



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



حرکات کششی پاها

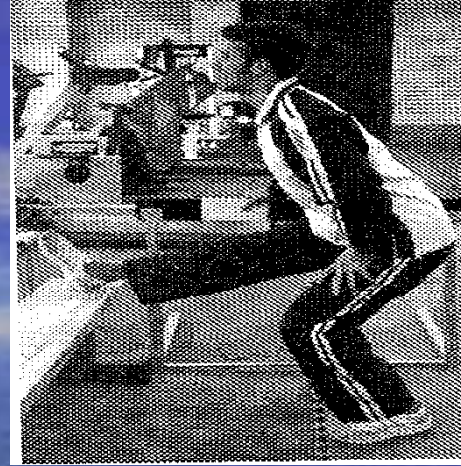
این حرکات کششی روی عضلات بزرگ پا متمرکز شده

است. کشش دادن عضلاتی مانند تاکننده ران بسیار مهم

است. چرا که این عضلات عمدتاً فراموش می‌شوند. بعد

از یک پیاده‌روی زیاد و طولانی، انجام چند حرکت،

کششی برای همسترینگ اهمیت زیادی دارد.



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



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



توالی حرکات کششی

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



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



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



توالی حرکات کششی در حالت ایستاده

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



فصل چهارم

تمرین هوازی (آیروبیک)



هدف کلی

هدف کلی از این فصل آشنایی با مفهوم تمرینات

هوازی (ایروبیک) و اثرات اینگونه تمرینات بر

آمادگی جسمانی است.



تمرین هوازی (اهمیت)

تمرینی که ضربان قلب را بالا می‌برد.

وضعیت قلب و ششها را بهبود می‌بخشد.

چربیها را می‌سوزاند.

بخش مهمی از سلامتی و آمادگی است.



تمرین هوآزی چیست؟

تمرین هوآزی پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی

است. این نوع تمرین قلب و ششها را به فعالیت

وامی دارد و همچنین فواید بی شماری از افزایش سطح

انرژی و تقویت توانایی در تمرکز گرفته تا کاهش

خطر بیماری قلبی را دربردارد .



تمرین هوازي چگونه انجام مي شود؟

اکسیژني که ششها از هوا مي گیرند به منزله سوخت بدن

است. هنگام تمرین هوازی، سرعت استفاده از اکسیژن را

افزایش مي دهید و وقتی در محدوده‌اي انرژی‌تان را به‌طور

مؤثر مي سوزانید، در حقیقت دارید در نقطه هدف‌تان کار
مي کنید.



چرا آمادگی جسمانی این قدر اهمیت دارد

قلب عضله‌ای است چون سایر عضلات که به تمرین پاسخ

می‌دهد و قلب قدرت سازگاری دارد. وقتی عضله در سطوح

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

می‌دهد. قلب قوی حجم ضربه‌ای بالایی دارد.





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



دو راه کاهش استرس



- تمرین هوازی هم قلب و ششها را به فعالیت وامی‌دارد و هم کمک می‌کند با استرس مبارزه کنید و به راحتی بخوابید.

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



چه زمانی نباید تمرین کرد

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





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

هستید، فوری تمرین را متوقف کنید. وقتی به

هنگام بیماری تمرین کنید، به بدن فشار می آید و

نمی تواند خودش را با این حالت وفق دهد. به

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

تمرین از اهمیت بالایی برخوردار است.





ضربان قلب در هنگام تمرین

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

با ضربان قلب در حد مطلوب به هنگام تمرین، ورزش

کنید.





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

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

هنگام تمرين آگاهيد كه در محدوده تمرين مي طيد؛ اين عمل

براي موفقيت شما حياتي است.





دانستن ضربان قلب به هنگام تمرین به شما این امکان را
می‌دهد که عکس‌العمل بدنتان را نسبت به سطوح مختلف
فشار تمرین ارزیابی کنید و این کار سبب می‌شود کارآیی
تمرین بالا رود.





محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین

برای اینکه قلب و ششها با کارایی بهتری کار کنند

و چربی بدن هم حین تمرین بسوزد، لازم است

طوری برنامه‌ریزی کنید که به هنگام تمرین با

۶۵ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

تمرین کنید. (MHR)



کنترل ضربان قلب

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

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



گرفتن نبض با استفاده از دست

با گذاشتن دست روی مچ یا گردن می‌توانید نبضتان را اندازه

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

دو انگشت تقریباً ۲ سانتیمتر زیر نقطه مچ، می‌توانید

ضربان را در مچ پیدا کنید.



تکنیکهای تمرین هوازی (آیروبیک)

تکنیکهای مختلف تمرین، به روشهای مختلف قلب و ششها

را به فعالیت وامی دارد و بدین شکل قدرت هوازی تقویت

می شود. دو روش عمده تمرین هوازی وجود دارد:





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

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



تمرین با سرعت ثابت

تمرین برای مدتی طولانی با سرعت یکنواخت - که در

آن ضربان قلب در کمترین محدوده تمرینی باشد - به

تمرین با سرعت ثابت معروف است. این تمرین،

ظرفیت ششها و استقامت موضعی عضله را بالا

می برد.



تمرین اینتروال

در این تمرین، شما برای مدت کوتاهی با شدت بالایی

تمرین می‌کنید و با شدت کمتری در مدت کوتاهی

استراحت می‌کنید و بعد این سیکل را ادامه می‌دهید.

این تمرین، چون سبب می‌شود سیستم قلبی -

تنفسی‌تان با شدت زیادی فعالیت کند، قدرت

هوازی‌تان را بالا می‌برد.



عمل محیطی قلب

این يك شكل از تمرین اینتروال است. این تمرین در

واقع يك تكنیک تمرین مقاومتی است ولی قلب را هم

تقویت می‌کند. لذا قلب مجبور است سخت کار کند

تا خون را به عضلات انتهایی بدن برساند.



بدوید تا آماده شوید

دویدن شکلی از تمرین با سرعت ثابت است. دویدن

تمرین هوازی خوبی است که به شما کمک می‌کند تا

کالری بسوزانید ولی سعی کنید تکنیکهای تمرین

اینتروال را در دویدن اجرا کنید تا از جلسه تمرینتان

حداکثر استفاده را ببرید.



شنا

اگر شنا با تکنیک صحیح اجرا شود، می‌تواند یک

تمرین بی‌نظیر باشد. این ورزش نه تنها سطح

آمادگی جسمانی را بالا می‌برد و بیشتر از هر تمرین

هوازی کالری می‌سوزاند، بلکه اثر دوگانه روی

قدرت قلبی عروقی دارد درحالی‌که قدرت و تونیسیتة

عضلات بزرگ بدن را هم قوی می‌کند.



اهمیت شنای کرال

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



حرکت دم (هواگیری) در شنا

مشکل عمده در شنای کرال سینه، نفس‌گیری است. سر

را به طرفی که می‌خواهید نفس‌گیری کنید بچرخانید.

گوشه‌ها نزدیک شانه باشند تا به هنگام نفس‌گیری، سر

بالای آب نیاید.



حرکت بازدم در شنا

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



حرکت صحیح دست

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

حرکت کشش در آب کف دست کمی حالت فنجان شکل

باشد تا بتوانید در آب حرکت کنید.



پیاده روی سریع

پیاده روی یکی از بهترین و قطعاً یکی از متنوعترین

شیوه های حفظ آمادگی جسمانی است که مناسب

هر سطح از آمادگی است.



قبل از اینکه به پیاهدروی بپردازید، با حرکت

دادن آرام سر از يك طرف به طرف دیگر

عضلات گردن و شانه‌ها را نرم کنید؛ در این

حالت عضلات گردن و شانه باید آزاد باشند. این

کار سبب دراز شدن (کشیدگی) و ریلکس شدن

عضلات این ناحیه می‌شود.



در هر گام این استیلا حفظ شود

هر قدر طول گام بلندتر باشد، نیاز به تلاش بیشتری

دارید ولی سعی کنید خودتان را تحت انقباض قرار

ندهید. وقتی گامتان را از زمین بلند می‌کنید روی پای

عقب تمرکز بیشتری داشته باشید.



گام به جلو گذاشتن

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

وزن بدن روی پای جلویی است، به زمین بخورد،

گویی بدن روی گام غلت می‌خورد. هنگامی که وزن بدن

روی پای جلو منتقل شد، پای عقب می‌تواند به شکل

گام به جلو آید.





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





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

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

وجود داشته باشد و نه اینکه عضلات آن را بگیرید.

این کار همچنین سبب می شود راحت تر نفس بکشید.





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





به هنگام راه رفتن دستها زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه

بسازند و ساعد در حالت آزاد باشد و دستها حالت

فنجان شکل داشته باشند نه مشت شده و منقبض





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





وقتی راه میروید حرکت رو به جلو باید حرکتی

کوتاه با دستی که به ارتفاع سینه می‌رسد باشد، تا

آرنج فقط کمی بیشتر از بدن جلو بیاید. حرکت

بزرگ دست کاری جز اینکه شما را خسته و انرژی

شما را بگیرد، انجام نمی‌دهد.





تنه، پایه قوی برای پاها ایجاد می‌کند تا سریع کار کند؛ وقتی راه می‌روید خیلی کم حرکت می‌کند.

عضلات شکم را سفت نگه‌دارید و بدن راست یا بسیار کم به جلو خمیده باشد.





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





به هنگام راه رفتن نفس عمیقی بکشید. برای افزایش

درصد ظرفیت ششها سعی کنید از شکم تنفس کنید

(تنفس شکمی) تا اینکه بتوانید در هر تنفس اکسیژن

بیشتری را به بدن برسانید.



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





مهمترین مرحله پیاده روی فشار قسمت عقب است

که عضلات سرینی آن را سبب می شود. اگر

تکنیک شما خوب باشد، قادر خواهید بود عضلات

سرینی و همسترینگ را که در پشت رانها فعالیت

دارند، حس کنید.





تمام تلاشتان را در طول گام برداشتن (گام بلند)

صرف نکنید. در اصل، این کار سبب کاهش سرعتتان

می‌شود. سعی کنید گام‌های کوتاه بردارید، چون با

این کار، بدن مجبور نمی‌شود با ران بچرخد.





وقتی به جلو گام می‌گذارید، پاشنه باید اول با زمین

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

بدن منتقل شد به وسیله عضلات سرینی کشیده می‌شود.

همراه با پای عقب بچرخید و تا وقتی که انتهای همان

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





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





وقتی دارید راه می‌روید سعی کنید تا می‌توانید
پاها ریلکس باشند. این کار از ناراحتی ساق پا
جلوگیری می‌کند.





در پیاده روی سریع، عضلات سرینی کار اصلی را

انجام می دهند و قدرت لازم را برای کندن پا از

زمین تولید می کند. پیاده روی سریع به تقویت این

عضلات کمک می کند و ران را موزون جلوه

می دهد.



رعایت موارد ذیل در انتخاب کفش مناسب لازم است:

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

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





کفش پهن از چرخش پا جلوگیری می‌کند.

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

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

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

عضلات پا به هنگام راه رفتن دردناک باشند.



تکنیک دویدن خود را وارسی کنید

موقعیت بدنی مناسبی به خود بگیرید و پشتتان را

تا می‌توانید صاف نگهدارید. پاها نزدیک به زمین

نگهداشته شود و مواظب باشید به هنگام دویدن

بالا و پایین نپرید. روی پاشنه‌ها فرود بیایید و از

سرینی‌ها و همسترینگ برای جهش قدرت بگیرید.





دوچرخه سواری

این رشته ورزشی که تمرین هوازی بسیار کم اصطکاک

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

وامی دارد، تقویت عضلات معده و عضلات ناحیه پایین

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

دوچرخه، سبب می شود که تمرین کننده بتواند به راحتی

شدت تمرین را کنترل کند.



ارتفاع زین دوچرخه

ارتفاع صحیح زین (دوچرخه) از فشار وارد بر زانوها

می‌کاهد و به فرد این اطمینان را می‌دهد که بتوانند تا

جایی که ممکن است قدرت تولید کند. در مرحله دوم

رکاب که پا به سمت پایین می‌آید بهتر است حالت پا

کشیده و توأم با کمی خمیدگی باشد .





گردن و شانه‌ها

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





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

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

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



حالت پاها در دوچرخه سواری

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

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

دوقلوی پا جلوگیری می‌کند.





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

اگر بدون گيره پدال برانيد، نيروي حرکت دوچرخه توسط

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

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

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

همسترينگ، سرينها و دوقلو صورت مي گيرد.



توصیه هایی برای دوچرخه سواری بیرون از جاده

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

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





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

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



وارسیهای قبل از دوچرخهسواری

مطمئن شوید که لاستیکها و نیز بادش درست باشد.

دقت کنید که ارتفاع زین مناسب باشد.

ترمزها را امتحان کنید و از درستی آنها مطمئن شوید.

جعبه پنچرگیری با خود ببرید.

مطمئن شوید که دوچرخه شما دارای پمپ است.



فصل پنجم

تمرینات مقاومتی یا تمرینات با وزنه

هدف کلی

هدف کلی، آشنایی و شناخت مفهوم تمرینات مقاومتی یا

تمرینات با وزنه و تاثیر اینگونه تمرینات در افزایش قدرت

عضلانی است .



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



تمرینات مقاومتی یعنی چه؟

تمرین مقاومتی یعنی تمرین با وزنه، چه وزنه آزاد

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





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



انواع تیپ بدنی و تقویت عضلانی

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





اکتومورف

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



اندومورف

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



مزومورف

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



قوي کردن عضله

تمرینات مقاومتي که تارهاي تند انقباض عضلات را به

فعالیت وامی دارد، می تواند اثر حجیم کردن عضله را

داشته باشد .



هر قدر وزنه سنگینتر باشد، همان قدر عضلات بزرگتر میشوند

برای قوی کردن عضله، هدف درازمدت شما افزایش وزنه‌های

است که بلند می‌کنید -