

مراحل گرم کردن قبل از تمرین که نمی توانید از آن صرف نظر کنید

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۶)

شما یک ورزشکار جوان هستید و بجای روزانه شش ساعت بازی Xbox یا PlayStation در واقع یک زندگی واقعی ورزشی را می گذرانید. شما به خودتان تعهد داده اید که در هفته "x" بار وزنه بزنید تا قوی تر، سریع تر، چابک تر شوید یا مهارت های مسابقه ای خود را توسعه دهید. درود بر شما. هرکسی که بجای ارسال یک پیام کوتاه در دنیای مجازی به اجرای یک حرکت Deadlift بیشتر علاقه داشته باشد، اگر می توانستم همین الان یک جایزه عالی به او می دادم، و حتما هم این کار را می کردم. گاهی اوقات گفته می شود که با وجود سخت کوشی و فداکاری، شما در حین بازی کمی گیج می شوید و متوجه نمی شوید که چرا نتیجه دلخواه خود را نمی گیرید.

و احتمالاً دلیل آن این است که شما مهم ترین مولفه تمرین - یعنی **گرم کردن** - را زیرسبیلی رد می کنید.



به درستی گرم نکردن (بخش ۱)

بله، در این مقاله دو بخش وجود دارد. و شما هر دوی آنها را خواهید خواند.

وقتی بیشتر افراد به یک برنامه ضد گلوله و کاملاً منظم فکر می کنند، آنها در مورد تعداد ست / تکرار بهینه، فواصل استراحت، انتخاب تمرین (و ترتیب اجرا)، و تعداد جلسه های تمرین در هفته، فکر می کنند.

جالب این است که آخرین چیزی که در نظر گرفته می شود - **برنامه گرم کردن** - است، که مسلماً مهم ترین فرایند تمرین می باشد ولی متأسفانه اولین چیزی است که اکثر ورزشکاران تمایل دارند آن را به کلی کنار بگذارند.

و حتی اگر شما از محدود افرادی باشید که در واقع برای گرم شدن وقت می گذارید، گاهی اوقات متوجه می شوید که تمام تمرینات کششی همسترینگ، حرکات حلقوی بازو و دوهای بی پایان دور پیست (علی رغم طرز فکر متعارف) هیچ لطفی به شما نمی کند. اختصاص دادن وقت برای گرم شدن مناسب نه تنها برای عملکرد بهینه در زمین تمرین، بلکه همچنین برای پیشرفت مداوم در سالن مسابقات بسیار مهم است - و چندین امتیاز عملکردی را در اختیار شما قرار می دهد:

- **دمای بدن** را افزایش می دهد.
- **روغنکاری مفاصل ها** را بهبود می بخشد.
- **سیستم عصبی** را به میزان بیشتری درگیر می کند.
- قابلیت کشش پذیری / **انعطاف پذیری عضلات** را بهبود می بخشد.
- الگوهای حرکتی **کانالیزه** و عاداتی می کند.
- شما را برای بهتر مبارزه کردن **آماده** می کند.

با توجه به اینکه بسیاری از ما روزانه زمان معتناهی را جلوی کامپیوتر می گذرانیم، برنامه گرم کردن ما باید مناطقی از بدن که بیشترین مشکل را دارند مورد هدف قرار دهد: از قبیل، عضلات سرینی، لگن، ستون فقرات، قفسه سینه، شانه ها و عضلات مرکزی بدن، و چندین مجموعه دیگر.

ابتدا استفاده از **غلطک های فوم** توصیه می شود. می توانید آن را به عنوان یک روش ماساژ (البته بسیار ارزان تر) تصور کنید. این کار کمک می کند تا به بافت های عضلانی خوب رسیدگی شود.

هنگامی که تمرین، بدنسازی و ورزش می کنیم، عضلات بدن ما مملو از گره های کوفتگی، چسبندگی و بافت های زخمگاه (بافت بهبود یافته پس از زخم) می شود، که بر قابلیت گسترش یا توانایی انبساط آنها تأثیر می گذارد. لذا در صورت عدم مراقبت، این گره ها می توانند مشکل ساز شده و منجر به کشیدگی عضلات و آسیب های دیگر شوند.

کشش به تنهایی کافی نیست. شما می توانید تا زمانی که صورتتان کبود بشود به کشش ادامه دهید، اما تا زمانی که این گره ها را از بین نبرید، عضله نمی تواند بلافاصله به طور کامل کشیده و بلند شود.

به دنبال استفاده از غلطک فوم، باید آنچه **گرم شدن پویا** نامیده می شود را انجام دهیم. به این معنی که ما در واقع به جای اینکه فقط در یک نقطه بایستیم و انگشت شست خود را بچرخانیم، حرکت می کنیم.

در اینجا ما به تمام نکات مشکل ساز اشاره شده در بالا می پردازیم، اما همچنین از طریق کارکردن با دامنه حرکتی کامل فعالیت می کنیم و سیستم عصبی را تا حد بالاتر نیز فعال و تحریک می کنیم.

- پل عضلات سرینی ۱۰ X



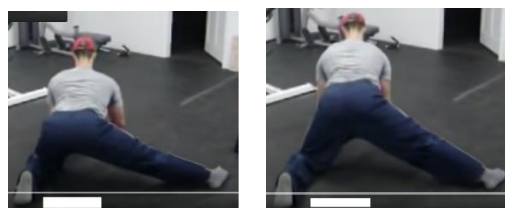
- چرخش چهار ضلعی ۸ X برای هر سمت



- شنای مرکب یوگا X ۸



- تقویت آداکتورهای زانو X ۸ برای هر پا



- تقویت فلکسورهای ران X ۸ برای هر پا



- لانج جانبی متناوب با بالا بردن دست ها X ۵ برای هر پا



- جهش های زانو بلند جانبی X ۱۰ متر برای هر جهت



کل زمان برنامه گرم شدن باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد. شما باید عرق سبکی بکنید تا بعد از آن احساس راحتی کنید.

به درستی گرم نکردن (بخش ۲)

یکی از بزرگ ترین مسئله هایی که مرا آزار می دهد این است که وقتی می بینم یک ورزشکار به سمت پایه اسکوات (یا سکوی ددلیفت یا نیمکت پرس) می رود و تمرین خود را با وزنه کم شروع می کند، و سپس ۳۰ ثانیه بعد می بینم ماگزیمم وزنه خود را امتحان می کند.

مکالمه من با اکثر این نوع افراد به طور معمول به شرح زیر است:

من: آیا خودت را گرم کردی؟

ورزشکار: آها، آره ... اونجا (به غلطک فوم و جایگاه گرم کردن اشاره می کند).

من: خوب، عالی است، اما شما قبل از شروع اولین ست اصلی خودت در اینجا هنوز هم باید ۲ یا ۳ ست حرکت های گرم کردن (یا آمادگی) دیگری را هم انجام بدین.

ورزشکار: (بازیکن طوری به من نگاه می کند که انگار دارم به زبان موجودات فضایی صحبت می کنم یا از او خواسته ام که الفبا را آخر تکرار کند): بگذارید ببینم، منظور شما این است که من باید به جای چهار ست، شش ست کامل انجام بدم؟ اما برنامه تمرینی من میگوید که باید چهار ست کار کنم!

من: نه، دقیقاً نه. شما باید وزنه را با هر ست گرم کننده به تدریج افزایش بدین تا بدن خودتان را برای بار سنگین تر ست های اصلی، آماده کنید. به این مثال توجه کنید: آیا شما فکر می کنید می شود یک ماشین سرد را بدون گرم کردن روشن کنید و یکباره سرعت آن را تا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت در بزرگراه افزایش بدین؟ فکر می کنید ماشین شما عملکرد مطلوبی خواهد داشت؟

ورزشکار: نه.

من: خوب، اینجا هم همین طور است. دقیقاً مثل این است که من سراغ یک میله ۲۵۰ کیلویی بروم و بدون آمادگی قبلی بخواهم آن را بلند کنم. اول، من باید ابتدا سه تا چهار ست با سنگین تر کردن تدریجی وزنه انجام دهم تا سیستم عصبی خودم را "بیدار" کنم و اطمینان حاصل کنم که کمتر در معرض آسیب قرار می گیرم.



با عملی کردن این سیستم، بیا بید بگوییم اولین تمرین روز باید سه ست پنج اسکواتی با ۸۰ درصد ماگزیمم وزنه تک تکراری باشد.

حالا بگوییم ماگزیمم وزنه تک تکراری ورزشکار ۱۲۰ کیلو می باشد. بنابراین، تمرین هدف برای این روز خاص انجام ۵x۳ با وزنه ۹۶ کیلویی خواهد بود.

یک برنامه گرم کردن مناسب می تواند چیزی شبیه به این باشد:

- میله X هر چقدر که باشد (کمتر از ۱۰ تکرار) فقط برای جا انداختن تکنیک.
- ۳ X ۴۰
- ۳ X ۶۰
- ۳ X ۸۰
- ۱ X ۹۰ (این پایان ست های "آمادگی" است)
- ۵ X ۹۵
- ۵ X ۹۵ (این تمرین باید آسان باشد)
- ۵ X ۱۰۰

خیلی اوقات، ورزشکاران مرتکب یکی از اشتباه های زیر می شوند:

• انجام **حجم تمرین بیش از حد** قبل از شروع ست های واقعی خود. جای تعجب نیست که آنها معمولاً قبل از شروع تمرین اصلی خود خسته می شوند.

• انجام **حجم تمرین بسیار کم**، و بدون هیچگونه تنظیم و بصورت جهشی سراغ وزنه های خیلی بالاتر می روند (به عنوان مثال، از میله ۶۰ کیلویی مستقیم به ۹۵ کیلویی می روند).

هیچ یک از این دو سناریو ایده آل نیستند و در درازمدت بیش از حد ممکن بر عملکرد آنها تأثیر خواهد گذاشت. نکته اصلی که باید به آن توجه داشت **تحریک بدن** است، و نه تخریب آن.



ضمن اینکه، لازم نیست برای هر روز یک برنامه گرم کردن یکسان با تمرین های مشابهی را انجام دهید. به طور معمول، هر روز باید با یک "حرکت اصلی" شروع شود (بعنوان مثال: اسکوات، ددلیفت، نیمکت پرس، پرس بالاسر یا بارفیکس)، که در آن شما باید یک پروتکل مشابه را دنبال کنید.

هنگامی که حرکات جانبی روز خود را انجام دادید (هر آنچه باشد)، شما باید احساس راحتی داشته باشید و نیاز به اجرای ست های بیشتری نداشته باشید. شما باید بتوانید بطور مستقیم وارد ست های کاری اصلی خود شوید.