

نسخه فارسی

هنر و علم تمرین قدرتی و پیکرتراشی



GLUTE LAB

The Art and Science of Strength
and Physique Training



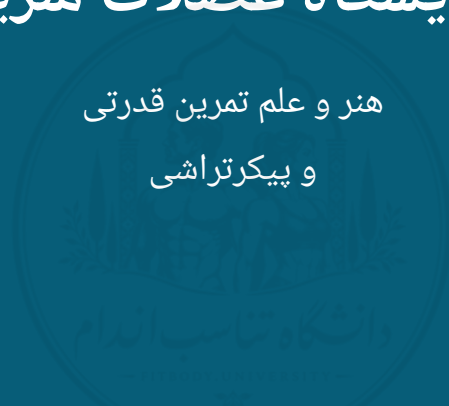
“The Glute Guy”

BRET CONTRERAS, PhD
and GLEN CORDOZA

GLUTE LAB

آزمایشگاه عضلات سرینی

هنر و علم تمرین قدرتی
و پیکرتراشی



برت کانتیراس، PhD

و گلن کوردوزا

instagram page : @fitbody.university

Victory Belt Publishing Inc.

اطلاعات نشر و حقوق اثر

Victory Belt Publishing Inc.

© 2019 Bret Contreras and Glen Cordoza

تمامی حقوق محفوظ است.

هیچ بخشی از این اثر را نمی‌توان بدون اجازه کتبی قبلی ناشر، به هیچ شکل و با هیچ وسیله‌ای - الکترونیکی یا مکانیکی - تکثیر یا توزیع کرد، یا در پایگاه داده و سامانه بازیابی اطلاعات ذخیره نمود.

ISBN-13: 978-1628603-46-0

این کتاب با هدف آموزشی تهیه شده است. ناشر و نویسندگان این کتاب آموزشی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال پیامدهای نامطلوبی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در نتیجه استفاده از اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب ایجاد شود، ندارند. تمرین‌کردن، اگر با ایمنی و احتیاط کافی انجام نشود، می‌تواند برای شما و دیگران خطرناک باشد. پیش از آغاز تمرین، مشورت با یک مربی حرفه‌ای تناسب اندام اهمیت دارد. همچنین با توجه به ماهیت شدید و پرفشار تکنیک‌های مطرح‌شده در این کتاب، مشورت با پزشک پیش از شروع تمرین ضروری است.

طراحی جلد و صفحات داخلی: Charisse Reyes

تصویرسازی: Elita San Juan, Crizalie Olimpo, Charisse Reyes

عکاسی: Glen Cordoza

مدل‌ها: Katie Cordoza, Jamie De Revere, Alex Sterner

چاپ‌شده در کانادا

TC 0119



instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب

پیشگفتار - نوشته Brad Schoenfeld, PhD

مقدمه

5

7

پارت 1: اهمیت تمرین عضلات سرینی

فصل 1: تمرین سرینی برای زیبایی اندام

30

35

فصل 2: تمرین سرینی برای سلامت

41

فصل 3: تمرین سرینی برای قدرت

50

فصل 4: تمرین سرینی برای عملکرد

60

پارت 2: علم تمرین قدرتی و پیکرتراشی

فصل 5: آناتومی عضلات سرینی

71

73

فصل 6: عملکرد عضلات سرینی

97

فصل 7: نقش ژنتیک

110

فصل 8: عضله چگونه رشد می کند

116

فصل 9: چگونه قدرت را افزایش دهیم

139

فصل 10: دسته بندی تمرین ها

148

پارت 3: هنر تمرین قدرتی و پیکرتراشی

فصل 11: مبانی تمرین بهینه قدرتی و پیکرتراشی

181

184

فصل 12: متغیرهای طراحی برنامه

235

فصل 13: روش های تمرینی پیشرفته

261

فصل 14: راهکارهای رفع مشکلات

281

instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب - ادامه

314	پارت 4: دوره‌بندی و برنامه‌ها
316	فصل 15: دوره‌بندی
326	فصل 16: اسپلیت‌های تمرینی
340	فصل 17: تمرین سرینی برای ورزش، CrossFit، بدنسازی و پاورلیفتینگ
353	فصل 18: برنامه‌های تمرین سرینی
378	پارت 5: تمرین‌ها
387	فصل 19: تمرین‌های غالب سرینی
550	فصل 20: تمرین‌های غالب چهارسر
700	فصل 21: تمرین‌های غالب همسترینگ
858	نتیجه‌گیری
860	منابع



instagram page : @fitbody.university

این‌که از شما خواسته شود پیشگفتار کتاب کسی را بنویسید که برایش احترام و تحسین قائلید، همیشه افتخار بزرگی است. برای من، وقتی آن شخص برت کانتراس باشد، این افتخار لذت‌بخش‌تر هم می‌شود. چه از نظر شخصی و چه حرفه‌ای، کسی را بیش از برت محترم و تحسین نمی‌کنم.

کسانی که نسبتاً تازه وارد دنیای فیتنس شده‌اند شاید واقعاً ابعاد تأثیری را که برت بر این صنعت گذاشته است درک نکنند. اغراق نیست اگر بگوییم برت شیوه نگاه علاقه‌مندان فیتنس و حرفه‌ای‌ها به تمرین عضلات سرینی را تغییر داده است.

برای درک کامل سهم برت در این حوزه کافی است نگاهی به مقالات تمرینی سال‌های پیش از ورود او به صحنه فیتنس بیندازید. خواهید دید تا اواخر دهه 2000 تقریباً هر مقاله‌ای درباره تمرین سرینی به افراد توصیه می‌کرد اسکوات و ددلیفت را سنگین و پرفشار انجام دهند. گاهی مقاله‌ای چند ست لانج یا ددلیفت پا صاف را هم پیشنهاد می‌کرد، اما بسیاری از به‌اصطلاح صاحب‌نظران خیلی سریع لانج را تمرینی «نرم و بی‌خاصیت» می‌دانستند. در همین چارچوب، کیک‌بک کابل و دستگاه آبداکشن نشسته لگن هم برای ضعیف‌ها تلقی می‌شد. تمرینات وزن بدن، تمرینات با کش، حرکات تک‌پا و به‌طور کلی تکرارهای بالا برای رشد سرینی بی‌اثر شمرده می‌شدند. بکاکستنشن با هدف عضلات پایین کمر اجرا می‌شد و اساساً دسته‌ای به نام پل‌های سرینی و هیپ تراست وجود نداشت.

برت بخش عمده روزهایش را صرف یافتن راه‌هایی برای پیشبرد تمرین سرینی مبتنی بر شواهد می‌کند. هیچ‌کس بیشتر از او برای جست‌وجوی ادبیات علمی مرتبط و سپس آزمودن نظریه‌های کاربردی‌اش در محیط واقعی تمرین وقت و انرژی نمی‌گذارد. برت پل سرینی با هالتر، هیپ تراست با هالتر، فراگ پامپ و تقریباً هر نوع پل و تراست وزنه‌دار دیگری را که می‌توانید تصور کنید ابداع کرد. افزون بر این، او بکاکستنشن غالب سرینی با پشت گرد و پنجه‌های رو به بیرون، هیپ‌ریز خوابیده به پهلوی، آبداکشن لگن خوابیده به پهلوی با دامنه بیشتر و بسیاری دیگر از تمرینات رایج سرینی را معرفی کرد.

او چرخاندن پنجه پا به داخل را در حرکات آبداکشن لگن در صفحه فرونتال رایج کرد، نقش بزرگی در افزایش محبوبیت مینی‌بندها و حلقه‌های کشی برای تمرین سرینی داشت و کمک کرد استفاده از دستگاه‌ها، کابل‌ها و دامنه‌های تکراری بالاتر برای رشد سرینی پذیرفته شود. برت همچنین اصطلاحات مربوط به بردار نیرو را برای تمایز میان دسته‌های تمرین سرینی و کمک به طراحی برنامه ایجاد کرد.



instagram page : @fitbody.university

فهرست کارهای او بسیار طولانی‌تر از این‌هاست. پژوهش خستگی‌ناپذیر برت در آزمایشگاه و باشگاه، شیوه تمرین سربینی امروزی را متحول کرده و نفوذ او در این موضوع سراسر جهان را در بر گرفته است. در حالی که روش‌های تمرین عضلات سینه، دلتوئیدها، لته‌ها، بازوها، چهارسر و همسترینگ طی چند دهه گذشته تغییر چندانی نکرده‌اند، علم و عمل تمرین سربینی به لطف برت با سرعتی نمایی پیشرفت کرده است.

در مورد هیپ تراست، هیچ فرد دیگری در جهان نمی‌تواند اعتبار ابداع و همه‌گیرکردن حرکتی را به خود نسبت دهد که امروز هر روز در باشگاه‌های سراسر دنیا اجرا می‌شود. هنوز هم برایم جالب است که تقریباً هر بار به باشگاه می‌روم، کسی را می‌بینم که حرکتی را انجام می‌دهد که برت طراحی کرده است. خلاصه اینکه بعید است کسی را پیدا کنید که به اندازه برت کانتراست نسبت به عضلات سربینی شور و اشتیاق داشته باشد، و من افتخار می‌کنم که در ده‌ها مطالعه پژوهشی منتشرشده، مقاله عمومی و پادکست با او همکاری داشته‌ام.

می‌دانم برت و گلن به مدت 2 سال بی‌وقفه روی Glute Lab کار کردند تا مطمئن شوند سیستم کامل تمرین سربینی برت به شکلی منتقل می‌شود که برای عموم قابل درک باشد. چه مربی شخصی باشید، چه مربی قدرت، ورزشکار، فیزیوتراپیست یا فقط کسی که می‌خواهد قدرت و ظاهر عضلات سربینی‌اش را بهتر کند، به خودتان لطف کنید و Glute Lab را بخوانید؛ تضمین می‌کنم ناامید نخواهید شد.

با آرزوی تندرستی و آمادگی جسمانی،

Brad Schoenfeld, PhD



instagram page : @fitbody.university

اگر می‌توانستید هر بخشی از بدن خود را بهتر کنید، کدام بخش را انتخاب می‌کردید؟ برای من همیشه پاسخ، عضله سرینی بزرگ یا عضلات سرینی بوده است.* نه به این دلیل که بزرگ‌ترین عضله بدن یا یکی از مهم‌ترین عضلات است؛ نه، من نخست به این دلیل شیفته عضلات سرینی شدم که تقریباً هیچ عضله سرینی‌ای نداشتم.

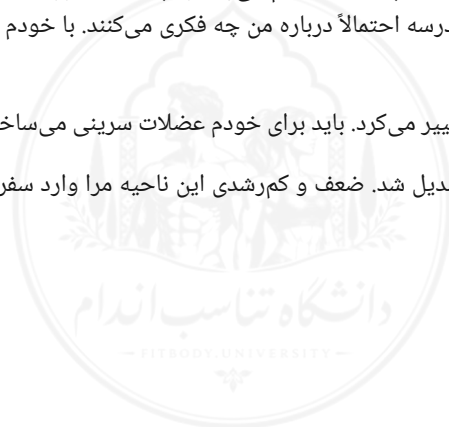
سال‌ها پیش از آنکه به «مرد سرینی» (Glute Guy) معروف شوم، نوجوانی لاغر و قدبلند بودم. صاف‌بودن پشت بدنم به‌خصوص همیشه باعث خجالت‌م می‌شد. بعضی مردها درباره این موضوع راحت حرف نمی‌زنند، اما همه می‌دانیم داشتن عضلات سرینی خوش‌فرم هم جذاب است و هم مطلوب؛ نمادی از سلامت، قدرت، توانایی ورزشی و زیبایی. اما من واقعاً چیزی نداشتم.

در دبیرستان بارها می‌شنیدم دخترها درباره باسن دوستانم حرف می‌زنند. می‌گفتند: «فلانی باسن خوبی دارد» یا «با آن شلوار جین، باسنش خیلی خوب به نظر می‌رسد.» همیشه با خودم فکر می‌کردم درباره من چه می‌گویند. بعد اتفاقی افتاد که هرگز فراموشش نمی‌کنم و جواب را روشن کرد.

با دوست‌پسر خواهرم برای گلف بیرون رفته بودیم. در مقطعی داشتم چوب را تاب می‌دادم که گفت: «می‌دانی برت، تو اصلاً باسن نداری.» هم‌زمان با دستش یک خط صاف و عمودی در هوا کشید و گفت: «پشتت مستقیم می‌رسد به پاهایت!» نابود شدم. دقیقاً به بزرگ‌ترین نقطه ضعف ذهنی‌ام اشاره کرده بود. بدتر اینکه حالا می‌دانستم دخترهای مدرسه احتمالاً درباره من چه فکری می‌کنند. با خودم گفتم اگر دوست‌پسر خواهرم چنین نظری دارد، تصور کن دخترهای مدرسه چه فکری می‌کنند.

این اتفاق نقطه عطفی برای من بود. باید چیزی تغییر می‌کرد. باید برای خودم عضلات سرینی می‌ساختم.

از آن روز به بعد، تمرین سرینی به وسواس من تبدیل شد. ضعف و کم‌رشدی این ناحیه مرا وارد سفری کرد برای یافتن بهترین روش‌ها و تکنیک‌های تمرینی جهت تقویت و رشد عضلات سرینی.



instagram page : @fitbody.university

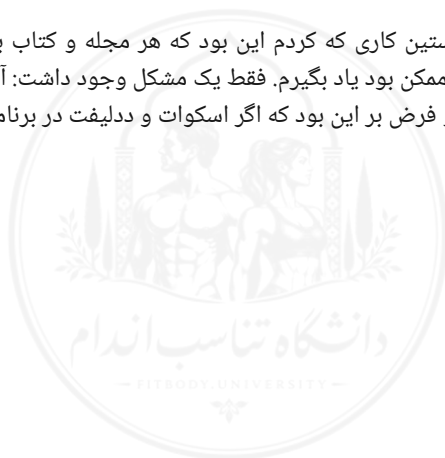
اکنون، پس از 28 سال تمرین، مربیگری و آزمون و خطا - و پس از گرفتن مدرک PhD و انتشار مقالات پژوهشی متعدد - نخستین سیستم جامع تمرین عضلات سرینی در جهان را توسعه داده‌ام. این کتاب همان سیستم است. خواهید آموخت چرا تمرین سرینی اهمیت دارد، عضلات سرینی چگونه عمل می‌کنند، چه نقش حیاتی‌ای در بدن دارند و مهم‌تر از همه، چگونه برنامه‌ای طراحی کنید و تکنیک‌هایی را اجرا کنید که رشد و عملکرد عضلات سرینی را به حداکثر برسانند.

اما پیش از آنکه وارد خود سیستم شوم، می‌خواهم مسیر شخصی‌ام را با شما در میان بگذارم، چون توضیح می‌دهد این سیستم و تکنیک‌ها چرا و چگونه شکل گرفتند.

*** درباره واژه «عضلات سرینی»:** وقتی در این کتاب از واژه *glutes* استفاده می‌کنم - و بسیار هم از آن استفاده می‌کنم - در واقع منظورم سه عضله سرینی‌ای است که باسن را تشکیل می‌دهند: سرینی بزرگ (*gluteus maximus*)، سرینی میانی (*gluteus medius*) و سرینی کوچک (*gluteus minimus*). نام این عضلات از واژه یونانی *glutos* به معنای باسن و واژه‌های لاتین *maximus* (بزرگ‌ترین)، *medius* (میانی) و *minimus* (کوچک‌ترین) گرفته شده است. سرینی بزرگ عضله اصلی است؛ بزرگ‌ترین این سه عضله است و شکل و ظاهر چیزی را می‌سازد که در زبان روزمره باسن می‌نامیم. به همین دلیل، واژه «عضلات سرینی» در درجه اول به سرینی بزرگ اشاره دارد، اما دو عضله کوچک‌تر را نیز در بر می‌گیرد. در فصل 5 هر سه عضله را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهم.

جست‌وجو برای ساختن عضلات سرینی

وقتی تصمیم گرفتم عضلات سرینی بسازم، نخستین کاری که کردم این بود که هر مجله و کتاب بدنسازی‌ای را که می‌توانستم پیدا کنم خواندم. می‌خواستم هر چیزی را که درباره تمرین سرینی ممکن بود یاد بگیرم. فقط یک مشکل وجود داشت: آن زمان تقریباً هیچ‌کس درباره تمرین اختصاصی سرینی حرف نمی‌زد. بدنسازان «روز پا» داشتند و فرض بر این بود که اگر اسکوات و ددلیفت در برنامه پا باشند، عضلات سرینی خودبه‌خود به‌خوبی رشد می‌کنند. من هم دقیقاً همین کار را کردم.



instagram page : @fitbody.university

سال‌ها با وسواس عضلات سرینی را با اسکوات و ددلیفت تمرین دادم و بعد کم‌کم حرکات دیگری را که سرینی‌ها را درگیر می‌کردند، مثل استپ‌آپ و اسپلیت اسکوات، به برنامه اضافه کردم. مدتی جواب داد. قوی‌تر شدم، فیزیک بدنی‌ام بهتر شد و احساس خوبی داشتم. اما از یک جایی به بعد رشد عضلات سرینی‌ام متوقف شد.

وقتی امروز به گذشته نگاه می‌کنم، دو دلیل برای این اتفاق می‌بینم.

اول، ژنتیک به نفع من نبود. واقعیت این است که ژنتیک نقش بسیار بزرگی در رشد عضلات سرینی دارد؛ در پارت 2 بیشتر با نقش ژنتیک آشنا خواهید شد. بعضی افراد حتی یک روز هم در زندگی‌شان تمرین نکرده‌اند اما باسنی تقریباً بی‌نقص دارند، در حالی که بعضی دیگر باید سال‌ها بی‌وقفه تلاش کنند تا عضلات سرینی قابل‌توجهی بسازند. من در گروه دوم بودم. اگر شما هم مثل من هستید، اجازه ندهید ژنتیک سرینی ناامیدتان کند. هنوز هم می‌توانید با تکنیک‌ها و برنامه‌های این کتاب، فیزیک بدنی، سلامت و عملکردتان را بهتر کنید.

دوم، الگوی اسکوات و ددلیفت - با اینکه برای ساخت قدرت و عضله در پایین‌تنه فوق‌العاده‌اند - عضلات سرینی را به همان اندازه چهارسر و همسترینگ درگیر نمی‌کنند. اسکوات عمدتاً چهارسر را به کار می‌گیرد، در حالی که ددلیفت عمدتاً همسترینگ را درگیر می‌کند، به‌خصوص با روشی که من معمولاً ددلیفت می‌زنم و لگن را بالا نگه می‌دارم. البته چندین عضله هم‌زمان کار می‌کنند، اما معمولاً یک عضله غالب نیروی اصلی حرکت را تولید می‌کند و بیشتر از عضلات دیگر منقبض می‌شود.

پس ضعف رشد سرینی من بخشی به ژنتیک و بخشی به این مربوط بود که تمرین‌های اختصاصی سرینی - یا همان چیزی که بعدتر در کتاب «تمرین‌های غالب سرینی» می‌نامم - انجام نمی‌دادم. آن زمان از نقش ژنتیک آگاهی نداشتم، اما آن‌قدر درباره اسکوات و ددلیفت یاد گرفته بودم که بدانم عضلات سرینی عضله اصلی هدف در این دو الگو نیستند.

وقتی فهمیدم باید تمرین‌های غالب سرینی بیشتری انجام دهم، در اینترنت جست‌وجو کردم تا ببینم مربیان دیگر چه می‌کنند. آنجا با کارهای Mark Verstegen, Joe DeFranco, Eric Cressey, Mike Robertson, Mike Boyle و Martin Rooney آشنا شدم. آنها حرکات زیادی مثل پل سرینی، برد داگ و کلم‌شل خوابیده به پهلوی آموزش می‌دادند.



instagram page : @fitbody.university

این‌ها تمرین‌های خوبی برای سربینی بودند، اما با وزن بدن یا کش اجرا می‌شدند و برای اینکه تمرین واقعاً سختی شود باید تعداد زیادی تکرار انجام می‌دادید. در واقع این مربیان حتی از آنها برای عضله‌سازی سربینی استفاده نمی‌کردند. این حرکات «تمرینات فعال‌سازی با بار کم» محسوب می‌شدند؛ یعنی برای تحریک و بیدارکردن عضله به کار می‌رفتند، نه برای قوی‌تر و بزرگ‌تر کردن آن. مثلاً ممکن بود به‌عنوان گرم‌کردن یا تمرین اصلاحی برای عدم تعادل عضلانی - مثل بزرگ‌تر بودن یک عضله سربینی از سمت دیگر - مشکلات پاسچر مثل درد پایین کمر، یا الگوهای حرکتی ضعیف مثل اسکوات با فرم بد استفاده شوند. قطعاً کسی آنها را برای ساخت توده عضلانی تجویز نمی‌کرد.

باید در نظر داشت که آن زمان تقریباً همه فکر می‌کردند برای عضله‌سازی باید حتماً سنگین تمرین کرد. امروز می‌دانیم با تکرارهای بالا هم می‌توان عضله ساخت؛ این موضوع را در پارت 2 خواهید آموخت. بنابراین وقتی این حرکات را دیدم، دوستشان داشتم اما فکر نمی‌کردم نتیجه‌ای را که می‌خواهم به من بدهند. من عضلات سربینی بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌خواستم و برای رسیدن به آن باید حرکتی پیدا می‌کردم که هم سربینی‌ها را هدف بگیرد و هم بتوان آن را با بار سنگین اجرا کرد. تا جایی که من می‌توانستم پیدا کنم، چنین حرکتی وجود نداشت.

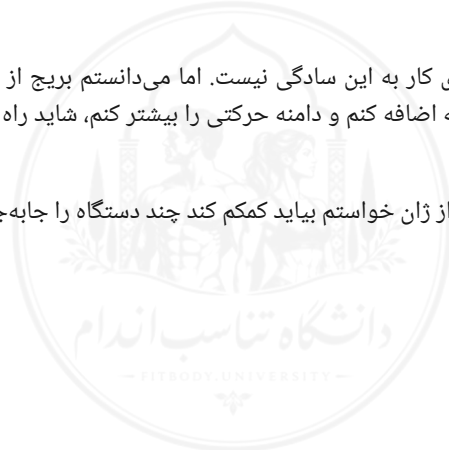
بعد اتفاق افتاد.

تاریخ October 10, 2006 بود. با Jeanne، دوست‌دختر آن زمانم، مسابقات UFC را تماشا می‌کردیم. Ken Shamrock مقابل Tito Ortiz قرار گرفته بود و من امیدوار بودم مبارزه‌ای فوق‌العاده ببینم. اورتیز شامراک را روی زمین مهار کرده بود و به نظر می‌رسید مسابقه تقریباً تمام شده است. چون نمی‌خواستم مبارزه همان‌جا تمام شود، فریاد زدم: «با لگن پرتش کن! خودت را از زیرش بیرون بپنداز!»

احتمالاً خاطرات کودکی‌ام از کشتی‌گرفتن با برادر دوقلویم، Joel، در ذهنم بود؛ زمانی که لگنم را با شدت باز می‌کردم تا کمی فضا ایجاد کنم و از زیر او بیرون بیایم. بعدها فهمیدم این حرکت که «برجینگ» نامیده می‌شود، یکی از تکنیک‌های پایه در ورزش‌های گلاویزی مثل کشتی و جوجیتسو است.

واضح است که در هنرهای رزمی ترکیبی حرفه‌ای کار به این سادگی نیست. اما می‌دانستم برج از روی زمین آسان است. همان لحظه جرقه‌ای در ذهنم زده شد: اگر بتوانم به این حرکت بار یا وزنه اضافه کنم و دامنه حرکتی را بیشتر کنم، شاید راه فوق‌العاده‌ای برای تقویت و عضله‌سازی سربینی باشد.

بعد از تمام‌شدن مسابقه، با عجله به گاراژ رفتم و از ژان خواستم بیاید کمکم کند چند دستگاه را جابه‌جا کنیم.



instagram page : @fitbody.university

گفت: «ساعت 9:30 شب است. الان اصلاً حوصله این کار را ندارم.»

گفتم: «باشه! خودم انجامش می‌دهم»، و دستگاه Glute Ham Raise را به سمت Reverse Hyper کشیدم.

وقتی دستگاه‌ها را در موقعیت مناسب قرار دادم، با یک کمر بند دیپ چند صفحه 45-pound را دور کمرم آویزان کردم و با احتیاط پشتم را روی Glute Ham Developer و پاهایم را روی Reverse Hyper گذاشتم. واضح است که این روش استفاده از دستگاه‌ها کاملاً اشتباه بود؛ حداقل می‌توان گفت بسیار خطرناک به نظر می‌رسید.

به آرامی لگنم را در 15 تکرار بالا و پایین بردم. در تمام عمرم چنین سوزش شدیدی در عضلات سرینی احساس نکرده بودم. در تکرار پانزدهم، سرینی‌هایم عملاً فریاد می‌زدند. برای نخستین بار حس کردم در یک تمرین سرینی، خود عضلات سرینی عامل محدودکننده‌اند؛ ست زمانی تمام شد که آن قدر خسته شدند که دیگر نمی‌توانستم یک تکرار دیگر اجرا کنم.

وقتی امروز به آن لحظه فکر می‌کنم، می‌بینم این آزمایش به همان اندازه که مؤثر بود خطرناک هم بود. اگر آن دو دستگاه از هم فاصله می‌گرفتند، به راحتی ممکن بود دنبالچه‌ام بشکند. اما آن زمان به ایمنی فکر نمی‌کردم. می‌دانستم حلقه گمشده تمرین سرینی را پیدا کرده‌ام: حرکتی با دامنه کامل که سرینی‌ها را همان‌طور هدف می‌گیرد که اسکوات چهارسر و ددلیفت همسترینگ را هدف می‌گیرند. مهم‌تر اینکه می‌شد آن را با بار یا وزنه اجرا کرد.

شاید کمی کلیشه‌ای به نظر برسد، اما وقتی ست تمام شد به حیاط جلوی خانه رفتم، به آسمان نگاه کردم و گفتم: «زندگی من برای همیشه تغییر خواهد کرد. مأموریت زندگی‌ام این است که این حرکت را محبوب کنم.»

و این‌گونه هیپ تراست متولد شد.



instagram page : @fitbody.university



ایده اولیه هیپ تراست

نام این حرکت چه باشد؟

وقتی هیپ تراست را ابداع کردم، فهمیدم باید برای حرکت نامی انتخاب کنم. چند گزینه به ذهنم رسید. می‌توانستم مسیر علمی را بروم و آن را «بازشدن لگن در وضعیت طاق‌باز با زانوی خم» (Supine Bent-Leg Hip Extension) بنامم، اما نام بیش از حد طولانی بود. می‌توانستم «بازشدن لگن آمریکایی» بگذارم تا حرکتی داشته باشیم که در کنار نام‌هایی مثل اسپلیت اسکوات بلغاری، نوردیک همسترینگ کرل و ددلیفت رومانیایی قرار بگیرد، اما اگر می‌خواستم حرکت بیشترین محبوبیت را پیدا کند، این هم انتخاب خوبی نبود. می‌توانستم آن را به نام خودم «لیفت سرینی کانتراس» بنامم، اما نمی‌خواستم حرکت به یک فرد خاص گره بخورد. پس از بررسی گزینه‌ها، در نهایت «هیپ تراست» را انتخاب کردم، چون این دقیقاً چیزی بود که حرکت برای من تداعی می‌کرد: لگن را با فشار به جلو می‌رانید.

تراست یک ضرورت است

در آن مقطع از زندگی، 15 سال بود وزنه می‌زدم. دانشگاه را تمام کرده بودم، مدرک کارشناسی ارشد گرفته بودم، متخصص تأییدشده قدرت و آماده‌سازی جسمانی (CSCS) شده بودم و مدتی کوتاه به‌عنوان معلم ریاضی دبیرستان کار کرده بودم.

تدریس را دوست داشتم، اما اشتیاق واقعی ام مربیگری شخصی بود. تقریباً تمام فکر و ذهنم همین بود. بنابراین بعد از 6 سال تدریس در مدرسه، کارم را رها کردم و تمام وقت به مربیگری شخصی پرداختم.

بیشتر مراجعانم تمرین سرینی را دوست داشتند و من مشتاق بودم هیپ تراست را با آنها در میان بگذارم. روز بعد از آن شب سرنوشت ساز در گاراژ، برای عمه ام که آن زمان تمرینش می دادم، از حرکت جدیدی که طراحی کرده بودم گفتم. توضیح دادم مشکل این است که قرار دادن وزنه در جای مناسب و جابه جا کردن پشت روی پد کار بسیار سختی است. افزون بر آن، افراد زیادی به دستگاه Reverse Hyper و Glute Ham Developer دسترسی ندارند و حتی اگر داشته باشند، باشگاه اجازه نمی دهد دو دستگاه را جابه جا و هم زمان برای هدفی دیگر اشغال کنند. حرکت فوق العاده بود، اما اجرای عملی آن آن قدر دردسر داشت که می ترسیدم هیچ کس واقعاً انجامش ندهد.

عمه ام گفت: «پس یک چیزی اختراع کن.»

برای اینکه مطمئن شوم پیش از من کسی به این ایده نرسیده است، 5 روز تمام با وسواس در اینترنت دنبال نشانه ای از چنین حرکتی گشتم. هر ترکیبی از واژه های hip, glute, pelvic, supine, floor با bridge, thrust, lift, raise جست و جو کردم. همچنین تمام متون کلاسیک قدیمی ترین قدرتی را بررسی کردم.

تنها چیزی که پیدا کردم تصویری قدیمی در کتاب مشهور Supertraining نوشته Mel Siff و Yuri Verkoshansky از سال 1977 بود که انواع بریج روی سطح بلند را نشان می داد، اما فقط با مقاومت دستی یا کتل بل آویزان از پای غیر فعال؛ روشی که از نظر من نه عملی بود و نه مناسب باشگاه. به نظر می رسید مسیر برایم باز است.

من یک معلم ریاضی دبیرستان بودم که مربی شخصی شده بود و حالا هم قرار بود مخترع شوم؛ بنابراین طراح خیلی حرفه ای و باتجربه ای نبودم. نخستین مدل دستگاهی که نام Skorcher روی آن گذاشتم، زمخت و دست و پا گیر بود. تنظیم کردنش تقریباً غیرممکن بود و پد آن هم کیفیت مطلوبی نداشت. مدل بعدی یک قدم رو به جلو بود، اما باز هم ایراد داشت. برای اجرای حرکت با بار، مثلاً باید دو اسپاتر هالتر را در جای مناسب قرار می دادند. با این حال، کار را راه می انداخت.

با استفاده از Skorcher، هیپ تراست را وارد برنامه مراجعانم در استودیوی تمرینی Lifts در Scottsdale, Arizona کردم. نتایج چیزی کم از شگفت انگیز نداشت.



instagram page : @fitbody.university

مراجعه‌ام می‌گفتند: «برت، سریع‌تر می‌دوم و باسنم هم در حال رشد است؛ مطمئنم به خاطر هیپ تراست است. عاشقش هستم!»

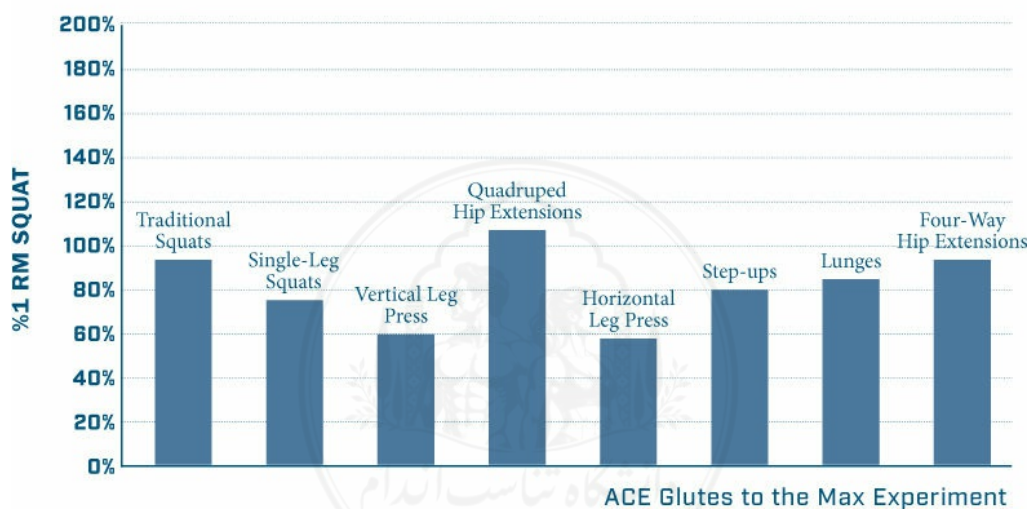
از میان همه تمرین‌های سربینی‌ای که انجام می‌دادیم - اسپلیت اسکوات بلغاری، استپ‌آپ، لانج، اسکوات، ددلیفت، RDL، بک‌اکستنشن، ریورس هاپر، گلوت هم ریز و هیپ تراست، که همه در ادامه کتاب معرفی می‌شوند - چطور ممکن بود آنها بدانند علت دقیقاً هیپ تراست است؟

می‌گفتند: «وقتی می‌دوم، عضلات سربینی‌ام را دقیقاً همان‌طور حس می‌کنم که در هیپ تراست حسشان می‌کنم. می‌دانم کار همان حرکت است.»

واضح بود که هیپ تراست واقعاً مؤثر است. اما به چیزی بیش از شواهد تجربی نیاز داشتم. اگر می‌خواستم احترام مربیان و متخصصان دیگر را به دست بیاورم، باید پشتوانه علمی می‌داشتم.

آن زمان جامع‌ترین آزمایشی که درباره تمرین سربینی می‌شناختم، مطالعه منتشرنشده‌ای از American Council on Exercise (ACE) در سال 2006 با عنوان “Glutes to the Max” بود. پژوهشگران در این آزمایش با استفاده از الکترومایوگرافی (Electromyography; EMG) - ابزاری برای اندازه‌گیری فعال‌سازی عضله - میزان فعال‌سازی سربینی را در چند حرکت محبوب پایین‌تنه مقایسه کرده بودند.

MEAN PEAK MUSCLE ACTIVATION FOR THE GLUTEUS MAXIMUS



ترجمه نمودار: میانگین اوج فعال‌سازی عضله سربینی بزرگ. حرکات مقایسه‌شده: اسکوات سنتی، اسکوات تک‌پا، پرس پای عمودی، باز شدن لگن در وضعیت چهار دست‌وپا، پرس پای افقی، استپ‌آپ، لانج و باز شدن لگن چهارجهته. محور عمودی در نسخه اصلی به صورت درصد نسبت به اسکوات 1RM گزارش شده است. منبع نمودار: آزمایش ACE Glutes to the Max.

به یاد داشته‌ام بزرگ‌ترین سازنده تجهیزات EMG درست در اسکاتس‌دیل قرار دارد. بدون تردید با آنها تماس گرفتم.

یک دستگاه برای خودم سفارش دادم و خوشبختانه کارکنان شرکت آن قدر همراه بودند که نحوه استفاده از آن را هم به من آموزش دهند.

با دستگاه جدید EMG شروع کردم به آزمایش تمرین های سرینی ای که در Lifts انجام می دادیم، هم روی مراجعانم و هم روی خودم. نتایج اولیه امیدوارکننده بود. هیپ تراست نسبت به اسکوات، ددلیفت و دیگر تمرین های رایج سرینی سطح بالاتری از فعال سازی عضلات سرینی ایجاد می کرد. این همان نوع شواهد علمی مبتنی بر داده بود که برای تأیید هیپ تراست به عنوان یک حرکت معتبر عضله ساز سرینی نیاز داشتم.

اما بعد فاجعه رخ داد.

اقتصاد سقوط کرد، مجتمع تجاری ای که Lifts در آن قرار داشت ورشکست شد و مجبور شدم استودیو را ببندم. هم زمان، تلاش هایم با سرمایه گذاران برای تولید انبوه Skorcher هم به بن بست خورد.

روای من برای محبوب کردن و اعتباربخشی به هیپ تراست به عنوان یک تمرین واقعی قدرتی و گسترش فواید تمرین سرینی باید کمی بیشتر منتظر می ماند.



پژوهش EMG

ورود به Glute Lab

با تعطیل شدن Lifts به یک بستر جدید برای آموزش روش هایم نیاز داشتم. وبسایت BretContreras.com را راه انداختم و هرچه درباره تمرین سرینی آموخته بودم در قالب پست های وبلاگ و مقاله منتشر کردم. و هرگز تمرین کردن و مربیگری را متوقف نکردم. حالا مراجعانم را در گاراژ خانه تمرین می دادم، اما تعدادشان بیشتر می شد و سیستم نیز همچنان تکامل پیدا می کرد. با برنامه های مختلف آزمایش کردم و راه های جدید و بهتری برای اجرای هیپ تراست پیدا کردم.

در Lifts از Skorcher برای هیپ تراست استفاده می کردیم. هنگام آزمون روش های مختلف اجرای حرکت، به ذهنم رسید که می توان پشت را به یک نیمکت تکیه داد.

instagram page : @fitbody.university

این روش بسیار عملی‌تر از آب درآمد و امروز بسیاری از افراد هیپ تراست را همین‌طور انجام می‌دهند.

با این حال، تمرین سرینی هنوز در ابتدای راه بود. جامعه قدرت و آماده‌سازی جسمانی همچنان اسکوات و ددلیفت را بهترین حرکات برای تقویت و رشد سرینی می‌دانست. من به این موضوع شک داشتم و تصمیم گرفتم خلافتش را ثابت کنم.



هیپ تراست با نیمکت

برای گسترش ایده‌هایم، شروع به نوشتن برای وبسایت‌ها و مجلات معروف تمرین قدرتی و بدنسازی کردم. یکی از مقالات، با عنوان “Dispelling the Glute Myth”، توجه زیادی جلب کرد. مقاله برای T-Nation نوشته شده بود، یکی از وبسایت‌های معتبر میان مربیان قدرت، بدنسازان و پاورلیفترها. در مقاله استدلال کرده بودم که اسکوات و ددلیفت با وجود اهمیتشان، بهترین حرکات برای ساختن سرینی‌های بزرگ‌تر و قوی‌تر نیستند.

افرادی که سال‌ها اسکوات و ددلیفت را راهبرد اصلی رشد سرینی می‌دانستند، واکنش‌های منفی زیادی نشان دادند: «یعنی چه که اسکوات و ددلیفت بهترین تمرین‌ها برای سرینی نیستند؟! سال‌هاست همه همین کار را می‌کنند!»

طبیعی بود که مقاله و رویکرد من به تمرین سرینی توجه مردم را جلب کند. بعضی‌ها ایده‌هایم را به چالش کشیدند، اما خیلی‌ها کنجکاو شدند. نادیده‌گرفتن شواهد سخت بود. مردم ویدئوهای هیپ تراست خود را منتشر می‌کردند و می‌نوشتند هنگام حرکت چقدر عضلات سرینی را حس می‌کنند. بد نیست همین‌جا اشاره کنم که در اسکوات و ددلیفت همیشه انقباض شدید سرینی را حس نمی‌کنید.

instagram page : @fitbody.university

اما در هیپ تراست معمولاً در هر تکرار انقباض شدیدی در سרینی حس می‌شود؛ در صفحات آینده علت آن را توضیح خواهیم داد.

به باور من این نقطه عطف هیپ تراست بود. حرکت حالا وارد فضای عمومی شده بود و خود مردم باید تصمیم می‌گرفتند آن را وارد برنامه‌شان کنند و به دیگران پیشنهاد بدهند یا نه.

با وجود واکنش منفی بعضی افراد، می‌فهمیدم چرا عده‌ای ناراحت یا بسته برخورد می‌کنند. وقتی کسی خودش را کاملاً وقف یک موضوع یا ایده کرده و بعد فرد دیگری می‌آید و می‌گوید راه بهتری وجود دارد، مقاومت تقریباً طبیعی است.

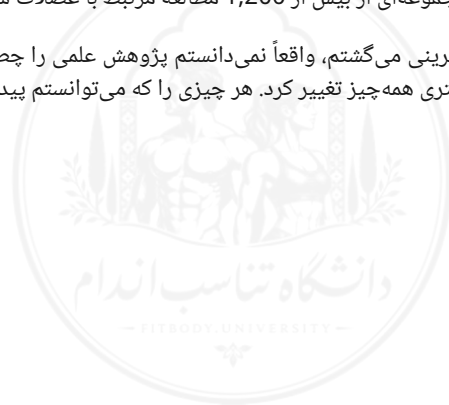
من همیشه تلاش کرده‌ام با ذهنی باز به تمرین نگاه کنم و خوش‌شانس بودم که این را زود یاد گرفتم. از حرف‌هایی که درباره هیپ تراست زده می‌شد هم دلسرد نمی‌شدم، چون می‌دانستم حرکت نه تنها ایمن است بلکه مؤثر هم هست. از آزمایش‌های EMG نیز می‌دانستم هیپ تراست عضلات سרینی را بیشتر از اسکوات و ددلیفت فعال می‌کند. آن زمان همین برای من مدرک کافی بود، اما اگر می‌خواستیم هیپ تراست و روش‌های تمرین سרینی‌ام را همه‌گیر کنم، به علم بیشتری نیاز داشتم.

مشکل این بود که تحصیلات رسمی در رشته قدرت و آماده‌سازی جسمانی نداشتم. درست است که هزاران ساعت تمرین، مربیگری و مطالعه کرده بودم، اما این کافی نبود. بالاخره چه کسی قرار بود به حرف یک معلم سابق ریاضی دبیرستان که مربی شخصی شده گوش بدهد؟

برای پذیرفته‌شدن ایده‌هایم به اعتبار علمی بیشتری نیاز داشتم. مهم‌تر از آن، به جایی نیاز داشتم که بتوانم در آن نوآوری کنم، آزمایش انجام دهم، تجربه کنم و تمرین کنم.

بنابراین در سال 2011 در دوره دکتری (AUT) Auckland University of Technology زیر نظر دکتر John Cronin ثبت‌نام کردم و در بیومکانیک تخصص گرفتم. به‌عنوان دانشجوی دکتری فهمیدم پژوهش‌های زیادی درباره عضلات سרینی انجام شده است و تقریباً همه را با ولع خواندم. مثل بچه‌ای بودم که وارد فروشگاه شیرینی شده باشد؛ کاملاً وسواس پیدا کرده بودم. عادت مطالعه‌ام مرز جنون را لمس می‌کرد و شب و روز هر چیزی را که به تمرین سרینی و قدرتی مربوط بود می‌خواندم. به تدریج مجموعه‌ای از بیش از 1,200 مطالعه مرتبط با عضلات سרینی گرد آوردم.

وقتی نخستین بار دنبال مقالات مربوط به تمرین سרینی می‌گشتم، واقعاً نمی‌دانستم پژوهش علمی را چطور باید انجام داد و حتی به پایگاه داده مطالعات دسترسی نداشتم. اما در همان سال نخست دوره دکتری همه چیز تغییر کرد. هر چیزی را که می‌توانستم پیدا کنم خواندم، مطالعه کردم و سازمان دادم.



instagram page : @fitbody.university

بهترین ویژگی تحصیل در AUT این بود که می‌توانستم از راه دور ادامه‌اش بدهم. سال اول را در اوکلند گذراندم، اما بعد به آریزونا برگشتم و تحصیل را ادامه دادم. در حالی که از راه دور روی دکتری کار می‌کردم، نه تنها با تازه‌ترین پژوهش‌ها همراه می‌ماندم، بلکه وبلاگ می‌نوشتم، تمرین می‌کردم، تجهیزات علوم ورزشی‌ام را ارتقا می‌دادم و از همه مهم‌تر، مراجعانم را تمرین می‌دادم.

در Lifts روش‌های تمرین سربینی را روی خودم و مراجعانم آزموده بودم. حالا همان کار را در گاراژ چهارماشینه خانم‌ام که به باشگاه قدرتی تبدیل شده بود انجام می‌دادم. اسمش را Glute Lab گذاشتم، چون علاوه بر باشگاه، مکانی برای آزمودن ایده‌ها، نظریه‌ها و تکنیک‌هایم بود. از قبل دستگاه EMG برای بررسی فعال‌سازی عضله داشتم، اما می‌خواستم متغیرهای بیشتری را مطالعه کنم. بنابراین یک صفحه نیرو (Force Plate) برای بررسی نیروهای عکس‌العمل زمین در حرکات مختلف و دستگاه اولتراسوند برای مشاهده تغییرات ضخامت عضله در طول زمان خریدم. مراجعانی که آن زمان با من کار می‌کردند - «گروه سربینی» (Glute Squad) - بازخورد بسیار زیادی دادند و کمک کردند مجموعه‌ای از روش‌های تمرینی را به یک سیستم تبدیل کنم.

آزمایش‌های EMG، اولتراسوند و صفحه نیرو، در کنار دو مطالعه تمرینی‌ای که برای دکتری انجام دادم، اثربخشی کارهایی را که در Glute Lab انجام می‌دادیم بیشتر تأیید کردند. فواید هیپ تراست دیگر فقط نظری نبود؛ علم هم آن را پشتیبانی می‌کرد.

در کنار آزمودن ایده‌های جدید، نوآوری در تجهیزات را ادامه دادم. همان‌طور که Skorcher کاربردی نبود، اجرای هیپ تراست با تکیه به یک نیمکت هم ایده‌آل نبود. به چیزی بهتر نیاز داشتم؛ وسیله‌ای که مشخصاً برای هیپ تراست طراحی شده باشد.

پس دوباره به میز طراحی برگشتم.

Glute Lab چیست؟

Glute Lab نامی بود که روی باشگاه گاراژی چهارماشینه خانم‌ام در Phoenix, Arizona گذاشتم. آنجا خودم و مراجعانم تمرین می‌کردیم و بخش عمده پژوهش مربوط به رساله دکتری‌ام را همان‌جا انجام دادم. مجموعه بسیار خوبی از تجهیزات عضله‌سازی سربینی و فناوری علوم ورزشی در اختیار داشتم؛ از جمله دستگاه EMG، صفحه نیرو و اولتراسوند.

instagram page : @fitbody.university

علاوه بر انتشار چند مقاله پژوهشی اصیل و داوری شده درباره عضلات سرینی، از این باشگاه و تجهیزات برای انجام ده‌ها آزمایش کوچک‌تر و مطالعه موردی استفاده کردم.

امروزه Glute Lab فقط نام یک باشگاه نیست؛ سیستم من برای تمرین قدرتی و پیکرتراشی است. این کتاب نسخه مکتوب همان سیستم است. اگر می‌خواهید ارائه حضوری ایده‌های کتاب را ببینید، می‌توانید در یکی از سمینارهای Glute Lab شرکت کنید یا از باشگاه در San Diego, California دیدن کنید. در کنار تمرین دادن Glute Squad، همچنان پژوهش می‌کنم تا درک و کاربرد خودم از تمرین سرینی را بهتر کنم.

Hip Thruster

وقتی هیپ تراست را با نیمکت انجام می‌دهید، نکته مهم این است که نیمکت را به چیزی ثابت مثل دیوار یا رک اسکوات بچسبانید تا هنگام حرکت سر نخورد یا به عقب واژگون نشود. با وجود بازخوردهای مثبت، این روش برای گروه‌های بزرگ چندان عملی نبود و اگر ستاپ را اشتباه انجام می‌دادید می‌توانست خطرناک باشد. اجرای هیپ تراست با کش هم دشوار بود، چون باید کش‌ها را به چیزی مثل دمبل‌های سنگین یا پایه‌های پاوررک در فاصله‌ای دقیق از نیمکت مهار می‌کردید.

فهمیدم برای اجرای هیپ تراست به شکلی بهتر، باید نیمکت به یک پلتفرم متصل باشد. پس از مدل Skorcher عبور کردم و طرح جدیدی ساختم: Hip Thruster. با این طراحی می‌توانستم حرکت را با هالتر یا ایمنی بیشتری انجام دهم، مقاومت کشی را هم اضافه کنم و هزینه ساخت نیز بسیار کمتر بود.

من و تیمم Hip Thruster را دوست داشتیم، اما با انتقادهای شدیدی روبه‌رو شد.

این موضوع مرا به یاد نقل قول معروف فیلسوف آلمانی Arthur Schopenhauer انداخت:

«هر حقیقتی از سه مرحله عبور می‌کند. نخست، به سخره گرفته می‌شود. دوم، با خشونت با آن مخالفت می‌شود. سوم، به‌عنوان امری بدیهی پذیرفته می‌شود.»

این روند به‌ویژه درباره هیپ تراست و Hip Thruster صدق کرده است.

instagram page : @fitbody.university

در ابتدا مردم عصبانی بودند. بعضی از بزرگترین نام‌های صنعت آن را احمقانه و خطرناک می‌خواندند. بعد مخالفان شروع کردند به رد کردن آن به‌عنوان حرکتی «غیرعملکردی». در هیپ تراست به پشت دراز می‌کشید - وضعیت طاق‌باز (Supine) - و سه نقطه تماس دارید: پشت روی نیمکت و هر دو پا روی زمین. بعضی‌ها این وضعیت را غیرعملکردی می‌دانند چون تعادل زیادی نمی‌خواهد - که در واقع حرکت را ایمن‌تر می‌کند - و چون خوابیده‌اید و حرکت مستقیماً شبیه فعالیت‌های ورزشی یا زندگی روزمره نیست. در فصل 4 توضیح می‌دهم تمرین سیرینی چگونه می‌تواند عملکرد و کارایی ورزشی را بهبود دهد.

سرانجام، و در کمال تعجب من، عده‌ای گفتند اصلاً من هیپ تراست را اختراع نکرده‌ام. بعضی‌ها ادعا می‌کردند 20 سال است این حرکت را انجام می‌دهند. البته هیچ‌کس عکس یا ویدئویی برای اثبات ادعایش نداشت.

مخالف همیشه وجود خواهد داشت. اما عکس‌های قبل و بعد - بخش «تحوّل‌ها» در دو صفحه بعد - خودشان حرف می‌زنند. پژوهش‌ها و مقالاتی که منتشر کرده‌ام و در پارت 2 توضیح می‌دهم نیز فواید عملکردی این روش‌ها برای قدرت، سلامت و عملکرد را تأیید می‌کنند.

مهم است بدانید همچنان می‌توانید هیپ تراست را با نیمکت، همان‌طور که پیش‌تر توضیح داده شد، انجام دهید. اگر با نیمکت احساس راحتی نمی‌کنید، گزینه‌های دیگری هم وجود دارد که در ادامه کتاب معرفی می‌کنم. نگرانی اصلی من این است که تصور نکنید برای اجرای هیپ تراست حتماً باید Hip Thruster بخرید. در بخش‌های بعد، اجرای ایمن و مؤثر هیپ تراست با نیمکت و همچنین انواع دیگر آن را نشان می‌دهم. به زبان ساده، انتخاب‌های متعددی دارید. تجهیزات گران‌تر عضله‌سازی سیرینی هم در باشگاه‌های تجاری روزبه‌روز رایج‌تر می‌شوند.

تمرین سیرینی ماندگار شده است



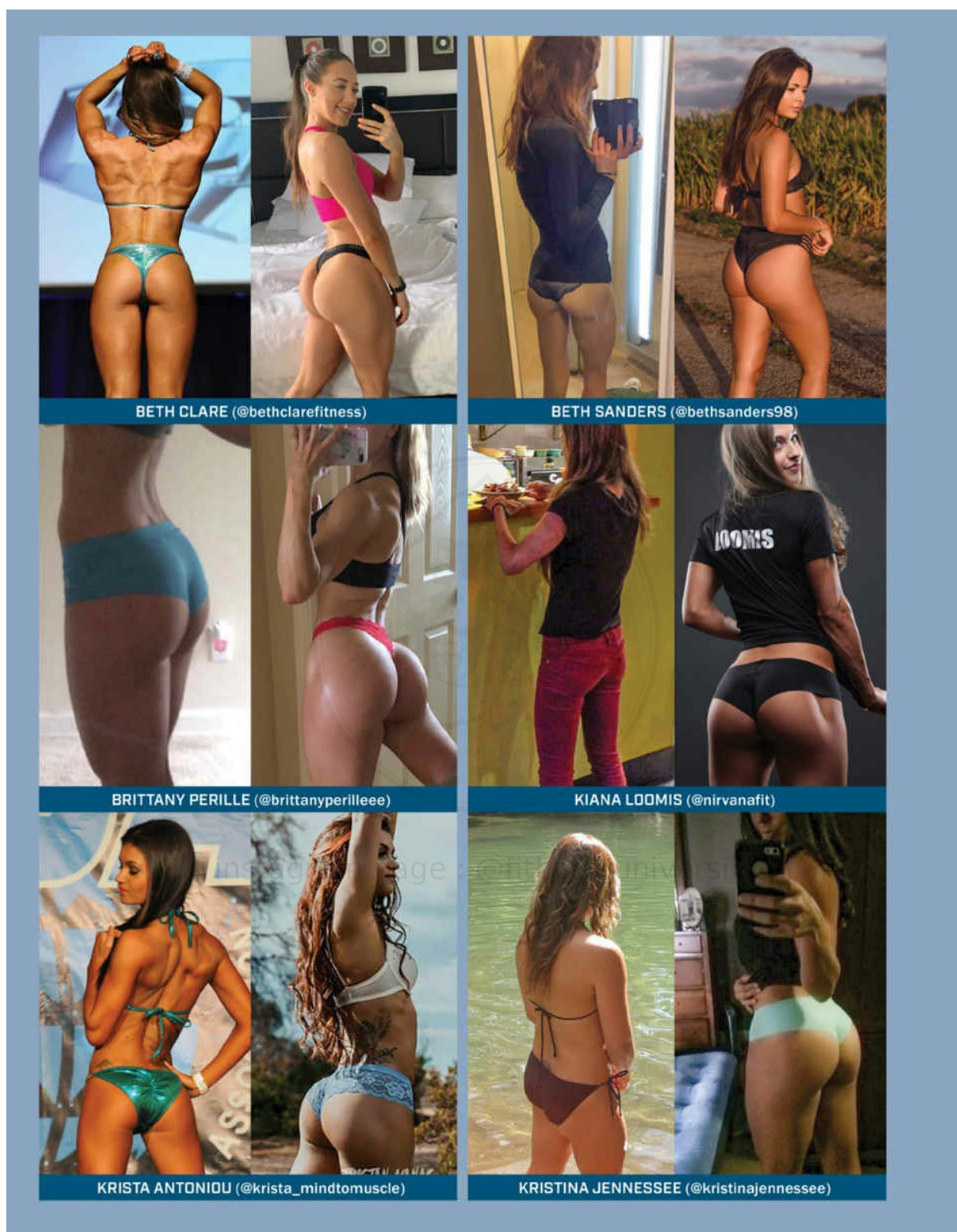
instagram page : @fitbody.university

در سال‌های پیش رو انتظار دارم داده‌های بیشتری از سراسر جهان چیزی را تأیید کنند که مراجعانم مدت‌هاست احساس می‌کنند: هیپ تراست یکی از عملکردی‌ترین تمرین‌های موجود است. علاوه بر اینکه حرکت فوق‌العاده‌ای برای عضله‌سازی سרینی است، می‌تواند برای بهبود سرعت دویدن، پرش، نیروی هل‌دادن افقی، نیروی کشش در میانه ران و قدرت اسکوات و دلیفت نیز مفید باشد.

در این مسیر آموخته‌ام نمی‌توان فقط یک مقاله، کتاب، مطالعه یا پایان‌نامه منتشر کرد و انتظار داشت همه‌چیز بلافاصله عوض شود. مردم برای تغییر دیدگاه‌هایشان زمان می‌خواهند، بدون اینکه احساس فشار کنند. با این حال، حرکت آغاز شده است. هزاران مربی و ورزشکار هیپ تراست را وارد برنامه‌هایشان کرده‌اند و روش‌های تمرین سרینی من را به کار می‌گیرند. به لطف شبکه‌های اجتماعی، هیپ تراست امروز در سراسر جهان دیده می‌شود. The Rock, Kate Upton و James Harrison هم ویدئوهایی از اجرای هیپ تراست منتشر کرده‌اند.



instagram page : @fitbody.university



تصاویر و نام‌های کاربری مطابق نسخه اصلی حفظ شده‌اند.

تحولها - ادامه



LUCY DAVIS (@lucydavis_fit)



MELISSA CROWTHER (@enduringfitness)



ROXY WINSTANLEY (@roxy_winstanley)



SARAH BARLOSE (@sarahbarlose)



SHARELLE GRANT (@sharellegrant)



TINA (@liftwithtina)



تصاویر و نام‌های کاربری مطابق نسخه اصلی حفظ شده‌اند.

پس در حالی که مخالفان با روش‌های ضعیف‌تر نتیجه‌های ضعیف‌تری می‌گیرند، من به چیزی پایبند می‌مانم که با روش علمی می‌توان آن را به روشنی نشان داد. البته علم کامل نیست، اما دست‌کم به ما اجازه می‌دهد یاد بگیریم، آزمایش کنیم، ایده‌ها را اصلاح کنیم و این حوزه را جلو ببریم - چه هدف ساختن فیزیک بدنی بهتر باشد، چه بهبود سلامت، قدرت و عملکرد. نکته خوب این است که افراد لازم نیست حتماً علم را دنبال کنند یا حتی به آن باور داشته باشند، مادامی که نتیجه می‌گیرند. همان‌طور که می‌گویید، نتیجه بهترین شاهد است.

ادعا نمی‌کنم همه پاسخ‌ها را می‌دانم. کنجکاو می‌مانم و سعی می‌کنم خارج از چارچوب‌های معمول فکر کنم. هرگز جست‌وجو برای روش‌ها و تکنیک‌های تمرینی مؤثرتر را متوقف نخواهم کرد. اگر کسی چیز بهتری ارائه کند، با آغوش باز می‌پذیرم. هدف من اثبات اشتباه بودن دیگران نیست؛ هدفم کمک به افراد برای رسیدن به اهدافشان است. امیدوارم این کتاب نیز به شما کمک کند به هدف خود برسید.

سازمان‌دهی و ساختار کتاب

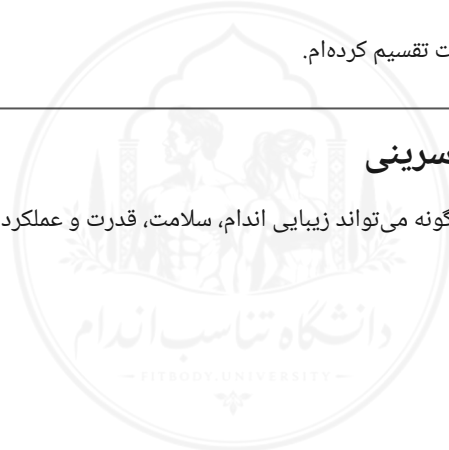
درس‌هایی که به‌عنوان مربی شخصی، ورزشکار تمرین‌کرده و دانشجو آموخته‌ام بسیار زیادند. دانش من درباره تمرین قدرتی و پیکرتراشی نیز بسیار فراتر از موضوع اختصاصی عضلات سرینی است. به همین دلیل، اصول، روش‌ها و تکنیک‌هایی را در کتاب گنجانده‌ام که برای همه بخش‌های بدن کاربرد دارند. به بیان دیگر، این فقط کتابی درباره تمرین سرینی نیست؛ کتابی درباره تمرین قدرتی و پیکرتراشی است که تمرکز ویژه‌ای بر عضلات سرینی دارد.

برای مثال، نحوه اجرای حرکات تمام‌بدن مثل اسکوات و دلیفت را یاد می‌گیرید، اما آنها را در چارچوب تمرین سرینی بررسی می‌کنم. همچنین با راهبردهای تغذیه‌ای، تمرین در شرایط آسیب یا ناراحتی و بازگشت از آنها، علم رشد عضله و اضافه‌بار پیش‌رونده، و اصول طراحی برنامه و دوره‌بندی آشنا می‌شوید؛ اصولی که می‌توان آنها را در تمام سیستم‌های تمرین قدرتی و پیکرتراشی به کار برد.

برای آسان‌تر شدن استفاده از کتاب، آن را به 5 پارت تقسیم کرده‌ام.

پارت 1 - اهمیت تمرین عضلات سرینی

پارت 1 توضیح می‌دهد تمرین عضلات سرینی چگونه می‌تواند زیبایی اندام، سلامت، قدرت و عملکرد را بهتر کند.



instagram page : @fitbody.university

به طور خلاصه، با فواید متعدد تمرین سربینی آشنا می‌شوید و می‌آموزید چرا فارغ از هدف، سطح تجربه و تیپ بدنی، تمرین دادن این عضلات اهمیت دارد.

پارت 2 - علم تمرین قدرتی و پیکرتراشی

این بخش آناتومی و عملکرد عضلات سربینی، نقش ژنتیک، چگونگی رشد عضله یا هایپرتروفی، راه‌های افزایش قدرت و شیوه دسته‌بندی تمرین‌های سربینی را توضیح می‌دهد. اگر با مطالب علمی تازه آشنا می‌شوید نگران نباشید؛ من مطالب را به ضروری‌ترین نکات خلاصه کرده‌ام. به زبان دیگر، اجازه ندهید واژه «علم» شما را از این بخش دور کند. پس از اینکه بفهمید عضلات سربینی چگونه کار می‌کنند، ژنتیک چه نقشی دارد، سازوکارهای رشد عضله چیست، اضافه‌بار پیشرونده چگونه اجرا می‌شود و بهترین روش دسته‌بندی تمرین‌ها کدام است، آمادگی بسیار بیشتری برای اجرای حرکات و آموزش اصول برنامه‌نویسی بخش‌های بعدی خواهید داشت.

البته صادقانه بگویم، بخشی از مطالب کمی فشرده است. اما اگر برای مطالعه و درک فصل‌های این بخش وقت بگذارید، دانش شما درباره تمرین سربینی - و به طور کلی تمرین قدرتی و پیکرتراشی - از دانش حدود 90 درصد مربیان شخصی و مربیان تمرینی فراتر خواهد رفت.

زبان علم (Science Speak)

اگر با کارهای من آشنا باشید، در اینستاگرام @bretcontreras1 مرا دنبال کنید یا مرتب وبلاگم را بخوانید، می‌دانید در عمق وجودم یک پژوهشگرم. مدرک PhD من در علوم ورزشی با تمرکز بر بیومکانیک است؛ حوزه‌ای که ریاضیات و فیزیک را برای تحلیل حرکت انسان به کار می‌گیرد. همان‌طور که پیش‌تر توضیح دادم، دائماً مطالعات علمی را می‌خوانم تا درکم از تمرین قدرتی بیشتر شود.

هدفم در این کتاب این است که اطلاعات را برای همه، صرف‌نظر از سابقه و سطح تجربه، قابل‌دسترسی کنم.

instagram page : @fitbody.university

زبان علم - ادامه

به همین دلیل تصمیم گرفتیم متن اصلی تا حد امکان ساده باشد و در بیشتر مواقع از آوردن مستقیم مطالعات پژوهشی که ممکن است موضوع اصلی را پیچیده کنند خودداری کنیم. با این حال، نمی‌خواستیم مطالعات مهم یا توضیحات بیومکانیکی مربوط به موضوعات مطرح‌شده حذف شوند؛ چنین کاری در حق پژوهشگران دیگر و هر کسی که علاقه‌مند است علم پشت تمرین سرینی را عمیق‌تر بررسی کند، بی‌انصافی بزرگی بود.

برای کسانی که می‌خواهند عمیق‌تر وارد پژوهش و کاربرد بیومکانیک شوند، در پارت‌های 1 و 2 کادرهایی با عنوان Science Speak قرار داده‌ام. منابعی که در این کادرها به آنها ارجاع داده شده، در بخش منابع انتهای کتاب آمده‌اند.

گرچه این اطلاعات مهم‌اند - زیرا علم، تکنیک‌ها و مفاهیم کتاب را اعتبارسنجی می‌کند - و فکر می‌کنم همه می‌توانند از خواندن آنها بهره ببرند، مطالعه این کادرها اجباری نیست.

به بیان دیگر، برای استفاده مؤثر از سیستم من لازم نیست همه اصطلاحات پیچیده و مطالعات علمی را بفهمید. اگر فقط متن اصلی را بخوانید، تمام آنچه برای تمرین سرینی نیاز دارید یاد خواهید گرفت. بنابراین اگر علم و بیومکانیک برایتان جذاب نیست، می‌توانید از این کادرها عبور کنید.

گزینه دیگر - و رویکردی بسیار خوب برای کسانی که تازه تمرین سرینی را شروع کرده‌اند - این است که ابتدا متن اصلی هر فصل را بخوانید. این کار یک نمای کلی ساده اما جامع از سیستم به شما می‌دهد و هم‌زمان بسیاری از اصطلاحات و تعریف‌های بخش‌های Science Speak را معرفی می‌کند. وقتی این پایه را داشته باشید، هنگام بازگشت به کادرهای علمی فشرده‌تر، درک و هضم مطالب برایتان بسیار آسان‌تر خواهد بود.



instagram page : @fitbody.university

پارت 3 - هنر تمرین قدرتی و پیکرتراشی

پارت 3 مبانی تمرین بهینه قدرتی و پیکرتراشی را ارائه می‌کند؛ از دفعات تمرین - اینکه چند وقت یکبار تمرین می‌کنید - و طرح ست و تکرار - اینکه حرکت را چند بار انجام می‌دهید - تا تعیین اهداف و انتظارات واقع‌بینانه و همچنین راهنمایی‌های تغذیه‌ای. هم روش‌های پایه و هم روش‌های پیشرفته تمرین را یاد می‌گیرید تا زمان خود را در باشگاه به حداکثر بازده برسانید و برای مشکلات رایج مرتبط با فیزیک بدنی، اجرای حرکت و برنامه‌نویسی راه‌حل داشته باشید. همچنین با متغیرهای طراحی برنامه آشنا می‌شوید: انتخاب تمرین، دفعات تمرین، تمپو، زمان استراحت، حجم، بار، میزان تلاش و ترتیب تمرین‌ها. اگر تمرین‌ها مواد اولیه باشند، این بخش به شما نشان می‌دهد چگونه از آنها یک دستور کامل بسازید.

پارت 4 - دوره‌بندی و برنامه‌ها

پارت چهارم شامل برنامه‌های نمونه تمام‌بدن با تأکید بر تمرین سیرینی برای سطوح مختلف آمادگی جسمانی و قالب‌هایی است که می‌توانید برای خود یا مراجعانتان استفاده کنید. برنامه‌های 12-week در سطوح مبتدی، متوسط و پیشرفته ارائه می‌کنم که بیشتر تکنیک‌ها و راهبردهای مطرح‌شده در کتاب را در خود دارند. علاوه بر برنامه‌های نمونه، روش من برای دوره‌بندی یا برنامه تمرینی بلندمدت، اسپلیت‌های تمرینی یا قالب‌های برنامه‌نویسی و نمونه برنامه‌های تمرین سیرینی برای بدنسازان، پاورلیفترها و ورزشکاران CrossFit را توضیح می‌دهم.

می‌خواهم تأکید کنم این برنامه‌ها دقیقاً همان چیزی هستند که نامشان می‌گوید: نمونه. می‌توانید آنها را دقیقاً همان‌طور که نوشته شده‌اند اجرا کنید، اما می‌توان و باید بر اساس نیازهای فردی خود یا مراجعانتان تغییرشان داد؛ شیوه انجام این کار را در پارت 3 و بخش پرسش‌های متداول فصل 18 یاد خواهید گرفت. برنامه‌های این بخش را قالب‌هایی ببینید که می‌توان بر اساس هدف، دفعات تمرین، سطح تجربه و سابقه فرد تغییر داد.

پارت 5



instagram page : @fitbody.university

تمرین‌ها

این پارت پایانی کتاب تمام مهم‌ترین تمرین‌های سربینی را در خود دارد و گزینه‌های بسیار زیادی برای انتخاب خواهید داشت. همان‌طور که در سراسر کتاب تکرار می‌کنم، تنوع تمرینی برای تقویت و ساختن بهترین عضلات سربینی، پاها و بدن شما ضروری است. برای ساده‌شدن پیدا کردن حرکات، این پارت به سه فصل با بخش‌هایی برای هر الگوی حرکتی تقسیم شده است: تمرین‌های غالب سربینی، تمرین‌های غالب چهارسر و تمرین‌های غالب همسترینگ.

برای ویدئوهای کوتاه اجرای تمرین‌های این کتاب، به glutelabbook.com مراجعه کنید.

اگرچه هر فصل روی تمرین‌هایی تمرکز دارد که یک گروه عضلانی خاص را بیشتر درگیر می‌کنند، همه آنها عضلات سربینی و بدن را با روش‌های کمی متفاوت به کار می‌گیرند. این موضوع مهم است چون هیچ دو نفری کاملاً شبیه هم نیستند. بیشتر افراد با اولویت‌دادن به تمرین‌های غالب سربینی بهترین نتیجه را می‌گیرند، اما همه می‌توانند از تنوع حرکات پایین‌تنه سود ببرند. در طول کتاب راهبردهای مشخص انتخاب تمرین را بر اساس متغیرهایی مثل هدف، آناتومی، آنترپومتری - طول تنه، بازو و پا - و تجربه توضیح می‌دهم. نکته اصلی این است که تنوع برای ساختن بهترین عضلات سربینی ممکن ضروری است.

تمرین‌های بالاتنه چه می‌شوند؟

درست است که تمرین سربینی سیستمی برای توسعه پایین‌تنه است، اما باید بدانید بسیاری از حرکات این سیستم کل بدن را درگیر می‌کنند. اسکوات، ددلیفت، سونینگ، هل‌دادن سورتمه و برخی تمرین‌های دیگر سربینی هم پایین‌تنه و هم بالاتنه را به کار می‌گیرند.



instagram page : @fitbody.university

تمرین‌های بالاته - ادامه

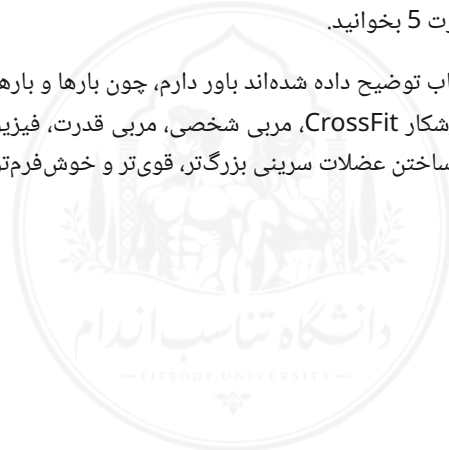
بنابراین حتی اگر یک برنامه صرفاً سرینی را دنبال کنید، باز هم مقدار کمی تحرک بالاته دریافت می‌کنید. با این حال، همچنان تمرین‌های اختصاصی بالاته را توصیه می‌کنم. در پارت 4 اسپلیت‌هایی ارائه می‌کنم که شامل تمرین‌های بالاته و همچنین برنامه‌های تمام‌بدن با تأکید بر تمرین سرینی هستند.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

هرچند این کتاب برای مطالعه کامل طراحی شده، ساختارش به‌گونه‌ای است که بتوانید بر اساس نیاز در آن جابه‌جا شوید. برای مثال می‌توانید یکی از برنامه‌های پارت 4 را شروع کنید و هم‌زمان برای تکنیک‌ها به پارت 5 مراجعه کنید. با این حال، شدیداً توصیه می‌کنم برای خواندن و درک علم مطرح‌شده در پارت 2 وقت بگذارید، چون همین علم روش‌های پارت 3 و تکنیک‌های پارت 5 را اعتبارسنجی می‌کند.

به بیان دیگر، اگر فقط به دنبال ساختن باسنی خوش‌فرم‌تر هستید یا یک تمرین سرینی خوب می‌خواهید، می‌توانید مستقیماً به پارت 4 بروید و یکی از برنامه‌ها یا قالب‌های متعدد من را آغاز کنید. اگر این کار را می‌کنید، حتماً توضیحات تکنیکی پارت 5 را هم بررسی کنید تا مطمئن شوید حرکات را درست اجرا می‌کنید. اما اگر می‌خواهید بدانید عضلات سرینی چگونه کار می‌کنند، چرا باید آنها را تمرین دهید و چگونه این کار را مؤثر انجام دهید، لازم است کتاب را به‌ترتیب تا بخش تمرین‌های پارت 5 بخوانید.

من به اصول، روش‌ها و تکنیک‌هایی که در این کتاب توضیح داده شده‌اند باور دارم، چون بارها و بارها اثربخشی آنها را هم در باشگاه و هم در زندگی واقعی دیده‌ام. زن یا مرد، بدنساز، پاورلیFTER، ورزشکار CrossFit، مربی شخصی، مربی قدرت، فیزیوتراپیست یا صرفاً فردی که می‌خواهد باسن و بدن بهتری داشته باشد - این کتاب هر آنچه برای ساختن عضلات سرینی بزرگ‌تر، قوی‌تر و خوش‌فرم‌تر لازم است در اختیار شما قرار می‌دهد.



instagram page : @fitbody.university



instagram page : @fitbody.university

GLUTE LAB - The Art and Science of Strength and Physique Training

پارت 1

اهمیت تمرین عضلات سرینی

THE IMPORTANCE OF GLUTE TRAINING

Bret Contreras, PhD & Glen Cordoza

اهمیت تمرین عضلات سرینی

ممکن است از خودتان بپرسید چرا تمرین عضلات سرینی (Glutes) مهم است. درست است، یک باسن بزرگ و قوی در یک شلوار جین تنگ ظاهر خوبی دارد و برای بسیاری از شما همین دلیل کافی است که تمرین عضلات سرینی را شروع کنید. اما فواید دیگر چیست؟ و چرا باید عضلات سرینی را در تمرین در اولویت قرار دهید؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، ابتدا باید بفهمید چه چیزی عضلات سرینی را ویژه می‌کند.

برای شروع، عضلات سرینی بزرگ‌ترین و قدرتمندترین گروه عضلانی بدن انسان هستند. افزون بر جذابیت ظاهری، این عضلات طیف گسترده‌ای از حرکات عملکردی را کنترل می‌کنند. بالا رفتن از سربالایی، بلند شدن از صندلی و برداشتن چیزی از روی زمین بدون عضلات سرینی بسیار دشوار می‌شد. همچنین داشتن عضلات سرینی بزرگ و قوی به شما امکان می‌دهد وزنه سنگین‌تری بلند کنید، بالاتر بپرید، سریع‌تر بدوید و ضربه یا تاب قدرتمندتری ایجاد کنید و حتی می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های زانو، لگن و ناحیه کمری نقش داشته باشد. به‌طور خلاصه، عضلات سرینی بر تقریباً تمام جنبه‌های زندگی جسمانی اثر می‌گذارند؛ از ظاهر و احساسات گرفته تا توانایی دویدن، پریدن، تغییر جهت، بلندکردن و چرخیدن. می‌توان گفت عضلات سرینی از مهم‌ترین و چندکاره‌ترین عضلات اسکلتی بدن‌اند.

آیا این یعنی باید سایر بخش‌های بدن را نادیده بگیرید و عمدتاً روی عضلات سرینی تمرکز کنید؟ پاسخ به اهداف شما بستگی دارد.

همان‌طور که در پارت 3 خواهید آموخت، برنامه‌نویسی تمرین بسیار فردمحور است؛ یعنی برای هر شخص متفاوت است. تمرین‌هایی که دوست دارید و برای رسیدن به اهداف خود باید در برنامه قرار دهید ممکن است با تمرین‌ها و برنامه‌هایی که من اجرا می‌کنم یا برای مراجعانم می‌نویسم بسیار متفاوت باشند. به همین دلیل مهم است یاد بگیرید برنامه خودتان را چگونه طراحی کنید. در پارت 4 الگوهای برنامه نمونه ارائه می‌کنم و ممکن است یکی از آنها کاملاً با نیازهای شما سازگار باشد؛ اما در نهایت فقط شما یا مربی‌تان می‌توانید تعیین کنید کدام عضلات را باید تمرین دهید، چه حرکاتی را اجرا کنید و چند وقت یکبار تمرین کنید.

نمی‌خواهم این تصور را در شما ایجاد کنم که تمرین عضلات سرینی تمام آن چیزی است که برای تمرین نیاز دارید. روشن بگویم: نمی‌خواهم به‌خاطر تمرکز بر این عضلات، تمرین سایر عضلات بدن را کنار بگذارید. همه عضلات مهم‌اند و باید کل بدن را تمرین دهید.

اما وقتی صحبت از عملکرد و زیبایی اندام است، عضلات سرینی جایگاه ویژه‌ای دارند و برای بیشتر افراد باید در تمرین در اولویت باشند. این اولویت ممکن است به معنای تمرین عضلات سرینی 2 بار در هفته در کنار برنامه قدرتی فعلی شما باشد یا حتی 5 روز در هفته. هر میزان تعهدی که انتخاب کنید، به این معنا نیست که سایر قسمت‌های بدن را کنار می‌گذارید. بسته به اهدافتان، همچنان باید بالاتنه را تمرین دهید و طیف گسترده‌ای از حرکات را اجرا کنید.

همچنین باید بدانید که «تمرین عضلات سرینی» به معنای ایزوله کردن تنها یک گروه عضلانی نیست؛ در عمل، هنگام تمرین این عضلات چنین چیزی ممکن نیست. البته بعضی حرکات به طور ویژه عضلات سرینی را هدف می گیرند، اما بیشتر حرکات هم زمان چند گروه عضلانی را درگیر می کنند. هیپ تراست، لانج، اسکوات، ددلیفت و اکستنشن پشت نه تنها عضلات سرینی، بلکه پاها، عضلات مرکزی بدن و تا حد کمتری بالاتنه را هم درگیر می کنند. بنابراین وقتی می گویم «تمرین عضلات سرینی»، منظورم اولویت دادن به این عضلات با انتخاب حرکاتی است که آنها و در نتیجه پاها و تنه را هدف می گیرند.

وقتی مسیر تمرین عضلات سرینی را آغاز کردم، فقط به داشتن عضلات سرینی بزرگ و قدرتمند فکر می کردم. اکنون می دانم تمرین این عضلات بسیار فراتر از ساختن باسن و بدنی بهتر است. این موضوع مهم است، چون همه ما دلایل متفاوتی برای تمرین داریم. بعضی افراد بیشتر به زیبایی اندام اهمیت می دهند: می خواهند چربی کم کنند، عضله بسازند و ترکیب بدن را بهبود دهند. بعضی عمدتاً برای عملکرد تمرین می کنند: می خواهند قوی تر، سریع تر و در ورزش خود بهتر شوند. بعضی دیگر نیز صرفاً چون از تمرین لذت می برند و می خواهند زندگی سالم تری داشته باشند ورزش می کنند.

اگر شبیه من باشید، برای همه این دلایل تمرین می کنید. عضلات سرینی قوی و خوش فرم هدف من هستند - و در صفحات آینده نشان می دهم چگونه به آنها برسید - اما در عین حال می خواهم در مجموع قوی تر شوم، جوان تر به نظر برسم و احساس بهتری داشته باشم. همچنین می خواهم از این مسیر لذت ببرم. ارزش یک برنامه تمرینی را می توان با جامع بودن و قابلیت انطباق آن سنجید. برنامه باید اهداف گوناگون را پوشش دهد و با نیازهای فرد سازگار باشد. این پایه سیستم تمرین عضلات سرینی من است؛ سیستمی که زمینه را برای بهترین ظاهر و احساس ممکن فراهم می کند و ظرفیت بهبود سلامت، قدرت و عملکرد را دارد.



دلیل شماره 1 شما برای انجام هیپ تراست چیست؟

WHAT IS THE NUMBER ONE REASON YOU PERFORM HIP THRUSTS?



ترجمه داده‌های نمودار:

گزینه	دلیل	درصد پاسخ‌ها
A	فیزیک بدنی / زیبایی اندام - باسن بهتر	63.35%
B	عملکرد / توان ورزشی - سریع‌تر دویدن، بالاتر پریدن و غیره	8.35%
C	انتقال قدرت - بهبود اسکوات، ددلیفت و غیره	11.84%
D	پیشگیری از آسیب - بهبود وضعیت بدنی، پیشگیری از مشکلات همسترینگ و کاهش درد ناحیه کمری، لگن و زانو و غیره	16.47%

یک نظرسنجی که در ژوئیه 2017 با 7,628 پاسخ‌دهنده انجام شد نشان داد بیشتر ورزشکاران، یعنی 63%، هیپ تراست را برای فیزیک بدنی و اهداف زیبایی انجام می‌دادند؛ یعنی برای داشتن باسن بهتر. سایر پاسخ‌دهندگان هیپ تراست را برای پیشگیری از آسیب یا درد (16%)، انتقال قدرت به اسکوات و ددلیفت (12%) و پیامدهای عملکردی (8%) انجام می‌دادند. برای مشخص کردن دقیق‌تر دلایل تمرین عضلات سرینی به نظرسنجی‌های بیشتری نیاز داریم. با این حال، می‌توان گفت بیشتر افراد هیپ تراست را عمدتاً با هدف زیبایی اندام انجام می‌دهند.



instagram page : @fitbody.university

1

CHAPTER 1

تمرین عضلات سرینی برای زیبایی اندام

Glute Training for Aesthetics

instagram page : @fitbody.university

تمرین عضلات سرینی برای زیبایی اندام

بیشتر افرادی که برای مربیگری به من مراجعه می‌کنند در درجه اول به یک چیز علاقه دارند: بهبود اندامشان. آنها می‌خواهند بدن خود را مطابق اهداف زیبایی‌شناختی‌شان تغییر دهند؛ چیزی که معمولاً به معنای ساختن اندامی حجیم‌تر، کم‌چرب‌تر و قوی‌تر است. در این چارچوب، تمرین عضلات سرینی شکلی از بدنسازی (Bodybuilding) است.

اصطلاح بدنسازی دقیقاً همان چیزی را می‌رساند که از نامش برمی‌آید: شما با تمرین با وزنه، بدن خود را می‌سازید. بعضی افراد به جای بدنسازی از اصطلاح پیکرتراشی بدن (Body Sculpting) استفاده می‌کنند، زیرا هدفشان تغییر ظاهر بدن با تمرین مقاومتی است. همان‌طور که یک هنرمند با تکنیک‌های شکل‌دهی مجسمه می‌سازد، یک بدنساز نیز با وزنه‌زدن بخش‌های مشخصی از بدن را شکل می‌دهد.

با اینکه ایده شکل‌دادن به اندام را دوست دارم، بدنسازی فقط تمرین برای ظاهر بدن نیست؛ شکلی از تمرین قدرتی و فعالیت بدنی نیز هست. اما در بنیادی‌ترین سطح، بدنسازی جنبه مهمی از نحوه نگاه ما انسان‌ها به یکدیگر را بازتاب می‌دهد. چه خوب و چه بد، ما یکدیگر را بر اساس ظاهر قضاوت می‌کنیم. اگر کسی کم‌چرب و عضلانی باشد، ممکن است او را ورزشکار، سالم و قوی ببینید. برعکس، ممکن است فردی با چاقی مفرط را کم‌تحرك و ناسالم تصور کنید.

درست یا غلط بودن این قضاوت‌ها به کنار، پژوهش‌ها نشان می‌دهند ظاهر شما نه تنها بر نحوه نگاه دیگران به شما اثر می‌گذارد، بلکه بر برداشت خودتان از خود نیز تأثیر دارد. این موضوع پیچیده و مبهم است، زیرا سلیقه و دیدگاه افراد متفاوت است و ژنتیک، فرهنگ و محیط بر آنها اثر می‌گذارند. چیزی که من جذاب می‌دانم ممکن است از نظر شما زشت باشد. همان‌طور که می‌گویند: «زیبایی در چشم بیننده است.»

پرسش‌هایی که باید از خودتان بپرسید اینها هستند: چه چیزی را زیبا می‌دانید؟ دوست دارید بدنتان چه ظاهری داشته باشد؟ وقتی در آینه نگاه می‌کنید چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟ آیا بخش‌هایی از بدنتان هست که می‌خواهید تغییر دهید؟ اگر باسن بزرگ و قدرتمند را زیبا می‌دانید و عضلات سرینی قوی‌تر و خوش‌فرم‌تری می‌خواهید، می‌توانید از روش‌ها و تکنیک‌های این کتاب برای شکل‌دادن به اندام ایده‌آل خود استفاده کنید.

با این حال، مهم است که فقط روی نتیجه مطلوب تمرکز نکنید، زیرا بعضی چیزها مانند ژنتیک قابل تغییر نیستند. اگر مثل من ژنتیک نامساعدی برای رشد عضلات سرینی به ارث برده‌اید، ممکن است ساختن باسن بزرگ - دست‌کم در کوتاه‌مدت - برایتان ممکن نباشد. بنابراین هنگام تعیین اهداف مربوط به اندام، ضروری است بر فرایند یعنی تمرین تمرکز کنید، نه صرفاً بر نتیجه ظاهر.

به بیان دیگر، باید بر اساس ژنتیک و تیپ بدنی خود اهدافی واقع‌بینانه تعیین کنید و روی چیزهایی تمرکز کنید که در کنترل شما هستند (در فصل 11 بیشتر درباره این موضوع صحبت می‌کنم). آنچه می‌خورید، نوع تمرین‌هایی که انجام می‌دهید، سطح فعالیت، نحوه مدیریت استرس و کیفیت خواب، همگی می‌توانند تأثیر بزرگی بر ظاهر،

احساس و برداشت شما از خودتان داشته باشند. وظیفه من به عنوان مربی شخصی کمک به مراجعان برای رسیدن به اهدافشان است؛ چه هدف کاهش وزن باشد، چه افزایش حجم عضلات و چه بهبود قدرت. تمرین عضلات سرینی می تواند همه این کارها را انجام دهد و همزمان اندامی را شکل دهد که بسیاری از افراد خواهان آن هستند.

حدس می زنم بیشتر شما به این دلیل به تمرین عضلات سرینی علاقه دارید که برای خودتان یا فرد دیگری باسن و بدن بهتری می خواهید. تا زمانی که اهداف واقع بینانه باشند و تمرین ایمن و سالم انجام شود، تلاش برای رسیدن به اندام ایده آل کاملاً قابل قبول است. اما میان اهمیت دادن به ظاهر و خواستن ظاهر بهتر، با وسواس درباره ظاهر و احساس نیاز به بهتر به نظر رسیدن، مرز باریکی وجود دارد. این موضوع روی یک طیف قرار می گیرد. در یک سوی طیف، فرد کم تحرک و دارای اضافه وزنی است که هرگز ورزش نمی کند؛ در سوی دیگر، وزنه زن و سواسی ای قرار دارد که تمام وقت خود را در باشگاه می گذراند و نمی تواند از کنار آینه رد شود بدون اینکه خودش را برانداز کند. هیچ یک از این دو حد سالم نیست و شما باید تعادل را پیدا کنید.

با این حال، می توانید بدون احساس گناه یا خودشیفتگی، هدف داشتن باسن و بدنی بهتر را دنبال کنید. خواستن بهبود اندام به این معنا نیست که خودپسند هستید؛ فقط یعنی می خواهید بدن خود را بهتر کنید، چیزی که بیشتر مردم خواهان آن هستند، چه حاضر باشند به آن اعتراف کنند چه نه. این پرسش پیش می آید: دقیقاً چه چیزی عضلات سرینی را از نظر زیبایی شناختی تا این اندازه جذاب می کند؟ چند توضیح وجود دارد.

جذابیت عضلات سرینی

پژوهش ها نشان می دهند میان داشتن عضلات سرینی بزرگ و قوی و جذاب و ورزشکار به نظر رسیدن، ارتباط قدرتمندی وجود دارد. به نظر می رسد تمایل به نگاه کردن به یک باسن خوش فرم تا حدی در ژن های ما ریشه دارد. از دیدگاه تکاملی، این ایده منطقی است.

instagram page : @fitbody.university

تصور کنید در یک جامعه شکارچی-گردآورنده زندگی می کنید که در آن پرتاب کردن، دویدن سرعتی و مشت زدن به اندازه بررسی ایمیل یا رانندگی در زندگی امروزی اهمیت داشت. می دانیم عضلات سرینی به بسیاری از حرکات عملکردی نیرو می دهند؛ بنابراین دور از ذهن نیست که افراد دارای عضلات سرینی قدرتمند در انجام اعمال مهم و ضروری برای بقا توانمندتر بوده باشند. این همان انتخاب طبیعی است: مردان و زنانی که عضلات سرینی بزرگتر و قوی تری داشتند، به دلیل عملکرد و توان بیشتر احتمال بیشتری داشت در محیط خود زنده بمانند و موفق شوند.

این استدلال شاید کمی دور از ذهن باشد و واقعیتی اثبات شده نیست، اما ایده جالبی است. در جوامع جنگجو و شکارچی که مردم با شکارچیان طبیعی و انسان های دیگر در نبرد تن به تن درگیر می شدند و برای به دست آوردن غذا می دویدند، تردیدی نیست که عضلات سرینی نقشی کوچک اما حیاتی داشته اند.

با این حال، احتمال بیشتری دارد که عضلات سرینی نقش برجسته تری در انتخاب جنسی (Sexual Selection) داشته باشند؛ یعنی انتخاب صفاتی، مانند عضلات سرینی قوی، که موفقیت جفت گیری را افزایش می دادند. منطقی است تصور کنیم هم مردان و هم زنان به عضلات سرینی خوش فرم جذب می شدند و به طور غریزی میان باسن بزرگ و قوی و بقا، تولیدمثل، شکار و محافظت ارتباط برقرار می کردند. ممکن بود یک زن مردی را بر اساس توانایی او در

شکار، جنگیدن و محافظت انتخاب کند و این توانایی‌ها احتمالاً با عضلات سرینی قدرتمند او مرتبط بودند. یک مرد نیز ممکن بود زن را بر اساس دلایل مشابه انتخاب کند، با این برداشت اضافه که باسن بزرگ‌تر نشانه لگن مناسب‌تر برای فرزندآوری است. ایده شبیه طاووسی است که درخشان‌ترین پرها را دارد و شانس بیشتری برای جفت‌گیری پیدا می‌کند؛ با این تفاوت که اینجا به جای پرها، عضلات مطرح‌اند و عضلات سرینی از مهم‌ترین و قابل‌مشاهده‌ترین آنها هستند.

امروزه این صفات همان کارکرد گذشته را ندارند، اما DNA ما تفاوت را نمی‌فهمد. اگر فردی را با عضلات سرینی قوی در بدنی متعادل، کم‌چرب و عضلانی ببینید، به‌طور خودکار فرض می‌کنید او سریع، قدرتمند، ورزشکار و احتمالاً جذاب است. معمولاً همین جنبه جذابیت است که مردم را به سیستم من جذب می‌کند. آنها باسن خوش‌فرم می‌خواهند نه به این دلیل که لزوماً آنها را قوی‌تر، سریع‌تر یا ورزشکارتر می‌کند، بلکه چون می‌خواهند از پشت ظاهر خوبی داشته باشند.

ساختن عضلات سرینی

اگر با هدف زیبایی اندام عضلات سرینی را تمرین می‌دهید، باید بدانید ساختن و حفظ آنها دشوار است. با افزایش سن، عضلات سرینی نیز مانند همه عضلات شروع به تحلیل می‌کنند. اگر نادیده گرفته شوند، دچار آتروفی (Atrophy) می‌شوند؛ یعنی ضعیف‌تر و افتاده‌تر می‌شوند. بعضی افراد در دبیرستان باسن خوش‌فرمی دارند چون جوان و فعال‌اند؛ تمام روز راه می‌روند، ورزش می‌کنند و تحرک دارند. اما با گذشت زمان بیشتر می‌نشینند، کمتر فعال‌اند و در نهایت باسن سفت و گردشان ضعیف و صاف می‌شود. ممکن است به جوانی خود نگاه کنید و فکر کنید: «عجب، قبلاً باسن و پاهای خوبی داشتم. واقعاً ظاهر خوبی داشتم. می‌خواهم دوباره همان را داشته باشم.»

اینها همان افرادی هستند که معمولاً مرا پیدا می‌کنند؛ افرادی که فرایندی مشابه من را تجربه کرده‌اند. آنها به نتیجه دلخواه نمی‌رسند یا از اندامشان راضی نیستند، پس شروع به پیروی از روش‌های تمرینی من می‌کنند. همچنان سایر قسمت‌های بدن را تمرین می‌دهند، اما تنوع بیشتری از حرکات سرینی را اجرا می‌کنند و عضلات سرینی را با فراوانی بیشتری تمرین می‌دهند. جای تعجب نیست که شروع به گرفتن نتایج مورد نظرشان می‌کنند.

همان‌طور که در مقدمه اشاره کردم، اسکوات (Squat) و ددلیفت (Deadlift) عضلات سرینی را رشد می‌دهند، اما عمدتاً به‌ترتیب عضلات چهارسر ران (Quadriceps) و همسترینگ (Hamstrings) را هدف قرار می‌دهند. بسیاری از زنانی که با آنها کار می‌کنم از اندامی که فقط با اسکوات و ددلیفت ساخته‌اند راضی نیستند. آنها از چهارسرها و همسترینگ‌های بیش‌ازحد رشدکرده‌ای صحبت می‌کنند که باعث می‌شوند عضلات سرینی در مقایسه کوچک‌تر به نظر برسند. این همان اتفاقی است که معمولاً وقتی حرکات سرینی‌محور (Glute-Dominant Exercises) مانند هیپ تراست (Hip Thrust) انجام نمی‌دهید رخ می‌دهد: چهارسرها و همسترینگ‌ها به‌طور نامتناسبی بیشتر از عضلات سرینی رشد می‌کنند و در نتیجه باسن کوچک‌تر به نظر می‌رسد. البته این موضوع درباره مراجعانی است که ظاهر مشخصی را دنبال می‌کنند.

در نهایت، شما هنرمند اندام خودتان هستید. تمرین عضلات سرینی یکی از راه‌هایی است که می‌توانید با ورزش ظاهر خود را تغییر دهید. اگر می‌خواهید باستان برجسته‌تر باشد و از فرم فعلی راضی نیستید، یک برنامه تخصصی تمرین عضلات سرینی ممکن است با توجه به اهداف و تیپ بدنی شما را به اندام ایده‌آل نزدیک‌تر کند. برای مثال، اگر چهارسر و همسترینگ‌های بزرگی دارید و می‌خواهید باسن برجسته‌تر دیده شود، باید تمرکز بیشتری بر حرکات سرینی محور نسبت به اسکوات و ددلیفت داشته باشید. برعکس، اگر می‌خواهید هم عضلات سرینی و هم پاها را رشد دهید، استفاده از همه تمرین‌های این کتاب شما را به هدفتان نزدیک‌تر می‌کند.

از نظر فیزیولوژیکی بدن و زیبایی اندام، زنان معمولاً بیش از مردان برای عضلات سرینی اهمیت قائل‌اند، اما هر دو باید آنها را در تمرین در اولویت قرار دهند. زیبایی‌شناسی باید متناسب با فرد باشد، اما من سیستمی را توسعه داده‌ام که با شناسایی حرکاتی که نواحی مختلف عضلات سرینی را بهتر فعال می‌کنند و با تنظیم بیومکانیکی برنامه برای هر فرد، به مردان و زنان در رسیدن به اهداف ظاهری کمک می‌کند.

از تجربه شخصی هم می‌توانم بگویم، چون همیشه عضلات سرینی را در اولویت قرار داده‌ام. زنانی که با آنها رابطه داشته‌ام جملاتی مانند این گفته‌اند: «وای، باسن خوبی داری. دوست‌پسر قبلی من فقط بالاتنه‌اش را تمرین می‌داد.» زنان همان‌طور که مردان باسن خوش‌فرم زنان را می‌پسندند، باسن خوش‌فرم مردان را نیز دوست دارند. اما بسیاری از مردان این موضوع را نمی‌دانند؛ غرورشان مانع می‌شود. مردان در آینه به عضلات نمایشی بالاتنه نگاه می‌کنند، در حالی که زنان پاهای لاغرشان را مسخره می‌کنند. آنها متوجه نیستند که زنان هم عضلات سرینی خوش‌فرم را می‌پسندند. وقتی عضلات سرینی خوبی دارید، در مجموع ظاهر بهتری پیدا می‌کنید؛ ظاهری قدرتمند و ورزشکارانه که جذاب و چشمگیر است.

اگر هدف شما ساختن عضلات سرینی بزرگ و قدرتمند است، از دنبال کردن این برنامه‌ها و وارد کردن این تکنیک‌ها به برنامه تمرینی خود لذت خواهید برد. اما تمرین عضلات سرینی چیزی فراتر از خوب به نظر رسیدن از پشت است. بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند تمرین برای زیبایی اندام به معنای قربانی کردن سلامت، عملکرد و کارایی ورزشی است. ممکن است این موضوع درباره بعضی سیستم‌های بدنسازی صدق کند، اما درباره سیستم تمرین عضلات سرینی من چنین نیست. همه‌چیز به انتخاب تمرین‌های مناسب و پیروی از یک برنامه خوب طراحی شده بستگی دارد.

حتی اگر فقط برای زیبایی اندام تمرین می‌کنید، تا زمانی که برنامه‌ریزی و مکانیک حرکات مناسب باشد، در کنار تغییرات ظاهری قوی‌تر و سالم‌تر می‌شوید و عملکرد بهتری نیز پیدا می‌کنید. به بیان ساده، برای شکل دادن به اندام خود لازم نیست عملکرد، قدرت یا - مهم‌تر از همه - سلامت را قربانی کنید.

گفت‌وگوی علمی: بهبود زیبایی اندام