

تمرینات ورزش تی آر ایکس

هیچ موقع سمت ورزش کردن نرو!

وای! من که دیگه خسته شده بودم از هرچی ورزش و ورزشکاره، داشتم خودم را قانع می‌کردم که واقعا هیچوقت با ورزش کردن لاغر نمیشم و فقط باید رژیم بگیرم؛ به نظرتون کار درستی را می‌خواستم انجام بدم؟ شاید آره! خب احتمالا بگید که: نه تو اشتباه می‌کردی که ورزش را رها کردی و باید ورزش کنی تا لاغر بشی.

من از شما یک سوال می‌پرسم، چرا باید این همه ورزش سخت و طاقت فرسا که هیچ علاقه‌ای هم بهشون نداریم را انجام بدیم؟ من که به شخصه با زور خانوادم به باشگاه و رشته‌های ورزشی مختلف می‌رفتم؛ ولی واقعا علاقه‌ای به ورزش نداشتم، خب باید چیکار می‌کردم؟ آدم تنبلی هم نبودم ولی خودتون هم بهتر از هرکسی می‌دونید که **وقتی شخصی علاقه‌ای به ورزش کردن نداشته باشه، حتما یک جاهایی را از زیر کار در میره و آخر ماه هم وقتی به شکم و پهلوهایش نگاه میکنه میبینه که هیچ تغییری نکرده.**

من هرشب ساعت 10 باید به باشگاه می‌رفتم و همین مورد باعث عذاب هر شب من شده بود، فقط دعا می‌کردم که یک اتفاقی بیفته و لازم نباشه من اون شب را به باشگاه برم. داخل باشگاه که می‌رفتم خیلی از ورزشکاران بدنسازی حرفه‌ای را میدیدم که واقعا وزنه‌های بسیار سنگینی را بلند می‌کردند یا تمرینات ورزش تی آر ایکس، بدنسازی و... را به صورت حرفه‌ای انجام میدادند و عاشق اومدن به باشگاه بودند، ولی همیشه به خودم می‌گفتم که چرا من نمیتونم مثل این افراد به تمرینات ورزشی علاقه‌ای داشته باشم؟

مربی خسته من

به هر حال تصمیم گرفتم که این موضوع را به یک مربی تربیت بدنی حرفه‌ای که یکی از دوستان صمیمی خودم هم بود بگم تا شاید بتونم مشکلم را حل کنم؛ خسته شده بودم از زمان‌هایی که به بدن خودم نگاه می‌کردم و حسرت این را می‌خوردم که چرا من هم مثل بقیه همسن‌های خودم نمیتوانم بدن زیبایی را داشته باشم؟ باید چیکار کنم؟ با رژیم گرفتن هم که نتونستم به خوبی لاغر بشم.

با دوستم صحبت کردم، فکر میکردم اون هم می‌خواه فقط کمی انرژی و انگیزه برای ورزش کردن به من بده، **ولی نه!!! صبر کنید...**

اون یک پیشنهاد جالب به من داد، که همیشه هم جلوی چشمانم بود ولی هیچوقت امتحانش هم نکرده بودم؛ به من پیشنهاد داد که تمرینات ورزش تی آر ایکس را امتحان کنم، **چون یک ورزش درحال پیشرفت بود و گفت که آینده خوبی داره و سریع‌تر از روش‌های دیگه میتونه من را به خواسته‌های خودم از نظر جسمی برسونه؛** حتی به من گفت که **این ورزش را نظامیان نیروی دریایی آمریکایی هم انجام میدن** و از نظر جسمی میتونه بدن سربازان را آماده و ورزیده‌تر از قبل کنه.

بعد از صحبت کردن با دوستم، برای رفتن به باشگاه کمی انرژی بیشتری گرفته بودم، چون هرچه سریع‌تر می‌خواستم تمرینات ورزشی تی آر ایکس را انجام بدم و ببینم که واقعا این ورزش چه قدر میتونه به من کمک کنه؟ اصلا میتونم جواری باهاش ارتباطی برقرار کنم که مثل ورزش‌های دیگه از اون خسته نشم؟!

نه تمرینات ورزش تی آر ایکس هم نشد!

طبق روال همیشه ساعت 10 شب به باشگاه رفتم، ولی ایندفعه از شدت خوشحال بودنم مستقیم به سراغ تی آر ایکس حمله ور شدم 😊 تا تمریناتی را با اون انجام بدم.

به ظاهر که خیلی ساده بود دو عدد طناب از یک میله آویزون بودند که باید با این وسیله یکسری تمریناتی که مربوط به TRX بود را انجام میدادم.

خب سعی کردم با طناب‌ها کمی ورزش کنم ولی واقعا نمیدونستم که باید با اون‌ها چیکار کنم؟ به نظرتون میشد با این دو طناب لاغر هم شد؟! فقط داخل اینترنت یک عکس دیده بودم که بعضی از افراد دست‌هایشان را به طناب تی آر ایکس می‌گردد و یکسری تمرینات را انجام میدن؛ به هرحال من نتونستم کاری با طناب‌های تی آر ایکس کنم و طبق روال همیشه شروع به ورزش‌های دیگه‌ای کردم که علاقه‌ای به اون‌ها نداشتم.

تمرینات تی آر ایکس بهترین بودند ولی....

میدونستم تمریناتی که میتونم با طناب TRX انجام بدم خیلی بهتر از تمرینات سنگین ورزش‌های دیگه مثل بدنسازی هست و چیزی هم به جز دو عدد طناب نداره و حتی میشه داخل خانه با یک میله‌ای که به اون پشت دری هم می‌گن این ورزش را انجام داد، برعکس ورزش بدنسازی که باید کلی هزینه برای مربی شخصی و لوازماتش داد ورزش تی آر ایکس هزینه زیادی نداشت، ولی مشکل اینجا بود که چیزی از تمریناتش نمیدونستم و یک فرد مبتدی بودم.

بعد از باشگاه، دوستم (همون مربی تربیت بدنی) که با اون درباره مشکلاتم حرف زده بودم به من زنگ زد و می‌خواست بدونه که تمرینات ورزش تی آر ایکس را انجام دادم یا نه؟ من هم بهش گفتم که هیچ چیزی از راس کار کردن با طناب‌های TRX را بلد نیستم و به همین خاطر نتونستم تمرین خاصی را انجام بدم.

شب‌ی که تی آر ایکس دنیای من شد

خلاصه قرار شد که فردا شب به باشگاه بیاد و به من اطلاعات کافی را درباره ورزش تی آر ایکس بده؛ صبح که از خواب بیدار شدم انرژی زیادی هم نداشتم و طبق روال همیشه منتظر موندم تا ساعت 10 شب بشه و به باشگاه برم.

دوستم را داخل باشگاه دیدم و نشستیم رای صندلی تا باهم درباره تی آر ایکس صحبت کنیم، اطلاعات خیلی جالبی از ورزش تی آر ایکس به من داد که من را واقعا هیجان زده کرده بود و می‌خواستم که از اون شب به بعد فقط تمرینات این ورزش را انجام بدم.

اون به من گفت که: این ورزش را یک فرمانده نیروی دریایی آمریکایی، زمانی که متوجه شد داخل کشتی همیشه به خوبی ورزش‌های مختلفی را برای تقویت عضلات و ماهیچه‌های سربازان انجام داد اختراعش کرد.

با تمرینات ورزشی تی آر ایکس میشه با وزن خودت تمرینات آمادگی جسمانی را بدون خطر انجام بدی و باعث بالا رفتن استقامت، تعادل، سرعت، قدرت بدنی و انعطاف پذیری بدن خودت هم بشی.

در ضمن به دلیل این که در هنگام انجام دادن تمرینات ورزش تی آر ایکس، وضعیت بدن در مقابله با جاذبه زمین قرار می‌گیره هر تمرینی را که با این طناب‌ها انجام بدی تمامی اعضای بدنت هم درگیر میشن و باعث بالا رفتن قدرت بدنیت میشه.

به دوستم گفتم: من وزن سنگینی دارم و خیلی مبتدی هستم، چه جوری میتونم با این طناب‌ها تمرینات تی آر ایکس را انجام بدم؟ ضرری برای من نداره؟

جواب داد: **طناب های تی آر ایکس دقیقا طناب‌های چترهای پرواز هستند و تحمل وزنی بین 200 الی 600 کیلوگرم را دارند و در ضمن چون مبتدی هستی من کنارت هستم تا بدون هیچ خطری این ورزش را انجام بدی.**

راستی در ایران خیلی از افراد جدیداً دارن وارد این ورزش میشن و اگه میخوای عقب نمونی و تا چند وقت دیگه یک فرد حرفه‌ای در تی آر ایکس بشی حتماً از الان شروع کن به یادگیری حرفه‌ای TRX، چون به غیر از تناسب اندام می‌تونی یک فرد حرفه‌ای در این زمینه بشی و برای افرادی که مثل خودت که تازه میخوان وارد این زمینه بشن آموزش بدی و کسب در آمد کنی.

بریم به سمت تمرینات ورزش تی آر ایکس

بعد از کلی صحبت، دوستم گفت: بریم باهم تمرینات را انجام بدیم و نه عدد از مهمترین تمرینات لاغری تی آر ایکس را بهت آموزش بدم.

من هم با ذوق و اشتیاقی که داشتم گفتم: بزن بریم 😊

خب رفتیم سراغ تمرینات و دوستم اولین تمرین را با شنا آغاز کرد

1- تمرین شنا با TRX

شنا با تی آر ایکس زیاد سخت نبود، فقط کافی بود پاهای خودم را بر روی تسمه‌های تی آر ایکس آویزون کنم، اون هم جوری که کف پاهام به سمت سقف باشه و با دستانم بدنم را به سمت بالا و پایین ببرم.

2- تمرین پرس سینه تی آر ایکس

تمرین دومی که با دوستم انجام دادیم پرس سینه بود؛ ولی اصلاً شبیه به پرس سینه بدنسازی نبود، در حالتی که وایستاده بودم دستان خودم را داخل تسمه‌های طناب بردم و آرنجم را خم کردم طوری که قفسه سینه میان دستانم قرار گرفت، بعد با نیروی بازو و عضلاتم سینه خودم را به سمت بالا بردم و همین کار را چندبار تکرار کردم؛ واقعا جالب بود! با این تمرین بازوها و قفسه سینه پرورش پیدا می‌کردند.

3- پارای برعکس TRX

تمرین بعدی جوری بود که باید پاهای خودم را خم و کف آن‌ها را بر روی زمین می‌گذاشتم و دسته‌های طناب را هم در دستانم می‌گرفتم، جوری که کف دستانم روی به روی همدیگه باشند و بازوهایم هم کشیده و موازی باهم قرار بگیرند و با کمک نیروی بازوهایم بدن خودم را به سمت بالا می‌کشیدم.

4- پارایی پایین

این تمرین را خیلی دوست داشتم چون عضله بازو، کمر و شانه را تقویت می‌کرد؛ تمرین به این شکل بود که باید در حالت ایستاده دسته‌های طناب را می‌گرفتم و از ناحیه کمر جوری که بدن از سمت دست و دسته‌های طنابی که گرفتم آویزون بشه به سمت عقب می‌رفتم؛ دستان هم باید کاملاً صاف باشه تا توسط عضلات دست، خودم را به سمت جلو حرکت میدادم و همین کار را چندبار تکرار می‌کردم.

5- پارو زدن با یک بازو

این تمرین دقیقاً شبیه تمرین قبلی هست؛ فقط به جای این که با دو دست کمرم را به جلو و عقب می‌بردم باید این حرکت را با یک دست انجام میدادم و حرکت حرفه‌ای و سخت‌تری بود.

6- حرکت تمساح

من یک تمساح هستم!!! حرکت جالبی بود ولی کمی سخت، و به این شکل بود که باید رو به روی دستگاه وایمیستادم و دسته‌ها را محکم می‌گرفتم، بعد کمی به عقب خم میشدم تا بدنم یک خط مایل ایجاد کنه و دستانم را طوری که مفصل آرنجم نشکنه از یکدیگر به سمت بالا و پایین باز می‌کردم و بدنم را به جلو می‌کشیدم.

7- حرکت شنای اتمی تی آر ایکس

وای! این حرکت واقعاً برای من سخت بود ولی با کمک دوستم انجامش دادم، حرکت به این شکل بود که باید را به شکم دراز می‌کشیدم و وزن پاهایم را بر روی تسمه‌ها مینداختم و وزن بالا تنه هم روی دستانم؛ بعد با یک نیروی زیاد پاهای خودم را به سمت داخل شکم می‌کردم.

8- قفسه سینه پروانه‌ای

باز هم از اون حرکت‌های سخت! فکر کنم دوستم می‌خواه من را همان روز اول با این تمرین‌ها لاغر کنه! این حرکت هم به این شکل بود که باید با کمی فاصله پشت به تی آر ایکس می‌ایستادم و پا را هم کمی از هم باز می‌کردم و از پشت دسته‌ها را می‌گرفتم و با نیروی بازوهایم بدنم را به حالت ایستاده بر می‌گرداندم، فقط جای سختش اینجا بود که نباید مفصل آرنجم خم میشد.

9- کرال دو سر بازو

در این تمرین ورزشی تی آر ایکس باید رو به روی دستگاه می‌ایستادم و دسته‌ها را طوری می‌گرفتم که کف دستانم رو به روی هم باشند، و طوری که بازوهای دستانم کاملاً کشیده شده باشه به سمت عقب خم

میشدم و با خم کردن مفصل آرنجم باید بدن خودم را به سمت جلو میبرد، حرکت سنگینی برای منی که وزن زیادی داشتم بود 😞

حالا وقت چیه؟

بعد از این تمرینات سخت واقعا عرق زیادی کرده بودم و فکرش هم نمی‌کردم که همین دو عدد طناب اینقدر میتونه به عضلات بدن فشار بیاره و اون‌ها را تقویت کنه. تی آر ایکس دقیقا همون ورزش مورد علاقه من بود که میتونستم آینده خودم را با اون بسازم و حتی داخل خانه هم آن را داشته باشم.

تصمیم گرفتم که طناب TRX را خریداری کنم و داخل خانه با اون کلی ورزش انجام بدم تا دیگه لازم نباشه حتما برای ورزش کردن به باشگاه برم.

به دوستم پیشنهاد خرید تی آر ایکس را دادم و اون هم به من گفت که TRX یک ورزش گروهی به حساب میاد و از اونجایی که همه آدم‌ها یک ذات اجتماعی دارند، خیلی بهتره که این ورزش را به صورت گروهی در مکان‌های مخصوص خودش انجام بدم.

البته این مورد هم گفت که اگه وقت باشگاه را نداشتم میتوانم با خرید طناب تی آر ایکس تمریناتش را داخل خانه انجام بدم.

از دوستم بابت کمک و پیشنهاد ورزشی خیلی عالی که به من کرده بود تشکر کردم و همون شب هم یک طناب TRX به همراه ساک و پشت دری مخصوص خودش هم خریدم و به در اتاقم وصل کردم.

بعد از چند ماه که داخل خانه یا باشگاه با دوستانم ورزش تی آر ایکس را انجام میدادیم واقعا حس کردم که به سرعت دارم لاغر میشم و عضلات قوی در قسمت بازو، شکم و پاهای خودم می‌سازم.

امیدوار هستم از این داستان من به خوبی استفاده کرده باشید و شما هم تمرینات ورزش تی آر ایکس را برای تقویت عضلات بدنتون انجام بدید.