

روش‌های افزایش قدرت عضلانی از طریق کار با وزنه

مؤلفان:

دکتر محمد ایدى
ياسر كازيان
ابوالفضل اجلاى گودرزى



ارشاد سپاهان ، ۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور	روش‌های افزایش قدرت عضلانی از طریق کار با وزنه / مولفان پدram امید... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: ارشد سپاهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸۹۶۴۷۸۷۹۳۱۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفان پدram امید، یاسر گارازیان، ابوالفضل اجلال گودرزی، دکتر سید حسین میرحیدری، علیرضا قبادی
موضوع	تمرین با وزنه — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	بدن‌سازی
شماره افزوده	امیدی، پدram، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	GV۵۴۶/۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیسی	۶۱۳/۱۳
شماره کتابشناس ملی	۳۳۳۷۶۵

کلیه حقوق برای انتشارات ارشد سپاهان محفوظ است و هرگونه نسخه‌برداری، تهیه راهنما، تهیه اسامی، ترجمه متن، تهیه واژه‌نامه و هرگونه استفاده دیگر از متن کتاب ممنوع است. عطف تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



روش‌های افزایش قدرت عضلانی از طریق کار با وزنه

مؤلفان:	پدram امید، یاسر گارازیان، ابوالفضل اجلال گودرزی، دکتر سید حسین میرحیدری، علیرضا قبادی
ناشر:	ارشد سپاهان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	ایران اسکنر، فردا و سپاهان
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۲
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۸۷۹-۳۱-۶
قیمت:	۸۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید، پلاک ۷۰

تلفن: ۰۹۱۲۵۱۶۶۹۳۳ ، ۰۹۱۳۱۱۴۸۷۷۶ همراه: ۶۶۴۰۹۷۲۹-۳۰

فهرست

مقدمه.....	۵
فصل اول	
قدرت و وابسته به آن.....	۷
فصل دوم	
آمادگی جهت شروع تمرینات قدرتی.....	۱۳
فصل سوم	
انواع روشهای تمرینی کار با وزنه.....	۳۳
فصل چهارم	
تغذیه مناسب ورزشکاران بدنساز.....	۷۹
پیوست ۱.....	۱۲۳
پیوست ۲.....	۱۳۱
منابع.....	۱۲۰

انسان همیشه در حال مبارزه بوده است. انگیزه سریع تر دویدن، دورتر انداختن، قوی تر بودن و داشتن عضلاتی بزرگ و متناسب، سبب کوشش و تلاش وی در جهت شناخت قابلیت های بدن و راه های افزایش توانایی های جسمانی و روانی گردیده است. امروزه منکر این تعییت نمی توان شد که ورزش های قدرتی نظیر پرورش اندام، وزنه برداری، فیتنس و قوی ترین مردان به یکی از محبوب ترین و جذاب ترین ورزش های حال حاضر دنیا در ساحت های حرفه ای و همگانی تبدیل شده است.

خوشبختانه در ایران نیز ورزش بدنسازی و پرورش اندام، طی حدود ۹ سال که از تأسیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام گذشته است، توانسته است توجه و علاقه بسیاری از ورزش دوستان ایرانی را به خود جلب کند. تا جایی که در حال حاضر، بدنسازی اولین ورزش ایران را از لحاظ تعداد سالن های ورزشی و تعداد ورزشکار می باشد.

اما با گسترش روزافزون این ورزش، متأسفانه باورهای اشتباه و بی پایه و اساس و گاه مخرب در مورد کارایی ورزش های قدرتی در میان مربیان، ورزشکاران قدیمی، مدیران ورزشی و عموم مردم، موجب سرخوردگی و ناامیدی ورزشکاران مبتدی و حرفه ای و حتی آسیب دیدگی آنها گردیده است. روش های غییب افزایش قدرت در میان ورزشکاران این رشته، رواج استفاده از انواع مکمل های نامناسب و غیر استاندارد و عدم آگاهی از نحوه صحیح مصرف داروهای هورمونی (استروئیدهای آنابولیک) در میان قشر عظیمی از ورزشکاران ایرانی به خصوص ورزشکاران رشته های قدرتی از همین طرز فکر و باورهای اشتباه به وجود آمده است.

همچنین به دلیل گستردگی، پیچیدگی و تنوع برنامه‌های تمرینی بدنسازی، اکثر ورزشکاران این رشته دچار سردرگمی در انتخاب نوع تمرین و کاربرد آن در پرورش عضلات دارند.

جای بس خوبی است که با پیشرفت‌های خیره‌کننده در علم تمرین و علم تغذیه ورزشی، همچنین مهندسی در طراحی و ساخت تجهیزات بدنسازی و مکمل‌های ورزشی، اصول علمی و پارچوب تکنیک‌های کارآمد در ورزش‌های قدرتی محاسبه و تدوین گردیده و در اختیار متخصصین ورزشی قرار گرفته است.

کتاب حاضر که از منابع علمی و خارجی و تجربیات ارزشمند و گرانبهای نویسندگان گردآوری شده است، دربردارنده اصول علمی برنامه‌نویسی تمرینات با وزنه، نحوه تغذیه صحیح برای افزایش یا کاهش وزن، شناخت و نحوه استفاده از مکمل‌های ورزشی و همچنین شناخت برخی استروئیدهای آنابولیک پر مصرف در ورزش‌های قدرتی و نحوه مصرف آنها است و مناسب برای کلیه اساتید و دانشجویان تربیت بدنی، مربیان بدنساز کلیه رشته‌های ورزشی، مربیان پرورش اندام و ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور ورزش‌های قدرتی می‌باشد.

امید است این کتاب منبعی قابل اعتماد در جهت افزایش آگاهی جامعه ورزش نسبت به تمرینات قدرتی باشد و موجب استفاده از روش‌های نوین علمی به جای روش‌های سنتی و ترفندهای کهنه و آسیب‌زای قدیمی گردد.

علاقه‌مندان جهت ارائه پیشنهادات در جهت رفع نواقص و کامل شدن این کتاب نامه‌های خود را به آدرس زیر ایمیل نمایند.

Pedram_omidi@rocketmail.com