



حقایق

در مورد استروئیدها

- میزان ماندگاری استروئیدها در بدن
- فرار از تست های کنترل دوپینگ
- مصرف دوره ای استروئیدها
- پرو هورمون ها (پیش هورمون ها)
- جدول مقایسه ای خواص استروئیدها
- اصول تغذیه در دوره های حجم
- اصول تمرین در دوره های حجم
- شیوه صحیح تزریق دارو

مؤلف:

صادق سلامی

مربی رسمی پرورش اندام

سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -
حقایقی در مورد استروئیدها میزان ماندگاری ... / مولف صادق
سلامی. — تهران: تلاش، ۱۳۸۵.
۲۲۴ ص.: مصور، جدول.

ISBN 964-5750-58-8: ۲۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۲۲۱].

۱. داروهای استروئید. ۲. ورزشکاران — مصرف دارو. الف. عنوان.
س ۵الف / ۲۹۷ RM ۶۱۵ / ۳۶۴

کتابخانه ملی ایران

۱۳۸۲-۸۵م



انتشارات تلاش

حقایقی در مورد استروئیدها
نویسنده: صادق سلامی

چاپ اول: ۱۳۸۵

لیتوگرافی: ساحل

چاپ و صحافی: سمارنگ

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

مدیر اجرایی و ناظر فنی لیتوگرافی و چاپ: رضا ندانی

حق چاپ محفوظ

آدرس: تهران خیابان انقلاب - خیابان فروردین - پاساژ فروردین - زیرزمین پلاک ۱۷

دورنگار: ۶۶۹۶۲۰۳۹

تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۶ و ۶۶۴۸۳۳۷۵

فهرست مطالب

صفحه

۶	مقدمه مؤلف
۷	استروئیدها و مصرف دوره ای
۲۱	استروئیدها را چگونه باید تزریق کرد؟
۲۵	اشتباهات رایج ورزشکاران در مصرف استروئیدها
۲۹	حقایق در مورد سینتول
۳۳	میزان ماندگاری استروئیدها و دیگر داروها در بدن آدمی
۳۹	تغذیه در دوره های مصرف استروئیدها
۴۵	تمرین در دوره های مصرف استروئیدها
۵۵	جدول مقایسه ای خواص و تاثیرات داروها
۶۱	پیش هورمون ها، از خرافه تا حقیقت
۸۳	پرسش و پاسخ در مورد پیش هورمون ها
۹۱	تیپ های مختلف بدنی
۹۷	چگونه بر ژنتیک غلبه کنیم
۱۲۷	سیستم های آزاد سازی انرژی
۱۳۵	تمرین زدگی و راه های مقابله با آن
۱۴۵	حقایق در مورد تستوسترون
۱۶۵	آنتی استروژن ها
۱۷۹	واژه نامه استروئیدها
۱۸۵	عوارض جانبی استروئیدها
۲۰۹	نام های تجارتي و اسامی ژنریک
۲۲۱	فهرست منابع

با وجود اینکه مصرف استروئیدها به قصد افزایش توان و کارایی ورزش ورزشکاران برای سلامت آدمی مضر و خطرناک بوده و حتی موجب به خطر افتادن سلامت اخلاقی مسابقات برگزار شده نیز می شود اما به جرات می توان گفت که ورزش های قدرتی و مخصوصاً پرورش اندام به این معنا و به این برداشتی که امروزه مصطلح شده است منهای استروئیدها و منهای داروهای ممنوعه در ورزش عملاً وجود خارجی نخواهد داشت.

استفاده از استروئیدها در ورزش به هر طریق و به هر شیوه و روشی که صورت بگیرد برای سلامتی آدمی خطرناک و مضر بوده و در قوانین بین المللی ورزش نیز دوپینگ محسوب می شود اما این مهم را نیز نمی توان نادیده گرفت که استفاده غیر اصولی و غیر علمی از این داروهای شیمیایی و هورمونی در قیاس با استفاده های علمی تر و معقولانه تر موجب بروز عوارض جانبی و پیامدهای منفی به مراتب شدیدتر و کشنده تری شده است.

هدف از پرداختن به مسائل استروئیدها در این کتاب یقیناً کمک به اشاعه دوپینگ و یا تجویز و تایید مصرف این دسته از داروها در ورزش نبوده است و منظور ما از پرداختن به این مسائل کمک به افزایش سطح دانش و بالا بردن سطح آگاهی عمومی ورزشکاران و مربیان و در نتیجه کم کردن از میزان تقاضا برای مصرف این دسته از داروهای ممنوعه در ورزش و کم کردن از تبعات منفی استفاده های احتمالی ورزشکاران از این دسته از داروها بوده است.

برای بیان نظرات و دیدگاه های خود و برای مطالعه مقالات جدید در زمینه استروئیدها، داروهای ممنوعه در ورزش، مکمل های غذایی، رژیم های مختص دوران حجم چربی سوزی و دیگر مسائل تخصصی پرورش اندام و برای تماس با نویسنده می توانید به آدرس اینترنتی: www.sadeghsalami.com مراجعه کنید.