

# فاکتور تناسب اندام هال بری

با اجرای این برنامه جدید می‌توانید فیگورهای یک ابرقهرمان را به خود بگیرید!

پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان چرمی و بعد هم بلند کردن دمبل و هالتر را تصور کنید؟! اکثر ما اگر ملزم به گرفتن چنین فیگورهایی شویم، به طور حتم سکنه قلبی خواهیم کرد. اما هال بری زمانی که لازم بود با یک چنین لباس‌هایی در فیلم **Cat Woman** ایفای نقش کند، دقیقاً می‌دانست که باید چه کاری انجام دهد. برای همین او به نزد «هارلی پسترنک» مربی بدن‌سازی و بنیانگذار ۵ فاکتور تناسب اندام رفت.

## ۵ فاکتور تناسب اندام - اصول مقدماتی:

پسترنک که افراد معروف دیگری نظیر ایو، اورلاندو بلوم، بنجامین برت و وال کیلمر را نیز تعلیم داده است، یکسری تمرین و برنامه غذایی مخصوص به خود را دارد. طرح ۵ مرحله‌ای او از ۵ حرکت جداگانه تشکیل شده است که روی هم ۲۵ دقیقه به طول می‌انجامد و باید به صورت هفتگی انجام شود. (تمام حرکات را می‌توان تنها با استفاده از یک دمبل و یک نیمکت انجام داد). همچنین در طول روز باید از ۵ وعده غذایی مجزا استفاده کرد. او طرح تناسب اندام ۵ فاکتوری را چنین معرفی می‌کند: «این طرح محصولی از مطالعه دقیق علمی، مشاوره در امور تغذیه، به عهده داشتن مسئولیت تغذیه ارتش و در آخر نیز کار کردن با هنرپیشگانی که در زمان محدود باید به نتیجه مطلوب برسند، می‌باشد. زمان یکی از مهم‌ترین معیارهای این طرح می‌باشد.» پسترنک اظهار می‌دارد: کلیه نمش‌های این طرح با روش طبیعی زندگی افراد هم‌خوانی دارد، زمان‌بر نمی‌باشد و با وجود محدودیت زمان قابل اجرا هستند. نیازی نیست که برای انجام حرکات حتماً به باشگاه ورزشی بروید، اما اگر امکان چنین کاری را دارید، انجام آن بلا مانع است و در آخر نیز انجام کلیه حرکات، زمانی بیش از ۲۵ دقیقه را به خود اختصاص نمی‌دهد و لازم نیست که بیش از اندازه غذا میل کنید. به همین دلیل است که شما می‌توانید در هر زمان و هر کجا به اجرای این طرح بپردازید.»

موارد تمرین ۵ فاکتوری بر روی ۵ اصل استوار است: مراحل ۵ دقیقه‌ای.

■ مرحله ۱: گرم کردن بدن.

■ مرحله ۲: حرکات کششی بالا تنه.

■ مرحله ۳: حرکات کششی پایین تنه.

■ مرحله ۴: تمرین‌های مربوط به قسمت میانی بدن.

■ مرحله ۵: سوزاندن چربی شکم.

مرحله آخر را بسته به مدت زمانی که در اختیار دارید و اهدافی که دنبال می‌کنید، می‌توانید تا ۳۰ دقیقه نیز ادامه دهید که البته انجام این کار به عنوان نوعی الزام به شمار نمی‌رود.

پسترنک می‌گوید: «اگر لازم باشد کسی خود را برای فیلمبرداری آماده کند و باید خیلی سریع به نتیجه مطلوب دست پیدا کند، من او را وادار می‌کنم که مدت زمان حرکات را افزایش دهد، اما اگر فردی باشد که مثلاً در حدود ۶ کیلو اضافه وزن دارد، بهتر است این کار را به تدریج و با مرور زمان انجام دهد.»

رژیم غذایی در این طرح، درست مثل حرکات ورزشی آن از ۵ عامل اصلی تشکیل می‌شود. پسترنک می‌گوید: «مصرف ۵ وعده غذا در طول روز باعث می‌شود که قند خون بدن ثابت بماند و متابولیسم بدن نیز به طور مطلوب

واکنش نشان دهد.» هر وعده غذایی باید شامل موارد زیر باشد:

۱- وعده‌های اصلی باید کم‌چربی با پروتئین بالا باشند.

۲- شامل میزان معینی **کربوهیدرات** (مثلاً باقالا، لوبیا، سبزیجات، برنج، سیب‌زمینی شیرین).

۳- هر وعده غذایی باید شامل ۵ تا ۱۰ گرم گیاهان فیبردار باشد.

۴- تنها چربی‌های خوب باید در داخل غذا موجود باشد.

۵- مصرف تمام نوشیدنی‌های بدون قند نیز مجاز می‌باشد.

پسترنک بیش از ۱۰۰ دستورالعمل مختلف غذایی را ارائه کرده است که تقریباً تمام آنها به بیش از ۵ ماده اولیه نیاز ندارند و زمان طبخ آنها نیز بیش از ۵ دقیقه به طول نمی‌انجامد.

در حالی که این روزها بسیاری از رژیم‌های غذایی طرفدار خوردن غذای کمتری هستند، رژیم غذایی پسترنک شما را به خوردن غذا تشویق می‌کند. او اظهار می‌دارد که برنامه ورزشی او به این دلیل موفق بوده که شیوه طبیعی زندگی را دنبال می‌کند. وی سپس می‌گوید: «من فکر می‌کنم مواد غذایی که در طول رژیم مصرف می‌شوند، مهم‌ترین قسمت برنامه را تشکیل می‌دهند.» استفاده از این نوع رژیم غذایی تعادل را با خود به همراه دارد، در حالی که این روزها رژیم‌های غذایی به صورت افراطی درآمده‌اند و معمولاً نگر داشتن آنها برای مدت زمان زیادی امکان‌پذیر نمی‌باشد. لازم نیست که مصرف کربوهیدرات‌ها را به طور کامل قطع کنید و یا مجبور نیستید که وعده‌های غذایی خود را وزن کنید. تمام این کارها اموری غیرطبیعی هستند و به هیچ وجه نمی‌توان آنها را برای مدت زمان زیادی ادامه داد. این کارها اصلاً جالب و سرگرم‌کننده نیستند و انجام آنها امر بسیار دشواری است.

یکی دیگر از مزایای این رژیم غذایی که طرفداران بسیار زیادی را به سوی خود جلب کرده است این یکی را داشته باشید- تقلب در آن مجاز است! بله، درسته. هارلی می‌گوید: «هیچ اشکالی ندارد که یک روز در هفته هر چیزی که دل‌تان می‌خواهد بخورید، حال چه یک شکلات بزرگ با طعم قهوه باشد، چه یک همبرگر دابل.» پسترنک اضافه می‌کند: «بدترین چیز در دنیا این است که روز تولدتان فرا برسد و حتی نتوانید کمی از کیک تولدتان را بخورید.» «روز تقلب» به منزله نوعی تخلیه هیجانات به شمار می‌رود. اگر تمام روزها درست غذا بخورید هفته‌ای یکبار زیر پا گذاشتن رژیم غذایی چندان هم غیرقابل بخشش نخواهد بود.

## اصول انجام فعالیت‌های ورزشی

بیش از اقدام به فعالیت‌های ورزشی باید بدن را طی مراحل برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیب‌های جسمی آماده ساخت. هر برنامه ورزشی دارای ۲ مرحله بسیار بااهمیت و ضروری می‌باشد:

■ **انعطاف‌پذیری (FLEXIBILITY):** قابلیت عضلات و تاندون‌ها برای کشیدن شدن انعطاف‌پذیری نام دارد. در واقع انعطاف‌پذیری توانایی استخوان‌های بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل می‌باشد.

■ **قدرت (STRENGTH):** میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه.

■ **استقامت (INDURANCE):** میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی.

■ **چالاکي (AGILITY):** میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن بطور سریع.

■ **تعادل (BALANCE):** توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت.

■ **سرعت (SPEED):** توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن بطور سریع.

### حرکات کششی (STRETCHING):

حرکات کششی بسیار ضروری و مفید می‌باشند. انواع گوناگونی دارند که به شرح زیر است:

- **پویا (DYNAMIC):** در این نوع حرکت کششی عضلات نیز حرکت دارند. شامل حرکات آرام و کنترل شده‌ای می‌باشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده می‌گردد. مانند بالا و پایین

کردن دست‌ها از ناحیه کتف. نباید آن را با حرکات کششی بالستیک (BALLISTIC) اشتباه گرفت. حرکات کششی بالستیک شدید بوده و هدف آن انجام حرکات فراتر از دامنه حرکت مفاصل و عضلات می‌باشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمی‌کنیم.

- **ایستا (STATIC):** بی‌خطرتر از بقیه می‌باشد. در این کشش‌ها در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات به تدریج کشیده می‌گردند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگه داشته می‌گردد (۲۰-۶ ثانیه). خود آن به دو نوع تقسیم‌بندی می‌گردد: یکی حرکات کششی ایستایی فعال مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات دیگر و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیرفعال مثلاً همان مثال فوق اما نگاه داشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر.

- **ایزومتریک (ISOMETRIC):** در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا

حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این می‌باشد که هرگاه عضله‌ای کشیده می‌گردد فرد سعی می‌کند نیروی مقاومی برخلاف آن کشش اعمال کند. مثلاً در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده می‌شود و روی میز قرار داده می‌گردد فرد به آرامی سعی می‌کند پای خود را به سمت پایین بازگرداند.

تقسیم‌بندی فعالیت‌های بدنی، جلوگیری از کمبود آب حین تمرینات، مزایای ورزش...

۱- **گرم کردن بدن (WARM UP):** نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن می‌باشد. مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر است:

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.  
- تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبین‌ها افزایش می‌یابد.

- تسهیل جریان‌ات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.  
- افزایش جریان خون به عضلات.  
- افزایش تدریجی حرارت بدن.  
- کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.

- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.

- آماده‌سازی سیستم عصبی، رباط‌ها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.

- بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف‌پذیری عضلات.  
- آماده‌سازی ذهن و روان ورزشکار.

#### اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: افزایش حرارت بدن و عضلات.

- حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.  
هدف آن: افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.

- تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

#### ۲- انجام فعالیت ورزشی مورد نظر.

#### ۳- سرد کردن بدن (COOL DOWN):

پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می‌باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف می‌کنند اما باید بدانند که این مرحله بسیار مهم بوده و حذف آن می‌تواند منجر به آسیب‌های ناخواسته گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دست‌ها و پاها.

- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.

- کمک به پراکنده‌سازی و پاک‌سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می‌گردد.

- کاهش گرفتگی و درد عضلات.

- کاهش سطح آدرنالین در خون.

#### اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمان بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.

- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.



هال بری

بر اساس آنکه بدن چگونه انرژی لازم برای فعالیت عضلات را تأمین می‌کند، فعالیت‌های بدنی به ۲ دسته تقسیم‌بندی می‌گردند:

**۱- فعالیت‌های هوازی (AEROBIC):** مانند دویدن؛ هدف از این نوع فعالیت افزایش استقامت و کارایی قلب و عروق می‌باشد.

عضلات بدن انرژی مورد نیاز خود را از ماد

های به نام آدنوزین تری فسفات (ATP= TRIPHOSPHATE) تأمین می‌کند. در واقع این ماده تشکیل شده است از نوکلئوتید آدنین که با ۳ گروه از مولکول فسفات پیوند برقرار کرده است. هنگامی که این پیوندها گسسته می‌گردند انرژی آزاد می‌شود. هنگامی که گروه نخست فسفات از آت-پ جدا می‌گردد آت-پ تبدیل به آدنوزین دی فسفات (ADENOSINE TRIPHOSPHATE=ATP) و یک مولکول آزاد فسفات می‌گردد.

در صورت نیاز بلاز این روند ادامه یافته و گروه دوم از فسفات از ساختار مولکولی آت-پ جدا گشته و مبدل به آدنوزین منو فسفات می‌گردد (AMP). در نخستین مرحله هنگامی که عضلات شروع به فعالیت شدید می‌کنند، عضلات انرژی خود را از ATP موجود در اطراف سلول‌های ماهیچه‌ای تأمین می‌کنند. هنگامی که ATP تبدیل به ADP می‌گردد مجدداً توسط یک ترکیب فسفات‌دار پر انرژی به نام کراتین فسفات (CREATINE PHOSPHATE) تبدیل به ATP می‌گردد. این عمل توسط آنزیم کراتین کیناز (CREATINE KINASE) انجام می‌پذیرد بطوری که این آنزیم مولکول کراتین فسفات را تجزیه کرده و گروه فسفات آن را جدا می‌سازد. این گروه فسفات نیز با متصل گشتن به ADP مبدل به ATP می‌گردد. این چرخه تنها قادر به فعالیت تا مدت ۸-۱۰ می‌باشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته می‌شود.

در مرحله بعد بدن می‌باید انرژی خود را از طریق دیگری که گلیکوژن لاکتیک (GLYCOGEN LACTIC) نام دارد تأمین کند. گلیکوژن ذخیره کربو هیدراتی عضلات می‌باشد که سلول‌های ماهیچه‌ای آن را به گلوکز تجزیه کرده و با انجام تنفس بی‌هوازی (ANAEROBIC) گلوکز را تبدیل به ATP و یک فرآورده جانبی به نام اسید لاکتیک می‌کنند. ۱۲ واکنش شیمیایی متناوب برای این نوع تنفس باید صورت پذیرد. این نوع تأمین انرژی نیز تنها تا ۹۰ ثانیه جوابگو می‌باشد زیرا پس از این مدت با تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن سبب خستگی و درد عضلات می‌گردد.

هنگامی که بدن فعالیت شدیدی را می‌خواهد در زمان اندکی انجام دهد مجبور به استفاده از دو روش فوق می‌باشد زیرا در این مدت اندک بدن قادر به تأمین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمی‌باشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی (AEROBIC) عضلات می‌رسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت تنفس هوازی آغاز می‌گردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی می‌گردد. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تأمین می‌گردد:

۱- جذب از طریق روده کوچک.

۲- تجزیه گلیکوژن موجود در کبد.

۳- تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلول‌های ماهیچه‌ای.

پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی‌ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه پروتئین‌ها تأمین می‌گردد.

تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۶-۱۵ سال) ۷۰-۱۰۰ ضربان در دقیقه و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا) ۶۰-۱۰۰ ضربان در دقیقه می‌باشد. اما حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می‌آید «بیشینه تعداد ضربان قلب» نامیده می‌گردد.

**(MAXIMUM HEART RATE)** برای دست آوردن این میزان از

فرمول زیر استفاده کنید:

برای مردان: سن - ۲۲۰ = ماکسیمم ضربان قلب.

برای زنان: سن - ۲۲۶ = ماکسیمم ضربان قلبم.

اما رسیدن ضربان قلب به حداکثر قابلیت خود می‌تواند برای افراد به ویژه افرادی که به تازگی شروع به فعالیت بدنی و ورزشی کرده‌اند بسیار خطرناک باشد به همین لحاظ ضربان قلب برای افراد مبتدی نباید بیش از ۶۰٪ ماکسیمم ضربان قلبشان فراتر رود. و کلاً محدوده بی‌خطر بین ۸۵-۶۰٪ ماکسیمم ضربان قلب می‌باشد.

## جلوگیری از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی

۱- روزی ۱۲-۸ لیوان آب بنوشید.

۲- در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد.

۳- نیم ساعت پیش از فعالیت بدنی یک لیوان آب بنوشید.

۴- در فواصل زمانی ۱۵-۲۰ دقیقه حین فعالیت بدنی ۱-۲ فنجان آب بنوشید.

۵- از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه‌های گازدار و همچنین نوشابه‌های کافئین‌دار خودداری ورزید.

## فواید و مزایای فعالیت بدنی منظم و مستمر

۱- افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن.

۲- کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش برون‌دهی قلب، بهبود جریان خون در کل بدن.

۳- بهبود قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات، افزایش واکنش عضلات به محرک‌ها.

۴- تحکیم استخوان‌های بدن.

۵- کاهش چربی بدن.

۶- کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تنش.

۷- تقویت اعتماد به نفس.

۸- غلبه بر بی‌خوابی.

۹- پیشگیری و یا بهبود بیماری‌های فشار خون بالا، چاقی، دیابت، پوکی استخوان، قلبی-عروقی و سرطان.

۱۰- افزایش انرژی بدن، افزایش شادابی و سرزندگی.

۱۱- افزایش تمرکز فکری.

۱۲- کاهش ۶۰٪ احتمال ابتلا به سرطان سینه و کاهش دردهای قاعدگی.

۱۳- افزایش قدرت و استقامت بدن.

۱۴- بهبود سیستم گوارش بدن و افزایش اشتها.

۱۵- بهبود تناسب اندام.

۱۶- افزایش هماهنگی و تعادل در اعضاء بدن، افزایش چابکی و فرزی.

۱۷- افزایش قوه جنسی.

۱۸- تسکین علائم واریس.

۱۹- بهبود عملکرد کبد.

۲۰- سلامتی عمومی بدن و طول عمر بیشتر.

**همیشه ورزش کنید!**

## حرکات کششی ایستا و پویا

آماده ساختن بدن جهت ورزش‌های گوناگون مستلزم داشتن آمادگی جسمانی اولیه است که تنها با حرکات کششی صحیح و متنوع حاصل می‌گردد. □