

کتاب بزرگ بدنسازی

دکتر خشایار فخریان



انتشارات ازدهای طلایی

فخریان، خشایار، ۱۳۵۳ -
کتاب بزرگ بدنسازی / خشایار فخریان.
تهران: ازدهای طلایی، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-964-8630-80-0

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
۱. بدنسازی. ۲. ورزشکاران -- تغذیه. ۳. ماهیچه‌ها -- توانمندی. ۴. تمرین با وزنه.
ک.ف. ۵/۵۴۶ GV ۱۳۹۳
کتابخانه ملی ایران
۳۶۷۳۷۸۶

کتاب بزرگ بدنسازی دکتر خشایار فخریان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۳۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۳۰-۸۰-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



انتشارات ازدهای طلایی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۷
بخش اول: بدنسازی	۹
فصل اول: تمرین با وزنه چیست؟	۱۱
فصل دوم: پایه‌ها	۱۲
فصل سوم: چگونه ... ؟	۲۱
فصل چهارم: گرم کردن	۳۵
فصل پنجم: تنفس	۴۰
فصل ششم: میزان مناسب «تکرار»ها و «ست»ها	۴۱
فصل هفتم: جلوگیری از آسیب دیدگی	۴۵
فصل هشتم: ورزش زدگی	۴۸
فصل نهم: استراحت عضله	۵۲
فصل دهم: زندگی بدنساز	۵۴
بخش دوم: علم بدنسازی	۵۷
فصل اول: علم نوین بدنسازی	۵۹
فصل دوم: بافت‌شناسی فیزیولوژی و آناتومی عضلات	۶۲
فصل سوم: روانشناسی	۸۲

۸۵	بخش سوم: انواع سیستمها
۸۷	فصل اول: جو ویدر
۸۹	فصل دوم: انواع سیستمها
۱۱۹	بخش چهارم: تمرینات
۱۲۱	فصل اول: تمرینات جلوپا
۱۴۲	فصل دوم: تمرینات پشت پا
۱۵۱	فصل سوم: تمرینات ساق
۱۶۵	فصل چهارم: تمرینات سرشانه
۱۹۳	فصل پنجم: تمرینات جلوپازو
۲۱۷	فصل ششم: تمرینات سینه
۲۴۱	فصل هفتم: تمرینات زیربغل
۲۶۵	فصل هشتم: تمرینات پشت بازو
۲۸۷	فصل نهم: تمرینات شکم
۳۰۱	فصل دهم: شش ماه با مبتدیان
۳۱۲	فصل یازدهم: حرکات و روشهای تمرینی غلط
۳۲۳	بخش پنجم: تغذیه
۳۲۵	فصل اول: تغذیه بدنساز
۳۲۷	فصل دوم: انواع مواد غذایی
۳۳۸	فصل سوم: نیازهای غذایی
۳۵۱	بخش ششم: دوپینگ
۳۵۳	فصل اول: داروهای مرگبار
۳۵۶	فصل دوم: انواع داروها
۳۵۹	بخش هفتم: مسابقات
۳۸۹	منابع

پیش‌گفتار

پس از تحریر مطالب علمی پیرامون ورزش بدنسازی در نشریات مختلف، به پیشنهاد بعضی از دوستان علاقه‌مند، بر آن شدم تا آرزوی دیرینه‌ام را که تدوین کتاب جامع بدنسازی بود، جامه عمل بپوشانم تا به این وسیله قدمی هرچند کوچک در جهت پیشرفت این ورزش در کشور اسلامیمان بردارم، با این امید که ورزشکاران ما در این رشته ورزشی نیز زیر پرچم ایران بر سگ‌و‌های قهرمانی بایستند و سرود جمهوری اسلامی ایران به افتخارشان نواخته شود.

نگاهی به اندام بسکتبالیست‌ها، دوندگان سرعت، بوکسورها و همچنین مقایسه فوتبالیست‌های ۲۰ یا ۲۵ سال پیش با امروز‌ها، کاملاً این نکته را روشن می‌سازد که حتی ورزشکاران دو و میدانی که زمانی ورزش خود را ورزش مادر می‌نامیدند، برای پیشرفت در ورزش خود مجبور به انجام تمرینات با وزنه هستند. با این همه شمار کسانی که این ورزش را از نظر علمی مورد بررسی قرار داده و آن را به شیوه صحیح به کار می‌گیرند و مطابق علم روز از آن استفاده می‌کنند زیاد نیست و در بیشتر موارد یک ناهماهنگی و بی‌نظمی در وجود مطالب علمی دیده می‌شود.

با توجه به نیاز به هماهنگی و دسترسی به مطالب جدید علمی، برای تألیف این کتاب از کتاب‌ها و مجله‌های خارجی معتبر این رشته ورزشی، و نیز کتاب‌هایی که به فارسی نگاشته شده‌اند، بهره گرفته‌ام. افزون بر این، آزمایش‌ها و تجربه‌های شخصی نیز دستمایه کار بوده است و در حقیقت می‌توان گفت این کتاب نتیجه پژوهشی است در بدنسازی که به تجزیه و تحلیل علوم پیرامون این ورزش پرداخته، و این ورزش را از بُعد علمی به خواننده معرفی می‌کند. همچنین از نظرات و پیشنهادات قهرمانان و صاحب نظران کشور، از جمله آقایان یزدان راد، غلام صادقی، احد عبادی، مهدی شعبانی، سهراب سربابی و حمزه هوشمند استفاده کرده‌ام که جا دارد از همکاری آنها تشکر کنم.

به منظور همگام سازی مطالب کتاب با تحولات جاری، نظریه‌ها و پژوهش‌های پزشکی - ورزشی در این رشته از جدیدترین کتاب‌ها و نشریات بدنسازی آلمان بهره‌مند شده‌ام. کوشیده‌ام سادگی و اختصار را، در عین صحت، اساس کار قرار دهم تا راه برای ورود به گستره مطالعه و آشنایی با این ورزش پرتعداد در هر سنی باز شود و حتی افرادی که با ورزش بدنسازی آشنایی ندارند بتوانند بدون دشواری مطالب آن را درک کنند. «سیستم»‌ها، «حرکات» و مطالب دیگر، تا جایی که مقدور بود، در حد جزئی‌ترین مسائل شرح داده شده‌اند به طوری که چنانچه کسی حرکات را حتی برای یکبار نیز انجام نداده و نسبت به چگونگی انجام آنها آشنایی نداشته باشد، می‌تواند جزء جزء آنها را در ذهن خود تصور کند.

همچنین کوشش شده است شالوده‌های علمی و عملی این ورزش روشن شود تا خواننده با بینشی علمی‌تر به بحثها، مسائل نکات، تمرینات و سیستمهای تمرینی و غذایی این ورزش نگاه کند. درضمن ملاکهایی مورد بررسی قرار گرفته است تا هرکس خود بتواند درباره سیستمها و برنامه‌های تمرینی و غذایی موجود داوری کند و بهترین آنها را برگزیند.

در اینجا توضیح پاره‌ای از نکات ضروری است:

- تمامی حرکات به‌طور کامل و با مشخص کردن مراحل انجام، تنفس و... شرح داده شده‌اند.

- حرکاتی را که «قدیمی» شده‌اند و در علم جدید جایی ندارند، جداگانه مورد بحث قرار گرفته‌اند و یا در تذکرات مربوط به آنها به مردود بودنشان با ذکر دلیل اشاره شده است.

- برای پیشرفت و جا نماندن از قافله علمی مسلماً باید به پاره‌ای از عقاید و نظریات گذشته به‌عنوان تجربه نگریست و این نشانه ضعف و یا کمبود اطلاعات نیست بلکه لازمه همگامی با کاروان پیشتاز و نوآور علم است.

- برنامه‌های تمرینی قهرمانان نامدار جهان که با علم روز مطابقت داشتند، ارائه شده تا علاقه‌مندان بتوانند با شیوه ترتیب تنظیم برنامه‌های تمرینی آشنا شوند و یا حتی بعضی از آنها را، در صورت مناسب بودن، اجرا کنند.

- روشهای مختلف تغذیه، برنامه‌های غذایی به منظور افزایش حجم، کاهش وزن و شرکت در مسابقه نیز ارائه شده است.

- در مورد چگونگی شرکت در مسابقات، داروها و مطالب گوناگون دیگر نیز بحث شده است. بنابراین از پیشکسوتان، پژوهشگران، قهرمانان و مربیان باتجربه و آگاه درخواست می‌شود لغزشها و خطاهای سهوی نگارنده را بزرگوارانه، از طریق ارسال نامه به آدرس تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۷۸۹ خشیار فخریان؛ و یا به نشانی ناشر یادآور شوند تا در چاپهای بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

در اینجا باید از همکاریهای یاران گرانقدری یاد کنم که در انجام این کار دشوار همراهی ام کردند. برخود فرض می‌دانم از دوست و برادر عزیزم آقای سیامک توکلی که کار ویرایش و آماده سازی کتاب را پذیرا شدند تشکر کنم.

از همراهی، حمایت، تشویقها و زحمات بی دریغ همسرم در طول کار، صادقانه سپاسگزارم. همکاری مدیریت محترم باشگاه جسم و اندیشه آقایان جعفر و مهدی شعبانی، آقای اکبر اصغر نیا مدیر باشگاه سپهر و محمدحسین براتی مربی باشگاه نام‌آوران در قم که باشگاه را برای تهیه عکسها در اختیارمان گذاشتند، قابل تمجید است.

قدردانی از همت آقای حسین فخریان، ناظر فنی را نیز وظیفه خود می‌دانم.

خشیار فخریان

خردادماه ۱۳۷۶