

www.PardadGym.ir



تمرینات معلق با وزن بدن
SUSPENSION TRAINING
تی آر ایکس TRX



معرفی: تمرینات معلق (SUSPENSION TRAINING) چیست؟

نوعی از تمرین مقاومتی که در آن مقاومت، وزن بدن ورزشکار یا نیروی وارد شده از طرف جاذبه زمین بر جرم بدن ورزشکار است.

به زبان ساده تمرین معلق با وزن بدن: معلق کردن قسمتی از بدن و اجرای حرکت تمرینی با اهداف مختلف.
مثل: حرکت بارفیکس (pull up)

ایده اصلی: آویزان شدن از بند به اشکال مختلف و اجرای تمرین با شدت‌های مختلف، تنوع دادن به حرکات، درگیر کردن عضلات مختلف و ...



تاریخچه:

مفهوم و ایده اصلی این نوع از تمرین ، مفهومی قدیمی است که قرن‌هاست برای تمرین و تقویت عضلات از آن استفاده میشود.

در اوایل قرن ۲۱ این مفهوم توسط یکی از نظامیان سابق ارتش آمریکا گسترش یافت و وسیله ای قابل حمل و استفاده در فضاهای مختلف به شکل تجاری تولید گردید.

این وسیله تمرینی امروزه در برنامه های مختلف آمادگی جسمانی و آماده سازی ورزشکاران مختلف گنجانده میشود.



مزایا و فواید

- ۱- تقویت کلیه فاکتورهای آمادگی جسمانی (قدرت و حجم عضلانی, استقامت عضلانی, استقامت قلبی عروقی, انعطاف پذیری و ...)
- ۲- چربی‌سوزی بالا
- ۳- شبیه سازی تمرینات کاربردی (Functional training)
- ۴- تقویت حس عمقی
- ۵- تقویت عضلات مرکزی بدن (Core Muscles)
- ۶- افزایش تعادل , سرعت و ...
- ۷- ...

آناتومی عضلات تنه CORE MUSCLES

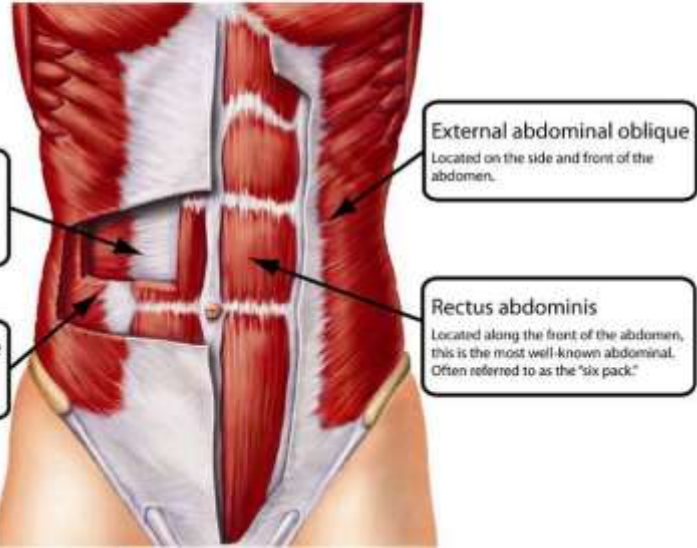
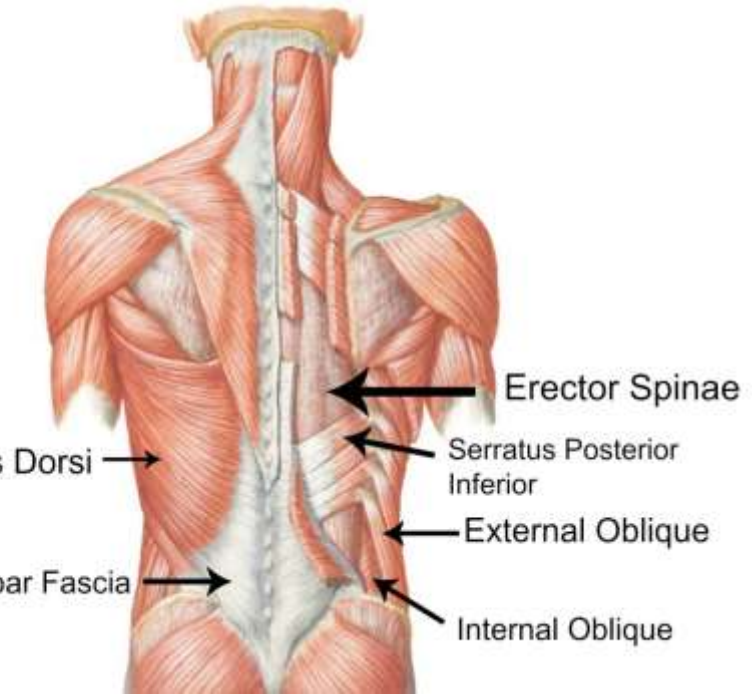
- نقش اساسی در تقریبا تمامی حرکات بدن
- انتقال نیرو به اندامها
- تثبیت کننده حالت صحیح و خنثی ستون فقرات (Anatomical Posture & support) و حفاظت از مهره ها



- حفاظت از ارگانهای داخلی
- پیشگیری از آسیب
- سیستم دفع ادرار
- سیستم تنفسی

CORE MUSCLES

Muscles of the Core

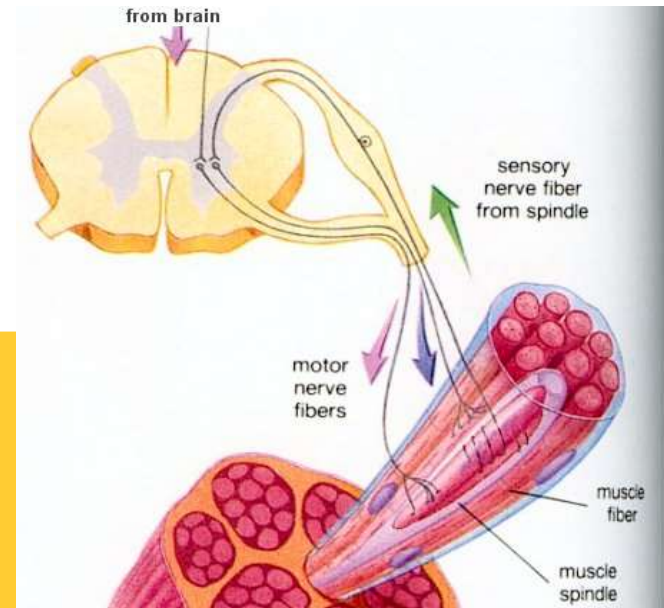


حس عمقی و تعادل PEROPRIOCEPTION

حسی است که مغز از موقعیت اندامها در شرایط بی تعادلی و ناپایدار دارد.

اهمیت :

حرکات روزمره , اجراهای ورزشی , پیشگیری از آسیب و ...



TRX چیست؟

- نام تجاری یک کمپانی و شرکت فعال در زمینه تناسب اندام با محصولات و سیستم آموزشی انحصاری
- نصب: روی میله, دستگاههای بدنسازی, سقف, درخت, تیر چراغ برق, پشت در و
- بهترین ارتفاع نصب نقطه اتصال ۲۷۰ سانتی متر از زمین
- رعایت نکات ایمنی



حالت‌های قرارگیری بدن نسبت به نقطه اتصال:

ایستاده رو به نقطه اتصال
ایستاده پشت به نقطه اتصال
ایستاده از پهلو
نشسته رو به نقطه اتصال
نشسته پشت به نقطه اتصال
نشسته از پهلو

- تنظیم ارتفاع
- حالت تک دستگیره
- حالت خوابیده
- حالت پا باز

افزایش و کاهش شدت

- اصل بردار مقاومت : تغییر زاویه بدن نسبت به زمین و فاصله از نقطه اتصال
 - ثبات : تغییر فاصله پاها
 - اصل آونگ: فاصله از نقطه اتصال به سمت داخل یا خارج
- * برای افزایش شدت تمرین به غیر از موارد بالا میتوان بر اساس هدف تمرین با تغییر حرکات , افزایش تکرارها , کاهش زمان استراحت , تمپو , ترکیب تمرینات با تجهیزات دیگر و... شدت تمرین را افزایش داد



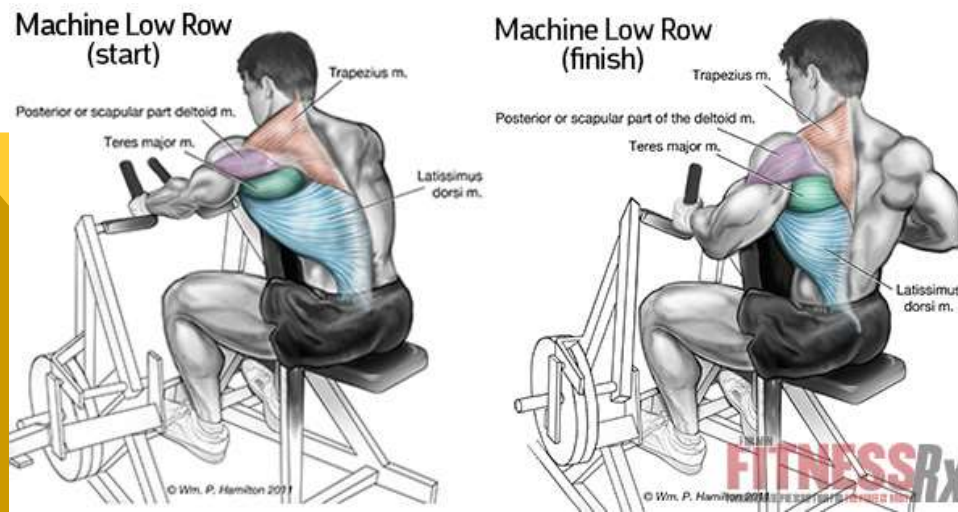
عضلات اصلی و تثبیت کننده ها:

عضلات اصلی : گروههای عضلانی که عامل اصلی ایجاد نیرو برای یک حرکت مشخص (آگونیست , عضله هدف)

عضلات اصلی هیچوقت فقط به تنهایی عامل اجرای یک حرکت نیستند.

مثال : در حرکت قایقی عضله دوزنقه ای و پشتی بزرگ عضلات اصلی و متوازی الاضلاع , دلتوئید پشتی و دوسر بازو عضلات کمکی هستند و عضلات راست کننده ستون فقرات و شکم نقش تثبیت کننده دارند.

هنگام طراحی یک جلسه تمرینی , با توجه به هدف تمرینی , باید نقش و درگیری این عضلات را در توالی حرکات در نظر گرفت.



برنامه تمرینی برای مبتدیان:

قبل از شروع برنامه تمرینی حتما سابقه تمرینی و وضعیت پزشکی و سلامت ورزشکار کنترل و در صورت نیاز به پزشک ارجاع داده شود و در صورت نیاز ملاحظات لازم لحاظ گردد.

هدف اصلی : آموزش فرم صحیح حرکات , نحوه تنفس , تطبیق بدن با ورزش , پیشگیری از آسیب و ایجاد بستر مناسب برای افزایش شدت تمرین.

آموزش نحوه استفاده, آموزش حرکات اصلی با ساده ترین فرم اجرای حرکت (حتی ترجیحا بدون استفاده از بند) , تکرار های بالا با شدت کم.



مراحل آموزش:

- آموزش نحوه قرارگیری برای شروع حرکت
- توضیح در مورد اهداف حرکت و فرم صحیح اجرا
- اجرای حرکت و اصلاح اشتباهات
- ارزیابی جهت افزایش شدت و هدف گذاری جدید



حرکات اصلی و مقدماتی:

پرس سینه (CHEST PRESS):



سینه ای بزرگ

دلتوئید قدامی , سه سر بازویی

پارویی (TRX LOW ROW):



دوزنقه ای , پشتی بزرگ

متوازی الاضلاع, دلتونید خلفی , دوسر بازو

اسکوات (SQUAT):



چهارسر , سرینی

همسترینگ , نزدیک کننده ها

لانج (LUNGE):



چهار سر , سرینی

همسترینگ , نزدیک کننده ها

پل (BRIDGE):

راست کننده ستون مهره ها

سرینی



جلوبازو (BICEPS CURL):

دو سر بازویی

بازویی قدامی, بازویی زند زبرین
دلتوئید قدامی, ساعد



پشت بازو (TRICEPS EXTENSION):



سه سر بازویی

سینه , دلتوئید , ساعد

سرشانه (T-DELTOID):

دلتوئید خلفی

دلتوئید جانبی , نوزنقه , متوازی الاضلاع
تحت خاری , گرد کوچک , گرد بزرگ



نمونه برنامه تمرینی برای ورزشکاران مبتدی :

هدف : تطبیق پذیری , افزایش استقامت قلب عروقی , چربی‌سوزی

گرم کردن ۱۰ دقیقه + کشش

اجرای حرکات زیر بصورت دایره ای (circuit) - تکرار : ۱۵ - ۳ ست

۱- پارویی

۲- اسکوات

۳- پرس سینه

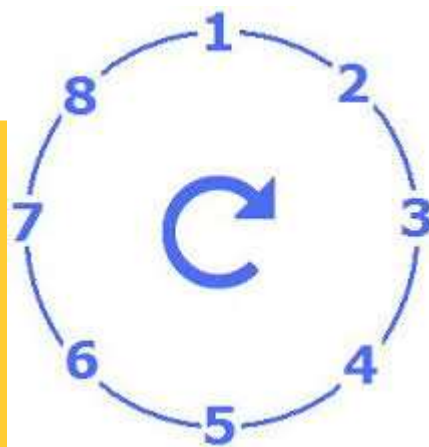
۴- لانچ

۵- سرشانه

۶- پل

۷- پشت بازو

۸- جلو بازو



تست‌های آمادگی جسمانی پیشنهادی برای ارزیابی میزان پیشرفت:

۱- شنا روی دست (push up)

۲- دراز نشست زانو خم (bent knee sit up)

۳- اسکوات

۴- پلانک

۵- کرانچ وی (v crunch hold)



www.PardadGym.ir

شهر روز فرهودپور
مربی فدراسیون بدنسازی
مربی بدنساز آکادمی ملی المپیک
مربی ISSA آمریکا
مدرس SBT Extreme آمریکا

Farhoud@artimansport.com

www.issacertifiedtrainer.com/shahroozfar

09128387379