

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## فهرست مطالب

فصل ۱: مبانی تمرینات TRX

فصل ۲: تمرینات بالاتنه

فصل ۳: تمرینات پایین تنه

فصل ۴: تمرینات مرکزی بدن

## مقدمه نویسنده

تمرینات TRX، تمریناتی هستند که امروزه مخاطبان زیادی دارد و تمرینات مختلف را توسط دو منبع همیشه در دسترس یعنی جاذبه و وزن بدن به چالشی برای کل بدن تبدیل می کند. اهداف اصلی این نوع تمرینات افزایش کلی قدرت عضلانی، حجم عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل و هماهنگی سیستم عصبی و عضلانی و... می باشد.

یکی دیگر از مزایای تمرینات TRX، تقویت عضلات مرکزی بدن و عضلات شکمی می باشد که نقش اصلی را در بهبود وضعیت بدنی و پیشگیری از آسیب دارند که همین باعث شده که مورد توجه تمامی افراد بخصوص ورزشکاران حرفه ای در رشته های مختلف ورزشی قرار بگیرد و در برنامه های آماده سازی ورزشکاران گنجانده شود. این سیستم تمرینی قابل تنظیم با توجه به اهداف و سطح آمادگی ورزشکار و با توجه به گروهی و مهیج بودن و همچنین مزایای اثبات شده آن برای تمامی ورزشکاران از مبتدی تا حرفه ای توصیه می شود. از این بهتر می شود؟ از آنجایی که TRX قابل حمل و جابجایی هستند می توانید هر جایی و هر زمانی هر نوع تمرینی که دوست دارید، انجام دهید.

## ابوالفضل زاهدی

## فصل ۱: مبانی تمرینات TRX

استفاده از TRX در صنعت تناسب‌اندام در طول سالیان گذشته غوغا کرده است. تمرینات TRX شامل تمرینات با وزن بدن (شنا سوئدی، اسکات، لانچ و غیره) با بخشی از بدن معلق در هوا توسط TRX است. هنگام انجام تمرین TRX ثابت نیست؛ تمام قسمت‌های آن در فضا حرکت می‌کند درحالی‌که تمرین در حال انجام است. به همین دلیل، باید عضلات بیشتری را برای انجام حرکت فراخوانی کنید و خودتان را پایدار کنید. با استفاده از تمرینات تعلیقی درگیری عضلات مرکزی بدن، شانه‌ها و سرینی را افزایش می‌دهید تا حرکت را باثبات انجام دهید. انواع بسیار زیادی از تمرینات را می‌توان با تمرینات TRX انجام شود که برای نگه‌داشتن تمرینات جالب کمک می‌کند. TRX به راحتی قابل حمل است، بنابراین تمرینات ایدئال است برای کسانی که در تعطیلات هستند و یا به مناطق دورافتاده اعزام شده‌اند.

تمرینات تعلیقی دارای اشکالاتی است. اول، این تمرینات را به سختی یاد می‌گیرید. نیاز به تعادل و پایداری بسیار است حتی تمرینات ساده مانند شنا سوئدی زمان می‌برد تا خوب یاد بگیرید. دوم، به دلیل اینکه همه اعضای فرد در فضا حرکت می‌کند، نایمن است. برای مثال، اگر در حال انجام شنا سوئدی هستید و دست در TRX است، به طور ناگهانی حرکت دادن یکی از دست‌ها می‌تواند منجر به آسیب شانه شود. سوم، این وسیله گران هست. در نهایت، تمرینات تعلیقی بدن را دچار چالش زیادی می‌کند. پس از اینکه یادگیری خود را به پایان رساندید و آمادگی خود را توسعه دادید، تمریناتی را انجام دهید که مشکل‌تر است.

تمرینات TRX اغلب با ابزارهای دیگر برای برنامه یک فرد پیشرفته ادغام می‌شود (جدول ۱-۱ را ببینید).

#### جدول ۱-۱ نمونه تمرین TRX که با شکل دیگر تمرینات ادغام شده است.

تاب دادن دودستی کتل بل (۳۰ ژانیه)	تاب دادن دودستی کتل بل (۳۰ ژانیه)
اسلم دودستی طناب سنگین (۳۰ ژانیه)	اسلم دودستی طناب سنگین
اسکات با TRX (۳۰ ژانیه)	پارویی با TRX (۳۰ ژانیه)
تاب دادن دودستی کتل بل (۳۰ ژانیه)	تاب دادن دودستی کتل بل (۳۰ ژانیه)
اسلم دودستی طناب سنگین (۳۰ ژانیه)	اسلم دودستی طناب سنگین (۳۰ ژانیه)
لانچ معکوس با TRX (۳۰ ژانیه)	پرس سینه با TRX (۳۰ ژانیه)

## شروع کردن

در این کتاب، تمرین TRX از نظر راه‌اندازی، تنظیم و وضعیت عمومی نسبت به ورزش‌های دیگر کمی بیشتر توضیح داده شده است. شناخت این موارد به استفاده موفق آن کمک می‌کند. به همین خاطر این بخش از فصل نحوه ایمن کردن و تنظیم کردن TRX، گرفتن پایه‌ای و وضعیت پایه‌ای بیان می‌شود.

### ایمن کردن و تنظیم کردن

TRX باید به یک شیئی محکم شود. شیئی که محکم شده است باید قادر به تحمل وزن بدن بدون حرکت و یا پارگی باشد. برای مثال، وقتی که سعی می‌کنید پرس سینه یا شنا سوئدی را انجام دهید، یک شاخه درخت ممکن

است به اندازه کافی بلند باشد، اما اگر شاخه، به اندازه کافی ضخیم نباشد خواهد شکست، اما میله بارفیکس برای ایمن کردن TRX ایدئال است. اما درب یا شاخه درخت کوچک مناسب نیست زیرا ممکن است قادر به حفظ وزن بدن شما نباشد.

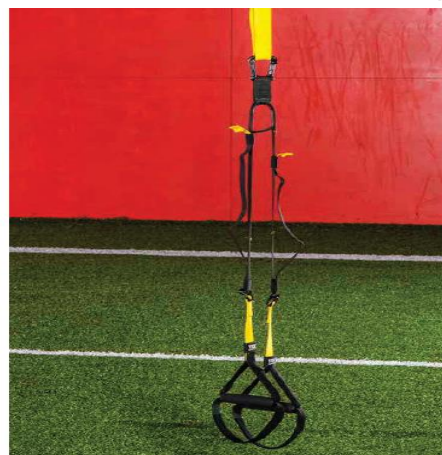
TRX به طور کلی یک بند با چند نوع کارابین دارد. کارابین در انتهای بند است و بقیه TRX به انتهای دیگر متصل شده است. کارابین و بند در اطراف شیء گره خورده است که TRX به آن متصل شده است و کارابین سپس به بند متصل شده است (شکل ۱-۱).

اگر می خواهید TRX دورتر از زمین باشد، بند می تواند در اطراف شیئی گره بخورد که چندین بار به آن متصل شده است تا TRX را تنظیم کنید. اگر می خواهید TRX به زمین نزدیک تر باشد، بند می تواند گره بخورد در اطراف شیئی که به دفعات کمتری متصل است که باعث می شود از TRX به زمین پایین بیاید. در بعضی از تمرینات باید TRX بالاتر باشد، در بعضی از تمرینات بهتر است TRX پایین تر باشد و گاهی وقت ها بهتر است TRX در حد وسط باشد. وضعیت بستگی به تمرین و سطح دشواری مورد نظر دارد.

دسته ها در بسیاری از TRX ها نیز پایین یا بالا تنظیم می شود. به طور کلی، این کار با قلابی انجام می شود که بند متصل به دسته را باز می کند. پس از اینکه قلاب باز می شود، دستگیره را می توان بالا یا پایین تنظیم کرد (شکل ۱-۲). این مکانیزم راه دیگری است که TRX را به زمین نزدیک تر یا دورتر از آن فراهم می کند.

## گرفتن

چهار نوع گرفتن اساسی برای تمرینات با TRX استفاده می‌شود. برای هر نوع گرفتن، شست و انگشتان باید در سراسر دسته پیچیده شود. نوع اول گرفتن، گرفتن دمر است، گرفتن بالای دست هم نامیده می‌شود (شکل ۱-۳). برای گرفتن دمر، کف دست دور از بدن یا پایین است. بنابراین شنای سوئدی یا پرس سینه یک مثال از یک گرفتن دمر است. نوع دوم گرفتن، گرفتن طاق باز است، گرفتن زیر دست هم نامیده می‌شود (شکل ۱-۴). برای گرفتن طاق باز، کف دست رو به بالا یا به سمت بدن باشد. یک نمونه از این تمرینات خم کردن آرنج با TRX است. نوع سوم گرفتن، گرفتن طبیعی است (شکل ۱-۵) که در آن کف دست روبه‌رو یکدیگر قرار گیرد. نوع چهارم گرفتن برای تمرین یک دستی استفاده می‌شود. تمرین‌های یک دستی را ممکن است با گرفتن طاق باز، دمر و یا طبیعی استفاده کنید.



شکل ۱-۱ TRX با بند و کاربرینر

شکل ۱-۲ TRX با دسته قابل تنظیم



شکل ۱-۳ گرفتن دمر (بالای دست)



شکل ۱-۴ گرفتن طاق باز (زیر دست)



شکل ۱-۵ گرفتن طبیعی (کف دست رو به بالا)



شکل ۱-۶ گرفتن یک دستی (یک دست

کشیده می‌شود)



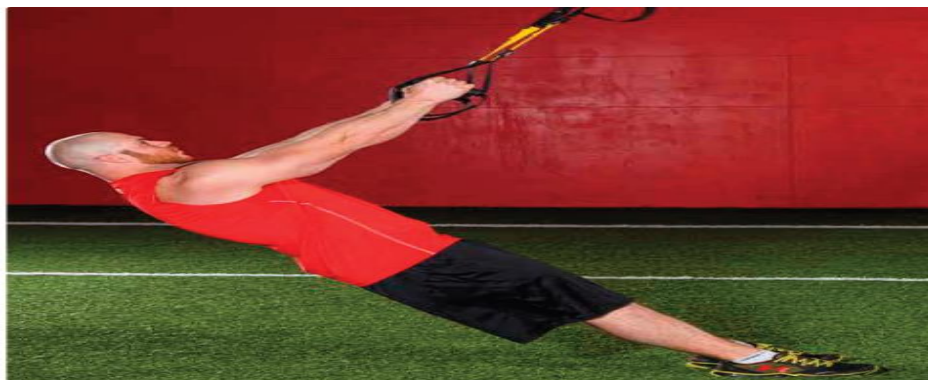
## وضعیت‌ها

این کتاب پنج وضعیت اساسی بدن برای تمرینات TRX نشان می‌دهد. تعداد زیادی از تمرینات و تغییرات با استفاده از این پنج وضعیت امکان‌پذیر است. پنج وضعیت ایستاده طاق‌باز، وضعیت خوابیده طاق‌باز، وضعیت ایستاده دمر، وضعیت خوابیده دمر و وضعیت ایستاده است.

### وضعیت ایستاده طاق‌باز

این وضعیت در تمرینات پشت، شانه و دو سر بازویی استفاده می‌شود. در وضعیت ایستاده طاق‌باز، دسته‌ها طوری تنظیم می‌شود که در ارتفاع شانه قرار گیرند (شکل ۷-۱). هر گرفتن ممکن است در این وضعیت، هر نوع گرفتن می‌تواند استفاده شود. اگر مبتدی هستید، پاهای خود را زیر دسته به هم نزدیک کنید. دسته را بگیرید. درحالی‌که پا را در محل نگه می‌دارید، به عقب تکیه کنید تا اینکه بازوها کاملاً صاف شوند. اگر به‌درستی انجام دهید، بدن باید از مچ پا تا شانه‌ها در یک خط قرار گیرد.

زمانی که با این تمرینات ماهر می‌شوید، یک‌راه آسان برای اینکه مشکل‌تر کنید، قرارگیری پاهای خود را تغییر دهید. می‌توانید تمرینات ایستاده طاق‌باز را مشکل‌تر کنید به‌وسیله حرکت دادن پاها به جلو به‌طوری‌که بخشی از بدن، به‌جای پاها، به‌طور مستقیم زیر دسته قرار گیرد. حرکت دادن پاها به جلو، شما را به زمین نزدیک‌تر می‌کند. اگر پاهای خود را به‌اندازه کافی به جلو حرکت دهید، باید دسته را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که پایین‌تر از ارتفاع شانه باشد. حتی در این وضعیت، باید قامت خوب برای تمرین (به‌عنوان‌مثال، یک خط مستقیم از مچ پا به شانه حفظ کنید) را حفظ کنید.



شکل ۷-۱ وضعیت ایستاده طاق‌باز

### وضعیت خوابیده طاق‌باز

این وضعیت در تمرینات مرکزی بدن و همسترینگ استفاده می‌شود. برای وضعیت خوابیده طاق‌باز، دسته‌ها را طوری تنظیم کنید که دور از زمین باشد. به‌طورکلی، بالاتر از ارتفاع زانو نباشد (شکل ۸-۱). در مرحله بعد، بر

روی زمین، به پشت دراز بکشید. بسته به تمرین، ممکن است دسته‌ها را بگیرید (به طوری که شانه‌ها، در زیر دسته قرار گیرد) یا ممکن است پای خود را در دسته قرار دهید.



شکل ۸-۱ وضعیت خوابیده طاق باز

### وضعیت ایستاده دمر

این وضعیت در تمرینات سینه و سه سر بازویی استفاده می‌شود. دسته‌ها را طوری تنظیم کنید که در ارتفاع شانه باشند. بسته به تمرین، گرفتن طبیعی یا دمر معمولاً در رابطه با این وضعیت استفاده می‌شود. دسته‌ها را بگیرید. با پای قرار گرفته در زیر دسته شروع کنید. درحالی‌که پاها را در محل نگه می‌دارید، بازوهای خود را صاف کنید و به جلو تکیه کنید. به یاد داشته باشید که باید مچ پا در یک خط با شانه‌ها باشد (شکل ۹-۱). تمرینات با استفاده از این وضعیت زمانی دشوارتر می‌شود که پا را به عقب حرکت دهید به طوری که دورتر از دسته شروع کنید. این نیروها مجبور می‌کند تا به جلو بیشتر تکیه کنید، نیاز دارید تا وزن بدنتان را بیشتر حمایت کنید. حتی در این وضعیت پیشرفته، باید قامت خوب را در تمرین حفظ کنید.



شکل ۹-۱ وضعیت ایستاده دمر

### وضعیت خوابیده دمر

این وضعیت، در شنا سوئدی، تمرینات پیشرفته شانه و تمرینات مرکزی بدن استفاده می‌شود. برای این تغییر، دسته‌ها طوری تنظیم می‌شود که کمی بالاتر از سطح زمین آویزان هستند. وضعیت شنا سوئدی به خود بگیرید،

به گونه ای که پاشنه‌ها را در یک خط با شانه‌ها نگه دارید (شکل ۱-۱۰). بسته به تمرینی که انجام می‌شود، با هر دودست دستگیره‌ها را بگیرید (برای شنای سوئدی) یا پاها را در دستگیره قرار دهید (برای تمرین مرکز بدن).

### وضعیت ایستاده

تعدادی از تمرینات پایین‌تنه از وضعیت ایستاده انجام می‌شود. دسته‌ها را طوری تنظیم کنید که در ارتفاع سینه و یا ارتفاع شانه باشند. دسته‌ها را بگیرید و به عقب گام بردارید تا اینکه TRX سفت شود (شکل ۱-۱۱). در این وضعیت، تمرین موردنظر را انجام دهید.



شکل ۱-۱۰ وضعیت خوابیده دمر



شکل ۱-۱۱ وضعیت ایستاده

## فصل ۲: تمرینات بالاتنه

در این فصل تمریناتی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه ارائه می شود. یکی از مزایای اصلی استفاده از تمرینات TRX برای انجام تمرینات بالاتنه این است که شدت آن را می توان به سادگی با نزدیک شدن یا دورتر شدن از نقطه لنگر تنظیم کرد. علاوه بر این ورزشکاران پیشرفته می توانند با اضافه کردن مقاومت خارجی مانند وزنه، شدت بسیاری از تمرینات را با خیال راحت افزایش دهند.

## پرس سینه<sup>۱</sup> با TRX

### کاربرد

پرس سینه، عضلات سینه، شانه‌ها و سه سر بازویی را تقویت می‌دهد. مرکز بدن کمک می‌کند تا بدن در تمرین به پایداری برسد، پس باید خیلی خوب تمرین داده شود. تمرین، ماهیتی ریتمیک دارد و می‌تواند برای آماده‌سازی استفاده شود.

### پیش‌نیازها

- قابلیت تنظیم دسته TRX در وضعیت مناسب.
- توانایی انجام تمرین در وضعیت ایستاده دمر.

### مراحل

- دسته را با گرفتن دمر بگیرید.
- وضعیت ایستاده دمر را نگاه‌دارید (a).
- از این وضعیت به وسیله خم کردن آرنج‌ها، خودتان را به طرف دسته پایین بیاورید و اجازه دهید دسته به دور از یکدیگر حرکت کند (b).
- از وضعیت پایین، جهت را عوض کنید تا اینکه بازوها صاف شود.
- برای تعداد تکرار دلخواه انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول این تمرین، یک خط مستقیم از پاشنه‌ها تا شانه حفظ کنید.
- با دسته‌ها نزدیک به هم شروع کنید و آن‌ها را دور از هم حرکت دهید تا بدن به طرف آن‌ها پایین بیاید.
- در این تمرین، بدن را به سمت دسته پایین بیاورید و سپس آن را از هم دور کنید.

---

<sup>۱</sup> Chest Press



## پارویی<sup>۲</sup> با TRX

### کاربرد

این تمرین، عضلات پشت، شانه‌ها و دو سر بازویی را تقویت می‌کند. مرکز بدن کمک می‌کند تا بدن در تمرین به ثبات برسد، پس باید خیلی خوب تمرین داده شود. تمرین ماهیتی ریتمیک دارد و می‌تواند برای آماده‌سازی استفاده شود.

### پیش‌نیازها

- قابلیت تنظیم دسته TRX در وضعیت مناسب.
- توانایی انجام تمرین در وضعیت ایستاده طاق‌باز.

### مراحل

- دسته‌ها را بگیرید. در این تمرین، هر نوع گرفتن می‌تواند استفاده شود.
- وضعیت ایستاده طاق‌باز را نگاه‌دارید (a).
- از وضعیت شروع، بدن را به طرف دسته‌ها ببرید (b).
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول این تمرین یک خط مستقیم از پاشنه‌ها تا شانه حفظ کنید.
- درحالی‌که بدن را به سمت دسته می‌کشید، آرنج‌ها را در برابر بدن حفظ کنید.
- هنگام کشیدن، بر نزدیک کردن کتف‌ها به هم تمرکز کنید. هنگام پایین آوردن، بر دور شدن کتف‌ها از هم تمرکز کنید.



## خم کردن آرنج<sup>۳</sup> با TRX

### کاربرد

این تمرین، عضلات دو سر بازویی را تقویت می‌کند. مرکز بدن باید بدن را در تمرین به ثبات برساند، بنابراین همچنین تمرین فوایدی برای این ناحیه (مرکز بدن) دارد. تمرین ماهیتی ریتمیک دارد و می‌تواند برای آماده‌سازی استفاده شود.

### پیش‌نیازها

- قابلیت تنظیم دسته TRX در وضعیت مناسب.
- توانایی انجام تمرین در وضعیت ایستاده طاق‌باز.

### مراحل

- دسته‌ها را با گرفتن طاق‌باز بگیرید.
- وضعیت ایستاده طاق‌باز را نگاه دارید.
- تمرین را با پاها زیر دسته‌ها و بازوهای صاف‌شده شروع کنید (a).
- بدون حرکت دادن پاها، آرنج‌ها را خم کنید و بدن را به‌طرف دسته‌ها بکشید (b).
- جهت را عوض کنید و تکرار کنید.

### نکات کلیدی

- یک خط مستقیم از پاشنه‌ها تا شانه در طول تمرین حفظ کنید.
- بدن را آهسته و کنترلی پایین بیاورید.





## باز کردن آرنج<sup>۴</sup> با TRX

### کاربرد

این تمرین، عضله سه سر بازویی را تقویت می‌کند. مرکز بدن باید بدن را در تمرین به ثبات برساند، پس باید خیلی خوب تمرین داده شود. تمرین ماهیتی ریتمیک دارد و می‌تواند برای آماده‌سازی استفاده شود.

### پیش‌نیازها

- قابلیت تنظیم دسته TRX در وضعیت مناسب.
- توانایی انجام تمرین در وضعیت ایستاده طاق‌باز.

### مراحل

- دسته‌ها را با گرفتن دمر بگیرید.
- وضعیت ایستاده دمر را نگاه دارید.
- بایستید به طوری که پاها زیر دسته‌ها باشد.
- از این وضعیت، بازوها را صاف کنید دسته‌ها را به بیرون در جلوی بدن ببرید (a).
- به جلو تکیه کنید تا اینکه دسته‌ها در یک سطح با جلوی سر باشد.
- از این وضعیت، آرنج‌ها را خم کنید و سر را به طرف دسته‌ها پایین بیاورید. (b)
- بازوهای قفل شده را در این وضعیت حفظ کنید، از عضله سه سر بازویی استفاده کنید تا بدن را دور از دسته‌ها فشار دهید.
- پایین بیاورید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- یک خط مستقیم از پاشنه‌ها تا شانه در طول تمرین حفظ کنید.
- اجازه ندهید در طول تمرین، آرنج‌ها به بیرون رود. آرنج‌ها باید در کل زمان به طرف زمین تیز شده باشد.



<sup>۴</sup> Triceps Extension

## خم کردن مچ دست

### هدف

برای تقویت خم کننده های مچ دست.

### پیش نیاز

توانایی حفظ تنه سفت در طول تمرین.

### تنظیم

تسمه های TRX را در طول وسط تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

رو به TRX قرار بگیرید و با هر دست یک دسته را با استفاده از گیرش زیر دستی بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. در حالی که به عقب متمایل شده اید، بازوها را کاملاً صاف نگه دارید تا زمانی که تنه با زمین زاویه ۴۵ درجه داشته باشد (شکل a را ببینید).

### شرح

کتف ها را به هم نزدیک و به سمت پایین بکشید. سپس، مچ دست را به سمت بدن خم کنید (شکل b را ببینید). مچ ها را صاف کنید و به حالت اولیه برگردید.

### نکات تمرینی

فقط در مچ دست حرکت کنید.

تنه را محکم کنید و باسن را فشار دهید.



## شنای سوئدی با TRX

### کاربرد

شنا سوئدی، عضلات سینه، شانه‌ها و سه سر بازویی را تقویت می‌کند.

### پیش‌نیازها

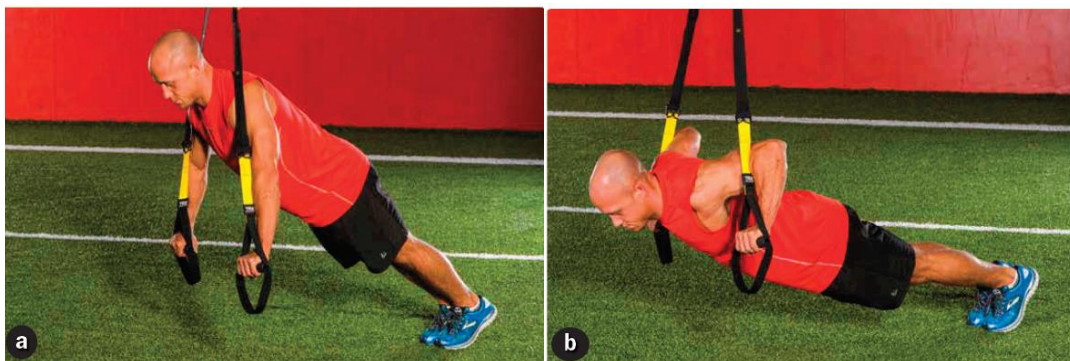
- توانایی انجام ۲۰ شنای سوئدی با شکل و تکنیک خوب.
- توانایی انجام ۲۰ پرس سینه با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- با گرفتن چرخیده به داخل دسته‌ها را بگیرید.
- وضعیت خوابیده دمر را نگه‌دارید (a).
- بالاتنه باید از وزن بدن حمایت کند.
- آرنج‌ها را خم کنید و خودتان را به‌طرف زمین پایین بیاورید.
- زمانی که خودتان را پایین می‌آورید، دسته‌ها را به کنار حرکت دهید.
- بدن را پایین بیاورید تا اینکه هم‌سطح با دسته‌ها شود (b).
- جهت را عوض کنید تا اینکه بازوها کاملاً صاف شده باشد.
- تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول تمرین، مچ پا و شانه‌ها باید در یک خط باشد.
- ممکن است نیاز داشته باشید دسته‌ها را به بیرون تا کنار حرکت دهید.



## فلای<sup>۵</sup> با TRX

### کاربرد

مانند دمبل، TRX عضلات سینه را ایزوله تقویت می‌کند. همچنین عضلات مرکزی بدن را تقویت می‌کند که باید در طول اجرای تمرین به بدن ثبات ببخشند. برای دوره آماده‌سازی تمرین خوبی است.

### پیش‌نیازها

- توانایی حفظ وضعیت ایستاده دمر.
- توانایی انجام ۲۰ تکرار پرس سینه با شکل و تکنیک خوب.
- حداقل ۳ ماه تجربه کار با TRX.

### مراحل

- دسته‌ها را با گرفتن طبیعی بگیرید.
- وضعیت ایستاده دمر را حفظ کنید. (a).
- آرنج‌ها را به مقدار کمی خم نگه‌دارید.
- اجازه دهید دسته‌ها به‌طور آهسته باز شود، بدن را به‌طرف زمین، پایین بیاورید تا اینکه دسته‌ها هم‌سطح با بدن شود (b).
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- پاشنه‌ها تا شانه‌ها را در یک خط مستقیم نگه‌دارید.
- در طول تمرین، آرنج‌ها را به مقدار کم خم نگه‌دارید.
- زمانی که دسته‌ها در حال حرکت به کنار هستند، بدن را باید پایین بیاورید.
- تمرین باید در حالتی آهسته و کنترل‌شده انجام شود.



## پارویی تک دست با TRX

### کاربرد

پارویی تک دست، عضلات پشت، شانه و دو سر بازویی را تقویت می‌کند. نسخه سخت‌تر تمرین پارویی است، زیرا فقط یک دست در یک‌زمان در حال تمرین است. این تغییر به دشواری، تعادل و نیاز به ثبات می‌افزاید.

### پیش‌نیازها

- قابلیت تنظیم TRX برای گرفتن یک دستی.
- قابلیت حفظ وضعیت ایستاده طاق‌باز.
- قابلیت انجام ۲۰ تکرار پارویی با شکل خوب.

### مراحل

- TRX را با گرفتن یک دستی تنظیم کنید
- دسته را با گرفتن طبیعی بگیرید.
- وضعیت ایستاده طاق‌باز را حفظ کنید (a).
- در این وضعیت، آرنج را خم کنید و بدن را به‌طرف دسته بکشید (b).
- جهت را به‌طور آهسته عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید. سمت‌ها را عوض کنید.

### نکات کلیدی

- در طول تمرین، پاشنه‌ها تا شانه‌ها را در یک خط صاف نگاه دارید.
- درحالی‌که خودتان را به‌طرف دسته می‌کشید، آرنج‌ها را نزدیک به بدن نگاه دارید. سپس زمانی که جهت را معکوس می‌کنید، بر دور شدن کتف تمرکز کنید.
- تمرین را در حالتی آهسته و کنترل‌شده انجام دهید.



## فلای معکوس<sup>۶</sup> با TRX

### کاربرد

فلای معکوس، شانه‌ها و عضلات پشت را تقویت می‌دهد. عضلات مرکزی بدن درگیر می‌شوند تا بدن را در طول تمرین ثابت دهد.

### پیش‌نیازها

- قابلیت حفظ وضعیت ایستاده طاق‌باز.
- قابلیت انجام ۲۰ تکرار پرس سینه با شکل و تکنیک خوب.
- قابلیت انجام ۲۰ تکرار پارویی با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- دسته‌ها را با گرفتن طبیعی بگیرید. دست‌ها باید به هم نزدیک باشد.
- وضعیت ایستاده طاق‌باز را نگاه دارید.
- آرنج‌ها را به‌طور کمی خم نگاه دارید و در طول تمرین این زاویه را حفظ کنید (a).
- دسته‌ها را به بیرون تا کنار حرکت دهید. درحالی‌که این حرکت در حال وقوع است، اجازه دهید بدن به‌طرف TRX کشیده شود (b).
- جهت را عوض کنید و تکرار کنید.

### نکات کلیدی

- در طول تمرین پاشنه‌ها تا شانه‌ها را در خطی صاف نگاه دارید.
- تمرین را در حالتی آهسته و کنترل شده انجام دهید.
- در طول تمرین، به‌طور کمی آرنج‌ها را خم نگاه دارید.
- زمانی که دست‌ها در حال حرکت به کنار هستند، بدن باید نزدیک به TRX در حال حرکت باشد.



<sup>۶</sup> Reverse fly

## شنا با پا در TRX

### هدف

برای بهبود استقامت عضلانی و ثبات سینه، شانه ها و سه سر بازویی.

### پیش نیازها

توانایی حفظ وضعیت پلانک در طول تمرین و عدم درد شانه و کمر هنگام انجام تمرین.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

پاها را در TRX قرار دهید. دستها را روی زمین به اندازه عرض شانه باز کنید. بدن را در یک خط مستقیم یا در حالت پلانک قرار دهید.

### شرح

- تنه را منقبض کنید و دست ها را صاف نگه دارید (نگاه کنید به شکل a).
- از آرنج خم شوید تا بدن را پایین بیاورید به اندازه ای که آرنج حداقل در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرد (نگاه کنید به شکل b).
- به موقعیت شروع برگردید.

### راهنمای تمرین

- مانند تخته از سر تا پاشنه سفت باشید. کمی هم چانه را به عقب فشار دهید.



## چرخش خارجی بازو

### هدف

برای تقویت عضلات پشت، دلتوئیدها و روتیتور کاف (چرخاننده شانه).

### پیش نیاز

توانایی حفظ تنه سفت در طول تمرین.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملاً کوتاه کنید.

### نقطه ی شروع

رو به تی ار ایکس بایستید و با استفاده از گرفتن طبیعی، سوپینیشن (چرخش ساعد به داخل) یا بالای دست، با هر دست یک دسته را بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه و ران باز کنید. آرنج را تا ۹۰ درجه خم شده نگه می دارید و به عقب متمایل شوید تا تنه در زاویه ۴۵ درجه با زمین قرار بگیرد (شکل a را ببینید).

### شرح

- آرنج ها را در راستای مرکز استخوان سینه نگه دارید و دسته ها را به سمت گوش ها ببرید و فقط از شانه ها برای چرخاندن آنها به بالا استفاده کنید (شکل b را ببینید). در این مرحله، دست ها و آرنج ها باید با گوشها در یک راستا باشند.
- بازوها را به آرامی به حالت اولیه پایین بیاورید.

### راهنمای تمرین

- فقط از شانه ها بچرخید.
- تنه را منقبض کنید.





## پرس عقربه ساعتی

### هدف

بهبود ثبات شانه و تنه

### پیش نیازها

توانایی حفظ وضعیت پلانک در طول تمرین و بدون درد شانه یا کمر هنگام انجام تمرین.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی تنظیم کنید

### نقطه ی شروع

با هر دست یک دسته را بگیرید، از نقطه اتصال دور شوید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دستها را دقیقا در زیر زیربغل قرار دهید.

### شرح

- تنه را منقبض کنید و به آرامی به عقب بروید تا زمانی که در بندها کششی ایجاد گردد و بدن در حالت مایل قرار گیرد (شکل a را ببینید).
- بازوها را به آرامی صاف کرده و آنها را به طرفین ببرید، شبیه موقعیت T.
- بازوها را به حالت شروع در برابر تنه برگردانید. سپس، این حرکت را در حالی که دست چپ را به موقعیت ساعت ۲ و دست راست را به موقعیت ساعت ۸ می برید، تکرار کنید (شکل b را ببینید).
- بازوها را به حالت شروع در برابر تنه برگردانید. سپس، این حرکت را با بردن دست چپ به موقعیت ساعت ۴ و دست راست به موقعیت ساعت ۱۰ تکرار کنید.
- به حالت اول برگردید و این سری را سه یا چهار بار تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- تنه را طوری منقبض کنید که انگار آماده دریافت مشت می به شکم خود هستید.
- اگر قادر به صاف کردن کامل بازوها نیستید، از یک دامنه حرکت جزئی استفاده کنید تا قدرت و ثبات لازم ایجاد شود.



## چرخش داخلی بازو دودستی

### هدف

برای تقویت عضلات روتاتورکاف یا چرخاننده شانه، دلتوئیدها و سینه ای بزرگ.

### پیش نیاز

توانایی حفظ تنه سفت در طول تمرین.

### تنظیم

بندهای TRX را به اندازه متوسط تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

رو به نقطه اتصال قرار گرفته و با استفاده از هر دست یک دسته را بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه قرار دهید و به عقب خم شوید تا تنه در زاویه ۴۵ درجه با زمین قرار بگیرد. آرنج ها را در ۹۰ درجه خم کنید و آرنج ها و بازوها را در برابر بدن نگه دارید (شکل a را ببینید).

### شرح

- در حالی که بدن را سفت و محکم نگه می دارید، آرنج ها را خم کرده و با کشیدن دست ها به سمت آرنج های مخالف، شانه را به داخل بچرخانید (شکل b را ببینید)
- با هر بار تکرار، بازویی را که در بالا قرار دارد تغییر دهید.

### راهنمای تمرین

- آرنج ها را کنار تنه قفل نگه دارید.
- تنه را منقبض کنید.



## فلای اسپلیت

### هدف

برای تقویت عضلات روتیتور کاف یا چرخاننده شانه، متوازی الاضلاع و دوزنقه فوقانی و تحتانی.

### پیش نیاز

توانایی حفظ تنه سفت در طول تمرین.

### تنظیم

بندهای TRX را به اندازه متوسط تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

رو به نقطه اتصال قرار گرفته و با استفاده از هر دست یک دسته را بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه قرار دهید و به عقب خم شوید تا تنه در زاویه ۴۵ درجه با زمین قرار بگیرد. (شکل a را ببینید).

### شرح

- کمی خم شدن در آرنج داشته باشید. در حالی که بازوها را در این حالت قفل نگه داشته اید ، در حالی که کتف را به سمت پایین و کنار هم می کشید، دست ها را به آرامی از یکدیگر دور کنید.
- سعی کنید دست ها را به سمت بیرون حرکت دهید تا زمانی که تقریباً مستقیماً با تنه در یک راستا شوند (یعنی موقعیت های ساعت ۳ و ۹) (شکل b را ببینید).
- اکنون ، دست ها را به حالت اولیه برگردانید.
- این حرکت را با حرکت دادن دستها در ترکیبات زیر تکرار کنید:
- دست راست به موقعیت ساعت ۱ و دست چپ به موقعیت ساعت ۷ .
- دست راست به موقعیت ساعت ۵ و دست چپ به موقعیت ساعت ۱۰ .

### راهنمای تمرین

- در طول تمرین، آرنج ها را کمی خم نگه دارید و آنها را در این حالت قفل کنید.
- تنه را منقبض کنید.
- در حین حرکت شانه ها را بالا نکشید.



## نزدیک کردن کتف

### هدف

برای بهبود قدرت در عضلات ذوزنقه فوقانی و تحتانی و متوازی الاضلاع که کتف را احاطه کرده اند.

### پیش نیاز

توانایی حفظ یک تنه سفت در طول تمرین.

### تنظیم

تسمه های TRX را کاملا کوتاه کنید.

### وضعیت شروع

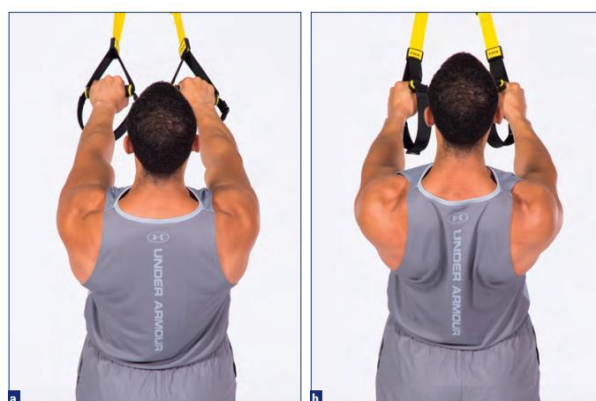
رو به TRX قرار بگیرید و با هر دست یک دسته بسته بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به عقب متمایل شوید تا تنه نسبت به زمین زاویه ۴۵ درجه داشته باشد (شکل a را ببینید).

### شرح

کتف ها را به هم و به سمت پایین بکشید (شکل b را ببینید). بدون بالا انداختن شانه ها، به آرامی اجازه دهید کتف ها از هم جدا شوند و به حالت اولیه برگردند.

### نکات تمرینی

مرکز بدن را منقبض کنید.



## شنا پلاس

### هدف

برای تقویت عضلات دندانان ای قدامی. این عضلات به تثبیت فعال شانه ها در کتف کمک می کنند.

### پیش نیازها

توانایی حفظ وضعیت پلانک در طول تمرین و عدم درد شانه یا کمر در حین انجام تمرین.

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

پاها را داخل رکاب قرار دهید و سپس به حالت دمر قرار بگیرید. دست ها را به اندازه عرض شانه روی زمین قرار دهید. بدن را در یک خط مستقیم یا در وضعیت پلانک قرار دهید.

### شرح

تنه را منقبض کنید و در حالی که کتف ها را به سمت پایین و نزدیک هم می کشید (شکل a را ببینید) بازوها را صاف نگه دارید. با صاف نگه داشتن بازوها، کتف ها را بدون گرد کردن شانه ها از هم جدا کنید (شکل b را ببینید). به موقعیت شروع بازگردید و در تعداد تکرار مورد نظر تکرار کنید.





## شنا انفجاری

### هدف

برای توسعه توان در بالاتنه. این تمرین اثرات چرخه کشش-انقباض را به حداقل می رساند و بر تولید نیروی درون گرا تمرکز می کند. این تغییر نسبت به شنا انفجاری سنتی (که در آن پاها روی زمین هستند) بار را بیشتر افزایش می دهد.

### پیش نیازها

توانایی حفظ وضعیت پلانک در طول تمرین، عدم درد شانه یا کمر در حین انجام تمرین و قابلیت پرس سینه به میزان ۱,۵ برابر وزن بدن.

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

دور از TRX قرار بگیرید و پاها را در رکاب قرار دهید. دست ها را به اندازه عرض شانه ها روی زمین قرار دهید. بدن را در یک خط مستقیم یا در وضعیت پلانک قرار دهید.

### شرح

تنه را منقبض کنید و در حالی که کتف ها را به سمت پایین و کنار هم می کشید، بازوها را صاف نگه دارید (شکل a را ببینید).

از آرنج ها خم شوید تا بدن را روی زمین پایین بیاورید، بالاتنه را صاف و سفت نگه دارید تا زمانی که یک زاویه ۹۰ درجه در آرنج ایجاد کنید (شکل b را ببینید).

این وضعیت را برای یک یا دو ثانیه نگه دارید. سپس با حداکثر سرعت ممکن، زمین را فشار دهید تا تماس دست با زمین از بین برود (شکل c را ببینید).

هنگام فرود، آرنج ها را خم کنید و شانه ها را کمی صاف کنید. (شکل d را ببینید).

### نکات تمرینی

تا حد امکان آرام فرود بیایید.

در طول تمرین یک تنه سفت و محکم داشته باشید.



## فلای سینه تک دست

### هدف

این تمرین ایزوله عضله سینه ای بزرگ را که مسئول نزدیک کردن افقی بازوها است را تقویت می کند.

### پیش نیازها

توانایی حفظ یک تنه سفت در طول تمرین و بدون درد یا آسیب شانه.

### تنظیم

تسمه های TRX را کاملاً طویل کنید.

### وضعیت شروع

به پهلو بایستید.. دسته ها را با دستی که به TRX نزدیک است بگیرید و دست دیگر را روی لگن قرار دهید. بدن را در یک خط مستقیم قرار دهید.

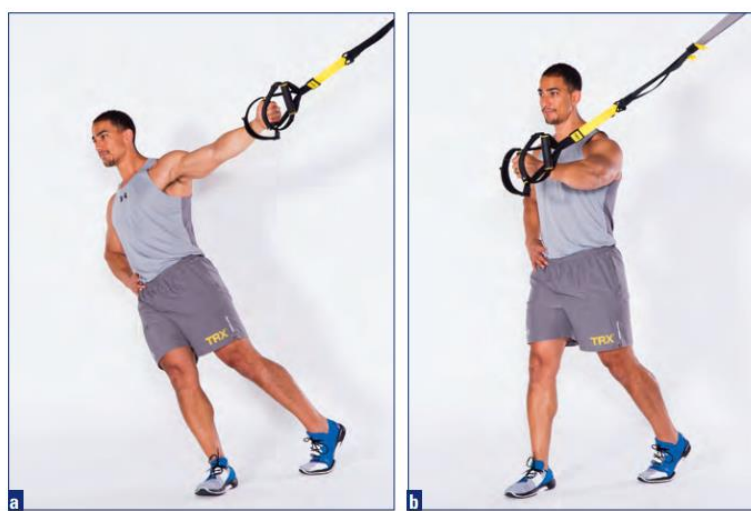
### شرح

تنه را محکم کنید و بازو را صاف نگه دارید.

سعی کنید دست را به سمت داخل حرکت دهید تا زمانی که تقریباً مستقیماً با تنه در یک راستا شود یا تا زمانی که فشار زیادی در قفسه سینه احساس شود (شکل b را ببینید). دست را به حالت اولیه برگردانید.

### نکات تمرینی

در سرتاسر حرکت، آرنج کمی خم شوید تا این مفصل بیش از حد کشیده نشود.



## فصل ۳: تمرینات پایین تنه

در این فصل تمریناتی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی پایین تنه ارائه می شود.

## لانچ معکوس با کتل بل

### هدف

برای بهبود تحرک مچ پا، زانو و ران و همچنین استقامت و قدرت عضلانی پایین تنه.

### پیش نیازها

توانایی حفظ تعادل و بدون درد یا آسیب در پایین تنه.

### تنظیم

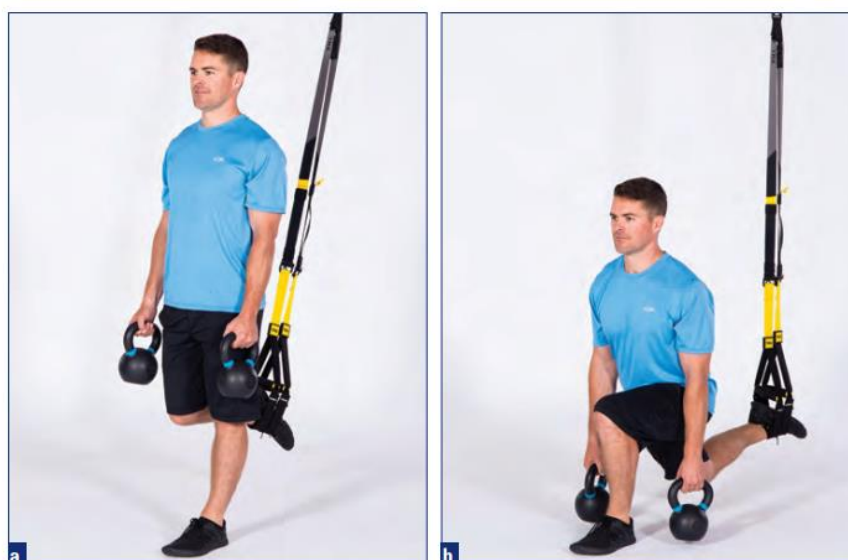
تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

در حالی که دو کتل بل یا دمبل را در کناره ها (یا جلوی شانه ها) گرفته اید، دور از TRX بایستید. یک پا را در هر دو رکاب قرار دهید.

### شرح

در حالی که کتل بل ها یا دمبل ها را در دست گرفته اید، پای آویزان را به عقب فشار دهید. انگشتان پا باید مستقیماً رو به جلو باشند و پای راهنما باید روی زمین صاف باشد (شکل a را ببینید). زانوی جلویی را خم کنید تا ۹۰ درجه شود و ران موازی با زمین شود (شکل b را ببینید). پاشنه جلویی را فشار دهید و زانو و ران را صاف کنید تا به حالت اولیه برگردید. برای تعداد مورد نظر تکرار کنید؛ سپس پاها را عوض کرده و تکرار کنید.



## اسکوات با TRX

### کاربرد

این تمرین، عضلات پایین تنه به خصوص چهارسرران، همسترینگ و سرینی را تقویت می‌کند. تمرین به مرکز بدن نیاز دارد تا بدن ثبات را ببخشد. تمرین همچنین برای دوره آماده‌سازی مناسب است.

### پیش‌نیازها

- توانایی حفظ وضعیت ایستاده.
- توانایی انجام تمرین اسکات

### مراحل

- دسته‌ها را با گرفتن طبیعی یا چرخیده به داخل بگیرید.
- با باز کردن پاها به اندازه عرض شانه، وضعیت ایستاده دمر را نگاهدارید (a).
- پشت را تنظیم کنید.
- وزن را روی پاشنه‌ها حفظ کنید، ران‌ها را عقب ببرید و زانوها را خم کنید.
- چمباتمه بزنید تا اینکه ران‌ها موازی با زمین شود (b).
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول تمرین، پشت را تنظیم‌شده نگاهدارید.
- در طول تمرین، وزن بدن را روی پاشنه‌ها نگاهدارید.



## لانچ معکوس با TRX

### کاربرد

این تمرین، اجازه می‌دهد تا بر روی یک پا در یک‌زمان تمرکز کنید. تمرین عالی برای تقویت چهارسرران، همسترینگ و سرینی است. علاوه بر این اجازه می‌دهد بر روی تعادل و انعطاف‌پذیری کار کنید.

### پیش‌نیازها

- توانایی حفظ وضعیت ایستاده.
- توانایی انجام تمرین لانچ معکوس بدون TRX.

### مراحل

- با گرفتن طبیعی یا چرخیده به داخل، دسته‌ها را بگیرید.
- با بازکردن پاها به اندازه عرض شانه بایستید.
- پشت را تنظیم کنید.
- پای چپ موازی با زمین است (a).
- با پای چپ یک گام به عقب بردارید (b).
- جهت را عوض کنید.
- به‌طور متناوب با پاها انجام دهید تا اینکه تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول لانچ، پای جلویی باید صاف روی زمین بماند.
- هنگام گام برداشتن به عقب، پشت زانو نباید زانو را لمس کند.



## بالا بردن ران با TRX

### کاربرد

تمرین بالا بردن ران، عضلات مرکزی بدن، سرینی و همسترینگ را تقویت می کند.

### پیش نیازها

- توانایی حفظ وضعیت خوابیده طاق باز.
- توانایی بلند کردن پاها و حفظ این وضعیت.

### مراحل

- وضعیت خوابیده طاق باز را حفظ کنید.
- خودتان را طوری قرار دهید که پاها زیر دسته‌ها باشد.
- پاشنه‌ها را در دسته‌ها قرار دهید (a).
- از این وضعیت، ران‌ها را از زمین بلند کنید (b).
- پایین بیاورید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- هنگام انجام تمرین، پاها را در کنار هم نگاه دارید.





## خم کردن زانو<sup>۷</sup> با TRX

### کاربرد

خم کردن زانو با TRX، عضلات همسترینگ و سرینی را تقویت می‌کند.

### پیش‌نیازها

- توانایی حفظ وضعیت خوابیده طاق‌باز.

### مراحل

- وضعیت خوابیده طاق‌باز را نگه‌دارید.
- پاها را در دسته‌های TRX قرار دهید.
- با پاهای صاف، ران‌ها را از زمین بلند کنید (a).
- درحالی‌که ران‌ها را دور از زمین نگه می‌دارید، زانوها را خم کنید و دسته‌ها را به‌طرف ران‌ها بیاورید (b).
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول کل تمرین، ران‌ها دور از زمین بماند.
- زمانی که دسته‌ها را به‌طرف ران‌ها می‌آورید، ران‌ها را ممکن است به بالا بلند کنید.



<sup>۷</sup> Leg Curl

## نزدیک کردن زانوها به سینه<sup>^</sup> با TRX

### کاربرد

این تمرین، عضلات مرکزی بدن و همه عضلات شکم را تقویت می‌کند. در درجه اول عضلات بالای و پایینی شکم درگیر می‌شوند و عضلات مورب شکمی نقش ثباتی دارند.

### پیش‌نیازها

- توانایی حفظ وضعیت خوابیده دمر.
- توانایی حمایت خودتان با استفاده از بالاتنه.

### مراحل

- پاها را در دسته‌ها قرار دهید.
- وضعیت خوابیده دمر را نگه‌دارید (a).
- بازوها و پاها باید صاف باشد.
- هنگام حمایت خودتان با بازوها، زانوها را به‌طرف سینه بیاورید (b).
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- زمانی که زانوها را به‌طرف سینه می‌آورید، ران‌ها را به بالا بلند کنید.



<sup>^</sup> Knees to Chest

## بلند کردن پا در حالت درازکش<sup>۹</sup> با TRX

### کاربرد

این تمرین، برای تقویت عضلات مرکزی بدن است. برای انجام تمرین، همچنین عضلات بالای و پایینی شکم درگیر می شوند و عضلات مورب شکمی نقش ثباتی دارند.

### پیش نیازها

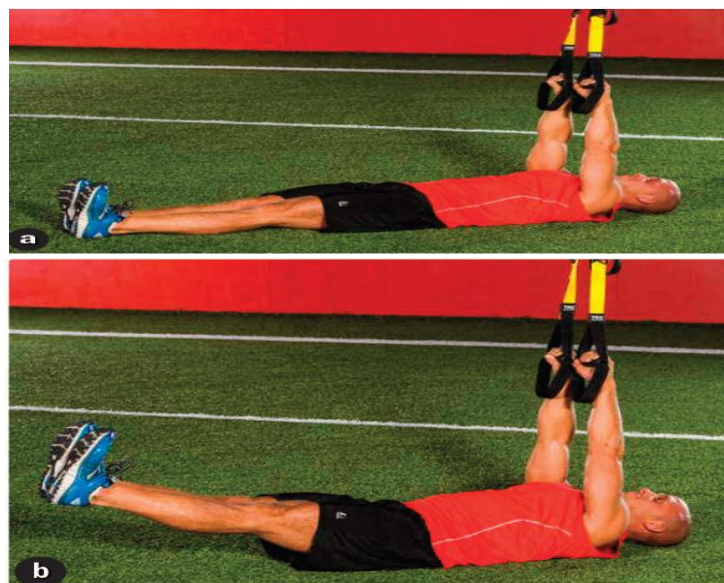
- توانایی حفظ وضعیت خوابیده طاق باز.

### مراحل

- وضعیت خوابیده طاق باز را حفظ کنید.
- خودتان را طوری قرار دهید که چشم ها زیر دسته ها باشند.
- دسته ها را بگیرید (a)
- درحالی که پاها را صاف و درکنار هم نگه می دارید، در حدود ۱۰ سانتی متر از زمین به بالا بلند کنید (b).
- پایین بیاورید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در کل تمرین، پاها را صاف و درکنار هم نگه دارید.



<sup>۹</sup> Lying Leg Raise

## اسکوات تک پا با TRX

### کاربرد

مانند تمرین اسکات، این تمرین، عضلات چهار سر ران، همسترینگ و سرینی را تقویت می کند. برخلاف اسکات، این تغییر، قدرت یک پا را تقویت می دهد. ماهیت یک پا بودن تمرین به تعادل خوب و همچنین به قدرت مچ پا، پا و ساق پا نیاز است تا بدن را ثابت ببخشد.

### پیش نیازها

- توانایی انجام ۲۰ تا اسکات با شکل و تکنیک خوب.
- توانایی انجام ۱۰ تا لانج معکوس بر هر پا با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- دسته ها را با گرفتن طبیعی بگیرید.
- وضعیت ایستاده را نگاه دارید.
- پشت را تنظیم کنید.
- با صاف نگاه داشتن پای چپ، پای چپ را از زمین بلند کنید. پا را به بالا بلند کنید به طوری که در جلوی بدن باشد.
- با نگاه داشتن وزن روی پاشنه راست، اسکات را انجام دهید تا اینکه ران حداقل با زمین موازی شود.
- جهت را عوض کنید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید. سپس پا را عوض کنید.

### نکات کلیدی

- قبل از انجام اسکات واقعی، نیاز دارید تا تعادل خود را حفظ کنید.
- در طول تمرین پشت را در حالت تنظیم شده نگاه دارید.



## اسکوات تک پا با پا در TRX

### کاربرد

مانند تمرین اسکات تک پا، این تمرین چهار سر ران، همسترینگ و سرینی را تقویت می دهد. این تغییر همچنین قدرت یک پا را تقویت می دهد. این تمرین بسیار پیشرفته به تعادل و هماهنگی زیادی نیاز دارد.

### پیش نیازها

- توانایی انجام ۱۰ تا اسکات تک پا بر هر پا با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- برای گرفتن یک دستی، TRX را تنظیم کنید. دسته باید در ارتفاع زانو از زمین آویزان باشد.
- با پشت به TRX بایستید.
- پای چپ را در دسته TRX قرار دهید و به جلو گام بردارید (a).
- با نگاه داشتن پای راست روی زمین و پای چپ در TRX، با استفاده از پای راست اسکات را انجام دهید (b).
- بعد از اینکه تعداد تکرار دلخواه را انجام دادید، پاها را عوض کنید.

### نکات کلیدی

- تمرین باید در حالتی آهسته و کنترل شده انجام شود.
- مطمئن باشید که قبل از انجام تمرین، در تعادل باشید.



## پل ران تک پا با پا در TRX<sup>۱۰</sup>

### کاربرد

پل ران تک پا با پا در TRX در درجه اول عضلات سرینی و همسترینگ را تقویت می‌کند. عضلات مرکزی بدن، در طول تمرین نقش ثباتی را انجام می‌دهد. ماهیت یک پا بودن، تمرین چالشی برای پایین تنه می‌سازد.

### پیش‌نیازها

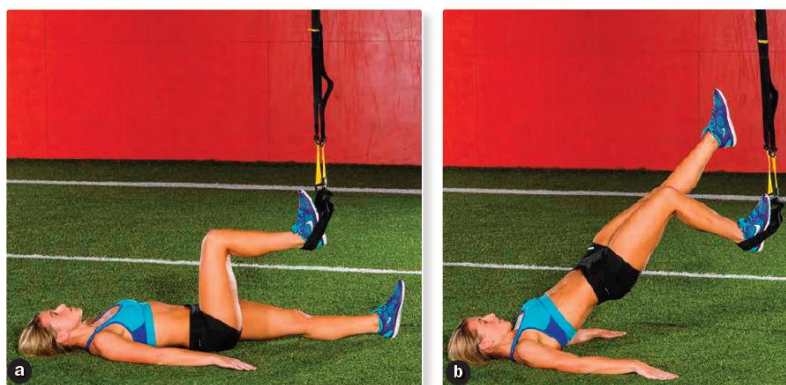
- توانایی انجام ۲۰ تا تمرین خم کردن زانو با TRX با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- برای گرفتن یک دستی، TRX را تنظیم کنید.
- TRX را طوری تنظیم کنید که دسته‌ها در حال آویزان از زمین و در ارتفاع زانو باشند.
- وضعیت خوابیده طاق باز را نگاه دارید.
- پای راست را در دسته قرار دهید (a).
- زانوی راست باید به طور کمی خم باشد.
- زانوی چپ را باز کنید و از پای راست استفاده کنید تا هر دو ران را از زمین بلند کنید (b).
- پایین بیاورید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید. پاها را عوض کنید.

### نکات کلیدی

- وقتی که ران‌ها روی زمین هستند، زانوی در حال انجام تمرین باید در حدود ۱۳۵ درجه خم شده باشد.



<sup>۱۰</sup> Foot-in-Trainer One-Legged Hip Bridge

## خم کردن زانو تک پا با پا در TRX

### کاربرد

خم کردن زانو تک پا در درجه اول عضلات سرینی و همسترینگ را تقویت می کند. عضلات تنه در طی این تمرین نقش تثبیت کننده را دارند. طبیعت اجرای تک پا، این تمرین را به یک چالش برای پایین تنه تبدیل می کند.

### پیش نیازها

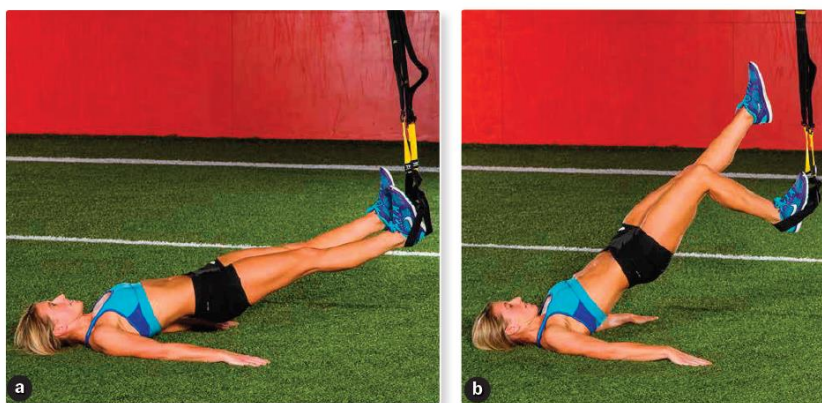
- توانایی انجام ۲۰ تکرار تمرین خم کردن زانو با تکنیک خوب و استوار.

### مراحل

- TRX را برای گرفتن یک دست تنظیم کنید.
- TRX را طوری تنظیم کنید تا دسته ها در ارتفاع زانو آویزان شوند.
- به حالت خوابیده به پشت قرار بگیرید.
- پای راست را در دسته قرار دهید (a).
- زانوی راست باید کمی خم شود.
- زانوی چپ را باز کنید و از پای راست استفاده کنید تا هر دو ران را از زمین بلند کنید.
- با حفظ وضعیت بالا، زانوی راست را خم کنید تا پاشنه به سمت ران حرکت کند (ب).
- با حفظ وضعیت بالا، زانو را باز کنید و سپس تکرار کنید.
- تعداد تکرار مورد نظر را انجام دهید و سپس پاها را عوض کنید.

### نکات کلیدی

- باسن شما در طول کل تمرین دور از زمین می ماند.
- زمانی که دسته ها را به سمت باسن خود می برید، ممکن است باسن شما بالاتر برود.



## ددلیفت رومانیایی تک پا

### هدف

برای بهبود تعادل تک پا و پایداری مفصل ران هنگامی که در حال کشش همسترینگ پای اتکا و همچنین پستی بزرگ هستید.

### پیش نیاز

توانایی حفظ تعادل روی یک پا.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید

### نقطه ی شروع

رو به تی ار ایکس بایستید. دسته ها را بگیرید، بازوها و دست ها را در سطح سینه صاف کنید و تا جایی که شلی در بندها نباشد به عقب گام بردارید.

### شرح

- در حالی که پای اتکا را در تماس کامل با زمین حفظ می کنید و پای آزاد را از زمین بلند می کند، یک حالت تک پا به خود بگیرید (شکل a را ببینید).
- ران را خم کنید در حالی که پای آزاد را باز می کنید (شکل b را ببینید).
- بازوها را صاف نگه دارید و در حالی که دستگیره ها را نگه داشته اید، تا آنجا که ممکن است دست ها را کشش دهید.
- به حالت اولیه برگردید و برای تعداد تکرار مورد نظر اجرا کنید.

### راهنمای تمرین

- انگشتان پای آزاد رو به سمت پایین باشد.
- انگشتان پای راهنما را کمی به سمت داخل برگردانید. این به طور معمول ران را در موقعیت مناسب قرار می دهد و از چرخش جلوگیری می کند. هنگامی که مفصل ران می چرخد، پای اتکا کوتاه می شود و کشش اثر کمتری دارد.





## لانچ معکوس با بالابردن زانو

### هدف

بهبود تعادل یک پا، پایداری مفصل ران و مکانیک مناسب پایین تنه برای مرحله شتاب دو سرعت.

### پیش نیاز

توانایی حفظ تعادل روی یک پا.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملاً بکشید.

### شرح

- یک قدم به عقب بروید تا پاها با تنه در یک راستا باشند و لانچ معکوس انجام دهید (شکل a را ببینید).
- در حالی که مچ پا، زانو و ران پای راهنما را صاف و باز می کنید، زانوی عقب را به جلو بکشید. (شکل b را ببینید).
- تعادل را به مدت ۲ ثانیه حفظ کنید.
- به حالت اولیه برگردید و این کار را روی پای مقابل تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- همانند تخته از سر تا پاشنه صاف بمانید.



## اسکوات اسپلیت

### هدف

برای بهبود تحرک مچ پا ، زانو و ران و همچنین استقامت عضلانی پایین تنه.

### پیش نیاز

بدون درد یا آسیب پایین تنه.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی تنظیم کنید

### نقطه ی شروع

رو به روی TRX بایستید. دستگیره ها را با آرنج خمیده بگیرید و به عقب بروید تا جایی که شلی در بند نباشد.

### شرح

- یک پا را در جلو و یک پا را در عقب قرار دهید و انگشتان پا رو به جلو باشند. پای جلو باید صاف روی زمین باشد (شکل a را ببینید).
- پاشنه پای عقب باید بالا باشد و وزن باید روی پنجه پا باشد.
- زانوی جلویی و زانوی عقبی را خم کنید (شکل b را ببینید).
- پاشنه پای جلویی را فشار داده و مچ پا ، زانو و ران را باز کرده تا به حالت اولیه برگردید.
- برای تعداد تکرار مورد نظر اجرا کنید. سپس ، پاها را عوض کنید و تکرار کنید.



## اسکوات جانبی

### هدف

برای بهبود تحرک مچ پا، زانو و ران و همچنین استقامت عضلانی پایین تنه.

### پیش نیاز

بدون درد یا آسیب پایین تنه.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی تنظیم کنید

### نقطه ی شروع

رو به روی TRX بایستید. دستگیره ها را با آرنج خمیده بگیرید و به عقب بروید تا جایی که شلی در بند نباشد.

### شرح:

- پاهای را بیشتر از عرض شانه باز کنید و پاشنه ها با زمین تماس دارند (شکل a را ببینید).
- در حالی که زانو را خم می کنید و لگن را به عقب می برید، وزن بدن را به یک سمت منتقل کنید. در این نقطه، سرینی و شانه یک طرف باید به طور مستقیم با پاشنه تراز باشد (شکل b را ببینید).
- زانوی پای راهنما باید در ۹۰ درجه باشد.
- به حالت اولیه برگردید و سپس وزن را به پای مخالف منتقل کنید.

### راهنمای تمرین

- انگشت شست پا، انگشت کوچک پا و پاشنه را همیشه در تماس با زمین داشته باشید.
- مچ پا، زانو و ران پای راهنما را در یک راستا قرار دهید



## بلند کردن ساق

### هدف

تقویت عضلات پشت ساق پا.

### پیش نیازها

توانایی حفظ تعادل و عدم آسیب در ساق پا.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملاً کوتاه کنید.

### نقطه ی شروع

دور از TRX بایستید. دسته ها را بگیرید و به جلو گام بردارید تا جایی که هیچ شلی در بندها ایجاد نشود.

### شرح

- با پاها در تماس کامل با زمین و توزیع وزن به طور مساوی بین انگشت شست و انگشت کوچک شروع به کار کنید (شکل a را ببینید).
- پاشنه ها را بلند کرده و روی انگشتان پا بلند شوید (شکل b را ببینید).
- پاشنه ها را پایین آورده و تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- به مدت ۲ ثانیه در بالا مکث کنید.



## کشش 4

### هدف

کشش عضله هرمی و بهبود تعادل تک پا.

### پیش نیاز

بدون درد یا آسیب در قسمت پایین تنه.

### وضعیت شروع

روی یک پا بایستید و مچ پای دیگر را روی زانوی پای ایستاده ضربدری کنید. با هر دست یک دسته را بگیرید (شکل a را ببینید).

### شرح

به حالت اسکوات تا زمانی که زانو ۹۰ درجه باشد.

کشش را تا حد ناراحتی خفیف انجام دهید، ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس به موقعیت شروع بازگردید (شکل b را ببینید).

۳۰ تا ۶۰ ثانیه تکرار کنید. سپس، در طرف دیگر اجرا کنید.



## اسکوات پیستول

### هدف

برای بهبود قدرت، استقامت، ثبات و تحرک پایین تنه.

### پیش نیازها

بدون درد یا آسیب در پایین تنه و توانایی حفظ تعادل تک پا.

### تنظیم

تسمه های TRX را در طول وسط تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

در حالی که رو به TRX هستید روی یک پا بایستید (شکل a را ببینید). دسته ها را با آرنج های خم شده بگیرید و به عقب گام بردارید تا جایی که بند شلی نداشته باشد.

### شرح

چمباتمه بزنید و پای آزاد را از جلو صاف کنید (شکل b را ببینید). به حالت اولیه برگردید و برای تعداد مورد نظر تکرار کنید. سپس، تعویض کنید و همان تعداد تکرار را روی پای مخالف انجام دهید.



## پرش اسکات

### هدف

برای توان درونگرا پایین تنه و مکانیک فرود مناسب.

### پیش نیازها

توانایی انجام اسکات مناسب.

### تنظیم

تسمه های TRX را در طول وسط تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

رو به TRX بایستید و پاها را به اندازه عرض باسن از هم باز کنید. دستگیره ها را بگیرید، آرنج ها را خم کنید و به عقب گام بردارید تا جایی که بند شلی نداشته باشد.

### شرح

ران، زانوها و مچ پا را خم کنید و بدن را در حالت نیمه اسکات پایین بیاورید (شکل a را ببینید). قبل از توقف کامل، زانوها و ران را صاف کنید و تا حد امکان با هر دو پا بپريد (شکل b را ببینید). در موقعیت تیک آف فرود بیایید (شکل c را ببینید). این وضعیت را برای دو یا سه ثانیه حفظ کنید. سپس، پرش بعدی را انجام دهید.



## پرش کانتر موومنٹ

### هدف

برای توان درونگرا پایین تنه و مکانیک فرود مناسب.

### پیش نیازها

توانایی انجام اسکات مناسب.

### تنظیم

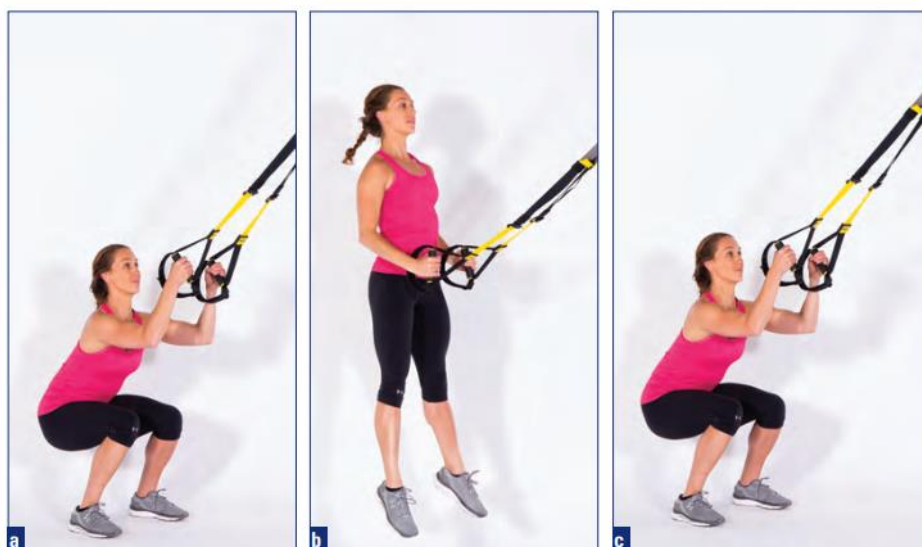
تسمه های TRX را در طول وسط تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

رو به TRX بایستید و پاها را به اندازه عرض باسن از هم باز کنید. دستگیره ها را با آرنج خم شده بگیرید و به عقب گام بردارید تا جایی که بند شلی نداشته باشد

### شرح

باسن، زانوها و مچ پا را خم کنید و بدن را در حالت اسکوات کامل پایین بیاورید (شکل a را ببینید). قبل از توقف کامل، زانوها و ران را صاف کنید و تا حد امکان با هر دو پا بپرید (شکل b را ببینید). به آرامی در موقعیت تیک آف فرود آمده و فرود را بچسبانید (شکل c را ببینید).





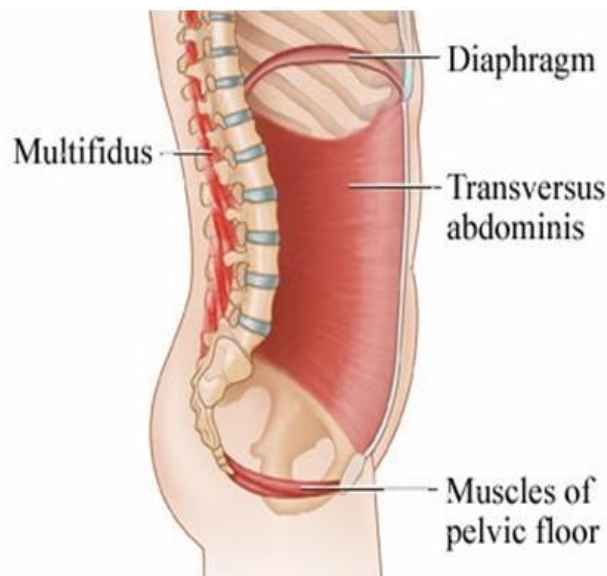
## فصل ۴: تمرینات مرکزی بدن

به طور مشابه، اگر ما تناسب اندام و عملکرد را بر روی یک پایه ضعیف ایجاد کنیم، فرصت موفقیت کاهش می یابد و خطر آسیب را افزایش می دهد. ایجاد الگوهای حرکتی موثر و کارآمد یک فرآیند پیچیده است که به عضلات نیاز دارد تا برای تولید، کاهش و تثبیت نیروها هماهنگ عمل کنند. حرکت با کیفیت بر توانایی تثبیت بخش های خاص بدن و تسهیل حرکات مؤثرتر در سایر بخش ها مبتنی است. رشد ماهیچه های تنه ، ستون فقرات را در برابر نیروهای بارگذاری تثبیت می کند و یک نقطه محکم برای حرکت در مفاصل ایجاد می کند. در این فصل تمریناتی برای رشد تنه ارائه می شود.

## آشنایی با عضلات مرکزی بدن

عضلات مرکزی بدن، شامل عضلات سطحی و عمقی هستند.

عضلات عمقی شامل عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس می باشد. عضلات عمقی: سر ثابت و متحرک عضلات در همان مفصل است، بنابراین سگمنتالی ثابت می دهند. ثابت دهنده هستند و حرکت دهنده نیستند. هر گاه فشاری فراتر از وضعیت عادی پیش می آید. هر گاه فشار فراتر از وضعیت عادی پیش می آید، بوسیله هشدار می که می دهند، عضلات سطحی را وارد عمل می کنند تا باعث ثابت بیشتر کنند. بنابراین موقعی که این عضلات وارد عمل می کنند، سفتی در اون ناحیه بالا می رود. یعنی تحرک برای حفظ ثابت، کاهش پیدا می کند. عضلات عمقی موقع خواب، موقع کارهای روزمره فعال هستند. بنابراین بیشتر تارهای آنها کند انقباض هستند و در سطح زیربیشینه کار می کنند.



جعبه عضلانی شامل عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس (چند سر) که در مرکز بدن قرار گرفته و باعث ایجاد ثابت می شود.

- عضله عرضی شکمی از طریق نیام پستی کمری به مولتی فیدوس در پشت متصل می شود. عضله عرضی شکم در جلو و مولتی فیدوس در عقب است. وظیفه عضله عرضی شکمی: حفظ فشار درون شکمی و به داخل کشیدن امعا و احشا
- دیافراگم: از نظر تخصصی و منفرد، دیافراگم وظیفه تنفس دارد.
- وظیفه منفرد مولتی فیدوس، ثابت سگمنتال ناحیه کمری است.
- وظیفه منفرد عضله کف لگن، کنترل کننده ادرار و مدفوع است.

عضلات سطحی شامل عضلات راست شکمی، سرینی بزرگ، پشتی بزرگ، راست کننده ستون مهره ها و غیره می باشد. این عضلات حداقل یک سرشان داخل مفصل است.

## نقش عضلات مرکزی (عضلات عمقی تنه) بدن

### ۱. سینرچيست (همکار) هستند.

با هم کار می کنند. اگر یکی کار نکند، دیگری هم کار نمی کند. بنابراین باهم انقباضی باعث ایجاد ثبات می شود. موقعی که عضله عرضی شکمی منقبض می شود، از طریق کشش تورا کولومبار باعث درگیری مولتی فیدوس می شود.

موقعی که دچار مشکل می شوند، خصوصیات آنها تغییر می کند. یعنی دیگر مثل قبل تونیک نیستند، دیگر همیشه منقبض نیستند. باهم کار نمی کنند.

بنابراین فردی که آسم داره، تعداد تنفس اش را بالا می برد و فشار بر دیافراگم زیاد می شود. در نتیجه فردی که آسم داره به تدریج دچار کمردرد می شود. چون مولتی فیدوس هم خودش را ول می کند، ثبات کمر نداریم.

در مثال دیگر در زایمان طبیعی، عضله کف لگن دچار آسیب می شود یا در سزارین، عضله عرضی شکمی دچار آسیب می شود.

به محض اینکه کف لگن دچار مشکل می شود، برآمدگی شکم هم داریم، چون عرضی شکمی خودش را ول می کند.

### ۲. پیشگو (پیش بین) هستند. این عضلات قبل از حرکت اندام درگیر می شوند. منتظر نیستند،

محرک وارد شود و اطلاعات بگیرند. جلو جلو کار می کنند. دست را بخواهی بالا بیاوری، ۳۵ میلی ثانیه قبل آن درگیر می شوند.

### ۳. مستقل از جهت حرکت هستند. اصلا کاری به این ندارند که حرکت در کدام جهت انجام می

شود. همیشه کار خودشان را انجام می دهند. همیشه منقبض می شوند. کاری ندارند، حرکت فلکشن، اکستنشن و غیره است.

**۴. مستقل از سرعت هستند.** با سرعت حرکت کار ندارند.

**۵. نقش تنفسی دارند.** علاوه بر دیافراگم، بقیه هم درگیر می شوند به خصوص در بازدم فعال. هر ۴ تایی شون سیستم انرژی شون هوازی است.

**۶. ثبات دهنده های کمری لگنی اند.**

وقتی با قدرت، عضلات درشت سطحی را وارد عمل می کنید دیگه ۴ عضله، محلی از اعراب ندارند. در واقع اگر فردی که کمردرد دارد و عضلات عمقی دچار مشکل است، به این فرد تمرینات پیلاتس و تمرینات شکم دهیم، او را بدتر می کنیم.

## کرانچ دوچرخه

### هدف

برای توسعه استقامت عضلانی و ثبات تنه.

### پیش نیاز

بدون درد در حین انجام حرکت

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

دور از TRX قرار بگیرید و پاها را در رکاب قرار دهید. دست ها را به اندازه عرض شانه ها روی زمین قرار دهید.

### شرح

بدن را در یک خط مستقیم یا پلانک قرار دهید، تنه را منقبض کنید و بازوها را صاف نگه دارید (شکل a را ببینید). به طور همزمان کتف ها را به سمت پایین و کنار هم بکشید و زانوی راست را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید (شکل b را ببینید). در حالی که پای راست به موقعیت شروع برمی گردد، پای چپ را به همان ترتیب به سمت قفسه سینه ببرید. این حرکت را ادامه دهید، به طور متناوب بین سمت راست و چپ مانند دوچرخه سواری.

### نکات تمرینی

ابتدا مرکز بدن را محکم کنید، سپس زانو را به سمت قفسه سینه برانید.

حرکت را کنترل کنید.

با سرعت یکنواخت انجام دهید.



## پلانک تک پا

### هدف

بهبود ثبات، قدرت و استقامت ران و تنه.

### پیش نیازها

بدون درد در حین انجام حرکت و توانایی ثبات لگن و مقاومت در برابر چرخش ران.

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

رو به بالا دراز بکشید و یک پاشنه پا را داخل رکاب قرار دهید. دست ها در کنار بدن و کف دست ها رو به بالاست.

### شرح

هر دو پا را صاف کنید و باسن را بالا بیاورید تا تنه، پاها و شانه ها در یک راستا قرار گیرند (شکل را ببینید). ساق و ران آزاد باید موازی با پای کار باقی بمانند.

این وضعیت را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

برای یک چالش بیشتر، باسن را به آرامی پایین بیاورید تا زمانی که ۲,۵ سانتی متر از زمین فاصله بگیرد. سپس، به موقعیت شروع بازگردید. ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.

توجه: تعداد ست ها و تکرارها باید بین اندام ها برابر باشد. به عبارت دیگر، مطمئن شوید که همان حجم را اجرا کنید (ست ها × تکرار × زمان با استفاده از هر پا در رکاب).

### نکات تمرینی

باسن را منقبض کنید.

تنه را طوری منقبض کنید که انگار آماده ضربه زدن به شکم هستید.

اجازه ندهید ران بچرخد.





## پایک<sup>۱۱</sup> با TRX

### کاربرد

پایک، یک تمرین پیشرفته برای تمرین عضلات مرکزی بدن است. قسمت‌های بالایی و پایینی راست شکمی درگیر هستند و عضلات مورب شکمی نقش ثباتی دارند. تمرین چالشی برای تعادل است.

### پیش‌نیازها

- توانایی انجام ۲۰ تکرار تمرین نزدیک کردن زانوها به سینه با شکل و تکنیک خوب.

### مراحل

- پاها را در دسته‌ها قرار دهید.
- وضعیت خوابیده طاق‌باز را نگاه دارید.
- با نگاه داشتن بازوها و پاهای صاف، ران‌ها را به بالا بلند کنید تا به شکل وارونه V با بدن شود.
- پایین بیاورید و تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- هنگام انجام تمرین، بازوها و پاها را صاف نگاه دارید.
- زمانی که ران‌ها را بلند می‌کنید، دسته‌ها به طرف بازوها حرکت خواهد کرد.



<sup>۱۱</sup> pike

## حرکت ساعت ۱۲ با TRX

### کاربرد

این تمرین پیشرفته در درجه اول عضلات مورب شکمی را تقویت می‌کند. افراد با آسیب کمر نباید این تمرین را انجام دهند.

### پیش‌نیازها

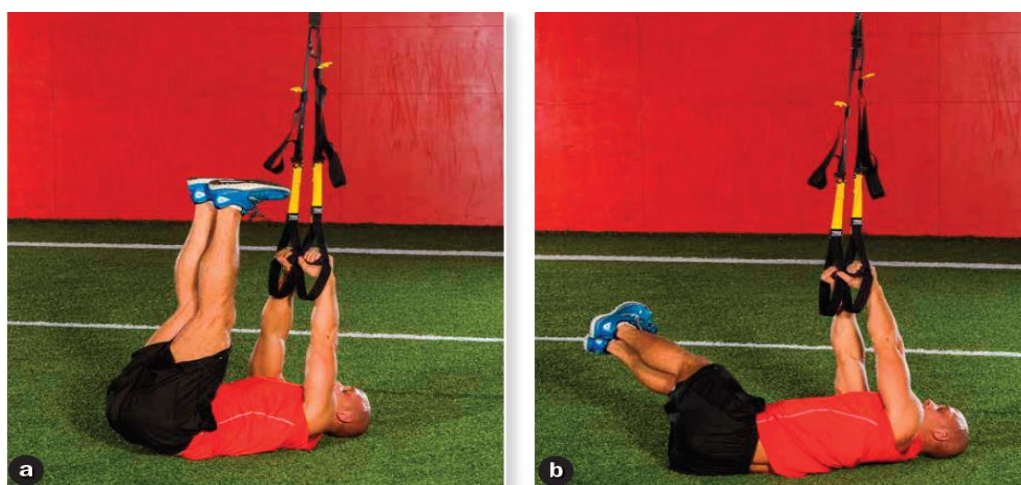
- توانایی انجام ۲۰ تکرار تمرین نزدیک کردن زانو به سینه با TRX، بلند کردن پا در حالت درازکش با TRX و بالا بردن ران با TRX با شکل و تکنیک خوب.
- حداقل ۳ ماه تجربه بلند کردن پا در حالت درازکش با TRX و بالا بردن ران با TRX.

### مراحل

- وضعیت خوابیده طاق‌باز را نگاه دارید.
- خودتان را طوری قرار دهید که چشم‌ها زیر دسته‌ها قرار گیرند.
- دسته‌ها را بگیرید.
- با نگاه داشتن پاهای صاف، هر دو آن‌ها را به بالا بلند کنید تا اینکه عمود با زمین شود (a).
- با نگاه داشتن پاهای صاف و در کنار هم تلاش کنید تا به سمت راست بدن پایین بیاورید (b).
- جهت را عوض کنید و تلاش کنید تا پاها را به سمت چپ بدن پایین بیاورید.
- تعداد تکرار دلخواه را انجام دهید.

### نکات کلیدی

- در طول تمرین پاها باید تا حد ممکن صاف باشد.
- نیاز دارید تا ران‌ها را بچرخانید تا پاها را به هر سمتی پایین بیاورید.



## پلانک

### هدف

بهبود ثبات و استقامت تنه.

### پیش نیاز

بدون درد هنگام انجام حرکت.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

دمر دراز بکشید و ساعد ها را روی زمین قرار داده و پاها را در TRX قرار دهید.

### شرح

- در یک حرکت مداوم، باسن و تنه را بلند کنید تا آرنج ها مستقیماً زیر شانه ها قرار بگیرند و بازوها عمود بر زمین قرار بگیرند (شکل را ببینید).
- سعی کنید ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این موقعیت را حفظ کنید.

### راهنمای تمرین

- مانند تخته از سر تا پاشنه سفت باشید.



## پلانک جانبی

### هدف

بهبود ثبات و استقامت ران، تنه و شانه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت، و بدون آسیب دیدگی شانه.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

پاها را در TRX قرار دهید.

### شرح

- پلانک جانبی را با بازوی کاملاً صاف انجام دهید (شکل را ببینید).
- این موقعیت را برای مدت زمان دلخواه حفظ کنید و سپس آن را در سمت مخالف تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- همانند تخته از سر تا پاشنه صاف بمانید.
- برای چالش بیشتر، ران را پایین بیاورید تا (۱۵ سانتی متر) از سطح زمین فاصله داشته باشید. سپس، به موقعیت پلانک جانبی برگردید.



## غلش شکم روی زانو

### هدف

بهبود استقامت عضلانی، قدرت برونگرا و ثبات تنه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت و توانایی انجام پلانک.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملاً طویل کنید.

### نقطه ی شروع

دور از نقطه اتصال زانو بزنید و بندها در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرند. دسته ها را با گرفتن بالای دست و و به اندازه عرض شانه بگیرید.

### شرح

- انگشتان پا را به سمت ساق بکشید (شکل a را ببینید). در حالی که زانوها و انگشتان پا را روی زمین ثابت نگه داشته اید، بازوها و تنه سفت هستند تا جایی که ممکن است بدون لمس زمین، به جلو خم شوید (شکل b را ببینید).
- با انقباض عضلات شکم به حالت اولیه برگردید و سپس در همان مسیر به حالت اولیه برگردید.
- تعداد تکرار مورد نظر را انجام دهید.

### راهنمای تمرین

- پشت را صاف نگه دارید.
- تنه را منقبض کنید.
- حرکت را کنترل کنید. در مرحله پایین آمدن و در بازگشت به وضعیت شروع از ریتم یکنواخت استفاده کنید



## کشش توانی

### هدف

بهبود استقامت عضلانی، قدرت برونگرا، تحرک و ثبات تنه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت و توانایی انجام پلانک.

### تنظیم

بندهای TRX را به اندازه متوسط تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

با نقطه اتصال روبرو شوید، دسته ها را با استفاده از یک دست بگیرید.

### شرح

- در حالی که بازوها را صاف نگه داشته اید، به عقب تکیه کنید تا جایی که تنه در زاویه ۴۵ درجه با زمین قرار گیرد.
- تنه را به سمت دست آزاد بچرخانید و تا آنجا که ممکن است به عقب برگردید (شکل a را ببینید).
- در حالی که روی انگشتان پا چرخیده و با بازوی آزاد به سمت بندها می رسید، با آوردن دست چپ به داخل قفسه دنده، بند را بکشید (شکل b را ببینید).
- پس از تعادل، به آرامی به موقعیت اولیه برگردید.
- تعداد تکرار مورد نظر را انجام دهید؛ سپس، چرخش به سمت راست را تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- رسیدن به زمین؛ سپس به بالا برسید.
- چشم ها را بر دست راهنما نگه دارید.





## کراچ مورب ایستاده

### هدف

بهبود استقامت عضلانی، قدرت برونگرا، تحرک و ثبات تنه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت و توانایی انجام پلانک.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملا کوتاه کنید.

### نقطه ی شروع

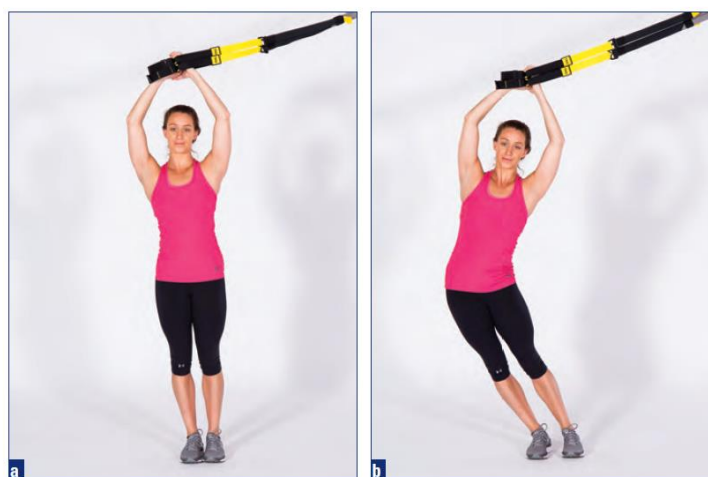
با یک طرف بدن به نقطه اتصال بایستید و دسته ها را با دو دست بگیرید.

### شرح

- به پهلو بایستید (نگاه کنید به شکل a)، بازوها را کمی خم کرده و از نقطه اتصال دور بایستید و اجازه دهید تا تنه به صورت جانبی به سمت نقطه اتصال خم شود و باسن ها در جهت مخالف حرکت کنند (شکل b را ببینید).
- برای بازگشت به وضعیت شروع، مورب های طرف دورتر از نقطه اتصال را منقبض کنید تا تنه در موقعیت طبیعی قرار گیرد.

### راهنمای تمرین

- در پایین آمدن، رانها را به سمت زمین رها کنید.
- در صعود، ران ها را به سمت نقطه اتصال و دست ها را به سمت زمین فشار دهید.



## پلانک جانبی بازو صاف

### هدف

بهبود ثبات و استقامت ران، تنه و شانه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت و بدون آسیب دیدگی شانه.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید.

### نقطه ی شروع

از نقطه اتصال دور شوید و پاها را در TRX قرار دهید.

### شرح

پلانک جانبی را با بازوی کاملاً کشیده انجام دهید (شکل را ببینید). این موقعیت را برای مدت زمان دلخواه حفظ کنید و سپس آن را در سمت مخالف تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

- بصورت تخته از سر تا طریق پاشنه پا صاف بمانید.
- برای چالش بیشتر، ران را پایین بیاورید تا ۱۵ سانتی متر از سطح زمین فاصله داشته باشد. سپس، به موقعیت پلانک جانبی برگردید.



## غلش شکم ایستاده

### هدف

بهبود استقامت عضلانی، قدرت برونگرا و ثبات تنه.

### پیش نیازها

بدون درد هنگام انجام حرکت و توانایی انجام پلانک.

### تنظیم

بندهای TRX را کاملاً طویل کنید.

### نقطه ی شروع

دور از نقطه اتصال، زانو بزنید. در هر دست، دسته ها را بگیرید

### شرح

- بدن را در یک خط مستقیم، یا حالت پلانک قرار دهید، تنه را منقبض کنید و بازوها را جلو و در ارتفاع شانه مستقیم نگه دارید (شکل a را ببینید).
- در حالی که بازوها را کاملاً صاف نگه داشته اید، تنه را به سمت جلو متمایل کنید و شانه را خم کنید تا بازوها، بالای سر کشیده شوند (شکل b را ببینید).
- شکم و زیربغل را منقبض کنید تا به موقعیت اولیه برگردید.

### راهنمای تمرین

- پشت را صاف نگه دارید.
- تنه را منقبض کنید.
- حرکت را کنترل کنید. در مرحله پایین آمدن و در بازگشت به وضعیت شروع از ریتم یکنواخت استفاده کنید



## پلانک جانبی چرخشی

### هدف

بهبود ثبات، تحرک و استقامت تنه.

### پیش نیاز

بدون درد هنگام انجام حرکت.

### تنظیم

بند TRX را در ارتفاع میانی ساق تنظیم کنید

### نقطه ی شروع

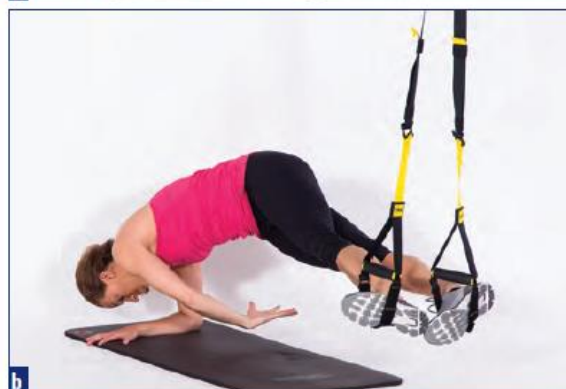
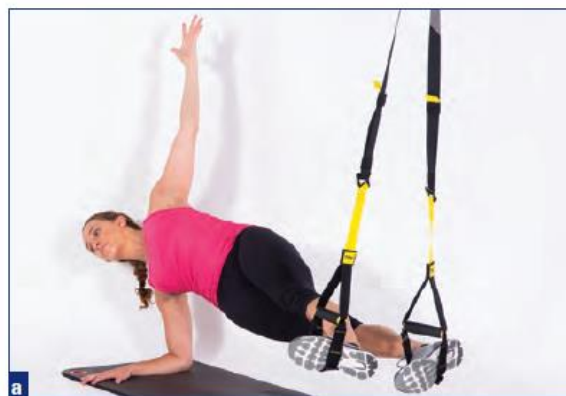
از نقطه اتصال دور شوید و پاها را در TRX قرار دهید.

### شرح

- در سمت راست، با ساعد راست در تماس با زمین، آرنج به طور مستقیم زیر شانه و پای راست پشت پای چپ قرار بگیرد.
- دست چپ را در سمت چپ ران قرار دهید. سپس ران ها را بلند کنید تا تنه موازی با زمین باشد.
- بازوی بالا را صاف کنید و رو به سقف باشد (شکل a را ببینید).
- تنه را بچرخانید و سپس دست را به پایین و عقب در پشت بدن برسانید (شکل b را ببینید).
- این موقعیت را برای مدت زمان دلخواه نگه دارید و سپس آن را در سمت مخالف تکرار کنید.

### راهنمای تمرین

بصورت تخته از سر و تا پاشنه پا صاف بمانید.



## پلانک خرچنگی

### هدف

برای ایجاد ثبات، تحرک و استقامت تنه و شانه.

### پیش نیازها

بدون درد در حین انجام حرکت و بدون آسیب دیدگی قبلی شانه.

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

از حالت نشسته، پاشنه ها را طوری در رکاب قرار دهید که بازوها به طرفین کشیده شده و دست ها در تماس با زمین باشند.

### شرح

دست ها را به عقب برانید تا زمانی که شانه ها در حالت بیش از حد کشیده قرار گیرند (شکل a را ببینید). پاها را صاف کنید و باسن را بالا بیاورید تا تنه، پاها و شانه ها در یک راستا قرار گیرند (شکل b را ببینید).

این وضعیت را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

برای یک چالش بیشتر، باسن را به آرامی پایین بیاورید تا زمانی که ۲,۵ سانتی متر از زمین فاصله بگیرد. سپس، به موقعیت شروع بازگردید. ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای تعداد ست مورد نظر انجام دهید. در تمرین باسن را فشار دهید.





## کرانچ چرخشی

### هدف

برای توسعه استقامت عضلانی، تحرک و ثبات تنه.

### پیش نیاز

بدون درد در حین انجام حرکت

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

دور از نقطه لنگر قرار گیرید و پاها را در رکاب قرار دهید. دست ها را به اندازه عرض شانه ها روی زمین قرار دهید.

### شرح

بدن را در یک خط مستقیم یا پلانک قرار دهید، تنه را منقبض کنید و بازوها را صاف نگه دارید (شکل a را ببینید).

به طور همزمان کتف را به سمت پایین و کنار هم بکشید و زانوی راست را به سمت شانه چپ بالا بیاورید (شکل b را ببینید).

در حالی که پای راست به حالت اولیه باز می گردد، پای چپ را به همان ترتیب به سمت شانه راست ببرید. سپس، به موقعیت شروع بازگردید.

این حرکت را به طور متناوب بین سمت راست و چپ ادامه دهید.

### نکات تمرینی:

قبل از حرکت دادن قسمت پایین تنه، عضلات مرکزی را منقبض کنید.

حرکت را کنترل کنید. هنگام بلند کردن زانوها و بازگشت به وضعیت شروع، از سرعت یکنواخت استفاده کنید.



## پلانک سرعتی

### هدف

بهبود ثبات و استقامت ران و تنه.

### پیش نیاز

بدون درد در حین انجام حرکت

### تنظیم

تسمه های TRX را تا وسط ساق پا تنظیم کنید.

### وضعیت شروع

دور از TRX قرار بگیرید و یک پا را در هر دو رکاب قرار دهید. دست ها را به اندازه عرض شانه ها روی زمین قرار دهید.

### شرح

بدن را در یک خط مستقیم قرار دهید، تنه را محکم کنید و بازوها را صاف نگه دارید (شکل a را ببینید). به طور همزمان کتف ها را به سمت پایین و کنار هم بکشید. در حالی که بازوها و تنه را صاف داشته اید، زانوی آزاد را به سمت بالا به سمت قفسه سینه برانید تا زمانی که زانو و ران در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرند (شکل b را ببینید). مچ پا باید خمیده بماند.

این وضعیت را برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید. سپس در طرف مقابل تکرار کنید.



## منابع

Complete Guide to TRX Suspension Training.  
Jay dawes. 2017. Human kinetics.

maximum interval training. Jay dawes. 2013.  
Human kinetics.