

## استفاده از ئی اف تی در وزنه برداری

ربکا مارینا وزنه برداری کار میکند و طبیعتاً گهگاه به " محدودیت هایی " در مورد میزان طاقت بدنش برخورد مینماید . وی ئی اف تی را با تمرینهایش در هم آمیخت و موفق شد کارایی اش را به طرز اساسی بهبود بخشد . این مقاله به لحاظ اینکه چگونگی بهبود کارایی را نشان میدهد اهمیت زیادی دارد .

نوشته ربکا مارینا

مدتی است که وزنه برداری کار میکنم و اخیراً تصمیم گرفتم ئی اف تی را هم به تمرینهایم بیفزایم و تاثیر آنرا ببینم .

امروز صبح در حال تمرینهای " بازو و بالا تنه " بودم . از آنجایی که دوشنبه و آغاز هفته بود احساس می کردم برای تمام کردن آن عجله دارم . چند تمرین مربوط به پرس بالای سر و پایین بردن وزنه برای تقویت عضلات جلو و پشتم انجام داده بودم و کمی احساس خستگی مینمودم . در حالی که احساس میکردم عضلاتم حسابی میسوزند میخواستم سومین دور تمرین مربوط به عضلات دو سر بازو را آغاز کنم . ( چه باور کنید و چه باور نکنید سوزش عضلات از نظر هر مربی نکته مثبتی تلقی میگردد .) در همین زمان به فکر رسیدن رسیدم که :

" چرا وقتی ئی اف تی میتواند به من کمک نماید این قدر به خودم سخت میگیرم؟ "

لذا قبل از شروع دور سوم اندکی درنگ کردم و ئی اف تی را انجام دادم . از جمله تصحیح " با وجود اینکه همین الان هم عضلاتم حسابی میسوزند تصمیم میگیرم این دور را به راحتی و سادگی انجام دهم . " معلوم است که کارایی داشت ! تاثیر آن هم کاملاً واضح بود . چون عضلاتم حتی قبل از شروع آن دور هم خسته و کوفته بودند و من در چنین شرایطی اغلب به سختی میتوانستم دور سوم را به پایان ببرم .

سپس نوبت شانه هایم رسید . همیشه تمرین شانه ها را برای آخر کار میگذارم . دلیلش این است که بیش از همه اذیتم میکند و از انجام آن متنفرم . در این تمرین باید در حالت ایستاده با هر دست وزنه ای را بگیرد و در حالی که دستها را به سوی طرفین میبرید وزنه ها را بلند

نمایید ، مثل اینکه میخواهید پرواز کنید . به سرعت عضلات را خسته میکند و خیلی هم آزار دهنده است . به همین دلیل قبل از شروع آن به سراغ ئی اف تی رفتیم و گفتیم :

" با وجود اینکه از انجام تمرین شانه ها متنفرم ولی تصمیم میگیرم که احساس سبکی و راحتی کنم ." سپس اولین دور آن را انجام دادم . ( همیشه هر تمرین را سه بار انجام میدهم . ) خیلی راحت تر شده بود .

معمولاً در این تمرین هشت بار میتوانستم وزنه ها را بالا بکشم و تازه در بار آخر کارم حسابی سخت میشد . ولی این دفعه دوازده بار و آن هم نسبتاً به راحتی وزنه ها را بالا کشیدم ! یک دفعه دیگر نیز دوازده بار همین کار را کردم . همیشه به اینجا که میرسیدم عضلات شانه هایم کاملاً خسته میشدند و یک دور دیگر هم باقی مانده بود .

اندکی صبر کردم و ئی اف تی را انجام دادم : " با وجود اینکه عضلات شانه هایم خسته شده اند میخواهم که خون و اکسیژن بیشتری به آنها برسد و این دفعه از دفعه اول هم راحت تر شود . "

همین طور هم شد . این دفعه هفده بار وزنه ها را بالا کشیدم با خودم گفتم عجب تمرینی بود . ئی اف تی میتواند شما را در هر کاری به نهایت آن برساند .

از همین روش برای افزایش استقامت پسرم در شنا کردن استفاده کردم و او توانست به حدی شنا کند که قبل از آن هرگز نتوانسته بود . نمیدانم چرا از اول برای وزنه برداری از آن کمک نگرفته بودم .

هزینه ای که وزنه برداران برای مکمل های غذایی صرف میکنند سرسام آور است ! حتماً میتوانند کمی هم به ئی اف تی بپردازند .

#### نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه میشود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای ( در انواع شاخه های سلامتی ) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .