

به نام خداوند بخشنده مهربان

تمرین های دمبل

الن هدریک

مترجمان:

دکتر حمزه دانشمندی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

حمید دانشمندی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: الن، هدريک. Allen. Hedrick
عنوان و نام پديدآور	: تمرين هاي دمبل / الن. هدريک؛ مترجمان حمزه دانشمندی، حميد دانشمندی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	: ۲۱۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN 978-600-8500-26-1
وضعيت فهرست‌نویسی	: فيبا.
يادداشت	: عنوان اصلي: [2014] Dumbbell Training
يادداشت	: کتابنامه.
شناسه افزوده	: دمبل‌ها Dumbbells
شناسه افزوده	: تمرين باوزنه Weight Training
شناسه افزوده	: آمادگي جسماني Physical Fitness
شناسه افزوده	: دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۳-، مترجم
شناسه افزوده	: دانشمندی، حميد، ۱۳۶۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: GV۵۴۷/۴
رده‌بندی ديویی	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۶۴۰۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۳۷۰۹

 www.elmoharekat.com
 ElmoHarekat

 info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

تمرین‌های دمبل

الن هدريک

مترجمان: دکتر حمزه دانشمندی، حميد دانشمندی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۱-۲۶-۸۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8500-26-1

فهرست مطالب

۴ راهنمای فهرست تمرینات

۱۱ مقدمه

بخش یکم / ۱۶

۱۷ فصل ۱: مزایای تمرین بادمبل

۲۱ فصل ۲: طراحی برنامه

۴۵ فصل ۳: وارد نمودن دمبل به برنامه تمرینی

بخش دوم / ۵۷

۵۹ فصل ۴: بالاتنه

۸۵ فصل ۵: پایین تنه

۱۰۵ فصل ۶: قسمت میان تنه

۱۲۳ فصل ۷: کل بدن

بخش سوم / ۱۵۸

۱۵۹ فصل ۸: تمرین برای افزایش اندازه عضله

۱۶۷ فصل ۹: تمرین برای افزایش توان

۱۷۵ فصل ۱۰: تمرین برای ورزش‌های توانی

۱۸۷ فصل ۱۱: تمرین برای ورزش‌های سرعتی

۲۰۱ فصل ۱۲: تمرین برای ورزش‌های تعادلی و چابکی

۲۱۵ فهرست منابع

۲۱۶ درباره نویسنده

راهنمای فهرست تمرینات

صفحه	تک مفصله / چند مفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
فصل ۴: بالاتنه، شانه				
۶۰	تک مفصله	سینه‌ای بزرگ، دلتوئید میانی، دوزنقه میانی و تحتانی	دلتوئید قدامی	بالا آوردن دمبل از جلو
۶۱	تک مفصله	دلتوئید قدامی، فوق خاری، دوزنقه میانی و تحتانی، دندانهای قدامی	دلتوئید میانی	بالا آوردن دمبل‌ها از طرفین بدن
۶۲	چند مفصله	دلتوئید میانی، فوق خاری، سه‌سر بازویی، دوزنقه میانی و تحتانی، دندانهای قدامی، سینه‌ای بزرگ	دلتوئید قدامی	پرس شانه
۶۳	چند مفصله	دلتوئید میانی، فوق خاری، سه‌سر بازویی، دوزنقه میانی و تحتانی، دندانهای قدامی، سینه‌ای بزرگ	دلتوئید قدامی	پرس شانه متناوب
۶۴	چند مفصله	دلتوئید میانی، فوق خاری، سه‌سر بازویی، دوزنقه میانی و تحتانی، دندانهای قدامی، سینه‌ای بزرگ	دلتوئید قدامی	پرس شانه تک‌دست
۶۵	چند مفصله	دلتوئید قدامی، فوق خاری، بازویی قدامی، عضله بازویی زند اعلی، دوزنقه میانی و تحتانی، دندانهای قدامی، تحت خاری	دلتوئید میانی	بالا کشیدن دمبل‌ها
سینه				
۶۶	تک مفصله	پشتی بزرگ، گرد بزرگ، سه‌سر بازویی، دلتوئید خلفی، سینه‌ای کوچک، متوازی الاضلاع، گوشه‌ای	سینه‌ای بزرگ	پول‌آور
۶۷	تک مفصله	دلتوئید قدامی، دوسر بازویی	سینه‌ای بزرگ	فلای
۶۸	تک مفصله	دلتوئید قدامی، دوسر بازویی	سینه‌ای بزرگ	فلای مایل (شیب مثبت)
۶۹	چند مفصله	دلتوئید قدامی، دوسر بازویی	سینه‌ای بزرگ	فلای مایل (شیب منفی)
۷۰	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سه‌سر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل (شیب مثبت)

صفحه	تک مفصله / چند مفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
فصل ۴: بالاتنه، شانه				
۷۱	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل (شیب مثبت) متناوب
۷۲	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل تک‌دست
۷۳	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل معکوس (شیب منفی)
۷۴	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل معکوس متناوب
۷۵	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس مایل و معکوس تک‌دست شیب منفی
۷۶	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس سینه
۷۷	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس سینه متناوب
۷۸	چند مفصله	دلتوئید قدامی، سهر بازویی	سینه‌ای بزرگ	پرس سینه تک‌دست
قسمت بالای پشت				
۷۹	چند مفصله	دوزنقه، متوازی‌الاضلاع، دوسر بازویی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	پشتی بزرگ	حرکت پارویی
دوسر بازو				
۸۰	تک مفصله	بازویی قدامی، عضله بازویی زند اعلی	دوسر بازویی	جلو بازو
۸۱	تک مفصله	دلتوئید قدامی، دوزنقه، گوشه‌ای	عضله بازویی زند اعلی، دوسر بازویی	جلو بازو چکشی
۸۲	تک مفصله	دلتوئید قدامی، دوزنقه، گوشه‌ای	عضله بازویی زند اعلی، دوسر بازویی	جلو بازو دست برعکس
سهر بازو				
۸۳	تک مفصله		سهر بازویی	اکستنشن سهر بازویی
۸۴	تک مفصله		سهر بازویی	کیک‌بک (پشت بازو)

صفحه	تک‌مفصله / چندمفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
فصل ۵: پایین تنه				
۸۶	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات
۸۷	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات پرشی
۸۸	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات تک‌پا
۸۹	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات تک‌پا و پرش
۹۱	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات از جلو
۹۲	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	اسکوات تک‌پا از جلو
۹۳	چند مفصله		چهار سر رانی سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	اسکوات از پهلو
۹۴	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	لانژ (خیز)
۹۵	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	سُرینی بزرگ	لانژ از پهلو
۹۶	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	سُرینی بزرگ	لانژ هلالی
۹۸	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	سُرینی بزرگ	لانژ هاکی
۹۹	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	چهار سر رانی	لانژ معکوس
۱۰۰	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی	سُرینی بزرگ	لانژ چرخشی
۱۰۱	چند مفصله	راست‌کننده ستون مهره‌ها، سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ	همسترینگ	دلیفت با پای کشیده
۱۰۲	تک مفصله	نعلی	دوقلو	بالا رفتن روی سینه پا
۱۰۳	چند مفصله	سُرینی بزرگ، نزدیک‌کننده بزرگ، نعلی، دوقلو	چهار سر رانی	بالا رفتن از پلکان
فصل ۶: شکم				
۱۰۶	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	کرانچ
۱۰۷	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	کرانچ روی نیمکت شیب‌دار
۱۰۸	چند مفصله	راست شکمی، سوئز بزرگ	مایل شکمی	کرانچ چرخشی

صفحه	تک مفصله / چند مفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
۱۰۹	چند مفصله	راست شکمی، سوئز بزرگ	مایل شکمی	کرانچ چرخشی مایل روی نیمکت شیب‌دار
۱۱۰	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	لمس کردن انگشتان
۱۱۱	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	لمس کردن متناوب انگشتان
۱۱۲	چند مفصله	خاصه‌های، کشنده پهن نیام، شانه‌ای، خیاطه، راست رانی، نزدیک‌کننده طویل، نزدیک‌کننده طویل، مایل شکمی	راست شکمی	درازونشست کتابی
۱۱۳	چند مفصله	خاصه‌های، کشنده پهن نیام، شانه‌ای، خیاطه، راست رانی، نزدیک‌کننده طویل، نزدیک‌کننده طویل، مایل شکمی	راست شکمی	درازونشست کتابی متناوب
۱۱۴	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	پرس کرانچ
۱۱۵	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	پرس کرانچ روی نیمکت شیب‌دار
۱۱۶	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	پرس کرانچ تناوبی
۱۱۷	چند مفصله	مایل شکمی	راست شکمی	پرس کرانچ تناوبی روی نیمکت شیب‌دار
قسمت پایین پشت				
۱۱۸	چند مفصله	سُرینی بزرگ، همسترینگ، نزدیک‌کننده بزرگ	راست‌کننده ستون مهره‌ها	باز کردن پشت (فیله)
۱۲۰	چند مفصله	سُرینی بزرگ، همسترینگ، نزدیک‌کننده بزرگ	راست‌کننده ستون مهره‌ها	باز کردن پشت با چرخش بالاتنه

صفحه	تک‌مفصله / چندمفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
فصل ۷: کل بدن				
۱۲۵	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پرس فشاری
۱۲۶	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پرس فشاری متناوب
۱۲۷	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پرس فشاری تک‌دست
۱۲۸	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور جرک
۱۲۹	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور جرک متناوب
۱۳۰	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور جرک تک‌دست
۱۳۱	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	جابه‌جایی متناوب پاها در حرکت جرک
۱۳۳	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	جابه‌جایی متناوب پاها و دست‌ها در حرکت جرک

صفحه	تک‌مفصله / چندمفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
۱۳۴	چند مفصله	دلتوئید، دوزنقه، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	جابه‌جایی متناوب پاها در حرکت جرک تک‌دست
۱۳۶	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	هانگ پاورکلین
۱۳۸	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاورکلین متناوب
۱۴۰	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاورکلین تک‌دست
۱۴۲	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	هانگ‌کلین
۱۴۴	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	هانگ‌کلین متناوب
۱۴۶	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، دوسر بازویی، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	هانگ‌کلین تک‌دست
۱۴۷	چند مفصله	دوزنقه، پشتی بزرگ، راست شکمی، راست‌کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور استنچ

صفحه	تک‌مفصله / چندمفصله	سایر عضلات درگیر	عضلات اصلی درگیر	تمرین
۱۴۸	چند مفصله	دوزنقه، پستی بزرگ، راست شکمی، راست کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور اسنچ متناوب
۱۵۰	چند مفصله	دوزنقه، پستی بزرگ، راست شکمی، راست کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	پاور اسنچ تک‌دست
۱۵۲	چند مفصله	دوزنقه، پستی بزرگ، راست شکمی، راست کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	اسنچ با قیچی متناوب پاها
۱۵۴	چند مفصله	دوزنقه، پستی بزرگ، راست شکمی، راست کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	اسنچ متناوب با قیچی متناوب پاها
۱۵۶	چند مفصله	دوزنقه، پستی بزرگ، راست شکمی، راست کننده ستون مهره‌ها، دلتوئید، سه‌سر بازویی	چهار سر رانی، دوقلو، سُرینی بزرگ، همسترینگ	اسنچ تک‌دست با قیچی متناوب پاها

مقدمه

استفاده از دمبل‌ها به‌عنوان قسمتی از تمرینات مقاومتی تاریخ طولانی دارد. پس از بررسی مختصر در تاریخ، در این کتاب به انواع دمبل‌ها و استفاده از آنها و تجهیزاتی که برای اجرای تمرینات مورد نیاز است نگاهی می‌اندازیم. قدیمی‌ترین دمبل‌ها، هالترهایی (شکل ۱) بودند که یونانیان باستان از آنها استفاده می‌کردند، مشابه دمبل‌های امروزی بود. هالترها از سنگ یا فلز ساخته می‌شدند و وزن‌شان بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم بود. هالترها برای این‌که دسته‌دار شوند شکل داده می‌شدند یا کنده کاری می‌شدند تا برای گرفتن آسان‌تر باشند. اگرچه، مصریان قدیم، چینی‌ها، هندی‌ها و بسیاری از مردم دیگر کشورها تمرینات مقاومتی را انجام می‌دادند، اما اسناد قدیمی تولید تجهیزات وزنه تمرینی مدرن را به یونانیان نسبت داده‌اند. علاوه بر استفاده از هالترها برای تمرینات مقاومتی، یونانیان باستان از هالترها هنگام تمرین پرش طول هم استفاده می‌کردند. ورزشکاران در هر یک از دست‌هایشان یک وزنه نگه داشته و می‌کوشیدند که مسافت پرش‌شان را افزایش دهند. قابل توجه این‌که بعضی نوشته‌های قدیمی اصطلاح هالتر را برای توصیف اسلحه‌ای که داود برای کشتن جالوت به کار برده بود، استفاده می‌کردند (تُد ۲۰۰۳).

میل‌های زورخانه‌ای، مشابه این دمبل‌ها را هندی‌ها در هزاران سال قبل استفاده می‌کردند. میل‌های زورخانه‌ای بین قرن‌های ۱۹ و ۲۰ در اروپا و مستعمره‌های انگلستان و آمریکا رایج شده بودند. به دلیل این‌که این وسایل شبیه به گرز شکل داده شده بود، آن را به‌عنوان میل زورخانه‌ای می‌شناختند. پایه‌های بولینگ (که بطری‌مانند هستند) همانند میل‌های چوبی در اندازه‌ها و وزن‌های متنوعی شکل داده شده بودند.

در طی تمرین ورزشکاران میل‌های زورخانه‌ای را با الگوهای ویژه‌ای تاب می‌دادند. میل‌ها از وزن کم (حدود ۱ کیلوگرم) تا میل‌های ویژه که وزنی حدود ۵۰ پوند (۲۲/۶ کیلوگرم) داشتند طبقه‌بندی می‌شدند. میل‌های زورخانه‌ای معمولاً به صورت جفت در حرکاتی که به دقت برای رقص روزانه در گروه‌های تمرینی تنظیم شده بود و گروه ورزشکاران که توسط مربی رهبری می‌شدند و میل‌ها به شکل هماهنگ تاب داده می‌شدند. برنامه تمرینات نیز براساس توانایی ورزشکاران و وزن میل‌های زورخانه متنوع بود.

اصطلاح دمبل شاید از خانواده سلطنتی تودور در انگلیس سرچشمه گرفته باشد و اشاره به تجهیزاتی داشته باشد که عمل به صدا درآوردن ناقوس کلیسا را برای مردمی که می‌خواستند تکنیک نواختن با قدرت این زنگ انگلیسی را بیاموزند، شبیه‌سازی می‌کرد. زبانه زنگ از پشت محکم بسته شده بود، به طوری که هیچ صدایی تولید نمی‌شود (dumb). در نتیجه، این تجهیزات به‌عنوان دمبل (dumb-bells) نامیده می‌شوند.