

# آشنایی با برنامه بدنسازی آندریا سانتولی

اچه ایست ایتالیایی رده ۵ جهان

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۲۸)

در هفته چند جلسه بدنسازی دارید؟

من هر هفته ۴ جلسه تمرین بدنسازی دارم.

آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

بله، من مربی شخصی خودم را دارم.



چه چیزی از تمرینات بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و چه چیز کمتر مورد علاقه شما است؟

بهترین بخش تمرین من کارهای سرعتی پا و همه تمرین های سرعتی سایر حرکات دیگر.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرین چیست؟

قدرت من بیشتر در پاهایم هست و ضعیف ترین بخش بدنم بازوهای من است.

در صورت وجود از چه نوع وسایل بدنسازی استفاده می کنید (به عنوان مثال دستگاه کتل بل، تسمه های ارتجاعی، و غیره)؟

من بیشتر از تسمه های ارتجاعی الاستیکی و کشی استفاده می کنم.

برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری انجام می دهید؟

برای جلوگیری از صدمات، از حرکات کششی، تمرینات جنبشی و تمرین های خاصی مانند ددلیفت رومانیایی استفاده می کنم.



آیا تاکنون مصدومیت یا جراحت جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا به فرم قبلی خود برگردید؟

آسیب دیدگی آنچنانی من روی میچ پا بود که تمرینات مرا به مدت ۲/۳ هفته متوقف کرد.

نظر شما در مورد اهمیت آمادگی فیزیکی شمشیربازی امروزی در مقایسه با قبل چیست؟ آیا خیلی تغییر کرده است؟ چقدر در شمشیربازی حال حاضر مورد نیاز هست و تا چه اندازه ای تاثیر دارد؟

امروزه تمرینات بدنسازی و آمادگی جسمانی از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. آن نقش زیادی در شمشیربازی دارد، اما احساس می کنم که در ورزش ما تکنیک هنوز از اهمیت بیشتری برخوردار است.



FENCINGBLOG