

به نام خداوند بخشنده مهربان

# تمرین های قدرتی برای چربی سوزی

نیک تامینلو

مترجمان:

دکتر حمزه دانشمندی

شکوه شایسته

نشر علم و حرکت

سرشناسه : تامینلو، نیک، ۱۹۷۹ - م.  
 عنوان و نام پدیدآور : تمرین‌های قدرتی برای چربی سوزی / نیک تامینلو، مترجمان حمزه دانشمندی، شکوه شایسته.  
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۰.  
 مشخصات ظاهری : ۳۱۷ ص.: مصور، جدول.  
 شابک : ISBN: 978-600-8500-27-8  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.  
 یادداشت : عنوان اصلی: [2014]. Strength training for fat loss, c  
 یادداشت : کتابنامه  
 موضوع : تمرین‌های لاغری Reducing exercises  
 موضوع : ماهیچه‌ها -- توانمندی Muscle strength  
 موضوع : کم‌کردن وزن Weight loss  
 شناسه افزوده : دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ -، مترجم  
 شناسه افزوده : شایسته، شکوه، ۱۳۷۲ -، مترجم  
 رده‌بندی کنگره : RA۶/۷۸۱  
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵  
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۷۶۳۹۷

### بیابید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم  
 تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۲۲۷۰۹

www.elmoharekat.com  
 ElmoHarekat

info@elmoharekat.com  
 @ElmoHarekat

## تمرین‌های قدرتی برای چربی سوزی

نیک تامینلو

مترجمان: دکتر حمزه دانشمندی، شکوه شایسته  
 حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار  
 طراح جلد: محمدرضا مسعودی  
 نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ  
 چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۳۰۰ نسخه  
 «همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۷-۸ ISBN: 978-600-8500-27-8

## فهرست مطالب

۵	مقدمه :
۹	فصل ۱: مزایای کاهش وزن
۱۵	فصل ۲: تمرین‌های قدرتی برای کاهش چربی
۲۷	فصل ۳: تغذیه برای کاهش وزن
۴۱	فصل ۴: تمرین‌های مداری
۸۵	فصل ۵: زنجیره‌ها
۱۲۷	فصل ۶: حرکات ترکیبی
۱۸۹	فصل ۷: تمرین‌های وزن بدن
۲۴۵	فصل ۸: گرم کردن و سرد کردن برای کاهش چربی
۲۶۵	فصل ۹: برنامه‌های تمرینی برای کاهش چربی
۳۰۷	فصل ۱۰: تمرین‌های کاهش چربی مربوط به زندگی
۳۱۵	فهرست منابع :
۳۱۷	درباره نویسنده :

## مقدمه

بیشتر کتاب‌های چربی سوزی، کتاب‌های رژیم غذایی هستند؛ و بیشتر کتاب‌های رژیم غذایی مبتنی بر مدهای زودگذر مانند سبک‌های لباس پوشیدنی است که روی کار می‌آیند و می‌روند. این کتاب، بر پایه مد یا معجزه نیست! بلکه بر اساس اصول آموزش علمی و راهبردهای تغذیه‌ای معقول و واقع‌گرایانه، سازگاری و تلاش سخت پایه‌گذاری شده است.

درست است، از بین رفتن چربی به کار سخت و سازگاری نیاز دارد. این سازگاری فقط شامل چگونگی تمرین کردن شما نمی‌شود، بلکه غذایی را که انتخاب می‌کنید را هم دربر می‌گیرد. اگرچه آنچه می‌خورید برای چربی سوزی بسیار حیاتی است و به کتابی کامل نیاز نیست تا به شما بگوید چه چیزی نیاز دارید بدانید. همچنین، نیازی به رژیم غذایی محدودکننده و غیرواقعی ندارید. به همین دلیل، این کتاب یک فصل جامع را به تغذیه اختصاص داده است. این مطالب تنها چیزی است که شما در مورد تغذیه نیاز دارید و بقیه فصل‌ها روی جنبه‌های مختلف تمرینات چربی سوزی متمرکز شده است. به ویژه، نحوه استفاده سه Cs در تمرینات قدرت سوخت‌وسازی، تمرینات دایره‌ای، تمرینات زنجیره‌ای و تمرینات ترکیبی برای تسریع در سوخت و ساز و به حداکثر رساندن چربی سوزی همراه با حفظ توده عضلانی و حتی عضله‌سازی توضیح داده شده است. به عبارت ساده‌تر، این کتاب راهنمایی‌های واقع‌گرایانه و عملی برای اطمینان از این‌که کار شما در حد امکان عقلانی، ایمن، کارآمد و مؤثر است را ارائه می‌کند.

درحالی‌که ورزشکاران مبتدی از شیوه ساده ارائه اطلاعات، قدردانی می‌کنند، ورزشکاران پیشرفته و متخصصان تناسب اندام قطعاً روش‌های تمرینی مؤثر و مبتنی بر اصول ارائه شده را تشخیص داده و ایده‌های جدید، مهیج و مفید و راهبردهای اساسی برای تمرینات چربی سوزی را به دست می‌آورند. بنابراین، خواه شما یک ورزشکار مبتدی باشید که به دنبال راهنمای گام‌به‌گام تمرینات چربی سوزی است، یا خواه یک متخصص بدن‌سازی باشید که برخی از تمرینات جدید را برای تنوع بخشیدن به تمرینات خود جستجو می‌کنید، این کتاب بیش از نیاز شما برایتان مطلب دارد!

این کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که هر فصل آن می‌تواند به‌عنوان منبعی مستقل برای آموزش مفاهیم و تکنیک‌های تمرینی به صورت مداوم مورد استفاده قرار گیرد. در فصل ۱ با عنوان فواید چربی سوزی، من دلایل زیادی برای چربی سوزی ارائه می‌دهم که بسیار فراتر از بهتر به نظر رسیدن شکل ظاهری بدن است. قطعاً خوب است ظاهر خود را بهبود ببخشیم، اما دلایل زیادی از جمله سلامتی و ارتقاء عملکرد برای کاهش چربی بدن وجود دارد.

در فصل ۲، با عنوان تمرینات قدرتی برای کاهش چربی، من در مورد سه Cs در تمرینات قدرت سوخت‌وسازی، -تمرینات زنجیره‌ای، تمرینات ترکیبی و دایره‌ای- که اساس پروتکل‌های تمرینی در این کتاب هستند، بحث می‌کنم که چه چیزی آن‌ها را به روش‌های مؤثر در چربی سوزی تبدیل می‌کند. در فصل ۳، با عنوان تغذیه برای کاهش چربی، من همه چیزهایی را که در مورد چگونگی غذا خوردن به روشی ساده، معقول و واقع‌بینانه برای سالم ماندن و سرعت بخشیدن به متابولیسم خود به منظور به حداکثر رساندن چربی سوزی و حفظ عضله باید بدانید (و چیزهایی که نباید انجام دهید) را به شما خواهم گفت.

در فصل ۴، با عنوان تمرین‌های مداری، من یک مدار تمرینی قدرتی سوخت‌وسازی، نحوه استفاده از انواع مختلف مدارهای چربی سوزی و نحوه انجام تعداد زیادی تمرین با استفاده از هالتر، دمبل، کتل بل، کابل و دستگاه‌های بدنسازی را توضیح می‌دهم. در فصل ۵، با عنوان تمرینات زنجیره‌ای، درباره زنجیره‌های مربوط به تمرینات قدرتی سوخت‌وسازی بحث می‌کنم و تعداد زیادی از برنامه‌های تمرینی زنجیره‌ای را با استفاده از هالتر، دمبل و کتل بل شرح می‌دهم. در فصل ۶، با عنوان تمرین‌های ترکیبی، تمرین‌های ترکیبی قدرت سوخت و سازی، را مورد بررسی قرار می‌دهم و ترکیبات مختلف تمرینی پیچیده با استفاده از هالتر، دمبل کتل بل و صفحه وزنه المپیک را مرور می‌کنم. در فصل ۷، تمرین با وزن بدن را به شما نشان می‌دهم که چگونه با ارائه انواع مختلف تمرینات زنجیره‌ای و ترکیبی می‌توان از تمرینات وزن بدن برای چربی سوزی استفاده کرد.

در فصل ۸، گرم کردن و سرد کردن برای چربی سوزی، انواع مختلفی از بخش‌های گرم کردن و تمرینات خود ماساژ را که برای پایان تمرین استفاده می‌کنید و تمرینات را به خوبی پایان می‌دهید، ارائه خواهم داد. در فصل ۹، با عنوان برنامه‌های تمرینی برای چربی سوزی، برنامه‌های تمرینی با وزن بدن در منزل و برنامه‌های تمرین در باشگاه برای مبتدی‌ها و برنامه‌های تمرینی با سطح متوسط برای توسعه پایه‌های تمرینی شما ارائه می‌دهم. برای زمانی که پایه‌های تمرینی خود را توسعه دادید و یا اینکه یک مربی پیشرفته هستید، برنامه‌های تمرین قدرتی سوخت‌وسازی ۶ ماهه را ارائه می‌دهم که انواع تمرینات دایره‌ای، زنجیره‌ها و تمرینات ترکیبی را در برنامه‌های تمرینی جامع ادغام می‌کند. علاوه بر این، نحوه استفاده از پروتکل تمرینی پنج‌گانه چربی سوزی را به شما نشان می‌دهم. و سرانجام، در فصل ۱۰، تمرینات چربی سوزی برای زندگی، در مورد استراحت و بازگشت به حالت اولیه در میان جلسات تمرینی، و قوانین کلی ایمنی در تمرین و انتخاب حرکات صحبت می‌کنم تا اطمینان حاصل کنید و همچنان برای رسیدن به بهترین نتیجه‌های تمرینی برای مدت طولانی به تمرین ادامه دهید. هم‌اکنون که می‌دانید چه چیزی می‌خواهیم، بیایید به گفتگو بپردازیم!

# فصل ۱

## مزایای کاهش چربی

کاهش وزن تقریباً همیشه با ظاهر افراد مرتبط است. برای اثبات این موضوع کافی است به مجلات، کتاب‌ها و تبلیغات تلویزیون نگاه کنید. جای تعجب نیست، زیرا بدن لاغر و ورزشکاری چیزی است که تقریباً هر کسی می‌خواهد داشته باشد. این موضوع کمک می‌کند که هم در داخل و هم بیرون از لباس بهتر به نظر برسیم. اما آیا ارتقای سلامت و عملکرد، مزایای کاهش وزن و داشتن بدنی لاغر هستند؟ در این فصل می‌خواهم چندین مزیت سلامتی و عملکرد را بگویم و این‌که یک برنامه کاهش وزن همانند برنامه‌ای که در این کتاب آورده شده، می‌تواند به ورزشکاران، رزمی‌کاران و علاقه‌مندان پیشنهاد شود.

### عملکرد بهتر ورزش

دو معیار اصلی بررسی عملکرد برای ورزشکاران به این صورت است: چقدر سریع می‌توانند بدوند و تا چه ارتفاعی می‌توانند بپرند. این به این دلیل است که بیشتر مربیان و پیش‌گامان ورزش از برخی انواع آزمون‌های پرش و دوی سرعت برای ورزشکاران رشته‌های فوتبال و بسکتبال استفاده می‌کنند. در حال حاضر، اکثر ما از ورزش کردن کسب معاش نمی‌کنیم بلکه ما اغلب از ورزش کردن با دوستان و خانواده لذت می‌بریم. به علاوه، خوب است این مطلب را بدانید که می‌توانید بدن را به طریقی که می‌خواهید حرکت داده تا هر فعالیتی را که مایل هستید، انجام دهید.

خُب، برنامه کاهش وزن مؤثر می‌تواند کمک کند تا سریع‌تر بدوید و بیشتر بپرید. تصور کنید اگر یک کوله‌پشتی پُر از سنگ که ۲۰ پوند وزن دارد روی پشت انداخته باشید سپس ۱۸ متر را تا جایی که می‌توانید به سرعت بدوید. پس از آن کوله‌پشتی را درآورده و بازهم همین مسافت را با حداکثر سرعت ممکن بدوید. فکر می‌کنید که با کوله‌پشتی سریع‌تر می‌دویدید یا بدون آن؟ البته، بدون کوله‌پشتی که سرعت شما را می‌گرفت سریع‌تر می‌دوید؛ زیرا باید وزن بیشتری را جابه‌جا کنید. همین کار را برای پرش هم انجام دهید. مشخص است که بدون وزن اضافی کوله‌پشتی می‌توانید بالاتر بپرید.

این کوله‌پشتی فرضی نشان‌دهنده محدودیت‌های عملکرد زندگی واقعی برای حمل کردن حدوداً ۵، ۱۰، ۲۰ پوند یا بیشتر وزن بدن است. وقتی که وزن کاهش می‌یابد به‌طور خودکار ورزیده‌تر می‌شوید (سریع‌تر می‌دوید و بیشتر می‌پرید). پس اگر می‌خواهید عملکردتان در ورزش ارتقا یابد، صرف‌نظر از این‌که فردی هستید که فقط در آخر هر هفته ورزش می‌کند یا ورزشکار نخبه، یک برنامه کاهش وزن مؤثر

مانند برنامه ارائه شده در این کتاب همان چیزی است که لازم دارید تا در رقابت، بهتر از حریف باشید.

## بهبود قدرت

تا اینجا فقط گفتیم که چگونه کاهش وزن می‌تواند سرعت را بهتر کند (یعنی عملکرد ورزشی). اکنون می‌خواهم در مورد این‌که چگونه کاهش وزن می‌تواند عضلات را هم بهتر کند صحبت کنم. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های قدرت بدنی، چیزی است که به آن قدرت نسبی می‌گوییم یعنی این‌که شما به نسبت وزن بدن خود چقدر قوی هستید. برای مثال: فردی که می‌تواند بیشترین حرکت کشش از بارفیکس را اجرا کند، دارای سطح بالایی از قدرت نسبی است؛ زیرا او می‌تواند جابه‌جایی وزن بدنش را به مراتب بیشتر از دیگران تکرار کند.

هنگام انجام تمرین‌های قدرتی همانند تمرین‌های شنا روی زمین و کشیدن بدن به بالا، اسکوات، لانژ و بالا رفتن از پله، شما نه تنها وزنه‌ای را که نگاه داشته‌اید بلند می‌کنید بلکه وزن بدن را هم جابه‌جا می‌کنید. هرچه وزن بدن بیشتر باشد (یعنی چاق باشید)، احساس ضعف بیشتری می‌کنید و کارهای کمتری را انجام می‌دهید. بیایید به قیاس کوله‌پشتی سنگین برگردیم. همان کوله‌پشتی سنگین را به پشت خود بیندازید و سعی کنید اسکوات و شنا روی زمین، لانژ و کشیدن بدن به سمت بالا را انجام دهید. قطعاً نسبت به وقتی که کوله‌پشتی نداشتید تعداد کمتری انجام می‌دهید. مثال دیگر این است که بعضی افراد نمی‌توانند یک حرکت کشش از بارفیکس را انجام دهند؛ زیرا آنها نمی‌توانند بر وزن بدن خود غلبه کنند. در باشگاه‌گزینه‌های تمرین محدود می‌شود و این باعث می‌شود که تمرینات جذاب نباشد و مؤثر واقع نشود. خلاصه این‌که، هرچه وزن اضافه بدن‌تان کمتر باشد می‌توانید حرکت بیشتری داشته باشید و با وزنه‌های بیشتری تمرین کرده و تکرارهای بیشتری داشته باشید و برای ساختن عضلات و افزایش قدرت بدن زمان بیشتری را در باشگاه سپری کنید.

## عملکرد بهتر قلب

وزن اضافی نه تنها شما را در فعالیت‌های ورزشی و وزنه‌برداری عقب نگاه می‌دارد بلکه می‌تواند مانع فعالیت، برای ادامه بازی و یارفتن به کوهنوردی طولانی با خانواده و دوستان شود. عملکرد قلبی - تنفسی که به ظرفیت کار<sup>۱</sup> هم معروف است توانایی شما در انجام و ادامه کار پیش از احساس ناتوانی است. بدون توجه به این‌که ورزش می‌کنید یا به پیاده‌روی می‌روید، باید انرژی لازم برای طی کردن این مسافت را داشته باشید. واضح است که اگر وزن اضافی داشته باشید زودتر خسته می‌شوید و کند عمل می‌کنید و اگر وزن چربی اضافی کمتری داشته باشید کارایی انرژی‌تان افزایش می‌یابد.