

بدنسازی برای مبتدیان

عضلات واقعی / نتایج واقعی

جان لیتل

نویسنده کتاب آموزش حداکثر انقباض عضلانی

اطلاعات نشر و حقوق اثر

حق نشر © 2008 متعلق به John Little است. تمامی حقوق محفوظ است. اثر اصلی در ایالات متحده آمریکا تولید شده است. به جز موارد مجاز بر اساس قانون حق نشر ایالات متحده مصوب 1976، هیچ بخشی از این اثر بدون اجازه کتبی قبلی ناشر نباید به هر شکل یا وسیله‌ای تکثیر، توزیع، یا در سامانه‌های ذخیره و بازیابی اطلاعات نگهداری شود.

ISBN نسخه الکترونیکی: 0-07-159554-6

ISBN نسخه چاپی: 0-07-149576-2

DOI: 10.1036/0071495762

تمام علائم تجاری متعلق به صاحبان مربوط خود هستند. استفاده از نام‌های تجاری در متن صرفاً جنبه ویرایشی دارد و به سود مالک علامت تجاری انجام شده است، بدون هیچ قصدی برای نقض حقوق آن.

شرایط استفاده

این اثر مشمول حق نشر است و شرکت McGraw-Hill و دارندگان مجوز آن همه حقوق مربوط به اثر را محفوظ می‌دارند. استفاده از اثر تابع شرایط تعیین شده از سوی ناشر است. جز در حدود مجاز قانون حق نشر و حق نگهداری و بازیابی یک نسخه، بازتولید، اصلاح، ایجاد اثر مشتق، انتقال، توزیع، انتشار، فروش یا اعطای مجوز نسبت به کل یا بخشی از اثر بدون رضایت قبلی McGraw-Hill مجاز نیست. استفاده غیرتجاری و شخصی در حدود شرایط ناشر مجاز است.

اثر اصلی «همان‌گونه که هست» ارائه شده و ناشر و دارندگان مجوز، تضمین صریح یا ضمنی درباره دقت، کفایت، کامل بودن یا نتایج حاصل از استفاده از اثر ارائه نمی‌کنند. مسئولیت استفاده از مطالب و محدودیت‌های مسئولیت ناشر مطابق متن قانونی نسخه اصلی است.

این کتاب تقدیم است به همسر، Terri، و فرزندان، Taylor، Riley، Benjamin و Brandon؛ کسانی که به شیوه‌هایی الهام و انگیزه می‌بخشند که هیچ بدن قهرمانی حتی به آن نزدیک نمی‌شود، و عشق، شوخ‌طبعی، لذت و البته هیجان فراوانی به زندگی والدینشان افزوده‌اند.

فهرست مطالب

بخش 1 - آغاز مسیر بدنسازی

1	فصل 1 - شروع کار
15	فصل 2 - مرحله بعدی
24	فصل 3 - ست‌های کمتر + تکرارهای بیشتر = حجم بیشتر!
37	فصل 4 - استروئیدها چطور؟

بخش 2 - افزودن عضله بیشتر

41	فصل 5 - حجم سریع! تمرین «بی حرکت»
51	فصل 6 - آشنایی با برنامه تمرینی تقسیم‌شده
57	فصل 7 - ست‌های غول‌آسا
73	فصل 8 - تمرین برای حجم و قدرت

بخش 3 - تخصصی‌سازی و پالایش

78	فصل 9 - تنظیم برنامه تمرینی سالانه
87	فصل 10 - تخصصی‌سازی: شانه‌ها
92	فصل 11 - تخصصی‌سازی: پاها
97	فصل 12 - تخصصی‌سازی: بازوها
104	فصل 13 - تخصصی‌سازی: پشت
113	فصل 14 - تخصصی‌سازی: سینه
119	فصل 15 - یک برنامه باورنکردنی برای شکم

فهرست مطالب - ادامه

بخش 4 - آماده نگه داشتن ماشین عضله

123		فصل 16 - رژیم غذایی برای ساخت عضله خالص
126		فصل 17 - خطاهای رایج تمرینی که باید از آنها اجتناب کرد
134		فصل 18 - پرسش‌ها و پاسخ‌ها
143		نمایه اصلی کتاب
154		درباره نویسنده



سپاسگزاری

نویسنده مایل است از چند نفر که به طور مستقیم و غیرمستقیم در انتشار این کتاب نقش داشته اند تشکر کند.

Jason Mathas به دلیل عکاسی استثنایی که صفحات این کتاب را آراسته است شایسته قدردانی ویژه است. جیسون سال‌های بسیاری را صرف عکاسی از برترین فیزیک‌های بدنی جهان کرده و می‌داند چگونه تصویری ایده‌آل ثبت کند که هم الهام‌بخش باشد و هم به بیننده آموزش دهد.

Chris Lund آغاز مسیر نویسندگی من در حوزه بدنسازی را ممکن کرد و مرا تشویق نمود پژوهش درباره رابطه علت و معلولی رشد عضلانی را ادامه دهم. او محتوای کار را پسندید و در سراسر دهه 1980 آن را در بریتانیا منتشر کرد. این موضوع باعث شد مخاطبانی پیدا کنم و امکان ادامه پژوهش و پالایش آموخته‌هایم فراهم شود.

Mike Mentzer دوست نزدیکی بود و فردی که درباره تمرین پربازده بدنسازی چیزهای بسیاری به من آموخت. با آنکه در 2001 درگذشت، اصولی که از آن‌ها دفاع کرد و تکامل بخشید همچنان سنگ محک من در علم بدنسازی باقی مانده‌اند. مایک همچنین نخستین بدنسازی بود که فعالانه تفکر مستقل و روش علمی را تشویق کرد؛ رویکردی که موجب شد بدنسازان بیشتری سخت‌تر تمرین کنند، جلسات کوتاه‌تری داشته باشند و با دفعات بسیار کمتری تمرین کنند.





بدنسازي احتمالاً يکي از سالم‌ترين فعاليت‌هايي است که يک فرد مي‌تواند انجام دهد. منابع علمي نشان مي‌دهند تمرين مقاومتی نه تنها موجب تغييرات فيزيولوژيک مثبت مي‌شود، بلکه مي‌تواند به تقويت و حفظ توانايي عملکردی ما در سال‌هاي بعد زندگي نيز کمک کند. با همه اين مزايا، همچنان نخستين دليل بسياري از افراد براي تمرين، بهبود ظاهر است و از اين نظر بدنسازي در دنياي تناسب‌اندام رقيبی ندارد.

براي مثال، دويدن که عمدتاً فعاليتی براي پايين تنه است، نمی‌تواند قدرت بالاتنه را به طور معنی‌داری افزايش دهد و انعطاف‌پذيري را نيز به شکل چشمگیری بهبود نمی‌دهد. کشش يا يوگا می‌تواند در محدوده‌ای که ژنتيک تعيين می‌کند انعطاف‌پذيري را افزايش دهد، اما هيچ کدام به تنهائی نمی‌توانند کارايي قلبی-عروقی را به ميزان قابل توجهی ارتقا دهند.

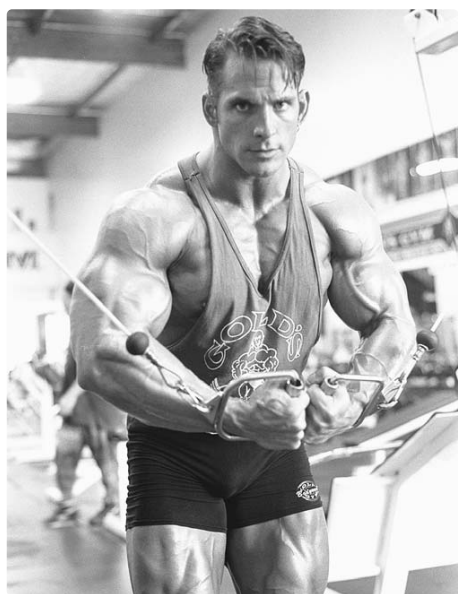
تمرين صحيح بدنسازي شما را قوي‌تر می‌کند، انعطاف‌پذيري را بهبود می‌دهد و آمادگی قلبی-عروقی را افزايش می‌دهد؛ علاوه بر آن، ترکيب توده بدون چربي بدن را نيز به طور محسوسی تغيير می‌دهد. در نتيجه، نرخ متابوليسم افزايش می‌يابد و اين می‌تواند به کاهش چربي بدن، کاهش فشار خون و کلسترول و بهبود احساس عمومي منجر شود. مجموع اين عوامل يعنی سلامت و آمادگی بهتر و تصوير ذهني مثبت‌تر از خود.

برخی خوانندگان ممکن است بپرسند چرا من، با وجود دفاع جدی از سه روش فوق‌العاده شديد تمرين بدنسازي يعنی **Power Factor Training**، **Static Contraction Training** و **Max Contraction Training**، در اين کتاب پروتکلی متعارف‌تر ارائه می‌کنم. پاسخ ساده است: همه به دستگاه‌های قديمی **Nautilus** يا تجهيزات **Max Contraction** دسترسی ندارند، در حالی که تقريباً همه باشگاه‌های خانگی و تجاری وزنه آزاد و تعدادی دستگاه تمريني دارند. بنابراين منطقی است که بيشتر مردم با همين تجهيزات تمرين کنند. اما اين به آن معنا نيست که اغلب افراد می‌دانند چگونه از آن‌ها استفاده کنند يا چگونه به شيوه‌ای تمرين کنند که نتايج موردنظر را ايجاد کند. اين کتاب براي رفع همين کمبود نوشته شده است.

مقدمه - ادامه

برخی خوانندگان همچنین خواهند پرسید چرا در این صفحات دفعات تمرین کمی بیشتر، یعنی 2 تا 3 بار در هفته، توصیه شده؛ در حالی که در کتاب‌های دیگر اغلب یک بار در هفته را پیشنهاد کرده‌ام. از دید زیستی، فرد تازه‌کار هنوز آن قدر قوی نشده است که فشار وارد شده به توان بازیابی بدن، نیازمند پروتکلی شدیدتر و کم‌تکرارتر باشد. با قوی‌تر شدن مبتدی، دفعات تمرین باید به یک بار در هفته و شاید حتی هر دو هفته یک بار کاهش یابد؛ اما برای بدنساز تازه‌کار هنوز زمان آن نرسیده است.

پس از بیش از 30 سال تمرین با انواع روش‌ها و تجهیزات، آموخته‌ام چه حرکتهایی کار می‌کنند و چه حرکتهایی نمی‌کنند و کدام دستگاه‌ها مؤثرند. همچنین درباره زیست‌شناسی بدنسازی، به‌ویژه اثر تمرین بر توان بازیابی انسان و حجم تمرین، چیزهای زیادی آموخته‌ام. روند نگران‌کننده‌ای در این صنعت وجود دارد: بسیاری برای راهنمایی به قهرمانان نگاه می‌کنند، بی‌آنکه استعداد ژنتیکی برتر آنان را در نظر بگیرند. افزون بر این، افزایش مصرف استروئیدها و دیگر داروهای رشد تصویر بدنسازی را مخدوش کرده و در مواردی به جای بدن‌های متناسب انسانی، ظاهری افراطی پدید آورده است.



Beginning Bodybuilding درباره رسیدن شما به مقصد بدنسازی - بدنی بزرگ‌تر و عضلانی‌تر - بدون به خطر انداختن سلامت است. در این کتاب واقعیت‌هایی برای بدنساز مبتدی آورده شده که مانند نقشه راه، او را از بن‌بست‌ها، مسیرهای غلط و انحراف‌ها دور می‌کند تا به هدف نهایی، یعنی بدنی سالم‌تر و عضلانی‌تر برسد.

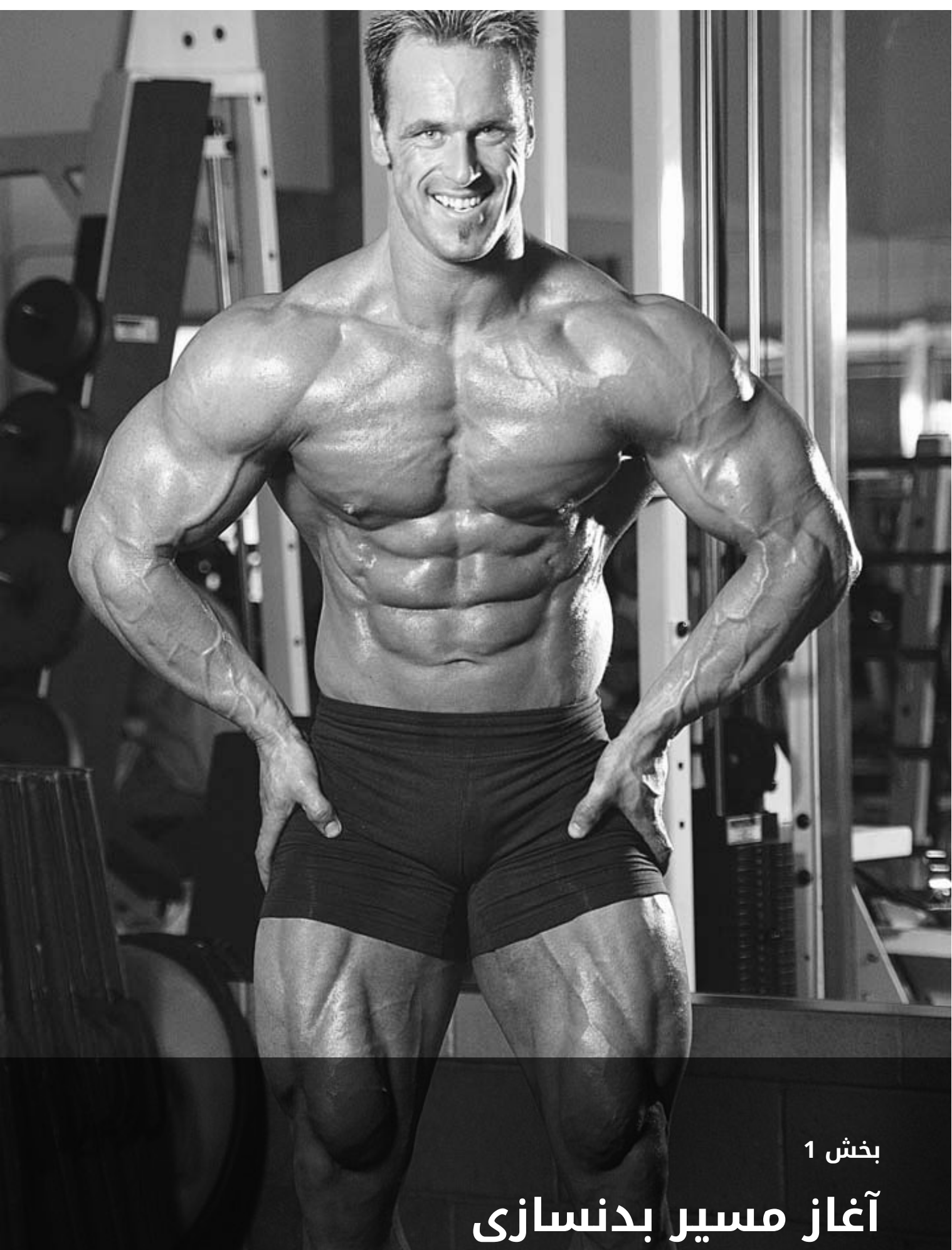
محتوای کتاب برای فردی نوشته شده که کاملاً در آغاز مسیر بدنسازی است و او را با ایمنی تا مراحل متوسط و اوایل پیشرفته هدایت می‌کند. برای کسانی که به دنبال «گام بعدی» هستند، کتاب‌های

Max Contraction Training (McGraw-Hill, 2003) و

به‌ویژه **Advanced Max Contraction Training (McGraw-Hill, 2006)** جزئیات بسیار بیشتری درباره موانع ادامه پیشرفت در آن سطح ارائه می‌کنند.

مقدمه - پایان

برای بدنساز مبتدی، کتابی که در دست دارید راهنمایی برای آغاز مسیری بسیار لذت‌بخش و توانمندساز به سوی نسخه‌ای قوی‌تر و سالم‌تر از خودتان است. امید من این است که از مسیر، به همان اندازه مقصد، لذت ببرید.



بخش 1

آغاز مسیر بدنسازی

شروع کار



اگر به شروع بدنسازی (Bodybuilding) فکر می‌کنید و می‌خواهید تا حدود 30 پوند به توده عضلانی خود اضافه کنید، به صفحه درست کتاب درست آمده‌اید. فصل‌های بعدی تازه‌ترین اطلاعات تمرینی و تغذیه‌ای لازم را در اختیار شما می‌گذارند تا اگر بخواهید، تا بالاترین سطح این ورزش پیش بروید؛ یا در سطحی نزدیک‌تر به زندگی روزمره، آن‌قدر پیشرفت کنید که خوش‌فرم‌ترین فرد محله خود باشید.

این‌که تا کجا می‌خواهید در بدنسازی پیش بروید، در نهایت به میل و ویژگی‌های فردی شما بستگی دارد. با این حال، در هیچ مقطعی پیشرفت‌ها به اندازه 6 ماه نخست شروع یک برنامه تمرینی سریع و لذت‌بخش نیستند. در همین مقطع است که بدنسازان، چه جوان و چه مسن، برای نخستین بار واقعاً نسبت به بدن خود آگاه می‌شوند و تغییرات چشمگیری را که آغاز شده‌اند می‌بینند. هرچه بدنساز باتجربه‌تر شود، کشف این تغییرات تازگی کمتری دارد؛ اما گمان می‌کنم در مجموع، همچنان به همان اندازه لذت‌بخش است.

شناخت وضعیت جسمانی فعلی خود

وقتی یک برنامه بدنسازی را آغاز می‌کنید، آگاهی از وضعیت جسمانی موجودتان اهمیت بسیار زیادی دارد. در واقع، معاینه جسمانی سالانه برای همه افراد توصیه می‌شود، چه بدنسازی کنند و چه نکنند. اگر پزشک به شما اجازه آغاز برنامه را داد - که احتمالاً همین‌طور خواهد بود، مگر این‌که واقعاً در آخرین مراحل ناتوانی جسمی باشید؛ در آن صورت بهتر است به سامان‌دادن امور ارث و میراث خود بپردازید تا اضافه کردن 1 اینچ به دور بازوهایتان - آن‌گاه و فقط آن‌گاه می‌توانید شروع کنید.

برنامه‌ای که می‌خواهید وارد آن شوید، اگر دقیقاً مطابق دستور اجرا شود، سلامت، قدرت و توده عضلانی شما را چنان بهبود می‌دهد که خودتان و کسانی که شما را می‌شناسند از این دگرگونی شگفت‌زده خواهند شد. اگر به شدت کم‌وزن هستید، کاملاً ممکن است تا 30 پوند توده عضلانی سفت و واقعی اضافه کنید. اگر اضافه‌وزن دارید و شکل عضلانی مشخصی در بدنتان دیده نمی‌شود، آماده باشید تا بدنتان سفت‌تر شود، فرم V پیدا کنید، از دور کم‌رتان کم شود و سینه، شانه‌ها، پاها و بازوهایتان شکل گرفته و حجیم‌تر شوند. به هر حال، دیگر کافی است درباره آن صحبت کنیم؛ وقت آن است که واقعاً شروع کنیم.

اصطلاحات رایج بدنسازی

بدنسازان واقعاً یک خرده فرهنگ مشخص در جامعه دارند. در نتیجه، اغلب از اصطلاحاتی استفاده می کنند که برای افراد بیرون از این فضا می تواند به اندازه لاتین دوران سزار نا آشنا به نظر برسد. واژه هایی مانند تکرارها (reps)، دوسرها (bi's)، سه سرها (tri's)، سوپرست ها (supersets)، پیش خستگی (preexhaustion)، تکرارهای اجباری (forced reps) و تکرارهای منفی (negatives) در میان علاقه مندان کاملاً رایج اند، اما ممکن است فرد تازه کار را وادار کنند دنبال نزدیک ترین دانشنامه بگردد. خوشبختانه این واژگان تخصصی آن قدرها هم که به نظر می رسد ترسناک نیست و حتی لازم نیست مبتدی بیش از حدود 1/4 آن ها را یاد بگیرد؛ چون بسیاری از این اصطلاحات به تکنیک های پیشرفته تری مربوط اند که برای افزودن توده عضلانی به بدن باتجربه طراحی شده اند. ما روی تعداد محدودی از اصطلاحاتی تمرکز می کنیم که مستقیماً در چند ماه اول تمرین به کارتان می آیند.

- **تکرار (Rep):** انقباض یا بازشدن یک گروه عضلانی در برابر مقاومت؛ معمولاً از وضعیت شروع با بازشدگی کامل تا وضعیت پایان با انقباض کامل انجام می شود و سپس بازگشت به وضعیت شروع صورت می گیرد. به مجموعه ای از چنین حرکاتی، به طور طبیعی، «تکرارها» گفته می شود که شکل مفرد آن همان rep است.
- **ست (Set):** مجموعه ای از تکرارها، از 1 تکرار تا 100 تکرار یا بیشتر. معمولاً در پایان هر ست 30 تا 90 ثانیه استراحت کوتاه انجام می شود تا فرد نفس خود را بازپاید و گروه عضلانی درگیر در ست، بخشی از توان خود را بازپایی کند. یک برنامه تمرینی معمولی می تواند شامل 1 تا 4 ست از یک حرکت باشد.
- **پرس (Press):** هر نوع حرکت هل دانی که در آن مقاومت با استفاده از دست ها یا پاها از بدن دور می شود.
- **کرل (Curl):** هر حرکتی که در آن مقاومت با استفاده از دست ها یا پاها به سمت بدن کشیده می شود.
- **کلین (Clean):** این اصطلاح ربطی به نظافت شخصی ندارد؛ منظور بلند کردن هالتر یا دمبل از زمین تا سینه در یک حرکت سریع است.
- **مقدار وزنه/مقاومت (Poundage):** مقدار وزنه یا مقاومتی که در حرکات تمرینی استفاده می کنید.
- **حداکثر وزنه (Limit Weight):** بیشترین مقدار مقاومتی که می توانید فقط برای 1 تکرار جابه جا کنید.
- **برنامه تمرینی (Routine):** مجموع کل تکرارها، ست ها و حرکات در یک تمرین یا جلسه تمرینی مشخص.

درس کوتاهی در آناتومی و فیزیولوژی

پیش از آن که بتوانید عضلات خود را به طور مؤثر تمرین دهید، لازم است بدانید چگونه کار می کنند تا بتوانید حرکاتی را انتخاب کنید که بهترین تحریک را برای رشد آن ها فراهم کنند. بدون آن که بحث را به یک رساله پیچیده فیزیولوژیک تبدیل کنیم، ابتدا چند ساختار پایه بدن را بررسی می کنیم و می بینیم چگونه با یکدیگر کار می کنند و این دانش چگونه شما را به بدنسازی آگاه تر و موفق تر تبدیل می کند.

- **دستگاه عصبی مرکزی (Central Nervous System):** دستگاه عصبی مرکزی برای بدنساز مشتاق و بدنساز رقابتی اهمیتی اساسی دارد؛ همان طور که برای همه انسان ها و دیگر گونه ها چنین است. بدون اعصاب، استخوان های ما حرکت نمی کردند، چون عضلات منقبض نمی شدند. دستگاه عصبی مرکزی از نخاع و مغز تشکیل شده و در تعامل با

دستگاه عصبی محیطی (Peripheral Nervous System) عمل می‌کند؛ دستگاهی که شامل گانگلیون‌ها (Ganglia) و اعصابی است که خارج از مغز و نخاع قرار دارند. دستگاه عصبی شبیه هزاران سیم کوچک است که به‌عنوان فرستنده، گیرنده و تفسیرکننده داده‌های سراسر بدن عمل می‌کنند. این دستگاه مسئول تحریک عضلات برای انقباض است و همین انقباض‌ها حرکت را ممکن می‌کنند. بدیهی است که آسیب به دستگاه عصبی مرکزی ظرفیت حرکتی بدن را مختل می‌کند. خود حرکت زمانی ایجاد می‌شود که دستگاه عصبی عضلات را تحریک می‌کند؛ عضلات نیز از طریق اتصالات تاندونی در اطراف مفاصل، استخوان‌های تکیه‌گاه بدن را حرکت می‌دهند و مفاصل به‌وسیله رباط‌ها به هم متصل‌اند.

■ **رباط‌ها (Ligaments):** رباط‌ها نوارهای فیبری هستند که استخوان را به استخوان متصل می‌کنند. میزان سفتی آن‌ها تا حد زیادی انعطاف‌پذیری مفاصل ما را تعیین می‌کند. هنگام تمرین باید بسیار محتاط باشید، زیرا اگر رباط بیش از حد کشیده شود، مفصلی که آن را کنار هم نگه می‌دارد شل خواهد شد و آسیب دائمی بافتی ایجاد می‌شود. به همین دلیل است که برخی بازیکنان فوتبال هرگز از آسیب‌های جدی زانو به‌طور کامل بهبود پیدا نمی‌کنند. مفصلی که به این شکل آسیب دیده باشد، به دلیل ناپایداری رباط‌های بیش‌ازحد کشیده‌شده، ممکن است بدون هشدار از جای خود خارج شود.

■ **تاندون‌ها (Tendons):** تاندون‌ها نوارهای متراکم و فیبری در انتهای عضلات هستند. وظیفه آن‌ها اتصال عضله به استخوان است. درون تاندون‌ها اندام‌های وتری گلژی (Golgi Tendon Organs) قرار دارند که وظیفه‌شان ارسال پیام به مغز درباره تنش و خستگی است. به‌طور کلی، احساس دردی که هنگام فعالیت شدید تجربه می‌کنید از طریق تاندون منتقل می‌شود، نه خود عضله.

■ **استخوان‌ها (Bones):** بدن انسان 206 استخوان دارد که در مجموع اسکلت را تشکیل می‌دهند. همان‌طور که دیدیم، عضلات از طریق تاندون‌ها به استخوان‌ها متصل می‌شوند و به ما کمک می‌کنند از وضعیتی به وضعیت دیگر حرکت کنیم.

■ **عضلات (Muscles):** 3 نوع متمایز بافت عضلانی در بدن وجود دارد: عضله قلبی (Cardiac Muscle)، عضله اسکلتی (Skeletal Muscle) و عضله صاف (Smooth Muscle). عضله قلبی همان قلب است، در حالی که عضله صاف به اندام‌هایی مانند معده و روده‌ها در عبور و هضم غذا کمک می‌کند. عضله اسکلتی، از سوی دیگر، مسئول حرکت دادن استخوان‌هاست. چون هدف ما افزایش اندازه و قدرت عضلات اسکلتی است، بیشترین توجه‌مان را به این گروه اختصاص می‌دهیم. بیش از 600 عضله اسکلتی وجود دارد؛ یعنی نسبت عضلات اسکلتی به استخوان‌ها تقریباً 3 به 1 است و همین موضوع بخشی از مهارت و دقت حرکتی بسیار تکامل‌یافته انسان را توضیح می‌دهد.

در جمع‌بندی، اعصاب عضلات ما را تحریک می‌کنند و عضلات نیز از طریق اتصالات تاندونی نزدیک مفاصل، استخوان‌های ما را حرکت می‌دهند؛ مفاصل هم به‌وسیله رباط‌ها به یکدیگر متصل‌اند. وقتی همه اجزا هماهنگ عمل کنند، بدن یک ماشین بسیار پیچیده و ظریف است. هدف ما به‌عنوان بدنساز، افزایش کارایی این «ماشین» از طریق دوره‌های کنترل‌شده تنش بر عضلات، تاندون‌ها و رباط‌هاست تا دستگاه عصبی مرکزی پیام «فراجبران (Overcompensation)» یا رشد عضله را ارسال کند.



بدن انسان بیش از 600 عضله اسکلتی دارد؛ عاملی که به مهارت و دقت حرکتی بسیار تکامل یافته گونه ما کمک می‌کند.

آناتومی و تمرین

هنگام انتخاب حرکات برای گروه‌های عضلانی مشخص، دانستن عملکرد ساختارهای عضلانی‌ای که می‌خواهید درگیر کنید یک مزیت مهم است. جدول 1.1 فهرستی کوتاه برای کمک به ارزیابی و انتخاب ارائه می‌کند. این فهرست البته کامل نیست، اما برای نیازهای یک مبتدی کافی است؛ زیرا در این مرحله فقط روی این گروه‌های عضلانی تمرکز می‌کنید تا توده عضلانی بسازید. از این فهرست به‌عنوان پایه‌ای استفاده کنید تا وقتی به سطح عضلانی پیشرفته‌تری رسیدید، روی بخش‌های کوچک‌تر بدن تخصصی‌تر کار کنید.

جدول 1.1 - ساختارهای عضلانی، عملکردها و حرکات

اصطلاح رایج	گروه عضلانی	محل روی بدن	عملکرد	حرکت
اکستنسورها	بازکننده‌های ساعد Forearm Extensors	بخش بیرونی ساعد	باز کردن دست و باز کردن مچ	کرل مچ معکوس
فلکسورها	خم‌کننده‌های ساعد Forearm Flexors	بخش داخلی ساعد	بستن دست و خم کردن مچ	کرل مچ
تریس	سه‌سر بازویی Triceps	پشت بازوی بالایی	باز کردن ساعد	هر نوع پرس، دیپ یا حرکت بازکردنی با دست‌ها
بایس	دو‌سر بازویی Biceps	جلوی بازوی بالایی	خم کردن بازو و سوپینیشن مچ	کرل‌ها
براکی	براکیالیس Brachialis	پشت بازوی بالایی	خم کردن بازو با مچ در پرونیشن	کرل معکوس
دلت‌ها	دلتوئیدها Deltoids	نقطه شانه	کمک به بالا بردن بازوی بالایی	نشر جانب، آرنج‌ها به طرفین
پک‌ها	عضلات سینه‌ای Pectorals	بخش جلویی و بالایی قفسه سینه	کشیدن استخوان‌های بازوی بالایی به سمت یکدیگر	پرس سینه، کراس‌اور، فلاي، پک‌دک

اصطلاح رایج	گروه عضلانی	محل روی بدن	عملکرد	حرکت
ترپها	دوزنقه‌ای Trapezius	بخش بالایی پشت	بالا انداختن شانه	شراک
ابس	راست شکمی Rectus Abdominis	عضلات شکم	خم کردن تنه از کمر	کرانچ
اوبلیک‌ها	مایل داخلی و خارجی External & Internal Obliques	طرفین کمر	چرخاندن بالاتنه و خم کردن تنه به طرفین	خم شدن جانبی و خم‌های مایل به طرفین
لت‌ها	پشتی بزرگ Latissimus Dorsi	عضلات پشت که فرم V ایجاد می‌کنند	کشیدن بازوی بالایی به پایین و عقب	بارفیکس، انواع روئینگ، لت‌پول‌داون
کوادها	چهارسر ران Quadriceps	جلوی ران	صاف کردن پا	اسکوات، پرس پا، جلوپا دستگاه
هم‌ها	همسترینگ Hamstrings	پشت ران	خم کردن پا	پشت‌پا، ددلیفت پا صاف

اصول تمرین

اکثریت بسیار زیادی از افرادی که تمرین با وزنه را شروع می‌کنند، می‌خواهند اندازه فعلی عضلاتشان را افزایش دهند. متأسفانه اشتیاق می‌تواند بدترین دشمن یک بدنساز باشد. کارآموز مشتاق، در هیجان تمرین با وزنه، هر روز تمرین می‌کند، تا جایی که می‌تواند ست انجام می‌دهد و بعد تعجب می‌کند که چرا پیشرفت، اگر اصلاً رخ دهد، با سرعتی باورنکردنی پایین است. رشد عضله حتی در بهترین شرایط فرایندی آهسته است، اما اگر درست تمرین کنید لازم نیست بیش از حد آهسته باشد. در واقع، اگر دقیقاً مطابق آنچه در این کتاب توضیح داده‌ام تمرین کنید، از تغییر بدن خود فقط در عرض چند هفته شگفت‌زده خواهید شد. علت این است که تمرین با وزنه دارویی قدرتمند است و بدن را وادار می‌کند تقریباً بلافاصله واکنش نشان دهد.

هرچه سخت‌تر تمرین کنید، بدن سریع‌تر با افزودن توده عضلانی فراجبران می‌کند؛ اما هم‌زمان هرچه سخت‌تر تمرین کنید، برای ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در بدن به استراحت و بازیابی بیشتری نیاز دارید. بنابراین برنامه اولیه شما بر مبنای 3 روز تمرین در هفته خواهد بود؛ روشی که در عین حال یکی از مؤثرترین شیوه‌های نتیجه‌ساز در بدنسازی است. استیو ریوز افسانه‌ای برای ساختن بدن فوق‌العاده خود فقط از همین روش استفاده کرد. مایک منتزر، که شاید بزرگ‌ترین و حجیم‌ترین بدنساز تاریخ باشد، تا روزی که عنوان مستر آمریکا 1976 را به دست آورد، از برنامه 3 روز در هفته استفاده می‌کرد.

خلاصه این‌که سیستم 3 روز در هفته برای مبتدیان بسیار خوب عمل می‌کند و بیش از هر سیستم تمرینی دیگری در جهان باعث عضله‌سازی در شمار بیشتری از مبتدیان شده است. باز هم تأکید می‌کنم: وقتی به مرحله متوسط رسیدید، باید مقدار دفعات تمرین را کمی کاهش دهید تا بدن زمان کافی برای ساختن افزایش‌هایی داشته باشد که تمرین‌ها تحریک کرده‌اند. چند قانون ساده زیر به موفقیت شما کمک می‌کنند:

1. بیش از 3 روز در هفته تمرین نکنید.

2. روی هر حرکتی که انجام می‌دهید تمرکز کنید. تلاش کنید ارتباط ذهن و عضله (Mind-to-Muscle Link) ایجاد کنید؛ یعنی کاملاً از انقباض عضلات خود در برابر مقاومت آگاه باشید. یک ست را صرفاً با این فکر شروع نکنید که به هر روش ممکن وزنه را به بالاترین نقطه برسانید.

3. در حرکت «تقلب» نکنید. هرچقدر هم حرکت سخت شود، برای کامل کردن انقباض از تاب دادن بدن یا تکانه (Momentum) استفاده نکنید. تقلب، تکانه را افزایش می‌دهد؛ در نتیجه مشارکت عضله در حرکت کمتر می‌شود و بازده تمرین کاهش پیدا می‌کند. هدف شما درگیر کردن بیشترین تعداد ممکن از فیبرهای عضلانی است.

4. روزهای تمرین شما دوشنبه، چهارشنبه و جمعه خواهد بود. در روزهای «استراحت» تا حد امکان فعالیت خیلی سنگین انجام ندهید، چون این کار از ظرفیت بازیابی شما کم می‌کند؛ ظرفیتی که باید برای جبران آثار خسته‌کننده تمرین با وزنه استفاده شود. انجام فعالیت‌های دیگر پیشرفت را کند می‌کند. اگر یک جلسه را از دست دادید، نگران نشوید و برای «جبران» آن 2 تمرین را پشت سر هم انجام ندهید. آن را رها کنید؛ استراحت اضافی کمترین آسیبی به پیشرفت شما نمی‌زند و حتی ممکن است به آن کمک کند.

5. هر حرکت را آهسته و کنترل‌شده انجام دهید تا مطمئن شوید گروه عضلانی مورد تمرین تمام کار لازم را انجام می‌دهد و تکانه وارد حرکت نمی‌شود. این قانون سرانگشتی درباره سرعت را به خاطر بسپارید: وزنه را در 2 ثانیه بالا ببرید، 2 ثانیه دیگر در بالا نگه دارید و سپس طی 4 ثانیه به وضعیت شروع پایین بیاورید.

چون این نخستین بار است که با این برنامه تمرین می‌کنید، تمرین با وزنه شوک بزرگی برای سیستم فیزیولوژیک شما خواهد بود. مهم است این مفهوم را درک کنید. تمرین با وزنه شدیدترین شکل ورزش موجود است و دقیقاً به همین دلیل چنین نتایج فیزیولوژیک چشمگیری ایجاد می‌کند. با توجه به این واقعیت‌ها، انجام مقداری بیشتر از آنچه در این مرحله از رشد شما تعیین شده، به هیچ وجه مطلوب نیست.

به همین دلیل توصیه می‌کنم در ماه 1 بیش از 1 ست از هر حرکت فهرست‌شده انجام ندهید و در ماه 2 نیز بیش از 2 ست انجام نشود. حالا سراغ برنامه می‌رویم.

برنامه پایه

برنامه به صورت خلاصه چنین است:

1. اسکوات هالتر (Barbell Squat): 1 ست $\times$ 15 تکرار

2. پول‌اور (Pull-Over): 1 ست $\times$ 12 تکرار

3. پرس سینه (Bench Press): 1 ست $\times$ 15 تکرار

4. پرس هالتر ایستاده (Standing Barbell Press): 1 ست $\times$ 10 تکرار

5. پارویی هالتر خم (Bent-Over Barbell Row): 1 ست $\times$ 10 تکرار

6. کرل هالتر ایستاده (Standing Barbell Curl): 1 ست $\times$ 10 تکرار

7. ددلیفت پا صاف (Stiff-Legged Dead Lift): 1 ست $\times$ 15 تکرار

8. کرانچ (Crunch): 1 ست $\times$ 20 تکرار

نکته: اسکوات و پول اور باید پشت سر هم انجام شوند؛ به محض تمام شدن ست اسکوات، فوراً سراغ ست پول اور بروید.

به خاطر داشته باشید که این برنامه باید در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه انجام شود. تحت هیچ شرایطی تلاش نکنید هر 3 جلسه هفتگی را با 3 روز تمرین پیایی تمام کنید. برنامه یکروزدرمیان به دلیل مشخصی تنظیم شده است: فیزیولوژیست‌ها تعیین کرده‌اند که مگر این‌که به خالص‌ترین معنای کلمه یک «استعداد طبیعی» باشید - که در آن صورت اصلاً لازم نبود برای تغییر ظاهر خود نگران تمرین با وزنه باشید - بدن شما تقریباً به 48 ساعت استراحت بین جلسات نیاز دارد؛ هم برای بازیابی از جلسه تمرینی و هم برای این‌که زیرسامانه‌های عضلانی فرصت فراگیران به شکل افزایش توده عضلانی داشته باشند.

نکته: فرمول را این‌طور در نظر بگیرید: سخت تمرین کنید - 1 روز برای بازیابی و رشد استراحت کنید؛ سخت تمرین کنید - 1 روز برای بازیابی و رشد استراحت کنید؛ سخت تمرین کنید - 2 روز برای بازیابی و رشد استراحت کنید.

جزئیات اجرای هر حرکت بسیار مهم‌اند. تلاش کرده‌ام توضیحات را تا حد ممکن ساده و در عین حال جامع بنویسم، چون اغلب 3 یا 4 جزئیات کوچک وجود دارند که باید درک و رعایت شوند. پیش از اجرای حرکت، تکتک کلمات مربوط به نحوه اجرای آن را با دقت بخوانید. موفقیت شما تقریباً به‌طور کامل به اجرای صحیح حرکات برنامه وابسته است. برای شروع وزنه‌های متوسطی پیشنهاد کرده‌ام تا مطمئن شوید فرم صحیح در اجرای حرکت حفظ می‌شود. هیچ حرکت را بیش از حد سریع انجام ندهید؛ اجازه دهید تمرین همان چیزی باشد که باید باشد: تلاشی عضلانی.

نکته: حرکاتی که در هر فصل برای نخستین بار معرفی می‌شوند، همراه با توضیحات دقیق و تصاویر ارائه خواهند شد تا نحوه اجرای صحیح آن‌ها را ببینید. برای مرور حرکات تکراری، ارجاع متقابل داده می‌شود تا بتوانید توضیحات اولیه را به‌آسانی پیدا کنید.

شرح برنامه

1. اسکوات هالتر

بدون تردید، اسکوات در صدر حرکات نتیجه‌ساز بدنسازی قرار دارد. اگر می‌خواهید در سراسر بدن خود توده عضلانی سفت و واقعی اضافه کنید، تمام توان خود را صرف اجرای صحیح اسکوات کنید. همچنین، اسکوات بدون شک مؤثرترین حرکت عضله‌ساز پا با وزنه است.

برای اجرای صحیح اسکوات، صاف بایستید و هالتر را روی شانه‌ها قرار دهید و یک نفس عمیق بکشید. حالا در حالی که ریه‌ها پر از هوا هستند، زانو‌ها را خم کنید و بدن را پایین ببرید تا به وضعیت اسکوات کامل برسید؛ باید کمی پایین‌تر از زاویه 90 درجه نسبت به ساق‌ها قرار بگیرید. به محض رسیدن به پایین‌ترین وضعیت، بلافاصله - اما کنترل‌شده - بالا بیایید و هم‌زمان هوا را از ریه‌ها خارج کنید تا در پایان حرکت آماده دم بعدی باشید. نفس بکشید و برای تکرار 2 پایین بروید و همین روند را تا پایان تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید.

مهم است که در تمام مدت سر را بالا نگه دارید و سینه را بالا حفظ کنید. بعضی بدنسازان برای این کار نگاه خود را تا پایان حرکت روی نقطه‌ای در فاصله حدود 2 تا 3 فوت بالاتر از سطح چشم ثابت می‌کنند. برخی کارآموزان نیز ترجیح می‌دهند برای بهتر شدن تعادل، یک تخته کوچک زیر پاشنه‌ها بگذارند. اگر احساس می‌کنید تعادل‌تان کمی مشکل دارد - که ممکن است به دلیل تفاوت‌های ذاتی ساختار استخوانی باشد - حتماً از تخته استفاده کنید. اسکوات به شدت چهارسر ران (Quadriceps) را درگیر می‌کند؛ عضله‌ای 4 سر که بیشتر حجم جلوی ران را می‌سازد و عملکرد اصلی آن صاف کردن پا و خم کردن مفصل ران است.



اسکوات هالتر - وضعیت شروع.



اسکوات هالتر - وضعیت پایان.

به محض تمام کردن ست اسکوات، بلافاصله هالتر را بردارید و حرکت 2 یعنی پول‌اور را انجام دهید. این انتقال فوری از یک حرکت به حرکت دیگر در بدنسازی «سوپرست (Superset)» نامیده می‌شود و شما فقط برای 2 حرکت اول از آن استفاده می‌کنید. سپس می‌توانید 60 تا 90 ثانیه استراحت کنید.

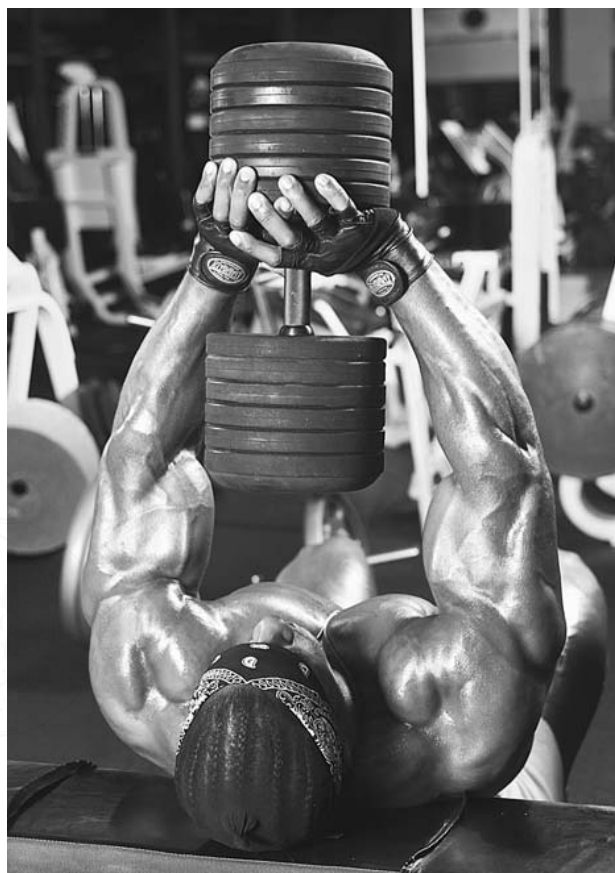
2. پول‌اور

برای ساختن سینه‌ای حجیم 2 مسیر وجود دارد: یکی رشد دادن عضلات سینه‌ای با حرکاتی که همین عضلات را می‌سازند و دیگری گسترش قفسه سینه با حرکات کششی. بنابراین اجرای هر 2 نوع حرکت، هم عضلات بیرونی سینه و هم ساختارهای زیرین داخلی آن را توسعه می‌دهد.

اجرای پول اور دست صاف ساده است. روی نیمکت دراز بکشید و یک هالتر سبک - یا یک دمبل با وزنه متمرکز در مرکز - را با دست‌های کشیده بالای سینه نگه دارید. در حالی که بازوها را کشیده نگه داشته‌اید، وزنه را به آرامی پایین ببرید تا تقریباً زمین پشت سر شما را لمس کند. تلاش کنید در تمام حرکت آرنج‌ها را قفل نگه دارید و هنگام دم، تا جای ممکن هوای بیشتری وارد ریه‌ها کنید و هم‌زمان وزنه را تا حد امکان بالا بیاورید. در این حرکت وزن عامل اصلی نیست؛ میزان کشش اهمیت بسیار بیشتری دارد. بسته به سطح قدرت اولیه، محدوده 10 تا 20 پوند پیشنهاد می‌شود.



پول اور دمبل - وضعیت شروع.



پول اور دمبل - وضعیت پایان.

3. پرس سینه

به دلیل تعداد گروه‌های عضلانی‌ای که وارد عمل می‌شوند - سهرس، سینه‌ای، دلتوئید، لت و غیره - پرس سینه حرکت بسیار خوبی برای بالاتنه است. عملکرد اصلی حرکت شناختی عضلات سینه‌ای این است که بازوها را به سمت خط میانی بدن بکشند؛ یا دقیق‌تر بگوییم، عمل نزدیک کردن بازوها (Adduction) را انجام دهند؛ بنابراین حرکت دست‌ها در پرس سینه شباهت زیادی به عملکرد اصلی عضلات سینه‌ای دارد. پرس سینه محدودیت‌هایی دارد که بعداً با آن‌ها آشنا خواهید شد، اما برای مبتدی‌ای که به دنبال افزایش کلی توده عضلانی است تقریباً یک حرکت «کامل» محسوب می‌شود. ظرفیت استفاده از وزنه‌های سنگین در آن بالاست و این ویژگی، همراه با درگیر کردن هم‌زمان تعداد زیادی عضله - بعضی بیشتر از بقیه - باعث می‌شود مانند اسکوات، حرکت بسیار قدرتمندی برای افزایش وزن عضلانی باشد.

برای اجرای صحیح، روی نیمکت دراز بکشید و هالتر را با دست‌های کشیده بالای سینه نگه دارید. میله را به آرامی به سمت بخش بالایی سینه پایین بیاورید. وقتی میله سینه را لمس کرد - تأکید می‌کنم «لمس کرد»، نه این‌که روی سینه «پرش» داده شود؛ پراندن وزنه هیچ نتیجه‌ای جز آسیب ندارد - آن را به آرامی دوباره به وضعیت بالایی پرس کنید و روند را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. سپس وزنه را بگذارید، کمی استراحت کنید و سراغ حرکت بعدی بروید.



پرس سینه هالتر - وضعیت شروع.



پرس سینه هالتر - وضعیت پایان.

4. پرس هالتر ایستاده

هر وقت فردی معمولی از شما می‌پرسد «چقدر می‌توانی بلند کنی؟»، احتمال زیادی دارد منظورش همین حرکت باشد. برای افراد ناآشنا، پرس هالتر ایستاده سنگ محک قدرت بدنی است و حتی کارآموزان باتجربه نیز برای ارزیابی قدرت فرد اهمیت زیادی به عملکرد در این حرکت می‌دهند. جایگاه این حرکت به عنوان معیاری برای سنجش قدرت فردی با گنجاندن آن در میان 3 لیفت المپیک مورد استفاده در رقابت‌های بین‌المللی تأیید می‌شود. پرس هالتر ایستاده حرکت بسیار مؤثری برای رشد دلتوئیدهاست و همچنین رشد عضله نوزنقه‌ای و در مراحل پایانی حرکت، سه سر بازویی را تحریک می‌کند.

برای اجرای صحیح این حرکت، هالتر را با حرکت کلین (Clean) بالا بیاورید - همان اصطلاحی که پیش‌تر تعریف کردیم - و به بخش بالایی سینه یا جلوی شانه‌ها برسانید. سپس وزنه را آهسته به بالا پرس کنید تا دست‌ها کاملاً بالای سر باز شوند. مقاومت را به آرامی تا شانه‌ها - وضعیت شروع - پایین بیاورید و حرکت را به تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. کمی استراحت کنید و سپس به حرکت بعدی بروید.

نکته: در اجرای این حرکت نباید از پاها کمک بگیرید یا کمر را بیش از حد قوس دهید. با چنین ترفندهایی شاید بتوانید چند پوند بیشتر بالا ببرید، اما هدف ما این نیست. می‌خواهیم بخش اصلی تنش و در نتیجه بخش اصلی تحریک عضلانی به شانه‌ها برسد. همچنین هالتر در هر ست فقط 1 بار باید کلین شود و آن هم در ابتدای حرکت است.



پرس هالتر ایستاده - وضعیت میانی.



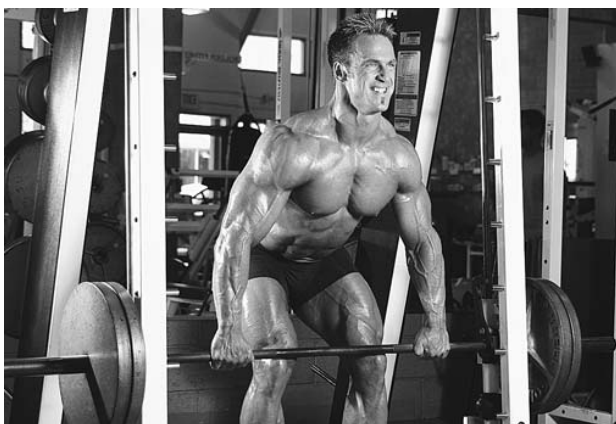
پرس هالتر ایستاده - وضعیت پایان.

5. پارویی هالتر خم

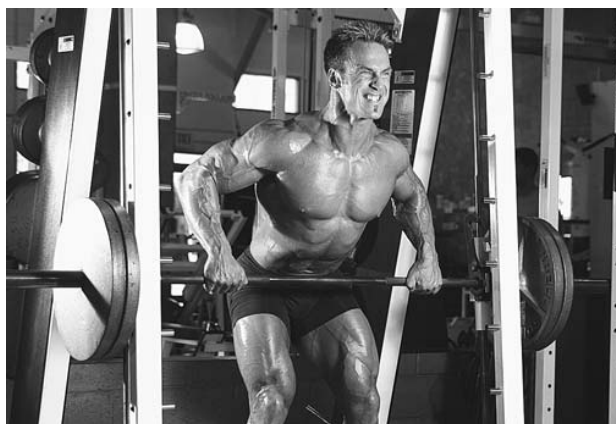
دیدن عضلات بالایی پشت که به خوبی رشد کرده‌اند و از کمر به سمت شانه‌ها باز می‌شوند و به بدن فرم V پرتطرفدار را می‌دهند همیشه چشمگیر است. یکی از بهترین حرکات برای ساختن این فرم V، پارویی هالتر خم است؛ زیرا بخش عمده تنش این حرکت روی عضله پشتی بزرگ (Latissimus Dorsi) قرار می‌گیرد، همان عضله‌ای که مسئول فرم V است. این عضله بزرگ و تخت است و ریشه لاتین نام آن معنایی در حد «پهن پشت» دارد. با این که پشتی بزرگ یا لت‌ها در پشت قرار دارند، در عمل عضلات بازو به شمار می‌آیند؛ آن‌ها بازو را به پشت خط میانی بدن و به سمت پایین می‌کشند. حرکت آن‌ها شبیه پارو زدن در قایق یا بالا رفتن از طناب است.

برای اجرای پارویی هالتر، از کمر خم شوید تا تنه نسبت به پاها تقریباً زاویه قائمه 90 درجه داشته باشد. میله را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به ساق‌ها باشد. فاصله دست‌ها باید بین 2 تا 2.5 فوت باشد. هالتر را به آرامی به سمت تنه بکشید تا بخش پایینی سینه را لمس کند. از این وضعیت انقباض کامل، مقاومت را آهسته به وضعیت شروع پایین بیاورید - دست‌ها باید کاملاً کشیده باشند - و حرکت را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. کمی استراحت کنید و سپس حرکت بعدی را انجام دهید.

به خاطر داشته باشید که هالتر فقط پس از تمام شدن ست باید زمین را لمس کند. این کار تضمین می‌کند که در تمام دامنه حرکت، بیشترین تحریک ممکن به لت‌ها وارد شود. همچنین در تمام ست وضعیت خم شده تنه را حفظ کنید.



پارویی هالتر - وضعیت شروع.



پارویی هالتر - وضعیت پایان.

6. کرل هالتر ایستاده

این حرکت عضلات دوسر بازویی و براکیالیس را در بازوی بالایی درگیر می‌کند. دوسر بازویی در جلوی بازو و روی براکیالیس قرار دارد و مسئول سوپینیشن مچ (Supination) تا وضعیت کف دست رو به بالا است و همراه با براکیالیس مفصل آرنج را خم می‌کند. به زبان ساده، این یعنی این عضلات بازو را خم می‌کنند؛ مثل زمانی که غذا را به دهان نزدیک می‌کنید یا گوشی تلفن را کنار گوش نگه می‌دارید.

برای اجرای کرل هالتر، صاف بایستید، میله را با فاصله دست به اندازه عرض شانه بگیرید و کف دست‌ها رو به جلو باشد. دست‌ها باید کاملاً کشیده باشند تا هالتر مستقیماً جلوی ران‌ها قرار بگیرد. حالا با خم کردن آرنج‌ها و تنها با استفاده از عضلات بازوی بالایی، هالتر را آهسته بالا بیاورید یا «کرل» کنید تا به ارتفاع شانه برسد. از این وضعیت انقباض کامل، مقاومت را آهسته تا وضعیت کاملاً کشیده یا شروع پایین بیاورید. برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید و سپس پیش از حرکت بعدی کمی استراحت کنید.

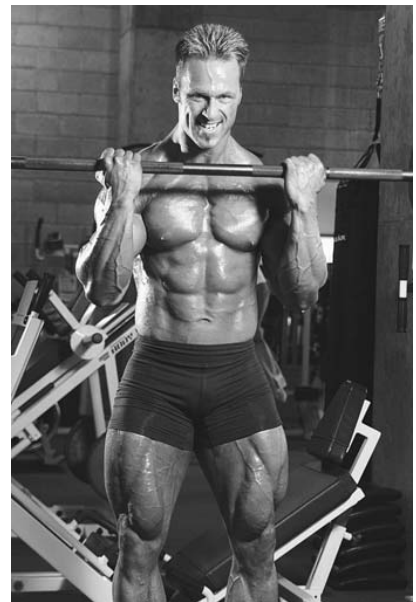
به خاطر داشته باشید که فقط بازوهای بالایی باید کار را در این حرکت انجام دهند. در برابر وسوسه درگیر کردن گروه‌های عضلانی اضافه با تاب دادن بدن یا بالا انداختن شانه‌ها برای ایجاد تکانه مقاومت کنید.



کرل هالتر ایستاده - وضعیت شروع.



کرل هالتر ایستاده - وضعیت میانی.



کرل هالتر ایستاده - وضعیت پایان.

7. ددلیفت پا صاف

این حرکت برای رشد کلی عضلات بدن بسیار مؤثر است و همچنین پربازده‌ترین حرکت منفرد برای عضلات پایین کمر به شمار می‌رود؛ عضلاتی که راست‌کننده‌های ستون فقرات (Erector Spinae) نامیده می‌شوند و همان‌طور که نامشان نشان می‌دهد، به راست نگه داشتن ستون فقرات کمک می‌کنند.

برای اجرای صحیح حرکت، صاف بایستید و پاها را درست زیر میله هالتر قرار دهید. سپس با خم کردن زانوها، هالتر را بگیرید؛ فاصله دست‌ها کمی بیشتر از عرض شانه باشد و بند انگشت‌ها رو به جلو قرار بگیرند. حالا آهسته شروع به ایستادن کنید و هم‌زمان پاها را صاف کنید. مقاومت را بالا بیاورید تا کاملاً راست بایستید و هالتر جلوی ران‌ها قرار بگیرد. سپس مقاومت را آهسته پایین بیاورید تا دوباره روی زمین قرار گیرد و حرکت را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. کمی استراحت کنید و به حرکت بعدی بروید.

در انتهای حرکت حتماً شانه‌ها را خوب به عقب بکشید تا عضله دوزنقه‌ای درگیر شود؛ عضله‌ای که از گردن به سمت بخش بالایی شانه‌ها شیب دارد.



ددلیفت پا صاف - وضعیت شروع.



ددلیفت پا صاف - وضعیت پایان.

8. کرانچ



کرانچ - وضعیت پایان.

این حرکت عضلات شکم را به شدت فعال می‌کند؛ عضلاتی که وقتی کاملاً رشد کنند، ظاهر یک بدن عضلانی را بسیار چشمگیرتر می‌کنند. این‌که عضلات شکم چگونه دیده شوند - یا اصلاً دیده شوند یا نه - تا حد زیادی به عادات‌های غذایی شما بستگی دارد؛ موضوعی که بعداً به آن می‌پردازیم. این یعنی هیچ حرکت شکمی - تکرار می‌کنم: هیچ حرکت شکمی - چربی بدن را «ذوب» یا «می‌سوزاند» و به شکل دیگری از بدن حذف نمی‌کند. اشتباه نکنید که با انجام درازونشست

پشت سر هم، به نوعی چربی اضافی ناحیه شکم را از بین می‌برید؛ فیزیولوژی گونه ما این‌طور عمل نمی‌کند. برای رشد عضلات شکم سخت تمرین کنید و سپس برای کاهش ذخایر چربی زیرپوستی رژیم بگیرید؛ در این صورت عضلات شکم با وضوح برجسته خواهند شد.

برای اجرای مؤثر کرانچ، به پشت روی زمین - روی یک زیرانداز - دراز بکشید و دست‌ها را پشت سر قرار دهید. سعی کنید در تمام حرکت چانه را روی سینه نگه دارید. پاها را روی یک نیمکت بالا بگذارید و کمی از هم فاصله دهید. از این وضعیت شروع، تنه را آهسته به سمت بالا جمع کنید و به طرف وضعیت نشسته حرکت دهید. خواهید دید که در این حالت فقط حدود 1/3 یک درازونشست کامل را انجام می‌دهید و همین کافی است؛ زیرا عضلات شکم برای تحریک حداکثری رشد به بیش از این دامنه حرکت نیاز ندارند. وقتی به وضعیت انقباض کامل رسیدید، تا شمارش 2 در همان وضعیت مکث کنید و سپس آهسته به وضعیت شروع پایین برگردید. حرکت را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید.

در ماه 1 اجرای این برنامه، تمرکز کنید و سخت تمرین کنید. پس از شروع این برنامه باید در پایان ماه تفاوت چشمگیری مشاهده کنید و هم ظاهر بهتر و هم احساس بهتری داشته باشید.



مرحله بعدی



پس از نخستین ماه تمرین، باید تغییرات قابل توجهی را هم در ظاهر بدن و هم در وضعیت سلامت خود مشاهده کرده باشید. بدن تان باید به طور محسوسی سفت تر شده باشد؛ احتمالاً بسته به رژیم غذایی تان حدود 5 تا 10 پوند وزن اضافه کرده اید؛ و شاید برای نخستین بار در زندگی، از وجود گروه های عضلانی متعددی در سراسر بدن تان آگاه شده اید که در روزهای بعد از جلسات تمرینی، با دردهای ریز و گذرای خود با شما «حرف می زنند». منظور درد واقعی نیست، بلکه نوعی احساس خفیف و مداوم است که خبر می دهد فقط یک روز قبل در آن ناحیه فعالیتی رخ داده است - یعنی عضله تحریک شده است. این نشانه خوبی است، زیرا همین تیرکشیدن های خفیف نشان می دهند مقداری رشد عضلانی را تحریک کرده اید؛ و اساساً یکی از دلایل اصلی شروع بدنسازی همین است.



ماه گذشته، در برنامه مبتدی، برای هر بخش بدن در مجموع 1 ست انجام می دادید، هفته ای 3 روز تمرین می کردید و عمدتاً از روش ست های مستقیم (Straight Sets) استفاده می کردید؛ یعنی 1 ست از یک حرکت را اجرا می کردید، سپس استراحت می کردید و بعد سراغ حرکت دیگری می رفتید.

در ماه دوم تمرین نیز همچنان هفته ای 3 روز و یک روز در میان تمرین خواهید کرد و آخر هفته استراحت خواهید داشت؛ اما این بار برای هر بخش بدن در مجموع 3 ست انجام می دهید و از روشی به نام «تکرارهای اجباری» استفاده خواهید کرد. در این سیستم، برای هیچ بخش بدن بیش از 5 ست مستقیم انجام نخواهید داد و حتی این حداکثر نیز فقط در دوره های «تخصصی سازی» روی یک گروه عضلانی که از نظر رشد از سایر بخش ها عقب افتاده است به کار می رود.

گسترش واژگان تخصصی

همان طور که در بخش قبل اشاره شد، مفهوم تخصصی سازی (Specialization) در بدنسازی، اگر واقعاً تازه کار باشید، برایتان جدید خواهد بود. این اصطلاح یکی از چند واژه رایج درون این ورزش است که طی دومین ماه تمرین یاد می گیرید و به کار خواهید برد.

تخصصی سازی

با این که هنوز چند ماه تا زمانی که واقعاً به این مفهوم نیاز داشته باشید فاصله دارید، بهتر است از همین حالا آن را یاد بگیرید تا نگاه دقیق تری برای ارزیابی فرم بدن خود پیدا کنید. تخصصی سازی به سادگی یعنی تمرین شما برای مدت محدودی روی یک بخش مشخص از بدن متمرکز شود. برای مثال، اگر بعد از مدتی تمرین متوجه شدید بازوهایتان بسیار بزرگ شده اند اما پاهایتان شبیه پایه تلویزیون هستند و این موضوع تقارن کلی بدن را به هم زده است، باید تصمیم بگیرید روی پاها «تخصصی سازی» کنید تا ظاهر کلی بدن دوباره به تناسب درست برگردد. خیلی آسان است که یک بخش بدن بر بخش دیگر غلبه کند؛ و هرچه زودتر چنین عدم تعادلی را تشخیص دهید، اصلاح آن ساده تر خواهد بود.

سوپرست ها

در روش سوپرست، 2 حرکت جداگانه پشت سر هم و بدون هیچ استراحتی بین آنها اجرا می شوند. پس از کامل کردن چرخه سوپرست، می توانید به اندازه لازم استراحت کنید.

تکرارهای اجباری



تکرارهای اجباری تکنیکی است که کمک می کند عضلات را به سطوح عمیق تری از خستگی برسانید.

تکرارهای اجباری در انتهای ست انجام می شوند؛ زمانی که دیگر قادر نیستید یک تکرار کامل را به پایان برسانید. وقتی در یک حرکت - یا دقیق تر بگوییم، در یک ست از آن حرکت - به نقطه ای می رسید که دیگر نمی توانید به وضعیت انقباض کامل برسید، از یک هم تمرینی یا «کمکیار» (Spotter) می خواهید با برداشتن بخشی از مقاومت، برای انجام چند تکرار اضافی به شما کمک کند. همچنان باید خودتان برای کامل کردن انقباض تلاش کنید؛ هم تمرینی فقط به اندازه ای کمک می کند که برای کامل شدن تکرار ضروری است.

سعی کنید بر تمایل طبیعی به این که اجازه دهید هم تمرینی وزنه را

به جای شما بلند کند غلبه کنید. حتی بدنسازان حرفه ای هم گاهی در تکرارهای اجباری به رویکرد «خدا را شکر که رسیدی!» متمایل می شوند؛ یعنی همان لحظه ای که هم تمرینی شروع به کمک می کند، خودشان تقریباً تمام مشارکت را رها می کنند. البته اخم می کنند، ناله می کنند و پا به زمین می کوبند تا هم تمرینی باور کند آخرین ذره انرژی خود را برای آن تکرار می گذارند، اما در عمل این هم تمرینی بیچاره است که ناگهان باید در یک موقعیت مکانیکی نامناسب تقریباً تمام وزن را تحمل کند. وقتی هم تمرینی تان آماده می شود چند تکرار اجباری به شما بدهد، آخرین فکری که باید از ذهنتان بگذرد این است که «خدا را شکر که رسیدی!»

یک ست تکرار اجباری به شدت سخت است و باید کاری کند آرزو کنید هم تمرینی تان ناگهان از شهر بیرون رفته بود یا دست کم هر جای دیگری غیر از باشگاه حضور داشت. همین که تکرارهای اجباری حرکات را بسیار شدیدتر و در نتیجه بسیار سخت تر می کنند، دلیل اثرگذاری آنها در تحریک رشد چشمگیر عضله است. این اصل را که بدنساز افسانه ای مایک منتزر به من آموخت به خاطر بسپارید: هرچه سخت تر تمرین کنید، سریع تر رشد خواهید کرد. این اصل در تمام دوران تمرینی برایتان مفید خواهد بود.

همان طور که گفته شد، کمک یار صرفاً یک هم تمرینی یا دوست است که به شما کمک می کند. هر زمان کسی پشت سر شما می ایستد تا مطمئن شود وزنه ای که در پرس سینه جابه جا می کنید روی سینه تان گیر نمی کند، یا برای کامل کردن تکرارها کمک تان می کند، گفته می شود که در حال «اسپات کردن» (Spotting) شماست.

نکته ای درباره رژیم غذایی

یکی از بزرگترین برداشت های نادرست در بدنسازی امروز این تصور غلط است که برای ساختن عضلات بزرگ باید ترکیبی جادویی از ویتامین ها، مواد معدنی و مکمل های پروتئینی مصرف کنید. هرچند در فصل 16 درباره تغذیه و ارتباط آن با عضله سازی و کاهش چربی صحبت خواهیم کرد، بد نیست همین حالا چند نکته تغذیه ای را مطرح کنم.

نخست این که اگر عضله سازی به همین سادگی مصرف یک مکمل بود، دیگر تمرین معنایی نداشت. این واقعیت که نمی توانید صرفاً «با خوردن» به بدنی عالی برسید باید بدیهی باشد؛ باین حال بدنسازان تازه کار هزاران دلار برای مکمل هایی خرج می کنند که کار چندانی جز پررنگ تر کردن رنگ ادرارشان انجام نمی دهند. صریح است، اما حقیقت دارد. رژیم غذایی در مراحل ابتدایی بدنسازی اصلاً پیچیده نیست: اگر می خواهید بزرگ تر شوید - که معمولاً انگیزه اصلی شروع بدنسازی است - باید سخت تمرین کنید و زیاد غذا بخورید. ساده و روشن: هرچه می خواهید و هر زمان می خواهید بخورید؛ فقط مطمئن شوید رژیم تان متعادل است.

اگر رژیم شما از نظر یکی از درشت مغذی ها (Macronutrients) - برای مثال چربی ها، پروتئین ها یا کربوهیدرات ها - به شدت نامتوازن باشد، فایده چندانی برای برنامه بدنسازی تان نخواهد داشت. بخش عمده غذای خود را کم و بیش متعادل مصرف کنید. در واقع، اگر قرار است تعادل را کمی به یک سمت متمایل کنید، بهتر است به نفع کربوهیدرات ها باشد، زیرا آن ها سوخت تمام جلسات تمرین با وزنه را فراهم می کنند و منبع اصلی انرژی مغز نیز هستند. از آن جا که کربوهیدرات ها در خوراکی هایی یافت می شوند که معمولاً خوش طعم هم هستند - مانند پاستا، نان، شکر، میوه و غیره - مصرف مقدار کافی از آن ها معمولاً کار سختی نیست.

اگر هدف تان از بدنسازی کاهش چربی است، نه صرفاً کاهش وزن - تفاوت مهمی میان این 2 وجود دارد - کافی است مصرف غذا را اندکی کاهش دهید. می گویم «اندکی» چون کاهش شدید کالری باعث می شود بدن در انتظار کمبود غذا، متابولیسم (Metabolism) خود را واقعاً کندتر کند. روشن است که این واکنش خلاف چیزی است که می خواهید به آن برسید.

بنابراین مؤثرترین مسیر برای کاهش چربی این است که با شدت تمرین کنید تا رشد عضله تحریک شود - برنامه هایی که ارائه می کنم دقیقاً برای همین طراحی شده اند - و مصرف غذا را کمی کاهش دهید؛ مثلاً حدود 500 کالری کمتر از مقداری که در حالت عادی برای حفظ وزن فعلی بدن لازم است. باز هم رژیم را متعادل نگه دارید یا کمی به نفع کربوهیدرات ها متمایل کنید. در این صورت باید کاهش پیوسته چربی را مشاهده کنید و هم زمان نسبت توده عضلانی بدن تان نیز افزایش یابد.

ترکیب این 2 عامل تفاوت چشمگیری در ظاهر بدن ایجاد می کند و پایه ای از سلامت و سرزندگی می سازد که در طول زندگی به سختی آسیب پذیر خواهد بود.

برنامه تمرینی

این ماه قرار است برنامه را کمی تغییر دهیم؛ چند حرکت جدید اضافه کنیم و چند حرکت از ماه گذشته را کنار بگذاریم. علت این جابه‌جایی دوره‌ای حرکات، جلوگیری از یکنواختی ذهنی و جسمی است؛ حالتی که در اثر انجام فعالیت‌های بدون تغییر برای دوره‌های طولانی به‌طور اجتناب‌ناپذیر ایجاد می‌شود. بعضی حرکات، مانند اسکوات، به‌دلیل ارزش ذاتی و اثبات‌شده‌شان در عضله‌سازی در برنامه باقی خواهند ماند.

1. اسکوات هالتر:

3 ست $\times$ 15 تکرار

به‌صورت سوپرست با...

2. پول‌اور:

3 ست $\times$ 15 تکرار

3. پارویی عمودی هالتر:

3 ست $\times$ 12 تکرار

به‌صورت سوپرست با...

4. پرس سینه:

3 ست $\times$ 10-15 تکرار

5. پرس پشت گردن:

3 ست $\times$ 12 تکرار

6. کرل دمبل ایستاده:

1 ست $\times$ 15 تکرار، 2 ست $\times$ 10 تکرار

به‌صورت سوپرست با...

7. پشت‌بازو هالتر خوابیده:

1 ست $\times$ 15 تکرار، 2 ست $\times$ 10 تکرار

8. ددلیفت پا صاف:

3 ست $\times$ 15 تکرار



شرح برنامه

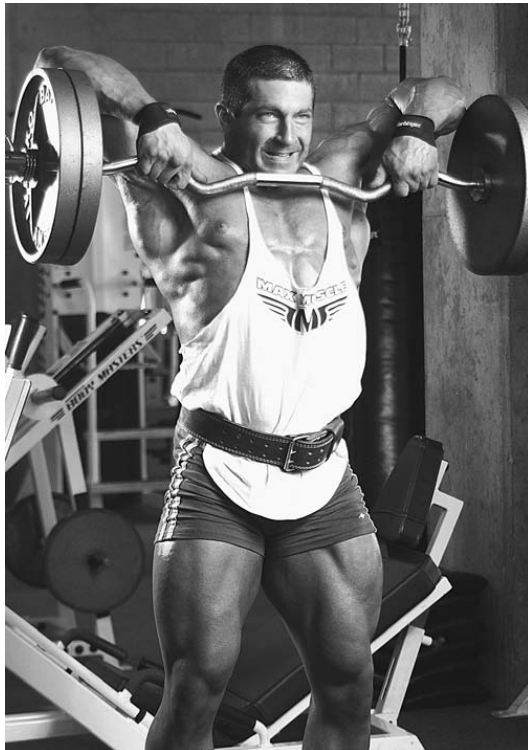
1. اسکوات هالتر

صاف بایستید و هالتر را روی شانه‌ها قرار دهید و یک نفس عمیق بکشید. حالا در حالی که ریه‌ها پر از هوا هستند، زانوها را خم کنید و طی 4 ثانیه بدن را به آرامی پایین ببرید؛ سپس طی 2 ثانیه به وضعیت شروع برگردید و این روند را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. برای توضیح کامل این حرکت و مزایای آن به فصل 1 مراجعه کنید. این حرکت را به صورت سوپرست با حرکت بعدی انجام دهید.

2. پول‌اور

روی نیمکت دراز بکشید و یک هالتر سبک - یا یک دمبل با وزنه متمرکز در مرکز - را با دست‌های کشیده بالای سینه نگه دارید. با حفظ وضعیت دست‌های کشیده، وزنه را به آرامی پایین ببرید تا تقریباً زمین پشت سر را لمس کند. تلاش کنید در تمام حرکت آرنج‌ها قفل بمانند و هنگام دم، تا جای ممکن هوای بیشتری وارد ریه‌ها کنید و هم‌زمان وزنه را تا حد امکان بالا ببرید. در این حرکت وزن عامل اصلی نیست؛ میزان کشش اهمیت بسیار بیشتری دارد. بسته به سطح قدرت اولیه، محدوده 10 تا 20 پوند توصیه می‌شود. به خاطر داشته باشید وزنه را به آرامی تا حد ممکن پشت سر پایین ببرید و هنگام آوردن آن به بالای سینه نیز حرکت را آهسته و آگاهانه انجام دهید. برای توضیح کامل این حرکت و مزایای آن به فصل 1 مراجعه کنید.

3. پارویی عمودی هالتر



پارویی عمودی هالتر - وضعیت پایان.

پارویی عمودی هالتر (Upright Barbell Row) حرکت بسیار مؤثری برای عضلات نوزنقه‌ای و دلتوئیدها - عضلات شانه - است. هالتر را با گیرش رو به پایین (Overhand Grip) بگیرید؛ فاصله دست‌ها حدود 6 اینچ باشد و کف دست‌ها رو به ران‌ها قرار گیرد. بدن را صاف و بی‌حرکت نگه دارید و وزنه را به آرامی تا استخوان ترقوه بالا بکشید. میله را نزدیک بدن نگه دارید و سپس طی 4 ثانیه، آهسته به وضعیت شروع پایین بیاورید. به خاطر داشته باشید اگر عضلات را هم در بخش بالا رفتن و هم در بخش پایین آمدن حرکت فعال نگه دارید، روند رشدتان سریع‌تر خواهد شد. حرکت را در 3 ست 12 تکراری انجام دهید. این حرکت را به صورت سوپرست با حرکت بعدی اجرا کنید.

4. پرس سینه

همان شیوه‌ای را که در فصل 1 توضیح داده شد به کار ببرید، اما در ست 3 از تلاش واقعی برای انجام چند تکرار پایانی نترسید. هم‌تمرینی باید فقط به اندازه‌ای کمک کند که بتوانید تکرارها را کامل کنید - نه این‌که حرکت را برایتان آسان کند. در هر 2 بخش بالا بردن وزنه - فاز مثبت (Positive) - و پایین آوردن آن - فاز منفی (Negative) - کاملاً متمرکز باشید.



پرس سینه - وضعیت پایان. هم‌تمرینی باید فقط به اندازه‌ای کمک کند که چند تکرار آخر ممکن شوند، نه این‌که حرکت را برای شما آسان کند.

5. پرس پشت گردن

از همان فرم اجرایی که در فصل 1 برای پرس هالتر ایستاده توضیح داده شد استفاده کنید. در این‌جا نیازی نیست وزنه را کلین کنید؛ به وضعیت شروع نشسته در تصویر توجه کنید که به‌عنوان یک روش جایگزین نشان داده شده است. با وزنه‌ای سبک شروع کنید تا کل کمر بند شانه‌ای (Shoulder Girdle) گرم شود. پیش از پرس کردن وزنه یک نفس عمیق بکشید، سپس آن را با نرمی تا وضعیت بازشدگی کامل دست‌ها بالا ببرید و بعد مقاومت را 2 برابر آهسته‌تر - طی 4 ثانیه - به وضعیت شروع پایین بیاورید. حدود 20 درصد به وزنه گرم‌کردن اضافه کنید و 2 ست دیگر انجام دهید.

ممکن است متوجه شوید در این حرکت به اندازه ماه گذشته قوی نیستید. علت این نیست که ضعیف‌تر شده‌اید؛ بلکه 4 حرکت قبلی دلتوئیدها را بیشتر درگیر کرده‌اند و در نتیجه عضلات شانه نسبت به زمانی که ماه گذشته این حرکت را انجام می‌دادید خسته‌تر هستند. با وجود خستگی، برای رسیدن به تعداد تکرارهای تعیین‌شده تلاش کنید و در تمام مدت فرم کامل حرکت را حفظ کنید.



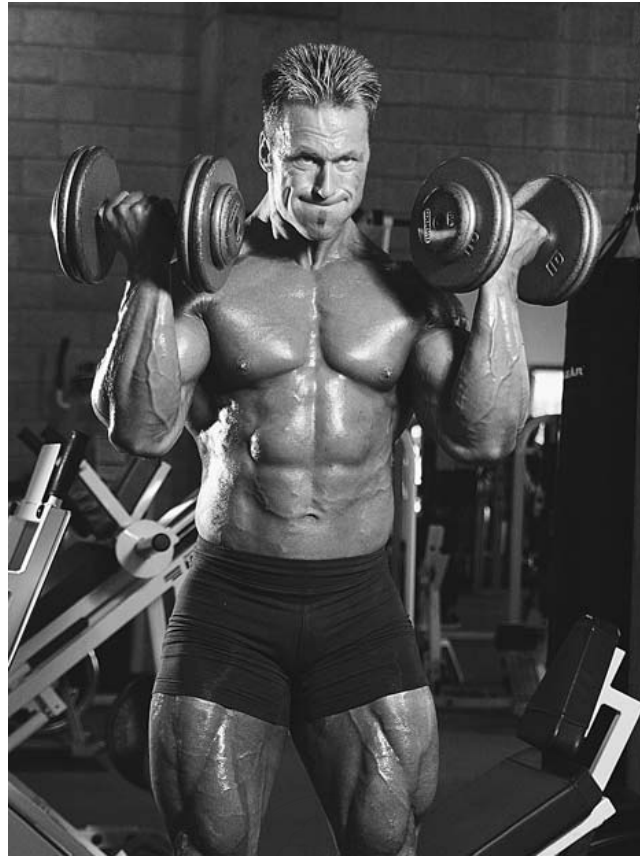
پرس پشت گردن - وضعیت شروع.



پرس پشت گردن - وضعیت پایان.

6. کرل دمبل ایستاده

این حرکت و حرکت بعدی باید به صورت سوپرست اجرا شوند. برای انجام کرل دمبل ایستاده، یک جفت دمبل بردارید و آن‌ها را در کنار بدن نگه دارید، به طوری که کف دست‌ها با بخش بالایی ران تماس داشته باشد. هر 2 بازو را به آرامی کرل کنید تا دمبل‌ها به سطح شانه برسند. در این وضعیت انقباض کامل کمی مکث کنید و سپس طی 4 ثانیه دمبل‌ها را به آرامی به وضعیت شروع پایین بیاورید. ست 1 را به صورت یک ست گرم کردن آهسته و کنترل شده - در قالب سوپرست با حرکت بعدی - انجام دهید؛ سپس مقاومت را حدود 20 درصد افزایش دهید - با چند پوند کم یا زیاد، بسته به سطح قدرت فعلی - و 2 ست بعدی را هر کدام 10 تکرار، به صورت سوپرست اجرا کنید.



کرل دمبل ایستاده - وضعیت پایان.

7. پشت بازو هالتر خوابیده

برای اجرای پشت بازو هالتر خوابیده (Lying Triceps Extension) روی نیمکت تمرین دراز بکشید و یک هالتر - یا میله E-Z - را با هر 2 دست مستقیماً بالای سینه نگه دارید. از این وضعیت، مقاومت را طی 4 ثانیه به آرامی تا نقطه‌ای درست پشت سر پایین بیاورید. از این وضعیت کشش کامل، مقاومت را به آرامی دوباره تا وضعیت شروع بالا ببرید. همانند حرکت قبل، ست 1 را به صورت یک ست گرم کردن آهسته و کنترل شده انجام دهید، سپس حدود 20 درصد وزنه بیشتری روی میله قرار دهید و 2 ست دیگر - در قالب سوپرست با حرکت قبلی - هر کدام 10 تکرار اجرا کنید.



پشت بازو هالتر خوابیده - وضعیت شروع.

8. ددلیفت پا صاف

نوعی از این حرکت در فصل قبل توضیح داده شد و هر 2 نوع از بهترین حرکات برای کل بدن هستند. این حرکات نه تنها عضلات پایین کمر را درگیر می‌کنند، بلکه فشار قابل توجهی نیز بر ساعدها، دوسر بازویی، لته‌ها، شانه‌ها و عضلات دوزنقه‌ای وارد می‌کنند.

با گیرش مختلط (Over-Under Grip) - به طوری که کف یک دست رو به ران‌ها و کف دست دیگر رو به بیرون باشد - یک هالتر با وزن متوسط را بگیرید. در حالی که دست‌ها صاف هستند، کاملاً بایستید تا میله در جلوی ران‌ها قرار گیرد و کمر صاف باشد. از این وضعیت، مقاومت را طی 4 ثانیه به آرامی تا زمین پایین ببرید و مطمئن شوید پاها کاملاً صاف و قفل باقی می‌مانند؛ برخلاف ددلیفت فصل قبل که حرکت را با زانوهای خم آغاز می‌کردید و سپس آن‌ها را صاف می‌کردید. به دلیل ماهیت این حرکت، استفاده از وزنه زیاد ضروری نیست. هدف این نیست که پایین کمر را تحت فشار اضافی قرار دهید؛ فقط می‌خواهید روی تحریک عضلاتی تمرکز کنید که از آن حمایت می‌کنند. حرکت را برای تعداد ست‌ها و تکرارهای تعیین شده انجام دهید.

باز هم باید هفته‌ای 3 روز و به صورت یک روز در میان تمرین کنید. جلسات تمرینی رشد عضله را تحریک می‌کنند و روزهای استراحت به آن رشد فرصت وقوع می‌دهند. رشد عضله فرایندی آهسته است و صرفاً به سطح شدتی بستگی دارد که در جلسات تمرینی مایل و قادر به ایجاد آن هستید. بنابراین سخت تمرین کنید، رژیم غذایی متعادلی بخورید که متناسب با هدف‌تان تنظیم شده باشد و برای بازیابی و رشد استراحت کنید. تا پایان این ماه باید افزایش قابل توجهی در توده عضلانی مشاهده کنید؛ افزایشی که البته پیش از ورود به تمرین‌های فصل 3، «ست‌های کمتر + تکرارهای بیشتر = حجم بیشتر» به آن نیاز خواهید داشت.

ست‌های کمتر + تکرارهای بیشتر = حجم بیشتر!



تا این مرحله از تمرین، باید تغییرات چشمگیری را هم در سلامت و هم در ظاهر بدن خود مشاهده کرده باشید. سینه‌تان باید عمق بیشتری پیدا کرده باشد، پشت‌تان پهن‌تر، شانه‌هایتان عریض‌تر و بازوها و پاهایتان پُرتر شده باشند؛ البته به شرط آن‌که دستورهای من را مو به مو دنبال کرده باشید.

اگر هنوز به این نتایج نرسیده‌اید، برگردید و فصل‌های مقدماتی را با دقت دوباره بخوانید و برنامه‌ها را یک بار دیگر اجرا کنید. باور کنید، اگر درست به کار گرفته شوند، نتیجه می‌دهند.

یکی از بزرگ‌ترین ناامیدی‌های بسیاری از افرادی که، فارغ از سن، وارد علم بدنسازی می‌شوند این است که احساس می‌کنند هیچ‌وقت «به اندازه کافی سریع» رشد نمی‌کنند. تقریباً هر کسی که تا به حال مسابقه مستر المپیا را از نزدیک دیده، می‌خواهد فوراً شبیه ورزشکارانی شود که روی صحنه می‌بیند. بعضی‌ها برای رسیدن به این هدف حتی برنامه‌های تمرینی پیش از مسابقه قهرمانان را تقلید می‌کنند، با این تصور نادرست که شاید بتوانند این فرایند دگرگونی را سریع‌تر کنند. بالاخره برای قهرمانان جواب داده، درست است؟ خیر.



قبلاً این موضوع را گفته‌ام، اما ارزش تکرار دارد: قهرمانان، اسب‌های اصیل گونه ما هستند؛ این ویژگی در ژن‌هایشان است - یا دقیق‌تر بگوییم، در شکم عضلاتشان - که بدنسازی بسیار درشت شوند. بدن‌های غیرعادی آن‌ها نتیجه استعداد ژنتیکی برای حمل حجم زیادی از عضله روی اسکلت‌شان است، نه حاصل نوعی «جادو» در برنامه‌های تمرینی‌شان؛ مانند برنامه 3 نوبتی در روز، روش پوش/پول، «شدت یا جنون» - عاشق این یکی‌ام! - بالا و پایین کردن کل رک دمبل، یا 20 ست برای هر بخش بدن؛ و نه حاصل روش‌های مخفی رژیم غذایی‌شان.

ژنتیک عامل اصلی تعیین‌کننده اندازه نهایی عضلات هر فرد است. تمرین می‌تواند به حداکثر کردن ظرفیت بالقوه رشد عضلانی کمک کند، اما این ژنتیک است که سقف نهایی بزرگی عضلات را تعیین می‌کند.

وقت آن رسیده است که به‌عنوان یک گروه بپذیریم در سرنوشت ژنتیکی همه ما نوشته نشده که عضلاتی عظیم داشته باشیم.

همچنین نمی‌توانیم واقعیت خود را صرفاً با تقلید از برنامه تمرینی یک قهرمان تغییر دهیم. در حقیقت، برنامه تمرینی یک قهرمان - به‌ویژه برنامه پیش از مسابقه او - تقریباً همان‌قدر در رساندن ما به اندازه عضلات او نقش دارد که پوشیدن همان کفش‌هایی که او می‌پوشد.

این نکته را به خاطر بسپارید: نخستین قانون موفقیت در بدنسازی این است که در چارچوب ژنتیکی خود کار کنید. بدون این اصل، بیشتر قوانین دیگر کاربردی ندارند. افزون بر این، با توجه به میزان داروهایی که بیشتر بدنسازان قهرمان مصرف می‌کنند، احتمالاً بسیاری از قواعد حاکم بر فیزیولوژی انسان درباره آن‌ها صدق چندانی ندارد. داروها فیزیولوژی انسان را به چیزی بیگانه با حالت طبیعی گونه ما تغییر می‌دهند. وقتی این داروها وارد معادله شوند - و منظورم از دارو در این جا مشخصاً استروئیدهاست - تقلید روش‌های تمرینی بدنسازی که روی صحنه می‌بینید بی‌معنا می‌شود. عضلات مصرف‌کنندگان استروئید دیگر به همان میزان مواد زائد تولید نمی‌کنند و با همان سرعت خسته نمی‌شوند؛ داروها هر 2 فرایند را از محدوده فیزیولوژی ساده انسانی خارج کرده‌اند. بنابراین کافی است بگوییم اگر در حال حاضر استروئید مصرف نمی‌کنید، یا فارغ از پیامدهای احتمالی تصمیم قطعی به مصرف آن‌ها ندارید، با تمرین کردن مانند قهرمانان افزایش اندکی در توده عضلانی خواهید داشت - اگر اصلاً افزایشی رخ دهد.

افزایش طبیعی عضله زمانی حاصل می‌شود که هوشمندانه تمرین کنید؛ یعنی اقتصاد رشد و بازیابی را مشاهده و درک کنید.

ادعاهای فریبنده



این‌که فردی بازوهای بسیار بزرگی دارد، به این معنا نیست که روش تمرینی او عامل ساختن آن‌ها بوده است.

بدنسازی، مانند بیشتر فعالیت‌های انسانی، سهم خود را از ادعاهای عجیب و خارق‌العاده داشته و همچنان دارد؛ ادعاهایی که معمولاً از سوی افرادی مطرح می‌شوند که خودشان به همان اندازه ادعایشان غیرعادی‌اند. اکنون که وارد ماه 3 شده‌اید، مهم است بدانید در این مرحله از مسیر رسیدن به «کمال» جسمانی چه فریب‌هایی ممکن است در انتظار شما باشد. داشتن این آگاهی از پیش، کمک می‌کند افرادی را که با زبان چرب‌ونرم می‌خواهند شما را به باور و حمایت از شیوه‌های تمرینی، تغذیه‌ای و - مهم‌تر از همه - شناختی بی‌پایه و بالقوه زیان‌بار وادار کنند، بهتر بشناسید و از آن‌ها دوری کنید.

رایج‌ترین خطایی که با آن روبه‌رو می‌شوید، استدلال‌های مربوط به «تجسم‌سازی» (Visualization) یا «ذهن بر ماده غلبه می‌کند» است؛ استدلال‌هایی آکنده از تشبیه‌هایی مانند دوسربازویی‌هایی شبیه کوه، پشته‌ی شبیه سفره‌ماهی مانتا و چرندیات مشابه. در عمل، این‌ها استدلال‌های «ذهن بر ژنتیک» هستند؛ یا همان چیزی که آین رند، فیلسوف و رمان‌نویس فقید، آن را تقابل «من آرزو می‌کنم» با «واقعیت چنین است» می‌نامید. مضمون این فرضیه در اصل این است که واقعیت 5 فوت و 2 اینچ قد و چشم‌های قهوه‌ای خود را نادیده بگیرید، چون اگر واقعاً بخواهید 6 فوت و 6 اینچ قد و چشم‌های آبی داشته باشید، کافی است باور کنید که ممکن است - و اتفاق خواهد افتاد!

طرفداران چنین حرف‌های غیرمنطقی، اصطلاحات مخصوص خود را دارند؛ از جمله «تصویرسازی ذهنی» (Mental Imagery) و البته «تجسم‌سازی»؛ و این ادبیات در سراسر بدنسازی فراگیر است. شعارهایی مثل «باور کن و به دست بیاور» پشت بسیاری از کمربندهای وزنه‌شخصی‌سازی شده دیده می‌شود. این چیزی جز حقه‌بازی تمام‌عیار نیست. هرچقدر هم فرایندها و افکار «عرفانی» ذهنی‌تان درباره اندازه عضلات، از نظر دکارتی روشن و متمایز باشند، حتی 1 اینچ به دور بازویتان اضافه نمی‌کنند. اصلاً ادامه دهید؛ دوسربازویی‌های خود را به اندازه کوه اورست تصور کنید. وقتی به

ارتفاع 29,028 فوت از سطح دریا رسیدند به من زنگ بزنید. منطقش دقیقاً همان است که ادعا کنم می‌توانم از روی یک مجتمع آپارتمانی بپریم؛ فارغ از این‌که چقدر محکم به وضوح آن خیال باور داشته باشم، حق دارید فکر کنید دچار توهم شده‌ام.

به همین ترتیب، اگر بدنسازی مشهور در سطح بین‌المللی به شما بگوید قله دوسربازویی‌هایش به این دلیل شکل گرفته که آن‌ها را مانند کوه‌های کوچک تجسم کرده، نه به این دلیل که ژنتیک از همان روزی که DNA او شکل گرفت چنین برجستگی‌ای روی بازویش گذاشته است، باید نسبت به توانایی‌های شناختی او نیز به همان اندازه تردید داشته باشید.

با وجود این، تقریباً هر روز ادعاهایی درباره اهمیت عرفانی «ذهن» در تمرین مطرح می‌شود. البته ذهن مهم است؛ بدون آن حتی نمی‌توانستید بند کفش خود را ببندید، چه برسد به تمرین با هالتر. اما ذهن به آن اندازه که بعضی «صاحب‌نظران» می‌خواهند باور کنید، قادر مطلق نیست.

ذهن از این جهت مهم است که انگیزه شما را برای رفتن به باشگاه حفظ کند و کمک کند آن‌قدر شدید تمرین کنید که عضلات برای رشد تحریک شوند. همان‌طور که پیش‌تر پذیرفتم، پایبندی بلندمدت به این برنامه تمرینی آسان نیست. در واقع کاملاً ناراحت‌کننده است؛ آن‌قدر که هر کسی هنگام تمرین تمایل دارد وارد تجسم‌سازی یا ژیمناستیک ذهنی درباره دوسربازویی‌های قله‌مانند، لت‌های شبیه سفره‌ماهی یا ابرهای پف‌دار شود، در واقع تمرین نمی‌کند. او صرفاً حرکات را سرسری انجام می‌دهد و در حال آرام‌شدن است؛ چون آرامش یا خواب، زمانی است که بیشترین توانایی را برای چنین پروازهای خیال‌پردازانه‌ای داریم. فقط نامشان را «رویا» می‌گذاریم.

و اگر چنین افرادی در عین حال بدن‌های چشمگیری دارند، این فقط شاهد دیگری است بر نقش برتر ژنتیک در رشد جسمانی آن‌ها، نه بر اثر فرایندهای فکری عرفانی و روش‌های تمرینی ناکارآمدشان.

تمرین

اگر ژنتیک همه‌چیز بدنسازی است و شما در حال حاضر عیناً شبیه کانن بربر نیستید، آیا باید تسلیم شوید و همه‌چیز را به یک دست بد ورق‌های ژنتیکی نسبت دهید؟ به هیچ وجه. این‌که شکم عضلاتی مشابه آرنولد شوارتزنگر یا مایک منتزر ندارید به این معنا نیست که ژنتیک یک «شما» به همان اندازه چشمگیر را ندارید؛ مشروط بر این‌که خود را تا بالاترین حد ظرفیت بالقوه‌تان توسعه دهید. به هر حال استیو ریوز، آرنولد شوارتزنگر، مایک منتزر، لو فریگنو، بروس لی، مایک تایسون و لی لابرادا ژنتیک یکسانی نداشتند، اما همگی بدن‌هایی بسیار چشمگیر - و بسیار عضلانی - ساختند.

اگر درست تمرین کنید، می‌توانید ظرفیت فیزیولوژیک منحصربه‌فرد خود را محقق کنید؛ ظرفیتی که حتی ممکن است از بعضی رقبا روی صحنه مستر المپیا امروز هم فراتر برود. پس «تمرین درست» چیست؟ به سادگی، تمرین درست یعنی رشد عضله را تحریک کنید و سپس به بدن زمان کافی بدهید تا پس از تحریک، آن رشد را واقعاً ایجاد کند.

برای این کار، تمرین‌ها باید شدید باشند؛ و چون شدت و مدت تمرین با یکدیگر نسبت معکوس دارند، تمرین‌ها باید کوتاه نیز باشند. هرچه تمرین شدیدتر باشد، تحریک عضلانی بیشتر است و در نتیجه تمرین باید کوتاه‌تر باشد.

عامل دیگری که وارد این معادله تمرینی می‌شود، بازیابی (Recovery) است. این همان زمان «استراحت» بین جلسات تمرینی است. من و کارکنانم در مرکز تناسب‌اندام Nautilus North مجموعه‌ای از آزمون‌ها و بررسی‌ها درباره این پدیده انجام داده‌ایم و به این نتیجه رسیده‌ایم که وقتی قوی‌تر می‌شوید، حدود 3 روز زمان لازم است تا انرژی

مصرف‌شده در تمرین را بازیابی کنید. سپس 3 تا 4 روز دیگر لازم است تا فوق‌جبران (Overcompensation) رخ دهد، یعنی بزرگ‌تر شوید. به بیان دیگر، هرچه قوی‌تر شوید، برای آن‌که عضله‌ای که در تمرین تحریک کرده‌اید فرصت رشد پیدا کند، به 7 روز کامل فاصله میان جلسات تمرینی نیاز خواهید داشت.

همان‌طور که در فصل 1 توضیح داده شد، تا زمانی که هنوز مبتدی هستید باید بین جلسات تمرینی پُرشدت حداقل 2 روز استراحت داشته باشید؛ و اگر به‌طور استثنایی قوی هستید، حتی بیشتر. با کمتر از این میزان، نه‌تنها پیشرفت نخواهید کرد، بلکه ممکن است پسرفت هم شروع شود. بنابراین ابتدا آن‌قدر سخت تمرین کنید که رشد تحریک شود؛ یعنی هر جلسه باید کوتاه باشد - حداکثر 30 تا 45 دقیقه - و پس از آن حداقل 48 ساعت استراحت کنید. اگر این اصول رعایت شوند، با هر مراجعه به باشگاه به‌طور پیوسته عضلات بزرگ‌تری خواهید ساخت.

برنامه تمرینی

1. اسکوات هالتر:

1 ست $\times$ 20 تکرار

2. بارفیکس دست برعکس:

1 ست $\times$ حداکثر تکرار

3. پرس هالتر نشسته:

1 ست $\times$ 12 تکرار

4. پارویی هالتر خم:

1 ست $\times$ 12 تکرار

5. فلای دمبل:

1 ست $\times$ 12 تکرار

6. پارویی هالتر دست‌جمع ایستاده:

1 ست $\times$ 12 تکرار

7. کرل دمبل روی میز شیب‌دار:

1 ست $\times$ 12 تکرار

8. پرس فرانسوی نشسته:

1 ست $\times$ 12 تکرار

9. ددلیفت پا صاف:

1 ست $\times$ 20 تکرار

10. کرانچ:

1 ست $\times$ 15 تکرار

11. کرل مچ:

1 ست $\times$ 15 تکرار

12. کرل چکشی:

1 ست $\times$ 12 تکرار

شرح برنامه

1. اسکوات هالتر

صاف بایستید، هالتر را روی شانه‌ها قرار دهید و یک نفس عمیق بکشید. حالا در حالی که ریه‌ها پر از هوا هستند، زانوها را خم کنید و بدن را پایین ببرید تا در وضعیت اسکوات کامل قرار بگیرید؛ باید کمی پایین‌تر از زاویه 90 درجه نسبت به ساق‌ها باشید. به محض رسیدن به پایین‌ترین وضعیت، بلافاصله - اما تحت کنترل - بالا بیایید و هم‌زمان هوا را از ریه‌ها خارج کنید تا در پایان حرکت برای دم بعدی آماده باشید. نفس بکشید و برای تکرار 2 پایین بروید و همین روند را ادامه دهید تا تعداد تکرارهای لازم کامل شود. برای توضیح کامل این حرکت و مزایای آن به فصل 1 مراجعه کنید.

2. بارفیکس دست برعکس



بارفیکس - وضعیت شروع.



بارفیکس - وضعیت پایان.

بارفیکس نیز مانند اسکوات چندین گروه عضلانی را درگیر می‌کند و در نتیجه رشد کلی قابل‌توجهی را تحریک می‌کند. برای شروع، میله بارفیکس را با گیرش کف‌دست‌رو به‌خود بگیرید. ممکن است برای حفظ گیرش در تعداد تکرارهای لازم به بند لیفت نیاز داشته باشید. به آرامی عضلات بازوها را منقبض کنید و وقتی به بالاترین نقطه صعود رسیدید، تلاش کنید میله را به بخش پایینی سینه نزدیک کنید. این وضعیت انقباض را تا شمارش 2 حفظ کنید، سپس به آرامی - طی 4 ثانیه - خود را به وضعیت شروع پایین ببرید و در تمام مدت مطمئن شوید عضلات پشتی بزرگ همچنان منقبض هستند. این روند را تا زمانی ادامه دهید که دست‌کم 8 تکرار کامل شود.

اگر نمی‌توانید به‌تنهایی یک بارفیکس انجام دهید، می‌توانید از دستگاه بارفیکس کمکی استفاده کنید - اگر باشگاه شما چنین دستگاهی دارد - یا یک ست فقط منفی اجرا کنید. در فصل بعد بیشتر درباره تکرارهای منفی صحبت می‌کنیم؛ اما فعلاً این کار را انجام دهید: روی یک صندلی رو به میله بارفیکس بایستید، میله را بگیرید و از روی صندلی پایین بیایید. با کنترل کامل عضلانی، تا جای ممکن آهسته خود را به وضعیت کشیده پایین ببرید. تا رسیدن به ناتوانی ادامه دهید. وقتی توانستید 10 تکرار منفی کامل کنید، باید بتوانید حداقل 3 یا 4 بارفیکس معمولی انجام دهید.

3. پرس هالتر نشسته



پرس هالتر نشسته - وضعیت پایان.

این حرکت به همان شیوه پرس هالتر ایستاده‌ای انجام می‌شود که در فصل 1 توضیح داده شد، با این تفاوت که این بار آن را در حالت نشسته اجرا می‌کنید. بعضی باشگاه‌ها نیمکت مخصوصی دارند که پایه‌هایی برای برداشتن وزنه از روی آن تعبیه شده است. اگر چنین نیمکتی در دسترس ندارید، کافی است هالتر را با حرکت کلین تا شانه‌ها بالا بیاورید، روی یک نیمکت صاف بنشینید و حرکت را شروع کنید.

4. پارویی هالتر خم



پارویی هالتر خم - وضعیت شروع.



پارویی هالتر خم - وضعیت پایان.

برای اجرای پارویی هالتر، از کمر خم شوید تا تنه نسبت به پاها زاویه قائمه - 90 درجه - داشته باشد. میله را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به ساق‌ها باشد. فاصله دست‌ها باید بین 2 تا 2.5 فوت باشد. هالتر را به آرامی به سمت تنه بکشید تا بخش پایینی سینه را لمس کند. از این وضعیت انقباض کامل، مقاومت را آهسته به وضعیت شروع پایین ببرید - بازوها باید کاملاً کشیده شوند - و حرکت را برای تعداد تکرارهای لازم ادامه دهید. کمی استراحت کنید و سپس سراغ حرکت بعدی بروید. برای توضیح کامل و مزایای این حرکت به فصل 1 مراجعه کنید.

5. فلای دمبل



فلای دمبل - وضعیت شروع.



فلای دمبل - وضعیت پایان.

2 دمبل نسبتاً سنگین بردارید - به خاطر داشته باشید «سنگین» مفهومی نسبی است - و به پشت روی نیمکت دراز بکشید. دمبل‌ها را از وضعیت بالای بدن، در مسیری قوسی و رو به بیرون به آرامی پایین ببرید تا کمی پایین‌تر از سطح سینه قرار گیرند. 1 یا 2 ثانیه مکث کنید و سپس دمبل‌ها را در همان مسیر قوسی، به آرامی به وضعیت شروع در بالای بدن برگردانید. حرکت باید شبیه در آغوش گرفتن یک بشکه باشد.