

برنامه ها و سیستم های تمرینی پیشرفته

در پرورش اندام

- آناتومی عضلات
- تشریح حرکات تمرینی
- برنامه های تمرینی حرفه ای
- سیستم تمرینی پیشرفته HIT
- سیستم تمرینی پیشرفته HST
- تکنیک های پیشرفته تمرین با وزنه
- برنامه اختصاصی بازوها (خروج از استوپ)

نویسنده:

صادق سلامی



سرشناسه: سلامی. صادق. ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدید آور: برنامه ها و سیستم های تمرینی پیشرفته در پرورش اندام:
آناتومی عضلات، تشریح حرکات تمرینی ... / نویسنده صادق سلامی.
مشخصات نشر: تهران. تلاش. ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۷ ص. مصور. جدول.

شابک: ۴۰۰۰ ریال: ۸ - ۰۶ - ۵۷۵۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: زیبایی اندام.

موضوع: تمرین با وزنه.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۸۴ س ۵۷۵۴۶/۵

رده بندی دیوی: ۷۹۶/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۰۲۷۲۹

موسسه انتشارات تلاش

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پاساژ ۱۲ فروردین، زیر زمین دوم

تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۵ - ۶۶۴۸۳۳۷۶ فکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

نام کتاب: برنامه ها و سیستم های تمرینی پیشرفته در پرورش اندام

نویسنده: صادق سلامی

تایپ و صفحه آرایی: داریوش سلامی

لیتوگرافی: ساحل تلفن: ۷۷۶۰۶۳۵۸

چاپ: سیمرغ

چاپ اول ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

ISBN: 978 - 964 - 5750 - 06 - 8

شابک: ۸ - ۰۶ - ۵۷۵۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تقدیم به تمامی عزیزانی که در
چاپ این کتاب ما را یاری کرده اند.

با تشکر از دوستان

فرشاد مالکی قهرمان شوت بوکسینگ جهان و نماینده شوت بوکسینگ در آلمان از
طرف فدراسیون جهانی (WSBA) و دارنده دان ۷ از کاراته کالج آمریکا (AIKIA)، سعید
حضرت زاد داور بین المللی فدراسیون جهانی پاورلیفتینگ (IPF)، نائب رئیس انجمن شوت
بوکسینگ ایران، دان ۵ فول کنتاکت از کاراته کالج آمریکا (AIKIA) و عضو گروه مبارزین
آزاد، معین زمانی مدیر سایت PCSEVEN.COM و با تشکر از بچه های باشگاه نیایش:

مهندس مهدی حیدریان، رضا بیت الله پور و محمد قربانی

مقدمه نویسنده

تمرین با وزنه اصولاً یکی از ارکان و پایه های پرورش اندام و ورزش های قدرتی به شمار می رود و در رشته هایی همانند بدنسازی و تناسب اندام و در رشته های نوپایی همچون فیتنس و بادی کلاسیک و حتی در دیگر رشته هایی که خارج از مجموعه ورزش های قدرتی تقسیم بندی می شوند نیز جایگاه ویژه و ممتازی دارد و صد البته بر خلاف آنچه که عموم تصور می کنند مقوله گسترده و پر پیچ و خم تمرین با وزنه حقیقتاً چیزی فراتر از جایجا کردن تناژهای مختلف وزنه بوده است و به واقع می توان گفت که هزار نکته ی باریک تر ز موی اینجاست!

در کتابی که پیش رو دارید ابتدا ساختار شناسی عضلات مخطط و اصول کلی حاکم بر حرکات تمرینی و اصول کلی حاکم بر تکنیک های پیشرفته ی تمرین با وزنه را تشریح خواهیم کرد و در ادامه، سیستم های تمرینی HST و HIT که امروزه انقلابی در پرورش اندام و در علم تمرین با وزنه رقم زده اند را مورد بررسی قرار داده و دست آخر نیز چندین نمونه از برنامه های تمرینی واقعی و صد در صد کاربردی در هر کدام از سیستم های یاد شده را برای مطالعه خوانندگان ارائه خواهیم نمود.

ذکر این نکته خالی از لطف نیست که در این کتاب علاوه بر موارد یاد شده، برنامه تمرینی صد در صد عملی و کاربردی برای خارج کردن بازوها از استوپ را نیز خواهید یافت که تاثیر رضایت بخش و حتی خیره کننده این برنامه تمرینی در مورد افرادی که از کندی رشد در این گروه از عضلات خود همواره ناراضی بوده و شکایت داشته اند نیز کاملاً مشهود بوده است!

برای بیان نظرات و برای تماس با نویسنده می توانید به پایگاه تخصصی پرورش اندام و ورزش های قدرتی در آدرس های اینترنتی: www.sadeghsalami.com یا www.powerbuilding.ir مراجعه کنید. تیم مدیریت پایگاه تخصصی پرورش اندام و ورزش های قدرتی متشکل از: خانم س. سیاهپوشان مدیریت کل سایت، مجید رحیمی مدیر تالار، محمد احمدی ناظم کل تالار و مدیران انجمن ها: مهندس فرهاد مهران، داریوش حسین پور، امین علی پور، آرمین زندی، سعید ذوقدار مقدم و داریوش سلامی پاسخگوی سوالات تخصصی خوانندگان و ورزشکاران در زمینه های مختلف هستند.

صادق سلامی

فهرست مطالب

صفحه

۷	ضلات؛ ساختار شناسی و تمرین
۹ ستونیدها
۲۱ ضلات دوزنقه ای (کول)
۳۱ ضلات سینه ای بزرگ و کوچک
۴۳ ضلات دو سر جلو بازو
۵۷ ضلات سه سر پشت بازو
۷۱ باعدها (عضلات از یاد رفته)
۷۷ نامه تمرینی ۸ هفته ای برای انفجار بازوها
۸۷ ضلات شش تکه شکم
۹۵ ضلات زیر بغل
۱۰۷ ضلات پا
۱۳۱ ضلات دو قلوبی ساق
۱۳۹ نامه تمرینی دو فازی
۱۴۹ تکنیک های پیشرفته تمرین با وزنه
۱۵۱ تکنیک تکرارهای تحمیلی
۱۵۵ تکنیک پیش خستگی
۱۵۹ تکنیک تقلب
۱۶۳ راپ ست
۱۶۷ سوپر ست
۱۷۳ Rest-Pause
۱۷۵ Giant Set
۱۷۷ Partial

۱۷۹	Jump Sets
۱۸۱	Burns
۱۸۳	Negatives
۱۸۵	2 Up - 1 Down Negatives
۱۸۷	Jettison
۱۸۹	Rep Targeting
۱۹۱	Heavy Supports
۱۹۳		HIT
۲۰۳	HIT برنامه های تمرینی در سیستم تمرینی HIT
۲۰۹	تکمیل ریکاوری لازمه رشد عضلانی
۲۱۹		HST
۲۴۱	HST برنامه تمرینی عملی و کاربردی HST

www.ketabi.ir

عضلات؛ ساختار شناسی و تمرین

مقدمه

پرورش اندام همانگونه که از نام اش پیداست ورزش تخصصی پروراندن عضلات است و به جرات می توان گفت که بدون داشتن اطلاعات کافی در مورد آناتومی عضلات و بدون داشتن اطلاعات پایه کافی در مورد حرکات تمرینی و نحوه صحیح اجرای این حرکات، پرورش دادن عضلات نیز میسر و ممکن نخواهد بود.

عضلاتی که آدمی را قادر به تحرک و قادر به انجام فعالیت های گوناگون فیزیکی می کنند مجموعه در هم تنیده ای از رشته های باریک و بلند هستند که فعالیت های بدنی و تمرین با وزنه منجر به رشد و قطور شدن آنها شده و قطور شدن این رشته ها نیز به نوبه خود منجر به افزایش حجم عضلانی و افزایش قدرت بدنی می شود.

برای انجام هر نوع حرکت و فعالیت فیزیکی اعم از لبخند زدن، راه رفتن، دویدن، شنا کردن و دیگر کارهای روزمره ای که در طول روز انجام می دهید فعالیت و انقباض مجموعه ای از عضلات که در برخی موارد حتی از وجود چنین عضلاتی در بدن خود نیز بی خبرید مورد نیاز است و این گفته به این معنی است که علاوه بر عضلات شناخته شده ای همچون جلو بازو، پشت بازو، عضلات چهار سر ران و دیگر عضلات مطرح در پرورش اندام که در این کتاب نیز به تفصیل در مورد هر یک از این عضلات و در مورد شیوه های صحیح تمرین دادن آنها صحبت خواهیم کرد عضلات

فراوان دیگری نیز در بدن وجود دارند و تداوم حیات و تداوم فعالیت طبیعی ما نیز به شدت نیازمند وجود و فعالیت بی عیب و نقص این عضلات بوده است.

در این بخش از کتاب که به نام «عضلات؛ ساختارشناسی و تمرین» نیز نام گذاری شده است در مورد آناتومی، عملکرد و همچنین در مورد دیگر مشخصه های هر کدام از عضلات مطرح و سرنوشت ساز در پرورش اندام صحبت کرده و حرکات تمرینی پایه و مؤثر برای تمرین دادن و برای تحت فشار قرار دادن هر کدام از این عضلات را نیز یک به یک تشریح خواهیم کرد.

در پرورش اندام نوین و امروزی که بر پایه علوم مختلفی همچون آناتومی، فیزیولوژی انسانی، دینامیک حرکت، فارماکولوژی، مهندسی تغذیه و ... بنا شده است؛ تمرین دادن همه جانبه و قابل قبول عضلات در جابجا کردن وزنه های سنگین خلاصه نمی شود و داشتن اطلاعات کافی در زمینه آناتومی و عملکرد هر یک از عضلات ارادی و مخطط و داشتن اطلاعات کافی در مورد شیوه های علمی و تکنیکهای پیشرفته انتقال فشار سازنده تمرین بر روی هر یک از این عضلات نیز ضروری خواهد بود.

در این بخش از کتاب، عضلات مختلفی از جمله: دلتوئیدها، عضلات دو سر بازو، عضلات سه سر پشت بازو، ساعدها، عضلات سینه ای بزرگ و کوچک، زیر بغل و عضلات پشت، عضلات شکمی، عضلات چهار سر ران، همسترینگ (عضلات پشت پا) و عضلات دو قلوی ساق را مورد بررسی قرار داده و اصول حاکم بر تمرینات هر کدام از این عضلات را بازگو کرده و حرکات تمرینی پایه برای تمرین دادن هر یک از این عضلات را نیز تشریح خواهیم کرد.

تجربه ثابت کرده است که نوشتن در مورد تمرین و تشریح کردن حرکات تمرینی در قالب متن، معمولاً با دشواری های زیادی همراه بوده و در برخی موارد نیز ناممکن بوده است اما برای ادا کردن حق مطلب در مورد هر کدام از عضلات و برای تشریح کامل و روان حرکات در این کتاب از تصاویر واقعی و گویای مربوط به هر کدام از عضلات و حرکات نیز نهایت استفاده را به عمل آورده ایم.