
مبانی تناسب اندام

راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده آل و حفظ آن

توجه :

کتاب حاضر حاصل زحمات استاد محمد وکیلی، مربی ارشد پرورش اندام می باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات DRM (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس IP سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل DRM به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.

انتشارات ترجمک

<https://tarjomac.ir/>



- وکیلی، محمد، ۱۳۷۰-، مترجم، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : مبانی تناسب اندام : راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن/ترجمه و گردآوری محمد وکیلی
مشخصات نشر : همدان، ترجمک، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری : و، ۱۱۲ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)
شابک : ۴-۲۳-۷۸۵۵-۶۲۲-۹۷۸ ، ۲۵۰۰۰۰ ریال
یادداشت : راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن
شناسه افزوده : Physical fitness ، Body building - Exercise ، آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره : G7546/5
رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۲۳۶۷

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مبانی تناسب اندام: راهنمای عملی دستیابی به اندام ایده‌آل و حفظ آن

ترجمه و گردآوری: محمد وکیلی

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرای: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

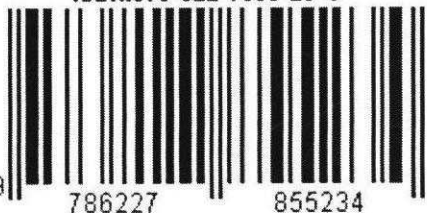
چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک: ۴-۲۳-۷۸۵۵-۶۲۲-۹۷۸

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: <https://tarjomac.ir>

ISBN:978-622-7855-23-4



786227

855234

فهرست رئوس مطالب کتاب

صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۱۱	داشتن اهداف روشن برای گرفتن نتایج برتر
۱۷	ثبات و پایداری حیاتی است
۲۱	تمرینات مقاومتی
۲۸	سینه و سه سر بازو
۴۰	کمر و دو سر بازو
۵۳	شانه ها و شکم
۶۵	پاها
۷۸	تمرین قلبی عروقی
۸۰	کاردیو چگونه عمل می کند؟
۸۱	تجهیزات و تمرین
۸۶	تغذیه
۱۰۴	طرح تمرین شما
۱۰۷	جمع بندی همه
۱۱۱	منابع بیشتر
۱۱۲	کلام آخر

فهرست مندرجات کتاب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	داشتن اهداف روشن برای گرفتن نتایج برتر
۱۷	ثبات و پایداری حیاتی است
۲۱	تمرینات مقاومتی
۲۱	بازنگری
۲۳	تمرین با وزنه چگونه اثر می کند
۲۴	استراحت - وقفه
۲۵	ست کاهنده
۲۵	تمرینات
۲۶	وزنه ترکیبی و کار جداگانه
۲۸	سینه و سه سر بازو
۲۸	عضلاتی که کار می شوند:
۲۸	نوع حرکت:
۲۸	روال:
۲۹	عضله سینه ای بزرگ و کوچک
۲۹	سه سر بازو

۳۰. _____ پرس سینه
۳۲. _____ پرس سینه شیب دار
۳۴. _____ فلای سینه
۳۶. _____ بسط سه سر بازو
۳۸. _____ پوش داون سه سر بازو
۴۰. _____ کمر و دو سر بازو
۴۰. _____ عضلاتی که درگیر می شوند:
۴۰. _____ نوع حرکت:
۴۰. _____ روال:
۴۳. _____ حرکات پول داون
۴۵. _____ ست بنت اور
۴۶. _____ ست ایستاده (قائم)
۴۹. _____ کرل دو سر بازو
۵۱. _____ کرل های چکشی
۵۳. _____ شانه ها و شکم
۵۳. _____ عضلات درگیر:
۵۳. _____ نوع حرکات:
۵۳. _____ روال:
۵۵. _____ پرس بالای سر
۵۷. _____ بالا بردن از جلو
۵۹. _____ نشر از جانب
۶۱. _____ نشر دلتوئید خلفی
۶۳. _____ شکم رفتن
۶۴. _____ بالا کشیدن پا (حرکت قیچی)

- ۶۵ پاها
- ۶۵ عضلات درگیر:
- ۶۵ انواع حرکات:
- ۶۶ روال:
- ۶۸ پرس یا اسکات پا
- ۷۰ اکستنشن پا (جلو پا)
- ۷۲ کرل پا (پشت پا)
- ۷۴ بالا بردن پشت ساق
- ۷۶ تمرین سرینی
- ۷۸ تمرین قلبی عروقی
- ۷۸ بازنگری
- ۸۰ کاردیو چگونه عمل می کند؟
- ۸۱ تجهیزات و تمرین
- ۸۲ استیر میل (پله روان)
- ۸۳ تردمیل
- ۸۴ اسکی فضایی
- ۸۵ قایقی (پارو زنی)
- ۸۶ تغذیه
- ۸۶ مقدمه ای بر رژیم غذایی
- ۸۷ درشت مغذی ها
- ۸۷ کربوهیدرات ها
- ۸۸ پروتئین
- ۸۹ چربی

۹۰. کالری و متابولیسم
۹۲. انواع رژیم های غذایی
۹۵. طرح غذایی ساده
۹۸. پروتئین مصرفی
۹۹. چربی مصرفی
۱۰۰. کربوهیدرات مصرفی
۱۰۱. طرح تغذیه نمونه
۱۰۲. صبحانه
۱۰۲. میان وعده
۱۰۲. نهار
۱۰۲. شام
۱۰۲. میان وعده
۱۰۴. طرح تمرین شما
۱۰۴. دوشنبه: سینه و سه سر بازو
۱۰۴. سه شنبه: کمر و دو سر بازو
۱۰۵. چهارشنبه: کارديو
۱۰۵. پنج شنبه: شانه و شکم
۱۰۵. جمعه: پاها
۱۰۶. شنبه: کارديو
۱۰۶. یکشنبه: کارديو
۱۰۷. جمع بندی همه
۱۰۸. استفاده از یادآورهای بصری
۱۰۸. برای خودتان نامه بنویسید
۱۰۹. یادداشت برداری

مقدمه

«از بدن خود مراقبت کنید. این تنها مکانی است که مجبورید در آن زندگی کنید.»

جیم رون^۱

از انتخاب کردن این کتاب بسیارم من کتاب تناسب اندام مقدماتی را به عنوان یک راهنمای مقدماتی از علوم پایه تحولات بدن نوشتم. حالا قبل از اینکه به مطلب اصلی این کتاب بپردازم، مایلم کمی در مورد اینکه من که هستم و چرا این کتاب را نوشته‌ام، صحبت کنم.

اول چیزی هایی که نیستم را می گویم. من ایفلونسر تناسب اندام نیستم. من مدل تناسب اندام نیستم. من شرکت مواد مکمل ندارم. من ورزشکار حرفه ای هستم اما متخصص تغذیه نیستم. همچنین دکتر هم نیستم و هیچیک از مطالب ارائه شده در این کتاب به عنوان توصیه پزشکی در نظر گرفته نشود.

من گواهینامه آموزش شخصی دارم و جزء شش نفر انتخابیه تیم ملی سال ۱۴۰۰ هستم و صدها نفر را در گذشته به صورت حرفه ای آموزش داده‌ام. با این حال، مهمتر از آن، من مردی عاشق ورزش کردن، تغذیه سالم و خوش اندام ماندن هستم. به آنچه موعظه می کنم، حتما عمل می کنم. برای من تناسب اندام یک عشق است. من معتقدم که بدن ما یکی از بزرگترین هدایای زندگی است. در مورد آن فکر کنید؛ بدن ما ماشین زیبا و پیچیده‌ای است که تکثیر و تکرار آن غیرممکن است. بدن ما از سریع‌ترین خودروی اسپورت ایتالیایی پیچیده‌تر است، و از یک عمارت سفارشی در مالیبو ارزشمندتر، بدن ما یک دارایی گران قیمت است که فقط برای مدت محدودی در اختیار داریم.