

تست بیشینه قدرت

www.morabiman.com

برای آنالیز و محاسبه توانایی شما در حمل وزنه باید مراحل زیر در باشگاه انجام شده و نتایج به مربی ارسال شود:

توجه: حتما قبل از اجرای این تست تمرین هوازی سبکی مثل تردمیل یا الپتیکال را به مدت ده دقیقه انجام داده تا دمای بدن شما افزایش یابد و پس از آن حداقل ده دقیقه به انجام حرکات نرمشی بپردازید تا از آسیب های احتمالی جلوگیری شود.

در این تست هفت حرکت اصلی در نظر گرفته شده که در ادامه این متن توضیحات و آموزش مربوط به هر کدام آمده است، هر یک از این حرکات تنها در یک ست انجام می شوند، جهت اجرای هر کدام ابتدا وزنه ای را که فکر می کنید نسبتا سنگین اما در حد توان شماست انتخاب کنید و با آن وزنه حرکت را تا مرز ناتوانی انجام دهید. بهتر است وزنه طوری انتخاب شود که شما نتوانید بیشتر از ۹ مرتبه حرکت را اجرا کنید. پس از اجرای حرکت تعداد انجام شده و وزنه مربوطه را با واحد کیلوگرم به همراه نام حرکت مورد نظر یادداشت نمایید. سپس ۳ الی ۴ دقیقه استراحت کرده و به اجرای حرکت بعد طبق روال ذکر شده بپردازید.

در نهایت یادداشت خود را که حاوی نام حرکات به همراه تعداد و وزنه آنهاست به مربی خود ارسال نمایید.

مثال:

جلو بازو لاری هالتر خم	۱ ست ۷ تکرار با وزن ۱۰ کیلوگرم
اسکوات اسمیت	۱ ست ۹ تکرار با وزن ۳۰ کیلوگرم
زیربغل سیم کش از جلو	۱ ست ۶ تکرار با وزن ۴۵ کیلوگرم
زیربغل سیم کش از پشت	۱ ست ۷ تکرار با وزن ۳۵ کیلوگرم
سرشانه پرس اسمیت از پشت	۱ ست ۹ تکرار با وزن ۲۰ کیلوگرم
پرس بالا سینه اسمیت	۱ ست ۸ تکرار با وزن ۱۵ کیلوگرم
پرس سینه اسمیت	۱ ست ۶ تکرار با وزن ۳۰ کیلوگرم

توجه داشته باشید که موارد فوق تنها به عنوان مثال آورده شده و شما می بایست نسبت به توانایی خود وزنه را انتخاب کرده و به تعداد دفعاتی حرکات را انجام دهید که در توان شماست.

وزن انتخابی که یادداشت می کنید بدون محاسبه میله هالتر و در مجموع دو طرف باشد.

EzBar Preacher Curl

جلو بازو لاری هالتر خم

بر روی نیمکت لاری بنشینید و دستها را روی سکوی آن قرار دهید، هالتر خم را در دستانی به عرض شانه باز از زیر گرفته و در پائین نگهدارید.

با خم کردن آرنج ها هالتر را به سمت شانه ها بالا بکشید تا جایی که ساعد ها به زمین عمود شوند سپس به حالت اول بازگشته و حرکت را به دفعات تکرار کنید.

صندلی را طوری تنظیم کنید که بازوان شما بیشتری تماس را با سکو داشته باشند.



Smith Press Smith Squat

اسکوات اسمیت

در مرکز دستگاه اسمیت قرار بگیرید و میله آن را بر روی شانه خود قرار دهید در این حال باید پاشنه پاها دقیقا زیر محور میله باشند.

در حالت اسکوات پائین بروید بطوری که باسن به سمت عقب برود و ران پاها به موازات زمین قرار گیرند، سپس به حالت اول بازگشته و حرکت را به دفعات تکرار کنید.

در طول حرکت سر را بالا نگهداشته و به روبرو نگاه کنید تا پشت شما صاف بماند.



Cable Lat Pulldown Front

زیر بغل سیم کش از جلو

میله دستگاه سیم کش زیر بغل را با دستانی باز بگیرید و صاف بنشینید.

میله را تا بالا سینه پائین بیاورید، بدون فشار وارد کردن به کمر کمی به عقب مایل شوید، سپس به حالت اول بازگردید و حرکت را به دفعات تکرار کنید.

زمانی که میله بالا می‌رود اجازه دهید تا شانه‌ها هم به بالا کشیده شوند و فراموش نکنید که ران پاها را زیر محل استقرار قرار دهید، این حرکت جایگزین مناسبی برای حرکت بارفیکس است.



Cable Lat Pulldown Rear

زیر بغل سیم کش از پشت

میله سیم کش زیر بغل را با دستانی باز بگیرید و صاف زیر آن بنشینید.

میله را تا پشت گردن پائین بکشید و کمی به جلو مایل شوید تا میله با گردن برخورد نکند، به حالت اول بازگردید و حرکت را به دفعات تکرار کنید.

زمانی که میله بالا قرار دارد اجازه دهید تا شانه‌ها هم کمی به بالا کشیده شوند و فراموش نکنید که ران پاها را در زیر محل استقرار قرار دهید، در طول حرکت به روبرو نگاه کنید و نگذارید چانه به سینه بچسبد، این حرکت جایگزین مناسبی برای حرکت بارفیکس است.



Smith Press Behind Neck Press

پرس سرشانه اسمیت از پشت

بر روی نیمکت صاف بنشینید و میله اسمیت را در دستانی باز نگهدارید، با چرخش میله را از محل اتصال آزاد کرده و بالای سر ببرید.

میله را پائین آورده تا به پشت گردن برسد، سپس با فشار به حالت اول بازگشته و با حفظ انعطاف دستها حرکت را به دفعات تکرار کنید.



Smith Press Bench Press Incline

پرس بالا سینه اسمیت

بر روی نیمکتی با شیب بالا دراز بکشید در حالی که سر به سمت بالا و میانه سینه شما زیر میله اسمیت قرار گیرد، میله را با دستانی باز بگیرید و با گردش آن را آزاد کنید.

میله را تا حدی پائین بیاورید که آرنج ها هم سطح شانه قرار گیرند، سپس با فشار میله را بالا برده و با حفظ انعطاف دستان حرکت را به دفعات تکرار کنید.

قرار دادن پاشنه بر لبه نیمکت به حفظ موقعیت پشت کمر بر روی نیمکت کمک میکند.



Smith Press Bench Press

پرس سینه اسمیت

بر روی نیمکت دراز بکشید در حالی که میانه سینه شما زیر میله اسمیت قرار گیرد، میله را با دستانی باز بگیرید و با گردش آن را آزاد کنید.

میله را تا حدی پائین بیاورید که آرنج ها هم سطح شانه قرار گیرند، سپس با فشار میله را بالا برده و با حفظ انعطاف دستان حرکت را به دفعات تکرار کنید.

قرار دادن پاشنه بر لبه نیمکت به حفظ موقعیت پشت کمر بر روی نیمکت کمک میکند.

