

با این روش بهره‌وری در تمرینات با وزنه را دوچندان کنید



یک مطالعه جدید از دانشگاه Edith Cowan نشان می‌دهد ممکن است بتوان زمان تمرین با وزنه را به نصف کاهش داد و همچنان به همان نتایج رسید.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، این مساله خبر خوبی برای افراد با برنامه‌های شلوغ و مواجه با مشکل زمانی برای شرکت در برنامه‌های ورزشی است. بر یک مطالعه جدید موثرترین نوع انقباض عضلانی در ایجاد قدرت و افزایش حجم عضلات نشان داده شده است و این بدان معناست که ممکن است با نصف زمان تمرین با وزنه، بتوان به نتایج مشابه رسید.

این تحقیق نشان داد یکی از انواع انقباض عضلانی در ایجاد قدرت و حجم مؤثرتر عضلات مفیدتر است و به جای بلند کردن وزنه‌ها، باید بر پایین آوردن آنها تأکید شود. این مطالعه شامل گروه‌هایی با سه نوع تمرین مختلف با دمبل و اندازه‌گیری نتایج آنها می‌شود. این تیم تحقیقاتی شامل محققانی از دانشگاه نیگاتا و دانشگاه نیشی کیوشو در ژاپن و همچنین دانشگاه دولتی لوندربنا برزیل بود.

نتایج نشان داد گروه افراد با تنها پایین آوردن وزنه علیرغم انجام تنها نیمی از تعداد تکرارها، پیشرفت‌های مشابهی با افراد با برنامه‌ی شامل بلند کردن و پایین آوردن وزنه‌ها داشتند.

پروفسور کن نوساکا، پروفسور ECU، گفت: نتایج با تقویت تحقیقات قبلی نشان می‌دهد تمرکز بر انقباضات برون‌گرا عضلانی که در آن عضلات فعال شده کشیده می‌شوند، برای افزایش قدرت و حجم عضلات مهمتر از استفاده از وزنه‌ها و تمرینات سنگین‌تر است.



پروفسور کن نوساکا

طبق گفته پروفیسور نوساکا، یک انقباض برون‌گرا عضلانی طی پنج روز در هفته، حتی برای سه ثانیه در روز، می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش دهد. اما انقباض درون‌گرا عضلانی (بالا بردن وزنه) یا ایزومتریک (نگه داشتن وزنه) چنین اثری نخواهد داشت.

این مطالعه اخیر نشان می‌دهد که می‌توان در زمان ورزش کارآمدتر عمل کرد و با تمرکز بر انقباضات برون‌گرا عضلانی به نتایج قابل توجهی دست یافت.

هنگام استفاد از دمبل، بسیاری از مردم بر این باورند که بلند کردن بیشترین فایده یا حداقل مقداری فایده برای آنها دارد، اما در این تحقیقات مشخص شد انقباضات برون‌گرا عضلانی کمک چندانی به اثرات تمرینی نمی‌کند.

### اندازه‌گیری‌های انجام شده و نتایج

این مطالعه شامل سه گروه، با دو بار تمرین با دمبل در هفته به مدت پنج هفته، به علاوه یک گروه کنترل بدون تمرین بود.

ز میان گروه‌های تمرینی، یکی انقباضات عضلانی برون‌گرا (کاهش وزن)، دیگری انقباضات عضلانی درون‌گرا (بالا بردن وزنه) و دیگری ترکیبی از انقباضات عضلانی برون‌گرا و درون‌گرا (بالا بردن و کاهش وزن به طور متناوب) انجام دادند.

هر سه شاهد بهبود در قدرت انقباضات درون‌گرا بودند، اما این تنها پیشرفت ایجاد شده در گروه با تمرینات شامل انقباضات درون‌گرا بود.

گروه شامل تمرینات با انقباض برون‌گرا و ترکیب انقباض درون‌گرا-برون‌گرا، پیشرفت‌های قابل توجهی در قدرت انقباضات ایزومتریک (استاتیک) و قدرت انقباضات برون‌گرا مشاهده کردند.

ز همه جالبتر، علیرغم، نصف تعداد تکرارها در تمرینات متمرکز بر انقباضات برون‌گرا، افزایش قدرت دو گروه بسیار مشابه بود و گروهی که تنها انقباضات برون‌گرا انجام دادند، شاهد بهبود بیشتری در حجم عضله در نتیجه هایپرتروفی عضلانی بودند.

پروفیسور نوساکا گفت: درک مزایای تمرینات متمرکز بر انقباضات برون‌گرا، به افراد اجازه صرف زمان موثرتری در ورزش می‌دهد. آنها می‌توانند با صرف زمان کمتر روزانه به نتایج مورد نیاز دست‌یابند، و حتی مجبور به رفتن به باشگاه نخواهند بود و می‌توانند ورزش‌های متمرکز بر انقباضات برون‌گرا را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

### حوزه انجام

حوزه استفاده از این دانش در باشگاه چیست؟

توصیه پروفیسور نوساکا در استفاده از دمبل این است که در مرحله انقباض درون‌گرا (بالا بردن وزنه) پیش از اجرای مرحله برون‌گرا (پایین آوردن وزنه) از دو دست کمک بگیرید:

بشت بازو چرخشی

بشت بازو بالای سر

شر از جلو

پرس شانه

پروفیسور نوساکا در استفاده از دستگاه‌های پا نیز استفاده از تکنیک درون‌گرا/برون‌گرا را هنگام اجرا توصیه می‌کند:

کستنشن زانو

چرخش پا

ساق

### مراقبت از بدن در خانه

خوشبختانه، از نظر پروفیسور نوساکا برای اعمال همان اصول در تمرین به وزنه‌های باشگاه نیازی نیست و از چندین تمرین ساده در خانه می‌توان بهره‌برد.

بر تمرینات کشیدگی تدریجی عضلات در حال انقباض از ابتدا تا انتهای دامنه حرکتی را احساس کنید.

پس از هر انقباض برون‌گرا عضله، تلاش برای بازگشت به موقعیت شروع (یعنی انقباض درون‌گرا) را به حداقل برسانید.

هر تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

نشستن روی صندلی: از حالت نیمه اسکوات، در عرض سه ثانیه به آرامی روی صندلی بنشینید (فواصل پای بیشتر و کمتر تأثیرات متفاوتی ایجاد می‌کند). در صورت

سهولت، نشستن با یک پا را امتحان کنید.

صندلی شیب دار: به منظور ایجاد فاصله بین پشت خود و پشتی صندلی لبه صندلی بنشینید، به آرامی در عرض سه ثانیه به عقب تکیه دهید (دستها را می‌توان در سینه

عزیدری یا در پشت سر نگه داشت).

اسکوات نامتقارن: پشت یک صندلی بایستید، به یک طرف خم شوید و با اعمال وزن بیشتری روی یک پا، در عرض سه ثانیه به حالت اسکوات بروید.

پایین آوردن پاشنه: پشت صندلی، به جلو خم شوید و پاشنه‌های خود را بالا بیاورید. سپس یک پا را از روی زمین بلند کرده و در سه ثانیه پاشنه پای دیگر را پایین

یاورید.

تمرین رو به دیوار: با هر دو دست کاملاً باز رو به دیوار بایستید. مفصل آرنج را به آرامی در مدت سه ثانیه خم کنید به صورتی که صورتتان به دیوار نزدیک شود.

لنگر رو به جلو: یک پا را جلوی پای دیگر قرار دهید و زانوها در فاصله سه ثانیه عمیق خم کنید.