۱۴۴۰۴۸۶

اطلس جامع تمرینات بدنسازی

■ ادام کامبل

■ دکتر نادر رهنما، استاد دانشگاه اصفهان

■ جعفر کتابچی

■ ساسان موسوی

www.ketab.ir

ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی انتشارات حتمی

www.HatmiSS.ir
ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا]
[عنوان کتاب: اطلس جامع تمرینات بدنسازی]
[مولف: ادام کامبل]
[ترجمه: دکتر نادر رهنما، جعفر کتابچی، ساسان موسوی]
[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]
[گرافیست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]
[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] +[لیتوگرافی: باختر]
[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰۰ نسخه]
[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن. ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس. ۶۶۴۰۳۱۷]
[سرویس پیام کوتاه(sms). ۳۰۰۰۲۵۷۶]
[پایگاه اینترنتی: http.//www. HatmiSS. ir]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶، sms نمایید.

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

سرشناسه: کمبل، آدام Campbell, Adam
عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع تمرینات بدنسازی
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۴.
شابک: ۲-۰۷۴-۳۵۵-۶۰۰-۹۷۸
مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ - ، مترجم
شناسه افزوده: کتابچی، جعفر، ۱۳۷۰ - ،مترجم.
شناسه افزوده: موسوی، ساسان، ۱۳۵۰ -
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۷۴۶۳۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

- فصل اول معجزه تمرینات با وزنه ۸
- فصل دوم چگونه یک بدن ایده‌آل بسازیم ۱۶
- فصل سوم بهترین برنامه‌ی تغذیه‌ای و تمرینی۴ هفته‌ای دنیا ۲۸
- فصل چهارم سینه ۳۶
- فصل پنجم پشت ۷۴
- فصل ششم شانه ۱۱۸
- فصل هفتم بازو، ساعد و دست ۱۵۲
- فصل هشتم چهارسر ران و پشت ساق پا ۱۹۳
- فصل نهم سرینی و همسترینگ ۲۳۸
- فصل دهم ناحیه مرکزی بدن ۲۸۰
- فصل یازدهم تمرینات کل بدن ۳۴۴
- فصل دوازدهم تمرینات گرم کردن ۳۵۶
- فصل سیزدهم بهترین برنامه‌ی تمرینی برای اهداف مختلف ۳۷۸
- فصل چهاردهم بهترین برنامه‌ی تمرینی قلبی عروقی ۴۳۶
- فصل پانزدهم فصلی جامع درباره رازهای تغذیه ۴۴۴

www.ketab.ir

◄◄◄ مقدمه مولف

همه‌ی افراد آگاهند که نمی‌توان یک شبه بدن را دگرگون ساخت، اما اگر بر اصولی که در این کتاب آمده، پایبند باشید، می‌توانید بدنتان را برای تمامی عمر متحول سازید. شروع این کار زمان زیادی نمی‌برد و می‌توانید نتیجه‌ی آن را به سرعت مشاهده کنید. حتی مشاهده‌ی نتیجه‌ی آن یک ماه هم طول نمی‌کشد. تنها با گذشت ۴۱ روز متوجه تفاوت‌های در بدن خود خواهید شد. تمامی چیزهایی که نیاز دارید، از برنامه‌ی تمرین گرفته تا برنامه‌ی تغذیه‌ای در این کتاب موجود می‌باشد.

مشاهده می‌کنید که دستیابی به نتایج مورد نظر کار آسانی است. برای مثال، چنانچه قصد داشته باشید تا چربی‌های ناحیه نشیمنگاه خود را آب کنید، با استفاده از برنامه ۴ هفته‌ای تغذیه‌ای و تمرینی دنیا موجود در این کتاب می‌توانید هر هفته حدود ۹۰۰ تا ۱۳۵۰ گرم چربی بسوزانید. این کار باعث کوچک شدن سایز دور کمر شما هر ۱۴ روز یک بار می شود. تنها با یک ماه پیروی از این برنامه می‌توانید سایز شلوار خود را از ۳۸ به ۳۶ برسانید.

محققان دانشگاه کانکتیکات آمریکا نشان دادند که در هر ماه می‌توانید تا ۴۵۳۰ گرم از چربی‌های بدنتان را بدون احساس گرسنگی و یا محروم کردن خود از غذاها بسوزانید. در این مطالعه دانشمندان مشاهده کردند که این امر با ترکیب رژیم غذایی و تمرینات صحیح امکان پذیر است. در حقیقت بسیاری از برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب بر پایه‌ی اصول علمی بنا نهاده شده است.

مزایای این کتاب تنها منحصر به چگونگی تسریع در آب شدن چربی نمی‌باشد، بلکه محققان دریافتند افرادی که از برنامه‌ی عضله سازی پیروی کردند، توانستند هفته‌ای ۴۵۰ گرم وزن کسب کنند. البته نتایج متنوع‌اند ولی برنامه‌های تغذیه‌ای و تمرینی این کتاب راهکارهای بسیار مفید و مؤثری در کسب سریع نتایج مورد انتظار و بهبود کارائی افراد می‌باشد.

برای نائل شدن به نتایج سریع و رفع معضلات ناشی از زندگی بی تحرکی امروز، برنامه‌های متنوع خوبی در این کتاب طراحی شده‌اند. شما می‌توانید هر کدام از این برنامه‌های تمرینی را حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه و کمتر از یک ساعت در روز انجام دهید. همچنین می‌توانید از برنامه‌ی تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای استفاده کنید. تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای تمریناتی نیستند که نصف تمرینات ۳۰ دقیقه‌ای سود داشته باشند، بلکه دانشمندان این تمرینات را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند تا حداکثر سود را در پی داشته باشند، لذا توصیه می‌شود به جای تمرینات طولانی مدت می‌توانید این تمرینات را انجام دهید.

با انجام تمرینات ۱۵ دقیقه‌ای شگفت زده خواهید شد. محققان دانشگاه کانزاس دریافتند که تمرینات کوتاه مدت می‌تواند قدرت افراد

www.ketab.ir

مبتدی را دو برابر کرده و همچنین از لحاظ روانی نیز مفید باشد. همچنین این رویکرد باعث افزایش چربی سوزی پس از تمرینات نیز می‌شود. با این برنامه بدن در ۲۳ ساعت و ۴۵ دقیقه‌ی پس از انجام تمرینات و حتی هنگامی که شما در خواب به سر می‌برید، وارد مرحله‌ی چربی سوزی می‌شود. علاوه بر برنامه ۱۵ دقیقه‌ای، از نکات برجسته دیگر این کتاب، ارائه برنامه‌های تمرینی مفیدی است که توسط بهترین مربیان تمرینی دنیا برای هر چه سریع‌تر رسیدن به اهداف، طراحی شده‌اند.

برای مثال، اگر تا به حال تمرین با وزنه انجام نداده‌اید، باید از برنامه‌ی "بازگشت به خوش اندامی" جو دادول استفاده کنید. جو این برنامه را برای ورزشکاران حرفه‌ای از قبیل ستاره‌های لیگ ملی بسکتبال آمریکا، یعنی تون مورفی و مایک دونلوی طراحی کرده است و استراتژی وی برای طراحی این برنامه رسیدن فرد به چربی سوزی، عضله سازی و بهبود فاکتورهای مرتبط به سلامتی بوده است.

اگر می‌خواهید عضلات شش تکه‌ی شکمی داشته باشید، برنامه‌ی نهایی چربی سوزی به شما کمک خواهد کرد که چربی‌هایی دور شکم را بسوزانید. این برنامه توسط "بیل هارتمن"، مربی تمرینات قدرتی مجله تندرستی مردان و فیزیکال تراپیست‌ها طراحی شده است. این برنامه کاملاً بر پایه‌ی تحقیقات جدید در رابطه با چربی سوزی می‌باشد. ست‌ها، تکرارها و استراحت های این برنامه با توجه به توانایی بدنی شما طراحی شده‌اند تا بتوانید از شر چربی‌های اضافی خلاص شوید.

اگر می‌خواهید بدنی مانند بدن ورزشکاران داشته باشید؟ از برنامه‌ی "بهترین تمرینات ورزشی" مایک بویل، مربی تمرینات قدرتی استفاده کنید. این برنامه برای ورزشکاران نخبه تیم‌های آمریکا طراحی شده است که نه تنها در بهبود اجرا، بلکه جهت پیشگیری از آسیب‌ها نیز مفید و موثر می‌باشد.

در برنامه‌ی پرس بزرگ روی نیمکت، مربی پاورلیفتینگ کلاس جهانی دیو به شما نشان می‌دهد که چگونه تنها در ۸ هفته، حدود ۲۲ کیلوگرم به میزان وزنه ی پرس خود اضافه کنید.

علاوه بر برنامه‌های فوق در این کتاب برنامه‌هایی تمرینی دیگری نیز خواهید یافت. این برنامه‌ها شامل برنامه بهبود پرش عمودی، برنامه‌ی جشن، برنامه‌ی آماده سازی ساحلی، برنامه صرفه‌جویی در زمان، بهترین برنامه برای سالن‌های بدنسازی شلوغ، بهترین تمرینات با وزن بدن و ... (که می‌توانید با استفاده از آنها چربی سوزی و عضله سازی را در هر زمان و هر مکان انجام دهید) می‌باشد.

ادام کامبل مدیر مرکز تندرستی مردان و برنده‌ی جایزه‌ی بهترین نویسنده‌ی مجلات ملی آمریکا است. آدام کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و دارای مدرک معتبر مربیگری تمرینات قدرتی و بدنسازی می‌باشد و در برنامه‌ی تلویزیونی صبح بخیر آمریکا و چندین برنامه دیگر تلویزیونی نیز حضور دارد.

www.ketab.ir

مقدمه مترجمین

آغاز سخن به نام یزدان　　تا نیک رسد سخن به پایان

امروزه نقش موثر و سازنده فعالیت‌های بدنی بر دستگاه‌های مختلف بدن بر کسی پوشیده نیست. خوشبختانه فعالیت‌های بدنی چه در بعد پیشگیری آز آسیب‌ها، اختلالات و ناهنجاری‌های پوسچرال و چه از نقطه نظر بازتوانی بعد از آسیب‌ها و بازگشت به ورزش و زندگی روزمره، بسیار حائز اهمیت و شایان توجه است. بطوری که امروزه در جهان تعداد بسیار زیادی از آحاد جامعه اعم از ورزشکاران حرفه‌ای، آماتور و سایر افراد به فعالیت‌های بدنی می پردازند و نقش مفید آن را باور دارند. تحقیقات اخیر نشان داده که بالا بودن آمادگی جسمانی در میانسالی حتی می‌تواند پیری مغز را در کهنسالی به تاخیر بیندازد.

فارغ از جنس، سن، شغل و نوع رشته ورزشی تقریبا تمامی افراد جهت افزایش آمادگی بدنی خود نیازمند اجرای تمرینات بدنسازی هستند. گواه این مهم حضور بخش اعظمی از افراد جامعه در باشگاه‌های بدنسازی است. در این میان آنچه حائز اهمیت است طراحی و تجویز برنامه‌های متناسب با اهداف و ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی افراد می‌باشد. جهت نیل به این مهم خوشبختانه برای اولین بار اطلس جامع تمرینات بدنسازی توسط یکی از نویسندگان معروف آمریکایی "ادام کامبل" به رشته تحریر در آمده است. این کتاب که یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌ها در آمریکا می‌باشد از ۱۵ فصل تشکیل شده است که به نوبه خود تنها و جامع‌ترین کتاب بدنسازی در حال حاضر در جهان به شمار می‌رود. در فصل اول و دوم کتاب در مورد معجزه تمرینات با وزنه و سوالات مربوطه مطالب ارزشمندی بیان شده است و بدنبال آن در فصل سوم برنامه بی نظیر ۴ هفته ای غذایی برای کاهش وزن ارائه شده است. در فصول چهارم تا یازدهم برنامه‌های مصور تمرینات بدنسازی برای عضلات مختلف بدن و در فصل دوازدهم تمرینات گرم کردن، فصل سیزدهم تمرینات برای همه اهداف و نهایتا تمرینات قلبی - عروقی و رازهای تغذیه‌ای نیز در فصول چهاردهم و پانزدهم ارائه شده است.

شایان ذکر است که کتاب اطلس تمرینات بدنسازی با ۶۱۹ تمرین مصور عالی، حاوی بیش از ۱۰۰ تمرین برای عضلات ناحیه مرکزی بدن، ۷۴ تمرین عضلات دوسر بازویی، سه سر بازویی و ساعد، ۶۴ تمرین جهت عضلات ناحیه سینه، ۱۰۳ تمرین برای عضلات پشت، ۴۰ تمرین عضلات شانه، ۹۹ تمرین برای عضلات چهارسررانی و ساق پا و ۶۲ تمرین برای عضلات ناحیه نشیمنگاه و همسترینگ می‌باشد. مطالعه این اثر ارزشمند را برای تمامی افرادی که خواهان بدنی سالم، با نشاط و عمری طولانی می‌باشند و همچنین بدنسازان، مربیان آمادگی

www.ketab.ir

جسمانی و بدنسازی باشگاه‌ها، دانشجویان و اساتید رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و دست اندرکاران پزشکی تیم‌ها توصیه می‌نمایم. در اینجا لازم می‌دانم از آقای دکتر فریدون طهماسبی به خاطر ویراستاری ادبی کتاب کمال تشکر را داشته باشم. شایسته است که از زحمات آقای حتمی و انتشارات خوب و پر افتخارش که زحمات زیادی در انتشار این اثر کشیدند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی

دکتر نادر رهنما استاد دانشگاه اصفهان

فروردین ماه یک‌هزارو سیصد و نود و چهار

www.ketab.ir