

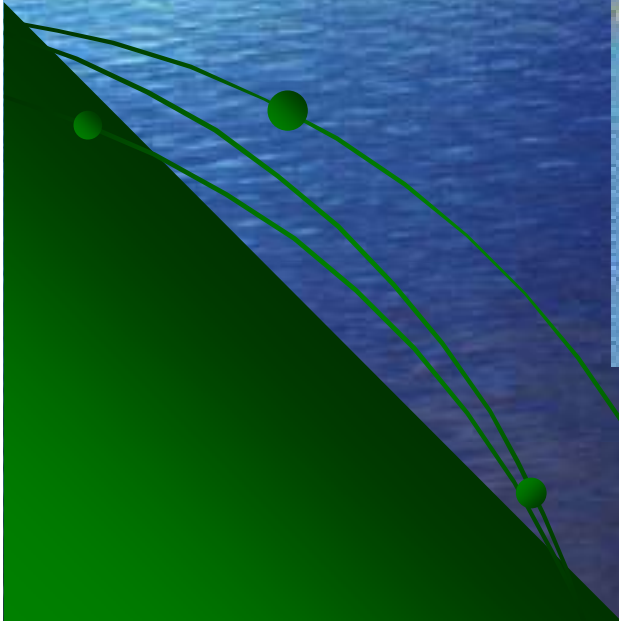
www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم ۱



مترجمان :

ابوالفضل فراهانی

محمد رضا اسد

بهر روز ژاله دوست

انتشارات : پیام نور

تهیه کننده : علیرضا شهبسوار



****اگر ندانی به کجا می خواهی بروی،
چگونه خواهی دانست که کی
میرسی؟****

جایگاه درس آمادگی جسمانی ۱

این درس پایه و پیشنیاز دروس عملی دانشجویان رشته تربیت

بدنی می باشد که درس مذکور برای دانشجویان دختر و پسر

مشترک بوده و علاوه بر آن دختر درس آمادگی جسمانی ۲

را نیز بایستی بگذرانند.

فصل اول

● هدف کلی: شناخت دستگاه‌های مختلف بدن و همچنین

چگونگی اهداف مختلف تمرین است.



بدن انسان

بدن انسان ارگانیسم شگفت‌آوری است که از سیستمها بسیار

مختلف تشکیل شده است. همه این دستگاهها با هم کار و

همدیگر را حمایت می‌کنند تا ما را سالم و شاداب نگه‌دارند.



دستگاه عضلانی - اسکلتی

اسکلت انسان به منزله چارچوبی است برای عضلات و یکی

از اعمال عضلات حمایت از اسکلت بدن است. عضلات با

اسکلت همکاری می‌کنند تا انجام هر حرکتی امکان‌پذیر شود.

این حرکت از کوچکترین حرکت انگشت کوچک گرفته تا زدن

توپ تنیس با راکت را، که به هماهنگی و قدرت نیاز دارد،

شامل می‌شود.



استخوانها

اسکلت انسان از چندین استخوان تشکیل شده است؛ هر يك از این استخوانها از بافت زنده تشکیل می‌شوند که پیوسته رشد می‌کنند و از نو خود را می‌سازند. مغز استخوان در وسط هر استخوانی سلولهای خونی قرمز را تولید می‌کنند.



مفاصل

جایی که دو استخوان به هم می‌رسد، مفصل نامیده می‌شود.

مفاصل را غضروف احاطه کرده که سبب راحتی حرکات

می‌شود. دامنه حرکتی بعضی از مفاصل از دیگر مفاصل

بیشتر است.



عضلات

تقریباً نصف وزن بدن انسان را عضلات تشکیل می‌دهند. تمام

حرکات ارادی به حرکت انقباض و انبساط عضلات اسکلتی

بستگی دارد.



دستگاه‌های مختلف بدن چگونه کار می‌کنند؟

یکی از مهمترین عوامل در ساختن بدنی آماده و سالم اطمینان از این موضوع است که هر یک از دستگاه‌های پیچیده بدن قوی است و قادر است با حداکثر کارایی کار کند. دستگاه‌های عصبی، قلبی - عروقی و گوارش همگی نقش‌های بی‌نظیری در بدن دارند.



دستگاه گوارش

وظیفه دستگاه گوارش هضم غذا به وسیله فرایندهای فیزیکی و شیمیایی است، تا غذا بتواند به شکل مواد مغذی وارد جریان خون شود. دستگاه گوارش شامل دهان با غدد بزاقی، مری، معده، جگر، کیسه صفرا پانکراس (لوزالمعده) و روده‌های کوچک و بزرگ است.



دهان

دهان جایی است که اولین مرحله هضم در آنجا صورت می‌گیرد. غذا در دهان توسط بزاق که از غدد بزاقی زیر زبان و گونه ترشح می‌شود و نیز با جویدن مرطوب و خرد می‌شود. اغلب مردم غذا را کاملاً نمی‌جویند و این کار استرس دستگاه گوارش را بیشتر می‌کند



معدہ

دومین مرحله، بلعیدن غذاست که از طریق مری وارد معدہ می‌شود. وقتی غذا به معدہ رسید، توسط انقباضها و شیره‌های معدی که بسیار اسیدی هستند خرد می‌شود و از اینجا مرحله هضم شروع می‌شود.

مرحله هضم

این مرحله به‌ویژه برای هضم پروتئین‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است؛ چون بیشتر آنزیمهایی که در پروتئینها اثر می‌کنند در معده هستند.



معهده به احساسات نیز واکنش نشان می‌دهد. اگر عصبی و
در فشار روحی هستید، اسید بیشتری در معده تولید می‌شود و
هضم متأثر از این خواهد شد.



روده کوچک

● اینجا مهمترین بخش فرایند هضم و جذب است. در اولین

بخش از روده کوچک، دوازدهه، غذاهای نیمه هضم شده با

سه ماده مختلف هضم مواجه می شود که غذا را به مواد

کوچکتری تبدیل می کند.





صفرا

● این ماده از کبد ترشح و در کیسه صفرا جمع می‌شود. این

ماده در چربیها اثر می‌گذارد و سبب می‌شود چربیها هضم

و وارد جریان خون شوند .





شیره لوزالمعده

- این ماده از لوزالمعده ترشح می‌شود و خاصیت قلیایی دارد. نقش این شیره خنثی کردن حالت اسیدی کیموس است. غذاهای کنسروی یا غذاهای دیرهضم، مثل گوشت رمز، به این قسمت از فرایند هضم فشار می‌آورد.





شیره‌های روده‌ای

● این شیرها در روده‌های کوچک و بزرگ تولید می‌شوند و

حاوی آنزیم‌های فراوان گوارشی‌اند. رژیم غذایی که بیشتر

آن کنسرو باشد، در مقدار این شیرها تأثیر منفی خواهد

گذاشت .



روده بزرگ

غذاهای هضم نشده وارد روده بزرگ می‌شود. اساساً، اینجا

محل تجمع مواد دفعی است. وقتی هضم (گوارش) خوب انجام

نشده باشد و یا هنگام استرس، غذاهای هضم نشده و مواد

زاید دفعی در روده بزرگ انباشته می‌شود



دستگاه گوارش در حالت تعادل

وقتی تمام دستگاه گوارش در حالت تعادل است، غذا به راحتی

و به سرعت هضم می‌شود و بدن قادر است از مواد مغذی،

سوخت خود را استخراج کند و به نحو احسن کارش را انجام

دهد.



ولي رژيم غذايي غيرمتعادل، استرس و نيز بي‌تحرکي

در توانايي بدن براي کارايي بهتر گوارش تأثير منفي

مي‌گذارد



دستگاه قلبی - عروقی

این دستگاه شامل قلب، خون، رگهای خونی و سیستم لنف

است. قلب مهمترین و شگفت‌انگیزترین عضله در بدن است



عوامل تهدید کننده قلبی عروقی

سیگار کشیدن

خوردن غذاهای پرچرب

مصرف بیش از حد مشروبات الکلی

اضافه وزن

دیابت

فشار خون بالا

استرس

کمبود حرکت





● عامل اصلي در بروز بيماريهاي قلبي، گرفتگي رگهاست

اين زماني اتفاق مي افتد كه چربي و كلسترول پيش از حد

در خون موجود باشد و اندوخته هاي چربي در ديواره رگها

رسوب مي کند و در نتيجه گرفتگي رگها به وجود مي آيد .



آنژین صدری

گرفتگی رگها، قطر آن را کاهش می‌دهد که این خود افزایش

فشار را در رگها سبب می‌شود و در نتیجه جریان خون

کاهش پیدا می‌کند و در نهایت تمام رگها بسته می‌شوند.



هدف غايي در جلوگیری از بیماری قلبی - عروقی

هدف غايي در جلوگیری از بیماری قلبی - عروقی ترکیب وضعیت خون سالم با دستگاه عروقی سالم است. این کار به این معنی است که خونی که به تمام بدن می‌رود از نظر مواد مغذی غنی است و به بدن سوخت لازم را می‌رساند و کمک می‌کند تا با کارایی مطلوب‌تری عمل کند.



فشار خون

فشار خون یعنی فشاری که خون بر دیواره سرخرگها وارد می‌کند. دو عددی که در فشار خون خوانده می‌شود به نام فشار سیستولی و فشار دیاستولی معروف است. فشار سیستولی، فشار قلب را هنگام انقباض اندازه‌گیری می‌کند و فشار دیاستولی فشار قلب را به هنگام استراحت اندازه می‌گیرد





بیماری پرفشارخونی

پرفشارخونی (فشار خون بالا)، به فشار خونی گفته می‌شود که پیوسته از حد معمولی بالاتر است. معمولاً علت فشار خون بالا انباشته شدن چربیها روی دیواره داخلی رگهاست که هم جدار رگها را ضخیم می‌کند و هم راه عبور خون را باریک می‌سازد که این کار باعث کند شدن جریان خون می‌شود.



فشار خون پایین

فشار خون پایین یعنی اینکه خون در سرخرگها با فشار کمتر از حد معمول در جریان است .





فشارخون پایین نتیجه گردش خون ضعیف است. علایم

فشارخون پایین عبارت‌اند از گیج شدن، سرد شدن بدن یا

بی‌حس شدن انگشتان دستها و پاها. فشار خون پایین که علتش

کمبود آهن باشد، با خوردن غذاهای حاوی آهن قابل درمان است.



دستگاه عصبی

- این دستگاه هم اعمال ارادی و هم اعمال غیرارادی را کنترل می‌کند. مغز تحریکات عصبی را دریافت می‌کند و نسبت به تحریک داخلی و بیرونی پیامها را به شکل علایم الکتریکی و شیمیایی به نواحی مختلف بدن می‌رساند.



- قدرت عضلانی تنها در رشد عضله خلاصه نمی‌شود.
وقتی عضله تحت تمرین قرار گیرد یا هنگامی که انسان بسیار فعال می‌شود، تحریک عصبی افزایش می‌یابد و در نتیجه فعالیت الکتریکی درون اعصاب هم افزایش می‌یابد.
تأثیر این رشد در استفاده از فیبرهای عضلانی بیشتر است.



ورزش و غذا

تحقیقات نشان داده است که ترکیب تمرین منظم ورزشی و رژیم غذایی سالم می‌تواند احتمال سکته را کاهش دهد. به‌ویژه تمرینات هوازی از اهمیت بالایی برخوردار است، چون این تمرینات جریان خون را تقویت و به افزایش جریان خون در رسیدن به مغز نیز کمک می‌کند.



اهمیت تنظیم هدفها

اغلب مردم نمی‌توانند به برنامه‌ها و یا رژیم‌های تمرینی ادامه دهند و این بریدن به سبب نبود انگیزه و یا تمرکز نکردن به برنامه‌ها نیست، بلکه بیشتر به علت نبودن جهت و یا هدف مشخصی است.



چگونه اهدافمان را تعیین کنیم؟

نسبت به خود جدي باشید و برنامه‌اي مشخص داشته باشید،

زیرا در نهایت همه اینها به سلامتی‌تان برمی‌گردد، و کافی

است فقط تصمیم بگیرید و یا کلاً بدان بی‌توجه باشید و

فراموشش کنید



به سوي هدف قابل دسترسي حرکت کنید.

روي اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید تا به شما کمک

کند به هدف درازمدتتان برسید. هیچ برنامه‌اي

نمی‌تواند آنی نتیجه بخش باشد؛ این اهداف کوتاه

مدت است که به شما انگیزه می‌دهد تا در مسیر

طولانی مدت بمانید.



تعیین اهداف بلندمدت

با مشخص کردن زمان برای رسیدن به اهداف، پارامترهای

موفقیت و شکست معلوم خواهد شد. تعیین اهداف محدوده

امکانات را نیز مشخص می‌کند.



هدف مشترك اكثر مردم

كاهش وزن است، ولي تعيين اهداف مثلاً كاهش

۲۵ كيلوگرم در مدت ۱۰ هفته بي معني خواهد بود. وقتي

هفته‌اي ۵/۲ كيلو كاهش وزن داشته باشيد



تعیین هدفهای کوتاهمدت

اهداف کوتاهمدتتان باید هدفهایی برای جلسات تمرین، اوقات استراحت و رژیم غذایی را شامل شود و نیز باید تا آنجایی که ممکن است دقیق و روشن باشد. پس، برای مثال، ممکن است اهدافتان را کم کم و به تدریج با کمی وزنه‌های سنگین‌تر، با کمی تکرار بیشتر و افزایش در مسافت و یا نوشیدن بیشتر آب یا کم کردن قهوه و چای شروع کنید.



حفظ تمرکز

حتي با داشتن اراده قوي، همه ما در لحظات حساس مغلوب مي شويم و هنگام شکست دنبال بهانه هاي معمول مي گرديم؛ اينها همه عذر و بهانه هاي معمول هستند که به هنگام مواجهه با لحظات حساس از مردم مي شنويم. ولي اگر شما در کوتاه مدت از اين عذر و بهانه ها بيترس بياوريد، در درازمدت از رسيدن به اهداف غايي تان باز مي مانيد.



ترغیب کردن خود

که تمرین منظم سبب خواهد شد تا کارتان را نیز بهتر انجام

دهید و به شما انرژی بیشتری هم خواهد بخشید و اوقاتی را

هم که در خانه نزد بچه‌ها و افراد خانواده سپری می‌کنید

رضایت‌بخش و خوش‌آیند خواهد شد.



بازنگري اهداف

اوقاتي خواهد بود که نخواهید توانست به تمرین پردازید. و

واقع بینانه هم نیست که انتظار داشته باشید برنامه‌ها را در

تمام موارد کامل انجام دهید. آنچه را که از دست داده‌اید

تعیین کنید و به هنگام نیاز فعالیت بیشتری را به برنامه‌تان

اضافه کنید



تصمیم‌گیری

اولین گامی که می‌خواهید در راه سالمتر شدن بردارید معمولاً

کمی مشکل است ولی گام‌های بعدی آسانتر می‌شوند. به

چالش‌هایی که قبلاً در زندگی با آنها روبه‌رو بودید و موفق

شدید بنگرید، و خواهید دید که در بازنگری، چقدر از ابهت

کارهای ترسناک کاسته می‌شود.





سعی کنید اوقاتی از وقتتان را با دوستی سپری کنید که با

زدن حرفهای روحیهبخش شما را در تصمیمتان یاری

می‌کند. همواره نکاتی را که به شما نیرو می‌دهد تا بیشتر

کار کنید و روحیه بیشتری داشته باشید.





وقتي که حمايت کننده در ورزش پيدا كرديد و برنامه
ورزشي‌تان را هم انتخاب كرديد، اينجاست که اولين گام را
در راه تغيير شيوه زندگي به سوي سلامتي و آمادگي براي
بقيه عمرتان برداشته‌ايد.



راههای مختلف تمرین کردن

تمرینات منظمی که با هماهنگی انجام می‌شود و نیز

حرکات بزرگ را در بردارد نه تنها ظرفیت هوازی را

بالا می‌برد بلکه کمک می‌کند تا سایر دستگاه‌های

حیاتی بدن نیز تحریک شوند.



قدرت عضلانی

عضلاتتان را به کار وادارید. تمرین ورزشی عضلات

را قوی کرده و نیز کمک می‌کند تا زمان عکس‌العمل

آنها نیز بهبود یابد. قدرت عضلانی، عکس‌العمل سریع

اجرا را در بیشتر ورزشها بهبود می‌بخشد.



به سوي هدف قابل دسترسي حرکت کنید.

روي اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید تا به شما کمک

کند به هدف درازمدتتان برسید. هیچ برنامه‌اي

نمی‌تواند آنی نتیجه بخش باشد؛ این اهداف کوتاه

مدت است که به شما انگیزه می‌دهد تا در مسیر

طولانی مدت بمانید.



زمانی را برای تمرین اختصاص دهید

رژیم سلامتی و آمادگی جسمانی بسیار مهم است.

این کار را به عنوان یک برنامه تفریحی و

لذت بخش در قسمتی از زندگی تان قرار دهید.



فصل دوم

تغذية سالم



هدف کلی:

هدف کلی از این فصل آشنایی با مفهوم رژیم

غذایی و شناخت مواد مغذی می باشد



رژیم غذایی سالم برای تمام عمر لازم است. اگر
تغییرات مربوط رژیم تدریجی را تنها برای مدت
کوتاهی انجام دهید، و بعد خسته شوید، کار
چندان مفیدی نکرده‌اید.



يك رژيم غذايي سالم بايد بدون اينكه لذت غذا
را از شما بگيرد، مصرف مواد غذايي تان را
بهينه كند.



رژیم غذایی پرپروتئین

این نوع رژیم غذایی (گوشت، ماهی، تخم مرغ و پنیر)،

پروتئین زیادی را به بدن می‌رساند ولی در عوض حاوی

کربوهیدرات کم است. رژیم‌های حاوی کربوهیدرات بالا سطح

انسولین را در خون بالا می‌برند و انسولین موجود

اندوخته چربی را افزایش می‌دهند و این کار انسان را به

چاقی و مریضی مبتلا می‌کند.



رژیم غذایی مدیترانه‌ای

این نوع رژیم غذایی به سالمترین رژیم غذایی نیز

معروف است. رژیم مدیترانه‌ای شامل میوه‌جات و

سبزیجات زیاد و همچنین چربی و کربوهیدرات زیاد

است. این نوع رژیم اگر با بی‌تحرکی همراه باشد به چاق

شدن فرد کمک می‌کند.



روغن ماهی

سعی کنید استفاده از ماهی بخش زیادی از غذای

هفتگی شما را تشکیل دهد. چون این غذا حاوی مواد

مغذی فراوان و چربیهای مفید است که برای

سلامتی بدن فوق العاده فایده دارد.



ویتامین و مواد معدنی

سبزیجات سبز کاملاً مملو از ویتامین آ و ث

هستند. آنها را به شکل خام یا بخارپز استفاده

کنید تا مواد مغذی‌شان حفظ شود.



رژیم غذایی برای زندگی مدرن

لازم است رژیم غذایی جدید بتواند اثرات استرس احساسی

و محیطی را که به بدن وارد می‌شود خنثی کند. همچنین

لازم است این رژیم غذایی بتواند از عهده سطوح بالای

اکسایشی در بدن، که نتیجه مصرف غذاهای کم‌مایه و کم

تحرکی بدن است، برآید.



لذت غذا

غذاهای سالم و مغذی فشار کمتری به دستگاه گوارش

وارد می کنند. برای اینکه سلامت خود را حفظ کنید

مجبورید غذاهای سالم و کنسرو نشده بخورید؛ ولی

این به معنی آن نیست که غذاهای بی مزه و

خسته کننده بخورید. تجربه در این مورد به همراه

مواد غذایی مختلف به شما حالت شادابی می دهد.



فصل سوم

انعطاف پذیری



هدف کلی

هدف کلی آشنایی با مفهوم انعطاف پذیری با مفهوم انعطاف
پذیری و چگونگی تمرینات کششی انعطاف پذیری است .



انعطاف‌پذیری یعنی چه؟

انعطاف‌پذیری خوب، یعنی اینکه در

مفاصل و عضلات بهبود تحرک را

احساس کنید.



داشتن انعطاف‌پذیری خوب ممکن است تعیین‌کننده برد و باخت در یک مسابقه باشد و برای کسی که فعال است، داشتن این عامل از آمادگی جسمانی به معنی داشتن سلامت و مقاومت در برابر آسیب‌پذیری است.



بخشی از تمرینات انعطاف‌پذیری در حقیقت، وضعیت

فعلي انعطاف‌پذیری شما را می‌سنجد و به نیازهای

جسمانی که خاص شماست توجه دارد. حفظ

انعطاف‌پذیری برای هر کس چه پشت میز نشین باشد و

چه زندگی فعالی داشته باشد از اهمیت یکسانی

برخوردار است.



چه زمانی باید حرکات کششی را انجام دهید؟

بهترین حالت آن است که هر روز قدری حرکات ملایم

کششی انجام دهید. یک روش منظم و ساده برای حفظ

انعطاف‌پذیری خوب کافی است و **نباید بیش از**

۱۰ دقیقه طول بکشد.



حرکات کششی بعد از تمرین لازم است. تمرین
سبب می‌شود عضلات به حالت انقباض در آیند
و در نتیجه انعطاف آنها کم می‌شود.



داشتن انعطاف بدني، دامنه حرکتی مفاصل را زیاد
می‌کند و سبب می‌شود هر فعالیتی لذتبخش باشد،
چه رقابت ورزشی و چه فریزی .



انجام حرکات انعطاف‌پذیری قبل از تمرین مهم است،

ولی ضروری نیست. تمرین گرم کردن خوب و

آهسته که به تدریج شدت آن افزایش یابد، و حرکات

بخش اصلی تمرین را هم تحریک کند به شما این

اطمینان را می‌بخشد که بدانید مفاصلتان برای تمرین

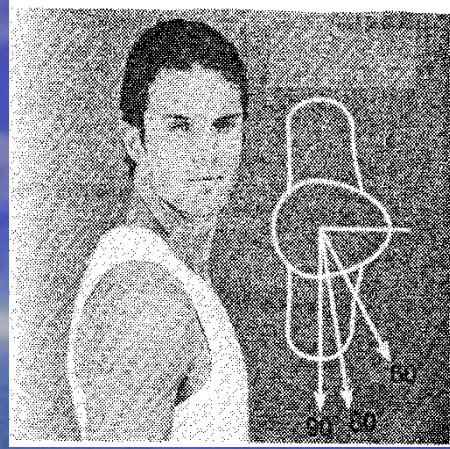
بعدي به خوبی آماده شده‌اند.



آزمون انعطاف‌پذیری

پنج تمرین انعطاف‌پذیری که بخش‌های مختلف بدن را می‌آزماید و به شما کمک می‌کند تا هر ناحیه‌ای از بدن که ممکن است به تمرین نیاز داشته باشد، آن را جداگانه تقویت کنید .

به تصاویر اسلایدهای بعدی که مربوط به کشش است توجه کنید.



فلکشن گردن : بایستید در حالی که دستها در کنار بدن قرار گرفته و سر و گردن در حالت آزاد باشند. سر را تا جایی که راحتید به طرف شانه‌ها بچرخانید. درجه حرکت در گردن را اندازه بگیرید.

کمتر از ۷۵ درجه

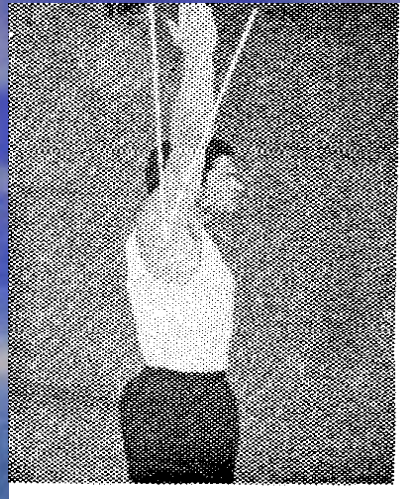
ضعیف

۷۵ - ۸۰ درجه

خوب

۸۰ - ۹۰ درجه

بسیار انعطاف‌پذیر

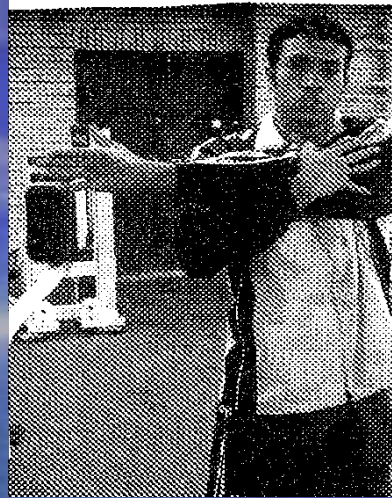


دست و شانه : در حالی که پشتتان صاف، شانه‌ها ریلکس و دستها در کنار بدن قرار گرفته است. یک دست را همان‌طور که در شکل نشان داده شده به‌طرف بالا بیاورید. عضلات شکم را سفت کنید و آرنجتان صاف و کف دستها به‌طرف داخل باشد. درجه حرکت را اندازه بگیرید.

ضعیف تا ۱۷۰ درجه

خوب ۱۷۰ - ۱۸۰ درجه

بسیار انعطاف‌پذیر بالای ۱۸۰ درجه



کشش شانه دست چپ را کمی خم کرده و به طرف کنار بدن بیاورید تا در کنار بازوی راست قرار گیرد. کف دست راست را پشت بازوی چپ بگذارید و برای کشش بیشتر آن را به طرف راست بکشید. برای هر دست ۱۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید.



کشش سر به جلو. بایستید و پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند. پشت را صاف نگهدارید. به آرامی سر را به جلو خم کنید، طوری که در پشت گردن و کمر بند شانه احساس کشش کنید. ۱۰ الی ۱۵ ثانیه در این حالت بمانید



عضلات گردن و شانه باید به‌طور خستگی‌ناپذیری به

فعالیت خود ادامه دهند و اگر در حالت ایستا به کار مشغولید

عضلات این ناحیه باید تحمل فشار کنند. این نقطه جایی

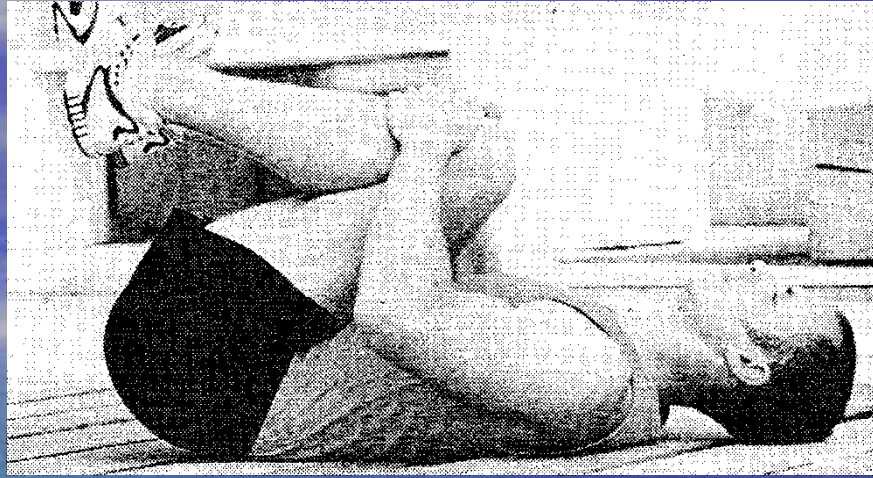
است که اغلب تنشها در آنجا جمع می‌شود، لذا حفظ

انعطاف‌پذیری عضلات این ناحیه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

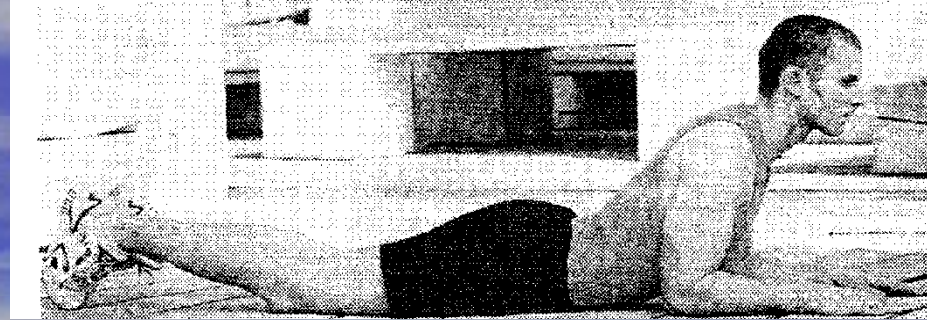


حرکات کششی برای پشت

عضلات پشت بیشتر از هر ناحیه بدن تنش را نگه می‌دارد. لازم است بعد از هر تمرین این ناحیه را کشش داد، چون در طی یک جلسه تمرین، عضلات پشت به حالت انقباض درمی‌آید و این انقباض حالت تنش را بیشتر می‌کند.



- **کشش ناحیه پایین پشت.** به پشت بخوابید. در حالی که پاها را از زانو خم کرده‌اید، به طرف شکم بیاورید. به آرامی زانوها را نزدیکتر بیاورید تا در قسمت پایین پشت احساس کشش کنید. در این حالت تا ۱۰ ثانیه بمانید.



حرکت «هیپراکستنشن» پشت. با شکم به زمین بخوابید. دستها را تا آرنج به زمین بگذارید، ران با زمین تماس داشته باشد. بدن را بالا بیاورید تا وزن بدن روی آرنجها بیفتد. دقت کنید که عضله گردن در این حالت شل (ریلکس) باشد. در این حالت تا ۱۵ ثانیه بمانید.



حرکات کششی دست و سینه

سینه هم جایی است که تنش در آن ذخیره می‌شود و در نتیجه

عضلات این ناحیه سفت و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند که این

عمل مشکلاتی را در شکل ظاهری بدن به وجود می‌آورد.



کشش عضله سینه: عضلات شکم را تو بدهید و عضلات سر، گردن و شانه‌ها را به حالت ریلکس (شل) نگه دارید. دستها را در پشت به هم قلاب کنید و از پشت بالا بیاورید. تا آنجا که احساس کشش می‌کنید دستها را در این حالت نگه‌دارید تا ۱۰ الی ۱۴ ثانیه.



حرکات کششی پاها

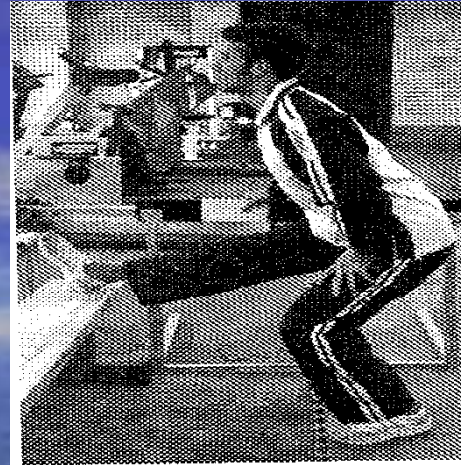
این حرکات کششی روی عضلات بزرگ پا متمرکز شده

است. کشش دادن عضلاتی مانند تاکننده ران بسیار مهم

است. چرا که این عضلات عمدتاً فراموش می‌شوند. بعد

از یک پیاده‌روی زیاد و طولانی، انجام چند حرکت،

کششی برای همسترینگ اهمیت زیادی دارد.



- **کشش همسترینگ در حالت ایستاده.** بایستید در حالی که رو به نیمکت هستید. پای راستان را روی نیمکت بگذارید. پای چپ در حالی که تعادل بدن را حفظ می‌کند کمی از زانو خم باشد. به آرامی به جلو خم شوید تا در پشت پای راست احساس کشش کنید. وقتی کمی در انعطاف‌پذیری بهتر شدید، ارتفاع نیمکت را بیشتر کنید. این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.



- **کشش قسمت داخلی عضله ران (نزدیک کننده‌ها).** مانند شکل بنشینید و کف پاها با هم تماس داشته باشند. مچ پاها را با دستها بگیرید و به طرف داخل بکشید، بعد از دستها کمک بگیرید و به رانها فشار بیاورید و در این حالت احساس کشش کنید و این حالت را تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. بعد که انعطاف پذیریتان بهتر شد کم کم فشار کشش را بیشتر کنید.



توالی حرکات کششی

بدن ما در زندگی روزمره همواره با یک رشته تنشهایی روبه‌روست و با یک جلسه حرکات کششی خوب می‌توان بدن را از همه این تنشها رها کرد. فراموش نکنید که انجام حرکات کششی بعد از هر تمرین، موجب ریلکس شدن عضله می‌شود و نیز درد و سفتی را که بعد از تمرین بر عضله وارد می‌شود، کاهش می‌دهد.



توالی حرکات کششی برای تمام بدن
توالی حرکات کششی سبب می‌شود احساس کنید که فرد
جدیدی شده‌اید. فرصت را غنیمت بشمارید و در تمام
تمرین، تنفس را به آرامی و کنترل شده انجام دهید. شاید
نیاز باشد حرکات کششی را با موسیقی ملایم انجام دهید.



توالي حرکات کششی برای اندام تحتانی (پایین تنه)
اگر تمرینات شدیدی را برای اندام پایینی بدن انجام داده‌اید و
وقت کافی هم برای حرکات کششی دارید، حرکات کششی
را که در این بخش خواهد آمد به‌خاطر بسپارید، انجام دادن
این حرکات به عضلات شما بسیار آرامش خواهد بخشید.



توالی حرکات کششی در حالت ایستاده

بعد از دویدن یا پیاده‌روی سریع یا بازی گلف، فوتبال و یا راگبی، این حرکات کششی، به‌عنوان حرکات برگشت به حالت اولیه، بهترین‌اند. اگر وقت کافی برای انجام حرکات کششی برای کل بدن ندارید، این حرکات برای آرامش عضلات بزرگ بسیار مناسب خواهند بود.



فصل چهارم

تمرین هوازی (آیروبیک)



هدف کلی

هدف کلی از این فصل آشنایی با مفهوم تمرینات

هوازی (ایروبیک) و اثرات اینگونه تمرینات بر

آمادگی جسمانی است.



تمرین هوازی (اهمیت)

تمرینی که ضربان قلب را بالا می‌برد.

وضعیت قلب و ششها را بهبود می‌بخشد.

چربیها را می‌سوزاند.

بخش مهمی از سلامتی و آمادگی است.



تمرین هوآزی چیست؟

تمرین هوآزی پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی

است. این نوع تمرین قلب و ششها را به فعالیت

وامی دارد و همچنین فواید بی شماری از افزایش سطح

انرژی و تقویت توانایی در تمرکز گرفته تا کاهش

خطر بیماری قلبی را دربردارد .



تمرین هوازی چگونه انجام می‌شود؟

اکسیژنی که ششها از هوا می‌گیرند به منزله سوخت بدن

است. هنگام تمرین هوازی، سرعت استفاده از اکسیژن را

افزایش می‌دهید و وقتی در محدوده‌ای انرژی‌تان را به‌طور

مؤثر می‌سوزانید، در حقیقت دارید در نقطه هدف‌تان کار می‌کنید.



چرا آمادگی جسمانی این قدر اهمیت دارد

قلب عضله‌ای است چون سایر عضلات که به تمرین پاسخ

می‌دهد و قلب قدرت سازگاری دارد. وقتی عضله در سطوح

جدیدی از فشار قرار می‌گیرد، با قویتر شدن پاسخ آن را

می‌دهد. قلب قوی حجم ضربه‌ای بالایی دارد.





یعنی قلب در هر ضربان خون بیشتری پمپ می‌کند و لذا زمانی که لازم است قلب به نیاز روبه‌افزایش بدن، به خون اکسیژن‌دار پاسخ دهد، مجبور نیست خود را به سختی بیندازد. بدن می‌تواند خود را با سطوح بیشتر فعالیت بدنی هماهنگ کند؛ و نیز ضربان قلب به هنگام استراحت، کاهش می‌یابد.



دو راه کاهش استرس



- تمرین هوازي هم قلب و ششها را به فعالیت وامي دارد و هم کمک مي کند با استرس مبارزه کنید و به راحتی بخوابيد.

- تمرین هوازی موجب تقویت روحیه مي شود.
مي تواند اخلاق را بهتر کند و روحیه انسان را بالا ببرد و این شکل سالم کاهش استرس است.



چه زمانی نباید تمرین کرد

اوقاتی وجود دارد که در آن نباید به تمرین پردازید. اگر احساس خستگی می‌کنید یا **آنفلوآنزا** گرفته‌اید، بهتر است تمرین را متوقف کنید. به هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نمی‌توانید با عرق کردن (در اثر تمرین) آنها را از بدن دور کنید. وقتی مریض هستید، سیستم ایمنی بدن باید شدید کار کند تا با عفونت مبارزه کند.





اگر احساس **سرگیجه** دارید و یا بی حال

هستید، فوری تمرین را متوقف کنید. وقتی به

هنگام بیماری تمرین کنید، به بدن فشار می آید و

نمی تواند خودش را با این حالت وفق دهد. به

این دلیل است که **توجه به ضربان قلب به هنگام**

تمرین از اهمیت بالایی برخوردار است.





ضربان قلب در هنگام تمرین

برای اینکه ششها و قلب با کارایی بهتری کار کنند لازم است

با ضربان قلب در حد مطلوب به هنگام تمرین، ورزش

کنید.





هدف غايي شما هرچه باشد - مثل کاهش وزن، دوي ماراتن يا

بهبود اجرا در يك ورزش ويژه - وقتي از ضربان قلب به

هنگام تمرين آگاهيد که در محدوده تمرين مي‌طيد؛ اين عمل

براي موفقيت شما حياتي است.





دانستن ضربان قلب به هنگام تمرین به شما این امکان را

می‌دهد که عکس‌العمل بدن‌تان را نسبت به سطوح مختلف

فشار تمرین ارزیابی کنید و این کار سبب می‌شود کارآیی

تمرین بالا رود.





محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین

برای اینکه قلب و ششها با کارایی بهتری کار کنند

و چربی بدن هم حین تمرین بسوزد، لازم است

طوری برنامه‌ریزی کنید که به هنگام تمرین با

۶۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

تمرین کنید. (MHR)



کنترل ضربان قلب

مطمئن‌ترین روش برای کنترل ضربان قلب، گرفتن نبض
به وسیله دست است. وقتی با این مطلب که چگونه بدن به

تمرین پاسخ می‌دهد، آشنا شدید، آنگاه می‌توانید از میزان
درک از شدت تمرین استفاده کنید.



گرفتن نبض با استفاده از دست

با گذاشتن دست روی مچ یا گردن می‌توانید نبضتان را اندازه

بگیرید. با ردگیری رگی که از شست می‌آید و قرار دادن

دو انگشت تقریباً ۲ سانتیمتر زیر نقطه مچ، می‌توانید

ضربان را در مچ پیدا کنید.



تکنیکهای تمرین هوازی (آیروبیك)

تکنیکهای مختلف تمرین، به روشهای مختلف قلب و ششها

را به فعالیت وامی‌دارد و بدین شکل قدرت هوازی تقویت

می‌شود. دو روش عمده تمرین هوازی وجود دارد:





تمرین با سرعت ثابت، که استقامت (قدرتی که برای دویدن طولانی بدن نیاز دارید) بدن را بالا می‌برد.

تمرین اینتروال، که توان (قدرتی که برای بازی کردن در ورزشهای تیمی بدن نیاز دارید) را تقویت می‌کند.



تمرین با سرعت ثابت

تمرین برای مدتی طولانی با سرعت یکنواخت - که در

آن ضربان قلب در کمترین محدوده تمرینی باشد - به

تمرین با سرعت ثابت معروف است. این تمرین،

ظرفیت ششها و استقامت موضعی عضله را بالا

می برد.



تمرین اینتروال

در این تمرین، شما برای مدت کوتاهی با شدت بالایی

تمرین می‌کنید و با شدت کمتری در مدت کوتاهی

استراحت می‌کنید و بعد این سیکل را ادامه می‌دهید.

این تمرین، چون سبب می‌شود سیستم قلبی -

تنفسی‌تان با شدت زیادی فعالیت کند، قدرت

هوازی‌تان را بالا می‌برد.



عمل محیطی قلب

این يك شكل از تمرین اینتروال است. این تمرین در واقع يك تكنیک تمرین مقاومتی است ولی قلب را هم تقویت می‌کند. لذا قلب مجبور است سخت کار کند تا خون را به عضلات انتهایی بدن برساند.



بدوید تا آماده شوید

دویدن شکلی از تمرین با سرعت ثابت است. دویدن

تمرین هوازی خوبی است که به شما کمک می‌کند تا

کالری بسوزانید ولی سعی کنید تکنیکهای تمرین

اینتروال را در دویدن اجرا کنید تا از جلسه تمرینتان

حداکثر استفاده را ببرید.



شنا

اگر شنا با تکنیک صحیح اجرا شود، می‌تواند یک تمرین بی‌نظیر باشد. این ورزش نه تنها سطح آمادگی جسمانی را بالا می‌برد و بیشتر از هر تمرین هوازی کالری می‌سوزاند، بلکه اثر دوگانه روی قدرت قلبی عروقی دارد در حالی که قدرت و تونیسیتة عضلات بزرگ بدن را هم قوی می‌کند.



اهمیت شنای کرال

چند حرکت آرام شنا بهتر از این است که هیچ تمرینی انجام نشود و فوایدی چند مثل گرم کردن را دارد. ولی برای اینکه تمرین اثربخش‌تر باشد، بهتر است شنای قویتر مثل کرال سینه انجام شود. روی تکنیک خوب تمرکز کنید و تا می‌توانید شنای فشرده انجام دهید.



حرکت دم (هواگیری) در شنا

مشکل عمده در شنای کرال سینه، نفس‌گیری است. سر

را به طرفی که می‌خواهید نفس‌گیری کنید بچرخانید.

گوشه‌ها نزدیک شانه باشند تا به هنگام نفس‌گیری، سر

بالای آب نیاید.



حرکت بازدم در شنا

سعی کنید تا می‌توانید تنفس‌تان در آب منظم باشد. راه آن این است که وقتی سر داخل آب است و دارید حرکت کشش را انجام می‌دهید - از حالت وسط کشش تا پایان آن - نفس را داخل آب خالی کنید. با هر دست که شروع به نفس‌گیری می‌کنید، نفس‌گیری بعدی را هم با همان دست شروع کنید.



حرکت صحیح دست

دستها کاملاً در جلو بدن در آب قرار گیرد. به هنگام

حرکت کشش در آب کف دست کمی حالت فنجان شکل

باشد تا بتوانید در آب حرکت کنید.



پیاده روی سریع

پیاده روی یکی از بهترین و قطعاً یکی از متنوعترین

شیوه‌های حفظ آمادگی جسمانی است که مناسب

هر سطح از آمادگی است.



قبل از اینکه به پیاهدروی بپردازید، با حرکت

دادن آرام سر از يك طرف به طرف دیگر

عضلات گردن و شانه‌ها را نرم کنید؛ در این

حالت عضلات گردن و شانه باید آزاد باشند. این

کار سبب دراز شدن (کشیدگی) و ریلکس شدن

عضلات این ناحیه می‌شود.



در هر گام این استیلا حفظ شود

هر قدر طول گام بلندتر باشد، نیاز به تلاش بیشتری

دارید ولی سعی کنید خودتان را تحت انقباض قرار

ندهید. وقتی گامتان را از زمین بلند می‌کنید روی پای

عقب تمرکز بیشتری داشته باشید.



گام به جلو گذاشتن

وقتی به جلو گام می‌گذارید، پاشنه باید، در حالی که

وزن بدن روی پای جلویی است، به زمین بخورد،

گویی بدن روی گام غلت می‌خورد. هنگامی که وزن بدن

روی پای جلو منتقل شد، پای عقب می‌تواند به شکل

گام به جلو آید.





به هنگام پیاده‌روی، گردن را بالا بگیرید و تا
آنجاییکه می‌توانید عضلات این ناحیه را شل کنید و
در حالی‌که هیچ فشاری به گردن و عضلات
نمی‌دهید، حرکت صحیح راه رفتن را حفظ کنید. و
مواظب باشید پشت خم نشود.





به هنگام راه رفتن چانه بالا بوده و به جلو نگاه کنید

نه به پایین. بین چانه و گردن يك حالت آزاد و شل

وجود داشته باشد و نه اینکه عضلات آن را بگیرید.

این کار همچنین سبب می شود راحت تر نفس بکشید.



وقتی راه میروید با کشیدن عضلات شانه به پایین،
آن را آرام سازید. بعد اجازه دهید به حالت طبیعی
خود برگردد و در طول قدم زدن سعی کنید این
حالت طبیعی را حفظ کنید.





به هنگام راه رفتن دستها زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه

بسازند و ساعد در حالت آزاد باشد و دستها حالت

فنجان شکل داشته باشند نه مشت شده و منقبض





وقتی راه می‌روید برای دستها، مرحله مهم در گام
برداشتن، حرکت قوی دست به عقب است، هنگامی که
دستان را به عقب می‌کشید و در همان لحظه به پای
عقب فشار می‌آورید تا نیرو بگیرید.





وقتی راه میروید حرکت رو به جلو باید حرکتی
کوتاه با دستی که به ارتفاع سینه می‌رسد باشد، تا
آرنج فقط کمی بیشتر از بدن جلو بیاید. حرکت
بزرگ دست کاری جز اینکه شما را خسته و انرژی
شما را بگیرد، انجام نمی‌دهد.





تنه، پایه قوي براي پاها ايجاد مي‌کند تا سريع کار

کند؛ وقتي راه مي‌رويد خيلي کم حرکت مي‌کند.

عضلات شکم را سفت نگه‌داريد و بدن راست يا

بسيار کم به جلو خميده باشد.





هنگامي که داريد راه مي‌رويد بدن زياد به جلو يا
عقب تمايل نداشته باشد، چون اين عمل روي ران
و ستون فقرات فشار زيادي مي‌آورد.





به هنگام راه رفتن نفس عمیقی بکشید. برای افزایش

درصد ظرفیت ششها سعی کنید از شکم تنفس کنید

(تنفس شکمی) تا اینکه بتوانید در هر تنفس اکسیژن

بیشتری را به بدن برسانید.



وقتی راه می‌روید ران را قائم نگه‌دارید و رو به جلو نگاه کنید. این کار سبب می‌شود پاها سخت کار کنند و بدن را از چرخیدن به عقب حفظ می‌کنند.





مهمترین مرحله پیاده روی فشار قسمت عقب است

که عضلات سرینی آن را سبب می شود. اگر

تکنیک شما خوب باشد، قادر خواهید بود عضلات

سرینی و همسترینگ را که در پشت رانها فعالیت

دارند، حس کنید.





تمام تلاشتان را در طول گام برداشتن (گام بلند)
صرف نکنید. در اصل، این کار سبب کاهش سرعتتان
می‌شود. سعی کنید گام‌های کوتاه بردارید، چون با
این کار، بدن مجبور نمی‌شود با ران بچرخد.





وقتی به جلو گام می‌گذارید، پاشنه باید اول با زمین

تماس پیدا کند و وزن بدن به دنبال آن بیاید. وقتی وزن

بدن منتقل شد به وسیله عضلات سرینی کشیده می‌شود.

همراه با پای عقب بچرخید و تا وقتی که انتهای همان

گام را دارید، انگشتان پا را در تماس با زمین نگه
دارید.





وقتی راه میروید ران، زانو و پا رو به جلو
باشد. اگر به طور طبیعی پای شما به طرف جلو
نباشد، کمی احساس ناراحتی خواهید داشت ولی
سعی کنید با تمرین این حالت (رو به جلو بودن پا)
حفظ شود.





وقتي داريد راه مي رويد سعي كنيد تا مي توانيد
پاها ريلكس باشند. اين كار از ناراحتي ساق پا
جلوگيري مي كند.





در پیاده روی سریع، عضلات سرینی کار اصلی را

انجام می دهند و قدرت لازم را برای کندن پا از

زمین تولید می کند. پیاده روی سریع به تقویت این

عضلات کمک می کند و ران را موزون جلوه

می دهد.



رعایت موارد ذیل در انتخاب کفش مناسب لازم است:

- کفی نرم کفش، پاشنه را از ضربه وارد شده به هنگام فرود، ننگه می‌دارد.

- انعطاف کفش آن مقدار باشد که قوس طبیعی پا را در خود جا دهد، طوری که حرکت به هنگام گام برداشتن به راحتی صورت گیرد.





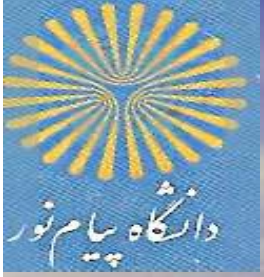
کفش پهن از چرخش پا جلوگیری می‌کند.

کفش ساق بلند اطراف قوزک را می‌پوشاند و آن را محافظت می‌کند.

کفش باید به اندازه‌ای نرم باشد که پاها مجبور نباشد، وزن

که این خود سبب می‌شود ساق پا و دیگرزیرپای را تحمل کند،

عضلات پا به هنگام راه رفتن دردناک باشند.



تکنیک دویدن خود را وارسی کنید

موقعیت بدنی مناسبی به خود بگیرید و پشتتان را

تا می‌توانید صاف نگهدارید. پاها نزدیک به زمین

نگهداشته شود و مواظب باشید به هنگام دویدن

بالا و پایین نپرید. روی پاشنه‌ها فرود بیایید و از

سرینی‌ها و همسترینگ برای جهش قدرت بگیرید.





دوچرخه سواری

این رشته ورزشی که تمرین هوازی بسیار کم اصطکاک

است، در حالی که عضلات ران و پاها را به فعالیت

وامی دارد، تقویت عضلات معده و عضلات ناحیه پایین

کمر را نیز سبب می شود. وجود دنده های مختلف در

دوچرخه، سبب می شود که تمرین کننده بتواند به راحتی

شدت تمرین را کنترل کند.



ارتفاع زین دوچرخه

ارتفاع صحیح زین (دوچرخه) از فشار وارد بر زانوها

می‌کاهد و به فرد این اطمینان را می‌دهد که بتوانند تا

جایی که ممکن است قدرت تولید کند. در مرحله دوم

رکاب که پا به سمت پایین می‌آید بهتر است حالت پا

کشیده و توأم با کمی خمیدگی باشد .





گردن و شانه‌ها

وقتی دوچرخه‌سواری می‌کنید، سر و شانه‌ها نباید
این طرف و آن طرف بچرخند و این فقط پاهاست که
همه کار را انجام می‌دهند .





عضلات تته (عضلات شکمی، مورب و راست‌کننده
ستون فقرات) را سفت کنید.

پشت را صاف و تا جایی که می‌توانید عمود
نگه‌دارید. عضلات معده را تو بکشید تا عضلات
پشت را از افتادن به جلو حفظ کند.

شانه‌هایتان را اجازه ندهید به‌طرف فرمان بیفتد،
چون این‌کار سبب فشار به قسمت بالای پشت خواهد
شد.



حالت پاها در دوچرخه سواری

پا را زاویه دهید تا انگشتان پا کمی به طرف پایین و پاشنه

کمی بالاتر در رکاب باشد. این کار از خسته شدن عضله

دوقلوی پا جلوگیری می‌کند.





وقتي دوچرخه سوار ي مي کنيد از گيره پدال استفاده کنيد؛

اگر بدون گيره پدال برانيد، نيروي حرکت دوچرخه توسط

عضلات جلو ساق پا مثل چهار سر ران صورت مي گيرد.

ولي وقتي با گيره پدال دوچرخه مي رانيد، نيروي حرکت،

هم توسط عضلات جلو ساق پا و هم عضلات پشت ساق پا

همسترينگ، سرينها و دوقلو صورت مي گيرد.



توصیه هایی برای دوچرخه سواری بیرون از جاده

- در پیچها، طرف داخل پدال را بالا بگیرید تا تعادل شما حفظ شده و بالا و پایین نیفتید.

- در مسیرهای تپه‌ای، زین دوچرخه را پایین بیاورید؛ این کار کمک می‌کند تا هم تعادل شما حفظ شود و هم به راحتی وزن بدن را حفظ کنید.





- در سرازیری، وزن بدن را به پشت بیندازید تا از بلند شدن عقب دوچرخه جلوگیری شود.

- در سربالایی، سعی کنید روی زین بنشینید تا وزن بدن به طور مساوی روی دوچرخه بیفتد.



وارسیهای قبل از دوچرخهسواری

مطمئن شوید که لاستیکها و نیز بادش درست باشد.

دقت کنید که ارتفاع زین مناسب باشد.

ترمزها را امتحان کنید و از درستی آنها مطمئن شوید.

جعبه پنچرگیری با خود ببرید.

مطمئن شوید که دوچرخه شما دارای پمپ است.



فصل پنجم

تمرینات مقاومتی یا تمرینات با وزنه

هدف کلی

هدف کلی، آشنایی و شناخت مفهوم تمرینات مقاومتی یا

تمرینات با وزنه و تاثیر اینگونه تمرینات در افزایش قدرت

عضلانی است .



قوي کردن عضلات بدن جزء جدایی ناپذیر هر برنامه آمادگی جسمانی است، چه این برنامه کاهش وزن باشد و یا تمرین برای بهبود در ورزش و یا حتی خوش اندام کردن بدن .



تمرینات مقاومتی یعنی چه؟

تمرین مقاومتی یعنی تمرین با وزنه، چه وزنه آزاد

چه وزنه با دستگاه و یا تمرین با وزن خود فرد.





با اجرای ساده و اغلب حرکات تکراری قادرید روی عضله
یا گروه عضلات ویژه متمرکز شوید. کار با وزنه، حرکت
را مشکلتر می‌سازد و به قدرت جسمانی زیاد نیاز دارد.
کار مقاومتی در آغاز به عضلات آسیب می‌رساند ولی
هنگامی که عضلات خود را بازسازی می‌کنند، در واقع
قویتر می‌شوند.



انواع تیپ بدنی و تقویت عضلانی

مردم به یکی از سه دسته تیپ بدنی تعلق دارند که به تقویت عضلانی پاسخ متفاوتی می دهند .





اکتومورف

- تیپ «اکتومورف» به طور طبیعی لاغر اندام است. به نظر می‌آید که این نوع افراد بدون اینکه وزن اضافی کسب کنند هر قدر بخواهند می‌توانند غذا بخورند. افراد تیپ اکتومورف همیشه برای تقویت عضلات و حجیم کردن آن (زیبایی اندام) با مشکل روبرو هستند.



اندومورف

افراد تیپ «اندومورف» به تیپ چاق معروفاند و مستعد چاق شدن سریع‌اند. این تیپ افراد، زودتر از تیپ اکتومورف بدنشان را عضلانی می‌کنند؛ ولی اغلب به کاهش چربی بدن نیاز دارند تا عضلات زیر چربی خود را نشان دهد.



مزومورف

افراد تیپ «مزومورف» یا تیپ ورزشکار، دارای کمر باریک و شانه‌های عریض (به اصطلاح چهارشانه) اند؛ این تیپ افراد بسیار زود بدنشان عضلانی می‌شود.



قوي کردن عضله

تمرینات مقاومتی که تارهای تند انقباض عضلات را به

فعالیت وامی دارد، می تواند اثر حجیم کردن عضله را

داشته باشد .



هر قدر وزنه سنگینتر باشد، همان قدر عضلات بزرگتر میشوند

برای قوی کردن عضله، هدف درازمدت شما افزایش وزنه‌های

است که بلند می‌کنید -



اصول تمرینات مقاومتی

تمرینات با وزنه یا مقاومتی کمک می‌کند تا به اثرات مختلف و بیشماري از بیشتر کردن قطر عضله گرفته تا افزایش قدرت آن برسید. این که قبل از شروع به تمرینات با وزنه بدانید که عضلات چگونه به تمرین با وزنه پاسخ می‌دهند، بسیار مهم است.



تکرار بیشینه

تکرار بیشینه یعنی اینکه به هنگام تمرین چه وزنه‌ای را

انتخاب کنید تا از آن استفاده کنید. تکرار بیشینه تعداد

تکرار تمرینی است که باید به هنگام استفاده از وزنه

انجام دهید و در يك ست تمرین نباید از آن تعداد بیشتر
باشد.



نکته مهم و به خاطر سپردنی در تکرار بیشینه این است

که اثری که احساس می‌کنید هرگز نباید تغییر کند. وقتی

دارید قویتر می‌شوید نیاز دارید وزن وزنه را افزایش

دهید تا وقتی آخرین تکرار را انجام دادید، خسته شوید.



دستگاه بدن سازی

تمرین با وزنه جز اساسی هر برنامه آمادگی است . از

دستگاه هایی که دارای وزنه است استفاده کنید ولی

سعی کنید با وزنه های آزاد دستگاه کار کنید و به

همین ترتیب عضلاتتان را به شیوه های مختلف تقویت کنید .



اضافه کردن بار تمرین

این يك اصطلاح فني است که در آن عضله بیش از

حد راحت در فشار قرار دارد. اثر اضافه کردن بار

تمرین این است که عضلات به هنگام رویارویی با

فشار بیش از حد، مجبور می‌شوند هرچه بیشتر قوی

شوند تا از عهده تمرین لازم برآیند.



هرگز توجه خود را روی يك نقطه از بدن که
شما را ناراحت می‌کند متمرکز نکنید و سعی
کنید روی تقویت کل بدن کار کنید.



اثر فلات

وقتی بدن به درجه‌ای از تمرین و رشد می‌رسد که دیگر
رشدی پیدا نمی‌کند، به این درجه فلات می‌گویند و
اینجاست که بعضی افراد تمرین را رها می‌کنند و برخی
آن را دنبال می‌کنند .



قابلیت برگشت

این مرحله بعد از مرحله فلات است. این مرحله زمانی است

که فرد مدتی در مرحله فلات بوده و بدنش را به چالش

نکشانده باشد. سطح آمادگی شما در واقع می‌تواند تنزل

کند، حتی هنگامی که تمرین می‌کنید.





در این مرحله بدن برای مدتی بار تمرین را تجربه نمی‌کند و

این زمانی است که شما به هنگام انجام تمرین وزنه‌ها را

افزایش نمی‌دهید و از این‌رو تکرار بیشینه اثربخش نمی‌شود



عضلاتان را به چالش فراخوانید

اگر نتوانید پیوسته با قرار دادن خود در فشار تمرین عضلات را در چالش قرار دهید، بدن در حالت فلات قرار می‌گیرد و شما از تمرین زده می‌شوید و آن را رها می‌کنید.



تکنیکهای تمرین و اثرات آن

تکنیکهای مختلف تمرین بر حسب عواملی چون سنگینی وزنه‌ها، تعداد تکرارها و ست‌های انجام شده، و زمان استراحت بین تمرین نتایج مختلفی به همراه دارد. ترکیب زمان استراحت و اندازه ست‌ها بیشترین اثر را دارد.



به طور کلی تکنیکهای تمرین براساس دامنه تکرار نتایج
متفاوتی به شرح زیر به دنبال دارد:

کسب قدرت - تکرار بسیار کم (۴ تا ۸ تکرار در هر ست) با ۲
دقیقه استراحت یا بیشتر بین هر ست.

تقویت عضله - تکرار از کم به متوسط (۶ تا ۱۰ تکرار در هر ست)
با ۳۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست.



شکل طبیعی عضله. تکرار متوسط (۸ - ۱۴) تکرار در هر ست) با استراحت‌های کوتاه بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه.

تونسیتة عضلانی (سفتی و قدرت عضله). تکرارهای زیاد (۱۵) تکرار یا بیشتر در هر ست) با ۳۰ ثانیه استراحت.



روشهای تمرین با وزنه (مقاومتی)

در اینجا به معروفترین روشهای تمرینی اشاره می‌کنم، که

بعضی از آنها در برنامه تمرینی این کتاب هم آمده است.





دراپ ست (ست ترکیبی)

این روش یکی از بهترین روشهای تمرینی برای تقویت

عضله است که ممکن است افزایش توده عضلانی باشد و یا

تون عضلانی و یا شکلدهی آن، این یک روش تمرین فشرده

است که به سرعت نتیجه می‌دهد.





ستهای تمرینی هرمی شکل

هنگامی که عضلاتان به نقطه‌ای از خستگی می‌رسند که

حتی با تکرار کمتر نمی‌توانید وزن وزنه را افزایش دهید، بعد

شما وزنه‌ها را کاهش می‌دهید، اما این اثر افزایش بار تمرین

روی عضلات دارد.



نوبت سنگین

روش خوب دیگر برای کسب قدرت مؤثر، نوبت سنگین

است. این شیوه هنگامی که نیاز به توقف برای زمانهای

استراحت ندارید، بسیار کارساز است. در این روش عضلات

مخالف هم را به فعالیت می‌اندازید؛



برای مثال، ممکن است با عضله سه سر تمرین کنید و بعد با

عضله دو سر. این روش تمرین، شدت فعالیت را حفظ می‌کند،

چون زمان استراحت بین فعالیت وجود ندارد.



پیش خستگی

این روش تمرین عموماً برای تقویت عضله به کار می‌رود.

شما تمرینی را انجام می‌دهید که روی عضله و نیز دیگر

عضلات کمکی که می‌خواهید تقویت کنید، مؤثر است.





ست مرکب

این شیوه تمرین به شکل مخالف تا پیش خستگی اثر می‌کند.

شما یک تعداد از تمرین به شکل ترکیب را با کنار گذاشتن یک

عضله و اضافه کردن عضلات کمکی، وقتی که این عضله

ضعیف می‌شود، تمرین می‌کنید.





تمرین ماتریس

این روش تمرین براساس این نظریه بنا شده که شما قادرید

به هنگام تمرین قسمتهای مختلف عضله را در دامنه حرکتی

متناوب تقویت کنید.



موفق باشی

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com