

تجویز بدن سازی

تألیف

عاطفه صفایی

هوشنگ صفایی

فرهاد محمدی

www.ketab.ir



انتشارات هاویر

۱۴۰۲



تجویز بدن سازی

تألیف: عاطفه صفایی، هوشنگ صفایی، فرهاد محمدی

ناشر: انتشارات هاویر، همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

طرح جلد: سمیرا حصاربانی * چاپ: روز

شمارگان: ۵۰۰ نسخه * چاپ اول ۱۴۰۲ * شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۷-۹۲-۳

Instagram: havir.pub

Gmail: haavirpub@gmail.com

بها: ۱۲۰ هزار تومان

سرشناسه	صفایی، عاطفه، ۱۳۷۱
عنوان و نام پدیدآور	تجویز بدن سازی / تألیف: عاطفه صفایی، هوشنگ صفایی، فرهاد محمدی
مشخصات نشر	: خرم آباد، انتشارات هاویر، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص، مصور، جدول
شابک	
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	بدن سازی
	Bodybuilding
	حرکت شناسی بدن انسان
	Human mechanics
	آمادگی جسمانی
	Physical fitness
شناسه افزوده	: صفایی، هوشنگ، ۱۳۴۷
شناسه افزوده	: محمدی، فرهاد، ۱۳۶۱
رده بندی کنگره	: GV ۵۴۶ / ۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۱۳
شماره کتاب شناسی ملی	: ۹۱۴۳۳۰۶

ISBN: 978-622-7937-92-3

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول؛ صفحه و محورها	۹
فصل دوم؛ مفاصل	۱۵
فصل سوم؛ شانه	۱۷
فصل چهارم؛ کمر بند شانه‌ای کتف	۲۵
فصل پنجم؛ عضلات حرکت‌دهنده بازو	۳۱
فصل ششم؛ عضلات آرنج و ساعد	۳۵
فصل هفتم؛ مچ و انگشتان	۳۹
فصل هشتم؛ ران	۵۱
فصل نهم؛ زانو	۵۹
فصل دهم؛ مچ پا	۶۳
فصل یازدهم؛ تنه و ستون مهره‌ها	۷۱
تجزیه عضلانی	۸۲
اصول و مبانی عصبی عضلانی	۹۱
تغذیه	۱۰۳

مقدمه

گاهی اوقات برای حرکت، نیاز به کمی الهام داریم، در این کتاب سعی بر این بوده که آموزش حرکت‌شناسی (عضلات، مفاصل) و آموزش نکات و ترفندهای تغذیه‌ای و مکمل‌های مورد نیاز فرد را به صورت فوق‌العاده، آماده فعالیت ورزشی کنیم.

قطعاً هرکس که ورزش را به صورت حرفه‌ای انجام می‌دهد باید نسبت به عضلات و حرکات ورزشی که انجام می‌دهد آگاهی کافی داشته باشد. این کتاب جامع و کامل نیست؛ ولی تا حدود زیادی به شما کمک خواهد کرد.

نویسندگان

www.ketab.ir