

به نام خدا

المجلس جامع تناسب اندام و بدنسازی

تألیف:

امام اصولی اودلو

(کارشناسی رشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران)

رضا بهبازی

(کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تهران)

روح الله دانی

(هیئت علمی دانشگاه تهران)



انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

۱۳۹۸

سرشناسه	اصولی اودلو، حامد، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور	اطلس جامع تناسب اندام و بدنسازی/تألیف حامد اصولی اودلو، رضا شهبازی، روح‌الله دایی.
مشخصات نشر	اردبیل: جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل، سازمان انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۳ - ۲۱ - ۶۲۳۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸ - ۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۱۳.
موضوع	بدن سازی
موضوع	Bodybuilding
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
شناسه افزوده	جهاد دانشگاهی، واحد استان اردبیل، سازمان انتشارات
شناسه افزوده	شهری، رضا، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	دایی، روح، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	Jahad-e Daneshgahi, Vahed-e Ostan Ardabil, Press Organization
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۸ الف ۴۵ / ۵۴۶ GV
رده‌بندی دیوپی	۴۶ / ۷۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۲۹۷۹۴

اطلس جامع تناسب اندام و بدنسازی

تألیف: حامد اصولی اودلو، رضا شهبازی و روح‌الله دایی

صفحه آرایی و طرح روی جلد: محمود خروشی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۲۱-۶۲۳۱-۶۲۲-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



واحد استان اردبیل

نشانی انتشارات: اردبیل - شهرک کارشناسان - میدان شفا، تلفن: ۳۷۱۹۵۰۶، ایمانام: ard.chap@chmail.ir

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخرروانی - خیابان شهیدای ژاندارمری - پلاک ۷۲ - تلفن: ۶۶۹۵۲۹۸۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: مفاهیم اساسی در بدنسازی
۱۵	تناسب اندام
۱۵	کاربردهای علم تمرین
۱۶	آمادگی جسمانی
۱۷	اصول اساسی تمرین
۱۹	متغیرهای تمرین
۲۰	مراحل طراحی تمرین
۲۰	تعداد ست ها و تکرارها
۲۱	سیکل برنامه تمرینی
۲۱	کاربردهای انواع تجهیزات مورد استفاده در بدنسازی
۲۱	حرکات تک مفصله و چند مفصله
۲۳	انواع برنامه های تمرینی
۲۷	تنفس در حین تمرین
۲۷	نقطه توقف
۲۸	شیوه های تمرینی رایج در بدنسازی
۳۹	فصل دوم: حرکات عضلات سینه ای
۴۱	حرکات عضلات سینه ای
۴۲	شنای روی زمین
۴۳	شنا با قرار دادن پاها پشت یکدیگر
۴۴	شنا روی توپ سوئیسی
۴۵	شنا با سه توقف
۴۶	شنا به صورت T

۴۷.....	شنا به همراه حرکات پارویی با دمبل
۴۸.....	شنا انفجاری
۴۹.....	شنا انفجاری متقاطع
۵۰.....	شنا با دست‌های لوزی شکل (شنا سه سر)
۵۱.....	دیپ (پارالل)
۵۲.....	پرس سینه با هالتر روی میز صاف
۵۳.....	هالتر پرسی (پرس سینه دست جمع، پرس سینه با دست‌های نزدیک به هم)
۵۴.....	پرس سینه با هالتر به همراه مکث‌های سه مرحله‌ای
۵۷.....	پرس زیر سینه با هالتر
۵۸.....	پرس سینه با دمبل به صورت تنه
۵۹.....	پرس سینه تک دست با سیم‌کش
۶۰.....	دمبل فلای (قفسه سینه صلیبی)
۶۲.....	قفسه بالا سینه با دمبل
۶۳.....	قفسه زیر سینه با دمبل
۶۴.....	فلای با سیم‌کش ایستاده (کراس‌آور با سیم‌کش)
۶۵.....	فصل سوم: حرکات عضلات سر شانه
۶۷.....	حرکات عضلات سر شانه
۶۹.....	پرس سر شانه نشسته
۷۰.....	پرس سر شانه با قیچی زدن پاها
۷۱.....	پرس سر شانه با دمبل
۷۲.....	پرس سر شانه با دمبل تناوبی همراه با چرخش
۷۳.....	نشر از جلو با دمبل
۷۴.....	نشر از جلو با سیم‌کش
۷۵.....	شر از جانب (حرکت صلیب)
۷۶.....	صلیب با دستان خم و چرخش خارجی
۷۷.....	نشر از بغل ترکیبی

۷۸.....	اسکپشن
۷۸.....	شراگ با هالتر
۸۰.....	شراگ با هالتر دست بالای سر
۸۱.....	شراگ با دمبل
۸۲.....	شراگ سراتویس
۸۳.....	چرخش خارجی بازو با دمبل به صورت نشسته
۸۳.....	نشر مورب با سیم کش
۸۵.....	چرخش خارجی بازو با سیم کش
۸۶.....	اسکپشن و بالانداختن شانه
۸۷.....	فصل چهارم: حرکات عضلات پشت
۸۹.....	حرکات عضلات پشت
۹۰.....	بارفیکس خوابیده (پارویی معکوس)
۹۲.....	شیوه‌های گرفتن دمبل
۹۳.....	پارویی با هالتر
۹۴.....	پارویی با دمبل
۹۵.....	پارویی تک دست با زانو زدن یک پا روی میز
۹۶.....	فیس پول با دمبل به همراه چرخش خارجی
۹۷.....	نشر خم
۹۸.....	نشر خم با سیم کش کراس
۱۰۰.....	نشر T روی نیمکت شیب‌دار به بالا
۱۰۱.....	نشر L روی نیمکت شیب‌دار به بالا
۱۰۲.....	نشر W روی نیمکت شیب‌دار به بالا
۱۰۳.....	نشر I روی نیمکت شیب‌دار به بالا
۱۰۴.....	پارویی با سیم کش (زیر بغل قایقی، روئینگ)
۱۰۵.....	لت (زیر بغل سیم کش از جلو)

۱۰۷.....	لت ۳۰ درجه
۱۰۸.....	پلاور با هالتر
۱۰۹.....	پلاور ایستاده با سیم کش
۱۱۰.....	کشیدن سیم کش به سمت صورت همراه با چرخش خارجی
۱۱۱.....	فصل پنجم: حرکت عضلات بازو و ساعد
۱۱۳.....	حرکت عضلات بازو و ساعد
۱۱۶.....	جلو بازو با هالتر ای
۱۱۷.....	جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش
۱۱۸.....	جلو بازو زوئمن به صورت ایستاده
۱۱۹.....	جلو بازو با سیم کش به صورت ایستاده
۱۲۰.....	جلو بازو با هالتر لاری به همراه مکث ای چند ثانیه
۱۲۱.....	پشت بازو با هالتر لاری
۱۲۲.....	پشت بازو با دمبل بالای سر
۱۲۳.....	پشت بازو با سیم کش بالای سر
۱۲۴.....	پس زدن با دمبل (کیک پک)
۱۲۵.....	پشت بازو با دمبل خوابیده روی نیمکت به همراه مکث های چندگانه
۱۲۷.....	جلو ساعد با هالتر
۱۲۸.....	پشت ساعد با هالتر
۱۲۹.....	فصل ششم: حرکت عضلات پا
۱۳۱.....	حرکات عضلات پا
۱۳۷.....	اسکات با هالتر
۱۳۹.....	اسکات تک پا
۱۴۰.....	اسکات هالتر گلنگی
۱۴۰.....	اسکات با دمبل
۱۴۱.....	اسکات دو بخشی با هالتر
۱۴۳.....	لانگر (لانچ) با هالتر

۱۴۵.....	لانچ با دمبل.....
۱۴۶.....	نزدیک کردن ران با سیم‌کش به صورت ایستاده.....
۱۴۹.....	بالا کشیدن ران (نشر هیپ‌ها، پل هیپ‌ها).....
۱۵۰.....	بالا کشیدن ران به صورت تک پا.....
۱۵۱.....	بالا کشیدن با قرار دادن پاها روی توپ سوئیسی و حرکت پشت ران.....
۱۵۲.....	بالا کشیدن ران به صورت معکوس.....
۱۵۳.....	لیفت مرده با هالتر.....
۱۵۴.....	لیفت مرده تک پا با دمبل.....
۱۵۵.....	لیفت مرده پا صاف هالتر (۱ حرکت مرده پشت ران، ددلیفت).....
۱۵۶.....	لیفت مرده پا صاف با دمبل.....
۱۵۷.....	لیفت مرده پا صاف با دمبل به صورت تک پا.....
۱۵۸.....	حرکت صبح بخیر با هالتر.....
۱۵۹.....	فیله کمر.....
۱۶۰.....	کشیدن سیم‌کش از میان پاها به سمت جلو.....
۱۶۱.....	پله با هالتر (گام زدن به سمت بالا با هالتر).....
۱۶۲.....	پله با دمبل از پهلوی.....
۱۶۳.....	دور کردن ران با سیم‌کش به صورت ایستاده.....
۱۶۵.....	فصل هفتم: حرکات عضلات ناحیه مرکزی بدن.....
۱۶۸.....	پلانک (حرکت پل به شکم).....
۱۶۹.....	چهار دست و پا با بالا آوردن یک پا.....
۱۷۰.....	شتر گربه.....
۱۷۱.....	پلانک از پهلوی به همراه حرکت پارویی.....
۱۷۲.....	بالا رفتن از کوه.....
۱۷۳.....	فیله ایستا (باز کردن تنه به سمت عقب به صورت ایستا).....
۱۷۴.....	چرخش روسی.....

۱۷۵.....	حرکت دادن هیپ‌ها به صورت متقاطع (چرخش پایین تنه روسی)
۱۷۶.....	چاپ با دمبل (کشیدن دمبل به کنار بدن)
۱۷۷.....	دراز و نشست
۱۷۹.....	کرانچ معکوس با فوم غلتان همراه با دمبل
۱۸۰.....	پایین آوردن پاها با کنترل
۱۸۱.....	بالا آوردن پاها به صورت آویزان
۱۸۲.....	کرانچ به طرفین
۱۸۳.....	فصل هشتم: حرکات عضلات کل بدن
۱۸۵.....	اسکات زرجر
۱۸۷.....	اسکات از جلو به همراه پرس سر
۱۸۸.....	اسکات دو بخشی با هالتر دست باز بالای سر
۱۸۹.....	اسکات دو بخشی با نگه داشتن دمبل بالای سر
۱۹۰.....	لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه حرکت بارزنی
۱۹۱.....	های پول هالتر (بالا کشیدن هالتر)
۱۹۲.....	هنگ پول هالتر (بالا کشیدن هالتر به صورت آویزان)
۱۹۶.....	فصل نهم: مکمل‌ها
۱۹۷.....	مکمل‌های غذایی
۱۹۹.....	مولتی ویتامین
۱۹۹.....	مولتی ویتامین مینرال
۱۹۹.....	مولتی ویتامین تراپوتیک
۱۹۹.....	کراتین مونو هیدرات
۲۰۰.....	موارد مصرف کراتین
۲۰۱.....	ال-کارنیتین
۲۰۲.....	اسید لینولئیک مزدوج
۲۰۲.....	برخی تأثیرات احتمالی CLA

۲۰۳.....	آمینو اسیدهای زنجیره‌ای یا شاخه‌دار.....
۲۰۴.....	مصرف مکمل‌های BCAA.....
۲۰۴.....	گیمر.....
۲۰۵.....	پروتئین وی.....
۲۰۶.....	اثرات سلامت بخش پروتئین وی.....
۲۰۶.....	پروتئین کازئین.....
۲۰۷.....	آمینو اسید.....
۲۰۸.....	گلوتامین.....
۲۱۰.....	ال آرژنین.....
۲۱۱.....	منابع.....

مقدمه

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

فارغ از جنس، سن، شغل و نوع رشته ورزشی تقریباً 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، فیزیولوژیکی می‌باشد. جهت نیل به این مهم خوشبختانه کتاب حاضر با عنوان اطلس جامع تناسب اندام و بدنسازی به رشته تحریر درآمده است. این کتاب از ۹ فصل تشکیل می‌شود که به نوع خود یکی از جامع‌ترین کتاب موجود در حیطه تناسب اندام و بدنسازی است. فصل اول این کتاب، شامل مفاهیم اساسی در تناسب اندام و بدنسازی اعم از اصول اساسی تمرین، انواع گرم کردن، متغیرهای "تدریجی"، مراحل طراحی تمرین، کاربردهای انواع تجهیزات مورد استفاده در بدنسازی و انواع برنامه‌های تمرینی است. در فصل دوم تا هشتم، برنامه‌های مصور تمرینات بدنسازی برای عضلات مختلف بدن و در فصل نهم بحث مکمل‌ها ارائه شده است.

مطالعه این اثر ارزشمند برای تمامی افرادی که خواهان بدنی سالم، بانشاط و عمری طولانی هستند و همچنین بدنسازان، مربیان آمادگی جسمانی و بدنسازی باشگاه، دانشجویان و اساتید رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و دست‌اندرکاران پزشکی تیم‌ها توصیه می‌شود. امید است مطالعه این کتاب نقش مؤثری در پیشرفت و بهبود آموزش حرکات بدنسازی شما ایفا نماید.