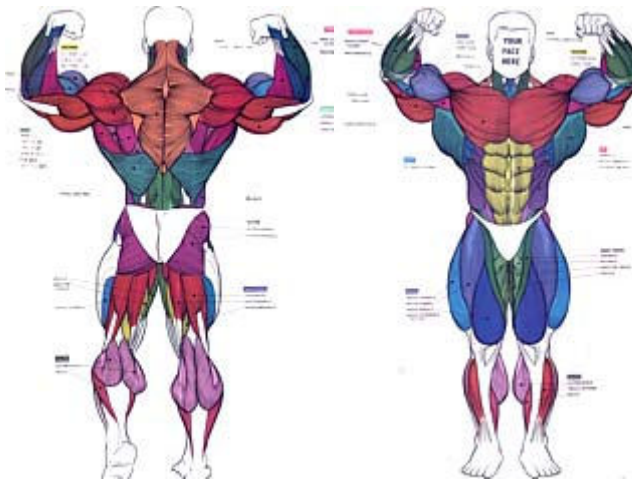




سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

۱۰ روش برای کسب نتایج بهتر در بدنسازی



در يك ناولين

زمانی که " روی جونز " برای حمله به عنوان قهرمانی در برابر " اريك لوکاس " پای به در ون رینگ گذاشت، آنهم در حالی که به عقیده بسیاری ضعیف و کتک خورترین بوکسور دنیا تصور می شد، انرژی سرشار، تیزبینی و آمادگی او مایه شگفتی تمامی گزارشگران گوشه و کنار رینگ گردید. این تعجب و شگفتی با توجه به بازی جونز در يك مسابقه نتیجه حرفه ای بسکتبال در آغازین ساعات آن روز قابل درك بود. به راستی چه شد که در روز مبارزه بزرگ کمر ضعفهای بدنی او تا این اندازه شکست؟ يك دلزدگی ساده. جونز نیاز داشت تا با زور آزمایی جدید در میدانی دیگر به فضای تمرین خود حال و هوای تازه ای بخشیده و هیجان بازی مبارزه را همچنان حفظ کند. ضمناً او در آن مبارزه پیروز هم شد.

از آنجایی که حتی ورزشکاران طراز اول جهان نیز در هنگام تمرینات لحظاتی یکنواخت و فاقد پویایی را تجربه می کنند، خود دلیل محکمی بر آن است که چه بسا هر کدام از ما نیز در برابر این قبیل دوره های افول در تمرینات آسیب پذیر باشیم- به ویژه آنکه اگر عامل انگیزه دهنده دستمزدهای میلیون دلاری در روز نباشد. اگر به مرز تکرار و یکنواختی رسیده اید، دچار عدم تمرکز در باشگاه گشته اید، و یا دوست دارید به تمرینات خود رنگ و بوی تازه ای ببخشید، ۱۰ روش گردآورده شده در اینجا را یار و یاور خود برای قرار گرفتن در اوج بازی قلمداد کنید.

۱ - برای خود وقت استراحت در نظر بگیرید.

در اغلب مواقع، عدم پیشرفت یا احساس خالی شدن بدن از نیرو ممکن است بر اثر تمرینات بیش از اندازه باشد، حالتی که بین حرفه ای ها و مبتدیان باشگاه به طور یکسان به چشم می خورد. راه حل این پدیده به سادگی در نظر گرفتن يك دوره استراحت است. به علاوه رنج ناشی از خستگی و کوفتگی، کسالت و دلزدگی، و ضعف، ورزشکار فرسوده را در معرض خطر آسیب دیدگی قرار می دهد. به عقیده "مایکل موزز" پزشک و متخصص جراحی ستون مهره ها در کاپیتال ریهاب و اشنگتن دی سی. " افرادی که به تمرینات شدید تا سر حد درد مبادرت می ورزند، به دلیل حرکات جبرانی زمینه بیشتری برای آسیب دیدگی های بزرگ تر و جدی تر دارند. برای مثال، اگر شانه شما صدمه ببیند، سعی می کنید خلاء این آسیب دیدگی را با شانه دیگر یا عضلات گردن جبران نمایید که خود موجب آسیب دیدگی بیشتر می شود."



علامت تمرینات افراطی

*ضعف عمومی * بیحالی

*کشیدگی زردپی * بی خوابی

*تندخویی * فشار خون بالا

۲ - مجدداً از حرکات پایه شروع کنید.

سعی کنید تا قبل از آنکه عضله پیشرفت مؤثر خود فرو بیفتد آن را به خوبی تقویت نمایید. در صورتی که حرکات ابتدایی نظیر کشش عضله از ناحیه مفصل یا تمرینات اصلاحی رضایت شما را جلب نمی کنند، به حرکات ترکیبی از قبیل پرس سینه، اسکوات (نشست و برخاست با وزنه)، حرکت پارویی با دمبل، جلو بازو با هالتر و پرس پشت گردن با هالتر بازگردید تا این حرکات در مدت کوتاهی عضلات را پرورش دهند. تمرینات کشش عضله از مفصل شاید به طور موقت باعث بروز احساس حجیم شدن عضله نماید، اما در نهایت موجب رشد حجمی شما نمی گردد. " فرفاکس هاگلی " مربی خصوصی در ویرجینیا می گوید، " خیلی از افراد به این دلیل از تمرینات و حرکات پایه گریزانند چونکه به قدر کافی جذابیت ندارند. ولی اگر هدفشان گرفتن حداکثر نتیجه در کوتاهترین زمان ممکن است، سعی کنید به حرکات پایه برگردید."

۳ - دستورکار جدیدی برای خود انتخاب کنید.

بدن و مغز می توانند با حالت یکنواختی تمرینات خیلی سریع خو بگیرند. زمانی که چنین حالتی رخ دهد، معمولاً نیاز به پیشرفت بیشتر در آنها کم رنگ می گردد. برای مثال وقتی به کار جدیدی دست می زنید، برای به دست آوردن مهارتهای جدید آن کار تلاش خواهید کرد. حال اگر در پشت این کار انگیزه ای وجود نداشته باشد، همین کار نیز کهنه و تکراری خواهد شد. " سطح آگاهی " جسمانی نیز مشابه چنین وضعیتی را دارد. در صورت یکنواختی بیش از اندازه تمرینات، به سادگی مشخص می گردد که به يك خانه تکانی کلی نیاز دارید. به گفته هاگلی، " بعضی اوقات برای تحریک بدن در نشان دادن واکنش به تمرینات لازم است در دستور کار خود تغییر ایجاد کنید. " برای مثال، اگر ترتیب حرکات را همیشه از پرورش عضلات بزرگتر بدن به عضلات کوچکتر شروع می کردید، حال بیابید و عکس این روش را پیاده نمایید. این قبیل تغییرات دوره ای از عدم توازن عضلات شما جلوگیری کرده، آنها را به پیشرفت و پذیرش شرایط جدید وادار می نماید.

عضلات را به حیرت وادارید

- دستور کار تمرینات را تغییر دهید.

- در آغاز هر جلسه ابتدا به تمرین ضعیفترین قسمت‌های بدن بپردازید.

- پیش از آغاز هر تمرین اصلی، عضله مورد نظر را با به کار بستن يك دور از همان حرکات و با تکرار زیاد، تا حد بی رمقی خسته نمایید.

۴- حرکت را در زاویه جدیدی اجرا کنید.

علاوه بر تغییر دستور کار برنامه تمرینات، می توان زاویه اجرای هر حرکت را به طور صاف یا منحنی نیز تغییر داد. ری و لاسکونز از مربیان خصوصی معتبر در لس آنجلس می گوید: "مثلاً اگر حرکت پرس سینه را همیشه در سطح صاف اجرا می کردید، از این به بعد سعی کنید در حالت زاویه یا سطح شیبدار اجرا کنید."

"اصلاح منحنی زاویه حرکت نوع تاثیر بر عضله را تغییر می دهد، و عضلات را به درگیر شدن در ترکیبات حرکتی مختلف وادار می سازد" ضمناً برخی تارهای عضلانی را که شاید تا به حال مورد غفلت قرار گرفته اند تحت تاثیر قرار داده، و به پیشرفت همه جانبه تر عضله می انجامد.

انتخاب زاویه حرکت: حرکات جایگزین

سینه: پرس سینه در سطح صاف (معمولی) / حرکت سینه با دمبل در سطح صاف، سطح شیبدار و سطح شیبدار معکوس.

پشت:

پرس پشت با پایین کشید وزنه با قرار دادن کف دست رو به بیرون / انجام همین حرکت با قرار دادن کف دست رو به داخل بدن
جلوبازو: جلوبازو با دمبل / جلوبازو با دمبل به حالت Cross-body.

پشت بازو:

پشت بازو با هالتر با قرار گرفتن کف دستها رو به بیرون / اجرای همین حرکت با قرار گرفتن کف دستها رو به داخل.



۵- وضعیت استقرار دستها و پاها را تغییر دهید.

تغییر وضعیت قرارگیری دستها و پاها در يك تمرین به تغییر وضعیت انقباض وارد آمده بر عضله منجر می گردد. حد تاثیر گذاری این روش اصلاحی بر شدت و سختی تمرین می افزاید. برای مثال، در حرکتی نظیر حرکت پشت با پایین کشیدن وزنه اگر دستهایتان را به حالت معمولی و درفاصله متوسط از یکدیگر بر اهرم وزنه قرار می دادید، سعی کنید با دور کردن یا نزدیک کردن آنها بر روی میله وزنه تغییری در تمرین ایجاد کنید. مشابه چنین تاثیری را در حرکات گوناگون اسکوات با جابجایی وضعیت پاها نیز می توان به وجود آورد. اینگونه تغییرات ضامن بالا رفتن سطح درگیری عضلات، و نتیجه غلبه بر این درگیری ضامن پیشرفت آنهاست.

وضعیت قرار گیری دستها و پاها

پاها: پرس پا و حرکت نیمه اسکوات با دستگاه استقرار پاها بر صفحه وزنه در بالاترین ارتفاع، در ارتفاع متوسط، و در پایین ترین ارتفاع.

پشت:

حرکت پرس پشت با پایین کشیدن وزنه- استقرار دستها در فاصله دور (بیشتر از عرض شانه ها)، و در فاصله نزدیک (کمتر از عرض شانه ها) " اهداف خود را ارزیابی کنید. تمرینات صبحگاهی بهترین برنامه برای کاهش چربیها، اما تمرینات عصر گاهی - در صورتی که پیش از آن یک یا دو وعده غذا میل کرده باشید- برنامه مناسبتری برای افزایش قدرت هستند."

سایت تخصصی تکواندو

<http://www.kwon.ir>