

سبک تمرینی ISO INERTIAL



معرفی فناوری ISO INERTIAL

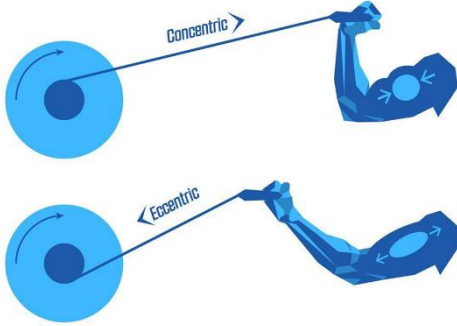
ISO INERTIAL یک سبک ورزشی جدید است که در فدراسیون ورزش های همگانی ثبت شده و در تمام کشور های آمریکایی و اروپایی و حوزه شرق آسیا در تمام تیم های حرفه ای و باشگاه ها استفاده میشود.

این دستگاه یک مولتی جیم کاربردی میباشد که در قالب کلاسهای عمومی و خصوصی ایزو اینرشیال در مراکز توانبخشی و باشگاه های ورزشی تا سطح قهرمانی در تمامی رشته ها مورد بهره برداری قرار میگیرد.

عملکرد دستگاه بر اساس مقاومت در برابر گردش دیسک یا فلاپویل میباشد که به واسطه نوع انقباض عضلانی متفاوت بخصوص در فاز اکسنتریک نتایج بمراتب بهتری را عرضه میکند.

ISO INERTIAL چیست؟

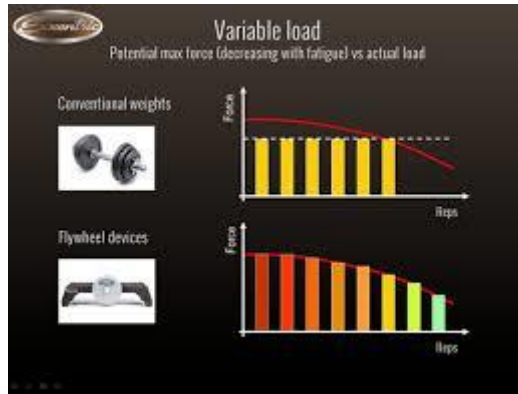
ISO INERTIAL به معنی مقاومت در برابر تغییر حرکت فلای ویل یا دیسک گردان در تمام زاویه های دامنه حرکت می باشد .





تفاوت عملکرد ISO INERTIAL با تمرینات سنتی

این فناوری بر پایه اینرسی دورانی (INERTIAL BASE) دیسک با جرم و شعاع‌های مختلف بوده و با روش‌های تمرینی سنتی که بر مبنای جاذبه (GRAVITY BASE) بوده، کاملاً متفاوت می‌باشد. در این فناوری برخلاف روش‌های سنتی، نیاز به استفاده از وزنه‌های سنگین و متنوع و صرف زمان زیاد جهت تغییر آنها نمی‌باشد. با استفاده از این دستگاه شما می‌توانید به راحتی تمرینات اکسنتریک را انجام داده و شاهد افزایش حجم و قدرت عضلات خود در مدت زمان کوتاه باشید، اما در تمرینات سنتی رسیدن به اضافه بار اکسنتریک در حالت معمول تمرین غیر ممکن است. در تمرین با فناوری ایزو اینرسی شما می‌توانید به اضافه بار اکسنتریک با ایمنی بالا دست پیدا کنید.



علت محبوبیت ISO INERTIAL در بین ورزشکاران

تنوع حرکتی، اثر بخشی بالا و قابل حمل بودن دستگاه سه دلیل مهم برای استفاده از آن در میان ورزشکاران میباشد.



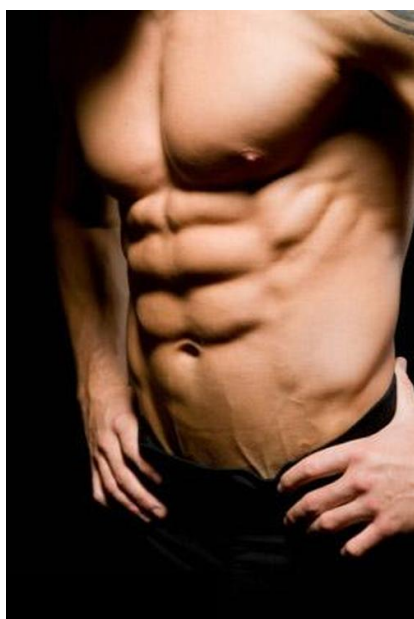
توانایی برای انجام تمرینات با شدت تمرینی بالا و مقاومت های مختلف در تمرینات متابولیکی و آزادی در دامنه ی حرکتی مزیتی بزرگ است که یک وسیله ی عالی برای ورزشکاران حرفه ای میباشد که به دنبال افزایش قدرت ، توان متابولیکی ، بهبود عملکرد در اعمال قدرت و فشار در زاویه ها و دامنه های حرکتی خود می باشند.

فواید فیزیولوژیکی

جنبه های مختلف فیزیولوژی تمرینات ISO INERTIAL این امکان را میدهد که شما با مقاوت های مختلف که بصورت خودکار برای شما بیشینه مقاومت را ایجاد میکند و از آن میتوان در انواع تمرینات استفاده نمود که موجب افزایش قدرت و

توده عضلانی شما در تمام زوایا میشود استفاده نمود. با استفاده از دستگاه پیلتن شما میتوانید به راحتی اضافه بار و بیشینه ی اضافه بار اکسنتریکی را تجربه کنید. که تاثیراتی که این عوامل بر عملکرد ورزشکاران دارد استفاده از وزنه های سنتی را شکست خورده و بی فایده میکند.

اضافه بار بیشینه ی اکسنتریکی تاثیر بسیار زیادی بر افزایش قدرت ، سرعت و توده ی عضلانی بخصوص در افراد تمرین کرده دارد.



1- افزایش توده عضله و هایپرتروفی

بر اساس تحقیقات اکادمیک مختلف انجام شده در این زمینه ۴ هفته تمرین ایزو اینرشیال معادل ۶ ماه تمرین سنتی میباشد.

روش های مختلف هایپرتروفی با دستگاه **ISO INERTIAL**:

الف - هایپرتروفی تارچه ای (myofibrillar) : تمرینات با دیسک بزرگ و تکرارهای کم با هدف افزایش سایز و مقدار پروتئین در عضله

ب - هایپرتروفی سارکوپلاسمی (sarcoplasmic) : تمرینات با دیسک کوچک و تکرار بالا با هدف افزایش گلیکوژن به شکل کربوهیدرات و آب

اجرای انقباض های اکسنتریک با سرعت حداکثر، تعداد سارکومرها را به صورت متوالی افزایش میدهد.

انجام ۴ هفته تمرین ایزو اینرشیال ۳۰٪ افزایش نیرو در عضله و ۵۰٪ افزایش توان اکسنتریک را در پی دارد.

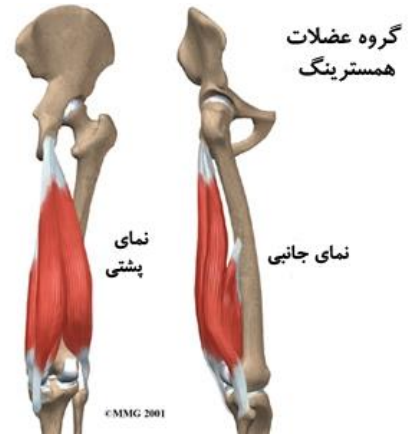
۲- جلوگیری از آسیبهای اجتناب ناپذیر

بسیاری از آسیب دیدگی ها در طی انقباض های اکسنتریکی اتفاق می افتد مانند کشیدگی همسترینگ.

بنا بر این آماده سازی قبل از فصل مسابقات و باز توانی مناسب میتواند ریسک های جدید را به شدت کاهش داد.



تقویت رباط ACL



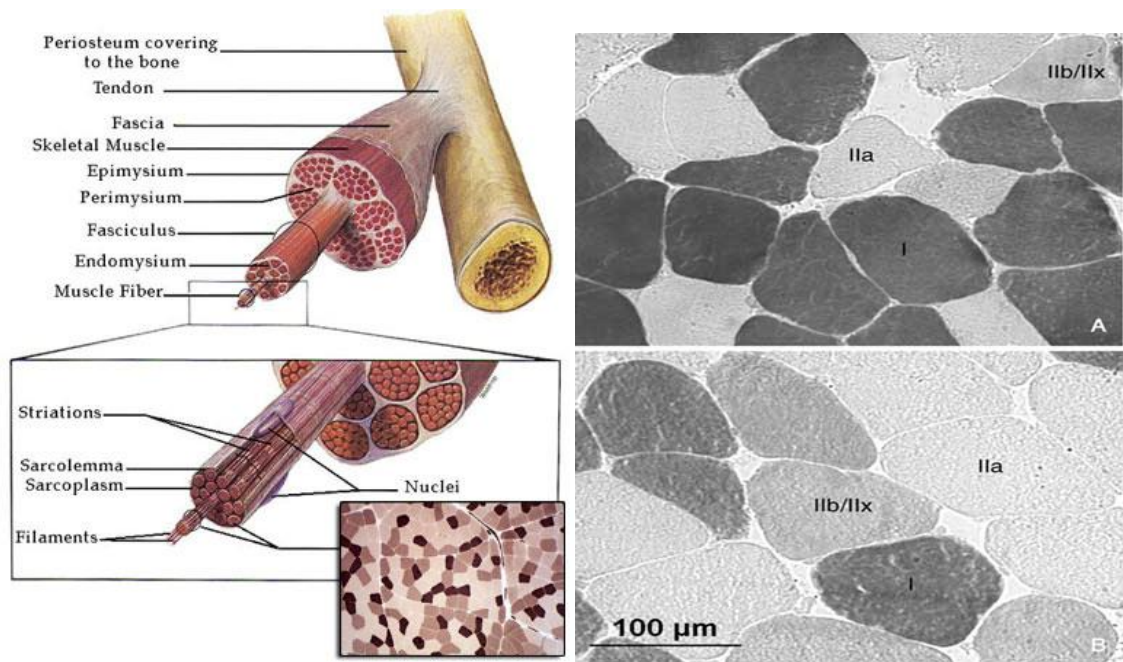
تقویت عضلات همسترینگ



قهرمانان و مربیان حرفه‌ای در سطح باشگاه‌های معتبر جهان (با شگاه رئال مادرید، یونتوس، چلسی، بسکتبال NBA، و...) مزایای این روش را تجربه کرده اند.

۳- افزایش پروتئین MHC

همچنین نشان داده شده است که اضافه بار بیشینه ی اکسنتریکی باعث افزایش پروتئین MHC در عضلات نوع دو (IIX) میشود و حجم فیبر های نوع دو (IIX) نیز افزایش پیدا میکند که نشان میدهد تغییر نوع تار به نوع سریع آن میباشد.



۴- PAP قبل از مسابقات

در حال حاضر با توجه به پرتابل بودن دستگاه از این وسیله برای PAP در کنار زمین ورزشی قبل از رقابت ها استفاده میشود. مطابق تحقیقات تنجم شده با ۳۰ درصد انرژی گرم کردن با این دستگاه ورزشکار به ۱۰۰ درصد پتانسیل مورد نیاز در تورنمنت خود میرسد.



کشور های استفاده کننده از فناوری ISO INERTIAL

در حال حاضر ۳۶ کشور در سطح قهرمانی در تمامی حوزه ها ورزشی از مزایا این سبک تمرینی بهره میبرند.

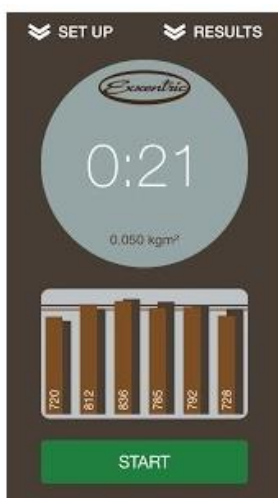


مزایای کاربردی فناوری ISO INERTIAL

- ✓ تنوع حرکتی با بیش از ۱۰۰ نوع تمرین مختلف و تمرینات ترکیبی با TRX و EMS و ...
- ✓ عدم نیاز به وزنه‌های متعدد و سنگین و همچنین صرف زمان زیاد جهت تغییر آنها و تنظیم دستگاه
- ✓ سبکی و پرتابل بودن دستگاه بخصوص برای ورزشکاران حرفه‌ای (قابل حمل در مسافرت ها و اردو های ورزشی)
- ✓ افزایش حجم و قدرت عضلات در زمان کم (بر اساس تحقیقات اکادمیک مختلف انجام شده در این زمینه ۲ هفته تمرین اینرشیال معادل ۶ ماه تمرین سنتی)
- ✓ بدون نیاز به برق و عملکرد بیصدا مناسب برای منازل ، ادارات و استدیو های ورزشی
- ✓ مناسب برای راه اندازی یک باشگاه با کمترین هزینه و سرمایه گذاری
- ✓ استفاده از سیستم هوشمند برای ثبت روند پیشرفت بیمار یا ورزشکار با دیتابیس دقیق و علمی
- ✓ استفاده در مراکز توانبخشی بدلیل ریسک آسیب دیدگی حد اقلی و ارگونومیک بودن آن.
- ✓ تجربه هایپرتروفی مختلف
- ✓ PAP قبل از تورنومنتها و بهبود نتیجه و رکورد شکنی
- ✓ چربی سوزی در کمترین زمان و رسیدن به اندام ایده آل
- ✓ بدون محدودیت سن و سال و شرایط فیزیکی
- ✓ قابل استفاده برای معلولین و افراد کم توان

معرفی سیستم هوشمند دستگاه ISO INERTIAL

سیستم هوشمند با دریافت اطلاعات از سنسورها و پردازش آن ها توسط برد هوشمند الکترونیکی وظیفه تهیه داده‌های سلامت را دارد. برخی ویژگی‌های این سیستم عبارتست از:



نمایشگر گرافیکی و ترسیم آنلاین رفتار عضله در طول حرکت توسط نمودار

نمایش میزان مصرف کالری

نمایش میزان سرعت و دامنه حرکت

نمایش تعداد تکرار تمرین انجام شده

محاسبه توان متوسط و ماکزیمم توان ایجاد شده

محاسبه نیروی متوسط ایجاد شده توسط ورزشکار برحسب کیلو گرم

نمونه ای از تمرینات ISO INERTIAL

ورزشکاران خود را در جلسات ۱-۲ با تمرینها آشنا کنید.

برای ۲ هفته اول، حجم کی اسکاتها را تا حدود ۲۵٪ نگهداشته و متناوباً افزایش دهید. (تعداد جلسات) و سپس تعداد مجموعه ها را برای رسیدن به ۱۰۰٪ حجم تجویز شده بین ۷-۸ هفته افزایش دهید و سپس ایمن خواهید بود.

هدف: ۲ جلسه/هفته با اسکاتهای ۶ در ۶

هفته ۱-۲: ۱ جلسه در هفته. ۵۰٪ حجم هدف در جلسه (۳ ست) (۲۵٪ حجم کلی)

هفته ۳-۴: ۲ جلسه در هفته. حجم مشابه در جلسه (۳ ست) (۵۰٪ حجم کلی)

هفته ۵-۶: ۲ جلسه در هفته. ۴ ست در جلسه (۶۷٪ حجم کلی)

هفته ۷-۸: ۲ جلسه در هفته. ۵ ست در جلسه (۸۳٪ حجم کلی)

هفته ۹-۱۰: ۲ جلسه در هفته. ۶ ست در جلسه (۱۰۰٪ حجم کلی)



نوشتہ : مسعود رضایی نژاد