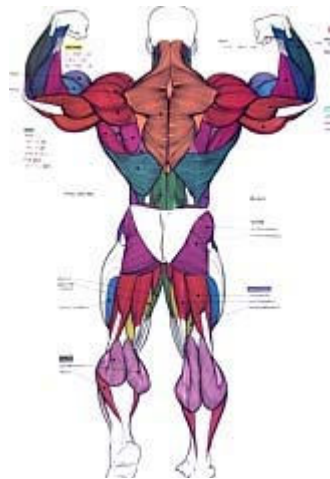




سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

۱۰ روش برای کسب نتایج بهتر در بدنسازی



۶- ساعت را زیر نظر داشته باشید.

یکی از روشهای ساده که می تواند برای تمرینات از رونق افتاده ما موثر باشد، تغییر عامل زمان است. بدن ما دارای چرخه یا نظم بی نظیری می باشد که در آن سطح انرژی فروکش کرده و جریان می یابد، و در مواقعی که این انرژی در اوج خود قرار نداشته باشد، امکان آسیب پذیری تمرینات وجود خواهد داشت. آیا فرد سحرخیزی هستید؟ اگر هستید، سعی کنید صبحهای زود تمرین کنید. اگر شب زنده دارید، بهتر است تمرینات را عصرها انجام دهید. در صورتی که باشگاه نزدیک محل کار شماست، وقت ناهار را به تمرینات خود اختصاص دهید. هیچ وقت بر ضد بدن خود کار نکنید، همراه و موافق با آن کار کنید. و لاسکونز در این باره می گوید: "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."

۷- از عامل سرعت استفاده نمایید.

اگر نبود شدت و فشار تنها عامل ضعف و سستی تمرینات شماست، این ضعف را با اجرای یک برنامه سریع برطرف نمایید، یعنی آنکه خیلی سریع از یک تمرین به سراغ تمرین دیگر می روید. این شیوه را به صورت تمرینات ایستگاهی خیلی شدید در نظر بگیرید.

به گفته "کوین استیوارت" مربی بدنسازی در کالج مونتگومری را کویل در مریلند، "تمرین به این شیوه ضربان قلب را تا ۱۲۰ بار در دقیقه بالا می برد. در زمان صرفه جویی می کنید، چربی بیشتری می سوزانید و آستانه غیرهوازی نیز بالاتر می رود با این روش می توانید بدن خود را خیلی سریعتر از شیوه معمولی تمرینات به تناسب تراش خوردگی و حالت دار بودن

برسانید، به علاوه استقامت خود را هم بالا ببرید."

توصیه استیوارت به اجرای تمرینات سوپرسِت (Superset) برای سه تقسیم بندی کلی عضلات بدن و تعویض يك در میان حرکات مخصوص عضلات بالایی با حرکات مخصوص عضلات پایینی بدن است. به عنوان مثال، يك دور تمرین مخصوص پاها را اجرا کنید، سپس بلافاصله به سراغ يك دور اجرای تمرین عضلات سینه بروید، و در ادامه بدون فوت وقت يك دور تمرین مخصوص عضلات شکم را اجرا نمایید. حال به مدت ۶۰ ثانیه استراحت کرده، و مجدداً چرخه مذکور را دو الی سه مرتبه تکرار کنید. در واقع با اجرای این شیوه، به خلق تمرینات ایستگاهی کوچک پرداخته اید.



۸- بدن را در معرض تکانی ناگهانی قرار دهید.

اگر تا کنون تمرینات سختی را پشت سر گذاشته اید ولی نتیجه کار چندان دلچسب و رضایت بخش نبوده است، شاید لازم باشد عضلات خود را در معرض عاملی تکان دهنده قرار دهید. در اغلب مواقع عضلات لجوج و رام نشدنی را تنها با تغییر تعداد تکرار حرکات می توان تحت تاثیر قرار داد. به این مثال توجه کنید، شاید شما عادت کرده اید که تمرین مشخصی را در چهار دور انجام دهید، حال بیایید به جای آنکه در پایان دور چهارم دست از این تمرین بکشید، ۲۰ الی ۴۰ درصد از بار وزنه را کم کرده و دور پنجم حرکت را شروع کنید (معروف به "دور سوزاننده") طوری که تعداد تکرار حرکت تا حد بی رمفی عضله ادامه یابد (البته برای آنکه ذهنتان مشغول آزادی بار وزنه نشود، حتماً از يك یار کمک کننده برای حرکت استفاده کنید).

ممکن است بخواهید روش هر می را آزمایش کنید: یعنی پس از طی پنج یا شش دور از حرکت، بر میزان وزنه ها در هر دور می افزایید (قانون اصل اضافه بار) و از تعداد تکرارها کم کنید به گفته هاگلی، "از این که بخواهید قسمت ضعیفی از بدن را طی دو روز پشت سر هم تمرین دهید اصلاً نترسید، این يك تکنیک کلاسیک قدیمی است که هنوز هم کارایی دارد."

چند شوک بیشتر

تکنیکها

الف) سوپرسِت ها: عبارت از دو تمرین پیاپی به منظور دو دسته از عضلات مخالف.

جلو بازو/ پشت بازو: حرکت جلو بازو با هالتر و بلافاصله حرکت پشت بازو.

چهار سر ران/ پشت ران: حرکت اسکوات و یا پرس پا با دستگاه و بلافاصله حرکت پشت ران با دستگاه.

سینه/ پشت: حرکت سینه با دمبل و بلافاصله حرکت پشت با دستگاه.

ب) ست های ساده: عبارت از دو تمرین پیاپی برای يك دسته از عضلات هم نظیر.

بازوان: حرکت جلو بازو با هالتر و بلافاصله حرکت جلو بازو با دستگاه سیم کش.

ساقها: حرکت پشت ساق به حالت ایستاده و بلافاصله حرکت ساق به حالت نشسته.

۹ - به بدن خود به قدر کافی سوخت برسانید.

یکی از عواملی که معمولاً می تواند به افت تمرینات منجر شود، برنامه های غذایی نادرست و ناقص است که نه تنها سطح انرژی بدن را تنزل می دهد، بلکه به طور نامطلوبی بر وضعیت ذهنی ما تاثیر می گذارد. به گفته ولاسکوئز، "یادتان باشد که چه چیزی می خورید. حتماً مطمئن شوید که سوخت مورد نیاز بدن را از غذاهای سالم- و مصرف به اندازه آنها تامین می کنید." و در نظر داشته باشید نوشیدن فراوان آب که بیش از ۷۰ درصد از بافت عضله را تشکیل می دهد، از پیش نیازهای پیشرفت بدنی است که در اولویت قرار دارد.

ولاسکوئز می افزاید، "مکملها می توانند در جلوگیری از ضعفهای غذایی به شما کمک کنند. به عنوان یک فرد فعال، مسلماً نیازهای غذایی شما با برنامه های غذایی در حد خوردن سیب زمینی سرخ کرده و غذاهایی از این دست فرق دارد." بعد از آنکه به عادات بد غذایی خود خداحافظ گفتید، برای اینکه بدانید نیازهای غذایی مخصوص شما در حد مطلوب برآورده می شود، حتماً با یک مشاور تغذیه یا متخصص رژیمهای غذایی مشاوره نمایید.

۱۰ - تمرینات تکمیلی یادتان نرود.

تمرینات وزنه و نرمشهای سوئدی تنها گزینه های موجود برای انتخاب تمرینات نیستند. سعی کنید فعالیتهای گوناگون را با یکدیگر ترکیب نمایید، چه بسا ورزش جدیدی که در فضای بیرون از باشگاه بدنسازی برای خود انتخاب کرده اید، بدنتان را آماده تلاشی جانانه و مطبوع نماید. شنا، تنیس، کوهنوردی، کیک بوکس و حتی یوگا از جمله ورزشهای جایگزین و مناسب هستند. نظر ولاسکوئز در این باره آن است که، "از هم بهتر، تمرینات پلیومتریک (تمرینات پرشی و جهشی برای افزایش توان انقباض عضله) است که به استحکام و تعادل هر چه بیشتر عضلات کمک می کند، عالمی که اغلب مورد غفلت قرار می گیرد، به علاوه این تمرینات فشاری را بر عضله وارد می کنند که اگر چه مشابه سازی این فشار در باشگاه بدنسازی غیرممکن نیست، ولی به ندرت می توان این مشابه سازی را انجام داد." تمام فعالیتهای پلیومتریک عضلات بدن را به شیوه های گوناگون، با فعال سازی بیشتر و همه جانبه استقامت، انعطاف پذیری، قدرت و پیشرفت کلی قابلیتها تحت تاثیر قرار می دهند. به گفته هاگلی، "عمدتاً درمثلث آمادگی جسمانی سه دسته تمرین وجود دارد: تمرینات انعطاف پذیری، قلبی و عروقی و استقامتی، هدف تمرینات تکمیلی نیز ساختن زمینه مناسب برای کار همه جانبه براین سه ویژگی است.

سایت تخصصی تکواندو

<http://www.kwon.ir>