

چارلز گلاس پدرخوانده بدنسازی



مبانی بدنسازی و

پیکرتراشی اندام

توسط چارلز گلاس

نوشته نیل کوکران

چرا چارلز گلاس پدر بدنسازی خوانده می شود؟ چارلز بیش از ۴۰ سال است که تجربه مربی گری دارد. وی روش های خود را طی سال ها تجربه عملی و مشاهده اصلاح کرده و دستاوردهای چشمگیر و قابل توجهی را برای هر کس که آن ها را به کار می برد ایجاد کرده است. چارلز پیش از تبدیل شدن به پدر بدنسازی ، مهندس بود. سابقه مهندسی به وی بینش و چشم انداز افزونی در مورد راه های دست کاری زوایای تمرینات جهت بهبود توانایی آن ها به منظور به کارگیری فیبرهای عضلانی داد. چارلز در جهت تنظیم تمرینات است که شناخته شده است، به صوتی که تعداد بیشتری از فیبرهای عضلانی را به کار می گیرد که این امر منجر به توسعه بیشتر عضلات آموزش دیده می شود.

افراد بسیار زیادی در دنیا وجود دارند که به عنوان متخصصان تناسب اندام و ورزش تلقی می شوند. در مورد چارلز اما، شواهد گویای عملکرد او است. مشتریان وی طیفی از افراد مشهور، ورزشکاران تناسب اندام و ورزشکاران حرفه ای تا مردم روزمره می باشند. لیست مشتریان وی شامل تعدادی از موفق ترین افراد در صنعت تناسب اندام، همانند اشخاص زیر است:

- فلکس ویلر
- دکستر جکسون
- دواین جانسون (ملقب به راک)
- گانتز شیلر کمپ
- شاون ردون
- کریس کورمیر
- پل دیلت
- گای سیسترنینو
- هیدتادا یاماگیشی
- ولسی اسنایپس
- استیو کوک
- ادی براکامونتس
- مجیک جانسون
- بن پاکولسکی

تا پایان این کتاب، درک بیشتری از چگونگی طراحی برنامه تمرین برای خود خواهید داشت. شما باید درکی از تعداد ستها و رپها و اینکه چه نوع فواصل استراحتی جهت کارآمد ساختن تمرین نیاز میباشد داشته باشید. و همچنین شما بایستی دارای درک بهتر ی از چگونگی انجام تمرین ذکر شده باشید.

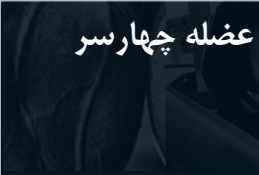
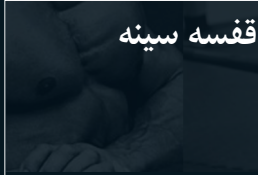
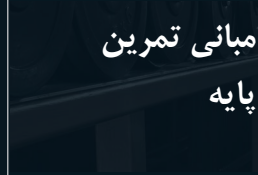
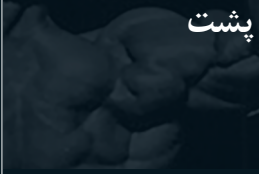
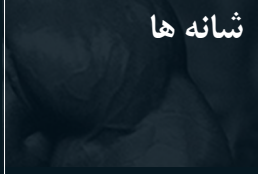
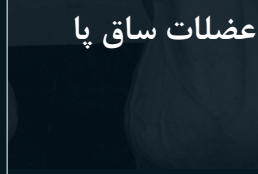
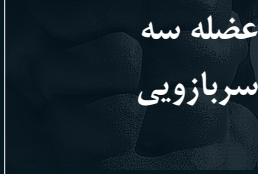


درباره نویسنده

نیل کوکران، ستوان پلیس ۳۹ ساله ای است که از ۱۵ سالگی تمرینات وزن انجام داده است. نیل ژنتیک خود را به طور متوسط در بهترین حالت توصیف می کند و تقریباً همه چیز را جهت افزایش وزن و کسب موفقیت در ورزش، مطالعه و امتحان کرده است، وی در سال ۲۰۱۳ برای جلسه ای آموزشی چارلز را ملاقات کرد. پس از یک جلسه با چارلز، متوجه شد که سابقاً تا چه اندازه اشتباه تمرینات را انجام می داده است. در زمان تمرین با چارلز، به زودی فیبرهایی را که از وجود آن ها بی خبر بود به کار گرفت. او متوجه مهیج ترین دستاوردهای زندگی خود شده و بسیاری از صدماتی که او را قبل از ملاقات با چارلز به ستوه آورده بود متوقف کرد.

نیل به عنوان یک مشتری آغاز به این کار کرد، اما به شاگرد و دوست صمیمی چارلز تبدیل شد. نیل، این آشنایی را ماموریتی شخصی جهت یادگیری همه چیز از چارلز ساخت. او با نتایجی که به دست آورده بود و دانشی که کسب کرده بود اقدام به عمل کرد، و احساس کرد که باید آن را به شکلی دقیق به اشتراک بگذارد تا بقیه دنیا ببیند چرا چارلز باعث کسب موفقیت برای سایرین می شود.

فهرست مطالب

 عضلات پشت ران 12	 عضله چهارسر ۹	 قفسه سینه 6	 مبانی تمرین پایه 1
 عضله دو سر بازویی 24	 پشت 21	 شانه ها ۱۷	 عضلات ساق پا 15
		 عضله سه سر بازویی 28	 عضلات شکم ۲۶

فصل ۱- مبانی یک

تمرین پایه

قسمت بالای بدن

● ۸-۶

● ۱۰-۸

● ۱۲-۱۰

● ۱۵-۱۲

پاها

● ۱۰-۸

● ۱۲-۱۰

● ۱۵-۱۲

● ۲۰-۱۵

عضلات ساق پا/شکم

● ۲۵-۱۵

اگر دامنه های رپ خود را بیش از حد گسترش دهید؛ برای مثال، رپ های ۱۰، ۸، ۴، ۴، قادر

به ایجاد خستگی کافی برای مجموعه معینی از فیبرها نخواهید بود که این باعث محدود

شدن هایپرتروفی میشود.

ست ها:

تجویز من به طور کلی، ست های مستقیم است. ست مستقیم زمانی است که ست های خود

را برای یک تمرین خاص تا زمانی تکرار میکنید که به تعداد کل ست مورد نظر خود دست

یابید. من به طور کلی، چهار ست به ازای هر تمرین تجویز میکنم، با این حال اگر کارآموز

خسته بوده یا تازه کار باشد، تنها سه ست انجام خواهیم داد.

من به طور کلی، ۱۲-۱۶ ست به ازای هر بخش از بدن تجویز میکنم. بخش های بزرگتر

مبانی بدنسازی و پیکرتراشی اندام

آموزش وزن و علم آن می تواند پیچیده و دشوار باشد. در عصر اینترنت امروزه

، مقالات بی شمار و متون متفاوتی موجود می باشند که هر کدام در این مورد

که چرا تکنیک ها و پروتکل های آن ها بهترین هستند بحث می کنند. من

قربانی اطلاعات بیش از حد بدست آمده از مطالعه مقالات و متون متفاوت

مربوط به روش های تمرینی مختلف شدم. متوجه شدم زمانی که تجربه

عملی واقعی را به عنوان راهنما استفاده کردم، نتایج مشتریان من به طرز

چشمگیری بهبود یافت. اگر شما اصول و تکنیک هایی را که در این کتاب به

شما نشان می دهم به کار بگیرید، تضمین می کنم که فیبرهایی را به کار

خواهید گرفت که از وجود آنها اطلاع نداشته اید و به این ترتیب خواهید دید

که چرا تکنیک های من برای توسعه و بهبود اندام بسیار کارآمد هستند.

در بخش زیر، دستورالعمل هایی که به طور معمول در زمان آموزش مشتریان

از آن ها استفاده می کنم ارائه می شوند. زمان هایی وجود دارد که از آنها

منحرف می شوم، اما دنبال کردن این اصول، راه اولیه جهت اطمینان از

موفقیت مداوم در بدنسازی است.

رپ ها:

من در درجه اول، از دامنه های رپ ۸-۱۰، با کواد متغیر از ۲۰-۸ رپ

استفاده می کنم. من در طول تمرین به دامنه های رپی خاص ادامه می دهم

تا فیبرهای خاصی را هدف قرار دهم. فیبرهایی که در این دامنه های رپ

تمرین داده می شوند، مهم ترین بخش جهت افزایش اندازه و ایجاد شکل

هستند.

هدف از ممارست به دامنه های رپ معین، خستگی فیبرهایی است که در آن

دامنه رپ تمرین داده می شوند. مثال های دامنه های رپی که در تمرینات

معین استفاده می کنم عبارتند از:

بدن نیازمند ست های بیشتر نسبت به بخش های کوچکتر بدن می باشند.
من بخش های زیر را به عنوان قسمت های بزرگ بدن دسته بندی می کنم:

● قفسه سینه

● پشت

● عضله چهارسر ران

● عضلات پشت ران

● شانه ها

بخش های کوچک تر بدن عبارتند از:

● بازوها

● شکم

● ساعد

● عضله ساق پا

گرم کردن بدن:

در زمان تمرین هر بخش معین بدن، با دو یا سه ست گرم سازی پیش از شروع ست های کاری واقعی اولین تمرین خود را شروع خواهیم کرد. هدف از گرم کردن بدن، راندن خون به ناحیه ای است که قصد تمرین دادن به آن را دارید. به طور ایده آل، راندن خون تا ست سوم بایستی شروع شود. برای مثال، اگر قصد انجام ۱۰-۸ رپ در ۶۰ پوند برای دمبل میز شیب دار را دارید ، بایستی دو یا سه ست گرم سازی برای آن تمرین به شیوه زیر انجام دهید:

● ۳۰ پوند در ۱۰

● ۴۰ پوند در ۱۰

● ۵۰ پوند در ۱۰

زمانی که اولین تمرین خود را کامل کردید، نیاز به هیچ گرم سازی اضافه ای وجود ندارد. اگر بخش دوم بدن را در ادامه در میانه ورزش، تمرین می دهید، در اولین تمرین ست سبکی را قبل از پیشروی برای ست های سنگین تر انجام دهید.

تکنیک پرامید

تکنیک پرامید، تکنیکی است که به موجب آن کارآموز به تدریج وزن را افزایش داده، در حالی که دامنه های رپ هدف کاهش می یابد. پیرامید می تواند در دو دامنه رپ گسترش یابد. این امر قابل قبول است، چون فیبرها همچنان به حد کافی جهت بدست آوردن هایپرتروفی مورد هدف قرار می گیرند.

مثال های دامنه های رپ پیرامید عبارتند از:

● ۴ ست در ۱۲ رپ * ۱۰۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۱۰ پوند، ۸ رپ * ۱۲۰ پوند، ۸ رپ * ۱۳۰ پوند

● ۴ ست در ۱۲ رپ * ۱۰۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۱۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۲۰ پوند، ۸ رپ * ۱۳۰ پوند

● ۴ ست در ۱۵ رپ * ۹۰ پوند، ۱۲ رپ * ۱۰۰ پوند، ۱۲ رپ * ۱۱۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۲۰ پوند

● ۴ ست در ۱۵ رپ * ۹۰ پوند، ۱۲ رپ * ۱۰۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۱۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۲۰ پوند

● ۴ ست در ۱۰ رپ * ۱۳۰ پوند، ۸ رپ * ۱۴۰ پوند، ۶ رپ * ۱۵۰ پوند، ۶ رپ * ۱۶۰ پوند

● ۴ ست در ۱۰ رپ * ۱۳۰ پوند، ۸ رپ * ۱۴۰ پوند، ۸ رپ * ۱۵۰ پوند، ۶ رپ * ۱۶۰ پوند

پیرامید، تکنیکی عالی جهت به حداکثر رساندن میزان وزنه بالا برده شده، در حالی که خطر

آسیب کاهش می یابد است. این بدان دلیل است که هر ست متوالی با وزنی بزرگتر نسبت به

مورد قبلی انجام می گیرد. این تکنیک به طور پیوسته، بدن را برای بار وزن افزایش یافته اما

ده می سازد. تا زمانی که وزن حداکثر جایگزین شود، احتمال آسیب حداقل است، چون در معر

ض قرارگیری بدن با وزن افزایش یافته به تدریج ایجاد شده است.

در اینجا مثالی از پیرامید با وزن بر روی نیمکت پرس می بینید:

● ۱۰ رپ * ۱۳۵ پوند، ۱۰ رپ * ۱۴۵ پوند، ۸ رپ * ۱۵۵ پوند، ۸ رپ * ۱۶۵ پوند

توجه کنید که وزن با هر ست افزایش می یابد.

پیرامید معکوس:

پیرامید معکوس، شروع با سنگین ترین وزن ممکن و کاهش وزن برای هر ست متوالی

است. پیرامید معکوس مشابه مثال زیر است:

● ۶ رپ * ۲۰۰ پوند، ۸ رپ * ۱۸۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۶۰ پوند، ۱۰ رپ * ۱۶۰

پوندمن پیرامید معکوس را برای مشتریانم تجویز نمی کنم. چرا که متوجه شده ام که این

تکنیک منجر به آسیب های زیاد می شود، چرا که ورزشکار با سنگین ترین وزن خود شروع

کرده و سپس بار را سبک می کند.

تناوب:

هدف من در هنگام آموزش، خستگی کامل مجموعه ای از فیبرها بوده طوری که نیازمند یک هفته زمان برای بهبود باشند. احساس درد در یک گروه عضله به دنبال تمرین، شاخص خوب تمرینی موفق می باشد، اما ادامه دادن به آن ضروری نیست. من با موقعیت هایی روبرو بوده ام که پس از انجام برخی از بزرگ ترین تمریناتم احساس درد نداشته ام. توصیه من این است که هر بخش بدن، به استثناء عضلات ساق پا و شکم یک بار در هفته تمرین دیده شوند. عضلات ساق پا و شکم را می توان تا سه بار در هفته تمرین داد.

توصیه میکنم که تمرینی یکسان را بیشتر از شش بار در یک ردیف انجام ندهید، چون بدن شما تا آن زمان با برنامه سازگار شده و نتایج کاهش خواهند یافت. می توانید پس از انجام تمرینی متفاوت جهت برای این که بدن عادت نکند، دوباره به آن تمرین بازگردید. من تمرین نمونه ای را برای شما جهت هدف قرار دادن بخش هایی از بدن از هر ناحیه که پوشش می دهیم در نظر گرفته ام. زمانی که این تمرین را تکمیل کردید، می توانید آن را با تغییر دادن دامنه های رپ و درجه تمرینات تغییر دهید. شما باید به طور مداوم بدن خود را برای نقاط قدرت و ضعف ارزیابی کنید. برنامه را دقیقاً تنظیم کنید تا بر کمبودهای قابل ملاحظه خود تسلط داشته باشید. چنان چه به باشگاه محلی خود می روید و هر دستگاه یا تجهیزاتی که خواهان استفاده از آن هستید مشغول است، تنها باید درجه تمرینات ذکر شده را تغییر دهید. این شما را قادر می سازد که در صورت نیاز انعطاف پذیر بوده و این به حفظ بدن شما از سازگاری با برنامه کمک خواهد کرد.

سرعت رپ ها:

من با قصد قبلی سرعت رپ را محاسبه نمی کنم، اما مشتریان من به طور کلی رپ هایی انجام می دهند که یک تا سه ثانیه به طول می انجامد. من به مشتریان خود توصیه می کنم که رپ های خود را با هدف حفظ فشار بر روی عضله در سرتاسر تکرار تا حد ممکن سریع انجام دهند. این بدان معنا نیست که اجازه پرتاب بی احتیاط وزنه ها به اطراف را دارید. من متوجه

بدن در زمان استفاده از این روش برای چنین باری با وزن بالا آماده نیست.

استراحت:

فاصله های استراحت به طور معمول کوتاه، بین ۶۰-۴۵ ثانیه می باشند. هنگام حرکت به سمت وزن های سنگین تر، همانند حرکات پا، زمان هایی وجود دارد که فاصله های استراحت ممکن است بیشتر به طول بیانجامد چرا که کارآموز باید قبل از ادامه نفس بگیرد. این فاصله های استراحت می تواند تا دو دقیقه بین ست ها باشد.

در هنگام آموزش وزن، هدف، خستگی فیبرهای عضلانی و از پا در آوردن آن ها تا حد امکان می باشد. فاصله های استراحت طولانی تر، به فیبرها اجازه ترمیم بسیار بیشتر داده که این می تواند میزان هایپرتروفی قابل دست یابی از تمرینی معین را کاهش بخشد. اگر فاصله های استراحت شما بسیار کوتاه باشند، گاهی اوقات سیستم عصبی شما ممکن است به موقع جهت شروع ست بعدی بهبود نیابد. اگر با فرد دیگری تمرین می کنید، باید بلافاصله به محض تکمیل ست های فرد دیگر، هر ست را شروع کنید. لطفاً توجه نمایید: بسته به سطح تجربه شما از آموزش وزن، ظرفیت کاری شما ممکن است قادر به مدیریت فاصله های استراحت کوتاه به ویژه در اوایل نباشد. اگر در تلاش جهت رعایت محدودیت های زمانی این فاصله های استراحت می باشید، بدن شما در نهایت سازگار می شود. تنها به این شیوه ادامه داده و ظرفیت کاری شما بهبود خواهد یافت.

زمان کامل کردن تمرین:

تمرین های من هرگز بیش از یک ساعت طول نمی کشد. زمانی که تمرین از یک ساعت بیشتر می شود، نیروی شما در طول ست ها بسیار کاهش می یابد.

اگر قادر به تمرین با فردی دیگر باشید و ست های خود را به طور متناوب با یکدیگر انجام دهید، تمرینات شما اغلب تنها 45 دقیقه به طول می انجامد.

که همان آموزش وزن است، باعث ترومای خفیف شده که می تواند منجر به آسیب شود. به ویژه، عضلات می توانند به یکدیگر متصل شوند چون چسبندگی بین فیبرها در نقاطی که عضلات متقاطع هستند ایجاد می شوند. زمانی که چسبندگی ها ایجاد می شوند، آن ها میزان پمپی که فرد می تواند بدست آورد را کاهش داده و هم چنین مانع از عملکرد می شوند چرا که این اجازه را نمی دهند که عضلات مخالف به صورت مستقل تحریک شود.

کشش دوره ای بین ست ها می تواند میزان آسیب ها و ایجاد چسبندگی ها را کاهش دهد.

در صورتی که آسیب های وارده به شما بسیار شدید یا ناتوان کننده باشد، بهترین درمان، درمان آزادسازی میوفاسیال است که در مورد اصول آن می توان تا حد زیادی در اینترنت تحقیق کرد.

تقسیم تمرین:

من بخش های بدن را به ترتیب زیر در طول یک هفته آموزش می دهم.

قفسه سینه و عضله دو سر بازو یا قفسه سینه و عضلات شکم

● عضلات چهارسر ران

● کمر و عضلات سه سر بازو

● شانه ها و شکم یا شانه ها و عضلات دو سر بازو

● عضلات پشت ران

می توانید در طول هفته در صورت نیاز، دو روز تمرین انجام ندهید.

مجموعه دیگری از گزینه ها شامل شش روز آموزش در هفته می باشد:

● قفسه سینه و شکم

● عضلات چهارسر ران و ساق پا

● کمر و پشت شانه ها

● شانه ها و شکم

● عضلات پشت ران و ساق پا

● بازوها

می توانید در صورت نیاز روز استراحت داشته باشید.

می توانید تقسیمات تمرین خود را هر طور دوست دارید انتخاب کنید، اما لطفا در هنگام تصمیم گیری در مورد چگونگی طراحی برنامه خود به اصول زیر توجه نمایید:

شده ام که رپ های انجام شده با سرعت ذکر شده به شما اجازه می دهد تا بیشترین میزان وزن و فشار را بر عضلات وارد کنید که این منجر به هایپرتروفی بیشتر می شود. مواردی وجود دارد که از دلیف ها یعنی پرس های متوقف شده، و حرکات متمرکز آهسته استفاده می کنم، اما آنها مفاهیم پیشرفته بوده و در انتشارات بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

توازن ساختاری:

زمانی که تمرین خود را طراحی می کنید، باید مراقب نقص ها در رشد عضلات خود باشید. بایستی همیشه در تلاش جهت رشد هر بخش بدن در کامل ترین حد خود باشید طوری که هیچ گاه در یک ناحیه خاص بیش از حد برجسته نباشید. این موضوع را به میزان بیشتر در فصول بعد با در نظر گرفتن برخی از معمول ترین بخش های ناقص بدن بررسی خواهیم کرد.

کمرندهای وزن:

من طرفدار استفاده از کمر بند وزن در تقریباً تمامی تمرینات، به استثناء تمرینات شکمی هستم. پوشیدن کمر بند، راهی عالی جهت آموزش خود برای سفت نگه داشتن دیواره شکمی است. کمرندهای وزن، فشار غیرضروری در قسمت پایین کمر را از بین می برند. استفاده از آن ها می تواند این اطمینان را ایجاد کند که وزن بیشتری را در زمان تمرینات به کار گیرید، که این به معنی به کارگیری بیشتر فیبرها و هایپرتروفی بیشتر است.

در رابطه با برندهای کمرندهای وزن، من کمرندهای وزن سبک قدیم چرم پوست گاو را ترجیح می دهم. این کمرندها انواعی هستند که دارای لایه بندی قسمت پایین کمر نیستند. دقت کنید که کمرندهای وزنی که در فروشگاه های کالاهای ورزشی خریداری می نمایید، اغلب ساخته شده از چرم خوک بوده که ارزان تر هستند اما با گذشت زمان به خوبی حفظ نمی شوند.

کشش و آسیب ها:

من متوجه شده ام که کشش عضلات آموزش دیده به صورت دوره ای بین ست ها مفید است، چون منجر به کاهش آسیب ها می شود. حرکت تکراری،

زمانی که تمرین سینه انجام می دهید عضلات سه سر بازو تمرین اندکی دریافت می کنند. زمانی که تمرین کمر انجام می دهید، عضلات دوسر بازو تمرین اندکی دریافت می کند. زمانی که تمرین سینه انجام می دهید، عضلات شانه آموزش می بینند.

به این دلایل، در صورت امکان، فرد باید مراقب باشد که جلسات آموزش برای این بخش های بدن را پشت به پشت انجام ندهد. برای مثال، اگر تمرین سینه انجام داده اید، پیش از مبادرت به تمرین عضلات سه سر بازو یا شانه ها صبر کنید. در غیر این صورت، استراحت ارزشمند مورد نیاز برای ترمیم این فیبرها را مختل می سازید.

زوایا:

زمانی که تمرینات را انجام می دهید، لطفا اهمیت زوایا را به خاطر داشته باشید. همانطور که پیش می روید منظور مرا از این گفته درک خواهید کرد. زاویه ای که در آن دست ها یا پاها خود را برای تمرینی معین به کار می برید، به ویژه در حرکات پرس، نقش مستقیمی را در چگونگی استفاده از فیبرهای هدف ایفا خواهد کرد. تقریباً در تمامی حرکات پرس، باید دست ها یا پاها خود را زمانی که بازو یا پا در موقعیت خمیده هستند تقریباً در حالت ۹۰ درجه قرار دهید. این مفهوم را در ادامه جهت نشان دادن اجرای مناسب تمرینات استفاده می کنیم.

انتخاب تمرینات:

زمانی که تمرینی را برای مشتری طراحی می کنم، نقائص ساختاری آن ها را ارزیابی می کنم. هدف من، اطمینان از رشد کامل هر گروه عضله است. من بر روی یک گروه عضله با تمرین دادن آن در تمامی زوایا کار می کنم، بنابراین هیچ بخشی از عضله نادیده گرفته نمی شود. برای مثال، هیچ گاه مشتری ندارم که پرس های دمبل نیمکت تخت، پرس های نیمکت دستگاه تخت، و نیمکت هالتر تخت را در تمرینی یکسان انجام دهد. اجازه دهید روش های مختلفی را که با آن ها می توانید از رشد حداکثر بدن خود اطمینان یابید بررسی کنیم.

سینه

سینه، ناحیه ای بسیار مهم برای مردان است. اگر قصد بیرون آوردن پیراهن خود را در ساحل یا استخر دارید، داشتن عضلات سینه پر و ضخیم لازم است. استفاده از نکات ارائه شده در این کتاب می تواند رشد سینه را تسهیل سازد. این نکات به کارگیری و رشد حداکثر عضلات سینه شما را تضمین می کنند.

زمانی که به یک مشتری تمرین می دهید، تضمین رشد حداکثر عضلات سینه با تمرین دادن هر ناحیه از آن - بالا، وسط و پایین - را مهم می دانم. اشتباه اولیه ای که می بینم افراد در زمان حرکات سینه انجام می دهند این است که آن ها نمی توانند استخوان های کتف خود را به صورت چفت شده در هم نگه دارند. با نگه داشتن استخوان های کتف خود در کنار یکدیگر در طول حرکت، فشار بر روی عضلات سینه اعمال می شود. کارآموز همچنین باید بداند که بازوهای خود را در محدوده بالای حرکت قفل نکند، چرا که این وضعیت به عضلات تمرین دید ه اجازه استراحت می دهد. این امر هم چنین باعث می شود که استخوان های کتف خود را باز کنید.

در تقریباً تمامی افراد، بخش فوقانی سینه، مهم ترین قسمت سینه برای کار کردن می باشد، چرا که به طور معمول این قسمت کمتر رشد یافته است. به این دلیل، من تقریباً همیشه با تمرین قسمت بالای سینه شروع می کنم.

پرس دمبل نیمکت شیب دار - قسمت فوقانی عضلات سینه

● شیب نیمکت بالاتر از حد معمول، تقریباً ۵۵ درجه بالا است. نیمکت

جهت فشار بیشتر بر روی عضلات فوقانی سینه بالا برده می شود.

● لبه های داخلی دمبل ها بایستی با عضلات بیرونی سینه شما، جایی که عضلات سینه و شانه ها طی پرس به هم گره می خورند، در یک امتداد باشند.

● استخوان های کتف بایستی در طول تمرین به هم چفت شوند.

● اطمینان یابید که قسمت میانی پشت شما اندکی قوس دار باشد، تا به استخوان های کتف شما اجازه حرکت بر روی نیمکت داده شود، اما اطمینان یابید که بخش پایین پشت بر روی نیمکت/بالشتک باقی می ماند.

● در محدوده بالایی حرکت، تقریباً قفل شدن بازوها وجود دارد. این عمل، فشار بر روی فیبرهای عضلات سینه را حفظ می کند.

● محدوده پایینی حرکت، حدوداً دو یا سه اینچ بالاتر از سینه است. کاهش بار بیشتر، عضلات شانه را به کار برده و فشار را از روی عضلات سینه برمی دارد که به موجب آن، هایپرتروفی را به دلیل استراحت عضلات سینه کاهش می دهد.

● هنگام انجام تمرین، بازوهای شما نباید بیشتر از ۹۰ درجه خمیده شوند. این باعث می شود، فشار بیشتر بر روی عضلات سینه اعمال شود. اگر فراتر از ۹۰ درجه روید، فشار در عضلات شانه توزیع شده و از روی سینه ها برداشته می شود. جهت اطمینان از قرارگیری صحیح

دستان خود، عرض مشت شما باید معادل با عرض دستانان در حالت طبیعی زمانی که آنها را در هوا در هنگام دراز کشیدن قرار می دهید باشد.

● در سراسر حرکت، آرنج های شما باید دو یا سه اینچ زیر شانه هایتان باشد. اگر آرنج های خود را در امتداد شانه هایتان قرار می دهید، عضلات شانه و نه عضلات سینه را به کار می برید. ویدیوی زیر را برای نشان دادن این حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

. جهت انجام این کار، عرض مشت شما باید معادل با عرض دستانان در حالت طبیعی یعنی در زمانی که آن ها را در هوا در هنگام دراز کشیدن قرار می دهید باشد.

آرنج های شما باید دو یا سه اینچ پایین تر از شانه هایتان در حین انجام تکرارها باشد. این امر باعث می شود تا در سرتاسر تمرین، فشار بر روی عضلات سینه و نه بروی شانه ها نگه داشته شود. ویدیوی زیر را برای نشان دادن حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

دستگاه پرس نیمکت تخت- قسمت بیرونی و داخلی سینه

- استخوان های کتف خود را به هم چفت کنید.
- دستگیره ها باید در ارتفاع نوک سینه ها باشند.
- آرنج ها را در حدود دو اینچ پایین تر از شانه ها در طول تمرین نگه دارید.
- انگشتان پای خود را بر روی زمین حرکت دهید، این امر کمک می کند تا نیم تنه خود را به سوی بالشتک حرکت دهید.
- انتهای پایین محدوده حرکت، حدود دو اینچ بالاتر از سینه است.

>> به طور کامل پایین رفتن، فشار را بر عضلات شانه

اعمال می کند که به موجب آن به عضلات سینه اجازه

استراحت داده و باعث کاهش هایپرتروفی می شود.

- در محدوده حرکتی بالا بازوها تقریباً قفل شده هستند طوری که فشار بر روی فیبرها حفظ می شود.

- در هنگام انجام رپ ها، بازو در حالت خمیده باید کمتر از ۹۰ درجه باشد.

- این اصول را می توان برای تمام دستگاه های پرس نیمکت تخت استفاده

پرس هالتر نیمکت شیبدار- کل سینه با تاکید بر عضلات پایین

سینه

این، یکی از مهم ترین حرکات سینه ترکیبی است، چون کل عضله سینه را تمرین می دهد.

- استخوان های کتف خود را به هم چفت کنید.

- مستقیماً از نوک سینه ها حرکت کنید.

- اطمینان یابید که قسمت میانی پشت شما اندکی قوس دار باشد، تا به استخوان های کتف شما اجازه حرکت بر روی نیمکت، در حین نگه داشتن عضلات کپل بر روی تشک را بدهد.

- در محدوده حرکتی بالا بازوها تقریباً قفل شده هستند طوری که فشار بر روی فیبرها حفظ می شود.

- محدوده پایینی حرکت، حدوداً دو یا سه اینچ بالاتر از سینه است. کاهش بار بیشتر، عضلات شانه را به کار برده و فشار را از روی عضلات سینه برمی دارد که به موجب آن، هایپرتروفی را به دلیل استراحت عضلات سینه کاهش می دهد.

- اگر در بالای سر شخص انجام دهند این تمرین، یعنی محل ایستادن دیده بان ایستادهاید، اطمینان یابید بازوهای او دقیقاً در زاویه ۹۰ درجه می باشد. این باعث می شود که فشار حداکثر بر روی عضلات سینه اعمال شود.

با این وجود، می توانید دو تمرین قسمت فوقانی سینه را انجام دهید. برای انجام این کار به درستی، زوایای دو حرکت قسمت فوقانی سینه را تغییر دهید. این باعث می شود انواعی از فیبرها مورد هدف قرار گیرند.

تمرین سینه

الف. پرس دمبل نیمکت شیبدار	۴ در ۸-۱۰
ب. پرس هالتر نیمکت شیبدار	۴ در ۸-۱۰
ج. دستگاه پرس نیمکت تخت	۴ در ۸-۱۰
د. فلای کم شیب	۴ در ۸-۱۰

کرد. هم چنین می توان آن ها را برای تمام حرکات پرس نیمکت تخت به کار برد.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات تماشا کنید:



فلای دمبل نیمکت کم شیب

این تمرین را به شیوه ای تجویز می کنم که کاملاً متفاوت از اکثر موارد است. فلای های سنتی با کف دست ها روبروی یکدیگر انجام می شوند. من آن ها را با شست های روبروی یکدیگر انجام می دهم.

● این حرکات را بر روی نیمکت کم شیب، با ۲۰ درجه ارتفاع انجام دهید.

● موقعیت خود را طوری تنظیم کنید که راس استخوان های کتف شما از بالای نیمکت آویزان شوند.

● این حالت، استخوان های کتف شما را در موقعیت قفل شده چفت شده قرار داده که باعث تسهیل در به کارگیری عضلات فوقانی و درونی سینه می شود.

● در محدوده بالا، شست های شما حدوداً چهار اینچ جدا از هم خواهند بود. این حالت فشار را بر روی عضلات سینه حفظ می کند. حرکت باید تا بالای خط پیشانی شما پایان یابد.

● قسمت پایینی حرکت در امتداد گوش های شما می باشد.

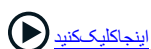
● بازوهایتان باید حداکثر ۱۵-۱۰ درجه خمیده باشد، اما هیچ گاه نباید مستقیماً در ۱۸۰ درجه قفل شود.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است که تمرین دادن ناحیه یکسانی از عضله با دو حرکت نسبتاً یکسان می تواند ناکارآمد باشد مگر اینکه آن ناحیه به شدت دارای رشد اندک باشد. برای مثال، هیچ گاه نباید پرس هالتر نیمکت تخت را در تمرینی یکسان با پرس دمبل نیمکت تخت انجام دهید،

عضلات چهارسر ران



ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید::

اسکوات از پشت فری موشن - تمام عضلات چهارسر ران

همراه با اندکی بکارگیری عضلات کپل

ماشین اسکوات بدون حرکت به فرد اجازه تکرار اسکوات داده اما شکل

سخت تر با سهولت بیشتر را حفظ می کند. اگر باشگاه شما دارای دستگاه

اسکوات چکش قدرت می باشد این اصول را به کار گیرید:

● پشت خود را در مقابل تشک پستی قرار دهید.

● پاها باید به عرض شانه یا اندکی بیشتر جدا از هم باشند.

● موقعیت پای شما جهت موفقیت در این حرکت بسیار مهم است. از نمای

جانبی، هنگامی که در موقعیت پایین هستید، پاهای شما باید کمتر از زاویه

۹۰ درجه باشد. اگر در زاویه ای بیشتر از ۹۰ درجه باشید، فشار به عضلات

کپل انتقال خواهد یافت.

● انگشتان پا بایستی اندکی به سمت بیرون باشند.

● سینه باید قائم باشد.

● در سرتاسر حرکت، قسمت پایین کمر خود را به تشک پستی فشار دهید.

● در قسمت باسن خم شوید- اگر هنگام پایین رفتن در زانوی خود

احساس درد می کنید، فرصت خوبی برای خم شدن در زانوها به

جای لگن وجود دارد.

روش من برای پاها، متفاوت از روش بسیاری افراد است، من در روش خود

عضلات چهارسر ران و عضلات عقب ران را در روزهای جدا تمرین می دهم.

هر دو سمت پاها نیازمند شدت و حجم بالای ست ها جهت اطمینان از

هایپرتروفی می باشند. اگر عضلات چهارسر ران به درستی تمرین داده شوند،

دیگر انرژی جهت تمرین عضلات پشت ران به صورت کارآمد در تمرینی

یکسان نخواهید داشت. اجازه دهید چند اصول پایه برای پاها را جهت

تضمین رشد حداکثر آنها بررسی کنیم.

دستگاه جلو پا- عضله پهن داخلی

من همیشه با دستگاه جلو پا جهت گرم کردن عضلات چهارسر ران شروع می

کنم. دستگاه های جلو پا سازنده حجم نیستند. اگرچه به عنوان تمرین گرم

سازی استفاده می شوند، می توان آن ها را هم چنین به عنوان تمرین

پایانی جهت پیکرتراشی عضلات از طریق افزایش جداسازی عضلات چهارسر

ران استفاده کرد.

● در سرتاسر حرکت، انگشتان پا باید روبه بالا، در جهت زانوهای خم

شده تان قرار گیرند. انگشتان پا باید اندکی به سمت بیرون زاویه

داشته باشند.

● جهت افزایش فعالسازی عضلات چهارسر ران، صندلی عقب را تنظیم

کنید بنابراین می توانید در طول حرکت، بدن خود را به سمت

عقب خم کنید.

● در سرتاسر حرکت، شانه های خود را عقب نگه داشته و سینه خود را

بالا نگه دارید.

● هنگام حرکت به سمت بالا، دیواره شکم خود را به کمر بند وزن

خود فشار دهید. این امر فشار عضله خم کننده مفصل ران را تسکین می دهد بنابراین می توانید آسان تر به موقعیت خود بروید.

● همانطور که شروع به بالا رفتن می کنید به پاشنه های خود فشار

وارد کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

اسکوات از جلو فری موشن - تمام عضلات چهارسرران - تاکید

بر عضله چهارسرران

دستگاه اسکوات فری موشن به افراد اجازه ایجاد نسخه دستگاهی اسکوات از جلو داده، اما شکل سخت تر با سهولت بیشتر را حفظ می کند. اگر باشگاه شما دارای دستگاه اسکوات چکش قدرت است، این اصول اعمال خواهد شد. ● روبروی تشک پستی بشینید.

● پاها باید به عرض شانه یا اندکی بیشتر از هم جدا باشند.

● صفحات وزن را کاملا در برابر دستگاه قرار ندهید. باید آنها را چند

اینچ در هر طرف بکشید طوری که در زمان پایین آوردن وزنه به پاهای شما ضربه وارد نکنند.

● انگشتان پا باید اندکی به سمت بیرون باشند.

● انگشتان پا باید به موازات پهنای پا عقب کشیده شود. اگر کوتاه

هستید، پاهای خود را می توانید بر روی قطعات فلزی قرار دهید.

افراد بلندتر دارای پاهای پهن تر از قطعات فلزی هستند چون پاهای آن ها به صورت پهن تر قرار می گیرند.

● لبه بالشتک باید عضله دوزنقه ای شما را تحت پوشش قرار دهد.

● سینه شما باید قائم باشد. به سوی دستگاه خمیده نشوید.

● مستقیم و به سمت دستگاه رها شوید. همانطور که پایین می روید، زانوهای شما به سمت تشک در حدود ۲-۱ اینچ حرکت می کنند. در ابتدا زانوهایتان خم می شوند، اما بلافاصله وزن را به مفاصل ران خود انتقال داده و به پایین آوردن وزنه ادامه می دهید.

● اجازه حرکت به عضلات کپل ندهید- این امر باعث کشش قسمت

پایینی کمر و برداشته شدن فشار از روی عضلات چهارسرران می شود.

● همانطور که شروع به بالا آمدن می کنید به پاشنه ها فشار وارد کنید.

● اگر در هنگام پایین آمدن در زانوهای خود احساس درد می کنید، این شانس وجود دارد که فشار را بر مفاصل ران خود انتقال نداده باشید.

● دیواره شکم خود را به کمر بندتان فشار دهید. این امر باعث آزادسازی

عضلات خم کننده مفصل ران می شود، بنابراین می توانید حرکت رپ

نرم بالارونده و پایین رونده در اسکوات را حفظ کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات تماشا کنید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

پرس پاها - تمام عضلات چهارسرران با تاکید اضافه بر عضله

پهنی

● از نمای جانبی، تشک پستی باید تقریباً به موازات تشک پا باشد. بسیاری

افراد به تشک پستی پرس پا بیش از حد تکیه می کنند. تکیه دادن

بیش از حد به کارگیری عضلات چهارسرران را کاهش می دهد.

● هنگام نشستن، سینه خود را بالا برده، شانه ها را به عقب کشیده و بخش

پایینی کمر خود را به طرف بخش پایینی صندلی ثابت نگه دارید.

● در صورت امکان، تشکی با ضخامت دو یا سه اینچ را در پشت بخش

بالایی کمر خود قرار دهید. این امر به بالا نگه داشتن سینه کمک کرده

و دامنه کامل حرکت را تسهیل می سازد.

● پاهای خود را حداقل به عرض شانه به صورت جدا از هم قرار دهید.

● انگشتان پاها باید اندکی به سمت بیرون باشند.

● زمانی که تشک پا را به سمت بالا فشار می دهید، دستگیره ها یا

تشک صندلی را به پایین بکشید.

● دامنه بالایی باید تقریباً قفل باشد.

● ترجیحاً کمر بند وزن بپوشید. به کمر بند خود ضربه بزنید، عضلات

شکم را با هر تکرار متمرکز خم کنید.

● دامنه پایینی حرکت باید زمانی باشد که عضلات پهن داخلی با

عضلات سینه، دقیقاً بالای زیر بغل شما تماس پیدا کنند.

● هنگام خم شدن از نمای جانبی، پاهای شما باید زاویه تقریباً ۹۰

درجه ایجاد کنند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات تماشا کنید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

هک اسکوات ها

من شیوه ای را که مشتریانم بر طبق آن هک اسکوات انجام می دهند با قرار

دادن تشکی در پشت قسمت بالایی کمر آن ها در هنگام انجام تمرین تغییر

داده ام. این امر سینه را از تشک پستی بلند می کند که این باعث خسته

کردن ران ها و بکارگیری آسان تر عضلات چهارسر ران می شود.

● تشکی را در پشت کتف قرار دهید.

● اگر تشکی در دسترس ندارید، نیم تنه خود را بالا آورده طوری که

تراپزهای شما به لبه تشک دستگاه تکیه داده شوند (قسمت بالایی

کمر شما با بالشتک پستی دستگاه تماس ایجاد نخواهد کرد).

● کتف های خود را به سمت عقب نگه داشته و سینه خود را به

سمت بالا قوس دهید.

● پاها را بر روی تشک قرار دهید طوری که از نمای جانبی، زمانی

که در موقعیت پایینی اسکوات هستید، پاهای شما در زاویه ۹۰ درجه باشند.

● اگر تشکی در دسترس ندارید، بدن خود را به سمت بالا برده طوری که

انتهاهای تشک های شانه بر روی تراپزهای شما باشند.

● قسمت پایینی کمر خود را به سوی تشک پستی حرکت دهید. هنگامی

که بلند می شوید، فشار باید بر روی تشک پستی از طریق قسمت پایینی

کمر، و نه تراپزهای شما اعمال شود. این باعث می شود اطمینان یابید که

فشار بر عضلات چهار سر ران نگه داشته می شود.

● موقعیت بالا- پاهای خود را قفل نکنید.

● موقعیت پایین- هدف برخورد ساق پاهای شما با عضلات پشت ران می

باشد.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات تماشا کنید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

مبتدی/متوسط:

تمرین عضله چهارسر ران

الف. حرکت جلو پا ۴ در ۱۲-۱۵

ب. اسکوات از جلو فری موشن ۴ در ۱۰-۱۲

ج. پرس پا ۴ در ۱۰-۱۲

د. هک اسکوات ۴ در ۱۰-۱۲

پیشرفته:

الف. حرکت جلو پا ۴ در ۱۵-۱۲

ب. ۱. اسکوات از جلو فری موشن ۴ در ۸-۱۰

ب. ۲. اسکوات از پشت بدون حرکت ۴ در ۸-۱۰

ج. پرس پا ۴ در ۱۰-۱۲

د. هک اسکوات ۴ در ۱۰-۱۲

به منظور شفاف سازی، شما تمرینات ب ۱ و ب ۲ را سوپر ست می کنید و هیچ

استراحتی بین آن ها وجود نخواهد داشت. سوپرست زمانی است که یک ست را

برای یک تمرین انجام داده و بلافاصله ست دیگری را با انجام تمرینی متفاوت آغاز

می کنید.

عضلات پشت ران

● جهت کاهش خمیدگی نیم تنه خود به دلیل طراحی دستگاه، توصیه می کنم

که آرنج های خود را در زیر قسمت بالایی تنه خود جا داده و بر روی تشک تکیه دهید. این حالت به شما کمک خواهد کرد که در طول حرکت نیم تنه خود را به صورت عمود نگه دارید.

● شما باید دورسیفلکشن انگشتان پاهای خود را در طول حرکت حفظ کنید.

این بدان معناست که باید انگشتان پای خود را رو به بالا، به سمت زانوها قرار دهید، چون این امر بکارگیری فیبرهای شما را افزایش می دهد.

● پاهایتان باید به موازات یکدیگر باشند.

● بالای کاسه زانوهایتان باید دقیقاً در زیر لبه تشک باشد.

● تشک پا باید دقیقاً به طرف تاندون آشیل شما باشد.

● در حین انجام حرکت، باید عضلات کپل خود را خم کرده و عضلات شکم

خود را سفت کنید. این دو نکته تا حد زیادی بکارگیری عضلات پشت ران شما را افزایش می دهد. در مقابل، این نکات هم چنین منجر به کاهش قابل توجه وزنی که می توانید استفاده کنید خواهد شد. صبور باشید چون این قدرت به شکل مناسب ادامه دار خواهد برگشت.

دو ویدیو برای این تمرین ضمیمه کرده ام. یک مورد شامل دستگاهی است که دارای

برآمدگی حداقل است. ویدیوی دیگر، نشان می دهد که چگونه برآمدگی موجود در

ماشین را با قرار دادن جعبه ای بر روی دستگاه جهت کارآمد کردن آن درست می کنم.

عضلات پشت ران، عضلات دو سر قسمت بالای پاها می باشند. آنها اغلب به این دلیل که به آسانی در آینه مشاهده نمی شوند نادیده گرفته می شوند. عضلات پشت ران می توانند باعث موفقیت یا شکست بدنساز در رقابت شوند، چون رشد عضلات پشت ران نشانه ای از رشد و توسعه کامل و توجه به جزئیات است. حتی اگر رقابت نمی کنید، عدم وجود عضلات پشت ران، راهی عالی جهت نابودی زیبایی پاهای شما خواهد بود.

پشت پا خوابیده- عضلات پشت ران بالا

یک مشکل موثر در رشد عضلات پشت ران این است که تعداد زیادی از دستگاه های پشت پا، به صورت ضعیف طراحی شده اند. اغلب دستگاه های پشت پا دارای برآمدگی در وسط دستگاه هستند. افراد اغلب از طراحی دستگاه برای انجام تمرین پیروی می کنند. متأسفانه، برآمدگی موجود در دستگاه منجر به اجرای ضعیف شده و بکارگیری فیبرها را محدود می سازد. اجازه دهید برخی اصول پایه اجرای تمرین عضلات پشت ران جهت اطمینان از اکتساب رشد حداکثر در زمان تمرین را بررسی کنیم.

● زمانی که فرد انجام دهنده این تمرین را از نمای جانبی مشاهده

می کنید، قسمت بالای بدن وی باید تا حد امکان عمود باشد.

این امر بر خلاف دانسته های متعارف است چون اکثر دستگاه ها

دارای اندکی خمیدگی در بخش میانی می باشند. زمانی که

شخص مطابق با طراحی دستگاه به سمت جلو خمیده می شود،

بکارگیری عضلات پشت ران کاهش می یابد.

ویدیوهای زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

دستگاه پشت پا خوابیده با برآمدگی



دستگاه پشت پا خوابیده- بدون برآمدگی



پشت پا نشسته- قسمت پایین عضلات پشت ران

● سینه خود را قائم نگه دارید.

● شانه های خود را به سمت عقب نگه دارید.

● کاسه زانوهایتان باید دقیقاً زیر لولا روی دستگاه باشد طوری که به

تشک پا اجازه خم شدن بدهد. قرار دادن زانوها دقیقاً در زیر لولا،

بکارگیری فیبرها در قسمت پایین عضلات پشت ران را امکان

پذیر می سازد.

● پاهای باید به موازات یکدیگر باشند.

● انگشتان پا باید در وضعیت دورسیفلکشن باشند که این بدان

معناست که ساق پاهای شما خمیده خواهند بود. دلیل اینکه

انگشتان پای خود را رو به پایین یعنی پلانتر فلکشن قرار نمی

دهیم این است که این حالت به عضلات ساق پا فشار اعمال

کرده و بکارگیری عضلات پشت ران را کاهش می دهد.

● تشک بالایی پا را تا حد ممکن محکم بر روی ران های خود بکشید

، بنابراین بین پاهای خود و تشک هیچ محلی وجود ندارد.

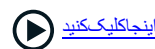
● با هر تکرار، انقباض را در محدوده پایینی حرکت به مدت یک

ثانیه قبل از آزادسازی به سمت بالا نگه دارید. این امر بکارگیری

فیبرها را افزایش خواهد داد.

● تشک را با اندکی قفل شدگی بلند کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات تماشا کنید:



پشت پا خوابیده تک- قسمت بالای عضلات پشت ران

● پای غیرفعال باید بر روی زمین قرار داده شود مثل حالتی که در وضعیت لانج هستید.

● انگشتان پا باید در وضعیت دورسیفلکشن باشند.

● همانطور که رو به بالا حرکت می کنید، شکم و عضلات کپل خود را خم کنید. اجازه

خم شدن رو به جلو به نیم تنه خود در هنگام حرکت به سمت بالا ندهید.

● ساعدهایتان را زیر تنه خود جهت نگه داشتن صحیح بدن به حالت قائم قرار دهید.

● پای فعال خود را با اندکی قفل شدگی به پایین بیاورید.

● از زاویه جزئی و شکاف ایجاد شده در اطراف ناحیه لگن پای فعال آگاه باشید (به

ویدیو رجوع کنید). این مورد باید در سرتاسر حرکت حفظ شود.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



دلیفت پاهای باز در دستگاه هک اسکوات- اتصال عضلات پشت ران/کپل

● روبروی دستگاه قرار گیرید.

● پاهایتان را طوری قرار دهید که انگشتان بر روی زمین بوده و زانوهایتان بر روی

تشک باشد.

● پاهایتان را به عرض شانه جدا از هم نگه دارید.

● اطمینان یابید که انگشتان پاها رو به جلو قرار گرفته و پاها به موازات یکدیگر باشند.

● تراپزه های خود را زیر بالشتک شانه تکیه دهید.

دستان خود را بر روی بخش پایینی تشک پشتی و با نگه داشتن مشت طوری که کف دست

رو به بالا باشد قرار دهید.

● ایستاده و بالشتک را بلند کنید.

● پاهای خود را به صورت تقریباً قفل شده نگه دارید.

● همانطور که پایین تر می روید، پاهایتان را تقریباً قفل شده نگه دارید.

● پایین تر روید تا زمانی که قوس موجود در قسمت پایینی کمر خود را از دست

دهید.

● از طریق پاشنه ها بالا آمده و از طریق قسمت بالایی عضلات پشت ران/کپل خود

را رو به جلو بکشید.

● تا زمانی که تقریباً در حالت قفل شده باشید بلند شوید. این عمل باعث حفظ

فشار بر روی عضلات کپل در سرتاسر حرکت می شود.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

تمرین عضلات پشت ران

الف. پشت پا خوابیده ۴ در ۸-۱۰

ب. پشت پا نشسته ۴ در ۸-۱۰

ج. پشت پای تک خوابیده ۴ در ۸-۱۰

د. ددلیفت پاهای باز در دستگاه هک اسکوات ۴ در ۱۲، ۱۰، ۸، ۸

ساق پا

باشند، اطلاع داشته باشید که می توانید صرفاً با تغییر موقعیت پاهای خود این تمرین را به سه تمرین متفاوت تبدیل کنید. به سادگی انگشتان پاها را رو به داخل، موازی یا رو به بیرون قرار دهید. انگشتان خود را در سرتاسر تمرین در این زوایا نگه دارید طوری که از خستگی حداکثر برای فیبرهای تمرین دیده اطمینان یابید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

[اینجا کلیک کنید](#)

حرکت ساق پا نشسته:

- قسمت بالایی تنه خود را رو به جلو بچرخانید و بر روی زانوهای خود تکیه کنید. این تضمین می کند که وزن بیشتر بر روی عضلات ساق پا توزیع شود. قسمت بالایی تنه شما، باقی مانده دسته دستگاه را لمس خواهد کرد.
- پاها باید به صورتی باشند که گویی در حال پایین آمدن از سکو هستند. این امر، محدوده حرکتی بیشتر، به ویژه در محدوده حرکتی بالا را تضمین می کند.

- زمانی که رو به جلو خم می شوید، اطمینان یابید که تشک دستگاه مستقیماً در بالای عضلات پهن داخلی شما می باشد. اگر بیش از حد رو به جلو خم شوید، تشک در بخش بالاتر ران شما قرار خواهد گرفت که این منجر به کاهش فشار بر روی ساق های پا می شود.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

[اینجا کلیک کنید](#)

ساق پاها، بخش های انتهایی بر روی پاهای کامل متوازن می باشند. با توجه به اینکه عضلات ساق پا طراحی شده اند تا به ما برای راه رفتن کمک کنند، آن ها طراحی شده اند تا بار کاری بزرگ تری را تحمل کنند. متوجه شده ام که افراد اغلب این عضلات را به حد کافی یا با تکنیک مناسب تمرین نمی دهند. این عضلات را می توان تا سه بار در هفته، بسته به این که به چه مقدار رشد نیاز دارند تمرین داد.

حرکت ساق پای ایستاده:

- پاها باید به موازات یکدیگر باشند.

- سینه باید در حالت قائم باشد.

- شانه ها جهت ایجاد تکیه گاه برای بخش بالایی کمر باید رو به عقب باشند.

- اندکی خمیدگی در زانوها ایجاد کنید.

- پاها باید به صورتی باشند که گویی در حال پایین آمدن از سکو طی تکرارها هستند. این امر تضمین کننده محدوده بزرگتر حرکت، به ویژه در محدوده بالایی حرکت است.

- محدوده حرکت خود را زمانی که دیگر احساس کشش در عضلات ساق پای خود نمی کنید پایین بیاورید.

- زمانی که به بالا می رسید، تا آنجا که ممکن است بر روی انگشتان خود بلند شوید.

اگرچه پیشنهاد کرده ام که پاهای شما برای این مجموعه دستورالعمل ها باید به موازات یکدیگر

حرکت ساق پای دانکی

● تشکی را بر روی بخش پایینی کمر خود قرار دهید.

● پاهای خود را راست کرده تا زمانی که تقریباً قفل شوند.

● پاهای خود را بر روی سکوی زیرین قرار دهید تا زمانی که

احساسی داشته باشند که گویی در حال لغزیدن از سکو

می باشند.

● انگشتان پا را بلند کرده تا زمانی که روی نوک انگشتان خو

د باشید. در قسمت بالای حرکت یک ثانیه فشار وارد کرده

و خم شوید.

● با اندکی خمیدگی در زانوهای خود پایین بیاید تا زمانیکه

احساس کشیدگی کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



[اینجا کلیک کنید](#)

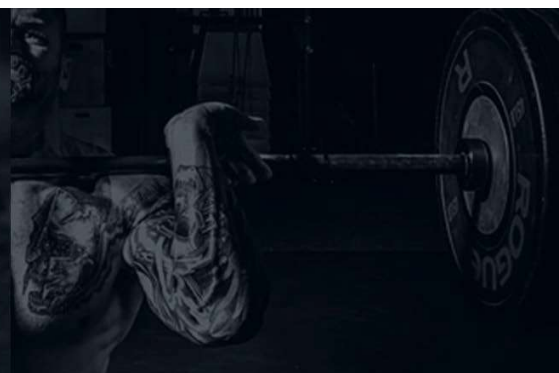
تمرین ساق پا

الف. حرکت ساق پای ایستاده ۴ در ۱۵-۲۵

ب. حرکت ساق پای نشسته ۴ در ۱۵-۲۵

ج. حرکت ساق پای دانکی ۴ در ۱۵-۲۵

شانه ها



می دهد که دستانم به شیوه ای کارآمدتر نسبت به حالت رو به دستگاه پایین روند.

● بازوها را اندکی در حالت خمیده، حداکثر ۱۰ درجه نگه داشته اما آن ها را به طور کامل قفل نکنید.

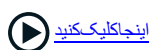
● استخوان های کتف خود را به یکدیگر چفت کنید.

● اطمینان یابید که آرنج های شما رو به سقف در سرتاسر حرکت نگه داشته می شوند. این، مهم ترین جزء حرکت است چون افراد اغلب همان طور که بازوهای خود را بلند می کنند آرنج هایشان را به سمت عقب قرار می دهند که این امر باعث برداشته شدن فشار از دلتوئیدهای جانبی می شود.

● وضعیت بالا- بازوهای خود را بلند کنید تا زمانی که عضلات دوسر شما تقریباً به موازات زمین قرار گیرند. سعی نکنید بالاتر از این روید، با این کار کشش غیرضروری به مفاصل خود وارد می کنید چون آن ها برای بالاتر رفتن طراحی نشده اند.

● وضعیت پایین- شست های شما باید در پشت ران قرار گیرند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



شانه ها دارای نقش مهمی در ایجاد تاثیر بصری زیبایی شناسی می باشند. تنها راه جهت اطمینان از رشد کامل شانه ها، تمرین عضلات به شیوه ای است که تمام بخش های راسی- قدامی، جانبی و خلفی- به طور همسان رشد یابند.

دستگاه بالا آوردن جانبی- دلتوئیدهای جانبی

بالا آوردن جانبی، تمرین ستون فقرات جهت ایجاد ظاهر پوشش دار پر به شانه های شما می باشد. من به طور معمول تمرینات شانه را با بالا آوردن های جانبی شروع می کنم. من این تمرین را به عنوان تمرین اولیه دوست دارم، چون بارهای وزن سبک تر جهت انجام تمرین استفاده می شوند. بارهای سبک تر به عنوان راهی عالی جهت گرم سازی تدریجی مفاصل و عضلات برای حرکات سنگین تری که بعدها در تمرین استفاده می شوند به کار می روند.

من این تمرینات را بسیار متفاوت از روش متداول انجام می دهم که در آن کف دست ها روبروی یکدیگر است. من بالا آوردن های جانبی را با شست دست ها به سمت بدنم انجام می دهم. انگشتان کوچک در محدوده بالای حرکت به سمت بالا قرار دارند. این امر، بکارگیری حداکثر راس های جانبی دلتوئیدها را با بکارگیری عضلات از هر محل اتصال عضلات تضمین می کند. اگرچه این ویدیو دستگاه را نشان می دهد، اصول یکسان جهت انجام این تمرین با وزن های آزاد به کار برده می شود.

● وضعیت شروع- در جهت مقابل دستگاه بنشینید. این مورد اجازه

این امر، زاویه تقریباً ۹۰ درجه در محدوده بالایی حرکت ایجاد خواهد کرد.

● مستقیماً رو به جلو بکشید.

● در محدوده بالایی حرکت، آرنج های شما بالاتر از شانه هایتان قرار نمی گیرند.

● محدوده پایین - اندکی قفل شدگی بازوها وجود دارد. بازوهای قفل شده فشار را از روی فیبرها برمی دارند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



[اینجا کلیک کنید](#)

دستگاه پرس شانه - دلتوئیدهای قدامی و جانبی

حرکت پرس را در هر تمرین شانه استفاده می کنیم. ترجیح می دهیم که حرکات پرس را دو، سه یا چهار بار در تمرین انجام داده تا مفصل به خوبی گرم شود. این امر به کاهش و جلوگیری از صدمات ایجاد شده با حرکات پرس که نیازمند بارهای وزن سنگین تر می باشد کمک می کند. راه هایی متفاوت جهت انجام پرس شانه وجود دارد. برای این تمرین، از دستگاه پرس نیمکت شیب دار استفاده می کنیم.

● وضعیت پایین - دستگیره ها در امتداد سطح چشم خواهند بود. دانش معمول از شما

می خواهد که وزنه را کاملاً پایین بیاورید، اما این عمل، فشار غیرضروری را بر

کپسول های مفصل شما اعمال می کند. زمانی که وزنه را به زیر چشمان خود می

آورید، متوجه خواهید شد که کپسول شانه شما باز شده و ممکن است صدای تق

کوچکی را متوجه شوید. این امر می تواند منجر به صدمه شود؛ بنابراین، تنها تا

سطح چشم وزنه را پایین بیاورید.

● وضعیت بالا - قفل شدن اندک.

● جایگیری دست - به عرض شانه. بازوهای شما باید با زاویه اندکی کمتر از ۹۰ درجه

در بخش پایینی حرکت خمیده شود.

● در حالی که حرکت پرس را انجام می دهید، اطمینان یابید آرنج هایتان اندکی رو به

جلو هستند. این امر، فشار حداکثر بر دلتوئیدهای شما را حفظ خواهد کرد.

حرکت بالا آوردن دمبل از جلو - دلتوئیدهای قدامی

● وضعیت شروع - قسمت پایینی کمر خود را در مقابل نیمکت شیب دار قرار دهید. این

اجازه می دهد که در طول حرکت خود را محکم نگه دارید.

● در طول حرکت حدوداً ۱۰ درجه رو به جلو خم شوید.

● دستان را در زیر صفحات دمبل قرار دهید.

● به سمت بالا تا حدی که به خط پیشانی برسید بالا روید.

● به پایین تر از نوک سینه خود نروید.

● هنگام بالا رفتن به سمت بالا با دلتوئیدهای قدامی خود، عضلات دوزنقه ای خود را به

سمت پایین بکشید. اگر عضلات دوزنقه ای را به سمت پایین نکشید، آن ها مانع از

حرکت شده و رشد دلتوئید قدامی را کاهش خواهند داد.

● در طول تمرین، عضلات شکم و کپل خود را خم کنید. این امر، پشتیبانی از قسمت

بالای تنه را تضمین کرده و به حفظ فشار بر دلتوئیدهای قدامی کمک می کند.

● اطمینان یابید که آرنج هایتان در زیر صفحات دمبل ها باقی می ماند. زمانی که

وزن بسیار سنگین است، فرد به آرنج های خود اجازه بیرون رفتن می دهند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



[اینجا کلیک کنید](#)

بالا آوردن عمودی دمبل - دلتوئیدهای جانبی، عضلات دوزنقه ای بالا

● وقتی رو به بالا حرکت می کنید، تا زمانی که عضلات دو سر شما به موازات زمین قرار

گیرند کشیده خواهید شد.

● دستانان به عرض شانه از هم جدا خواهند بود. صفحات داخلی دمبل ها باید در امتداد

دلتوئیدهای شما همانطور که رو به بالا کشیده می شوید باشند.

[اینجا کلیک کنید](#)

● زمانی که روبروی دستگاه نشسته اید قسمت پایین کمر شما باید

اندکی به عقب رود. این تضمین می کند که قسمت فوقانی بدن

شما رو به بالا قوس یافته و سینه شما به سمت بالا رود. حفظ این

زاویه هم چنین اجازه در برگرفتن عضلات دوزنقه ای پایین تر را

می دهد (بخش بعد را برای اطلاعات بیشتر در مورد تراپزی

پایین تر ببینید).

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

[اینجا کلیک کنید](#)

عضلات دوزنقه ای

عضلات دوزنقه ای ناحیه بزرگی از قسمت بالای کمر را پوشش می دهند.

عضلات دوزنقه ای بالا، قسمت بالای کمر را پوشش می دهند. این عضلات به

سرتاسر قسمت پایین بین استخوان های کتف گسترش می یابند و عضلات

دوزنقه ای قسمت پایین را تشکیل می دهند. عضلات دوزنقه ای بالا اغلب

کار غیرمستقیم بیشتری را از طریق تمرینات کمر دریافت می کنند. در نتیجه

عضلات دوزنقه ای بالا، بیش از حد رشد می کنند. عضلات دوزنقه ای پایین

نادیده گرفته می شوند که این باعث عدم توازن عضلانی می شود.

نادیده گرفتن این عضلات می تواند منجر به صدمه بیشتر و سندرم

گیرافتادگی شانه شود. بنابراین، زمانی که عضلات دوزنقه ای را تمرین می

دهم، سعی می کنیم بر ناحیه دوزنقه ای میانی و پایین تاکید داشته باشیم. این

امر، رشد کامل عضلات دوزنقه ای را تضمین کرده که اهداف زیبایی شناسی

و کاربردی را تامین می کند. شیوه ای که شراک ها را تجویز می کنیم

عضلات دوزنقه ای پایین و میانی را هدف قرار می دهد.

دستگاه شراک-عضلات دوزنقه ای

اگرچه دستگاه در این ویدیو استفاده می شود، با این حال ما می توانیم دمبل

ها را جهت ایجاد تاثیری یکسان با خم کردن حدوداً ۱۰ درجه ای قسمت

بالایی بدن به سمت جلو استفاده کنیم. این باعث کاهش فشار بر روی

تراپزی ها می شود.

● وضعیت شروع- دمبل ها در هر دست، کف دست ها روبروی یکدیگر

دلتوئیدهای خلفی

این گروه، کوچک ترین گروه از عضلات شانه است. آن ها اغلب نادیده گرفته

می شوند. این عضلات در کمک به حفظ تقارن و هم چنین کاهش صدمات

بسیار مهم هستند. افراد با حالت بدنی خمیده اغلب فاقد رشد قسمت خلفی

بوده که این به حالت بدنی ضعیف آن ها کمک می کند.

من به طور کلی، تمرین دلتوئید خلفی را در انتهای تمرینات شانه یا در

انتهای تمرین کمر انجام می دهم. اگر مشتری دارای شانه های خلفی با

رشد بسیار ضعیف باشد، تمرین دلتوئید خلفی برای روزهای تمرین کمر و

شانه تجویز می کنم. به تمرین اضافه ادامه خواهیم داد تا زمانی که عضله

رشدی همانند بقیه عضلات شانه داشته باشد.

دستگاه پشت شانه/ دک پک

من دوست دارم این عضلات را بر روی دستگاه پشت شانه/دک پک متداول

مورد هدف قرار دهم. من این کار را با بکار نبردن دستگاه های طراحی

شده برای استفاده انجام می دهم. متوجه شده ام که قرار دادن دستان در

بالای دستگاه ها، در حدوداً سطح چشم یا اندکی بالاتر کارآمدتر است. سپس

مشتم را برعکس می کنم که این باعث می شود قوزک های پای من طی

حرکت با یکدیگر برخورد کنند. این وضعیت، فشار اضافه ای را بر

دلتوئیدهای خلفی و عضلات دوزنقه ای پایین تر اعمال می کند.

● وضعیت شروع- با استفاده از جاییگیری دست ذکر شده در بالا،

زمانی که فشار را احساس می کنید شروع کنید.

● وضعیت انتهایی- قسمت بالای بازوهای شما در زاویه

حدوداً ۱۸۰ درجه قسمت بالای تنه شما قرار خواهد گرفت. فراتر

رفتن از آن، فراتر از محدوده حرکتی است که مفصل برای آن طراحی

می شود.

● در طول حرکت، هیچ نقطه استراحت یا کاهش فشار بر روی

و مخالف با باسن شما.

● قسمت فوقانی بدن را 10 درجه رو به جلو متمایل کنید.

● کشیدن را از طریق آرنج های خود رو به بالا و نه از طریق تراپزی

های بالا مجسم کنید.

● تا آنجا که ممکن است بکشید و برای یک ثانیه نگه دارید.

● همانطور که می کشید، عضلات تراپزی پایین خود را تحت فشار

دهید.

● پایین آوردن کمر تا لگن، حفظ فشار در سرتاسر حرکت را تضمین

می کند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

تمرین شانه

الف. بالا آوردن جانبی با دستگاه ۴ در ۸-۱۰

ب. بالا آوردن دمبل از جلو ۴ در ۸-۱۰

ج. بالا آوردن عمودی دمبل ۴ در ۸-۱۰

د. پرس شانه با دستگاه ۴ در ۸-۱۰

ه. دک پک- پشت شانه ها ۴ در ۸-۱۰

و. شراگ دمبل ۴ در ۸-۱۰



کمر

در بدنسازی، اغلب گفته می شود که رقابت ها از ناحیه کمر برنده می شوند. دست یابی به عضلات کمری کاملاً رشد یافته دشوار است. تکنیک های که به شما توضیح خواهیم داد، به شما کمک خواهد کرد که به صورتی موفقیت آمیز بخش بیشتری از عضلات کمری خود را به کار گیرید و بنابراین می توانید به رشد حداکثر دست یابید.

نکته ای که باید در نظر بگیریم، اندازه کمر است. در نتیجه، من به طور کلی، چهار تا پنج تمرین را در هر تمرین کمر انجام می دهم. من هر ناحیه کمر را جهت تضمین رشد کامل هدف قرار می دهم. کمر شامل این عضلات است: عضله گرد بزرگ، عضله گرد کوچک، عضله پشتی بزرگ (لت ها) و عضله لوزی شکل بزرگ. در شرایط عمومی، این عضلات را قسمت میانی کمر، قسمت بالایی کمر و قسمت پایینی کمر می نامم. زمانی که تمرین کمر را طراحی می کنم، تمریناتی که هر بخش کمر را هدف قرار می دهد تجویز می کنم.

قسمت میانی کمر

دوست دارم تمرینات کمر را با هدف گذاری قسمت میانی کمر شروع کنم. متوجه شده ام که این ناحیه تا حد زیادی نادیده گرفته شده و ناحیه ای است که به عنوان گرم سازی عالی برای بقیه کمر به کار برده می شود. این ناحیه، به این دلیل به عنوان ناحیه گرم سازی عالی به کار می رود که عضلات آن از طریق تمریناتی رشد می یابند که حرکات ترکیبی سنگین نیستند.

تمرین زیربغل دست بالا

● وضعیت شروع- کاملاً رو به دستگاه بنشینید.

● دست ها به عرض شانه یا یک اینچ بازتر خواهند بود.

● اطمینان یابید که دستان شما میله را محکم نگه ندارد. مشت اصلی ناشی از انگشتان میانی و اشاره می باشد. انگشتان باقی مانده مشت را حفظ کرده اما نه بسیار محکم. این امر به مچ دستان شما اجازه ایجاد زاویه ای اندک طی حرکت می دهد. این زاویه تضمین می کند که مچ دستانتان متحمل فشار غیرضروری طی حرکت نشود.

● کف دست ها روبروی شما خواهند بود.

● کشش به سمت پایین با هدف بالا آوردن میله تا سینه.

● همانطور که می کشید، سینه خود را به سمت بالا بکشید، این باعث قوس یافتن کمر با هر تکرار می شود. این امر تضمین می کند که فشار بر روی لت ها و عضلات پیرامونی و زیر استخوان های کتف اعمال می شود.

● توجه داشته باشید که با عضلات دو سر خود کشش انجام ندهید. بسیاری افراد در رشد عضلات کمر خود موفق نیستند چون به عضلات دوسر اجازه می دهند که بر حرکت چیره شوند.

● در محدوده بالایی حرکت، دستان شما تقریباً قفل خواهند بود. این محدوده حرکت را در سرتاسر تمرین حفظ کنید و در نتیجه احساس برافروختگی در عضلات خود خواهید داشت که تا بحال آن را تجربه نکرده اید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

دستگاه پارویی قدرت چکشی دست باز- لت های بیرونی فوقانی

- بر روی دستگاه بنشینید.

- اطمینان یابید که تشک در حدود ۴-۵ اینچ زیر استخوان های ترقوه شما می باشد.

- بازترین دست گیره بر روی دستگاه را بگیرید.

- در حالی که در مقابل تشک خم می شوید قسمت پایین بدن خود را به عقب بکشید. این عمل اجازه می دهد که قسمت بالایی کمر خود را با هر رپ، با کشیدن قفسه سینه خود رو به جلو قوس دهید.

- قوس کمر با هر تکرار تضمین می کند که فشار بر روی عضلات کمر نگه داشته می شود.

- دقیقا به زیر قفل شدگی پایین روید.

- با عضلات دو سر خود کشش انجام ندهید. اطمینان یابید که از طریق آرنج های خود کشش انجام می دهید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

حرکت پارویی هالتر- لت کامل

من همیشه حرکت پارویی را به تمرین اضافه می کنم چون این حرکت، لت کامل را به کار گرفته که تضمین کننده رشد کامل کمر می باشد. در این ویدیو، تغییری در این تمرین ارائه می دهم که می تواند هر گونه کشش به قسمت پایینی کمر را تسکین بخشد. من این حرکت را با دراز کشیدن رو به پایین بر روی نیمکت کمی شیبدار تغییر داده ام. اگر دراز کشیدن بر روی نیمکت را ترجیح نمی دهید، این اصول یکسان را در حین خم شدن با زاویه یکسان که در این ویدیو نشان داده شده استفاده کنید.

- رو به پایین دراز بکشید.

- کف دست ها را بر روی زمین، به عرض شانه ها جدا از هم قرار دهید.

- طی هر حرکت، اطمینان یابید همانطور که میله را به سمت خود می کشید استخوان های کتف را به عقب می برید. در حین حرکت پارویی، قفسه سینه خود را رو به بالا در حدود یک اینچ

حرکت سیم کش پارویی- کل لت ها، قسمت پایین کمر و ناحیه درخت

کریسمس

این تمرینی عالی جهت هدف قرار دادن تمام عضلات کمر است. به ویژه برای رشد ناحیه لت پایین بدن، که هم چنین درخت کریسمس "نامیده می شود سودمند است. اغلب افراد این تمرین را با استفاده از میله مثلثی از پیش طراحی شده انجام می دهند. هم چنین مشتریانی دارم که بر روی دمبل می نشینند. نشستن بر روی دمبل اجازه می دهد که وزن بر روی ناحیه درخت کریسمس متمرکز شود.

- وضعیت شروع- بر روی یک دمبل با وزن ۳۰ تا ۵۰ پند بنشینید. اطمینان یابید که پاهایتان دارای اندکی خمیدگی هستند. به پایین رفته و دستگیره های میله را بگیرید.

- به سمت ناحیه ای دقیقا زیر قفسه سینه و دقیقا بالای ناف کشیده شوید. در محدوده بالایی حرکت باید قسمت بالایی کمر خود را قوس دهید. این تضمین می کند که فشار کاملا بر روی لت ها قرار می گیرد. این امر هم چنین کمک می کند که از تنها کشش با عضلات دو سر خود ممانعت کنید.

- در سرتاسر حرکت، باید خمیدگی رو به جلو حدودا ۱۰ درجه را حفظ کنید. بسیاری افراد زمانی که این تمرین را انجام می دهند به سمت عقب خم می شوند و این عمل بکارگیری لت ها را محدود می سازد.

- کم کردن وزن با اندک قفل شدگی بازوهای خود.
- اطمینان یابید که از طریق آرنج های خود و نه از طریق عضلات دو سر کشش را انجام می دهید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

لت های بالایی/بیرونی

اگر این ناحیه رشد نیابد، قادر به ایجاد تیزی V قابل دید که زیبایی شناسی کمر را تکمیل می کند نخواهید بود. من از دستگاه کشش زیر بغل دست باز جهت انجام این تمرین استفاده می کنم.

در محدوده بالایی حرکت بالا ببرید. این عمل باعث تشدید قوس در کمر شما

شده که این باعث افزایش بکارگیری عضلات لت می شود.

● میله را به پایین دنده ها با هر تکرار بکشید.

● در محدوده پایینی حرکت، لت ها را با وضعیت قفل شدگی اندک

بکشید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



تمرین کمر

الف. تمرین کشش زیربغل دست بالا ۴ در ۸-۱۰

ب. تمرین پارویی سیم کش نشسته بروی دمبل ۴ در ۸-۱۰

ج. تمرین دستگاه پارویی قدرت چکش دست باز ۴ در ۸-۱۰

د. حرکت پارویی هالتر ۴ در ۸-۱۰

عضلات دوسر بازو

اگرچه این ویدیو دستگاه را نشان می دهد، در هنگام استفاده از حرکات

جلوبازو لا ری وزن آزاد اصولی یکسان به کار برده می شود.

● این تمرین را می توان با دست باز یا جمع انجام داد.

● در طول حرکت مچ دست ها را اندکی کج نگه دارید. این تضمین

کننده فشار حداکثر بر روی عضلات دو سر است.

● میله را تا زمانی که مختصر قفل شدگی وجود داشته باشد پایین

بیاورید.

● در سرتاسر حرکت، آرنج ها را به سمت تشک حرکت دهید. اجازه

ندهید که آرنج ها در هنگام حرکت به سمت بالا از تشک خارج شوند.

اگر این اتفاق رخ دهد، دارای وضعیت صحیح بر روی نیمکت نیستید.

● اطمینان یابید که در هر تکرار وزن را با شانه هایتان به سمت بالا

حرکت نمی دهید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

[انجا کلیک کنید](#)



حرکت جلو بازو نیمکت شیبدار - سر بلند

حرکات جلو بازو نیمکت شیبدار، راهی عالی جهت محدود کردن حرکت

قسمت بالای بازوها است طوری که این اطمینان حاصل می شود که شانه ها

طی تمرین وارد حرکت نمی شوند.

● بر روی نیمکت شیبدار بنشینید.

● باید استخوان های کتف خود را به یکدیگر چفت کرده و قفسه سینه

هیچ چیز همانند بازوهای پر عضلانی نشان دهنده قدرت نیست. بازوهای عضلانی

ممکن است با پیراهن موردعلاقه شما متناسب بوده یا نباشند. آخرین چیزی که ما

همه می خواهیم پوشیدن یک پیراهن و تا زدن آستین ها مانند پرچمی است که

بر فراز میله ای در یک روز بادی در حال حرکت است. شنیدن این گفته ممکن

است شما را شگفت زده کند، اما شما می توانید دستاوردهای چشمگیری برای

بازوهای خود بدست آورید در صورتی که روشی مناسب را اجرا کنید.

عضلات دو سر بازو دارای سه بخش می باشند: سر کوتاه، سر بلند و براکیالیس.

من به طور کلی، حمله به هر ناحیه طی تمرین را مهم می دانم. این عضلات، کار

غیرمستقیم را در زمان انجام تمرینات کمر دریافت می کنند؛ بنابراین، به طور

معمول تنها سه تمرین را برای عضلات سه سر بازو انجام می دهم. این هم چنین

دلیل این امر است که چرا تمرین عضلات دو سر را با تمرین کمر جفت نمی کنم.

حرکت جلو بازو قدرت چکش لاری - سر کوتاه، براکیالیس

نکته اصلی این تمرین، اطمینان از این است که شانه های خود را از بالا رفتن نگه

دارید. جهت انجام این کار، باید اطمینان یابید که قسمت بالای بازوهای شما به

تشک می چسبند. اهرم حرکت باید ناشی از آرنج های شما باشد. این بدان

معناست که آرنج هایتان در سرتاسر تمرین باید به سوی تشک حرکت کنند.

همانطور که سابقا توضیح داده ایم، هدف ما در زمان تمرین، حفظ فشار بر روی

فیبرها است. بنابراین، وقتی رو به بالا حرکت می کنید، باید تنها در نقطه ای

حرکت کنید که اعمال فشار بر روی عضلات دو سر متوقف شود. از آن بالاتر رفتن

فشار را از روی عضلات دوسر خواهد برداشت.

خود را رو به بالا قوس دهید.

● اگر در قوس دادن قفسه سینه خود رو به بالا دارای مشکل هستید، دمبل را بر روی زمین روبروی خود قرار دهید. از دمبل بزرگتر از ۴۰ پوند استفاده کرده و پاهای خود را در بالای دمبل ها قرار دهید. هدف استفاده از دمبل ها این است که به شما برای لنگر انداختن به نیمکت جهت جداسازی بیشتر قسمت بالای بازوهایتان کمک کند.

● زاویه نیمکت به توانایی شما جهت قرار دادن قسمت بالای بازوها در مقابل نیمکت به همراه دستان مستقیماً قرار گرفته رو به بیرون به سمت پهلوی شما وابسته می باشد. این بدان معناست که در صورتی که روبروی آینه باشید، قسمت بالای بازوهای شما به موازات آینه خواهد بود.

● اگر شانه های سفتی دارید، ممکن است توانایی شما جهت قرار دادن دست ها رو به بیرون مهار شود. اگر چنین شرایطی وجود داشته باشد نیمکت بالاتر قرار خواهد گرفت.

● مچ دستان خود را اندکی کج نگه دارید.

● بازوهای خود را در وضعیت پایین در مختصر حالت قفل شدگی پایین بیاورید.

● دمبل ها را تا حد ممکن در حین حفظ فشار بر روی عضلات دو سر بالا ببرید. ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

حرکت جلو بازو درگ، سر کوتاه عضلات دوسربازو

● به صورت قائم بایستید.

● دستگیره به عرض شانه را بگیرید.

● میله را رو به بالا بکشید، تمام وقت آن را در مقابل تنه خود نگه دارید.

● در پایین قفسه سینه خود متوقف شوید.

● همانطور که خود را بالا می کشید، آرنج های خود را رو به عقب بکشید. تصور کنید که گردویی را با بازوهای خود می شکنید.

● توجه داشته باشید زمانی که به سمت بالا می روید، تراپزی های خود را خم نکنید. این امر، فشار اعمال شده بر روی عضلات دو سر را کاهش خواهد داد. همان طور که میله را به سمت بالا می کشید، تراپزی های خود را به پایین بکشید.

● در محدوده حرکتی یکسان، با مختصر قفل شدگی در قسمت انتهایی زیرین، پایین روید.

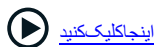
ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

 [اینجا کلیک کنید](#)

عضلات سه سر بازو

● در صورت نیاز، اجازه دهید که آرنج هایتان برافروخته شوند.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



[اینجا کلیک کنید](#)

اسکول کراشهای دست جمع- میله راست- سر بلند عضلات سه

سربازو

این عمل را تمرینی اساسی در تمرینات سه سربازو در نظر می گیرم. من هر دو میله های راست و EZ را جهت تکمیل این تمرین استفاده می کنم. هم چنین، دستگاه های دست باز و جمع را نیز به کار می برم. این ویدیو، حالت دست جمع را نشان می دهد.

● بر روی نیمکت شیب دار قابل تنظیم دراز بکشید. نیمکت را تا زاویه 20 درجه

بالا بیاورید. این زاویه اندک، فشار بر روی عضلات سه سر را تشدید می کند.

● با استفاده از میله راست، عرض دستان خود را معادل با عرض شانه نگه دارید.

● باید مچ دستان خود را اندکی رو به جلو کج کنید. این بخش، مهم ترین

قسمت این تمرین است، چون این زاویه مچ، تضمین کننده باقی ماندن

فشار حداکثر بر روی عضلات سه سر است.

● این باور وجود دارد که آرنج هایتان طی تمرین باید به صورت تا شده قرار

گیرد. من احساس می کنم این عمل جهت اجازه دادن به برافروختگی آرنج

ها کارآمدتر بوده و/یا به هر جهتی که راحت تر است بروید.

● میله را تا تقریباً حالت قفل شدگی بالا ببرید.

عضلات سه سربازو دوسوم قسمت بالایی بازوهای شما را می سازند. آنها از

سه سر- سر جانبی، سر بلند و سر میانی تشکیل می شوند. همانند عضلات

دو سر، تمرین هر سر عضلات سه سر را جهت اطمینان از رشد کامل و

حداکثر مهم می دانم.

من همیشه تمرینات عضلات سه سر را با تمرین پوش دان کابل شروع می

کنم. شروع با پوش دان ها، راهی عالی جهت اطمینان از گرم سازی کامل

آرنج ها می باشد. با آخرین ست پوش دان، احتمال آسیب بسیار کمتری

برای آرنج های شما در حرکات ترکیبی ادامه وجود خواهد داشت.

● جایگیری دستگیره به عرض شانه.

● بدن خود را رو به جلو بچرخانید تا پیشانی شما تقریباً کابل را

لمس کند.

● مستقیماً به پایین فشار دهید. بسیاری افراد با فشار با زاویه رو به

شکم خود مرتکب اشتباه می شوند. این عمل فشار را از روی

عضلات سه سر بر می دارد.

● بسیاری افراد با بالا آوردن میله تا حدی که پیشانی آنها با عضلات

دو سرشان تماس پیدا می کند مرتکب اشتباه می شوند. این

عمل، فشار را از روی عضلات سه سر برداشته و هایپرتروفی را

کاهش می دهد. میله را تنها به موازات خود بیاورید.

● با پایین آوردن میله تا خط پیشانی خود فشار را در سرتاسر حرکت حفظ کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



دستگاه دیپ (روبروی دستگاه) - سرهای بلند و میانی عضلات سه سر بازو

● روبروی دستگاه قرار بگیرید.

● دستان خود را طوری قرار دهید که بندانگشتان روبروی بدن بوده و کف

دستانتان رو به بیرون باشد.

● به پایین فشار دهید، توجه نمایید که حرکت مشابه با پرس نیمکت دست جمع می

باشد.

● در انتهای محدوده حرکت بازوهای خود را قفل نکنید.

● به بازوهای خود اجازه ندهید که در هنگام بالا بردن به موازات یکدیگر باز شوند.

● سینه خود را قائم نگه دارید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:



وقتی تمرین بازو را طراحی می کنم، معمولاً ترتیب عضلات آموزش دیده را به هم می زنم.

به طور کلی شش تمرین را به ترتیب زیر انجام می دهم:

۱. عضلات دو سر بازو

۲. عضلات دو سر بازو

۳. عضلات سه سر بازو

۴. عضلات سه سر بازو

۵. عضلات دو سر بازو

۶. عضلات سه سر بازو

به هم زدن ترتیب، اجازه استراحت جزئی به عضلات می دهد، بنابراین می توانید در ادامه در

تمرین بعدی حداکثر تلاش را برای آنها اعمال کنید. این اجازه می دهد که شدت بیشتری به

عضلات هدف وارد کنید.

تمرین بازو

الف. حرکات لاری میله راست ۴ در ۸-۱۰

ب. حرکت جلو بازو نیمکت شیب دار ۴ در ۸-۱۰

ج. پوش دان کابل ۴ در ۸-۱۰

د. افزایش حجم پشت بازو خوابیده، میله راست ۴ در ۸-۱۰

ه. جلو بازو دمبل چکشی ۴ در ۸-۱۰

و. حرکت دیپ نیمکت ۴ در ۸-۱۰



عضلات شکم

پشتی باید در امتداد قسمت پایین قفسه سینه شما باشد. بسیاری افراد در دستگاه بسیار پایین می نشینند، این حالت اجازه نمی دهد که فشار بر روی عضلات شکم اعمال شود.

● دستگاه ها را گرفته و آرنج های خود را بر روی بالشتک دستگاه تکیه دهید. اگر قادر به قرار دادن آرنج ها بر روی تشک نیستید، تنها دستگاه ها را بگیرید.

● رو به جلو خم شده، هدف رساندن آرنج ها به زانوهایتان می باشد. بسیاری افراد به سمت ناف خود می رسند. رسیدن به زانوها، انقباض شما را افزایش خواهد داد.

● قسمت بالایی بدن خود را تا حد امکان بالا ببرید در حالی که فشار را بر روی عضلات شکم نگه می دارید.



دستگاه کرانچ با لیفت پا

● در دستگاه وضعیتی داشته باشید که اطمینان یابید به آسانی قادر به خم شدن رو به جلو در دستگاه می باشید. قسمت فوقانی بخش پایینی تشک پشتی باید در امتداد قسمت پایین قفسه سینه شما باشد. بسیاری افراد در دستگاه بسیار پایین می نشینند، این حالت اجازه نمی دهد که فشار بر روی عضلات شکم اعمال شود.

زمانی که شخصی پیراهن خود را بیرون می آورد، یکی از اولین بخش هایی که مردم به آن نگاه می کنند، ناحیه شکمی است. عضلات شکمی قوی و زیبا، در ایجاد هیكلی زیبا بسیار مهم می باشند.

عضلات شکمی برای کمک به ما جهت حفظ هسته محکم در زندگی روزمره طراحی می شوند. اگرچه می دانیم که این عضلات به اندازه عضلات ساق پا نیازمند رپ های بالا نمی باشند، متوجه شده ایم که آن ها نیازمند ست ها و رپ های بیشتر نسبت به عضلات بزرگ تر ما هستند.

اشتباهی که افراد در زمان تمرین عضلات شکمی خود انجام می دهند، این است که آن ها دارای محدوده حرکتی بسیار بزرگی هستند. محدوده حرکتی بزرگ، اجازه برداشته شدن فشار از روی عضلات شکم و انتقال به فلکسورهای مفصل ران را می دهد. نکته مهم جهت تمرین عضلات شکم، حفظ محدوده حرکتی تنگ و کوتاه بوده تا تضمین شود که فشار تنها بر روی عضلات شکم اعمال می شود. محدوده های رپ شکم باید دارای دامنه ای از ۱۰-۲۵ تکرار و ۸-۱۲ ست به ازای هر تمرین باشند.

دستگاه کرانچ- ناحیه بالایی شکم

ویدیوی زیر، نمایشی از دو تمرین جداگانه است. می توانید آن ها را به صورت سوپرست یا مستقل از یکدیگر انجام دهید.

● در دستگاه وضعیتی داشته باشید که اطمینان یابید به آسانی قادر به خم شدن رو به جلو در دستگاه می باشید. قسمت فوقانی بخش پایینی تشک

● پاهای خود را پایین بیاورید تا جایی که قسمت بالای پاها دقیقاً به

موازات زمین باشند. اگر پاها را بیشتر از این پایین بیاورید، فشار

را از روی عضلات شکم بر می دارد.

● عضلات کپل خود را به سمت لبه صندکی بکشانید.

● انگشتان پایتان را رو به بالا قرار دهید.

● دستگیره ها را گرفته و آرنج های خود را بر روی بالشتک دستگاه تکیه دهید. اگر

قادر به قرار دادن آرنج ها بر روی تشک نیستید، تنها دستگیره ها را بگیرید.

● رو به جلو خم شده، هدف رساندن آرنج ها به زانوهایتان می باشد. بسیاری افراد به

سمت ناف خود می رسند. رسیدن به زانوها، انقباض شما را افزایش خواهد داد.

● قسمت بالایی بدن خود را تا حد امکان بالا ببرید در حالی که فشار را بر روی

عضلات شکم نگه می دارید.

● از طریق عضلات شکم خود بلند شوید و توجه داشته باشید که از طریق لگن خود

کشش انجام ندهید.

● تصور کنید که یک ریسمان کاسه زانوی شما را رو به بالا می کشد و این به شما

کمک می کند تا اطمینان یابید که کشش را از طریق عضلات شکمی خود انجام

می دهید.

صندلی رومی - قسمت پایین شکم

● قسمت بالای بدن خود را رو به جلو حدوداً ۱۰ درجه خم کرده و با هر

تکرار رو به جلو خم شوید.

● پاهای خود را با استفاده از قسمت پایینی شکم بالا ببرید، دقت داشته باشید که از

استفاده از فلکسورهای ران برای بلند کردن پاها جلوگیری کنید. جهت انجام این

کار، با بلند نشدن از طریق مفاصل ران اطمینان پیدا می کنید.

● ساق پاهای خود را به صورت خمیده نگه دارید، بنابراین انگشتان پاهایتان رو به بالا

قرار می گیرند. این کمک می کند که از طریق عضلات شکم خود و نه از طریق

فلکسورهای ران کشش انجام دهید.

کرانچ با طناب - کل ناحیه شکم با تاکید بر قسمت بالایی شکم

● این تمرین را می توان به صورت ایستاده یا بر روی زانوها انجام داد.

● پاها را به صورت جزئی خم کنید.

● انتهای طناب را گرفته و دستان خود را در مقابل پیشانیان قرار دهید.

اجازه ندهید که آن ها در مقابل پیشانیان تکیه کنند.

● رو به جلو و پایین به سمت ناف خود خم شوید. آرنج های خود را تا

حدوداً ناف خود پایین بیاورید. پایین تر نروید، چون مقاومت را از دست

خواهید داد.

● بدن خود را به سمت بالا دقیقاً تا جایی که فشار را از روی عضلات شکم

از دست می دهید بالا ببرید. باید قادر باشید که در سرتاسر تمرین فشار

را بر روی عضلات شکم حفظ کنید.

ویدیوی زیر را برای نمایش حرکات ببینید:

تمرین شکم

الف. دستگاه کرانچ یا دستگاه کرانچ با لیفت های پا ۴ در ۱۵-۲۵

ب. لیفت پا با صندلی رومی ۴ در ۱۵-۲۵

ج. کرانچ با طناب ۴ در ۱۵-۲۵

کلیه حرکات آموزشی بدن سازی را یکجا داشته باشید:

با دانلود رایگان اپلیکیشن بدن فی ت:

با کلیک روی شکل زیر دانلود کنید



- www.badanfit.ir

اینستاگرام @badanfitir

چارلز گلاس پدرخوانده بدنسازی

مبانی بدنسازی و پیکرتراشی اندام