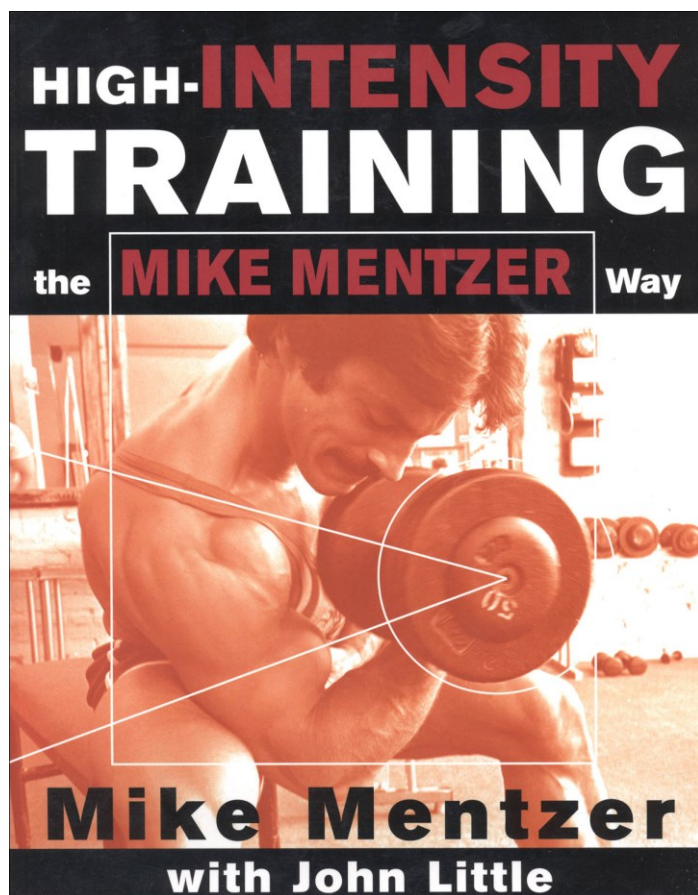


اصول تمرینات با شدت بالا (HIT) در پرورش اندام

شیوه تمرینی مایک منتزر (اسطوره و نابغه فکید بدنسازی)



Mike Mentzer, John Little

مؤلفین: مایک منتزر و جان لیتل

مترجم: مهندس علیرضا صالحین



نشر علمی صالحین

نام کتاب: اصول تمرینات با شدت بالا (HIT) در پرورش اندام، شیوه تمرینی مایک منتزر

(اسطوره و نابغه فقید بدنسازی)

مؤلفین: مایک منتزر و جان لیتل

مترجم: مهندس علیرضا صالحین

سال چاپ: ۱۴۰۴

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰

بها:

شابک : ۸-۰-۸۹۵۵۳-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ برای نشر علمی صالحین محفوظ می باشد

نشانی مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه اول، واحد ۴۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۴۸۸۶۴۹۸ - ۸۸۲۸۳۶۹۸ - ۶۶۹۶۸۶۱۴ - ۰۹۱۲۵۰۱۰۰۳۰

میثاق‌نامه حقوقی مالکیت فکری و شرایط بهره‌برداری انتشارات علمی صالحین (حق نشر (Copyright) ۱۴۰۴ ©)

ماده ۱: تعاریف و دامنه شمول اثر

۱-۱. تعریف اثر: این اثر شامل، اما نه محدود به، کلیه متون، نگاره‌ها، تصاویر، نمودارها، جداول، داده‌ها (اینفوگرافیک)، طرح جلد، صفحه‌آرایی (Layout)، تایپوگرافی، کدهای منبع (در نسخه‌های دیجیتال)، فراداده‌ها (Metadata) و ساختار سازماندهی محتوا می‌باشد.

۱-۲. دامنه حقوق: کلیه حقوق مادی (Economic Rights) ناشی از پدیدآوردن این اثر، شامل حق تکثیر، نشر، پخش، عرضه، اجرا، ترجمه، اقتباس و بهره‌برداری در هر فرمت (چاپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی) و در هر بستر (فیزیکی، سایبری، متاورس) که اکنون موجود است یا در آینده ابداع گردد، به موجب قراردادهای معتبر قانونی، به صورت انحصاری، مطلق و غیرقابل رجوع به «انتشارات علمی صالحین» (که از این پس «ناشر» نامیده می‌شود) تعلق دارد.

۱-۳. حقوق معنوی: حقوق معنوی اثر، طبق ماده ۴ «قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸»، برای پدیدآورندگان محفوظ است؛ لکن حق انحصاری صیانت از این حقوق و پیگرد قانونی هرگونه تحریف، تغییر یا آسیب به تمامیت اثر، به ناشر تفویض گردیده است.

ماده ۲: ماهیت حقوقی تملک و بهره‌برداری

۲-۱. تفکیک مالکیت (در نسخ چاپی): خرید نسخه فیزیکی این اثر، صرفاً موجب انتقال مالکیت بر «عین کالا» (صفحات و جلد) مطابق با عقد بیع در قانون مدنی می‌گردد. این خرید، هیچ‌گونه حقی نسبت به مالکیت محتوا، حق تکثیر، یا بهره‌برداری تجاری از آن برای خریدار ایجاد نمی‌نماید. قاعده «استفاده منصفانه» یا «مالکیت نسخه» مجوزی برای اسکن، فتوکپی یا تبدیل نسخه فیزیکی به دیجیتال نیست.

۲-۲. پروانه بهره‌برداری (در نسخ دیجیتال): دریافت، دانلود یا دسترسی به نسخه الکترونیکی این اثر، به منزله «بیع» نیست؛ بلکه اعطای یک «پروانه بهره‌برداری» (License Agreement) با ویژگی‌های زیر است:

الف) شخصی: فقط مختص شخصی است که هزینه را پرداخت کرده یا حساب کاربری به نام اوست.

ب) محدود: محدود به مطالعه و استفاده متعارف.

ج) غیرانحصاری و غیرقابل انتقال: کاربر حق فروش، اجاره، هدیه، واگذاری لایسنس یا اشتراک‌گذاری حساب کاربری خود با اشخاص ثالث را ندارد.

ماده ۳: ممنوعیت‌های صریح و نقض کی‌رایت

هرگونه فعل یا ترک فعلی که منجر به نقض حقوق انحصاری ناشر گردد، مستند به مواد ۲۳، ۲۴ و ۲۵ «قانون حمایت حقوق مؤلفان» و مواد ۶۱، ۷۴ و ۷۵ «قانون تجارت الکترونیکی»، جرم تلقی شده و علاوه بر جبران کامل خسارات وارده (اعم از مادی و معنوی و افت منافع)، موجب پیگرد کیفی (حبس و جزای نقدی) خواهد بود. مصادیق نقض شامل موارد زیر است (حصری نیست):

۳-۱. بازتولید غیرمجاز: هرگونه عکس‌برداری، اسکن، فتوکپی، ضبط صوتی (روخوانی متن)، بازنویسی دستی یا تایپی، و ذخیره‌سازی در پایگاه‌های داده.

۳-۲. توزیع شبکه: بارگذاری (Upload) اثر در وبسایت‌ها، فضای ابری (Cloud)، شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام و...)، سامانه‌های اشتراک فایل (Torrent/P2P) و اینترنت‌های سازمانی.

۳-۳. آثار اشتقاقی و تبدیلی: هرگونه ترجمه، تلخیص، خلاصه‌نویسی، تبدیل به نمایشنامه، فیلم‌نامه، محتوای آموزشی ویدیویی، یا تولید آثار جدید بر پایه این اثر بدون مجوز کتبی ناشر.

۳-۴. بهره‌برداری تجاری ثانویه: فروش مجدد نسخه‌های دیجیتال، اجاره دادن نسخه‌های چاپی در مقیاس تجاری (غیر از کتابخانه‌های عمومی دارای مجوز)، یا استفاده از اثر در بسته‌های آموزشی انتفاعی.

ماده ۴: هوش مصنوعی، داده‌کاوی و فناوری‌های نوین

با توجه به پیشرفت فناوری، موارد زیر صراحتاً ممنوع اعلام می‌گردد و نقض آن به منزله سرقت محتوای علمی/ادبی تلقی می‌شود:

۴-۱. داده‌کاوی (Text & Data Mining): هرگونه استخراج ماشینی متن، تحلیل خودکار داده‌ها، خز (Crawling) و اسکرپینگ (Scraping) محتوای اثر.

۴-۲. تغذیه هوش مصنوعی: استفاده از تمام یا بخشی از این اثر به‌عنوان «داده ورودی» (Input Data)، «داده آموزشی» (Training Set) یا جهت «تنظیم دقیق» (Fine-tuning) هرگونه سامانه هوش مصنوعی، مدل‌های زبانی بزرگ (LLMs)، هوش مصنوعی مولد (Generative AI) و الگوریتم‌های یادگیری ماشین.

ماده ۵: استثنائات قانونی

صرفاً استفاده‌هایی که مشمول ماده ۷ «قانون حمایت حقوق مؤلفان» باشد مجاز است:

نقل قول مستقیم یا غیرمستقیم از بخش‌های مختصر اثر، منحصرأ برای اهداف نقد، تحلیل، آموزش و پژوهش علمی.

شرط الزامی: در تمامی موارد فوق، ذکر کامل منبع (عنوان اثر، نام مؤلف، نام ناشر) الزامی است. عدم ذکر منبع، حتی در استفاده جزئی، سرقت علمی (Plagiarism) محسوب می‌شود.

ماده ۶: تدابیر فنی حفاظتی (DRM) و مهندسی معکوس

در صورتی که اثر (فیزیکی یا دیجیتال) حاوی قفل‌های نرم‌افزاری، واترمارک (Watermark)، هولوگرام یا هرگونه تدابیر حفاظتی فنی باشد:

هرگونه اقدام جهت خنثی‌سازی، شکستن قفل، کرک کردن (Crack)، مهندسی معکوس، دی‌کامپایل (Decompile) یا دور زدن این تدابیر، طبق مواد ۷۱ تا ۷۳ قانون تجارت الکترونیکی و مواد ۲۵ تا ۲۷ قانون جرایم رایانه‌ای، جرم مستقل محسوب شده و مستوجب مجازات حبس و جریمه سنگین است.

ماده ۷: سلب مسئولیت (Disclaimer) و حدود ضمانت

۷-۱. ماهیت محتوا: ناشر و پدیدآورندگان نهایت تلاش خود را برای صحت و دقت محتوا به کار بسته‌اند، اما هیچ‌گونه ضمانتی (صریح یا ضمنی) مبنی بر بی‌عیب بودن، به‌روز بودن، یا تناسب محتوا برای یک هدف خاص (Fitness for a Particular Purpose) ارائه نمی‌دهند.

۷-۲. محدودیت مسئولیت: مسئولیت هرگونه استفاده از اطلاعات، دستورالعمل‌ها یا داده‌های موجود در این اثر و عواقب ناشی از آن (اعم از خسارات مستقیم، غیرمستقیم، تبعی، جانی یا مالی) تماماً بر عهده کاربر است. سقف مسئولیت مالی ناشر در برابر کاربر در هر شرایطی، محدود به «مبلغ پرداختی برای خرید اثر» خواهد بود.

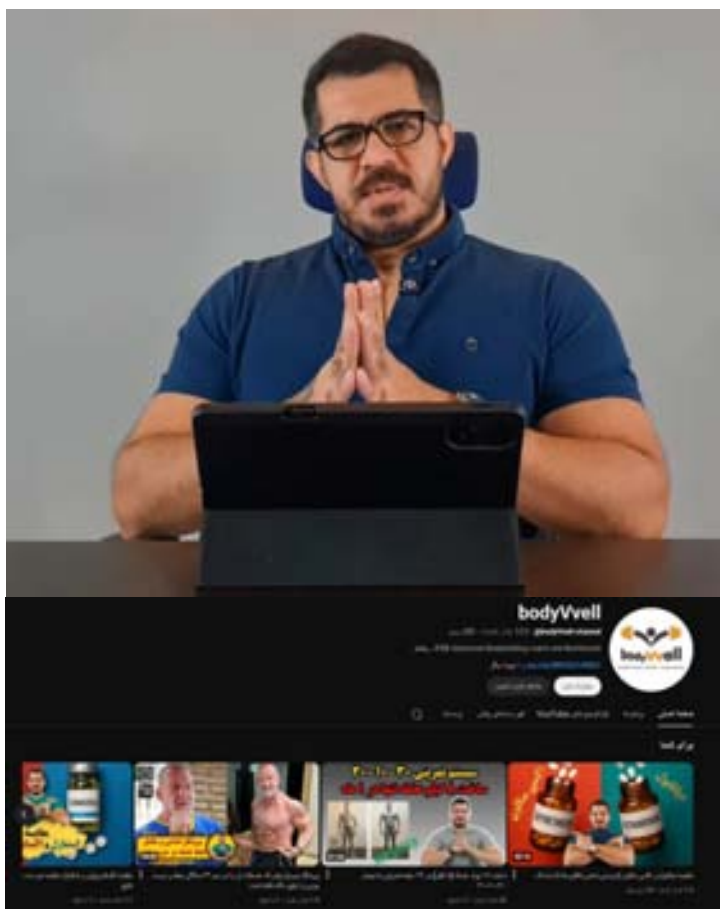
ماده ۸: حل اختلاف و قانون حاکم

این توافق‌نامه تابع قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران است. در صورت بروز هرگونه اختلاف، ناشر حق دارد حسب صلاحدید خود، موضوع را از طریق مراجع قضایی صالح در شهر تهران (یا محل اقامتگاه قانونی ناشر) یا از طریق داوری پیگیری نماید. کاربر با تهیه این اثر، صلاحیت محلی دادگاه‌های تهران را پذیرفته و حق اعتراض به صلاحیت را از خود سلب می‌نماید.

ماده ۹: ضمانت اجرا و جبران خسارت

کاربر متعهد می‌گردد در صورت نقض هر یک از مفاد این توافق‌نامه، کلیه خسارات وارده به ناشر (شامل زیان‌های مالی، از دست رفتن سود، لطمه به شهرت تجاری) و تمامی هزینه‌های دادرسی و حق‌الوکاله وکیل انتخابی ناشر را بدون هیچ‌گونه قید و شرطی جبران نماید.

تقدیم نامه:



با کمال تقدیر و تشکر تقدیم به استاد گرامی جناب آقای امیر میرکریمی عزیز و کانال یوتیوب ارزشمند ایشان BodyVvelli که با تولید محتوای دقیق، مستند و دانش‌محور در حوزه تمرین و فیزیولوژی، سهمی ارزشمند در ارتقای فهم بدنسازی علمی در جامعه فارسی‌زبان دارد. مجموعه‌ای که با وسواس در انتخاب اطلاعات، نگاه تحلیلی و پرهیز از کلیشه‌های فضای مجازی، مسیر یادگیری را برای علاقه‌مندان روشن‌تر، امن‌تر و قابل‌اتکاتر می‌سازد. این کتاب را به پاس تلاش‌های پیوسته‌تان در ترویج دانش صحیح، نگاه انتقادی، و احترام به اصول علمی تقدیم می‌کنم؛ امید که همچنان چراغی برای جویندگان در مسیر دشوار «تمرین هوشمندانه» بمانید.

مهندس علیرضا صالحین، پاییز ۱۴۰۴

مقدمه مترجم:

با بیش از ۱۲ سال سابقه فعالیت در دنیای بدنسازی، سال‌های متمادی را صرف آزمون و خطای سیستم‌های تمرینی گوناگون و ساختارهای متفاوت کردم. در آن سال‌های دور، متأسفانه دسترسی به منابع علمی معتبر و به‌روز، به وسعت امروز نبود و فقر اطلاعاتی در باشگاه‌ها بیداد می‌کرد. هرچند دورادور با مبانی تمرینات HIT و آموزه‌های پیشگامانی چون «آرتور جونز» و «مایک منتزر» آشنایی داشتم، اما باید اعتراف کنم که شاید هرگز به آن عمق، ظرافت و دقتی که این اساتید توصیف می‌کردند و خود و شاگردانشان از آن بهره می‌بردند، پی نبرده بودم.

از سوی دیگر، تجربه ۲۵ ساله من در دنیای هنرهای رزمی (از کاراته و جودو گرفته تا جوجیتسوی برزیلی و کونگ‌فو)، به شکلی ناخودآگاه قرابت بیشتری با فلسفه تمرینات با شدت بالا (HIT) داشت تا بدنسازی سنتی. در اتمسفر غالب باشگاه‌های بدنسازی—به‌ویژه در گذشته—همواره کلیشه‌هایی نظیر «۳ ست ۱۰ تایی» یا «۳ ست ۸ تایی» حکم‌فرما بود؛ روش‌هایی که اغلب توسط مربیان سنتی و بدون پشتوانه مطالعاتی عمیق، به عنوان وحی منزل تجویز می‌شد. اما ماهیت انفجاری و متمرکز هنرهای رزمی به من آموخته بود که کیفیت تلاش، بر کمیت آن ارجحیت دارد.

این کتاب، یک سنت‌شکنی عظیم و پاسخی کوبنده به آن کلیشه‌های رایج است. اثری که پیش رو دارید، تنها یک راهنمای بدنسازی نیست؛ بلکه جمع‌بندی نهایی بیش از دو دهه تجربه، آزمایش و مطالعه بی‌وقفه مایک منتزر است. اگر کتاب‌های قبلی او را «نسخه‌های آزمایشی» سیستم Heavy Duty بدانیم، این کتاب بی‌تردید «نسخه نهایی، اصلاح‌شده و تکامل‌یافته» فلسفه اوست که حلقه گمشده میان تمرین سخت و رشد واقعی را آشکار می‌سازد.

نکته بسیار مهم درباره این اثر این است که مایک منتزر در سال‌های آخر عمر متوجه شد که حتی سیستم قبلی خودش (که در دهه ۸۰ ترویج می‌کرد) هنوز برای بسیاری از افراد «بیش از حد» بود. او در این کتاب، حجم و فرکانس تمرین را حتی باز هم کاهش داد و بر **استراحت‌های بسیار طولانی‌تر** تأکید کرد. این کتاب پاسخی است به این سوال که: «چرا با وجود تمرین سخت، رشد عضلانی متوقف می‌شود؟»

برخلاف اکثر کتب بدنسازی که مستقیماً سراغ حرکات می‌روند، منتزر این کتاب را با **فلسفه** آغاز می‌کند. او عمیقاً تحت تأثیر «آین رند» (Ayn Rand) و فلسفه «عینی‌گرایی» (Objectivism) بود.

نقش عقل: منتزر معتقد است انسان موجودی منطقی است و فیزیولوژی او تابع قوانین ثابت طبیعت است. او بدنسازی را یک علم دقیق (مانند پزشکی یا فیزیک) می‌داند، نه یک هنر سلیقه‌ای.

نقد رویکرد سنتی: او به شدت به سیستم‌های تمرینی حجیم (Volume Training) که توسط آرنولد شوارتزنگر و جو ویدر تبلیغ می‌شد، می‌تازد و آنها را غیرعلمی و مبتنی بر «شانس ژنتیکی» و «دارو» می‌داند.

اصول هفت‌گانه علم بدنسازی: در این کتاب، جان لیتل و منتزر اصول تمرین را به **هفت اصل اساسی** تقسیم کرده‌اند که ستون فقرات کتاب را تشکیل می‌دهد:

۱. **هویت (Identity):** فیزیولوژی انسان‌ها در سطح بنیادین یکسان است. اگر یک اصل علمی برای یک نفر کار می‌کند، باید برای همه کار کند (تفاوت‌ها در جزئیات است، نه در اصول).

۲. **شدت (Intensity):** این مهم‌ترین فصل کتاب است. منتزر تعریف دقیقی از شدت ارائه می‌دهد: «درصدی از تلاش لحظه‌ای». او معتقد است برای تحریک رشد، باید **۱۰۰٪ تلاش** (تا ناتوانی کامل و فراتر از آن) انجام شود. هر چیزی کمتر از ۱۰۰٪، رشد را تضمین نمی‌کند. شدت مثل کلید برق است؛ یا روشن است یا خاموش.

۳. **مدت زمان (Duration):** شدت و مدت زمان رابطه معکوس دارند. شما می‌توانید طولانی‌ترین تمرین کنید یا سخت، اما نمی‌توانید هر دو را انجام دهید. تمرینات این کتاب بسیار کوتاه‌مدت هستند (گاهی کمتر از ۱۵ دقیقه).

۴. **تکرار/فرکانس (Frequency):** اینجاست که این کتاب با آثار قبلی منتز متفاوت است. او در اینجا توصیه می‌کند که فاصله بین جلسات تمرین باید **۴ تا ۷ روز** (یا حتی بیشتر) باشد تا بدن فرصت «جبران» و «فراتر از جبران» (Overcompensation) را داشته باشد.

۵. **ویژگی (Specificity):** تمرین باید خاص باشد. برای رشد عضله، باید با وزنه (مقاومت) و به شکل غیرهوازی تمرین کرد.

۶. **سازگاری (Adaptation):** بدن تمایلی به تغییر ندارد مگر اینکه مجبور شود. تمرین باید به قدری شوک‌آور باشد که بدن برای بقا مجبور به ساخت عضله شود.

۷. **پیشرفت (Progression):** تنها شاخص واقعی موفقیت، افزایش قدرت است. اگر در هر جلسه قوی‌تر نمی‌شوید (تکرار بیشتر یا وزنه سنگین‌تر)، یعنی رشد نکرده‌اید و احتمالاً دچار بیش‌تمرینی (Overtraining) شده‌اید.

ساختار تمرینات در این کتاب: این کتاب برخلاف روتین‌های ۶ روز در هفته، ساختارهای بسیار متفاوتی را پیشنهاد می‌کند:

تک‌ست تا ناتوانی (One Set to Failure): منتز با قاطعیت می‌گوید که برای هر حرکت، فقط یک ست اصلی (بعد از گرم کردن) لازم است. انجام ست‌های بیشتر، فقط انرژی لازم برای ریکاوری را هدر می‌دهد.

روتین ایده‌آل (The Ideal Routine): او یک برنامه تقسیم‌بندی شده (Split) جدید ارائه می‌دهد که بدن را به دو یا سه بخش تقسیم می‌کند، اما با روزهای استراحت بسیار زیاد بین آنها.

روتین تثبیت (Consolidation Routine): برای کسانی که پیشرفته هستند یا سخت رشد می‌کنند (Hardgainers)، منتز برنامه‌ای را معرفی می‌کند که شاید شوکه‌کننده باشد: تمرین فقط **یک بار در هفته** (یا هر ۱۰ روز یک بار) و شامل تنها ۳ یا ۴ حرکت مادر (مانند ددلیفت، اسکوات و دیپ).

ریکاوری، حلقه گمشده: بخش عظیمی از کتاب به موضوع «ریکاوری» اختصاص دارد. منتز استدلال می‌کند که تمرین تنها «تحریک» است، اما «رشد» در زمان استراحت رخ می‌دهد. او توضیح می‌دهد که وقتی تمرین می‌کنید، منابع بدن را خالی می‌کنید (ایجاد حفره). بدن ابتدا باید این حفره را پر کند (ریکاوری) و سپس اگر انرژی باقی ماند، عضله جدید بسازد (رشد). اگر زود به باشگاه برگردید، فرآیند رشد را قطع می‌کنید.

اگر قبلاً مقالات قدیمی منتز را خوانده‌اید، این کتاب شما را متعجب خواهد کرد:

در دهه ۷۰، او ۳ روز در هفته تمرین می‌کرد. در کتاب **Heavy Duty I**، او هر ۴ روز یک بار تمرین را پیشنهاد می‌کرد. در این کتاب (۲۰۰۳)، او حتی فواصل ۱۰ تا ۱۴ روز استراحت را برای برخی افراد پیشرفته تجویز می‌کند و معتقد است اکثر بدنسازان جهان در وضعیت «بیش‌تمرینی مزمن» هستند.

این کتاب به عنوان مانیفست بدنسازی نوین برای کسانی شناخته می‌شود که وقت کمی دارند، ژنتیک فوق‌العاده‌ای ندارند و به دنبال رویکردی علمی و به دور از تقلید کورکورانه هستند. دوریان یاتس (Dorian Yates)، قهرمان ۶ دوره مستر المپیا، مشهورترین شاگردی بود که اصول این کتاب را اجرا کرد و فیزیک‌های غول‌پیکر دهه ۹۰ را بنیان گذاشت.

با وجود اینکه کتاب «**تمرین با شدت بالا به روش مایک منتز**» به عنوان وصیت‌نامه علمی و نسخه نهایی سیستم تمرینی او شناخته می‌شود، برای بهره‌برداری صحیح از آن نیازمند نگاهی تحلیلی هستیم. یکی از نقدهای اصلی وارد بر نسخه نهایی سیستم منتز (نسخه ۲۰۰۳)، کاهش افراطی حجم تمرین به «تک‌ست» برای هر حرکت است. اگرچه منتز با منطق «صرفه‌جویی در انرژی» معتقد بود که هر تلاشی فراتر از یک ست منجر به اتلاف منابع ریکاوری می‌شود، اما تحقیقات مدرن فیزیولوژی ورزشی و متآنالیزهای اخیر نشان می‌دهند که رابطه‌ای موسوم به «دوز-پاسخ» در تمرین وجود دارد. برای بسیاری

از بدنسازان، به‌ویژه افراد نچرال (بدون دارو)، تک‌ست ممکن است سیگنال کافی و پایدار برای تحریک حداکثری سنتز پروتئین ایجاد نکند و انجام ۲ یا ۳ ست با شدت بالا، اغلب نتایج مطمئن‌تری در پی دارد.

چالش علمی دیگر در این کتاب، توصیه به استراحت‌های بسیار طولانی (۴ تا ۷ روز و گاهی بیشتر) برای هر گروه عضلانی است. منتظر فرض را بر این می‌گذاشت که بدن برای جبران و سوپرجهبران به این زمان طولانی نیاز دارد، اما علم امروز بیانگر آن است که پنجره آنابولیک یا همان افزایش سنتز پروتئین پس از یک تمرین سنگین، معمولاً تنها بین ۲۴ تا ۴۸ (نهایتاً ۷۲) ساعت باز می‌ماند. پیروی صرف از فرکانس بسیار پایین پیشنهادی در این کتاب، ممکن است باعث شود عضله پس از ریکاوری، روزهای متمادی را در حالت خنثی سپری کند و بدنساز فرصت‌های طلایی رشد مجدد در طول هفته را از دست بدهد. همچنین فشار آوردن به سیستم عصبی تا مرز ناتوانی مطلق در هر جلسه، ریسک فرسودگی عصبی (CNS Fatigue) را افزایش می‌دهد که متفاوت از خستگی عضلانی است.

با وجود نقدهای فوق، نادیده گرفتن این کتاب اشتباهی بزرگ است، زیرا ارزش آن در «خط‌شکنی» و تغییر پارادایم فکری بدنسازی نهفته است. مایک منتزر با نگارش این اثر، با شجاعت تمام در برابر جریان غالب زمان خود که شعارش «بیشتر، بهتر است» (تمرینات ماراتن گونه ۲ تا ۴ ساعته) بود، ایستاد. این کتاب پادزهری قدرتمند و ضروری برای بیماری رایج «تمرین بیش از حد» و انجام "ست‌های هرز" (Junk Volume) است. منتزر با رویکرد فلسفی و منطقی خود، بدنسازی را از یک تقلید کورکورانه به یک فرآیند عقلانی تبدیل کرد و به ما آموخت که اگر در حال پیشرفت (افزایش قدرت) نیستیم، بیشتر تمرین کردن راه حل نیست، بلکه احتمالاً مشکل در ریکاوری است.

بزرگترین میراث این کتاب، بازتعریف مفهوم «شدت» است. مطالعه این اثر ذهنیت شما را دگرگون می‌کند تا درک کنید که «سخت تمرین کردن» واقعی یعنی چه و مرز حقیقی ناتوانی عضلانی کجاست. حتی اگر تمام پروتکل‌های فرکانسی او را اجرا نکنید، یادگیری «فرهنگ شدت» از منتزر، کیفیت هر ستی را که در باشگاه انجام می‌دهید، دگرگون خواهد کرد. همان‌طور که دوریان یتس (قهرمان ۶ دوره مستر المپیا) با تعدیل همین روش و ترکیب آن با حجم کمی منطقی‌تر توانست فیزیک‌های مدرن را پایه‌گذاری کند، این کتاب نیز برای خواننده امروزی نقشه‌ی راهی است برای حذف اضافات، تمرکز بر اصل فشار و پایان دادن به ساعت‌ها اتلاف وقت در باشگاه. بنابراین، این کتاب نه به عنوان یک دستورالعمل خشک، بلکه باید به عنوان مرجعی برای بیداری ذهنی و اصلاح اخلاق کاری در تمرین مطالعه شود.

در بخش پایانی کتاب حدود ۱۸ صفحه (۶۵۰ لغت تخصصی) با شرح برای مخاطبان محترم از کتاب گردآوری گردیده است که یک واژه نامه تخصصی برای علاقه‌مندان گردیده است. همچنین تمام تصاویر موجود در کتاب رنگی سازی شده و تلاش گردیده حداکثر کیفیت در تولید آنها لحاظ گردد.

هیچ اثر بی‌نقصی وجود ندارد، لطفاً نقطه نظرات خویش را با نشر دانشگاهی فرهمند، با کانال: [@salehinpub](mailto:salehinpub) و Martialarts@u، اینستاگرام نشر علمی صالحین، وب‌سایت: www.farbook.ir و شماره ۰۲۱-۶۶۹۶۸۶۱۴ یا ۰۹۱۳۴۸۸۶۴۹۸ تماس حاصل فرمایید. نحوه ارتباط با مدیر نشر: [@Alirezasaalehin](mailto:Alirezasaalehin) در میان بگذارید.

مهندس علیرضا صالحین، پاییز ۱۴۰۴

فهرست مطالب:

پیشگفتار

مقدمه: یک چشم‌انداز نوین

بخش اول

ملاحظات مقدماتی

۱. نقش اهداف واقع‌بینانه

۲. پتانسیل فردی

۳. در باب نیاز به اصول

بخش دوم

اصول بنیادین

۴. اصل اول: هویت

۵. اصل دوم: شدت

۶. اصل سوم: مدت زمان (تداوم)

۷. اصل چهارم: تواتر (فرکانس)

۸. اصل پنجم: ویژگی (اختصاصی بودن)

۹. اصل ششم: سازگاری

۱۰. اصل هفتم: پیشرفت

بخش سوم

مشتقات

۱۱. مجموعه‌ای از اصول تمرین با شدت بالا

۱۲. وزنه‌های آزاد در مقابل ماشین‌ها؛ کدام یک بهتر است؟

بخش چهارم

عملی کردن تئوری

۱۳. تمرین ایده‌آل (مبتنی بر اصول)

۱۴. جایگزینی حرکات تمرینی

۱۵. تمرین پیشرفته (تثبیت)

بخش پنجم

دغدغه‌های بدنساز مسابقه‌ای

۱۶. هنر رسیدن به اوج: ارتقای تفکیک عضلانی

۱۷. آینه شما و نحوه استفاده از آن

۱۸. هنر فیگور گرفتن

بخش ششم

انگیزش و روانشناسی

۱۹. توسعه ذهنیت محاصره (ذهنیت جنگنده) در باشگاه

۲۰. روانشناسی یک بدنساز مسابقه‌ای

۲۱. تبدیل شدن به یک المپین (قهرمان المپیا)

۲۲. بهترین‌ها در درون شماست

پیوست: مایک منتزر در رقابت

واژه نامه تخصصی انگلیسی به فارسی همراه به تشریح معنی

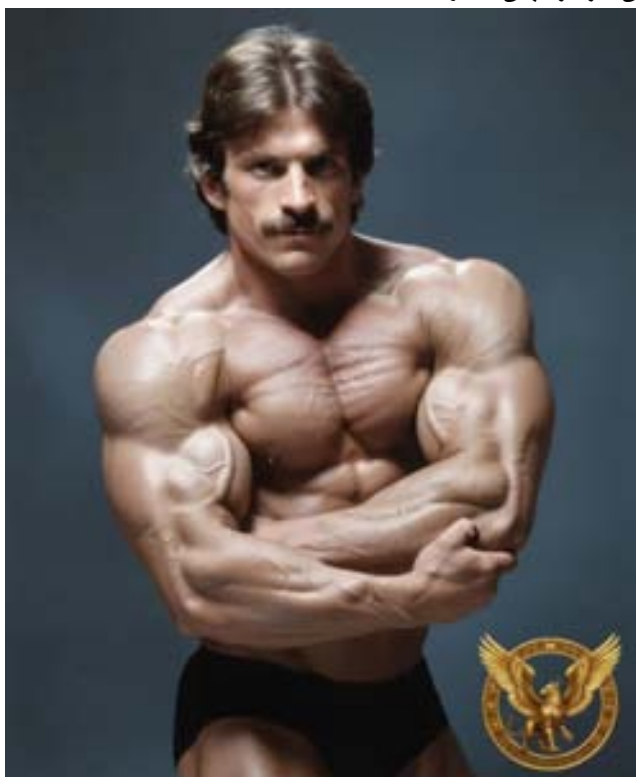


پیشگفتار

مایک منتزر (۱۹۵۱-۲۰۰۱)

کمتر از ۳۶ ساعت پس از امضای قرارداد این کتاب، مایک منتزر در خواب و بر اثر حمله قلبی درگذشت. یک استعداد مادرزادی (زمینه ارثی) برای مشکلات قلبی در خانواده منتزر وجود داشت. پدر مایک، هری منتزر، نیز به طور زودرس بر اثر مشکلات قلبی درگذشته بود و در رویدادی که گویی از دل یک تراژدی یونانی بیرون آمده است، برادر کوچکتر مایک، ری (Ray)، تنها دو روز پس از فوت مایک، به همان علت جان سپرد.

هم زندگی و هم مرگ او، گواهی بر مسئله «ژنتیک» است؛ موضوعی که مایک در نوشته‌ها و سمینارهایش بارها و با قاطعیت بر آن تأکید داشت. زیرا همان‌طور که او اغلب می‌گفت، ژن‌ها عامل اصلی تعیین‌کننده نه تنها در موفقیت عضلانی، بلکه در سلامت کلی و طول عمر هستند. مایک ژن‌های لازم برای دستیابی به عظمت عضلانی (و به جرات می‌گویم فلسفی) را دریافت کرده بود، اما از نظر ژنتیکی در بخش سلامت کلی و طول عمر، در حق او کم‌لطفی شده بود (دست‌خالی مانده بود). ما خوش‌شانس بودیم که او را تا همین زمان در کنار خود داشتیم و من معتقدم اگر حکمت تمرینی او نبود (حکمتی که او با پشتکار در تمام طول حرفه‌اش به کار می‌بست)، او آن‌قدر عمر نمی‌کرد که بتواند چنین تاثیر مثبتی بر زندگی بدنسازان سراسر جهان بگذارد.



(مایک منتزر - یک قهرمان واقعی بدنسازی.)

یک قهرمان واقعی

در دهه ۱۹۳۰، ویل دورانت (Will Durant)، فیلسوف و مورخ برنده جایزه پولیتزر، چنین اظهار داشت: «از میان آرمان‌های بسیاری که در جوانی به زندگی معنا و درخششی می‌بخشیدند که در چشم‌اندازهای سرد میان‌سالی غایب است، حداقل یکی برای من همچنان به روشنی و رضایت‌بخشی گذشته باقی مانده است: ستایش بی‌پروا و بی‌شرمانه قهرمانان. در عصری که همه چیز را هم‌سطح می‌کند و هیچ چیز را محترم نمی‌شمارد، من در کنار کارلایل ویکتوریایی می‌ایستم و شمع‌هایم را، همچون میراندولا در برابر تندیس افلاطون، در زیارتگاه مردان بزرگ برمی‌افروزم... چرا باید در برابر آشپرها و قله کوه‌ها، یا ماه تابستانی بر دریایی آرام با احترام بایستیم، اما در برابر والاترین معجزه هستی، یعنی انسانی که هم بزرگ است و هم نیک، سر تعظیم فرود نیاوریم؟»

جدای از اینکه مایک منتزر دوستی نزدیک برای من بود، من مدت‌هاست که او را یک قهرمان واقعی می‌دانم؛ مردی که به‌راستی هم «بزرگ» بود و هم «نیک». منتزر مردی بود که کمال فیزیکی را در دنیای بدنسازی به اوج رساند و به یکی از بزرگترین بدنسازان تمام دوران تبدیل شد (و بدین ترتیب بخش اول تعریف دکتر دورانت را محقق کرد)؛ و مردی بود که همواره جویای صداقت بود تا شهرت، یکپارچگی (شرافت) را بر تجاری‌سازی ترجیح می‌داد و حقیقت را برتر از همه چیز می‌دانست. اینکه این ویژگی‌ها گواهی بر «نیک» بودن اوست (بخش دوم تعریف دکتر دورانت)، نیازی به توضیح بیشتر ندارد.

مایه تأسف است که دنیای بدنسازی هرگز به اندازه دکتر دورانت عاشق قهرمانی نبوده است. در واقع، منتزر به خاطر داشتن همان سه فضیلت ذکر شده در بالا، به شدت مجازات شد: برای فضیلت اول، توسط جناح سنتی (ارتدوکس) بدنسازی محکوم شد؛ برای دومی، از پایگاه قدرت آن‌ها طرد (تکفیر) شد؛ و برای سومی، از بزرگترین عنوان قهرمانی بدنسازی و فرصت کسب درآمد از اشتیاقش محروم گشت.

این‌ها موانعی بودند که می‌توانستند روحیه‌ای کمتر قهرمانانه را در هم بشکنند. با این حال، منتزر استقامت ورزید و با گذشت زمان، عناوین معتبری از نوعی دیگر (و بسیار ارزشمندتر در عرصه زندگی) کسب کرد؛ او به عنوان «یک انسان کاملاً شکوفا شده»، «مردی با روحی خودساخته»، «پیشگامی در علم تمرین» و (شاید عنوانی که بیش از همه به آن افتخار می‌کرد) «فیلسوف ذهن و بدن» شناخته شد.

در اواسط دهه ۱۹۷۰، زمانی که بدنسازی تازه در حال تبدیل شدن به یک مد روز بود، منتزر همچون نسیمی - نه، همچون گردبادی - از هوای تازه، در تالارهای تاریک، تیره و متعفن آن وزید، افسانه‌ها را نابود کرد و دروغ‌ها را درهم شکست. با گذشت زمان، او پیروان بسیاری در میان جویندگان حقیقت در جامعه بدنسازی پیدا کرد. نتیجه‌گیری‌های مستدل منتزر، که برای اولین بار مبتنی بر تفکر منطقی و شواهد علمی بود و نه بر پایه فروش مکمل‌ها و تجهیزات، بدنسازی را از قرون وسطای خودخواسته بیرون کشید و به دنیای تکنولوژی مدرن وارد کرد.

همراه با این رنسانس، انقلابی در نحوه اجرای بدنسازی و درک بدنسازان پدید آمد. مقالات منتزر (در آن زمان - که او در سال‌های بعد آن‌ها را اصلاح و دقیق‌تر کرد) بیان می‌کردند که فرد نباید بیش از ۴۵ دقیقه در هر جلسه تمرین کند و نباید بیش از چهار روز در هفته ورزش نماید. این در زمانی بود که آرنولد شوارتزنگر و اکثر بدنسازان دیگر، روزی دو بار و هر بار تا دو ساعت تمرین می‌کردند و شش روز در هفته به باشگاه می‌رفتند. اگر چنین پیشنهادی توسط هر کسی غیر از مایک منتزر مطرح می‌شد، با خنده از دایره ملاحظات خارج می‌گردید؛ اما زنجیره پیروزی‌های منتزر در مسابقات (از جمله کسب اولین امتیاز کامل در تاریخ مسابقات مستر یونیورس)، گواهی زنده بر کارآمدی رویکرد تمرینی جدید او بود.

علاوه بر فیزیک بدنی خارق العاده، واقعیت این بود که منتزر به طور چشمگیری خوش چهره و - برای اولین بار در مورد یک بدنساز حرفه‌ای - یک روشنفکر (Intellectual) بود. در اینجا، سرانجام تجسمی از آن آرمان یونان و روم باستان یعنی *"mens sana in corpore sano"* (عقل سالم در بدن سالم) پدیدار شده بود. خیابان مدیسون (نماد صنعت تبلیغات آمریکا) به سرعت از این پدیده نادر بهره‌برداری کرد؛ تا سال ۱۹۷۹، منتزر دارای پوستری پرفروش، یک مدیر برنامه و سه کتاب پرفروش بود و در برنامه‌های تلویزیونی متعددی مانند *"Merv Griffin"* و رقابت *"Superstars"* شبکه ABC ظاهر شده بود. او در این رقابت‌ها با موفقیت در برابر بزرگترین ورزشکاران جهان رقابت کرد و نشان داد که همه بدنسازان، افرادی صرفاً عضلانی و ناکارآمد در ورزش نیستند. بسیاری از افراد مشهور در بدنسازی معتقدند که قدرت‌های حقیر و کوتاه‌فکری که در آن زمان کنترل بدنسازی را در دست داشتند، دچار حسادت شدند و توطئه‌ای برای سقوط او چیدند. و چنین شد که در سیدنی استرالیا، در مسابقات مستر المپیای ۱۹۸۰، منتزر که شانس اول قهرمانی بود (و با دلیل موجه؛ او ۱۰ پوند عضله سنگین‌تر، با تفکیک عضلانی بیشتر و با یک روتین فیگورگیری که حاضران هنوز هم درباره تأثیر نفس گیر و تأثیربرانگیز آن صحبت می‌کنند، به میدان آمده بود)، به مقام پنجم تنزل داده شد.



(منتزر تجسمی از آرمان یونان باستان یعنی «عقل سالم در بدن سالم» بود.)

از قرار معلوم، باید درسی به منتزر داده می‌شد؛ او داشت از خود ورزش بزرگتر می‌شد و مقالاتش که نیاز به مکمل‌های غذایی را زیر سوال می‌برد - مکمل‌هایی که شاه‌رگ حیاتی تشکیلات تجاری بدنسازی بودند - به همراه امتناع او از تایید روش‌های تمرینی فریبکارانه صرفاً برای هم‌رنگ شدن با جماعت، ایجاب می‌کرد که او را یکی دو پله - یا پنج پله - پایین بکشند. (جالب است بدانید، برای اینکه خواننده گمان نکند من در اینجا نظر شخصی می‌دهم، شبکه CBS Sports با صرف هزینه، گروه فیلمبرداری را به آن سوی دنیا فرستاده بود تا این رویداد را برای پخش تلویزیونی ضبط کند، اما پس از رتبه‌بندی نامعقول منتزر، آن‌ها تصمیم گرفتند که آن را پخش نکنند.) اما منتزر ایستادگی کرد. اگر قرار بود رقابت برتر آن‌ها این‌گونه داوری شود، او در رقابت‌هایشان شرکت نمی‌کرد؛ اگر پاداش شرافت فکری و تعهد به کشف روشی بهتر و کارآمدتر برای تمرین این بود، پس این اصلاً پاداش نبود. و همان‌طور

که منتظر هم موافق بود، از آنجا که پاداش واقعی در دستیابی به سلامتی و آمادگی جسمانی برای خود فرد تمرین کننده نهفته است و نه در پاداش‌هایی از سوی منابع قدرت بیرونی، شاید او از همان ابتدا در مسیری اشتباه قدم گذاشته بود.

اعتبارسنجی

ضرب‌المثلی هست که می‌گوید مشکل ذاتی بالا رفتن از نردبان موفقیت این است که اکثر کسانی که می‌خواهند بالا بروند، در اواخر زندگی متوجه می‌شوند که نردبانی که از آن بالا رفته‌اند، به دیوار اشتباه تکیه داده شده بود. خوشبختانه برای منتظر، او در اوایل دوران حرفه‌ای خود تشخیص داد که نردبان‌ش به دیوار اشتباه تکیه داده شده است. او از انظار عمومی و مجلات بدنسازی کناره‌گیری کرد - و درآمدی شش‌رقمی و محبوبیت و شهرتی بی‌سابقه را پشت سر گذاشت - تا جستجوی خود برای حقیقت و روش تمرینی ایده‌آل را ادامه دهد؛ اکنون رها از تقاضاها و انتظارات دیگران.

نه اینکه او منفعلانه مطالعه می‌کرد؛ بلکه او مشغول آزمودن کاربردهای جدید نظریه «تمرین با شدت بالا» (HIT) بر روی هزاران شاگرد خصوصی بود که تحت حمایت خود گرفته بود - و کشفیات او نه تنها خود منتظر، بلکه تمام دنیای علم تمرین را حیرت‌زده کرد. منتظر ثابت کرد که حداکثر افزایش اندازه و قدرت عضله، با تمریناتی که تنها ۱۲ دقیقه طول می‌کشد و فقط یک بار در هر ۴ تا ۷ روز انجام می‌شود، امکان‌پذیر است! چنین پیشنهادی خنده‌دار به نظر می‌رسید - اگر نتایجی که منتظر نه تنها در خود، بلکه اکنون در هزاران مشتری آشکار کرده بود، وجود نداشت. ناگهان «تمرین با شدت بالا» (HIT) به یک روش معتبر برای تمرین تبدیل شد و خیل عظیمی از «صاحب‌نظران» جدید کتاب‌هایی نوشتند و اسرار تحقیقات «خودشان» را درباره این روش انقلابی تمرین فاش کردند - و به ندرت نامی از منتظر برده می‌شد، چه رسد به اینکه از تلاش‌های پیشگامانه او قدردانی شود.

با گذشت زمان، مجلات به او التماس کردند که دوباره بنویسد و حکمت خود را با خوانندگان‌شان به اشتراک بگذارد. تصور کنید او چه چیزی ارائه می‌داد! دوازده دقیقه در هفته برای تحقق پتانسیل کامل ژنتیکی شما از نظر توده عضلانی و قدرت! در تصویرسازی بدنسازی، این به معنای مرگ جناح سنتی و قدیمی تشکیلات بدنسازی و تولد دوباره‌ای کامل به سوی یک چشم‌انداز کاملاً جدید بود - یک علم واقعی تمرین. بدنسازی رنسانس خود را یافته بود که تا به امروز بی‌وقفه ادامه داشته است و سرچشمه آن، «مایکل جان منتزر» بود.

به‌زودی مشاهیری همچون «تونی رابینز»، مدیران عامل شرکت‌های فورچون ۵۰۰، بدنسازان مسابقه‌ای و مردان و زنانی که به دنبال رسیدن به بهترین فرم بدنی ممکن در کوتاه‌ترین زمان ممکن بودند، جویای مشاوره منتزر شدند. هیچ‌کدام از آن‌ها نپرسیدند که آیا او هرگز مستر المپیای ۱۹۸۰ برده است یا خیر (تعداد کمی از آن‌ها حتی می‌دانستند که آن مسابقه چیست)، اما همه آن‌ها می‌دانستند «مایک منتزر» کیست و این دانش و اصول او بود که آن‌ها به دنبالش بودند. منتزر که همیشه یک فردگرا بود، ترجیح می‌داد با شرایط خودش کار کند؛ او از طریق وبسایت شخصی‌اش (mikementzer.com) با مردم صحبت می‌کرد، کتاب‌های خودش را منتشر می‌کرد، نوارهای صوتی خودش را تولید می‌کرد و همواره باغ خودش را آباد می‌کرد. او هرگز از کسی انتظار نداشت حرف‌هایش را صرفاً به این دلیل بپذیرد که او یک قهرمان سابق بدنسازی است، و هرگز از کسی نخواست که توصیه‌هایش را بدون پرسش دنبال کند. او دانشجویانش (و اکنون خواننده این کتاب) را به چالش می‌کشید که نه لزوماً با او موافقت یا مخالفت کنند، بلکه خودشان بیندیشند و از این تجربه رشد کنند.

انسانی واقعاً خیرخواه

اگرچه مایک در سن جوانی (۴۹ سالگی) درگذشت، شکی نیست که او زندگی پر بار و رضایت‌بخشی داشت. اما این واقعیت، درد فقدان او را برای دوستان، طرفداران، خانواده و همکار نویسنده‌اش کاهش نمی‌دهد. مایک از آن موجودات

بسیار کمیاب بود: انسانی واقعاً خیرخواه که عمیقاً به مردم اهمیت می‌داد و برای کمک به هر کسی که وارد دایره ارتباطی‌اش می‌شد، از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کرد. او بخش زیادی از پولی که در طول زندگی‌اش به دست آورد را نگه نداشت، نه به این خاطر که سلیقه‌ای پرخرج داشت، بلکه به این دلیل که همواره به کسانی که با آن‌ها برخورد می‌کرد و نمی‌توانستند اجاره‌شان را بپردازند، برای غذا یا ادامه تحصیل به پول نیاز داشتند، یا نیازهای دیگری داشتند که مایک انتخاب می‌کرد با سخاوت خود آن‌ها را برطرف کند، کمک می‌کرد.

نگارش این کتاب

من ۲۲ سال بود که مایک را می‌شناختم، زمانی که برای اولین بار به او پیشنهاد دادم که می‌خواهم کتابی خلق کنم که نمایانگر عصاره حکمت ۳۴ ساله او در تمرین بدنسازی، رقابت و فلسفه باشد. مایک تا حدی متعجب اما با این حال خوشحال شد، و بنا به دلایلی که اکنون پیشگویانه به نظر می‌رسد، من حتی پیش از آنکه انتشارات مک‌گرو-هیل (McGraw-Hill) برای چاپ این عنوان قرارداد ببندد، شروع به نوشتن کتاب با او کردم. دو هفته پیش از مرگش، نسخه‌ای از این دست‌نوشته را از طریق پیوست ایمیل برای مایک فرستادم و او در پاسخ نوشت که چقدر از کتاب راضی است. از طنز روزگار، با اینکه دو ناشر در دهه ۱۹۸۰ کتاب‌هایی از مایک منتشر کرده بودند، هر دو برای مخاطبان عمومی تناسب اندام (General Fitness) نوشته شده بودند، در حالی که مخاطبان مایک و در واقع اشتیاق او، همواره با «بدنسازی» (Bodybuilding) بود.

به عنوان نویسنده‌ای که توسط بسیاری از افراد صاحب‌نظر محسوب می‌شود (به واسطه ابداع مشترک و نوآوری در دو سیستم تمرینی: «تمرین انقباض ایستا» و «تمرین فاکتور قدرت» - که هر دو توسط انتشارات Contemporary Books چاپ شده‌اند)، باید اعتراف کنم که منتظر چه تأثیری بر تفکر خود من داشته است، هم در زمینه علم تمرین و هم در سطحی تا حدی بالاتر، یعنی فلسفه. اگر تأثیر منتظر (و گاهی مربیگری او) نبود، من این ذهنیت را نمی‌داشتم که سنت‌های بدنسازی را زیر سوال ببرم و به دنبال راهی بهتر باشم. من بابت این درس مدیون منتظر هستم - و همچنین بابت این درس که بدنسازی تنها یک ضمیمه برای زندگی بهتر است و نه دلیل زندگی.

سهم من در خلق این کتاب، مربوط به ساختار آن بوده است - نه محتوای آن، چرا که محتوا تماماً دستاورد مایک منتظر است. در حالی که ما چندین ماه با هم روی دست‌نوشته کار کردیم (با کمک فلسفه عینیت‌گرایی و دانش خودمان از فیزیولوژی ورزش)، به این نتیجه رسیدیم که اصول بنیادین علم بدنسازی، آن‌طور که مدت‌ها ادعا می‌شد، سه اصل (شدت، مدت و تواتر) نیستند، بلکه در واقع **هفت اصل** هستند و تنها با درک کامل این هفت اصل است که می‌توان گفت فرد بر علم بدنسازی تسلط یافته است. اقتدار و رأی مایک در تمام موضوعات مربوط به این کتاب، نهایی و فصل‌الخطاب بود.

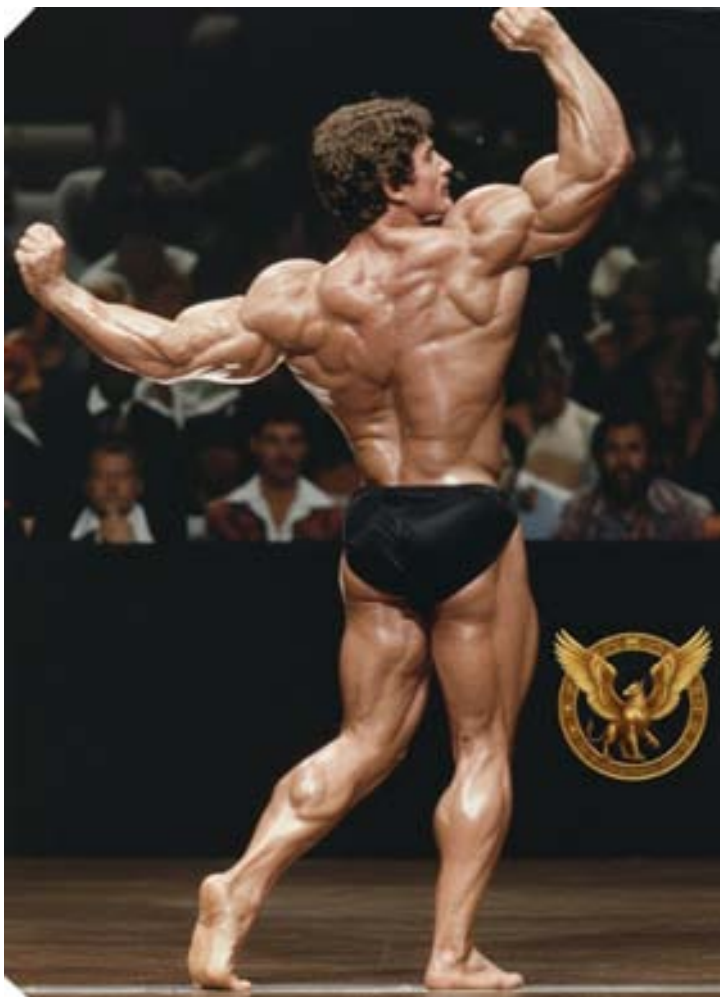
کار من بر روی این کتاب، همچنین ادای احترامی رسمی به زندگی، حرفه، باورها و الگوی مایک منتظر بود؛ کسی که به نظر من یکی از بزرگترین بدنسازانی است که تاکنون زیسته است. من واژه «بزرگترین» را نه به خاطر تعداد عناوین قهرمانی که او کسب کرد به کار می‌برم، بلکه به این دلیل که او یکی از برترین فیزیک‌های بدنی تمام دوران را ساخت، بدون اینکه حتی یک‌بار اصول خود را زیر پا بگذارد یا تسلیم شود؛ بدون اینکه حتی یک‌بار در باورش به آنچه درست و نیک است تردید کند؛ و به این دلیل که او حاضر نشد به مردم چیزی جز شرافت و یکپارچگی خودش را بفروشد.

هر دهه، محصول جدیدی از قهرمانان را با خود می‌آورد، اما وقتی محصول بعدی قهرمانان برداشت می‌شوند، قبلی‌ها به سرعت فراموش می‌گردند. منتظر ماندگار است زیرا او نماد چیزی فراتر بود - اینکه اصولی وجود دارند که ارزش دفاع کردن دارند، حتی اگر به قیمت گزاف شخصی تمام شوند. و با این کار، منتظر پتانسیل نهفته در همه ما را برای به فعلیت

رساندن (Actualize) خودمان به عنوان انسان و داشتن زندگی‌هایی کامل‌تر و هدفمندتر آشکار کرد. از قهرمانان خود، نمی‌توان چیزی بیش از این درخواست کرد.

قدردانی‌ها - و یک اعتراف

از دست دادن یک معلم هرگز فرآیند آسانی نیست. از دست دادن یک دوست صمیمی از آن هم سخت‌تر است. وقتی هر دو را هم‌زمان از دست می‌دهید، روان برای محافظت از خود، نوعی بی‌حسی شناختی (Cognitive Anesthesia) اعمال می‌کند که درد را کرخت کرده و اجازه می‌دهد فرد به زندگی ادامه دهد. بنابراین، انجام اصلاحات نهایی این کتاب تجربه‌ای تلخ و شیرین بود. متن کتاب پیش از درگذشت مایک، بر اساس بیش از ۲۰ سال تجربه و نوشتار او درباره هنر، علم، ورزش و سبک زندگی بدنسازی تکمیل شده بود. این بخش، لذتی مطلق بود؛ من هر روز مشتاقانه منتظر کار بودم، چون می‌دانستم که قرار است وقتم را با دوست و مرشدم بگذرانم.



(مایک منتزر - شاید بزرگترین بدنساز تمام دوران)

بخش سخت ماجرا زمانی فرا رسید که پس از مرگ مایک، مشغول انتخاب عکس‌ها برای این کتاب بودم، زیرا آنجا بود که بر من نهیب زد که این آخرین باری خواهد بود که ما پیامی از مایک منتزر دریافت می‌کنیم؛ این دیگر یک کتاب

بدنسازى نبود، بلکه در واقع آخرین بیانیه (Communiqué) او بود. این کشف ضربه سختی بود و من دیدم که دارم فرآیند را طول می‌دهم؛ نیاز داشتم عکس‌های بیشتری ببینم، انتخاب‌های بهتری انجام دهم و مطمئن شوم که کتاب به بهترین شکل ممکن درآمده است. همچنین، شاید ناخودآگاه احساس می‌کردم تا زمانی که اعتراف نکنم کتاب تمام شده است، هنوز کتابی از مایک منتظر در راه خواهد بود.

با این حال، واقعیت‌های نشر به آرامی اما به درستی به من یادآوری کردند که توافقی توسط مایک و من برای تحویل کتاب نهایی صورت گرفته و زمان آن رسیده است که به آن توافق احترام بگذارم. و بدین ترتیب با قلبی سنگین، انتخاب عکس‌ها و زیرنویس‌ها را به پایان رساندم. عکس‌ها به سادگی - و به‌طور عینی - بهترین عکس‌هایی هستند که تاکنون از مایک منتظر گرفته شده‌اند، و توسط افرادی اهدا شده‌اند که برای مجلات رقیب کار می‌کنند اما برای این پروژه گردهم آمدند، زیرا دوستان او بودند و می‌خواستند آخرین کتابش ادای احترامی شایسته به مردی باشد که با عشق و احترام به یادش می‌آورند.

من مدیون «جان بالیک» (John Balik) از مجله *Ironman* هستم که بخش عمده عکس‌های این کتاب را تأمین کرد؛ او مایک را طولانی‌تر از تقریباً هر کس دیگری در بدنسازی می‌شناخت و در تمام طول حرفه مایک - از دوران آماتوری تا ماه‌های آخرش روی زمین - حضور داشت. در این مسیر، جان برخی از بهترین عکس‌های فیزیکی مایک را که تاکنون بر نگاتیو فیلم نقش بسته، ثبت کرد و - بدون تردید - او مطلقاً بهترین عکس‌های تمرین درون باشگاهی از مایک را درست زمانی که او واقعاً در حال تمرین برای ساختن عضله جهت مسابقه بود، شکار کرد. این‌ها عکس‌های فیگور گرفته شده (Posed) مانند آنچه در اکثر مجلات و کتاب‌های بدنسازی می‌بینید نیستند؛ این‌ها جنس اصل هستند؛ عرق واقعی است، وزنه‌ها واقعی هستند و تلاش، تماماً و به‌صورت خالص، «شدت بالا» (هوی دیوتی) است. این بدنسازی واقعی است؛ و بالیک به شکلی بی‌نقص روی فیلم ثبت کرد که چگونه عضله واقعی تحریک می‌شود تا بزرگتر و قوی‌تر رشد کند.

همچنین باید از شریک تجاری جان، عکاس مشهور «مایک نوو» (Mike Neveux) تشکر کنم که چشمش مهارت عجیبی در تمرکز دقیق بر روی آنچه در یک عکس بدنسازی مهم است، دارد. عکس‌های پرتره و عکس‌های تمرین در باشگاه او، تا حدی که برای انسان ممکن است، به کمال نزدیک‌اند.

«باب و گیل گاردنر» (Bob and Gail Gardner) نیز باید به‌طور ویژه نام برده شوند. عکس‌های آن‌ها از مایک منتظر در دنیای ورزش بدنسازی افسانه‌ای بود (و هست)؛ عکس روی جلد ما نتیجه نبوغ هنری آن‌هاست و مطالعات فیزیکی (Physique Studies) که بسیاری از صفحات این کتاب را زینت داده‌اند، نتیجه مستقیم استعداد آن‌ها هستند. عکس «هرکول» آن‌ها از مایک، که آغازگر بخش ششم است، شاید مشهورترین عکس مطالعه فیزیکی در تاریخ بدنسازی باشد.

با وجود اینکه من بودجه بسیار محدودی داشتم، همه این هنرمندان آرشیوهای خود را گشودند و متحمل هزینه و زحمت شخصی زیادی شدند تا بخشی از کتاب نهایی مایک باشند. می‌دانم که مایک عمیقاً تحت تأثیر خیرخواهی و دوستی آن‌ها قرار می‌گرفت.

در نهایت، باید از «جوآن شارکی» (Joanne Sharkey) نام ببرم؛ جو سال‌ها شریک تجاری مایک بود و فداکارترین و وفادارترین حامی او باقی مانده است. بالاتر از همه این‌ها، او دوست مایک بود؛ مهربانی او نسبت به مایک در طول سال‌های بسیاری که زندگی با او مهربان نبود، و همچنین حمایت گرم و مثبت او از این پروژه، او را نزد من به عنوان

انسانی با شفقت، شرافت و صداقتِ استثنایی محبوب کرده است. می‌دانم که مایک می‌خواست از جوانِ قدردانی شود، همان‌طور که در روزهای آخرش مکرراً نزد من از او قدردانی می‌کرد. این، آخرین وصیت‌نامه مایکل جان منتزر است که کلام نهایی او را درباره بدنسازی در تمام ابعاد گوناگونش نمایندگی می‌کند.

فعلاً این پیشگفتار را با بیان جمله‌ای از آن فیلسوف قدیمی، سنکا، به پایان می‌برم که: «زندگی، اگر بدانی چگونه از آن استفاده کنی، به اندازه کافی طولانی است.» اینکه مایک می‌دانست چگونه از آن استفاده کند، قطعاً و هرگز، نمی‌تواند مورد تردید باشد.

— جان لیتل



«تنها در بسترِ داشتنِ ذهنی که به‌درستی توسعه یافته است، قادر خواهید بود حقیقتاً از دستیابی به ارزش‌های مادی خود، از جمله بدنی عضلانی‌تر، لذت ببرید.»
— مایک منتزر

مقدمه: یک چشم‌انداز نوین

ویکتور هوگو زمانی گفته بود: «هیچ چیز در این جهان قدرتمندتر از ایده‌ای نیست که زمان آن فرا رسیده باشد.» این ایده از فلسفه خردگرایی (Rationalist Philosophy) برمی‌خیزد که بر اساس ضرورت منطقی، امکان‌های فکری خاصی باید زمانی ظاهر شوند که شرایط اجتماعی، علمی و روانشناختی معینی محقق شده باشند.

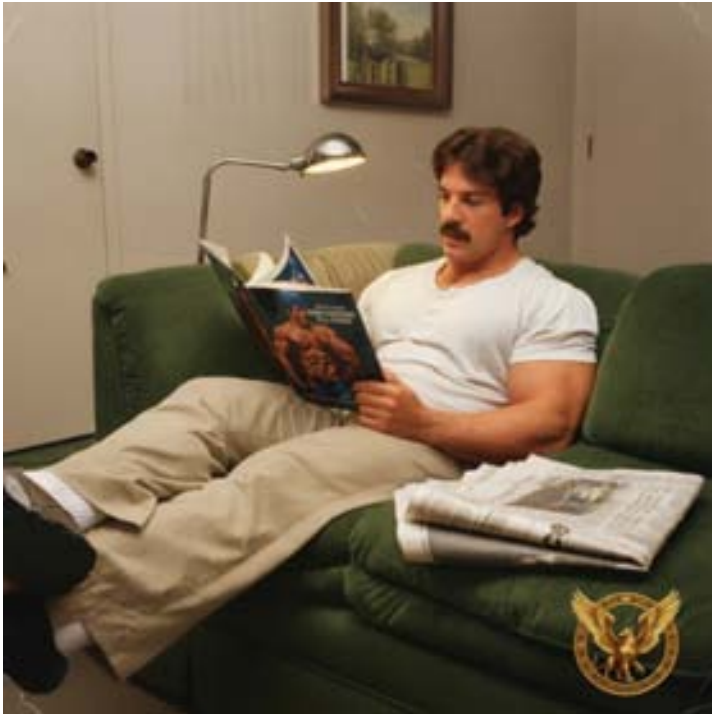
با قضاوت بر اساس بازخوردی که نوارهای صوتی، ویدیوها و مقالات من دریافت کرده‌اند، به همراه پذیرش قاطع رویکرد تمرینی انقلابی من در سمینارهای مختلف بدنسازی که در سراسر جهان برگزار کرده‌ام، شاید بتوان با اطمینان گفت که زمان ایده‌های موجود در این کتاب نه تنها فرا رسیده، بلکه دیری است که از موعد آن گذشته است.

بیشتر مطالب موجود در این صفحات، مبتنی بر داده‌های با اعتبار تجربی (Empirically Validated Data) است — که برخی از آن‌ها به قرن نوزدهم بازمی‌گردند — و آنچه این گونه نیست، حقایق ساده و بدیهی است که هیچ انسان عاقلی آن‌ها را انکار نمی‌کند. من همچنین بخش بزرگی از زندگی بزرگسالی خود را وقف جستجو — و در نهایت کشف — اصول بنیادین تمرین صحیح بدنسازی (یعنی تمرین با شدت بالا) کرده‌ام و آن‌ها را در ساختار سلسله‌مراتبی درستشان تنظیم نموده‌ام تا یکپارچگی بسیار واقعی بین ذهن و بدن را در زمینه ساخت قدرت و توده عضلانی آشکار سازم.

پرسش درباره اینکه دقیقاً بهترین روش تمرین برای افزایش سریع اندازه و قدرت عضلانی چیست، مدت‌هاست که بحث‌برانگیز بوده و با نظرات گوناگون آمیخته شده است. این کتاب برای بدنساز جدی در نظر گرفته شده است که از «نظرات» خسته شده و به دنبال چیزی ملموس‌تر و قطعی‌تر است.

باور صمیمانه من این است که این روش بدنسازی یک «سیستم» است و به همین دلیل، توسط هر کسی قابل یادگیری است. اگر خواننده زمان کافی را صرف تسلط بر توالی منطقی موضوعات در این کتاب کند، می‌تواند رویکرد من به تمرینات با شدت بالا را آن قدر کامل درک کند که بتواند پاسخگوی مشکلات تمرینی خود باشد و به مربی و تمرین‌دهنده خودش تبدیل شود.

بیش از دو دهه از زمانی که من با رویکرد کاملاً متفاوت خود به تمرین و رژیم غذایی، از سنت بدنسازی فاصله گرفتم، می‌گذرد. و در حالی که من همیشه آگاهی گسترده‌ای از استانداردهای منطقی واحدی که مرا در رویکرد جدیدم هدایت می‌کرد، داشتم، دانش شخصی من طی شش سال گذشته (از زمانی که تلاشی متعهدانه و مشتاقانه برای درک بهتر نقش منطق در تفکر انسان و اصول اولیه فلسفی یعنی «قانون هویت» و «قانون علیت» انجام دادم و سپس تئوری‌های جدید بدنسازی‌ام را روی هزاران بدنساز در سراسر جهان آزمایش کردم) به طور نمایی رشد کرده است. نتیجه نهایی این دوره رشد، منجر به یقین در اموری شده است که پیش از این تنها تخمین و تقریب در آن‌ها ممکن بود. این بدان معنا نیست که من همیشه این قدر مطمئن بوده‌ام. من اولین سمینار خود را به عنوان یک بدنساز حرفه‌ای به‌خوبی به یاد دارم؛ با اینکه می‌دانستم چیز ارزشمندی برای ارائه به شرکت‌کنندگان دارم، مطمئن نبودم که بتوانم مطالب را به شیوه‌ای معنادار ارائه کنم.



(مجلات بدنسازی در درجه اول برای فروش محصولات وجود دارند، نه برای توزیع اطلاعات معتبر تمرینی.)

خوشبختانه، همان‌طور که مشخص شد، آن سمینار اولیه بسیار موفقیت‌آمیز بود و اکثریت شرکت‌کنندگان متقاعد شدند که چیزی جدید و ارزشمند آموخته‌اند و من چشم‌اندازی کاملاً نو در مورد کل حوزه بدنسازی به آن‌ها ارائه دادم. سمینارهای بعدی شاهد صیقل دادن و اصلاح مطالب من بود. طی ۲۰ سال گذشته، من هزاران سمینار بدنسازی برگزار کرده‌ام — احتمالاً بیشتر از هر بدنساز سطح بالای دیگری — و بخش بزرگی از موفقیت آن‌ها را می‌توان به این واقعیت نسبت داد که من از کسی انتظار ندارم چیزی را که می‌گویم صرفاً به این دلیل بپذیرد که من چند عنوان قهرمانی کسب کرده‌ام. هیچ همبستگی مستقیمی بین میزان توسعه عضلانی یک فرد و دانش علمی او از بدنسازی وجود ندارد. من همیشه این‌طور استدلال کرده‌ام که: اگر مطالبی که ارائه می‌دهم فی‌نفسه معتبر باشد، به شیوه‌ای منطقی ارائه شود و طوری طراحی شده باشد که عقل و شعور (Common Sense) فرد را خطاب قرار دهد، آنگاه احتمال پذیرش آن به خاطر ارزش ذاتی‌اش بیشتر خواهد بود.

من معمولاً به دانشجویانم در تمرینات با شدت بالا (HIT) می‌گویم که اولین گام برای به دست آوردن یک دیدگاه واقع‌بینانه‌تر نسبت به ورزش بدنسازی، نگاه کردن به تأثیرات مختلفی است که مسئول شکل‌دهی به دیدگاه فعلی ما هستند. بیش از هر منبع دیگری، مجلات بدنسازی دیدگاه‌ها و نگرش‌های ما را در مورد بدنسازی شکل داده‌اند. با وجود تقریباً هیچ منبع اطلاعاتی دیگری، بدنسازان مجبور بوده‌اند به عنوان تنها منبع قابل اعتماد اطلاعات، به مجلات بدنسازی روی آورند. اما آنچه بسیاری فراموش می‌کنند این است که این نشریات عمدتاً تجاری هستند؛ دلیل اصلی وجود آن‌ها فروش محصولات است، نه توزیع اطلاعات علمی بدنسازی. اگر جایی زیرِ شناسنامه (Masthead) اکثر نشریات بدنسازی را نگاه کنید، جمله‌ای با این مضمون خواهید یافت که نشریه آن‌ها «وقف علم بدنسازی» شده است.



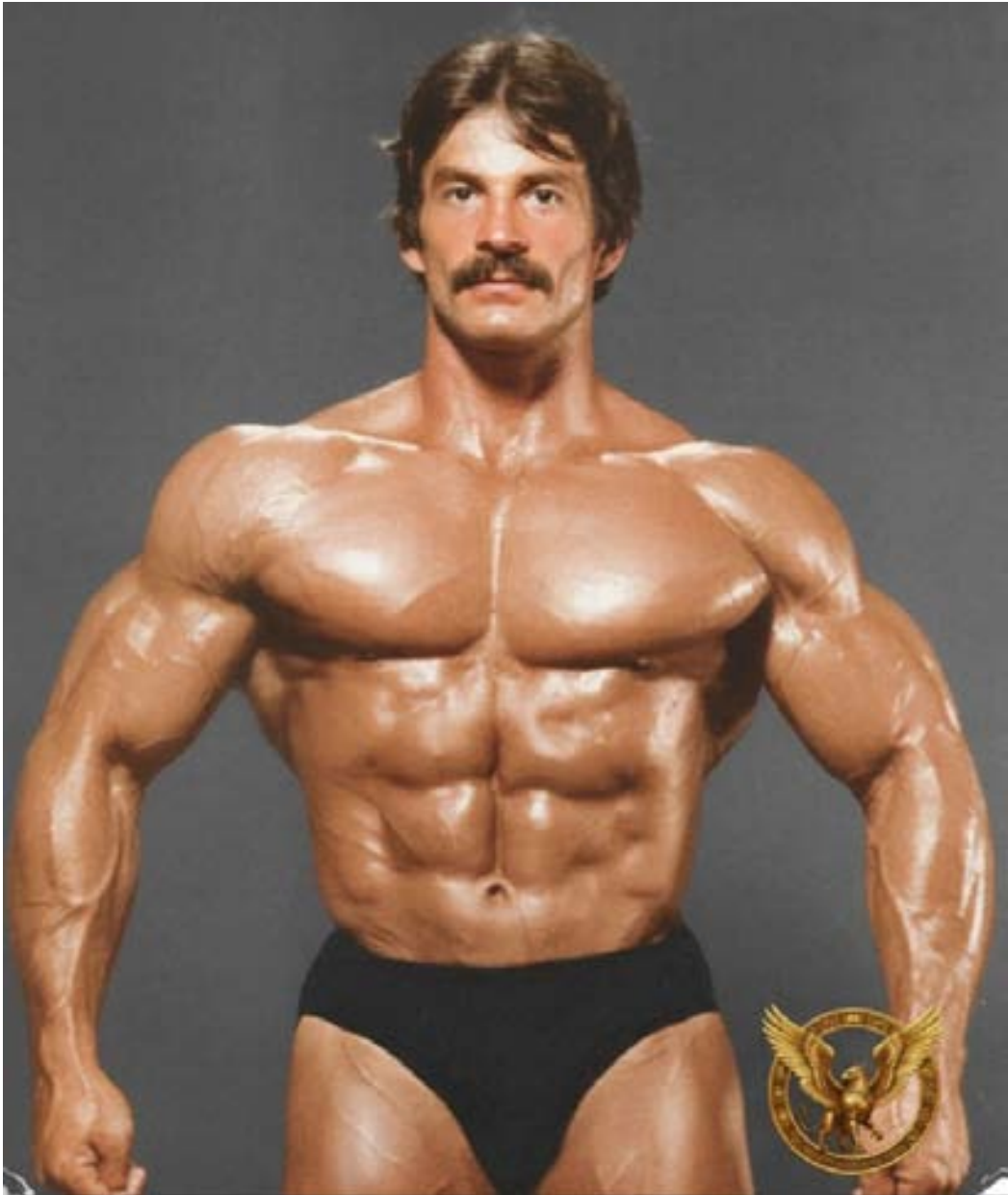
(منتظر مطالعه‌ای سیستماتیک بر روی فیزیولوژی ورزش و استرس به همراه علم تغذیه انجام داد و یافته‌ها را با نیازهای بدنساز تطبیق داد.)

اگر این مجلات بدنسازی واقعاً ژورنال‌های علمی هستند، پس اجازه دهید بپرسم، دانشمندان کادر تحریریه آن‌ها یا نویسندگانی که استخدام می‌کنند چه کسانی هستند؟ درست است، معمولاً هیچ دانشمندی وجود ندارد! این مجلات اول و پیش از هر چیز نهادهایی تجاری هستند؛ در واقع، آن‌ها نزد دولت به عنوان «کاتالوگ» ثبت شده‌اند. البته این بدان معنا نیست که این مجلات بدنسازی هیچ هدف ارزشمندی را دنبال نمی‌کنند. آن‌ها به بدنسازان جوان و نوظهور الهام می‌بخشند، اما در حالی که گاهی اوقات توصیه‌های تمرینی معتبری ارائه می‌دهند، این توصیه‌ها اغلب در میان انبوهی از نظرات متناقض و مهمالات محضی که در برخی از آن‌ها منتشر می‌شود، گم می‌شوند، به طوری که اطلاعات معتبر عملاً بی‌فایده می‌گردند.

این بدان معنا نیست که بدنه منسجمی از داده‌ها و اصول علمی در مورد بدنسازی وجود ندارد. مشکل اینجاست که بیشتر دانش علمی مربوط به بدنسازی به صورت پراکنده توسط نویسندگان مختلف در متون متنوعی منتشر شده است که بسیاری از آن‌ها مطالعات فیزیولوژی بسیار فنی هستند و در نتیجه، بسیاری از این اطلاعات هرگز به دست کسانی که می‌توانند بهترین استفاده عملی را از آن‌ها ببرند — یعنی بدنسازان — نمی‌رسد. بنابراین، بدنساز همواره مجبور بوده به نظرات از نظر منطقی مشکوک سایر بدنسازان و تبلیغات دارای سوگیری تجاری که از طریق نشریات بدنسازی فروخته می‌شود، تکیه کند.

آنچه من در این کتاب به شما ارائه می‌دهم، چشم‌اندازی نوین در بدنسازی است که نه بر پایه نظرات گذرا و ملاحظات تجاری، بلکه برآمده از تحقیقات علمی و تفکر صحیح است. و خیر، این کتاب وعده بازوی ۲۰ اینچی یا فیزیکِ مستر

آمریکا را نمی‌دهد. این چیزی است که هیچ‌کس و هیچ روش تمرینی نمی‌تواند صادقانه آن را ارائه دهد. آنچه در ادامه می‌آید، یک سیستم فکری است که اگر به‌درستی در تمرینات شما به کار گرفته شود، شما را قادر می‌سازد تا عضلات خود را تا مرز پتانسیل برنامه‌ریزی شده ژنتیکی‌تان، سریع‌تر و کارآمدتر از هر سیستم دیگری که در حال حاضر شناخته شده است، توسعه دهید.



(منتظر نتایج رویکرد منطقی و علمی خود به بدنسازی را به نمایش می‌گذارد.)



بخش اول (Part I) ملاحظات مقدماتی



فصل ۱: نقش اهداف واقع بینانه

خوانندگانی که بیش از یک سال مشغول بدنسازی جدی بوده‌اند، احتمالاً متوجه شده‌اند که رشد بافت عضلانی فراتر از سطوح نرمال، فرآیندی نسبتاً آهسته است. و در حالی که من هرگز نتایج مطالعاتی را ندیده‌ام که دقیقاً مشخص کند یک بدنساز متوسط در طول یک سال تمرین سخت چقدر وزن اضافه می‌کند، فکر می‌کنم اکثر بدنسازان باتجربه موافق باشند که کسب پنج پوند (حدود ۲,۲ کیلوگرم) بافت خالص عضلانی — در مقایسه با پنج پوند وزن بدن، صرف نظر از ترکیب آن — دستاوردی قابل توجه محسوب می‌شود.

پنج پوند بافت عضلانی ممکن است خیلی چشمگیر به نظر نرسد، اما اگر یک بدنساز بتواند آن نرخ رشد (۵ پوند بافت خالص عضلانی در سال) را برای پنج سال حفظ کند، در پایان آن دوره، حدود ۲۵ پوند (حدود ۱۱,۳ کیلوگرم) عضله سنگین‌تر خواهد بود. اگر بتوانید آن مقدار استیک گوشت گاو را که روی میز شام مقابلتان چیده شده تصور کنید، آنگاه درکی خواهید داشت از اینکه ۲۵ پوند عضله چقدر «گوشت» است — مقداری که برای تبدیل یک مرد متوسط آمریکایی با وزن ۱۵۵ پوند (۷۰ کیلوگرم) به یک هرکول واقعی با ۱۸۰ پوند (۸۱,۵ کیلوگرم) عضله صلب و کات شده (تراشیده) کافی است. همچنین باید به خاطر داشت که از آن ۱۵۵ پوند وزن بدن مرد متوسط آمریکایی، مولفه وزن عضله تقریباً ۲۰ پوند است (مابقی استخوان، آب، چربی و مواد زائد است). با توجه به این واقعیت، افزایش وزن عضلانی او به میزان ۲۵ پوند طی پنج سال، نشان‌دهنده تحولی است که توده عضلانی موجود او را بیش از دو برابر خواهد کرد!

با در نظر گرفتن اینکه اکثریت ستاره‌های عضلانی برتر گذشته و حال وزنی کمتر از ۲۰۰ پوند (۹۰ کیلوگرم) دارند، این واقعاً دستاورد بزرگی است. به یاد دارم که در مسابقات مستر المپیای ۱۹۷۷، مشاهیر بدنسازی مانند «فرانک زین» با وزن ۱۸۷ پوند (۸۵ کیلوگرم)، «بیل گرانت» با وزن ۱۸۴ پوند (۸۳,۵ کیلوگرم)، «بویر کو» که عقربه ترازو را تنها روی ۱۹۶ پوند (۸۹ کیلوگرم) تکان داد، و «اد کورنی» با وزن ۱۷۴ پوند (۷۹ کیلوگرم) رقابت کردند. به جز موارد استثنایی ژنتیکی (Genetic Freaks)، واقعاً به سختی می‌توانستید بیش از انگشت‌شمار رقبای بدنسازی سطح بالا در فرم مسابقه پیدا کنید که وزنی بیش از ۲۰۰ پوند داشته باشند.

یکی از حجم‌ترین بدنسازان آن دوران «دنی پادیلا» بود، مردی که عنوان مستر یونیورس را در نیمس فرانسه با وزنی بسیار عضلانی و کات شده معادل ۱۶۵ پوند (۷۵ کیلوگرم) به دست آورد. به یاد دارم دنی به من می‌گفت زمانی که اولین بار تمرین را ۱۰ سال قبل از آن مسابقه شروع کرد، تنها ۱۲۰ پوند (۵۴,۵ کیلوگرم) وزن داشت. این نشان‌دهنده افزایشی معادل ۴۵ پوند (۲۰,۵ کیلوگرم) در طول یک دوره تمرینی ۱۰ ساله است، که میانگین افزایش سالانه آن ۴,۵ پوند (حدود ۲ کیلوگرم) می‌باشد. این ارقام ممکن است به کسانی که از دستاوردهای مشابه ناامید شده‌اند، امید ببخشد.

با در نظر داشتن این موضوع، اکنون آشکار می‌شود که برخی از آن ادعاهای تجاری در مجلات بدنسازی چقدر مضحک هستند — مانند آنهایی که در صورت مصرف یک مکمل غذایی خاص، وعده «یک پوند عضله در روز» را می‌دهند. حتی یک بدنساز مشهور سطح بالا وجود داشت که به خریداران دوره‌های تمرینی‌اش قول می‌داد اگر توصیه‌های موجود در جزوات او را دنبال کنند، «۱۰۰ پوند (۴۵ کیلوگرم) عضله به دست خواهند آورد». بعید است که خود او در کل دوران حرفه‌ای‌اش موفق به کسب این مقدار عضله شده باشد — و با این حال او به همه افراد دیگر در جهان دقیقاً همین وعده را می‌داد.



(منتظر (چپ) و کیسی ویاتور (راست) در حال شوخی جلوی دوربین؛ هر دو دارای وفور نعمت استعدادهای ژنتیکی لازم برای تبدیل شدن به بدنسازان قهرمان بودند.)

البته تعدادی از شما که این کتاب را می‌خوانید در رده افراد متوسط قرار نمی‌گیرید. تعداد کمی ممکن است دارای پتانسیل بسیار بالاتر از میانگین در کسب توده عضلانی با سرعت بالا باشند — پتانسیلی که به شما امکان می‌دهد تا ۱۰ پوند یا بیشتر بافت عضلانی در یک دوره یک ساله اضافه کنید. اما حتی این معدود افراد غیرمعمول، که وفور فاکتورهای ژنتیکی لازم به آن‌ها اجازه چنین رشد سریعی را می‌دهد، نتایج چنین رشدی را هر بار که روی ترازو می‌روند نخواهند دید. فردی که پتانسیلش به او اجازه می‌دهد سالانه ۱۲ پوند عضله خالص به دست آورد، آن نتایج را به صورت روزانه یا حتی هفتگی نخواهد دید؛ اکثر ترازوهای وزن‌کشی بدن آن قدر حساس نیستند که کسری از پوند را ثبت کنند. تنها اگر او با نرخ ثابت یک پوند در ماه برای ۱۲ ماه رشد کند، ممکن است ماهی یک‌بار شاهد افزایش وزن باشد. پس ممکن است یک یا دو ماه در طول سال وجود داشته باشد که او هیچ رشدی نکند، اما سپس با اضافه کردن ۲ پوند عضله در ماه دیگر، به سمت افزایش سالانه ۱۲ پوندی خود پیش رود. حقیقتاً فرد نادری است که چنان رشد پایداری داشته باشد که هر ماه به مدت یک سال به طور یکسان نشان داده شود. اکثریت متوجه خواهند شد که به صورت دوره‌ای (سیکلی) رشد می‌کنند؛ یعنی ممکن است سه ماه بدون هیچ نشانه قابل مشاهده‌ای از پیشرفت بگذرد و سپس در ماه بعد اندازه و قدرتش به طور ناگهانی اوج بگیرد (Skyrockets). این الگوهای رشد بسیار فردی هستند و بنابراین از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت خواهند بود.

این معدود افراد بهره‌مند از موهبت (Blessed) که دارای تمامی فاکتورهای ژنتیکی لازم هستند، ممکن است بتوانند به قله برسند و عناوین بزرگ را تصاحب کنند. (فصل بعدی به طور عمیق‌تری به نقش ژنتیک در ارزیابی پتانسیل نهایی فرد می‌پردازد.)

من در ابتدا بیان کردم که این کتاب به عنوان تضمینی برای فیزیک مستر آمریکا در نظر گرفته نشده است. همچنین من به هوش شما توهین نخواهم کرد و به شما نخواهم گفت که با پیروی از توصیه‌های موجود در این صفحات، در نهایت ۵۰ یا ۱۰۰ پوند عضله به دست خواهید آورد. مطالب موجود در این فصل برای ناامید کردن شما هم نبود، بلکه برای نشان دادن این بود که دستیابی به یک فیزیک سطح بالا چقدر می‌تواند دشوار و کند باشد. و اگر من در انجام این کار موفق بوده باشم، احتمالاً خودتان پوچی مطلق تمرین شش روز در هفته و تا ۲۵ ساعت در هفته را درک خواهید کرد. آیا واقعاً می‌توانید ۱۲۰۰ ساعت در سال از وقت و انرژی خود را برای به دست آوردن چند پوند عضله توجیه کنید؟ به‌ویژه زمانی که کشف کنید چگونه ممکن است خودتان را ارزان فروخته باشید (Selling yourself short) — و پتانسیل رشد خود را به شدت دست‌کم گرفته باشید — در حالی که در واقع توانایی کسب ۸ پوند عضله در سال را با کسری ناچیز از کل آن مقدار تمرین داشته‌اید. در بسیاری از موارد، اشتیاقی مهارنشده‌ای که منجر به افراط در تمرین می‌شود، دقیقاً همان چیزی است که پیشرفت اکثریت بدنسازان را کند می‌کند — که واقعاً ناامیدکننده است. فکر کنید اگر ۱۲۰۰ ساعت از وقت و انرژی خود را در سال به کسب یک میلیون دلار یا گرفتن مدرک دانشگاهی اختصاص می‌دادید، چه کارهایی می‌توانست انجام شود — ای بابا، احتمالاً تا الان در مسیر اولین میلیون دلار خود بودید و احتمالاً یکی دو مدرک دکترا (Ph.D) به نام خود چسبانده بودید.



(منتظر علایق بسیاری را خارج از بدنسازی پرورش داد، از جمله ایجاد یک کسب‌وکار سفارش پستی بسیار موفق.)



(منتظر حتی در ۱۵ سالگی پتانسیل خوبی برای عضله سازی نشان داد و ۱۴ سال بعد، زمانی که در مسابقات مستر المپیای ۱۹۸۰ شرکت کرد، به اوج همیشگی خود رسید.)

فصل ۲: پتانسیل فردی

پس از خواندن فصل قبل، احتمالاً بسیاری از شما این پرسش را از خود می‌پرسید: چگونه می‌توانم دقیقاً بفهمم که پتانسیل من برای توسعه عضلات بزرگ چقدر است؟ متأسفانه، هیچ روش قطعی و تضمینی برای ارزیابی دقیق پتانسیل نهایی یک فرد وجود ندارد. با این حال، ویژگی‌های خاصی وجود دارند که به بدنساز مشتاق نشان می‌دهند که او ممکن است به چه سمت و سویی حرکت کند.

افراد ویژگی‌هایی را از والدین خود به ارث می‌برند که مختص آن‌هاست و لزوماً در کل گونه‌ی انسان مشترک نیست؛ مانند ظاهر صورت، رنگ مو و گروه خونی. این ویژگی‌ها در فرد «ثابت» هستند و مشمول تغییر پیشرونده نمی‌شوند. سایر ویژگی‌های وراثتی مانند هوش و اندازه فیزیکی ثابت نیستند و بنابراین می‌توانند از بیرون تغییر یابند.

ژن‌ها (مواد وراثتی درون یک سلول) که مسئول اندازه نهایی بدن در بلوغ هستند، در فردی که در مراحل اولیه بلوغ و رشد از مواد مغذی کافی محروم بوده است، نمی‌توانند خود را بروز دهند (Find expression). همین امر دقیقاً در مورد توسعه کامل عقل و خرد یک فرد نیز صدق می‌کند؛ اگر فردی از تحریکات فکری اولیه محروم شود، عقل او چندان توسعه نخواهد یافت، حتی اگر ماده وراثتی لازم برای آن موجود باشد. این تأثیرات محیطی برای توسعه سطوح نرمال اندازه فیزیکی و هوش ضروری هستند. اما برای توسعه سطوح فراتر از نرمال — سطوحی فراتر از آنچه برای انجام وظایف زندگی روزمره مورد نیاز است — چه در اندازه و چه در خرد، فرد باید خود را در معرض تقاضاها و انجام وظایفی بزرگتر از آنچه در جریان زندگی روزمره با آن مواجه می‌شود، قرار دهد. در مورد توسعه اندازه عضلانی فراتر از حد نرمال، فرد باید عضلات خود را در معرض سطوح پیشرونده‌ای از تمرینات با شدت بالا قرار دهد. و در مورد توسعه یک عقل برتر، فرد باید به‌طور منظم برای حل مسائل ذهنی به‌مراتب پیچیده‌تر تلاش کند. در هیچ‌یک از این دو مورد، پیشرفت صرفاً با تکرار کارهایی که انجامشان از قبل آسان بوده است، حاصل نمی‌شود.

اگرچه درست است که هر کسی می‌تواند با پیروی از توصیه‌های ذکر شده، سطوح فعلی اندازه عضلانی یا هوش خود را بهبود بخشد، اما در تمام موارد محدودیت‌هایی وجود خواهد داشت و هنوز هیچ ابزاری وجود ندارد که بشریت بتواند به وسیله آن از این محدودیت‌ها فراتر رود. (ممکن است به زودی با ادامه رمزگشایی اسرار مولکول DNA توسط مهندسان ژنتیک، این وضعیت تغییر کند.)

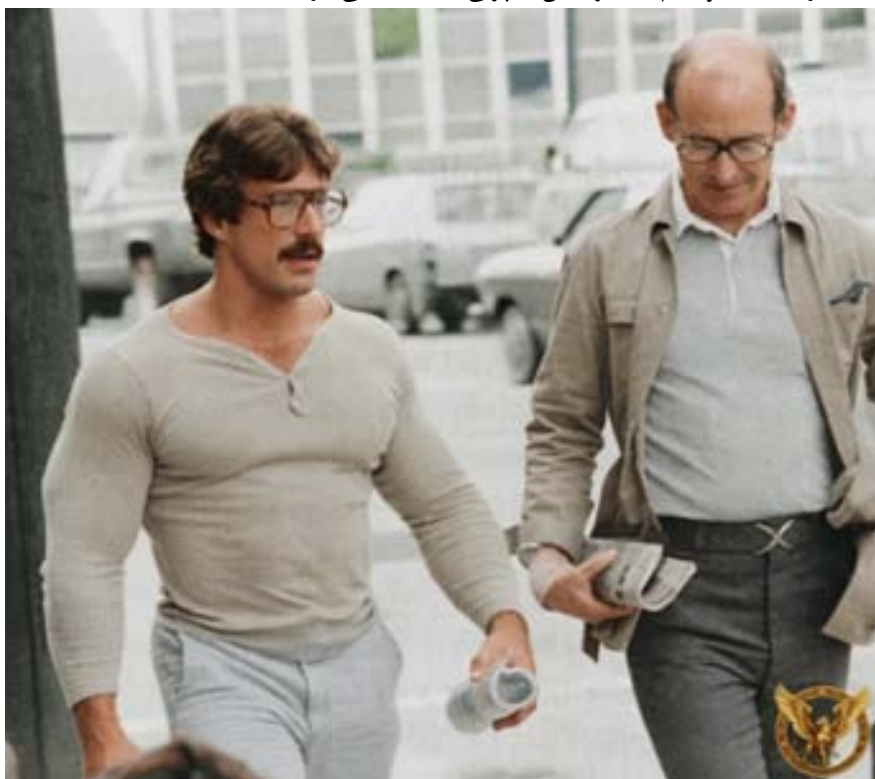
در کنار عوامل روانشناختی خاصی که برای پیگیری یک هدف تا تحقق آن ضروری هستند، صفات ارثی مشخصی وجود دارند که مهم‌ترین ملاحظه منفرد در ساختن یک فیزیک قهرمانی را تشکیل می‌دهند. در حالی که هر کسی می‌تواند سطح شروع توسعه خود را بهبود بخشد، تنها تعداد معدودی قهرمان برتر خواهند شد و این‌ها کسانی هستند که بیشترین وفور ویژگی‌های فیزیکی ارثی مورد نیاز را دارا می‌باشند.

این ویژگی‌ها به بدنساز مشتاق راهنمایی می‌کنند که او به کجا می‌رود — و مناطقی را نشان می‌دهند که ممکن است در طول تمرین نیاز به توجه بیشتری داشته باشند.

تیپ بدنی

در حالی که تنوع بی‌پایانی از انواع بدن وجود دارد، صاحب‌نظران به این نتیجه رسیده‌اند که سه تیپ بدنی به‌راحتی قابل شناسایی وجود دارند که بیش از همه تکرار می‌شوند. دکتر دابلیو. اچ. شلدون (Dr. W. H. Sheldon) بدن افراد را با تحلیل میزان حضور هر یک از این سه تیپ دسته‌بندی کرد. او سیستم خود را «سوماتوتایپینگ» (Somatotyping) نامید. سه متغیر سوماتوتایپ عبارتند از: اندومورفی، مزومورفی و اکتومورفی.

- **اندومورفی (Endomorphy):** اشاره به تمایل بدن به داشتن خطوط نرم و گرد دارد. یک اندومورفِ تیپیکال (نمونه)، بدنی تپل (Squat) دارد، دارای تنه گرد، گردن ضخیم و دست‌ها و پاهای کوتاه و چاق است.
- **مزومورفی (Mesomorphy):** اشاره به تمایل به عضلانی بودن دارد. یک مزومورف به صورت چهارشانه و قوی ساخته شده است، دارای شانه‌های عضلانی پهن، قفسه سینه و اندام‌های قدرتمند بوده و چربی بدنی کمی حمل می‌کند.
- **اکتومورفی (Ectomorphy):** اشاره به تمایل به خطی بودن یا لاغری دارد. اکتومورف‌ها معمولاً بلندقد هستند و همیشه در ناحیه تنه و اندام‌ها لاغرند. آن‌ها چربی یا عضله کمی دارند.



(منتزر (چپ) یک مزومورف خالص بود.)

ساختار اسکلتی

در ارزیابی استعداد یک فرد برای ساختن یک فیزیک قهرمانی، در نظر گرفتن تناسبات بدنی (Bodily Proportions) که توسط طول، ضخامت و نسبت استخوان‌های فرد تعیین می‌شود، ضروری است. تناسبات بدنی که معمولاً با فیزیک ایده‌آل بدنسازی مرتبط است، شامل شانه‌های پهن، لگن باریک و دست‌ها و پاهایی با طول متوسط است. اسطوره‌های بدنسازی، «سرجیو اولیوا» (از دهه ۱۹۶۰) و «استیو ریوز» (از دهه ۱۹۴۰) نمونه‌های عالی از این هستند که چگونه تناسبات به‌خوبی متعادل شده، می‌تواند به نفع یک بدنساز باشد. در حالی که استخوان‌ها باید آن‌قدر بزرگ باشند که بتوانند یک ساختار عضلانی سنگین را پشتیبانی کنند، اما نباید بیش از حد بزرگ باشند. در غیر این صورت، آن‌ها خطوط زیبایی را که نشانه‌ی بارز فیزیک بدنساز است، محو خواهند کرد.



طول عضله

در حالی که اندازه و ساختار اسکلتی به فرد امکان می‌دهد تا ساختارهای عضلانی حجیم را پشتیبانی کند، اندازه نهایی که یک عضله ممکن است به آن برسد، در واقع عمدتاً توسط **طول** آن دیکته می‌شود. به عبارت دیگر، طول یک عضله ضخامت آن را دیکته می‌کند: پهنای آن هرگز از درازای آن تجاوز نخواهد کرد، در غیر این صورت قادر به انقباض نخواهد بود. عضله جلو بازویی که یک اینچ طول دارد، هرگز بیش از یک اینچ ضخامت نخواهد داشت، یا عضله‌ای که دو اینچ طول دارد، دو اینچ ضخامت و به همین ترتیب. استخوانی که عضله به آن متصل است اهمیت چندانی ندارد — بلکه این فاصله از محل اتصال تاندون در یک سر عضله تا محل اتصال تاندون در سر دیگر است که تعیین می‌کند یک عضله چقدر توده (Mass) خواهد داشت. پتانسیل ژنتیکی در یک طیف گسترده متغیر است. با این حال، یک بدنساز با جلو بازوی کوتاه لزوماً در تمام بدن خود دارای عضلات کوتاه نیست. طول هر عضله خاص به نظر می‌رسد یک ویژگی تصادفی در ساختار عضلانی هر بدنساز باشد، به طوری که معمولاً تفاوت‌هایی از یک طرف بدن به طرف دیگر و از یک بخش بدن به بخش دیگر وجود دارد. فردی که دارای طول و/یا اندازه عضلانی یکنواخت در سراسر بدن خود باشد، بسیار نادر است.



«این فاصله از محل اتصال تاندون در یک سر عضله تا محل اتصال تاندون در سر دیگر است که تعیین می‌کند یک عضله چقدر توده خواهد داشت.» — مایک منتزر

کات یا تفکیک عضلانی (Definition) نیز تا حد زیادی توسط وراثت ژنتیکی شما تعیین می‌شود.