

فاکتور تناسب اندام هال بری

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



هال بری

پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان چرمی و بعد هم بلند کردن دمبل و هالتر را تصور بفرمایید؟! اکثر ما اگر ملزم به گرفتن چنین فیکورهایی شویم، به طور حتم سخته 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: او نزد «هارلی پسترنک» مربی بدن‌سازی و بنیانگذار ۵ فاکتور تناسب اندام رفت.

فرهاد نائینی

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 نرمش‌های 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: تمرینات 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

از دیگر مزایای این رژیم غذایی که طرفداران زیادی را به سوی خود جلب کرده است این یکی را داشته باشید: تقلب در آن مجاز است! بله، درست است. 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 دوپل.» 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

پیش 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:

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 شدن 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

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 باقلا، لوبیا، سبزیجات، برنج، سیب‌زمینی شیرین).
- ۳- هر وعده غذایی باید شامل ۵۰ تا ۱۰۰ 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.

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.

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

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

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

حرکات کششی (STRETCHING):

حرکات کششی بسیار ضروری و مفیدند و دارای انواع گوناگونی به این شرح می‌باشند:

- **پویا (DYNAMIC):** در این نوع حرکت کششی، عضلات نیز حرکت دارند و 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 می‌شوند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگه داشته می‌شود (۲۰-۶ ثانیه). خود آن به دو نوع تقسیم 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 در همین مثال نگاه داشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن

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 با هدف: افزایش حرارت بدن و عضلات.

- حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با هدف: 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 بویژه 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 دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هدف: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

■ **انعطاف‌پذیری (FLEXIBILITY):** قابلیت عضلات و تاندون‌ها برای کشیده شدن انعطاف‌پذیری نام دارد. در واقع انعطاف‌پذیری توانایی



پا توسط فرد دیگر.

- **ایزومتریک (ISOMETRIC):** در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این است که هرگاه عضله‌ای کشیده می‌شود، فرد سعی می‌کند نیروی مقاومی برخلاف آن کشش اعمال کند. به عنوان نمونه در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده می‌شود و روی میز قرار می‌گیرد، فرد به آرامی سعی می‌کند پای خود را به سمت پایین بازگرداند.

بر اساس آنکه بدن چگونه انرژی لازم برای فعالیت عضلات را تأمین می‌کند، فعالیت‌های بدنی به ۲ دسته تقسیم 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 ماده‌ای به نام آدنوزین تری فسفات (TRIPHOSPHATE= ATP) (ADENOSINE) 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 ATP جدا می‌گردد ATP تبدیل به آدنوزین دی سولفات (ADP) و یک مولکول آزاد فسفات می‌گردد. در صورت نیاز باز این روند ادامه یافته و گروه دوم فسفات از ساختار مولکولی ATP 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 شدن به ADP مبدل به ATP می‌گردد. این چرخه تنها مدت کوتاهی قادر به فعالیت می‌باشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته می‌شود. در مرحله بعد بدن می‌باید انرژی خود را از طریق دیگری که گلیکوزن لاکتیک (LACTIC ACID) نام دارد تأمین کند. گلیکوزن 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 می‌کند. 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 می باشد زیرا در این مدت اندک، بدن قادر به تأمین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمی باشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی (AEROBIC) عضلات می رسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت، تنفس هوازی آغاز می گردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی می شود. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تأمین می گردد:

- ۱- جذب از طریق روده کوچک.
 - ۲- تجزیه گلیکوژن موجود در کبد.
 - ۳- تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلول های ماهیچه ای.
- پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه پروتئین ها تأمین می گردد. تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۱۵-۶ سال) ۷۰-۱۰۰ ضربان در دقیقه و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا) ۶۰-۱۰۰ ضربان در دقیقه می باشد. اما حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می آید «بیشینه تعداد ضربان قلب» نامیده می گردد.

(MAXIMUM HEART RATE) که برای به دست آوردن این میزان می توان از فرمول زیر استفاده کرد: برای مردان: سن - ۲۲۰ = ماکزیمم ضربان قلب. برای زنان: سن - ۲۲۶ = ماکزیمم ضربان قلب. اما رسیدن ضربان قلب به حداکثر قابلیت خود می تواند برای افراد به ویژه آنها که به تازگی شروع به فعالیت بدنی و ورزشی کرده اند بسیار خطرناک باشد به همین لحاظ ضربان قلب برای افراد مبتدی نباید از ۶۰٪ حداکثر ضربان قلب شان فراتر رود. و کلاً محدوده بی خطر بین ۸۵-۶۰٪ ماکزیمم ضربان قلب می باشد.

جلوگیری از کم آبی بدن حین فعالیت

- ۱- روزی ۸-۱۲ 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 ۲۰-۱۵ دقیقه حیت فعالیت بدنی ۱-۲ فنجان آب بنوشید.
- ۵- از نوشیدن مشروبات الکلی و نوشابه های گازدار و همچنین نوشابه های کافئین دار خودداری ورزید.

فواید 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 انعطاف پذیری عضلات، افزایش واکنش عضلات به محرک ها.
 - ۴- تحکیم استخوان های بدن.
 - ۵- کاهش چربی بدن.
 - ۶- کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تشن.
 - ۷- تقویت اعتماد به نفس.
 - ۸- غلبه بر بی خوابی.
 - ۹- پیشگیری و یا بهبود بیماری های 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! □