

JAY CARDIELLO

BODYWEIGHT STRENGTH TRAINING

12 WEEKS
to Build Muscle
and Burn Fat

Foreword by

DARRIA LONG GILLESPIE, MD, MBA

جی کاردیello - تمرین قدرتی با وزن بدن

12 هفته برای ساخت عضله و سوزاندن چربی | پیشگفتار: دریا لانگ گیلزپی، MD, MBA

BODYWEIGHT STRENGTH TRAINING

12 Weeks to Build Muscle and Burn Fat

JAY CARDIELLO

Foreword by Darria Long Gillespie, MD, MBA



تمرین قدرتی با وزن بدن

12 هفته برای ساخت عضله و سوزاندن چربی
instagram page : @fitbody.university

جی کاردیللو

با پیشگفتار دریا لانگ گیلزپی، MD, MBA

ROCKRIDGE PRESS

حقوق نشر و سلب مسئولیت

Copyright © 2017 by Jay Cardiello

هیچ بخشی از این اثر، جز در مواردی که بر اساس بخش‌های 107 یا 108 قانون حق مؤلف ایالات متحده مصوب 1976 مجاز شمرده شده است، بدون کسب اجازه کتبی قبلی از ناشر نباید به هیچ شکل یا با هیچ وسیله‌ای - از جمله الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط، اسکن یا روش‌های دیگر - تکثیر، در سامانه بازیابی ذخیره یا منتقل شود. درخواست اجازه از ناشر باید برای واحد مجوزها به این نشانی ارسال شود: Permissions Department, Rockridge Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

محدودیت مسئولیت/سلب ضمانت: ناشر و نویسنده هیچ اظهار یا تضمینی درباره دقت یا کامل بودن محتوای این اثر ارائه نمی‌کنند و به‌طور مشخص همه ضمانت‌ها، از جمله بدون محدودیت هرگونه ضمانت تناسب برای هدفی خاص، را رد می‌کنند. هیچ ضمانتی از طریق مطالب فروش یا تبلیغاتی ایجاد یا توسعه نمی‌یابد. توصیه‌ها و راهبردهای ارائه‌شده در این کتاب ممکن است برای هر شرایطی مناسب نباشند. این اثر با این درک عرضه می‌شود که ناشر در حال ارائه مشاوره یا خدمات پزشکی، حقوقی یا دیگر خدمات حرفه‌ای نیست. اگر کمک حرفه‌ای لازم باشد، باید از خدمات فردی متخصص و شایسته استفاده شود. ناشر و نویسنده مسئول هیچ‌گونه خسارت ناشی از این اثر نخواهند بود. اشاره به یک فرد، سازمان یا وبسایت در این اثر به‌عنوان منبع استناد و/یا منبع بالقوه اطلاعات بیشتر، به معنای تأیید اطلاعات یا توصیه‌هایی نیست که آن فرد، سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند. همچنین خوانندگان باید توجه داشته باشند که وبسایت‌های درج‌شده در این اثر ممکن است بین زمان نگارش کتاب و زمان مطالعه آن تغییر کرده یا از دسترس خارج شده باشند.

برای دریافت اطلاعات عمومی درباره دیگر محصولات و خدمات ما یا دریافت پشتیبانی فنی، در داخل ایالات متحده با بخش خدمات مشتریان به شماره 744-2665 (866) و از خارج ایالات متحده با شماره 253-0500 (510) تماس بگیرید.

Rockridge Press کتاب‌های خود را در قالب‌های گوناگون الکترونیکی و چاپی منتشر می‌کند. ممکن است بخشی از محتوایی که در نسخه چاپی وجود دارد در کتاب‌های الکترونیکی در دسترس نباشد و بالعکس.

علائم تجاری: Rockridge Press و نشان Rockridge Press علائم تجاری یا علائم تجاری ثبت‌شده Callisto Media, Inc. و/یا شرکت‌های وابسته آن در ایالات متحده و سایر کشورها هستند و بدون اجازه کتبی قابل استفاده نیستند. تمام علائم تجاری دیگر متعلق به مالکان مربوطه‌اند. Rockridge Press با هیچ‌یک از محصولات یا فروشندگانی که در این کتاب از آن‌ها نام برده شده است ارتباطی ندارد.

ISBN: Print 978-1-62315-859-0 | eBook 978-1-62315-860-6

instagram page : @fitbody.university

این کتاب به پسر، **مکس**، تقدیم می‌شود؛ کسی که درباره
زندگی بیش از هر مربی یا راهنمایی که تاکنون با او کار
کرده‌ام به من آموخته است.

دوستت دارم، پسر.

instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب

بخش دوم: تمرین‌های بنیادی

26

26 وضعیت‌های کلیدی

29 تمرین‌های پا

31 برج سقوط‌کننده

33 اسکوات پا جمع

35 لانچ معکوس با فعال‌سازی همسترینگ

37 اسکوات پیستول

39 لانچ با مکث

41 اسکوات پرشی

43 پرش نیمه‌برپی

45 برپی

47 اسکوات سومو

49 اسکوات پا ضربدری

51 تمرین‌های پشت

53 کبرا

55 سوپرمن

57 کشش متناوب کتف به پایین

59 پارویی متناوب در پلانک

61 پلانک با دست‌رسی جلو و عقب

63 فلای خوابیده

65 شنای کتف تا بالا بردن لگن

67 نگاه‌داشتن کتف

69 لیفت

کتف

71 بریک‌دنسر

بخش‌های آغازین

6 پیشگفتار

8 مقدمه

بخش اول: پی‌ریزی پایه

10

12 تمرین قدرتی

15 آمادگی ذهنی

20 آمادگی تغذیه‌ای



instagram page : @fitbody.university

فهرست مطالب - ادامه

بخش سوم: 12 هفته تا بدنی کم‌چربی‌تر 117

117 برنامه

123 مرحله اول: هفته‌های 1 تا 4 - قدرت پایه

146 مرحله دوم: هفته‌های 5 تا 8 - حداکثر قدرت

172 مرحله سوم: هفته‌های 9 تا 12 - تبدیل به پایداری

بخش‌های پایانی 191

191 منابع

193 منابع پیشنهادی

194 سپاسگزاری

195 درباره نویسنده

بخش دوم: تمرین‌های بنیادی - ادامه

73 تمرین‌های شکم

75 چرخش تنه

77 کراس‌اور لگن

79 بریسر

81 برد داگ

83 برد داگ پیشرفته در پلانک کامل

85 هالو بادی هولد

87 هالو بادی هولد و رول

89 نی اسکِرچر

91 هیپ‌تپ

93 فایر‌هایدرن‌ت ایزو هولد

95 تمرین‌های بازو

97 شنا

99 شنای دایو بامب

101 شنای پایک

103 راه‌رفتن خرسی

105 شنای معکوس

107 واکاوت

109 واکاوت تک‌پا

111 پرس‌آپ پشت بازو

113 چرخش شانه

115 وضعیت اسفینکس با دست‌رسی شانه



instagram page : @fitbody.university

پیشگفتار

وقتی برای نخستین بار با جی کاردیو آشنا شدم، او با گروهی از افراد با شکل‌ها و اندازه‌های بدنی گوناگون کار می‌کرد. این افراد به‌طور منظم ورزش نمی‌کردند، اما می‌خواستند وزن کم کنند و حتی شاید به مشکلات مزمن سلامتی مانند دیابت رسیدگی کنند. من و جی در حال بررسی همکاری روی یک پروژه بودیم، بنابراین آمده بودم تا شیوه کار او را ببینم. نخستین چیزی که دیدم این بود که واقعاً آن‌ها را به چالش می‌کشید. اما چیزی که روشن شد - و حتی مهم‌تر بود - این بود که آن‌ها هم‌زمان احساس الهام، ارزشمندی و توانمندی می‌کردند. از پس چالش او برمی‌آمدند و به خودشان افتخار می‌کردند. مردم می‌خندیدند! آن روز با درکی عمیق از اینجا بیرون آمدم که جی چه احساسی در مردم ایجاد می‌کند؛ اینکه او فقط تمرینشان نمی‌دهد، بلکه کمکشان می‌کند موفق شوند.

وقتی می‌بینید جی چگونه با افراد در تمام سطوح آمادگی جسمانی ارتباط برقرار می‌کند، هرگز حدس نمی‌زنید همان صبح با 50 Cent تمرین کرده است؛ یا روز قبل با J.Lo. و اوایل همان هفته با بازیکنان NFL. یا اینکه در برنامه موفق شبکه ABC با عنوان My Diet Is Better Than Yours حضور داشته است. وقتی جی با مراجعانش کار می‌کند، شهرت خودش اهمیتی ندارد. آنچه اهمیت دارد توانایی او در ساختن محیطی است که در آن همه، فارغ از سطح آمادگی جسمانی، احساس راحتی کنند، قضاوت نشوند و از ورزش کردن لذت ببرند.

اما جی همین است. او مربی ستاره‌ها و ورزشکاران طراز اول است و در عین حال به مردم عادی هم کمک می‌کند تا از مسیر سلامت و آمادگی جسمانی شکوفا شوند. او به‌طور ذاتی چالش‌های هر مراجعه‌کننده را درک می‌کند و با اشتیاقی بی‌حدومرز مستقیماً به سراغ همان چالش‌ها می‌رود.

من به‌عنوان پزشک، مدیر حوزه سلامت دیجیتال و متخصص ملی تندرستی تلاش می‌کنم فقط بهترین اطلاعات مبتنی بر علم را در اختیار بیمارانم بگذارم. جی هم به همین شیوه عمل می‌کند. برنامه‌هایش را بر شواهد و مدل‌های رفتاری‌ای بنا می‌کند که بیشترین اثربخشی را نشان داده‌اند. جی همچنین می‌داند هر کسی می‌تواند بداند از نظر آمادگی جسمانی «چه کاری» باید انجام دهد؛ راز موفقیت این است که بدانید «چرا» می‌خواهید آن کار را انجام دهید. همین است که کار او را متمایز می‌کند.

چرا به این کتاب نیاز داریم؟ نخست اینکه تمرین قدرتی (Strength Training) جزء حیاتی سلامت است و من می‌بینم تعداد زیادی از بیمارانم آن را نادیده می‌گیرند. افزون بر این، وقتی تمرین قدرتی به شیوه‌ای که جی توصیه می‌کند با تمرین قلبی-عروقی (Cardio) ترکیب شود، فوایدش چند برابر می‌شود: وزن سالم‌تر، استخوان‌های قوی‌تر، انرژی بیشتر و حتی طول عمر بالاتر. دنبال کردن چنین برنامه‌ای یعنی قلب سالم‌تر است، مغز سالم‌تر است... و حتی باسن‌تان در شلوار جین بهتر به نظر می‌رسد. از نظر من، این یعنی برد.

متن متناظر با صفحه اصلی vi

پیشگفتار - ادامه

من از تجربه شخصی می‌دانم که خارج شدن از مسیر برنامه‌های ورزشی چقدر آسان است. اما جی با برنامه 12 هفته‌ای خود، این اتفاق را تقریباً ناممکن می‌کند. اگر با مجموعه‌ای از بهانه‌ها سراغ این کتاب آمده‌اید، خیلی زود بهانه کم می‌آورید.

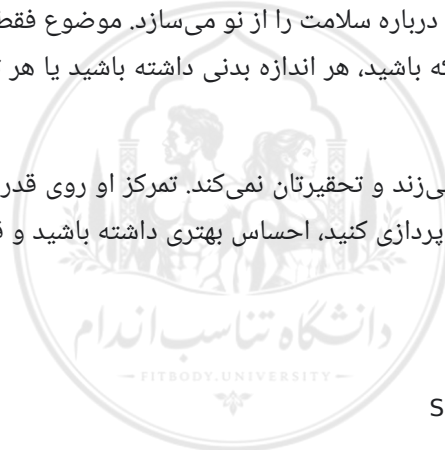
فکر می‌کنید وقت ندارید؟ 12 دقیقه وقت دارید؟ پس برای تقریباً تمام تمرین‌های این کتاب وقت دارید.

عضویت باشگاه ندارید؟ این تمرین‌ها را در خانه و فقط با استفاده از وزن بدن خود انجام دهید.

زود دلسرد می‌شوید؟ جی در سراسر کتاب انگیزه و دلگرمی در اختیارتان می‌گذارد تا در این مسیر احساس تنهایی نکنید.

چیزی که این کتاب را ویژه می‌کند این است که جی پرسش‌های مهم را مطرح می‌کند و به شما قدرت می‌دهد انگیزه‌های واقعی خود برای تغییر را پیدا کنید. دانستن این انگیزه، کلید ماندگار کردن تغییر است. او به همان اندازه که به چالش‌های جسمانی شما می‌پردازد، چالش‌های شخصی و ذهنی‌تان را هم بررسی می‌کند. این فقط کتاب تمرین قدرتی نیست؛ کتابی برای تمرین زندگی است. فکرش را بکنید: آیا تاکنون با برنامه‌ای ورزشی روبه‌رو شده‌اید که تشویقتان کند مکث کنید، آگاهانه در لحظه باشید، درباره اهداف خود تأمل کنید و قدردانی داشته باشید؟ جی چارچوب فکری ما درباره سلامت را از نو می‌سازد. موضوع فقط تمرین‌ها نیست. این یک رویکرد از درون به بیرون است. در هر نقطه‌ای از مسیر سلامت که باشید، هر اندازه بدنی داشته باشید یا هر تعداد تکراری که بتوانید انجام دهید، به این کتاب نیاز دارید.

جی فرمانده‌ای خشن نیست. سر شما فریاد نمی‌زند و تحقیرتان نمی‌کند. تمرکز او روی قدرت، آمادگی جسمانی، انرژی و کیفیت زندگی شماست و باور دارد که می‌توانید بزرگ‌تر رؤیایپردازی کنید، احساس بهتری داشته باشید و قوی‌تر شوید. پس از خواندن این کتاب، شما هم این را باور خواهید کرد.



Darria Long Gillespie, MD, MBA -
معاون ارشد استراتژی بالینی، Sharecare Inc.
استادیار بالینی، دانشکده پزشکی دانشگاه تنسی

instagram page : @fitbody.university

متن متناظر با صفحه اصلی vii

مقدمه

اگر این کتاب را برداشته‌اید، احتمالاً اهمیت قوی‌تر شدن، افزایش آمادگی جسمانی و بهبود سلامت کلی خود را درک می‌کنید. شاید چند رویکرد متفاوت را بدون موفقیت امتحان کرده باشید و اکنون به دنبال برنامه‌ای برای تمرین و تغذیه باشید که واقعاً بتوانید به آن پایبند بمانید. می‌دانید موفقیت از تعهد می‌آید، اما شاید برای رسیدن به آن کمی کمک لازم داشته باشید. جای درستی آمده‌اید.

در طول 22 سال فعالیت من در صنعت فیتنس و سلامت، هزاران برنامه آمادگی جسمانی دیده‌ام که همه چیز را وعده می‌دهند - حتی چشمه جوانی را. بسیاری از این برنامه‌ها پشتوانه علمی دارند و اگر فرد پروتکل‌هایشان را دنبال کند، می‌توانند موفقیت خود را نشان دهند.

مشکل این است که وقتی پای تناسب اندام به میان می‌آید، زندگی انگار به شکلی جادویی دست‌به‌دست هم می‌دهد تا سر رهاقتان قرار بگیرد. وقت و پول محدود است. همین حالا هم مسئولیت‌های زیادی دارید. بعضی افراد حتی احساس گناه یا حقارت را با خود حمل می‌کنند و همین مانع سالم‌تر شدنشان می‌شود. بعضی دیگر انگیزه ندارند یا از متعهد شدن به چیزی بلندمدت می‌ترسند.

اما اگر به شما بگویم برنامه‌ای وجود دارد که آنقدر ساده است که نیاز به فکر کردن درباره فیتنس و تغذیه را از دوشتان برمی‌دارد، چه؟ هدف من از تمرین قدرتی با وزن بدن (Bodyweight Strength Training) همین است: تمام فکر کردن و برنامه‌ریزی را برای شما انجام دهم تا فقط مراحل را دنبال کنید. اگر این کار را انجام دهید، تنها در 12 هفته قوی‌تر، آماده‌تر، کم‌چربی‌تر و سالم‌تر خواهید شد. بهترین بخش ماجرا چیست؟ می‌توانید تمام تمرین‌ها را در خانه و به تنهایی انجام دهید - بدون نیاز به تجهیزات یا عضویت باشگاه.

این کتاب همه چیزهایی را که در طول دوران ورزشی و حرفه‌ای خود در فیتنس آموخته‌ام گردآوری می‌کند تا به شما کمک کند قوی‌تر و کم‌چربی‌تر شوید و تمرکز ذهنی بیشتری پیدا کنید. فعالیت حرفه‌ای‌ام در تمرین قدرتی را با کار کردن با ورزشکاران حرفه‌ای در سازمان‌های بزرگ ورزشی آغاز کردم؛ از جمله Tampa Bay Buccaneers, Xtreme Football League, Cincinnati Reds و World Champion Boxing League. سپس در سال 2014 همراه با تیمی از متخصصان سلامت، فناوری و بازاریابی، Off The Scale (OTS) را توسعه دادم. پلتفرم OTS فعالیت بدنی ساختاریافته، آموزش تغذیه و برنامه‌ریزی برای تغییر سبک زندگی ارائه می‌کند تا مشارکت و موفقیت کاربران را به حداکثر برساند. بسیاری از تمرین‌ها و تکنیک‌های این کتاب از پژوهش‌های پشتوانه OTS گرفته شده‌اند.

instagram page : @fitbody.university

تمرین قدرتی فواید فوق‌العاده‌ای برای بدن و ذهن دارد. یک مطالعه جدید نشان داد که «تمرین قدرتی به‌طور فزاینده‌ای به دلیل فواید متعدد مرتبط با سلامت توصیه می‌شود؛ از جمله کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، کاهش رویدادهای قلبی-عروقی (برای مثال حمله قلبی و سکته)، بهبود ترکیب بدن، بهتر شدن متابولیسم گلوکز و حساسیت به انسولین و کاهش فشار خون در افراد مبتلا به پیش‌پرفشاری خون...»

متن متناظر با صفحه اصلی viii

مقدمه - ادامه

«...و پرفشاری خون.» افزون بر این، پژوهشگران دریافته‌اند که «تمرین مقاومتی (Resistance Training) مداخله‌ای معنادار برای افرادی است که از اضطراب رنج می‌برند.» درباره افسردگی نیز این مطالعه نتیجه گرفت که تمرین قدرتی در افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کردند، افسردگی را کاهش داده است.

من این نتایج شگفت‌انگیز تمرین قدرتی را از نزدیک دیده‌ام و حالا می‌خواهم آن‌ها را با شما در میان بگذارم. دریافته‌ام که 12 هفته نقطه‌ای است که در آن افراد به‌طور مؤثر با عادت‌های جدید سازگار می‌شوند، وارد مرحله خودشکوفایی (Self-Actualization) می‌شوند و کاملاً به شیوه‌ای تازه از زندگی متعهد می‌گردند. در طول 12 هفته برنامه، تمرین خود را مرحله‌به‌مرحله می‌سازید و پس از آن به ابزارها و تکنیک‌هایی مجهز خواهید بود که اجازه می‌دهند این عادت‌های سالم را تا پایان عمر ادامه دهید.

چیزی که این برنامه را منحصر به فرد می‌کند این است که من علاوه بر جنبه جسمانی، بر جنبه ذهنی هم تمرکز دارم. چه با 50 Cent کار کنم و چه با مدیرعامل یک شرکت بزرگ، همه چیز به بازی ذهنی مربوط است. به عنوان مربی موفق قدرت، قدرت ذهن تمرکز اصلی من است. درست همان‌طور که با مراجعانم کار می‌کنم، در سراسر این مسیر دائماً تشویقتان می‌کنم از عبارت‌های انگیزشی، تمرین‌های مدیتیشن و هدف‌گذاری هدفمند برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید. در طول این کتاب، هم مربی زندگی شما خواهم بود و هم مربی شخصی (Personal Trainer) شما.

کار را با مرور اصول پایه یک برنامه تمرین قدرتی و شیوه آماده کردن خود برای موفقیت آغاز می‌کنیم. سپس در **بخش 2**، 40 تمرین بنیادی قدرتی این برنامه را معرفی می‌کنم. تمرین‌ها بر اساس حوزه‌های اصلی تمرکز ما - پاها، پشت، شکم و بازوها - تقسیم شده‌اند و در سراسر برنامه 12 هفته‌ای به‌طور مداوم از همین تمرین‌های بنیادی استفاده خواهید کرد. پیش از شروع برنامه‌ای که در **بخش 3** ارائه شده است، با این تمرین‌ها آشنا شوید. (و به یاد داشته باشید اگر مراحل یک حرکت مشخص را فراموش کردید، برای مرور دوباره به **بخش 2** برگردید.) در **بخش 3** برنامه 12 هفته‌ای تمرین قدرتی با وزن بدن را ارائه می‌کنم؛ مجموعه‌ای از تمرین‌های تناوبی قدرتی (Interval Strength-Training Workouts) که متناسب با سطح آمادگی جسمانی شما تنظیم شده‌اند. در تمرین‌های بخش 3، همه حرکات را به صورت بازه‌های 30 ثانیه‌ای ارائه می‌کنم، نه بر اساس تعداد تکرار. این کار به شما اجازه می‌دهد با سرعت خودتان پیش بروید، روی فرم تمرکز کنید و هر زمان آماده بودید فشار بیشتری وارد کنید.

وقتی من در کنارتان هستم، روزهای بیش‌ازحد فکر کردن، بهانه آوردن و مدام شروع و متوقف کردن تمام شده است. وقت موفقیت است. وقت آن است که یکبار برای همیشه به سلامت و قدرتی ماندگار برسید.

شروع کنیم!

متن متناظر با صفحه اصلی ix

بخش اول

پیریزی پایه



instagram page : @fitbody.university

بخش اول: پی‌ریزی پایه



در مسیر ساختن بدنی قوی‌تر، باید بر بهبود سلامت روان، تغذیه و آمادگی جسمانی خود تمرکز کنید. بیشتر اوقات، همین گفت‌وگوی بی‌وقفه در ذهن شماست که مانع رسیدن به اهدافتان می‌شود. به همین دلیل من حتی بیش از قدرت جسمانی بر قدرت ذهنی تأکید می‌کنم. این بخش را با توضیح پژوهش‌های پشتوانه تمرین قدرتی و دلیل اثربخشی آن آغاز می‌کنم. سپس به شما کمک می‌کنم پایه‌های سلامت ذهنی را بسازید. قرار گرفتن در ذهنیت درست، کلید موفقیت هنگام تمرین دادن بدن است. در صفحات بعد به شما کمک می‌کنم یک آیین روزانه بسازید، قدم‌به‌قدم یک تمرین قدرتمند تجسم را انجام دهید، نکاتی برای داشتن خواب خوب شبانه ارائه می‌کنم و یک تمرین ساده مدیتیشن را با شما در میان می‌گذارم. پس از آن، این بخش اصول کلی من درباره تغذیه برای کاهش چربی در کنار تمرین قدرتی را پوشش می‌دهد. وقتی این پایه محکم را ساختید، برای موفقیت در برنامه 12 هفته‌ای کاملاً آماده خواهید بود.

instagram page : @fitbody.university

صفحه اصلی 1

فصل 1

تمرین قدرتی

STRENGTH TRAINING

به دلیل پیوندی که تمرین قدرتی (Strength Training) با بدنسازی (Bodybuilding) و ورزشکاران حرفه‌ای دارد، بسیاری از مردم تصور می‌کنند تمرین قدرتی فقط برای عده‌ای خاص با ژنتیک و استعداد فوق‌العاده است. اما واقعیت این است که تمرین قدرتی برای همه است! برای نتیجه گرفتن هم لازم نیست وزنه‌های بسیار سنگین بلند کنید. در حقیقت، به وزنه، تجهیزات ورزشی یا عضویت در باشگاه نیازی ندارید. بدن شما بهترین باشگاهی است که در اختیار دارید. همان‌طور که دکتر Edward R. Laskowski از Mayo Clinic اخیراً گفته است: «اثر تمرین مقاومتی (Resistance Training) که با استفاده از وزن بدن خود به دست می‌آورید، می‌تواند به اندازه تمرین با وزنه‌های آزاد (Free Weights) یا دستگاه‌های وزنه (Weight Machines) مؤثر باشد.»

تمام تمرین‌های این برنامه از وزن بدن (Bodyweight) شما استفاده می‌کنند؛ یعنی می‌توانید آن‌ها را بدون تجهیزات و تقریباً در هر محیطی انجام دهید. این تمرین‌ها فراتر از شنا (Push-Up)، بارفیکس (Pull-Up) و پروانه (Jumping Jack) معمول هستند. حرکات طوری طراحی شده‌اند که مسیر طبیعی حرکت بدن را دنبال کنند و از هر زاویه به بهبود قدرت، تعادل (Balance) و تحرک‌پذیری (Mobility) کمک کنند.

این نوع تمرین فواید گوناگونی برای سلامت کلی شما دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تمرین قدرتی باعث ساخت توده عضلانی بدون چربی (Lean Muscle Mass) می‌شود؛ موضوعی که می‌تواند به‌طور مستقیم سلامت قلبی-عروقی (Cardiovascular Health) را بهبود دهد، سطح استرس را کاهش دهد، خواب را بهتر کند و حتی فعالیت مغز را تحریک کند. به‌طور مشخص، یک برنامه منظم تمرین قدرتی می‌تواند فواید زیر را به همراه داشته باشد:

توده عضلانی بدون چربی بیشتر. توده عضلانی برای حفظ وزن سالم و عملکردهای عمومی متابولیک (Metabolic Functions) اهمیت اساسی دارد. افزایش توده عضلانی بدون چربی بدن، نرخ متابولیسم پایه (Basal Metabolic Rate; BMR) را بالا می‌برد؛ یعنی بدن شما صرفاً برای حفظ وزن خود در طول روز کالری بیشتری می‌سوزاند.

بهبود عملکرد قلبی عروقی (Cardiovascular Function). تمرین قدرتی باعث می شود قلب با قدرت و کارایی بیشتری پمپاژ کند؛ این موضوع به کاهش فشار خون و بهبود گردش خون کمک می کند. قلب نیز درست مانند عضله دوسر بازویی (Biceps)، یک عضله است و برای سازگار شدن و بهبود عملکرد باید به طور منظم تحت فشار قرار گیرد.

خلق بهتر، استرس کمتر و اضطراب پایین تر. وقتی تمرین های قدرتی را به طور منظم انجام می دهید، بدن شما اندورفین ها (Endorphins) را آزاد می کند. این مواد شیمیایی حس سرخوشی طبیعی ایجاد می کنند. نشان داده شده است که آزاد شدن اندورفین ها می تواند به طور طبیعی افسردگی را کاهش دهد و سطح انرژی را بهبود بخشد.

بهبود تراکم استخوان (Bone Density) و تحرک مفصل (Joint Mobility). افزایش تراکم استخوان احتمال آسیب دیدگی و، به ویژه در زنان، خطر کاهش توده استخوانی در سنین بالاتر را کم می کند. در مورد تحرک مفصل نیز، عضلات قوی تر به این معنا هستند که برای حرکت کردن وابستگی کمتری به مفاصل خود خواهید داشت؛ موضوعی که از زانو ها، مچ پاها و مفاصل ران محافظت می کند.

افراد بسیار زیادی بخش عمده روز خود را پشت صفحه نمایش کامپیوتر می گذرانند. نشستن پشت میز با وضعیت خمیده به شانه ها و مفاصل ران فشار وارد می کند. این وضعیت می تواند به مشکلات ناحیه کمر منجر شود؛ مشکلاتی که حتی ممکن است با بسیاری از برنامه های تمرین قدرتی تشدید شوند. رویکرد من از بدن به همان شکلی استفاده می کند که برای حرکت کردن طراحی شده است؛ رویکردی که حتی به خمیده ترین افراد میان ما کمک می کند هم راستایی بدن (Alignment) را دوباره پیدا کنند، قدرت به دست آورند و از آسیب جلوگیری کنند.

برای لحظه ای بدن خود را مانند یک خودرو تصور کنید. اگر تنظیم چرخ های خودرو به هم خورده باشد، لاستیک ها به صورت یکنواخت ساییده نمی شوند و خودرو برای جبران این ناهماهنگی رفتار متفاوتی نشان می دهد. اما تا زمانی که آسیب جدی به خودرو وارد نشود، ممکن است نشانه های این ناهماهنگی را نبینید. بدن شما نیز به شکلی مشابه عمل می کند.

پروتکل های این برنامه به شما کمک می کنند با تمرین دادن بدن و افزایش قدرت آن در هر 3 صفحه حرکتی (Planes of Motion)، از چنین عدم تعادل هایی جلوگیری کنید:

- **صفحه سائیتال (Sagittal Plane):** صفحه‌ای که بدن را به بخش‌های راست و چپ تقسیم می‌کند و شامل حرکات خم‌کردن (Flexion) و بازکردن (Extension) است. دوچرخه‌سواری، پارو زدن و دویدن نمونه‌هایی از حرکت در این صفحه هستند.
- **صفحه عرضی (Transverse Plane):** صفحه‌ای که از بخش میانی بدن عبور می‌کند و شامل حرکات پیچشی و چرخشی (Rotation) است.
- **صفحه فرونتال (Frontal Plane):** صفحه‌ای که بدن را به بخش قدامی (Anterior؛ جلو) و خلفی (Posterior؛ پشت) تقسیم می‌کند و شامل حرکات نزدیک‌کردن (Adduction) و دورکردن (Abduction) است؛ مانند حرکت پروانه.

بیشتر برنامه‌ها فقط بر تمرین دادن بدن در 1 یا 2 صفحه حرکتی تمرکز می‌کنند. اما این کار در واقع می‌تواند بدن شما را در معرض آسیب قرار دهد. فرض کنید برنامه فعلی شما بر حرکاتی مانند پرس سینه (Bench Press)، کشش از بالا (Lateral Pull-Down) و جلو بازو (Biceps Curl) متمرکز است. هر یک از این تمرین‌ها بدن را در یک وضعیت ثابت و با حرکت در یک خط مستقیم تمرین می‌دهند.

اما اگر کودکی را در آغوش گرفته باشید و از پله‌ها پایین بروید، یا بخواهید چمدانی را از محفظه بالای سر در هواپیما بیرون بکشید، چه اتفاقی می‌افتد؟ این حرکات به بدنی نیاز دارند که در هر 3 صفحه قدرت داشته باشد و در کنار آن از تعادل و عضلات مرکزی (Core) قوی برخوردار باشد. از این نظر، برنامه‌های تمرینی تک‌صفحه‌ای (Single-Plane) یا خطی (Linear) بدن را به‌طور مؤثر برای فشارها و فرسایش‌های روزمره آماده نمی‌کنند. تنها رویکردی که بدن را به‌طور هم‌زمان در هر 3 صفحه تقویت کند، از مفاصل حمایت می‌کند و به پیشگیری از آسیب کمک می‌کند.

فصل 2

آمادگی ذهنی

MENTAL FITNESS

نخستین گام برای پذیرفتن یک برنامه پایدار تناسب اندام و سلامت، ایجاد تمرکز ذهنی و رسیدن به آمادگی ذهنی (Mental Fitness) است. پیش از اجرای تغییرات بزرگ رفتاری، مهم است که ذهنیت (Mind-set) درستی پیدا کنید.

این یعنی بپذیرید که قرار نیست یک‌شبه تغییر کنید. افراد زیادی را دیده‌ام که چون خیلی زود، مسئولیت و تغییر بیش از حدی را به خود تحمیل می‌کنند، دست می‌کشند. برای مثال، من همیشه روی آب‌رسانی (Hydration) برای مراجعانم تأکید می‌کنم. اما اگر عادت دارید نوشابه بنوشید، هدف‌تان را این نگذارید که ناگهان نوشابه را به‌طور کامل کنار بگذارید و روزانه 1 گالن آب بنوشید. در عوض، متعهد شوید به مدت 1 هفته، هر روز 1 لیوان آب بنوشید و 1 نوشابه کمتر مصرف کنید. سپس به آرامی این نسبت را بهتر کنید. در سال‌های زیادی که مربیگری کرده‌ام، دریافته‌ام هنگام اجرای رفتارهای جدید، کمتر اغلب بهتر است.

اگر برای متمرکز کردن ذهن و هماهنگ شدن با خودتان وقت بگذارید، وقتی نوبت به تمرین دادن بدن می‌رسد، خود را در مسیر موفقیت قرار داده‌اید. به من اعتماد کنید؛ شروع از درون همیشه جواب می‌دهد و بهتر است این مرحله را نادیده نگیرید.

instagram page : @fitbody.university

یک آیین روزانه بسازید

Create a Daily Ritual

شروع روز، حال و هوای همه اتفاقات بعدی را تعیین می‌کند. کنار گذاشتن زمانی برای رسیدن به وضعیت ذهنی مناسب تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. در واقع، همه ورزشکارانی که تاکنون با آن‌ها کار کرده‌ام، پیش از اجرا آیین‌هایی دارند که دوست دارند انجام دهند. آن‌ها زمانی را صرف آماده کردن ذهنشان می‌کنند. و این کار نتیجه می‌دهد.

اگر می‌خواهید قوی‌تر شوید، 10 دقیقه نخست صبح را به یک آیین روزانه (Daily Ritual) اختصاص دهید. از تلفن همراه، ایمیل‌های پراسترس و اخبار بی‌ارزش دوری کنید و در عوض، همان‌طور که یک ورزشکار برای مسابقه آماده می‌شود، خودتان را برای روز پیش رو آماده کنید. این آیینی است که من هر صبح انجام می‌دهم و به مراجعانم نیز توصیه می‌کنم:

- 5 چیزی را که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، بنویسید.

- هدف روزتان را مشخص کنید و از خود بپرسید: هدف‌های من برای امروز چیست؟ چگونه قرار است به آن‌ها برسم؟ امروز مشتاق چه چیزی هستم؟
- برای آنچه می‌خواهید طی 3 تا 6 ماه آینده به دست آورید، یک بیانیه مأموریت (Mission Statement) بنویسید. ساده نگهش دارید: می‌خواهید به چه چیزی برسید، چگونه قرار است به آن دست پیدا کنید و پس از دستیابی به آن چه چیزی به دیگران خواهید بخشید. این بیانیه را هر روز تا تاریخ تکمیل آن بخوانید. خواندن بیانیه مأموریت هنگام بیدار شدن و درست پیش از خواب باعث می‌شود همواره در پیش‌زمینه ذهن شما باقی بماند. و ذهن شما سرنوشتتان را کنترل می‌کند.

خود آینده‌تان را تجسم کنید

Visualize Your Future Self

در کار با مراجعان دریافت‌ه‌ام که بسیاری از افراد احساس می‌کنند در وضعیت فعلی خود گیر افتاده‌اند و دائماً با خودگویی منفی (Negative Self-Talk) به خودشان خوراک می‌دهند: «اضافه‌وزن دارم»، «شکم دیگر مثل قبل نیست»، یا «آه، باید وزن کم کنم».

این نگرش خودتخریب‌گر شما را خیلی پیش نخواهد برد. برای قوی‌تر شدن باید به سوی چیزی دست دراز کنید. با تمرکز بر نتیجه مثبتی که به دنبالش هستید، خودگویی منفی‌تان را بازچارچوب‌بندی کنید. موفقیت خود را تجسم کنید؛ ترفند مفید دیگری که ورزشکاران حرفه‌ای به کار می‌برند و اغلب پیش از آنکه حتی از رختکن خارج شوند، پیروزی در بازی یا رقابت را در ذهنشان مجسم می‌کنند.

داستان راجر بنیستر (Roger Bannister)، نخستین مردی را در نظر بگیرید که 1 مایل را در کمتر از 4 دقیقه دوید. او مسابقه را پیوسته در ذهنش تجسم می‌کرد تا جایی که به بخشی از فرایند فکری‌اش تبدیل شد. او مسابقه را از نظر ذهنی به انجام رسانده بود. بنابراین وقتی زمان دویدن فرا رسید، مسابقه در ذهنش از قبل تمام شده بود. چه چیزی باعث شد راجر بنیستر مایل 4 دقیقه‌ای را بدود؟ او سخت‌تر تمرین نکرد؛ خودش را دید که آن را انجام می‌دهد.

هر روز چشمانتان را ببندید و بدن قوی‌تر و کم‌چربی‌تر خود را تجسم کنید. قدرت، انرژی و استقامت خود را احساس کنید. تا حد امکان بر این تصویر تمرکز کنید: پیش از شروع تمرین، وسط یک جلسه سخت، یا هر زمان که روز دشواری دارید و حس می‌کنید افکار منفی آرام‌آرام وارد ذهن می‌شوند. تمرکز بر خود آینده‌تان کمک می‌کند در زمان حال با انگیزه بمانید.

بخوابید

Go to Bed

خواب برای سلامت و تناسب اندام شما حیاتی است. بنیاد ملی خواب (National Sleep Foundation) برای بزرگسالان، هر شب 7 تا 9 ساعت خواب توصیه می کند. (بله، 7 تا 9 ساعت در هر شب؛ نه در هر هفته.)

پژوهشگران دریافته اند که خواب برای ترمیم و بازسازی قلب و رگ های خونی ضروری است. کمبود خواب می تواند با بیماری قلبی، دیابت و چاقی ارتباط داشته باشد. خواب همچنین بر توانایی تصمیم گیری، عملکرد شناختی (Cognitive Function) و ثبات خلقی اثر می گذارد. ساده بگویم، حتی از دست دادن فقط 1 یا 2 ساعت خواب در شب، توانایی شما برای عملکرد در سطح بهینه را تحت تأثیر قرار می دهد. خواب کافی به کیفیت زندگی بهتر، عملکرد کاری بهبود یافته و سلامت عمومی بهتر منجر می شود. پس بخوابید!

مدیتیشن کنید

Meditate

مدیتیشن (Meditation) راهی ساده برای بهبود سلامت است. مطالعات انجام شده در جانز هاپکینز (Johns Hopkins) رابطه میان تمرین مدیتیشن و کاهش استرس و اضطراب را نشان می دهند.

ممکن است عجیب به نظر برسد که فقط با آرام نشستن بتوانید سلامتتان را بهتر و استرستان را کمتر کنید؛ اما حقیقت دارد. من هر روز حداقل 10 دقیقه برای مدیتیشن زمان می گذارم. یک مدیتیشن ساده را امتحان کنید: روی زمین با پاهای ضربدری یا روی صندلی بنشینید و چشمانتان را ببندید. دست ها را روی زانوها قرار دهید، طوری که کف دست ها رو به سقف باشد. از راه بینی، طی شمارش تا 4 نفس عمیق بکشید. نفس را تا شمارش 2 نگه دارید و سپس طی شمارش تا 8 از راه دهان بازدم کنید.

اگر تازه کار هستید یا هنگام مدیتیشن در تمرکز کردن مشکل دارید، یک مدیتیشن هدایت شده (Guided Meditation) آنلاین یا اپلیکیشنی مانند Headspace را امتحان کنید. با تمرین منظم، می توانید به تدریج تمرکز کنید و از مزایای کاهش استرس مدیتیشن بهره ببرید.

چرایی خود را بشناسید

Know Your Purpose

اگر قرار است تغییر کنید و متعهد بمانید، باید یک مقصود (Purpose) داشته باشید. باید چرایی خود را بدانید؛ اینکه چرا در پی چیزی هستید. باید پشت آن، معنایی هدفمند وجود داشته باشد.

به تصمیم‌هایی فکر کنید که گرفته‌اید و سپس شکسته‌اید. فرض کنیم رژیم می‌گیرید و به خودتان می‌گویید: «نباید این همه غذا بخورم.» اما غذا فقط معلول است؛ علت ریشه‌ای پرخوری شما نیست. به همین ترتیب، ورزش کردن یا ورزش نکردن هم یک معلول است؛ علت ریشه‌ای عادت‌های شما نیست. افراد برای تغییر مسیر باید علت ریشه‌ای را درک کنند.

هدف‌ها برای من چندان معنا ندارند. طرفدار هدف‌هایی مانند «می‌خواهم 25 پوند وزن کم کنم» نیستم. چنین جمله‌ای شما را هل می‌دهد. مقصود، شما را می‌کشد و به جلو می‌برد. گفتنِ «می‌خواهم نخستین فرد خانواده‌ام باشم که دیابت نمی‌گیرد» یا «می‌خواهم نخستین فرد خانواده‌ام باشم که از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شود» عامل‌هایی هستند که شما را به سمت خود می‌کشند. باید مقصودمان را شناسایی کنیم. چه می‌خواهیم؟ چرا آن را می‌خواهیم؟ چرا قرار است اثرگذار باشد؟

افراد همیشه به من می‌گویند: «می‌خواهم پول بیشتری دربیاورم.» و من می‌گویم: «باشه، این هم 1 دلار. همین الان پول بیشتری درآوردی.» به هدف رسیدی، اما اثرگذار نبود. باید آن عامل‌های کشاننده را داشته باشید. مقصود خود را مشخص کنید و هر روز، روز پشت روز، روی آن متمرکز بمانید. از اینکه این کار تا چه اندازه می‌تواند انگیزه‌بخش باشد، شگفت‌زده خواهید شد.



instagram page : @fitbody.university

ریکاوری، ریکاوری، ریکاوری

Recover, Recover, Recover

روزهای استراحت (Rest Days) بخش ضروری این برنامه هستند. هرچند ممکن است وقتی 1 روز تمرین نمی‌کنید احساس کنید کم‌کاری کرده‌اید، نگران نباشید. زمان استراحت به بدن و ذهن شما اجازه می‌دهد به‌طور کامل ریکاوری کنند و رشد کنند. حتی بهترین ورزشکاران جهان هم روز استراحت دارند.

به احساسات پس از یک شب خواب ضعیف فکر کنید. مهارت‌های شناختی‌تان مبهم می‌شوند و بدن شروع می‌کند به وارد شدن به وضعیت کاتابولیک (Catabolic State؛ وضعیت تجزیه‌ای)؛ وضعیتی که می‌تواند استرس را به‌شدت بالا ببرد، قدرت عضلانی را تحلیل ببرد و باعث تغییرات خلقی شود.

همین نوع خستگی زمانی برای بدن اتفاق می‌افتد که به آن اجازه نمی‌دهید پس از ورزش به‌درستی ریکاوری کند. هرگز مرخصی نگرفتن از تمرین، بدن را در مسیر ازهم‌پاشیدگی قرار می‌دهد. در این حالت، بیشتر مستعد درد شدید عضلانی، سرکوب دستگاه ایمنی، خواب ناکافی، افت عملکرد و آسیب‌دیدگی می‌شوید. به یاد داشته باشید که هنگام ورزش عضله را تخریب می‌کنید و هنگام ریکاوری پیشرفت می‌کنید.

از کجا می‌فهمید چه زمانی به روز استراحت نیاز دارید؟ پاسخ من این است: هر وقت احساس می‌کنید به آن نیاز دارید، یک روز ریکاوری در نظر بگیرید. برای مثال، هنگام نوشتن این کتاب یا زمانی که پسرم به دنیا آمد، شب‌ها به‌سختی بیشتر از 3 تا 4 ساعت می‌خوابیدم. اگر روز پشت روز خودم را به یک تمرین شدید وادار می‌کردم، فرسوده می‌شدم یا بیمار می‌شدم. به بدنم گوش دادم و هر زمان لازم بود برای ریکاوری وقت گذاشتم. اگر مغزتان به شما می‌گوید برای استراحت به زمان نیاز دارد، استراحت کنید. کاملاً اشکالی ندارد که 1 یا 2 روز تمرین نکنید و روی خواب، تغذیه و مدیتیشن تمرکز کنید.

instagram page : @fitbody.university

فصل 3

آمادگی تغذیه‌ای

NUTRITIONAL FITNESS

غذایی که می‌خورید باید شما را سرپا نگه دارد و ارزش تغذیه‌ای قابل‌توجهی داشته باشد. غذا برای این است که عملکرد و سلامت شما را در سراسر روز بهینه کند. هنگام پیش رفتن در این برنامه، پروتکل‌های تمرینی مقداری آسیب در عضلات شما ایجاد می‌کنند. تغذیه مناسب برای ترمیم و رشد عضله حیاتی است. درست غذا خوردن همچنین به شما کمک می‌کند قدرت بسازید و انرژی موردنیاز برای تمرین‌ها و فعالیت‌های روزانه را تأمین کنید.

این‌ها اصول کلی من برای تغذیه سالم با هدف کاهش چربی در کنار تمرین قدرتی هستند:

پروتئین‌ها (Proteins). این گروه به بدن شما کمک می‌کند عضله بسازد و آن را حفظ کند. از منابع پروتئینی پرچرب، مانند گوشت قرمز پرچرب، دوری کنید و گزینه‌های کم‌چرب‌تر، مانند مرغ، ماهی، گوشت بایسون و تخم‌مرغ را انتخاب کنید. هر چند ساعت یک‌بار به بدن خود پروتئین برسانید تا رشد عضله و آزاد شدن هورمون‌های چربی‌سوز تحریک شود.

کربوهیدرات‌ها (Carbohydrates). برخلاف باور رایج، کربوهیدرات‌ها دشمن نیستند. در واقع، برای رسیدن به بدنی قوی و کم‌چربی ضروری‌اند. فقط به یاد داشته باشید که کربوهیدرات‌ها 2 نوع هستند: نشاسته‌ای (Starchy) و غیرنشاسته‌ای (Nonstarchy). نوع نخست سطح قند خون را به سرعت بالا می‌برد و به شکل برنج، پاستا و نان یافت می‌شود. هر وعده کربوهیدرات نشاسته‌ای نباید بزرگ‌تر از مشت شما باشد و بهتر است اول صبح و پیش از تمرین خورده شود؛ زمانی که احتمال بیشتری دارد بدن آن را به عنوان سوخت بسوزاند. کربوهیدرات‌های غیرنشاسته‌ای سرشار از فیبر و ویتامین هستند و شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌شوند. می‌توان آن‌ها را در حجم‌های بزرگ‌تر خورد و تا 3 بار در روز در برنامه غذایی گنجاند.

آبرسانی. وضعیت آبرسانی بدن شما تأثیر زیادی بر تمرینتان دارد. وقتی آب بدن کم باشد، عضلات و بافت‌های همبند (Connective Tissues) برای عملکرد صحیح دچار مشکل می‌شوند. کم‌آبی (Dehydration) می‌تواند تعادل الکترولیت‌ها (Electrolytes) را بر هم بزند؛ موادی که در انقباض عضلانی (Muscle Contraction) نقش دارند. علاوه بر این، کمبود مایعات می‌تواند فشار خون را به شدت مختل کند. مایعات به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند و این موضوع به نوبه خود به طبیعی ماندن عملکرد قلب و مدیریت فشاری که هنگام ورزش به بدن وارد می‌شود کمک می‌کند. کم‌آبی می‌تواند در این فرایند اختلال ایجاد کند و به التهاب و ریکاوری نامناسب منجر شود. من معمولاً توصیه می‌کنم روزانه به اندازه نصف عدد وزن بدنتان، بر حسب اونس، آب بنوشید. به یاد داشته باشید: اگر تشنه‌اید، دچار کم‌آبی هستید.

پیش از تمرین چه بخورید

What to Eat Before You Work Out

سخت‌ترین بخش یک برنامه تناسب‌اندام معمولاً خود تمرین نیست؛ بلکه جمع کردن انرژی لازم برای شروع تمرین است. اگر به شما بگویم کمبود آب بدن می‌تواند مقصر کم‌انرژی بودن شما باشد چه؟ یا اینکه تمرین با معده خالی می‌تواند احتمال موفقیت شما در تناسب‌اندام را کاهش دهد؟

آبرسانی پیش از تمرین به اندازه هر نوع سوخت‌رسانی پیش از تمرین اهمیت دارد. کم‌آبی یکی از علل اصلی خستگی است و همچنین می‌تواند به کاهش هماهنگی و قدرت منجر شود. یک قاعده سرانگشتی خوب این است که پیش از تمرین 1 بطری آب بنوشید.

چه بخواهید اولین کار صبح تمرین کنید و چه بعد از یک روز طولانی در محل کار، بدن شما برای تأمین سوخت فعالیت فیزیکی به مواد مغذی نیاز دارد. پیشنهاد می‌کنم 20 تا 30 دقیقه پیش از شروع تمرین، مقداری کربوهیدرات به‌عنوان میان‌وعده بخورید. کربوهیدرات‌هایی مانند میوه تازه، جو دوسر، میوه خشک یا 1 برش نان تست 100 درصد سبوس‌دار (یا نان تهیه‌شده از غلات جوانه‌زده، مانند نان Ezekiel) انتخاب‌های بسیار خوبی هستند، زیرا سریع هضم می‌شوند و انرژی فوری فراهم می‌کنند. اگر بیشتر تمایل دارید پروتئین بخورید، 1 تخم‌مرغ آب‌پز سفت یا 1 برش گوشت بوقلمون سوخت لازم را فراهم می‌کند و به ترمیم عضلات و قوی‌تر شدن آن‌ها کمک می‌کند.

پس از تمرین چه بخورید

What to Eat After You Work Out

تغذیه پس از تمرین برای جایگزین کردن گلیکوژن (Glycogen) که بدن در طول ورزش مصرف می‌کند، حیاتی است. بسیاری از ورزشکاران و شیفتگان باشگاه برای ریکاوری پس از تمرین، شیک‌های پروتئینی مایع را انتخاب می‌کنند؛ و دلیل خوبی هم برای این کار دارند.

مایعات سریع‌تر از مواد جامد جذب می‌شوند و این موضوع به ریکاوری سریع‌تر منجر می‌شود. شیک‌ها همچنین به آبرسانی پس از تمرین کمک می‌کنند و پروتئین به ترمیم عضلات کمک می‌کند. برای شیک خود، پروتئین گیاهی (Plant-Based Protein) انتخاب کنید، زیرا راه ساده‌ای برای دریافت مواد مغذی موجود در سبزیجات است. من پودرهای پروتئینی برندهای Garden of Life، Genuine Health و Vega را توصیه می‌کنم. وظیفه کربوهیدرات موجود در شیک، بازسازی ذخایر گلیکوژنی است که طی ورزش از دست رفته‌اند. کربوهیدرات‌های پیچیده (Complex Carbohydrates) مانند غلات کامل یا سبزیجات نشاسته‌ای را انتخاب کنید.

اگر بابت این کربوهیدرات‌های اضافه نگران هستید، توجه کنید که مطالعه‌ای در شماره دسامبر 2010 مجله International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism گزارش کرد که مصرف کربوهیدرات پس از تمرین، مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر توانایی عضلات برای بازگرداندن سوخت است.

برای تهیه شیک پس از تمرین، 1 پیمانه پودر پروتئین را با 1 وعده کربوهیدرات پیچیده، 16 اونس آب و 1/2 فنجان یخ در مخلوط‌کن ترکیب کنید. تا رسیدن به غلظت دلخواه مخلوط کنید و نوش جان!

تغذیه سالم برای کاهش چربی

Healthy Eating for Fat Loss

جامعه دائماً ما را با برچسب‌های گیج‌کننده و غذاهای سالم بیش‌ازحد گران بمباران می‌کند. بدتر از آن، متخصصان تغذیه - حرفه‌ای‌هایی که برای ارائه برنامه‌های سالم غذایی از آن‌ها کمک می‌گیریم - اغلب درباره بهترین رویکرد با یکدیگر توافق ندارند. اما تغذیه سالم لازم نیست پیچیده باشد. این نکات ساده به شما کمک می‌کنند چربی از دست بدهید و سلامت کلی خود را بهبود دهید.

اگر خراب می‌شود، احتمالاً برایتان خوب است. محصولات تازه، به‌ویژه سبزیجات، را بخشی از هر وعده غذایی کنید. آمریکایی‌ها به اندازه کافی محصولات تازه مصرف نمی‌کنند. خوردن 1 وعده سبزیجات در هر وعده غذایی به شما کمک می‌کند کم‌چربی بمانید و کاهش چربی را تسهیل کنید. مقدار بالای فیبر موجود در سبزیجات، معده را طوری فریب می‌دهد که احساس سیری کند و این کار کند شدن متابولیسم را که همراه با کاهش چربی اجتناب‌ناپذیر است، محدود می‌کند. خوردن سبزیجات یکی از بهترین راه‌ها برای مبارزه با چربی است!

طوری غذا بخورید که انگار بیمارید. وقتی بیمار هستید، پزشک به شما می‌گوید زیاد استراحت کنید، آب کافی بنوشید، غذاهای کامل و سرشار از مواد مغذی بخورید و از غذاهای فرآوری‌شده و شیرین دوری کنید. شکر باعث التهاب می‌شود؛ عاملی که در بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط با چاقی نقش دارد. من سعی می‌کنم همیشه همین‌طور غذا بخورم. چرا فقط وقتی بدن بیمار است باید با آن با مراقبت ویژه رفتار کرد؟

با دست اندازه بگیرید. کنترل اندازه وعده (Portion Control) برای کاهش وزن کلیدی است. دست شما در واقع یک ابزار اندازه‌گیری قابل حمل بسیار خوب است و می‌تواند در هر وعده به شما کمک کند اندازه سهم غذایی را تخمین بزنید. پروتئین‌ها باید به اندازه کف دست شما باشند (حدود 3 اینچ قطر). پروتئین‌های گوشتی نباید ضخیم‌تر از کف دست باشند. برای میوه و سبزیجات، 2 مشت خود را کنار هم بگذارید و تقریباً همان مقدار را در بشقاب هدف بگیرید. کربوهیدرات‌ها نباید بزرگ‌تر از 1 مشت باشند. سهم پنیر، چربی‌هایی مانند روغن یا کره و سایر محصولات تهیه‌شده از شیر گاو را به اندازه نصف انگشت شست نگه دارید. برای میان‌وعده‌های سالم مانند آجیل، دانه‌ها، تخم‌مرغ آب‌پز سفت، هوموس و هویج، انواع توت یا پاپ‌کورن بدون روغن، دست خود را کاسه کنید و در حدود همین حجم متوقف شوید. (اگر جثه بزرگ‌تری دارید یا بسیار ورزشکار هستید، می‌توانید از سهم‌های کمی بزرگ‌تر استفاده کنید؛ مثلاً 2 کف دست پروتئین).

آهسته‌تر شوید. آیا می‌دانستید حدود 15 دقیقه طول می‌کشد تا مغز متوجه شود سیر شده‌اید؟ برای آهسته‌تر غذا خوردن، استفاده از چاپ‌استیک یا غذا خوردن با دست غیرغالب را امتحان کنید. ممکن است زودتر احساس سیری کنید. این ترفند ساده می‌تواند دریافت غذای شما را کاهش دهد و وزن را تحت کنترل نگه دارد.

زمان‌بندی همه‌چیز است. سوخت‌رسانی به بدن در زمان‌های مناسب کمک می‌کند سطح قند خون و متابولیسم تحت کنترل بمانند و در عین حال تولید عضله جدید تسهیل شود. آیا می‌دانستید افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، احتمال بیشتری دارد اضافه‌وزن داشته باشند؟ بدن شما پس از یک شب ناشتا بودن می‌خواهد تغذیه شود و وقتی بیدار می‌شوید باید متابولیسمتان را روشن کنید. حذف صبحانه پیام اشتباهی به مغز می‌فرستد و باعث می‌شود کمبود غذا را برداشت کند. این کار بدن را وارد حالت گرسنگی (Starvation Mode) می‌کند؛ حالتی که آن را وادار می‌کند چربی را نگه دارد. بنابراین حتماً صبحانه بخورید؛ هرچه زودتر، بهتر. درست پیش از خواب از غذاها یا نوشیدنی‌های اسیدی، مانند سس پاستا و شراب، پرهیز کنید. اگر تا دیروقت کار می‌کنید یا شام را دیر می‌خورید، بهتر است اندازه شام را کاهش دهید تا اینکه با معده کاملاً پر به تخت بروید.

در فضای باز غذا بخورید. ما در واقع وقتی بیرون غذا می‌خوریم کمتر می‌خوریم. نخست اینکه حضور پرتوهای روشن خورشید واقعاً باعث می‌شود افراد کمتر غذا بخورند. دوم اینکه غذا خوردن در فضای باز به‌طور طبیعی کمک می‌کند سرعت خوردن پایین بیاید؛ چه به پرندگان نگاه کنید و چه مردم را تماشا کنید، این حواس‌پرتی‌ها می‌توانند سرعت غذا خوردنتان را کاهش دهند و کمک کنند زودتر احساس سیری کنید.

نانتان را فشار دهید! مطمئن نیستید نانی که می‌خرید از نظر غلات کامل قابل‌قبول است یا نه؟ آن را فشار دهید. نان ارزان و پف‌دار معمولاً پر از مواد شیمیایی است و ارزش تغذیه‌ای کمی دارد. هرچه نان متراکم‌تر باشد، احتمال بیشتری دارد که غلات کامل موردنیاز بدن را خریده باشید. همچنین به دنبال نانی باشید که برچسب «100 درصد گندم کامل» دارد و هر زمان ممکن بود، نان‌های تهیه‌شده از غلات جوانه‌زده را انتخاب کنید.

خرید مواد غذایی برای سلامت

Grocery Shopping for Health

آنچه از فروشگاه مواد غذایی می‌خرید، تفاوت بزرگی در سلامت، وزن و احساسات ایجاد می‌کند. غذا این قدرت را دارد که سلامت شما را تخریب کند یا آن را ارتقا دهد.

اما خرید کردن این روزها می‌تواند پیچیده باشد. هزاران برند با ادعاهای مربوط به سلامت، برچسب‌های رنگارنگ و شعارهای بازاریابی برای جلب توجه شما رقابت می‌کنند. چگونه از میان این همه سروصدا عبور کنیم؟

دانستن اینکه چگونه در هزارتوی سوپرمارکت حرکت کنید، کمک می‌کند متمرکز بمانید و غذاهایی را انتخاب کنید که باعث شوند قوی‌تر، سالم‌تر و شادتر به نظر برسید و احساس بهتری داشته باشید.

از پیرامون فروشگاه خرید کنید

SHOP THE PERIMETER

فروشگاه‌های مواد غذایی طوری چیده شده‌اند که مصرف‌کننده را به سمت بخش‌های میانی فروشگاه بکشانند. آنجا، راهروها پر از غذاهای فرآوری‌شده و بیش‌ازحد گران هستند که ارزش تغذیه‌ای‌شان تقریباً با یک مشت زباله برابری می‌کند.

برای دوری از این دام، بلافاصله به پیرامون فروشگاه بروید تا گزینه‌های تازه و سالم را پیدا کنید. محصولات تازه، نان‌های سالم‌تر، منابع پروتئینی و اقلام منجمد در این بخش‌ها قرار دارند. (هنگام خرید میوه و سبزیجات منجمد، که برای وعده‌های سریع یا شیک‌ها گزینه‌های بسیار خوبی هستند، مطمئن شوید 100 درصد ارگانیک‌اند و مهر USDA Organic دارند. و از هر نوع غذای منجمد فرآوری‌شده دوری کنید!) فقط برای اقلام مشخصی که نیاز دارید، مانند لوازم بهداشتی، وسایل خانه، غذای حیوان خانگی، لوبیا، پاستا و سایر ضروریات، به بخش مرکزی فروشگاه بروید. دنبال کردن این برنامه یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای دوری از وسوسه غذاهای فرآوری‌شده است.

به فهرست خریدتان پایبند بمانید

STICK TO YOUR SHOPPING LIST

با برنامه وارد سوپرمارکت شوید. این ساده‌ترین راه برای جلوگیری از خریدهای تکانه‌ای و ناسالم است. خرید مواد غذایی باید روشمند باشد، نه احساسی.

بهترین راه برای ساختن فهرست خرید این است که به محض تمام شدن هر چیز، آن را یادداشت کنید. من در خانه یک فهرست جاری روی تخته وایت‌برد دارم، اما یک دفترچه در آشپزخانه هم کار را راه می‌اندازد. به محض اینکه پسرم آخرین قاشق کره بادام را می‌خورد، آن مورد وارد فهرست می‌شود. این کار تضمین می‌کند همیشه مواد غذایی سالم و اصلی را در خانه داشته باشیم و چیز اضافی نخریم. با وجود این همه چیزی که در ذهنمان می‌گذرد، نگه داشتن فهرست جاری از چیزهایی که شما و خانواده‌تان نیاز دارید کمک می‌کند متمرکز بمانید و از خریدهای غیرضروری دوری کنید.

گاردتان را پایین نیاورید

KEEP YOUR GUARD UP

بازاریابان مواد غذایی زمان و پول زیادی صرف می‌کنند تا راه‌هایی برای گرفتن پول شما پیدا کنند. پژوهشگران مشخصات ایدئال قفسه‌بندی را از نظر محل قرارگیری، اندازه، ارتفاع و عمق توسعه داده‌اند تا شما را به سمت محصولات هدایت کنند که سوپرمارکت‌ها می‌خواهند بخرید؛ یعنی عمدتاً گزینه‌های برنردار و گران‌تر. همه این کارها برای این است که شما بیشتر خرج کنید. اما شما باید تمرکزتان را روی سالم ماندن حفظ کنید.

ترفند خوبی که باید به خاطر بسپارید این است: توقف کنید، بالا را نگاه کنید و پایین را نگاه کنید. خارج از «منطقه چشم گاو» (Bull's-Eye Zone) می‌توانید جایگزین‌های خوبی پیدا کنید. برندهای فروشگاهی، برندهای عمومی و اقلام فله‌ای معمولاً در قفسه پایین قرار دارند. این گزینه‌ها می‌توانند به شما کمک کنند در محدوده بودجه بمانید. برندهای محلی و گورمه، که ممکن است گزینه‌های سالم‌تری ارائه دهند، معمولاً در قفسه‌های بالایی قرار دارند.

مراقب رنگ‌های پرانرژی بسته‌بندی مانند قرمز و زرد باشید؛ رنگ‌هایی که به افزایش اشتها شناخته شده‌اند. این رنگ‌ها می‌توانند شما را وسوسه کنند غذاهای خاصی را بخرید که در حالت عادی از کنارشان عبور می‌کردید، به‌ویژه اگر با معده خالی خرید می‌کنید.

همچنین سعی کنید پس از باشگاه یا زمانی که گرسنه‌اید برای خرید نروید. اشتهاهای بیشتر می‌تواند شما را وسوسه کند اقلام غیرضروری و ناسالم بخرید.

برچسب‌ها را بخوانید

READ LABELS

فریب بازاریابی مواد غذایی را نخورید؛ همیشه پیش از خرید، فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصولات را بخوانید. ممکن است تعجب کنید که چه تعداد محصول، مواد ناسالمی مانند آرد سفیدشده غنی‌شده یا شکر را در میان نخستین مواد تشکیل‌دهنده خود دارند (برای مثال، بیشتر نان‌ها).

تله‌های برچسبی مانند «کم‌چرب» و «کم‌شکر» گمراه‌کننده‌اند. معمولاً اگر یک ماده مانند چربی یا شکر را حذف کنید، برای رسیدن به طعم و بافت مشابه باید آن را با ماده دیگری جایگزین کنید. این معمولاً به معنای مقادیر زیادی شکر افزوده، چربی یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی است.

از محصولات دوری کنید که طول فهرست مواد تشکیل‌دهنده‌شان با Webster's Dictionary رقابت می‌کند. غذاهایی را انتخاب کنید که کمترین تعداد ماده تشکیل‌دهنده را دارند. مراقب پرکننده‌های خطرناک در غذاها، مانند نگهدارنده‌ها یا واژه‌هایی که نمی‌توانید تلفظ کنید، باشید.

چند ماده‌ای که باید از آن‌ها اجتناب کنید یا مصرفشان را به حداقل ممکن برسانید شامل چربی‌های اشباع (Saturated Fats)، چربی‌های ترانس (Trans Fats)، کلسترول (Cholesterol)، سدیم (Sodium)، شکر و شیرین‌کننده‌ها هستند.

فقط شما و پزشکتان می‌توانید با توجه به نیازهای شخصی شما تصمیم بگیرید کدام برنامه غذایی برایتان بهترین است. اما با درک روان‌شناسی سوپرمارکت و دام‌های رایج، برای انتخاب‌های خوب مجهز خواهید بود.

تمرین‌های بنیادی

PART TWO: FUNDAMENTAL EXERCISES

وضعیت‌های کلیدی

تمرین‌های پا

تمرین‌های پشت

تمرین‌های شکم

تمرین‌های بازو

حالا که یک پایه محکم برای تمرین قدرتی ساخته‌اید، آماده‌اید وارد 40 تمرین بنیادی این برنامه شوید. این‌ها همان پروتکل‌هایی هستند که من با همه مراجعانم به کار می‌برم - و نتایج فوق‌العاده‌ای از آن‌ها می‌گیرم. تمرین‌ها را به 4 حوزه تمرکز تقسیم کرده‌ام: پاها، پشت، شکم و بازوها. همه تمرین‌ها به یکدیگر متصل‌اند و ارتباطشان به عضلات مرکزی بدن (Core) برمی‌گردد؛ یعنی بدن را آموزش می‌دهند به‌عنوان یک مجموعه واحد کار کند، نه اینکه فقط یک مفصل یا گروه عضلانی مشخص را به‌صورت جداگانه درگیر کند. برای مثال، وقتی بازوهایتان را تمرین می‌دهید، هم‌زمان عضلات اطراف آن‌ها را نیز درگیر می‌کنید و در عضلات مرکزی بدن قدرت می‌سازید. این همان قدرت برنامه تمرین قدرتی با وزن بدن است!

این بخش حرکات پایه هر تمرین را توضیح می‌دهد. من تعداد تکرارها یا بازه‌های زمانی را در اینجا ذکر نمی‌کنم، چون هدف این بخش ارائه یک مقدمه عملی است تا بتوانید فرم خود را تمرین کنید و با الگوهای حرکتی تمرین‌ها آشنا شوید. توصیه می‌کنم هر تمرین را چند بار انجام دهید تا برای بخش 3 آماده شوید؛ جایی که این پروتکل‌ها در قالب تمرین‌های کامل با یکدیگر ترکیب خواهند شد.