



تمرینات قدرتی برای چربی سوزی

تمرینات هسته مرکزی برای کمک به

تعالادل انرژی و افزایش قدرت به منظور کاهش وزن سریع

تالیف و گردآوری:

دکتر عبدالرضا کاظمی

(عضو هیات علمی دانشگاه ولی عصر رفسنجان)

امیر محیط

(مربی بین المللی IFBB)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

- ◀ تمرینات قدرتی برای چربی سوزی: تمرینات هسته مرکزی برای کمک به تعادل انرژی و افزایش قدرت به منظور کاهش وزن سریع
- ◀ تالیف و گردآوری: دکتر عبدالرضا کاظمی - امیر محیط
- ◀ نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۲
- ◀ شمارگان: ۸۰ نسخه
- ◀ فروست: ۳۵۷
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۲۰۴-۱
- ◀ کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۱۲۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

کافلی، عبدالرشاد ۱۳۶۱ -

تمرینات قدرتی برای چربی سوزی: تمرینات هسته مرکزی برای کمک به تعادل انرژی و افزایش قدرت به منظور کاهش وزن سریع / تالیف و گردآوری عبدالرضا کاظمی، امیر محیط.

تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۲.

۱۰۶ ص.

بامداد کتاب: ۳۵۷.

978-964-206-204-1

فیبا

تمرین های لاغری: ماهیچه ها - توکمندی: کم کردن وزن - Reducing exercises- Muscle strength- Weight loss

محیط، امیر، ۱۳۵۹ -

RA۷۸۱/۶

۶۱۳/۲۵

۹۴۶۱۵۳۴

فیبا

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وشمیت فهرست نویسی

موضوع

شناسه افزوده

ردمبندی کنگره

ردمبندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

فصلنامه علمی

۴.....	مقدمه
۵.....	فصل اول / درک نقش تمرینات قدرتی در کاهش چربی
۱۴.....	تبادل انرژی و کاهش وزن علمی
۲۸.....	چرا تمرینات قدرتی برای کاهش مؤثر چربی مهم‌اند؟
۳۱.....	فصل دوم / اصول اساسی تمرینات قدرتی به منظور ساختن بنیه قوی در بدن
۶۰.....	اصول اضافه بار پیش‌رونده برای حصول نتایج مطلوب
۶۲.....	انتخاب شدت و حجم متناسب با اهداف
۶۵.....	فصل سوم / تمرینات هسته مرکزی برای تقویت تعادل انرژی و افزایش قدرت
۶۷.....	حرکات ترکیبی: سنگ بنای مؤثر برنامه تمرینات قدرتی
۷۳.....	فصل چهارم / طراحی تمرین قدرتی جامع
۷۶.....	طراحی تمرینات برای کاهش چربی متعادل و عضله‌سازی
۷۸.....	ترکیب فعالیت‌های قلبی - عروقی برای حصول نتایج بهتر
۸۱.....	فصل پنجم / دستیابی به تعادل و موفقیت بلندمدت
۸۳.....	نقش بازیافت و استراحت در برنامه کاهش چربی
۸۵.....	بهینه‌سازی بازیافت و استراحت در برنامه کاهش چربی:
۸۵.....	نظارت بر پیشرفت و تطبیق برنامه تمرینی قدرتی
۸۷.....	حرکات مهم کاهش چربی برای تمرین در منزل
۸۹.....	فصل ششم / برنامه کاهش وزن مبتنی بر مواد غذایی کاهش‌دهنده چربی
۹۵.....	فصل هفتم / فاکتورهای غذایی

مقدمه

متن اصلی این کتاب برگرفته از مطالب جزوه:

STRENGTH TRAINING FOR FAT LOSS 2023

است. البته در مواردی با توجه به موضوعیت مطابقت و مغایرت با فرهنگ کشورمان مطالبی حذف و یا اضافه شده است. همچنین برای تکمیل مطالب کاربردی و اضافه کردن موضوع مواد غذایی، دو فصل از کتاب:

REDUCING BODY FAT DIETS

Clouatre Dallas

ترجمه و استفاده شده است.

با راهنمای مفید برای چربی سوزی و قوی تر شدن، بدن خود را متحول کنید تا به تندرستی و آمادگی بدنی مناسب دست پیدا کنید. در هر فصل از این راهنمای جامع، ما عمیقاً به علم، استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی می‌پردازیم که شما را به منظور دستیابی به اهداف آمادگی بدنی توانمندتر می‌سازد. از کشف نقش پویای تمرینات قدرتی در کاهش چربی تا درک تعادل انرژی و کنترل وزن، روشنگر و الهام بخش خواهد بود. فصل به فصل، اسرار مربوط به کاهش مؤثر چربی و عضله سازی را ارائه داده و شما را به منظور تصمیم گیری آگاهانه در مسیر آمادگی بدنی و تناسب اندام با دانش کافی مجهز می‌کنیم. بیشترین مبتنی بر علم در مورد اینکه چرا تمرینات قدرتی در کاهش وزن ناخواسته بازی را تغییر می‌دهد، ارائه شده است. دریابید که چگونه تعادل انرژی در کاهش وزن نهفته است و بیاموزید که چرا تمرینات قدرتی فقط برای ساختن عضلات نیست - بلکه جزء حیاتی از کاهش مؤثر چربی بدن است.

از طریق فرآیند پیچیده انتخاب شدت و حجم مناسب و متناسب با اهداف منحصربه‌فرد به ازای هر دقیقه بودن در باشگاه یک قدم به حصول نتایج مورد نظر نزدیک‌تر شده‌اید؛ اما برنامه و مسیر ارائه شده فقط به علم محدود نمی‌شود، بلکه جنبه کاربردی و تجربی نیز مهم است. بر انجام تمرینات اصلی که تعادل انرژی را تقویت و درعین حال سبب افزایش قدرت می‌شود، پافشاری کنید. حرکات ترکیبی که کلید طراحی تمرینات مؤثر بوده و بدن را از سر تا پا متحول می‌کند را بشناسید. دستیابی به اهداف تناسب اندام و آمادگی بدنی با تلاش و نیازمند حفظ تعادل و زمینه سازی برای موفقیت طولانی مدت است. بازیافت و استراحت در کاهش چربی و چگونه نظارت بر پیشرفت و سازگاری برنامه تمرینات قدرتی، کلید حفظ حرکت و پیشروی مستمر در این مسیر هستند؛ بنابراین، دست و پنجه نرم کنید و برای شروع یک برنامه متحول کننده که هم از نظر علمی و هم از نظر عملی روشنگر است، آماده شوید.