



یا اسم تمرینات دایره‌ای به گوش‌تان خورده است؟ اگر به دنبال تغییر و تنوع در برنامه تمرینی خود هستید، تمرین دایره‌ای یک ایده خوب و مفرح است

تمرینات دایره‌ای یک دایره ۳۰ دقیقه‌ای از تمرینات مختلفی است که به صورت کاملاً هیجان انگیز انواع تمرین‌ها را در خود دارد. هرکسی که یک بار در این دایره افتاده باشد حتما عاشق آن می‌شود؛ به طوری که بسیاری از افراد تمرینات قبلی خود را برای تمرین دایره ای کنار می‌گذارند و نتایج شگفت انگیزی می‌بینند

تمرینات دایره‌ای چیست؟

تمرین دایره ای نوعی برنامه تمرینی است که در آن شما بین چندین تمرین مختلف می‌چرخید. به این صورت که در این برنامه تمرینی چند تمرین است و قرار است شما هرکدام را که اجرا کردید به سراغ تمرین بعدی بروید و وقتی به آخری رسیدید، دوباره به تمرین اول بازگردید و روال تمرینی خود را از سر بگیرید؛ درست مثل چرخش در یک دایره

بین تمرینات شامل تمرینات استقامتی، مقاومتی، هوازی با شدت بالا است که به صورت یک دایره پشت هم چیده شده‌اند و توسط ورزشکار انجام می‌شوند. شدت تمرین بالا و فاصله برای استراحت کم است؛ درست مثل تمرینات تناوبی با شدت بالا

در این روال تمرینی، گروه‌های عضلانی مختلف هدف قرار می‌گیرند و برای کسانی که به دنبال یک تمرین سریع، موثر و فول بادی هستند ایده آل است

معمولاً این دایره ۸ تا ۱۰ تمرین دارد، اما بر اساس هدف کلاس، زمان در دسترس و سطح قدرت بدنی افراد می‌تواند کمتر یا بیشتر هم شود. پس از اتمام همه تمرینات (یعنی وقتی یک دور دایره انجام شد)، می‌توانید ۱ تا ۲ دقیقه استراحت کنید، سپس تمرینات را تکرار کنید. در اغلب اوقات یک دایره ۳ بار تکرار می‌شود

انواع تمرینات دایره ای

تمرینات دایره ای لزوماً شبیه هم نیستند. انواع حرکات گنجانده شده در تمرینات دایره‌ای بسته به عملکرد و اهداف، سطح سلامتی، تجربه، تحرک شما به طور قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال، یک دایره ممکن است که برای بازیکنان حرفه‌ای فوتبال با هدف ارتقای سرعت و چابکی آن‌ها طراحی شود و یک دایره دیگر برای افراد مبتدی که به دنبال بهبود آمادگی قلبی عروقی خود هستند به طور کاملاً متفاوتی طراحی شود

بیشتر دایره‌ها یا مبتنی بر زمان هستند یا مبتنی بر تکرار. اگر بر اساس زمان باشد، معمولاً یک تمرین را برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه انجام خواهید داد. برای دایره‌های مبتنی بر تکرار، هدف شما این است که قبل از رفتن به تمرین بعدی، تعداد مشخصی تکرار – معمولاً حداکثر تا ۲۰ – را انجام دهید

شدت تمرینات دایره‌ای چقدر است؟

شدت تمرینات دایره‌ای کاملاً متغیر است و می‌تواند خیلی بالا یا خیلی کم باشد. هرچقدر بخواهید می‌توانید آن را سخت و پرفشار کنید (البته مربی باید این‌کار را برایتان کند).اگر می‌خواهید آن را چالش‌برانگیزتر کنید، سریع‌تر از ایستگاهی به ایستگاه دیگر حرکت کنید یا سختی تمرینات را افزایش دهید؛ همچنین می‌توانید با سرعت کمتری ورزش کنید تا تمرین دایره ای کم فشارتری داشته باشید

در انجام تمرینات دایره ای خیالتان راحت باشد که هنگام انجام حرکات خسته نخواهید شد. این تمرین، ضربه‌ان قلب شما را بالا می‌برد و همزمان عضلات شما را تقویت می‌کند؛ در عین حال بسیار مفرح و هیجان انگیز است

فواید تمرین دایره ای

تمرین بر طبق یک دایره یا همان تمرینات دایره‌ای فواید مثبت بسیاری را به همراه دارد. از جمله

استقامت عضلانی را بهبود می‌بخشد

استقامت عضلانی چیست؟ همان توانایی بدن برای ادامه دادن به ورزش در مدت زمان معین است. با تمرینات دایره‌ای، این فاکتور بسیار تقویت می‌شود و بهبود می‌یابد. در تمرین دایره ای شما هر حرکت را معمولاً با تعداد تکرار بالا انجام می‌دهید. این کار شامل به کارگیری فیبرهای عضلانی کند انقباض است تا به شما کمک کند ورزش را برای مدت طولانی‌تری ادامه دهید

با گذشت زمان، می‌توانید تمرین را بدون احساس خستگی در مدت طولانی‌تر انجام دهید. این امر نه تنها به شما کمک می‌کند تا در خود دایره عملکرد بهتری داشته باشید، بلکه می‌تواند به سایر فعالیت‌های ورزشی و زندگی روزمره‌تان کمک کند و به شما امکان می‌دهد از عضلات خود طولانی‌تر و موثرتر استفاده کنید

قدرت و رشد عضلات را افزایش می‌دهد

بسته به تمریناتی که در این دایره انجام می‌دهید، رشد و قدرت عضلات را هم تجربه خواهید کرد. رشد عضلانی (هیپرتروفی) به ریز آسیب در تارچه‌ها نیاز دارد که با تمرین قدرتی تحریک می‌شود و در تمرین دایره ای، شما با تمرینات قدرتی زیادی رویرو هستید. اگر از وزنه‌ها و دمبل‌های سنگین استفاده کنید و تعداد تکرارها در دایره، طوری برنامه ریزی شود که عضله مدام تحت تنش باشد، نه تنها قدرت عضلانی شما بلکه حتی حجم عضلاتتان هم افزایش خواهد داشت

سلامت قلب را بهبود می‌بخشد

تمرینات دایره‌ای مورد علاقه بسیاری از ورزشکاران است؛ زیرا ترکیبی از تمرینات قدرتی و تمرینات قلبی (هوازی) است، یعنی یک ترکیب ایده‌آل

آنجایی که بین تمرینات، استراحت کمی باید بکنید، ضربه‌ان قلب شما در تمام طول دایره بالا می‌ماند. این امر به تقویت قلب شما کمک می‌کند و به آن اجازه می‌دهد خون بیشتری را با تلاش کمتر به تمام بدن پمپاژ کند. تمرینات دایره ای همچنین به افزایش ظرفیت ریه نیز کمک می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که هنگام ورزش، کارآمدتر نفس بکشید. همان‌طور که ظرفیت ریه خود را افزایش می‌دهید، در طول هر دایره کمتر و کمتر خسته می‌شوید

یک تمرین فول بادی به شما ارانه می‌دهد

به جای اینکه تمرینات خود را در طول هفته تقسیم کنید تا گروه های عضلانی مختلفی را هدف قرار دهید، تمرین دایره ای را انتخاب کنید که شامل تمرین‌هایی برای تمام گروه‌های عضلانی است

مان‌طور که از تمرینی به تمرین دیگر می‌روید، بین گروه‌های عضلانی مختلف به صورت متناوب در حال چرخش هستید. به عنوان مثال، در حین انجام تمرینات بالاتنه، مانند جلوپازو، عضلات پایین تنه‌ی شما می‌تواند استراحت کند و سپس در حین تمرینات پایین تنه مثل اسکات، عضلات بالاتنه استراحت می‌کنند تا دوباره دایره به نقطه اول برسد

در نهایت، این امر به شما کمک می‌کند تا از تمرینات خود بیشترین بهره را ببرید؛ به خصوص اگر در بیشتر روزهای هفته وقت ندارید

باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود

اگر وقتتان کم است، همچنان می‌توانید با تمرینات دایره‌ای با کیفیت بالا تمرین کنید. از آنجایی که در طول یک جلسه، استراحت‌های حداقلی وجود دارد، می‌توانید تمرین خود را در یک بازه زمانی کوتاه کامل کنید. در واقع، بیشتر جلسات تمرین دایره ای فقط ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است

حتی با چنین بازه زمانی کوتاهی، مطالعات زیادی نشان داده‌اند که هنوز هم می‌توانید تناسب اندام، توان قلبی عروقی و قدرت عضلانی خود را با تمرینات دایره‌ای تقویت کنید

آیندنی به ورزش را بهبود می‌بخشد

اگر افراد به راحتی حوصله‌شان سر برود، کمتر به برنامه تمرینی پایبند هستند. خوشبختانه، تمرین دایره ای می‌تواند همان راه حلی باشد که به دنبال آن هستید

از آنجایی که مدام از یک تمرین به تمرین دیگر می‌روید، زمان کمی برای خسته شدن دارید. علاوه بر این، کلاس‌های تمرین دایره ای محیط سرگرم کننده و شادی برایتان فراهم می‌کند و می‌تواند باعث شود که ارتباطات تازه‌ای پیدا کنید

باعث کاهش وزن می‌شود

تمرینات دایره‌ای کالری زیادی می‌سوزانید و در صورتی که رژیم غذایی هم رعایت شود، حتما وارد فاز کاهش وزن خواهید شد. از آنجایی که ضربه‌ان قلب شما در تمام مدت تمرین بالا می‌ماند، مقدار زیادی کالری می‌سوزانید. به علاوه، از آنجایی که تمرینات قدرتی نیز انجام می‌دهید، متابولیسم بدن شما می‌تواند ساعت‌ها بعد از تمرین بالا بماند

در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی بسیار موثر است. مطالعات دیگر نیز نشان دادند که تمرین دایره ای یک تمرین موثر برای کاهش وزن و کاهش درصد چربی است (BMI) در واقع، یک بررسی روی ۸۳۷ شرکت‌کننده نشان داد که تمرینات دایره‌ای در کاهش وزن بدن و شاخص توده بدنی

با این حال، نتیجه بسته به تمرینات موجود در دایره و عوامل دیگری مانند رژیم غذایی، مدیریت استرس، خواب و غیره، متفاوت است و همه عوامل باید رعایت شوند تا به کاهش وزن برسید