

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۵۸۸۱۵۹
۹۶-۷-۵۵

آناتومی بدن سازی

یک اُونز

مرجما

دکتر حیدر ادم
استاد دانشگاه خوارزم

دکتر علیرضا میری
مدرس دانشگاه

دکتر عباس فرجاد پزشک
مدرس دانشگاه

سرشناسه	: اوتز، نیک، ۱۹۶۴-م.	Evans, Nick
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی بدن سازی / نیک اوتز. مترجمان: حیدر صادقی، علیرضا میری، عباس فرجاد پزشک.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص.: مصور، جدول.	
شابک	: ISBN 978-600-8500-06-3	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Bodybuilding Anatomy, 2nd ed. c2015	
موضوع	: بدن سازی Bodybuilding	
موضوع	: ماهیچه‌ها — کالبدشناسی Muscles--Anatomy	
موضوع	: ماهیچه‌ها — توانمندی Muscle strength	
شناسه افزوده	: صادقی، حیدر، ۱۳۳۸ — مترجم	
شناسه اف	: میری، علیرضا، ۱۳۵۸ — مترجم	
شناسه افزود	: فرجاد پزشک، عباس، ۱۳۶۴ — مترجم	
رده‌بندی — کخه	: ۱۳۹۶ الف/۵/۷۵۴۶ GV	
رده‌بندی دیویدی	: ۶۱۱ ۰۱۲	
شماره کتابشناسی	: ۴۸۵۱۴۱	

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر روشی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

آناتومی بدن سازی (ویراست دوم)

نیک اوتز

مترجمان: دکتر حیدر صادقی، دکتر علیرضا میری، دکتر عباس فرجاد پزشک

حروف نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

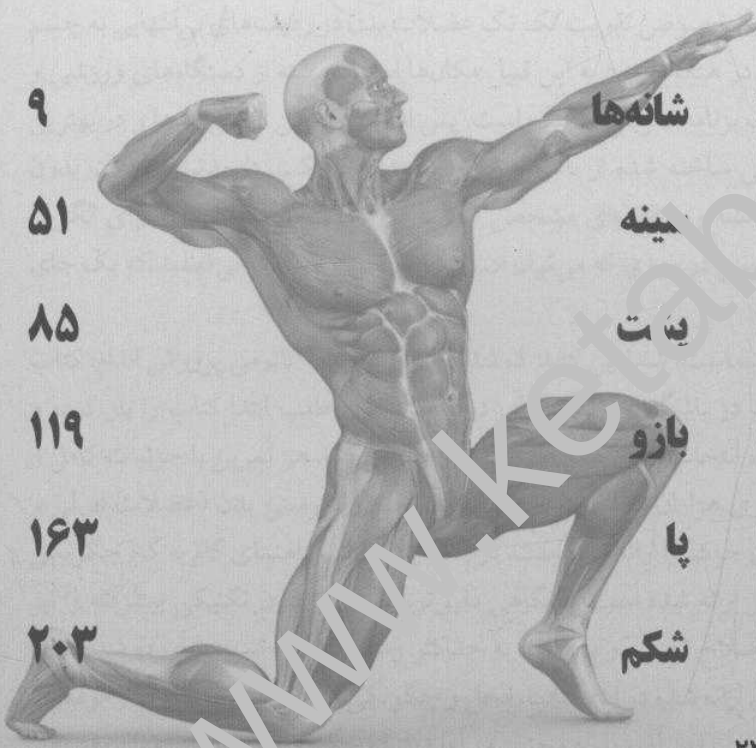
چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۳۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

	۵	مقدمه
۹	۱	فصل
۵۱	۲	فصل
۸۵	۳	فصل
۱۱۹	۴	فصل
۱۶۳	۵	فصل
۲۰۳	۶	فصل
	۲۳۷	واژه نامه



مقدمه

این روزها هر باشگاه ورزشی مشابه دیزنی لندی برای بدنسازان است که در آن دستگاه‌های ورزشی و وزنه‌های آزاد مختلف مخصوص تقویت تک تک عضلات بدن در ردیف‌های بی‌انتهایی به چشم می‌خورد. نکته کلیدی در هنگام ورود به این قبیل مکان‌ها استفاده بهینه از دستگاه‌های ورزشی و وزنه‌ها از طریق انتخاب برنامه تمرینی مناسب است. پس از ورود به این دیزنی لندها و در بهترین حالت می‌توانید با بدنی ساخته شده از باشگاه خارج شوید و برعکس در بدترین حالت بدون دستورالعمل، رادمان، تپسه یا قانده‌ای مشخص تنها به دور خود چرخیده و به اجرای الگویی خاص تکیه می‌کنید. پس از مدتی که می‌توان آن را روز شانس شما نامید می‌فهمید که یک جای کار ایراد دارد.

امروز روز شانس شماست؛ شما این کارگاه گمشده را پیدا کردید- آناتومی پرورش اندام؛ کتاب راهنمای کلیه تمرینات در باشگاه ورزشی برای درک بهتر این مطلب ابتدا کتاب را باز کرده و یک صفحه را به دلخواه انتخاب کنید. همان‌طور که با لحظه می‌کنید هر تمرین با جزئیات کامل و به همراه تصویری حاوی هزاران مطلب در خصوص آناتومی زیرپوستی بدن (عضلات اصلی و کمکی درگیر در اجرای حرکت) ارائه شده است. در کنار این مطالب راهنمای گام به گام چگونگی اجرای بهینه تکنیک نیز ارائه شده است. با نگاهی دقیق‌تر، ایستادن فنون تکنیکی پیشرفته را نیز می‌بینید که به منظور اصلاح تمرین و با هدف به حداکثر رساندن بار تمرینی آورده شده‌اند. با استفاده از راهنمایی‌های ارائه شده در این کتاب، محل و چگونگی قرارگیری است، پاها و موقعیت بدن در حین اجرای تمرین را می‌آموزید. همچنین می‌آموزید که چگونه با استفاده از اعمال تغییراتی در مسیر حرکت بار و دامنه حرکتی می‌توان بخش‌های مختلف عضله مورد نیاز را به کار گرفت. انتخاب شما برای اجرای برنامه تمرینی هر چه که باشد (هالتر یا دمبل، وزنه‌های آزاد یا دستگاه، پنجه باز یا بسته، حالت نشسته یا ایستاده) راهنمایی‌های مورد نیاز را دریافت می‌کنید.

مروار هر کدام از تمرینات موجود در این کتاب به مدت زمانی کمتر از پنج دقیقه نیاز دارد. با این حال، در همین زمان کوتاه نیز به تمامی اطلاعات مورد نیاز برای اجرای هر چه بهتر تمرینات دست پیدا می‌کنید. این کتاب قطعاً کیفیت تمرین شما را ارتقا خواهد داد.

توقع شما از برنامه تمرینی بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ یک بدن ساخته شده و خوش فرم. با این حال، بهتر است بگوییم شما باید آناتومی خود را اصلاح کنید. از این رو هدف باید استفاده

ماهرانه از وزنه‌ها به منظور زیباسازی اندام‌ها باشد نه فقط افزایش نامشخص حجم ماهیچه‌ها. کلید اصلی برای دستیابی به این هدف، یادگیری آناتومی است.

کتاب آناتومی بدن‌سازی مرجعی مملو از نکات تکنیکی و ریزه‌کاری‌های آناتومیکی مصور است. کتاب مذکور بر اساس گروه‌های عضلانی مختلف سازماندهی شده است، از این رو پیدا کردن تمرین مورد نیاز برای تقویت هر عضله به آسانی امکان‌پذیر است. علاوه بر این، هر بخش از بدن مجدداً به زیر مجموعه‌هایی تقسیم شده است که امکان انتخاب تمرینات فوق‌اختصاصی مورد نیاز برای کلیه نقاط بدن را فراهم می‌کند.

فصل این مربوط می‌شود به مجموعه شانه (شانه به عنوان مبنایی برای داشتن یک فیزیک مناسب به حساب می‌آیند). در این فصل با آناتومی شانه و استراتژی‌هایی به منظور تمرین مؤثر عضلات دلتوئید آشنا می‌شوید. تنها گذاشتن وزنه‌ها روی دستگاه پرس شانه کافی نیست. پس از مطالعه آناتومی شانه، رجه خواهید شد که هر کدام از سه قسمت عضله دلتوئید نیازمند برنامه تمرینی متفاوتی هستند. همچنین در این فصل در خصوص عضلات مهم روتاتور کاف و نقش آن‌ها در ثبات و جلوگیری از آسیب شانه صحبت خواهد شد.

در فصل دوم چگونگی ساختن سینه ای ستر را خواهید آموخت. در این فصل در خصوص آناتومی این ناحیه و تمرینات مورد نیاز با پوشش فرم کردن عضلات سینه‌ای صحبت می‌شود. برای داشتن سینه‌ای ستر باید در تمامی زوایا کار کنید و نحوه گرفتن دست را تغییر دهید. با انجام این قبیل تمرینات سینه‌ای خواهید داشت که آرزوی هر بدنرانی است.

فصل سوم به ناحیه پشت مربوط می‌شود. پشت توسط سه گروه عضلانی تحت پوشش قرار گرفته و متعاقباً، توجه بیش از حد به عضله پشتی بزرگ، غفلت از سایر عضلات این ناحیه را به دنبال دارد. به منظور افزایش ضخامت بخش بالایی پشت باید عضلات درازنقه را به کار گرفت. به منظور ساخت مبنایی مستحکم در بخش پایینی پشت، عضلات بازکننده ستون مهره‌ها را باید مورد تقویت قرار داد. در نهایت در خصوص عضله پشتی بزرگ و چگونگی تربیت آن و داشتن بدنی هفت شکل اطلاعات مهمی ارائه شده است.

با مطالعه فصل چهارم برای مجهز شدن به یک جفت سلاح بزرگ آماده می‌شوید. عضله سه سر بازویی دو سوم حجم عضلات ناحیه بالای بازو را تشکیل داده است. در این فصل کلیه روش‌های لازم جهت حجیم‌تر کردن عضله سه سر و دو سر بازویی و همچنین ده عضله طناب مانند در ناحیه ساعد را می‌آموزید (به گونه‌ای که هنگام پوشیدن پیراهن آستین کوتاه به خوبی به چشم آیند).

در فصل پنجم همه چیز در مورد پاها وجود دارد. چه می‌خواهید از این فصل؛ عضله چهار سر رانی اشک مانند، همسترینگ ضخیم‌تر، ساق‌های بزرگ‌تر یا باسنی سفت؟ این فصل به شما آموزش

می‌دهد که چگونه هر نوع تمرین پا را مطابق با خواسته‌های خود تغییر دهید.

فصل ششم به توسعه عضله‌های شگفت انگیز شکم مربوط می‌شود. با مطالعه این فصل به اطلاعات خوبی در خصوص سه قسمت ناحیه میانی بدن خود دست پیدا می‌کنید: نواحی بالای و پایینی شکم و همچنین عضله‌های مایل. برای هر قسمت نیز تمرینات به‌خصوصی ارائه شده است. در طول این فصل تمامی تمرینات مورد نیاز برای دستیابی به شکمی شش تکه شرح داده شده است.

باز هم تک از می‌کنیم، کلید گمشده هر بدن‌سازی مبنای آناتومیکی مورد نیاز برای انتخاب و اجرای تمرینات است. تناسب و تقارن عضلانی تنها از طریق انتخاب هوشمندانه تمرینات و نه از روی شانس، وجود می‌آید. مهم نیست چه مقدار تجربه تمرینی دارید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا بدن خرد را با مهارت یک کارشناس خبره بسازید. دفعه بعد که قدم به باشگاه می‌گذارید قوانین جدیدی دارید و از این روش تلاش‌های شما ثمر بخش‌تر بوده و حداکثر نتیجه را در حداقل زمان کسب می‌کنید.

اگر شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که به ورزش بدن‌سازی می‌پردازد، نداشتن این کتاب می‌تواند برای شما خیلی سخت باشد. در این کتاب برای هر تمرین یک نمای داخلی از عضلات درگیر ارائه شده است، مانند این که از هر تمرین با استفاده از اشعه X تصویربرداری شده باشد. این مرجع کامل بدن‌سازی حاوی تصاویر آناتومیکی رنگی پرتفضیلی از تمرینات مختلف است که هر کدام گروه‌های عضلانی درگیر در حرکت را به وضوح نشان می‌دهند. شما با دانستن فوت و فن‌هایی خاص برای تفکیک عضلاتی خاص قادر خواهید بود تا تکنیک‌های تمرینی خود را پیشرفته‌تر کرده و خود را از لحاظ جسمانی به بهترین شرایط ممکن برسانید. از این لحظه به بعد این کتاب باید جزئی از لوازم موجود در کیف ورزشی شما باشد.