزی)، بهبود ترکیب بدن، متابولیسم بهتر گلوکز و افزایش حساسیت به انسولین، و کاهش فشار خون، به طور فزاینده ای ترویج می شود. علاوه بر این، محققان دریافتند که «تمرینات مقاومتی یک مداخله معنادار برای افرادی است که از اضطراب رنج می برند...» همچنین در رابطه با افسردگی، این مطالعه به این نتیجه رسیده که تمرینات قدرتی، در افرادی که در ورزش منظم شرکت می کردند، کاهش افسردگی را نشان داده است.

تمرینات ۱۲ هفته این کتاب نقطه ای است که در آن افراد به طور مؤثر عادات های جدید را تطبیق می دهند، به سمت خودشکوفایی حرکت می کنند و کاملاً متعهد به روش جدیدی از زندگی هستند. شما در طول ۱۲ هفته تمرینات، خود را می توانید بسازید و پس از آن به ابزارها و تکنیک هایی دست خواهید یافت تا این عادات سالم را تا پایان عمر ادامه دهید.

آنچه که این کتاب را منحصر به فرد می کند این است که این کتاب نه تنها بر جنبه های فیزیکی بلکه بر جنبه های ذهنی نیز تمرکز می کند. دائماً شما را تشویق می کند که از عبارات انگیزشی، تمرین و هدف گذاری هدفمند برای دستیابی به موفقیت استفاده کنید. در طول این کتاب، ماسعی

می‌شود؛ هم مربی زندگی و هم مربی شخصی شما باشیم.

در این کتاب، ما به مرور با اصول اولیه یک برنامه تمرین قدرتی و چگونگی آماده سازی برای موفقیت در آن شروع می‌کنیم. سپس، در قسمت دوم، ۴۰ تمرین پایه قدرتی را برای این برنامه ارائه می‌کنیم. این تمرین‌ها به چهار بخش اصلی یعنی پاها، پشت، شکم و بازوها تقسیم می‌شوند و شما از این تمرینات اساسی به طور مداوم در طول برنامه ۱۲ هفته‌ای استفاده خواهید کرد. قبل از شروع برنامه مشخص شده در قسمت سوم، با این تمرینات آشنا شوید. (و به یاد داشته باشید، اگر مراحل یک تمرین خاص را فراموش کردید، برای تجدید نظر به قسمت دوم برگردید.) در قسمت سوم، ما ۱۲ هفته برنامه تمرینی، قدرتی با وزن بدن را شرح می‌دهیم که مجموعه‌ای از تمرینات تناوبی قدرتی متناسب با سطح آمادگی جسمانی شما هستند. در تمرینات قسمت سوم، ما برخلاف تعداد تکرارها، تمام تمرینات را به صورت پشت سر هم و ۳۰ ثانیه‌ای ارائه می‌کنیم. این به شما این امکان را می‌دهد که با سرعت خود کار کنید، روی فرم تمرکز کنید و به هر عضوی فشار بیشتری وارد کنید.

با وجود ما در کنار شما، روزهای ناامیدی، بهانه تراشی و توقف به پایان رسیده است. زمان، زمان موفقیت است، زمان دستیابی به سلامت و قدرت پایدار است - یک بار برای همیشه. بیایید شروع کنیم!

پروفسور بختیار ترتیبیان

استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی

فصل اول

مقدمه‌ای بر تمرینات قدرتی تحمل وزن بدن



مقدمه

صحبت را اینگونه شروع می کنیم که سالن ورزشی آخرین مکانی است که می خواهید باشید. از سوی دیگر ترافیک هم یک کابوس است، بعلاوه، هزینه های عضویت ماهانه هم احساس جالبی را ایجاد نمی کند. نباید خیلی بیراهه رفت، تمام آنچه شما می خواهید راهی برای ایجاد قدرت بدنی بدون دردسر است. اکنون خود را در اتاق نشیمن خود تصویر کنید، یا شاید یک پارک ساکت در نزدیکی شما باشد، شما می توانید به سادگی با مجموعه ای از حرکات جسمانی مناسب، بدون تجهیزات، بدون ترس از هالترهای سنگین و انبوه وزنه ها و بدون خسته شدن انرژی مطلوبی را بدست آوردید. بدین صورت که فقط شما از بدن خود و گرانش به عنوان شریک تمرینی خود استفاده می کنید. این دنیای تمرینات قدرتی تحمل وزن بدن است. در این کتاب، ما فقط با وزن بدن خود، تمرینات را انجام می دهیم. فرقی ندارد که شما یک تازه کار باشید یا یک ورزشکاری که به دنبال ساده کردن تمرینات روزمره خود است، این تمرینات یک مسیر متفاوت و نیرومند را برای قدرت ماندگار فراهم می سازد.

تمرینات قدرتی با تحمل وزن بدن چیست؟

تمرینات قدرتی با تحمل وزن بدن - که غالباً به آن کالیستنیک گفته می شود - نوعی ورزش است که در آن از توده بدن خود به عنوان منبع اصلی مقاومت استفاده می کنید. در این نوع تمرینات، هر نوع چمباتمه زدن، فشار و کشش عضلات، شما را در برابر نیروی بی نظیر گرانش به چالش می کشد. این تمرینات به قدری ساده هستند که به نظر می رسد بدن شما



به هالت، دمبل و باند مقاومت تبدیل می‌کند. بیاپید این مطلب را بیشتر باز کنیم. تمرینات با تحمل وزن بدن ریشه در بیومکانیک دارد. به عنوان مثال، هنگامی که شما یک فشاری را انجام می‌دهید، نه تنها در حال بکارگرفتن بخش‌های مختلف عضلات قفسه سینه هستید، بلکه دلتوئیدها (شانه‌ها)، سه سر (پشت بازوها) و عضلات قدامی (Serratus) که تیغه‌های شانه شما را تثبیت می‌کنند. برای نگه داشتن بدن در یک خط مستقیم، عضلات مربوط به مرکز ثقل یا هسته اصلی، به عنوان لنگر عمل می‌کنند. در حالی که عضلات سرینی و مربع نقش ویژه‌ی دیگری را اجرا می‌کنند. این رویکرد حرکت چند قطبی و مرکب، همان چیزی است که آن را از سایر تمرینات در باشگاه جدا می‌کند. مانند حرکت کرول دوسر بازو (biceps curls)، که فقط یک گروه عضلانی را هدف قرار می‌دهد. تمرین وزن بدن بر حرکات عملکردی تأکید می‌کند که اقدامات واقعی زندگی را تقلید می‌کند-چسباندن (مانند باز کردن درب سنگین)، کشیدن (مانند بالا رفتن از طناب)، چمباتمه زدن (مانند نشستن در صندلی)، لولایی (مانند انتخاب یک جعبه) و چرخش (مانند پیچاندن برای رسیدن به چیزی). این تمرینات نه تنها قدرت پایه بلکه هماهنگی، تعادل و استقامت را ایجاد می‌کنند. مثلاً تمرین تکیه به دیوار و سر خوردن به پایین با پشت اولین نوع از شروع تمرینات با وزن بدن است:

پشت خود را به دیوار تکیه دهید، به سمت پایین سر بخورید تا ران‌هایتان موازی با زمین شوند حالت ۹۰ درجه (مثل نشستن روی یک صندلی نامرئی)، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. در عضلات چهارسر ران خود احساس سوزش می‌کنید؟ این نیروی جاذبه است که فشار را اعمال می‌کند (مقدمه‌ای برای مقاومت با وزن بدن) (شکل ۱).



سیت وال

تاریخچه مختصری از تمرینات قدرتی با وزن بدن

از جنگجویان باستان تا قهرمانان مدرن - تمرین با وزن بدن یک مد زودگذر نیست بلکه به قدمت خود حرکت انسان است. گذشتگان ما به بسته های کراس فیت یا باشگاه های خانگی دسترسی نداشتند؛ آنها قدرت خود را از طریق ضرورت، حمل بار، بالا رفتن از درختان، و فرار از شکارچیان تقویت می کردند.

اولین کسانی که ورزش های سبک (کالیستنیکس) را به صورت رسمی درآوردند یونانیان باستان بودند. کالیستنیکس اصطلاحی است که از کلمات یونانی kalos (زیبایی) و sthenos (قدرت) گرفته شده است که به معنای "قدرت زیبا" است می باشد. حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد، فیلسوفانی مانند افلاطون و ارسطو از تربیت بدنی که شامل تمرینات با وزن بدن برای پرورش ذهن و بدن بود، حمایت نمودند. افلاطون در کتاب جمهوری خود، سالن های ورزشی را توصیف می کند که در آنها جوانان برای ایجاد



هماهنگی بین عقل و جسم، تمرینات پرش، دویدن و کشتی را انجام می‌دادند. در اسپارت، فرهنگ جنگجو به افراط کشیده شد: سربازان تازه کار، برنامه‌های ورزشی سبک طاقت‌فرسایی، از جمله صدها شنا و دراپ روزانه را تحمل می‌کردند تا به سربازانی شکست‌ناپذیر تبدیل شوند. حتی بقراط، پدر پزشکی (حدود ۴۶۰-۳۷۰ قبل از میلاد)، تمریناتی مانند پریدن در جا و چرخش بازو را برای ارتقای سلامت و طول عمر تجویز می‌کرد و بر پیشگیری مقدم بر درمان است تأکید داشت. با ظهور و سقوط امپراتوری‌ها، تمرینات با وزن بدن همچنان ادامه داشت. لژیون‌های رومی (قرن اول میلادی) برای استقامت در طول راهپیمایی‌های طولانی، تمرینات کالیستنیکس را در برنامه‌های خود گنجانده، و سربازان با استفاده از نیزه به عنوان میله، "اسکات لژیونری" پارو زدن معکوس را انجام می‌دادند. در قرون وسطی نیز، فرقه‌های رهبانی از مدارهای وزن بدن برای نظم و انضباط استفاده می‌کردند و متفکران رنسانس مانند لئوناردو داوینچی مطالعات آناتومیک را با الهام از حرکات ژیمناستیک ترسیم می‌کردند. قرن نوزدهم شاهد احیای این ورزش در اروپا بود. فردریش یان، مربی تربیت بدنی، که به عنوان "پدر ژیمناستیک" شناخته می‌شود، در حدود سال ۱۸۱۱ در آلمان "Turnvereine" (باشگاه‌های ژیمناستیک) در فضای باز ساخت که شامل میله‌های موازی و حلقه‌هایی برای کالیستنیکس بود که بر قدرت کلی تأکید داشت. در آن سوی اقیانوس اطلس، استعمارگران آمریکایی از این سنت‌ها الهام گرفتند، و بنجامین فرانکلین در نوشته‌های خود تمرینات روزانه با وزن بدن را ترویج داد. پس از انقلاب صنعتی، دوران مدرن شکل گرفت. در سال ۱۹۰۴، پزشک آلمانی، جی. پی. مولر، کتاب پرفروش «سیستم من» را منتشر کرد که ۱۸ تمرین روزانه با وزن

بدن - از کشش کمر گرفته تا خم کردن عمیق زانو - را شرح می‌داد که میلیون‌ها نسخه از آن به فروش رسید و بر تناسب اندام جهانی تأثیر گذاشت. در طول جنگ جهانی اول و دوم، ارتش‌های جهان در زمانی که تجهیزات جیره‌بندی شده بودند، به تمرینات کالیستنیکس متکی بودند. به عنوان مثال، در آمریکا، تفنگداران دریایی، از «دوازده» برنامه روزانه برپی و بارفیکس برای حفظ آمادگی رزمی استفاده می‌کردند. چهره‌های پس از جنگ مانند جک لالین^۱ (۱۹۱۴-۲۰۱۱)، «پدرخوانده تناسب اندام»، آن را با شاهکارهایی مانند یک کشیدن قایق با استفاده از قدرت تولید شده توسط وزن بدن، در تلویزیون معروف شدند. در قرن بیست و یکم، تمرینات با وزن بدن به سرعت فراگیر شده است چنانکه، نیروی دریایی ایالات متحده این نوع تمرینات را در برنامه تمرینات BUD/S گنجانده است، ژیمناست‌های المپیک مانند سیمون بایلز هنر این تمرینات را بخوبی به نمایش گذاشته‌اند. آنها برنامه‌هایی مانند Freeletics را به میلیون‌ها نفر ارائه می‌دهند. ستاره‌های رسانه‌های اجتماعی، از Thenx یوتیوب گرفته تا پارک‌های ورزشی کالیستنیکس در فضا‌های اینستاگرام، ثابت می‌کنند که این موضوع به یک جنبش جهانی تبدیل شده است. این تاریخ غنی به ما یادآوری می‌کند که قدرت واقعی همیشه در دسترس بوده است و نیازی به وزنه‌ها، هالترها و دستگاه‌های پیچیده نیست.



چرا تمرینات با وزن بدن را انتخاب کنیم؟

دسترسی: شما به عضویت در باشگاه، تجهیزات گران‌قیمت یا حتی فضای زیادی نیاز ندارید. یک زیرانداز یوگا و یک چارچوب محکم برای بارفیکس (یا یک نیمکت پارک در نزدیکی) کافی است. این اقدام ساده آن را برای رهگذران، والدینی که برنامه‌هایشان را تنظیم می‌کنند یا هر کسی که در یک آپارتمان کوچک زندگی می‌کند، ایده‌آل می‌کند. مطالعات کالج پزشکی ورزشی آمریکا (دستورالعمل‌های ۲۰۲۲ ACSM)، نشان می‌دهد که تمرینات خانگی مانند این تمرینات، ۲۰ تا ۳۰ درصد میزان پایداری بیشتری دارند زیرا راحت و کم‌دردسر هستند و ترک تمرین به دلیل ارباب یا تدارکات را کاهش می‌دهند. دوم،

قابلیت حمل:

تمرین خود را در چمدان خود قرار دهید - به معنای واقعی کلمه. چه در یک سفر کاری باشید و چه در تعطیلات خارج از شهر یا کشور، تمرینات با وزن بدن با شما سفر می‌کنند. دیگر نیازی به از دست دادن جلسات به دلیل "کمبود امکانات باشگاه هتل و مانند آن" نیستید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ در پزشکی پیشگیرانه نشان داد که تمرینات قابل حمل مانند کالیستنیکس به حفظ تناسب اندام در هنگام اختلالات کمک می‌کند و از افزایش وزن متوسط ۱ تا ۲,۵ کیلوگرم در تعطیلات جلوگیری می‌کند.

قدرت عملکردی:

برخلاف وزنه‌های ورزشی مجزا، حرکات با وزن بدن، بدن شما را به عنوان یک واحد یکپارچه تمرین می‌دهند. شما قدرت واقعی را خواهید ساخت: قدرتی که به شما کمک می‌کند تا بدون زحمت مواد غذایی را بلند کنید، بدون خستگی با بچه‌ها بازی کنید یا به راحتی کوه‌ها را پیمايید. تحقیقات در مجله تحقیقات قدرت و آمادگی جسمانی (۲۰۱۸) تمرینات هوازی را با وزنه‌برداری مقایسه کرده است و دستاوردهای مشابهی را در قدرت بالاتنه (مثلاً شنا سوئدی مطابق با بهبود پرس سینه) گزارش نمود، ضمن این که این تمرینات، تعادل و حس عمقی - حس موقعیت بدن در فضا را نیز افزایش می‌دهد.

مقرون به صرفه بودن:

فراتر از صرفه‌جویی اولیه (خداحافظی با X تومان در ماه هزینه‌های باشگاه)، در درازمدت پایدار است. عدم فرسودگی تجهیزات به معنای عدم نیاز به تعویض است و تمرکز بر فرم، خطر آسیب‌دیدگی را تا ۵۰٪ کاهش می‌دهد، طبق بررسی مجله پزشکی ورزشی بریتانیا (۲۰۲۰)، این نوع برنامه باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های پزشکی می‌شود.

مزایای جامع:

سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهد (مثلاً حرکات برپی مانند HIIT ضربان قلب را افزایش می‌دهد)، و از طریق حرکت آگاهانه، تاب‌آوری ذهنی را بهبود می‌بخشد و حتی به انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. یک متاآنالیز در پزشکی ورزشی (۲۰۲۱) تمرین منظم با وزن بدن را با کاهش



سطح کورتیزول (هورمون استرس) و کیفیت خواب بهتر مرتبط دانست.

مزایای ذهنی:

این تمرینات مراقبه‌ای در مورد حرکت دادن بدن بدون حواس‌پرتی ایجاد می‌کند. تمرین قدرتی با تحمل وزن بدن آگاهی بدن را تقویت می‌کند، اعتماد به نفس را از طریق پیشرفت قابل مشاهده افزایش می‌دهد و اندورفین‌هایی را آزاد می‌کند که با استرس مبارزه می‌کنند. در عصر مشاغل کم‌تحرک، تمرین با وزن بدن یک شورش است - بازیابی پتانسیل فیزیکی ذاتی شما.

بهرحال، این تمرینات بدون چالش هم نیستند. پیشرفت بدون وزنه‌های قابل تنظیم می‌تواند کندتر به نظر برسد. با این حال برخی از حرکات (مانند بارفیکس) برای تنظیمات خانگی به خلاقیت نیاز دارند که این خلاقیت ها توسعه و بهبودی قابل ملاحظه‌ای را فراهم می‌سازد. با این حال، با راهنمایی درست - که این کتاب ارائه می‌دهد این موانع به سنگ‌های پله تبدیل می‌شوند.

نکته: با تغییر سرعت (مثلاً پایین آمدن ۴ ثانیه‌ای در اسکات)، مانند وزنه‌ها، شما رشد عضلانی را تحریک می‌کنید و باعث رشد عضلانی می‌شوید (علم بیومکانیک و فیزیولوژی از آن پشتیبانی می‌کند - هایپرتروفی از طریق تنش مکانیکی رخ می‌دهد، نه فقط بار).

تمرین با وزن بدن برای چه کسانی مناسب است؟

برای مبتدیان، این یک نقطه شروع تدریجی است. اگر تا به حال برای تناسب اندام حتی یک انگشت هم بلند نکرده‌اید شروع با وزن بدن اعتماد

به نفس را بدون سردرگمی فراهم می‌کند. نیازی به یادگیری دستگاه‌های پیچیده نیست؛ فقط بر حرکات خودتان مسلط شوید. برنامه‌هایی مانند "چالش ۱۰۰ شنا" به میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا از صفر شروع کنند. ورزشکاران و افراد با سطح متوسط آمادگی جسمانی عمیقاً قادران این تمرینات خواهند بود. دوندگان می‌توانند برای قدرت پا، حرکات اسکات تحمل وزن بدن را اضافه کنند و خطر آسیب‌دیدگی را ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش دهند (طبق مطالعات)، در حالی که بازیکنان ورزش‌های تیمی از پرش‌های پلائیومتریک که باعث افزایش انفجاری می‌شوند، سود می‌برند. حتی وزنه‌برداران از وزن بدن به عنوان ابزاری برای گرم کردن یا کاهش بار برای اصلاح تکنیک استفاده می‌کنند.

همچنین برای سبک‌های زندگی خاص ایده‌آل است: متخصصان پرمشغله که در طول ناهار به صورت چرخشی ۲۰ دقیقه‌ای ورزش می‌کنند؛ سالمندانی که با نشستن روی صندلی و نشستن روی دیوار، تحرک خود را حفظ می‌کنند (طبق داده‌های CDC، تعادل را برای جلوگیری از افتادن بهبود می‌بخشند)؛ یا والدین جدیدی که پس از زایمان از طریق پیشرفت‌های ایمن پس از زایمان، قدرت خود را بازیابی می‌کنند. زنان، به ویژه در مورد موفق‌تر خواهند بود - این زنان با تمرینات با وزن بدن، باعث ساخت توده عضلانی بدون بافت چربی و تراکم استخوان می‌شوند بدون آنکه حجم عضله پیدا کنند. و بدین ترتیب با افسانه‌های مربوط به "عضلانی شدن بیش از حد" مقابله می‌کنند. همچنین این تمرینات در آنها از نظر هورمونی، از تعادل استروژن پشتیبانی می‌کند و با پوکی استخوان مبارزه می‌کند. همچنین نباید از نظر توانبخشی یا نیازهای ویژه اثر این تمرینات بسیار کاربردی را نادیده گرفت. این تمرینات به عنوان تمرینات اصلاحی،



برای کسانی که در حال بهبودی از آسیب‌ها هستند (مثلاً اسکات با پاشنه بلند برای مشکلات زانو) یا بیماری‌هایی مانند آرتروز را مدیریت می‌کنند، قابل تنظیم و استفاده است. فیزیوتراپیست‌ها اغلب آن را به دلیل ماهیت کم‌تحرك آن تجویز می‌کنند (در این خصوص مشورت با پزشک را فراموش نکنید)، اما شواهد لنست (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که این ورزش بهتر و سریع‌تر به سلامت مفاصل (در برابر بهبودی در بی‌حرکی) کمک می‌کند. فراگیر بودن کلید اصلی این تمرینات است: متناسب با انواع بدن (مثلاً شنا سوئدی با ارتفاع برای افراد سنگین‌تر)، سن (نسخه‌های کوچک‌تر برای کودکان) یا توانایی‌ها (نسخه‌های نشسته برای کاربران ویلچر) تنظیم کنید. اگر بدن قوی دارید و می‌خواهید بهتر حرکت کنید، تمرینات قدرتی با وزن بدن برای شما مناسب است.

تعیین انتظارات واقع‌بینانه (زمان، شکستن افسانه‌ها و رویکرد شخصی‌سازی‌شده)

تمرین با وزن بدن یک قرص جادویی برای داشتن عضلات شکم یک شبه، یا قدرت ابرقهرمانی نیست - این تمرینات یک ماراتن مبتنی بر ثبات است. بنابراین این چارچوب‌ها رو باید در نظر داشته باشیم:

اهداف واقع‌بینانه: هدف پیشرفت پایدار داشته باشید. در ماه اول، ممکن است از ۵ شنای لرزان به ۱۵ شنای محکم برسید، یا یک پلانک را از ۱۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید. در طول سه ماه، در صورت هماهنگی تغذیه، انتظار بهبود استقامت، وضعیت بدنی بهتر و تقویت قابل مشاهده را داشته باشید. در طول شش ماه، طبق معیارهای ACSM، ۵ تا ۱۰ درصد تغییر در ترکیب بدن (مثلاً کاهش چربی، افزایش عضله) رایج است. پیروزی‌های بدون مقیاس را نیز مد نظر داشته باشید مانند احساس راحت‌تر در بالا رفتن

از پله‌ها، خواب عمیق‌تر یا اینکه "احساس می‌کنم توانایی دارم". از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید: تعداد تکرارها، احساس خود و عکس‌ها را برای ایجاد انگیزه یادداشت کنید.

تعهد زمانی: جلسات معمولاً ۲۰ تا ۴۵ دقیقه و ۳ تا ۵ روز در هفته طول می‌کشند. این کمتر از دیدن یک فیلم سینمایی است، اما برای نتیجه گرفتن به اندازه کافی قوی است - تحقیقات نشان می‌دهد که حتی ۱۵۰ دقیقه در هفته نیز باعث افزایش قدرت می‌شود. گرم کردن و سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه به زمان تمرین اضافه می‌کند، اما ماهیت ترکیبی آن به معنای کارایی است: یک جلسه شنا سوئدی چندین عضله را به طور همزمان درگیر می‌کند.

رد کردن تصورات و عقاید اشتباه:

- تفکر اشتباهی اول: "شما نمی‌توانید بدون وزنه عضله بسازید." اضافه بار تدریجی - سخت‌تر کردن تمرینات به مرور زمان (مثلاً از طریق تغییر اهرم) - باعث هیپرتروفی می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ در مجله فیزیولوژی نشان داد که انواع مختلف شنا می‌تواند با به حداکثر رساندن زمان تحت فشار، اندازه عضلات را در مقایسه با پرس سینه افزایش دهد.
- تفکر اشتباهی دوم: "این فقط برای ژیمناست‌های لاغر است." وزن بدن به هر اندازه‌ای تغییر می‌کند؛ افراد بزرگتر مقاومت بیشتری از جاذبه دریافت می‌کنند و افزایش حجم را تسریع می‌کنند. به علاوه، به دلیل درگیری تمام بدن، کالری بیشتری در هر تکرار می‌سوزاند.
 - تفکر اشتباهی سوم: "خسته‌کننده یا محدود است." با صدها نوع (از ایستادن قورباغه گرفته تا اسکات میگو) و ترکیب‌های خلاقانه (مثلاً