



## اصول تمرینات مقاومتی

تمرینات با وزنه یا مقاومتی کمک می‌کند تا به اثرات مختلف و بیشماري از بیشتر کردن قطر عضله گرفته تا افزایش قدرت آن برسید. این که قبل از شروع به تمرینات با وزنه بدانید که عضلات چگونه به تمرین با وزنه پاسخ می‌دهند، بسیار مهم است.



## تکرار بیشینه

تکرار بیشینه یعنی اینکه به هنگام تمرین چه وزنه‌ای را

انتخاب کنید تا از آن استفاده کنید. تکرار بیشینه تعداد

تکرار تمرینی است که باید به هنگام استفاده از وزنه

انجام دهید و در يك ست تمرین نباید از آن تعداد بیشتر  
باشد.





نکته مهم و به خاطر سپردنی در تکرار بیشینه این است

که اثری که احساس می‌کنید هرگز نباید تغییر کند. وقتی

دارید قویتر می‌شوید نیاز دارید وزن وزنه را افزایش

دهید تا وقتی آخرین تکرار را انجام دادید، خسته شوید.



## دستگاه بدن سازی

تمرین با وزنه جز اساسی هر برنامه آمادگی است . از

دستگاه هایی که دارای وزنه است استفاده کنید ولی

سعی کنید با وزنه های آزاد دستگاه کار کنید و به

همین ترتیب عضلاتتان را به شیوه های مختلف تقویت کنید .





## اضافه کردن بار تمرین

این يك اصطلاح فني است که در آن عضله بیش از

حد راحت در فشار قرار دارد. اثر اضافه کردن بار

تمرین این است که عضلات به هنگام رویارویی با

فشار بیش از حد، مجبور می‌شوند هرچه بیشتر قوی

شوند تا از عهده تمرین لازم برآیند .



**هرگز** توجه خود را روی يك نقطه از بدن كه  
شما را ناراحت مي‌كند متمرکز نكنيد و سعي  
كنيد روي تقويت كل بدن كار كنيد.





## اثر فلات

وقتی بدن به درجه‌ای از تمرین و رشد می‌رسد که دیگر  
رشدی پیدا نمی‌کند، به این درجه فلات می‌گویند و  
اینجاست که بعضی افراد تمرین را رها می‌کنند و برخی  
آن را دنبال می‌کنند .



## قابلیت برگشت

این مرحله بعد از مرحله فلات است. این مرحله زمانی است

که فرد مدتی در مرحله فلات بوده و بدنش را به چالش

نکشانده باشد. سطح آمادگی شما در واقع می‌تواند تنزل

کند، حتی هنگامی که تمرین می‌کنید.







در این مرحله بدن برای مدتی بار تمرین را تجربه نمی‌کند و

این زمانی است که شما به هنگام انجام تمرین وزنه‌ها را

افزایش نمی‌دهید و از این‌رو تکرار بیشینه اثربخش نمی‌شود



## عضلاتان را به چالش فراخوانید

اگر نتوانید پیوسته با قرار دادن خود در فشار تمرین عضلات را در چالش قرار دهید، بدن در حالت فلات قرار می‌گیرد و شما از تمرین زده می‌شوید و آن را رها می‌کنید.





## تکنیکهای تمرین و اثرات آن

تکنیکهای مختلف تمرین بر حسب عواملی چون سنگینی وزنه‌ها، تعداد تکرارها و ست‌های انجام شده، و زمان استراحت بین تمرین نتایج مختلفی به همراه دارد. ترکیب زمان استراحت و اندازه ست‌ها بیشترین اثر را دارد.



به طور کلی تکنیکهای تمرین براساس دامنه تکرار نتایج  
متفاوتی به شرح زیر به دنبال دارد:

**کسب قدرت** - تکرار بسیار کم (۴ تا ۸ تکرار در هر ست) با ۲  
دقیقه استراحت یا بیشتر بین هر ست.

**تقویت عضله** - تکرار از کم به متوسط (۶ تا ۱۰ تکرار در هر ست)  
با ۳۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست.





**شکل طبیعی عضله.** تکرار متوسط (۸ - ۱۴) تکرار در هر ست) با استراحت‌های کوتاه بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه.

**تونسیتة عضلانی (سفتی و قدرت عضله).** تکرارهای زیاد (۱۵) تکرار یا بیشتر در هر ست) با ۳۰ ثانیه استراحت .



# روشهای تمرین با وزنه (مقاومتی)

در اینجا به معروفترین روشهای تمرینی اشاره می‌کنم، که

بعضی از آنها در برنامه تمرینی این کتاب هم آمده است.





## دراپ ست (ست ترکیبی)

این روش یکی از بهترین روشهای تمرینی برای تقویت

عضله است که ممکن است افزایش توده عضلانی باشد و یا

تون عضلانی و یا شکلدهی آن، این یک روش تمرین فشرده

است که به سرعت نتیجه می‌دهد.





# ستهای تمرینی هرمی شکل

هنگامی که عضلاتان به نقطه‌ای از خستگی می‌رسند که

حتی با تکرار کمتر نمی‌توانید وزن وزنه را افزایش دهید، بعد

شما وزنه‌ها را کاهش می‌دهید، اما این اثر افزایش بار تمرین

روی عضلات دارد.





# نوبت سنگین

روش خوب دیگر برای کسب قدرت مؤثر، نوبت سنگین

است. این شیوه هنگامی که نیاز به توقف برای زمانهای

استراحت ندارید، بسیار کارساز است. در این روش عضلات

مخالف هم را به فعالیت می‌اندازید؛



برای مثال، ممکن است با عضله سه سر تمرین کنید و بعد با

عضله دو سر. این روش تمرین، شدت فعالیت را حفظ می‌کند،

چون زمان استراحت بین فعالیت وجود ندارد.





# پیش خستگی

این روش تمرین عموماً برای تقویت عضله به کار می‌رود.

شما تمرینی را انجام می‌دهید که روی عضله و نیز دیگر

عضلات کمکی که می‌خواهید تقویت کنید، مؤثر است.





## ست مرکب

این شیوة تمرین به شکل مخالف تا پیش خستگی اثر می‌کند.

شما يك تعداد از تمرین به شکل ترکیب را با کنار گذاشتن يك

عضله و اضافه کردن عضلات کمکی، وقتی که این عضله

ضعیف می‌شود، تمرین می‌کنید.







# تمرین ماتریس

این روش تمرین براساس این نظریه بنا شده که شما قادرید

به هنگام تمرین قسمتهای مختلف عضله را در دامنه حرکتی

متناوب تقویت کنید.



# موفق بنیاد