

جلسه سوم سطح 3

دید لازم برای طراحی تمرین

- دید بلند مدت برای عضله سازی
- دید کوتاه مدت برای چربی سوزی
- داستن نقطه شروع و نقطه پایان هدف گذاری کردن

interview برای عضله سازی (نقطه A)

- خواب
- شرایط کاری
- خانوادگی و ژنتیکی
- بیماری سابق یا مزمن
- استرس
- تغذیه
- ریکاوری
- به دلیل adaptation بیشتر فرد با تمرین توان ریکاوری بالاتر سابقه تمرینی
- در نتیجه سطح ریکاوری پایین
 - تورمید پایین در یک خانم
 - LH پایین در یک مرد
 - استرادیول بالا
 - مقاومت انسولینی بالا
- درصد چربی
- افزاده وزن
- وزن
- بیماری نوعی استرس است
- بیماری
- میزان عضله

مثال

- 35% BF بالا
- افزاده وزن بالا(درصد چربی بالا)
- سیستم هورمونی متعادل
- بدون سابقه تمرینی
- یک فرد مبتدی
- تقویت عضلات: core
- تصحیح دیدگاه شخصی نسبت به تمرین
- اسکات با تگ یا با بند TRX
- پرس سینه یا دمبل روی توی
- په چای روی میز تخت و هالتر
- هفته آماده سازی ۳-۶
- درگیری سیستم تعادلی
- تشخیص حدود سیستم ریکاوری
- پس از این مدت
- یا همزمان با هم در یک فرد پیشرفته تر
- فاز افزایش قدرت و رژیم
- فاز افزایش توان هوازی و رژیم
- یعنی از حالت سخت گیرانه به رژیمی با کاری بالاتر
- فاز هایپرترافی و برگرداندن رژیم به حالت تعادل

دو فاز پس از مرحله interview

- micro phases (میکروفازها)
- progressive overload
- deload

فاز progressive overload

- تعداد ست X تعداد تکرار X میزان وزنه
- حجم حرکت
- مجموع همه حجم حرکات یک جلسه تمرین
- حجم جلسه تمرین

راه های مختلف progressive overload

- افزایش تعداد جلسات تمرینات
- افزایش تعداد حرکات
- افزایش تعداد ست ها
- افزایش تعداد تکرارها
- افزایش میزان وزنه ها
- استراحت به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه
- پس از رسیدن ناتوانی و دوباره ادامه حرکت
- rest-pause
- افزایش تکنیک های شدت دهنده
- drop set
- تکرار اضافی با بار کمکی

Summary

- ثابت نگه داشتن حجم کلی جلسه تمرین
- افزایش حجم تمرینی حرکت سینه
- ملا ضعف در سینه و ریکاوری پایین
- به طور کلی افزایش همزمان هر دو

مثال ها و سوال ها

- مثال
- کاهش تعداد جلسات تمرینی هفته یک کالینت
- به جای ۴ جلسه به ۳ جلسه در هفته
- افزایش میزان استراحت ها
- کاهش حجم تمرین
- در نظر گرفتن اینها برای فاز بعدی با در نظر گرفتن علت این کاهش
- احساس خستگی و عدم ریکاوری فرد
- مثلا
- به هم ریختن خواب
- افزایش استرس یا فشار کاری فرد
- احتمالاً همیشه برای یک برنامه ۸ هفته ای تنظیم کرد
- هر فشاری که فرای توان ریکاوری تان نباشد منجر به رشد میشود
- the pain that don't kill you, make you stronger
- اهمیت دادن به همه فازها
- برای رشد همه جانبه بدن
- حذف یک فاز
- استعداد ندارم
- در دراز مدت مشکل زا و غیرمنطقی
- (در کوتاه مدت میشود)
- به دلیل عدم توجه به
- سیستم هورای
- قدرت
- VO2max
- کوتاه یا بلند کردن این فازها
- ولی عدم حذف یک فاز
- توجه به هدف
- افزایش فشار تمرینی
- به جای فاز دیلود
- یک سطح بیشتر از توان ریکاوری اش
- در صورت رسیدن فرد به استراحت یا
- تمرین زده فرد را به سفر بفرستی
- سفر بدون وقفه بعد از دیلود
- رشد بیشتر در مدت این استراحت
- افزایش وزن فرد با سابقه در طول زمان
- افزایش توان ریکاوری فرد با افزایش سابقه فرد
- البته با در نظر گرفتن
- رژیم صحیح
- عدم تغییر خاصی در شرایط زندگی
- وجود همین نوع فاز ها در رژیم غذایی
- افزایش مقدار رژیم غذایی
- حفظ کیفیت رژیم
- مشخصاً نوع دو
- بمناظر قطر بزرگتر
- نقش ایفا کردن کدام نوع فیبر عضلانی در هایپرترافی
- ولی برای برخی عضلات دارای
- نوع فیبر عضلانی نوع یک بیشتر
- نقش بیشتر نوع یک در هایپرترافی
- افزایش حجم تمرینی به تدریج
- شروع با یک سطح بالاتر از حجم تمرینی آخر
- عدم مشاهده نشانه های بارز آن
- تا نرسیدن به تمرین زدگی کامل
- نحوه متوجه شدن برای رسیدن به حداکثر توان ریکاوری
- تعداد جلسات تمرینی
- شرایط زندگی فرد
- توجه به
- میزان استرس و کار
- میزان احساس خستگی و خواب فرد
- تأثیر گذاری رژیم و تغذیه برای هر کدام از فازها
- بعضی از مکمل ها بر خلاف تصور عموم
- عدم تأثیر گذاری و بی فایده بودن

فاز deload

- قبل از شروع تمرین
- بالا بردن سطح ریکاوری یک فرد
- به یک سطح قابل قبول
- تقویت ریکاوری
- بهداشت خواب
- تمرین سبک
- یوگا
- ماساژ
- پس از ریکاوری
- پایین بودن سطح سیتوکین ها و عوامل التهابی
- پایین بودن سطح استرس
- پس از گذشت هفته ها تمرین (مثلاً هفته هشتم)
- افزایش سرعته شدت تمرین نسبت به ریکاوری فرد
- در صورت ادامه دادن
- عدم ریکاوری
- تمرین زدگی
- عدم رشد
- کوچکترین مشکل ریکاوری
- هدف از ریکاوری
- جلوگیری از مشکلات روحی و روانی
- مشکلات هورمونی
- انواع بیماری ها
- افزایش شدت تمرین
- کاهش بیشتر ریکاوری
- عدم توجه به این فاز باعث توصیه مری به
- برای مدت کوتاهی افزایش رشد و ریکاوری و برگشتن هورمون ها به حالت قبل یا بهتر
- البته با صورت مصنوعی
- ولی در نهایت پس از اتمام دوره دارویی
- دارو
- یک موج سینوسی و افتادن در مسیر داروها
- و عدم اتمام دوران تمرینی فرد
- فاز
- کاهش حجم تمرین به شکل دراماتیک
- مثلاً حجم تمرین نصف
- هفته های تود
- به نسبت
- مثال
- سوابق تمرینی
- سیستم هورمونی
- ریکاوری
- تعداد هفته های فاز load
- ۴
- تعداد هفته های فاز deload
- ۶
- تعداد هفته های تمرینی
- ۸
- مثلاً در صورت تعداد جلسات تمرینی پایین در هفته
- هشت به یک
- فاز
- کاهش حجم تمرین به شکل دراماتیک
- مثلاً حجم تمرین نصف
- یک هفته دیلود
- مثال
- یک هفته دیلود
- دو هفته دیلود
- هفته های دیلود
- نتیجه فاز دیلود
- با توجه به سابقه تمرینی و در طولانی مدت
- بالا بردن توان ریکاوری فرد نسبت به قبل
- شروع تمرینات از یک سطح بالاتر
- نسبت به آخرین جلسه تمرینی فاز لود

هایپرترافی برابر و یا حتی بیشتر در بکارگیری وزنه سبک و تکرار بالا نسبت به وزنه سنگین به دلیل به کارگیری همه انواع فیبرهای عضلانی

- وزنه سبک و تکرار بالا
- type II
- وزنه سنگین و تکرار پایین
- type II
- یک ورزشکار باهوش میبونه در یک ست عضلات اش رو به ناتوانی برسونه
- سخت دوریان تنی
- احتمال به کارگیری فیبرهای عضلانی بیشتر
- یا ترکیب حرکت ایرومتریک یا انواع دیگر تکنیک ها
- احتمال به کارگیری فیبرهای عضلانی بیشتر
- یا اینهاست بار کم کردن تعداد وزنه ها
- ست های کم کردنی
- Drop set
- بخطرات از دست دادن توانایی ادامه حرکت به طور هوشمند توسط بدن و به کارگیری تمام فوا برای انجام تکرارها تا جای دلخواه فرد و رسیدن به ناتوانی کامل
- عدم استفاده آن برای مبتدی به دلیل:
- درگیری type II
- و یا بالا بردن تپو و سرعت حرکات
- از دست دادن فرم حرکت
- عدم استفاده آن برای مبتدی به دلیل:
- درگیری type II
- احتمال به ناتوانی نرسیدن نوع یک
- اما با وزنه سنگین
- بخطرات از دست دادن توانایی ادامه حرکت به طور هوشمند توسط بدن و به کارگیری تمام فوا برای انجام تکرارها تا جای دلخواه فرد و رسیدن به ناتوانی کامل
- اگر انفجاری (explosive) انجام بشه
- و یا بالا بردن تپو و سرعت حرکات
- احتمال به ناتوانی نرسیدن نوع یک
- اما با وزنه سنگین