

600PPI (11)

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیه سفید



صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور: سیستم انقلابی BFR در پرورش اندام برنامه نویسی پیشرفته/ صادق سلامی، علی پاکدل.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بدن سازی

موضوع: Bodybuilding

موضوع: بدن سازی - تعلیم

موضوع: Bodybuilding -- Training

موضوع: تمرین‌های ورزشی - برنامه‌ریزی

موضوع: Exercise -- Planning

شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۴۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: ۸۱۶ الف س/ ۵/ GV۵۴۴

رده بندی دیویی: ۶۴۴/۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۶۰۹۰۹



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.Hatmi.ir | hatmipublication

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.

مقصد در پرورش اندام هیچگاه رسیدنی نیست و ورزشکار، فقط منزل به منزل به سوی مقصدی که نشان کرده است پیش می رود. پرورش اندام ورزشی است که مبتلایان اش هرگز رنگ سیری از این رشته را به چشم نخواهند دید و تا هر قسمت از این راه بی پایان که پیش رفته باشند باز میل بیشتر رفتن با آنها خواهد بود و این خود از زیبایی های این رشته ی بسیار باشکوه می باشد.

بیشتر نیز گفته و هشدار داده بودیم در پرورش اندام نوین بدون سیستم های تمرینی، شما عملاً راه جایی نخواهید برد و باید اضافه کنیم امروزه در دنیا سیستم های تمرینی متعددی به مشتاقان این رشته عرضه شده است که البته هر یک از این سیستم ها مزایا و معایب خود را داشته اند و برخی مقبول تر افتاده و برخی دیگر به تاریخ انقضای خود نزدیک تر شده و حتی به تاریخ سپرده شده اند.

سیستم تمرینی BFR یکی از انقلابی ترین و خاص ترین و در عین حال متفاوت ترین و عجیب ترین سیستم های تمرینی است که بر ترفند غیر معمول و تعجب بر انگیز محدود کردن خونرسانی به عضلات در طول تمرین تاکید و از این طریق رشد عضلانی در بدن را تشدید می کند و البته پایین بودن تناژ وزنه در این سیستم را نیز می توان از دیگر مزایای آن دانست.

پایین بودن شدت تمرین و پایین بودن تناژ وزنه ها در سیستم BFR که بین ۲۰ الی ۴۰ درصد ماکزیموم رکورد تکی هر فرد در هر حرکت نیز توصیه شده است تمرین در این سیستم را برای همگان آسان و میسرتر کرده و البته تمرینی عاری از عوارض معمول در سیستم هایی نظیر HIT که بر تناژهای سنگین و فوق سنگین و شدت های ویران کننده ی تمرین تاکید داشته و همواره توام با مصدومیت های متوسط تا شدید بوده اند را به ورزشکاران نوید می دهد.

در این کتاب پس از مقادیر متنابهی هشدار برای کسانی که در پرورش اندام به دنبال میانبر گشته و دست آخر نیز سر از بیراهه های رفتارهای پر خطر در می آورند سیستم تمرینی BFR را برای شما تشریح کرده و برنامه ی تمرینی ویژه ی این سیستم برای تشدید رشد در بالا تنه و پایین تنه را برای شما با ذکر مثال توضیح داده ایم و امیدواریم که این نیز مقبول افتد!

برای مطالعه ی بیشتر می توانید به سایت صادق سلامی به آدرس sadeghsalamy.com مراجعه کرده و برای ارتباط مستقیم با صادق سلامی نیز از طریق آی دی [@sadeghsalamy](https://www.instagram.com/sadeghsalamy) با من در ارتباط باشید و از طریق سایت alipakdel.com هم می توانید اطلاعات به روز علمی و همچنین اخبار جدید را پیگیر شوید و برای تماس با علی پاکدل نیز می توانید از طریق تلگرام با آی دی [@alipakdel2000](https://www.instagram.com/alipakdel) در ارتباط باشید.

صادق سلامی

علی پاکدل