

# برنامه بدنسازی کاترینا لهیس

## شمشیرباز استونیایی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۲)

در هفته چند جلسه تمرین بدنسازی دارید؟

به هفته بستگی دارد، اما من این نوع تمرینات را خیلی انجام می دهم.

آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

من یک فیزیوتراپیست دارم که به من کمک می کند، ضمن اینکه مربی من نیز در بدنسازی به من کمک می کند.



کدام بخش از برنامه بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و به کدام بخش علاقه کمتری دارید؟

فکر می کنم هیچ کدام برای من فرقی ندارد. همه تمریناتم بسیار سخت هستند، اما از آنها لذت می برم. به همین دلیل هم می توانم پیشرفت آمادگی بدنی خودم را حس کنم.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

اعتراف می کنم که من از نقاط قوت خودم چیزی نمی دانم. اما فکر می کنم ضعف من در این است که وقتی باید عضله خاصی را برای یک تمرین حس کنم، در ابتدا درک اینکه چگونه می توان از آن عضله استفاده کرد برایم دشوار است.

## در صورت وجود از چه نوع ابزار بدنسازی استفاده می کنید (به عنوان مثال کتل بل، باندهای کشی... و غیره)؟

من از باندهای کشی قدرتی، توپ های مدیسین بال، پدهای تعادلی استفاده می کنم.

## برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کارهایی انجام می دهید؟

من تمرینات مختلفی برای تقویت بدنم انجام می دهم، تا اینکه تا آنجا که ممکن است آسیب دیدگی کمتری داشته باشم. فراموش نباید بکنیم که تمرینات کششی نیز برای جلوگیری از آسیب دیدگی بسیار مهم هستند.

من همچنین از یک فیزیوتراپیست برای ماساژ استفاده می کنم. ایشان به من مشاوره می دهد که چه کارهایی باید انجام دهم و چگونه.



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

جدی ترین مصدومیت من آسیب مینیسک بود. من یک عمل جراحی داشتم که پزشکان توانستند آن را عمل کنند.

و بعد از حدود ۵ ماه، من قهرمان مسابقات جهانی جوانان شدم. بنابراین به نوعی می شود گفت که آن آسیب دیدگی تأثیر خوبی روی من داشت.

## نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی برای شمشیربازها در حال حاضر و در مقایسه با گذشته چیست؟ آیا خیلی تغییر کرده

## است؟ بدنسازی چقدر در شمشیربازی امروزی لازم است؟

از آنجا که شمشیربازی روز به روز سریع تر و قوی تر می شود، به خصوص شمشیربازی مردان، البته زنان هم همین طور، فکر می کنم شرایط بدنی شمشیربازها بسیار مهم شده است.

فکر می کنم که تمرینات آمادگی جسمانی در مقایسه با گذشته کاملاً تغییر کرده است. من معتقدم اگر شما به عنوان بازیکن دوست دارید یک دوره قهرمانی طولانی داشته باشید و تا آنجا که ممکن است موفق باشید، باید از نظر جسمانی آمادگی بسیار خوبی داشته باشید. از آنجا که تمرکز شمشیربازی بیشتر روی یک طرف بدن است، انجام تمرینات ویژه سمت دیگر نیز بسیار مهم است. بنابراین عضلات دو طرف بدن باید به طور یکنواخت ورزیده بشوند. که به نظر من می تواند جلوی خیلی از آسیب ها را هم بگیرد.