

میانبرهایی برای ساختن سیکس پک

مهد احمدی براتی
هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز
فیزیکی
کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س)



امیانبرهایی برای ساختن سیکس پک

تألیف و ترجمه: سعید احمدی براتی، فرانک هلبی

اوپر استار ادبی: دکتر منصور مام علیپور

ا سرپرست واحد گرافیک / المیرا میرموسوی

ا مدیر هنری و طراح جلد / محمود رضا لطیفی

ا آماده سازی و نظارت بر چاپ / محمد حتمی رازلیقی

ا فروش و پخش / مهدی حتمی رازلیقی

ا نوبت چاپ / اول ۱۳۹۷

ا شمارگان / ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹ ۰۰۰ ریال

سرشناسه: احمدی براتی، سعید، ۱۳۸۸ -
عنوان و نام پدیدآور: میانبرهایی برای ساختن سیکس پک : در کمتر از پانزده دقیقه در روز شکم خوردرا شکل دهید/تألیف و ترجمه سعید احمدی براتی، فرانک هلبی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شکا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۰۲ص: مصور(رنگی).
شابک: : ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۲-۱۰۱ : دوره ۱-۱۱-۳۵۵۲-۶۰۰-۳۵۵۲-۱۰۱ : ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۲-۱۰۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: بدن سازی
موضوع: Bodybuilding
موضوع: ورزش های شکم
موضوع: Abdominal exercises
شناسه افزوده: هلبی، فرانک، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ م۹ ۱۳۳/۲/۲ RM
رده بندی دیویی: ۶۵/۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۷۸۹۸۲

مجموعه
آمادگی جسمانی



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰،
۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir



نویسنده
به موجب ماده‌ی ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه‌ی حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد
و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ساختن سیکس پک



۶ کار خود را در باشگاه انجام دهید

سؤالاتی برای صرفه جویی در زمان و هزینه

۱۰ آناتومی شکم

اصول ضروری برای ساخت سیکس پک

به شکم خود فرم بدهید // ۱۲

با حرکات طراحی شده و تخصصی یک سیکس پک ارزشمند به دست بیاورید.

۱۴ ساختن عضله ی ۷ شکل

این عضله در بالا پهن است و در میانه باریک می شود.

۱۶ تقویت عضلات پشتی برای ساخت سیکس پک

ای به دست آوردن نتایج بهتر روی عضلات پشتی خود،

کار کنید.

۲۲ ۶ کار کردن عضلات شکم

با تمریناتی دقیقه آخر خودتان را کاملاً آماده کنید.

۲۸ تقویت عضلات پهلو بدون کرانچ پهلو

کشف حرکات مؤثر بیشتر برای شکم

۳۴ احیاء مجدد

برای رشد بیشتر عضلات، آن را به زندگی بازگردانید.

۳۸ ددلیفت با هالتر

امتحان ترفندهایی برای وزنه زدن های سنگین تر و طولانی تر



عضلات سینه خود را قوی کنید // ۴۰

عضلات سینه ناحیه ی حیرت انگیز برای عضله سازی هستند؛ اما این تمرین ها

شما را در کم تر از زمان ثبت شده به هدف می رساند.

۴۲ متعادل کننده ی عضلات توراسیک

چگونگی ایجاد عضلات سفت در دست ها و شکم

۴۶ ساخت سینه ۳۶۰ درجه

برای به دست آوردن اندازه ی چشم گیر بر روی همه ی

زوایای سینه کار کنید.

۵۰ تمرین های سینه با دمبل

گسترش دادن و مشخص کردن عضله با تمرین های

هدفمند.

۵۴ آویزان شدن از میله بارفیکس

کاهش آسیب دیدگی در آخرین تکرارها با یک ترفند





بایدهای عضله

۱. حفظ رکورد
دنبال کردن پیشرفت‌ها، انگیزه در شما حفظ می‌کند. از نمودارها این کتاب برای ثبت رکوردها خود استفاده کنید.

۲. اندازه‌گیری
از دیدن تفاوت‌های ایجادشده بدن خود لذت خواهید برد. بزرگ کوچک شدن عضلات را در نواح مدنظر اندازه‌گیری کنید.

۳. حفظ تغییرات
تکرار کنید این تمرین‌ها را انجام داده‌اید. دفعه‌ی بعدی تمرین‌ها دیگری را امتحان کنید. با این عضلات به‌طور متنوع رشد می‌کنند.

۴. درست غذا بخورید
فعالیت زیاد در باشگاه بدون رژیم غذایی مناسب بی‌ارزش است. کتاب وعده‌های حجیم در مجموعه حاوی دستورات تغذیه تخصصی متنوع است.

عینه و اجنه الهی

عینه و اجنه الهی

ساختن عضلات پشتی // ۵۶

در برابر آسیب‌دیدگی از خودتان محافظت کنید و با این تمرین‌ها معمولی و هوشمندانه قدرت زیادی به دست بیاورید.

۵۸ تمرین‌های انفجاری عضلات پشت

تمرین‌هایی برای قدرتمند شدن

۶۴ فریب عضلات سینه و سینه‌ای

حرکات عادی سرعتی برای رسیدن به یک مرکز قدرت پایدار

۶۶ بلندقدتر شوید

برای قرار گرفتن در وضعیت‌های کششی، مهره‌های خود را کشش بدهید.

۷۰ خود را با خم شدن روی وزن قوی کنید

فقط یک تنظیم برای بلند کردن دمبل



بیشتر پیشرفت کنید // ۷۲

تمرین‌هایی که طول عمر شما را افزایش می‌دهند و عضلات شما را می‌سازند. شما نمی‌توانید تمرین‌هایی بهتر از این‌ها انجام دهید.

۷۴ اثر بی‌نظمی را دریافت کنید

مسیر رو به پایان است؟ بی‌نظمی آن را رفع می‌کند.

۸۰ حال خود را خوب کنید

چگونه می‌توان خوشبختی را روی یک نیمکت به دست آورد.

۸۶ اغیار شوید

در این بخش بالا و پایین نپرید سالن ورزش بهتر است.

