

شوگ تمرین بر عضلات

پرورش اندام / پاورلیفتینگ

- تاریخچه پرورش اندام
- شوگ تمرین بر عضلات
- تاریخچه ورزش پاورلیفتینگ
- سیستم های اختصاصی قدرت
- German Volume Training
- Optimized Volume Training
- برنامه های کاربردی برای سطوح پیشرفته

نویسنده:

صادق سلامی



سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پديد آور: شوڪ تمرين بر عضلات: پرورش اندام/ پاورلیفٽينگ/

نويسنده صادق سلامی.

مشخصات نشر: تهران: تلاش،

مشخصات ظاهري: ۲۰۸ ص: مصور، جدول.

قيمت: ۴۰۰۰۰ ريال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۵۰-۳۳-۴

وضعيت فهرست نویسی: فيپا

موضوع: بدن سازی

رده بندي کنگره: ۱۳۸۷ ش ۸ ص ۵/ GV۵۴۶/۵

رده بندي ديويي: ۷۹۶/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۱۳۰۹۴

موسسه انتشارات تلاش

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پاساژ ۱۲ فروردین، زیر زمین

تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۵ - ۶۶۴۸۳۳۷۶ فکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

نام کتاب: شوڪ تمرين بر عضلات

نويسنده: صادق سلامی

منابع لاتين: مجيد رحيمي

ويراستار: علي پاڪدل

تايپ و صفحه آرايی: داريوش سلامی

ليتوگرافي: ساحل چاپ و صحافي: سمارنگ

چاپ: اول ۱۳۸۸/۸ شمارهگان: ۳۰۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-5750-33-4

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۵۰-۳۳-۴

قيمت: ۴۰۰۰۰ ريال

اسرار ازل را نه تو دانی و نه من
وین حرف معما نه تو خوانی و نه من
هست از پس پرده گفتگوی من و تو
چون پرده بر افتد نه تو مانی و نه من
(خیام،

با تشکر ویژه از عزیزان:

س. سیاهپوشان، مدیر کل پایگاه تخصصی پرورش اندام و ورزش های قدرتی،
ثریا سامع سردرودی مدیر عامل انجمن حرفه ای مو آی تای کرابی کرابونگ ایران،
داور و مربی رسمی سبک سوپر کیک بوکسینگ، کمر بند سیاه دان ۳ و قهرمان چندین
دوره مسابقات رزمی در سطح کشور، مهدی عسگری قهرمان ده دوره کاراته کشور،
قهرمان کاراته جهان، مسئول برگزاری مسابقات کاراته ایران، بنائب رئیس
انجمن حرفه ای مو آی تای، موسس و مدیر مجموعه فرهنگی - ورزشی موج نو،
علی پاکدل عضو فدراسیون بدنسازی و فیتنس روسیه سفید



مقدمه نویسنده

به بیان بسیار ساده و روشن می توان گفت که رشد عضلانی و تغییرات خوشایند و امیدوار کننده ای که در نتیجه پرداختن به تمرینات پرورش اندام، در فیزیک و در بدن آدمی حاصل می شود نتیجه سازگاری سازنده و مثبت بدن با شرایط تحمیل شده جدید است که این شرایط در قالب تمرین با وزنه بر بدن تحمیل می گردد.

لازم به ذکر است این سازگاری تا زمانی که شرایط تحمیل شده در طول جلسات تمرین، برای بدن نا آشنا و تا حدودی غیر قابل تحمل باشد کماکان به قوت خود باقی خواهد بود اما با گذشت زمان، بدن نیز خود را با شرایط تحمیل شده وفق داده و با رقم زدن تغییراتی از قبیل افزایش حجم توده عضلانی، شرایط تحمیل شده را به خوبی تحمل کرده و دیگر نیازی به رشد و توسعه بافت های عضلانی حس نخواهد کرد و این معضل دقیقاً همان معضلی است که پرورش اندام کاران سطوح متوسط و پیشرفته در اغلب موارد به آن دچار بوده و از آن رنج می برند.

در صورتی که شرایط تحمیل شده بر بدن در طول جلسات تمرین را از یکنواختی معمول و آزار دهنده ای که در برنامه های تمرینی ورزشکاران تازه کار و سطوح پایین تر به چشم می خورد خارج نکرده و از برنامه های تمرینی خاص و از سیستم های تمرینی پیشرفته و به روز برای غافلگیر کردن بدن و برای تحمیل کردن شرایط غیر قابل پیش بینی بر بدن بهره نگیرید در مراحل متوسط و یا نهایتاً در مراحل پیشرفته، کند شدن آهنگ رشد و حتی متوقف شدن روند توسعه بافت عضلانی نیز دور از انتظار نخواهد بود.

در کتابی که پیش رو دارید علاوه بر بازگو کردن تاریخچه درخور تامل و جالب توجه پرورش اندام و وزنه برداری قدرتی و علاوه بر تشریح تئوری های تمرین، برنامه ها و سیستم های تمرینی خاص و صد البته به روز که در پرورش اندام نوین و طراز اول جهان از این برنامه ها و سیستم ها برای وارد کردن

شوگ بر عضلات و برای از سر گیری رشد عضلانی استفاده می شود به ساده ترین شکل ممکن که برای عموم نیز قابل درک باشد تشریح خواهد شد و در انتها یک نمونه از برنامه تمرینی پیشرفته برای ورزشکاران رشته پاورلیفتینگ را نیز تقدیم حضور ورزشکاران این رشته که در طول این سال ها سهم عمده ای از مخاطبین ما را تشکیل داده اند خواهیم نمود.

ناگفته پیداست که این برنامه ها و این سیستم های تمرینی جنبه کاربردی و عملی داشته و از این برنامه ها و سیستم ها با ضریب اطمینان بالا می توان در مورد افرادی که نخستین روزهای تمرین با وزنه را سپری کرده و اکنون به دلیل سازگار شدن بدن با روند تمرین، از کندی آهنگ پیشرفت رنج می برند استفاده نمود.

برای بیان نظرات، دیدگاه ها، انتقادات، پیشنهادها و یا برای تماس مستقیم با نویسندگان می توانید بر روی شبکه جهانی اینترنت به پایگاه تخصصی پرورش اندام و ورزش های قدرتی به آدرس رسمی: www.powerbuilding.ir و آدرس شخصی: www.sadeghsalami.com مراجعه نموده و یا با شماره مستقیم نویسنده ۰۹۱۲۲۱۹۱۳۹۴ تماس حاصل کنید.

پایگاه تخصصی پرورش اندام و ورزش های قدرتی که صرفاً یک سایت ورزشی بوده و با رعایت قوانین جمهوری اسلامی ایران اداره می شود در محیطی دینامیک و تماماً به صورت تالارهای گفتگو طراحی شده و علاوه بر بانک مقالات که دربرگیرنده صدها مقاله متنوع در زمینه های مختلف اعم از تغذیه، تمرین، مکمل های غذایی و غیره می باشد امکان پرسش و پاسخ و رد و بدل کردن نظرات در مورد موضوعات گوناگون را نیز برای کاربران فراهم می کند. لازم به توضیح است که گزارشگر این سایت در رقابت های مستر المپیا ۲۰۰۸ که معتبرترین رخداد پرورش اندام سال است حاضر بوده و تصاویر و اخبار این رقابت ها را به صورت زنده برای کاربران مخابره می کرد.

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۴	مقدمه نویسنده -----
۹	پرورش اندام در گذر زمان -----
۹	بنیانگذار پرورش اندام نوین
۱۰	ظهور دمبل در پرورش اندام
۱۱	پرورش اندام عهد عتیق
۱۷	اولین رقابت های پرورش اندام
۱۸	معیارهای داروی Sadow
۱۸	اولین دارنده مدال طلای پرورش اندام
۱۹	پرورش اندام عهد جدید
۲۳	اولین قهرمان مستر المپیا
۲۷	تئوری تمرین -----
۲۷	Supercompensation
۲۹	Dual Factor
۳۲	ایده های انقلابی
۳۳	تئوری Dual Factor در عمل (برنامه تمرینی)
۳۹	سیستم حجیم آلمانی -----
۴۱	محاسبه تناژ استارت
۴۱	برنامه پیشنهادی
۴۳	Tempo
۵۱	Optimized Volume Training -----
۵۳	کلیات سیستم
۵۵	اصول کلی
۵۶	برنامه تمرینی
۶۷	شوگ تمرین بر عضلات پایین تنه -----
۶۹	اسکوات از جلو

۷۴	اسکوات از پشت
۷۷	لیفت یک ضرب
۸۰	ددلیفت رومانیایی
۸۱	ددلیفت سومو
۸۳	لانگز کوتاه
۸۵	اسکوات پا با دمبل
۸۷	تکنیک ۲ به ۱
۸۷	تکنیک ۶ ثانیه منفی
۸۸	پرس پا
۹۱	پرورش میان تنه -----
۹۳	Glute-Raise
۹۴	Glute Kickback
۹۵	کیک بک با کابل
۹۶	اسکوات
۹۹	پرس پا با ماشین
۱۰۱	لیفت از پشت
۱۰۳	لیفت پشت پا
۱۰۵	لانگز
۱۰۷	لانگز با خرک
۱۰۸	یک ضرب
۱۱۰	Plie Dumbbell Squat
۱۱۲	استپ
۱۱۵	مثلی کردن بدن -----
۱۱۶	متمرکز کردن فشار تمرین
۱۱۷	Pull-Down
۱۱۸	بارفیکس
۱۲۰	Pull-ups
۱۳۴	Rowing Movements

۱۳۵	زیر بغل هالتر خم
۱۳۷	زیر بغل تی بار
۱۳۸	زیر بغل تک دمبل خم
۱۴۰	زیر بغل قایقی
۱۴۳	ددلیفت
۱۵۲	برنامه پیشنهادی
۱۵۳	-----Power - Rep Range - Shock
۱۵۴	سنت شکنی مایک منتزر
۱۵۸	انواع تارهای عضلانی
۱۶۳	ترفندی خلاقانه
۱۶۳	Time Under Tension
۱۶۴	Dogg Crapp
۱۶۵	X Reps
۱۹۶	استراتژی برتر
۱۷۳	-----تاریخچه لیفت و پاورلیفتینگ
۱۷۵	انواع لیفت های باستان
۱۷۹	شکل گیری لیفت المپیک
۱۸۳	گرایش به سمت لیفت های قدرتی
۱۸۴	اولین رقابت حقیقی پاور
۱۸۴	استاندارد سازی حرکات
۱۸۹	-----سیستم اختصاصی قدرت
۱۹۰	One Rep Max
۱۹۲	روز اسکوات
۱۹۷	روز ددلیفت
۲۰۲	روز سینه (تمرین سنگین)
۲۰۷	روز سینه (تمرین سبک)