

فردریک دلاویر

آناطومی

تمرینات قدرتی
در

پروورش اندام



ویرایش سوم

ترجمه: مه‌پری قاسم‌نژاد - سعیده ایرانی صفت

آناتومی تمرینات قدرتی در پرورش اندام

فردریک دلاویر

ترجمه: مه‌پری قاسم‌نژاد-سعیده ایرانی-صفت

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

امور هنری قبل از چاپ: موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماژ

مبلغ: رحلی - ۲۰۸ صفحه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۶-۷

فروست: ۷۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

ناشر همکار: پامداد کتاب

مرکز بخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵-۰۲۹۸۱۳۴-۵۰ شماره: ۶۶۹۷۵۶۶۷

مترجمان: دلاویر، فردریک Delavier, Frederic

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرینات قدرتی در پرورش اندام نویسندگان فردریک دلاویر، مه‌پری قاسم‌نژاد-سعیده ایرانی-صفت

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص-معمود (ورنگی).

شابک: 978-600-5796-66-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training anatomy, 3rd ed., c 2010.

عنوان دیگر: آیه‌المعارف پرورش اندام، آناتومی تمرین قدرت.

عنوان دیگر: کالبدشناسی تمرینات قدرتی.

موضوع-ماهیچه‌ها - کالبدشناسی

موضوع-تمرین با وزنه

موضوع-ماهیچه‌ها - ترانسمندی

شابک الزوده: قاسم نژاد، مه‌پری، ۱۳۴۲- مترجم - ایرانی صفت، سعیده، ۱۳۴۲- مترجم

رده‌بندی کتاب: QM۱۵۱/۵۹۳:۱۳۹۰۲

رده‌بندی دبوی: ۶۱۱/۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۷۵۹۸

خداوندگار جهان زیبا را سپاس می‌گوییم که آفریننده همه خوبی‌هاست.

و بر رسول آخرش درود و سلام می‌فرستیم که پرتو پر مهر دین آخر را بر جهان گسترانید.

از اهداف والای ورزش و تربیت بدنی، افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه می‌باشد. ورزش قادر است تا بر موانع اجتماعی فائق آید و افراد را توانا سازد. ورزش بخشی از اساس اجتماعی یک کشور است که میلیون‌ها نفر از منافع مربوط به ورزش در طول زندگی به عنوان شرکت‌کننده، تماشاگر و یا داوطلب سود می‌برند. در این راه آموزش علوم ورزشی و تربیت بدنی و مسائل مربوط به آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند که به زبان ساده و با تصاویری زیبا و جذاب به درک و رشد علمی کمک شایانی دارند و یادگیری اطلاعات از طریق این کتاب‌ها، بسیار مهم است.

کتاب حاضر با توجه به نیاز ورزشکاران رشته پرورش اندام کشور به یک منبع و مرجع مناسب، انتخاب و ترجمه شده است.

در حال حاضر این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بسزایی دارد؛ و براساس برنامه‌های کاری خود تلاش نموده است با رویکردی‌های مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات فنی، در یادگیری هرچه بهتر و بیشتر ورزشکاران مبتدی تا حرفه‌ای رشته پرورش اندام بسیار موثر و کارآمد است.

امید است با انتشار جدیدترین کتاب‌های ورزشی و تربیت بدنی روز دنیا بتوانیم گامی موثر در راه گسترش ورزش در کشور عزیزمان ایران برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۰

مقدمه مترجمان:

کتابی که در حال حاضر در دست دارید و ما افتخار ترجمه آن را داشتیم، آناتومی تمرینات قدرتی، نوشته فردریک دلاویر است. چند سال پیش وقتی برای اولین بار این کتاب را ترجمه نمودیم و توسط پژوهشکده دانشگاه آزاد به چاپ رسید ۳۰۰۰ نسخه از این کتاب در مدت دو ماه پس از چاپ به فروش رسید و این کتاب بلافاصله نایاب گردید. متأسفانه به دلیل پاره‌ای از مشکلات اداری این کتاب دوباره چاپ نشد.

خوشبختانه چاپ جدید این کتاب با ویرایش و مطالب جدیدتر در اختیارمان قرار گرفت، زیبایی و جذابیتی که در این کتاب وجود دارد و ترجمه آن را برایمان شیرین می‌سازد به دلیل گنجاندن بیش از ۶۰۰ تصویر آناتومیک رنگی و دقیق از لایه‌های سطحی و عمقی عضلات در هنگام تمرین، به همراه تمامی ساختارهای اطراف آن مانند لیگامنت‌ها، تاندون‌ها و بافت‌های پیوندی را نزد خواننده کتاب آشکار می‌سازد.

صفحات افزوده شده در برگزیده مطالب خواندنی و مهمی از آسیب‌های متداول در اجرای تمرینات قدرتی بوده و احتیاط‌های لازم برای ایمنی بیشتر را ارائه می‌کند.

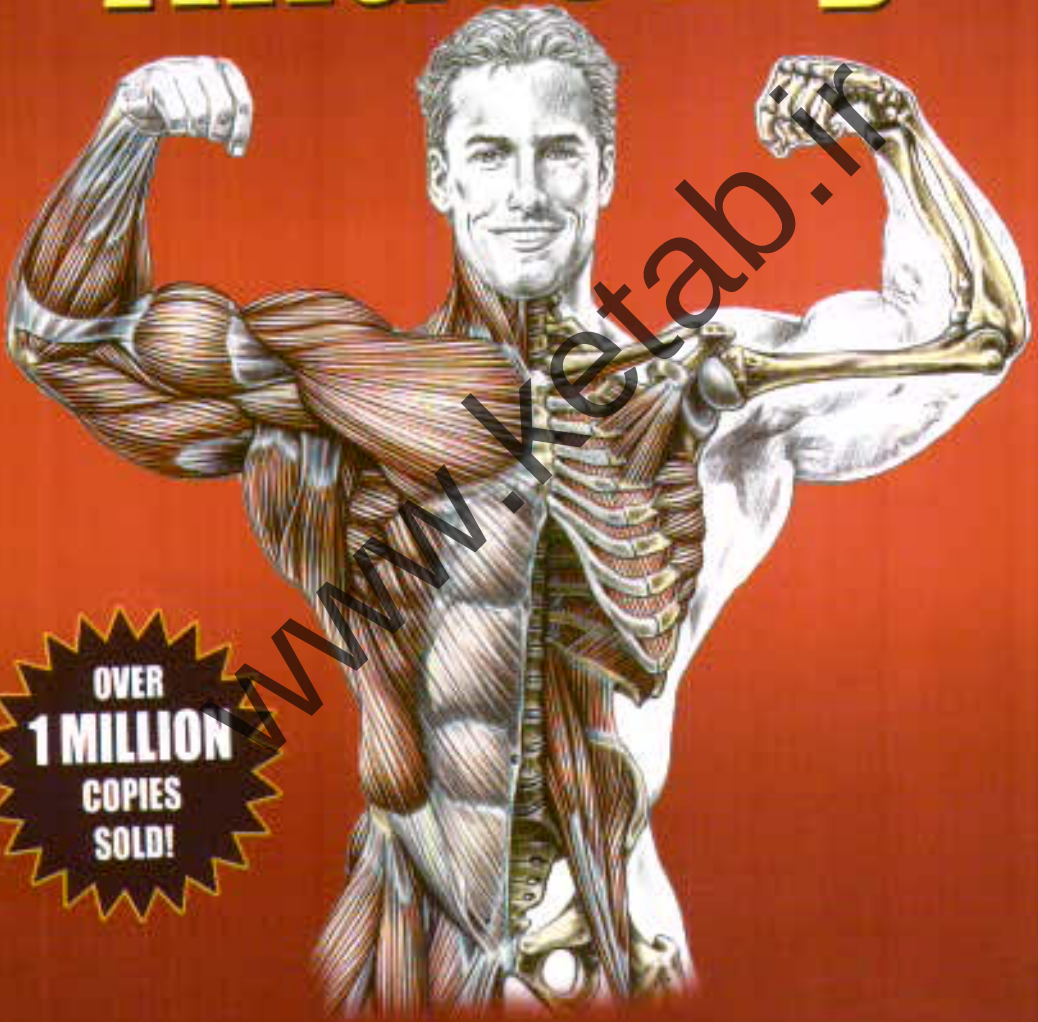
داشتن این کتاب علمی کاربردی را به تمام دانشجویان تربیت بدنی که خواهان اطلاعات دقیق‌تری از نحوه عملکرد عضلات و مفاصل در اجرای تمرینات قدرتی هستند و مربیان و ورزشکاران علاقمند به تمرینات قدرتی، به‌خصوص رشته پرورش اندام توصیه می‌کنیم.

این کتاب به عنوان یک مرجع و مکمل دروس تخصصی تربیت بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مه‌بری قاسم نژاد - سعیده ایرانی صفت

THIRD EDITION

Strength Training Anatomy



OVER
1 MILLION
COPIES
SOLD!

Frédéric Delavier

Strength Training Anatomy

Over 1 million copies sold! With new exercises, additional stretches, and more of Frédéric Delavier's signature illustrations, you'll gain a whole new understanding of how muscles perform during strength exercises. This one-of-a-kind best-seller combines the visual detail of top anatomy texts with the best of strength training advice.

Many books explain what muscles are used during exercise, but no other resource brings the anatomy to life like *Strength Training Anatomy*. Over 600 full-color illustrations reveal the primary muscles worked along with all the relevant surrounding structures, including bones, ligaments, tendons, and connective tissue.

Like having an X-ray for each exercise, the anatomical depictions show both superficial and deep layers and detail how various setup positions affect muscle recruitment and emphasize underlying structures. New pages show common strength training injuries in a fascinating light and offer precautions to help you exercise safely.

Author and illustrator Frédéric Delavier is the former editor in chief of the French publication *PowerMag*. He is a journalist for *Le Monde du Muscle* and a contributor to *Men's Health Germany* and several other strength training publications.



Human Kinetics

ISBN-13: 978-0-7360-9226-5

ISBN-10: 0-7360-9226-9



9 780736 092265

US \$19.95

In Canada \$23.95

فهرست

۴	۱ دست‌ها
۲۲	۲ شانه‌ها
۶۱	۳ سینه
۸۵	۴ پشت
۱۲۲	۵ پاها
۱۵۵	۶ باسن
۱۷۰	۷ شکم



عضلات دست‌ها

۱	جلوبازو با دمبل
۲	جلوبازو با دمبل تمرکزی
۳	جلوبازو با دمبل روی نیمکت شیب‌دار
۴	جلوبازو چکشی
۵	جلوبازو با سیم کش
۶	جلوبازو سیم کش از بالا/جلوبازو صلیبی
۷	جلوبازو با هالتر
۸	ساختار آرنج و تاثیر آن بر تمرین
۹	جلوبازوی لاری
۱۰	مچ دست با هالتر بر عکس
۱۱	مچ دست با هالتر
۱۲	جلوبازو لاری با هالتر دست بر عکس
۱۳	کشش عضلات دست (ساعد)
۱۴	پشت بازو
۱۵	پشت بازو سیم کش
۱۶	پشت بازو سیم کش با یک دست بر عکس
۱۷	پشت بازو سیم کش از بالای سر به حالت نشسته
۱۸	پشت بازو با هالتر به حالت درازکش
۱۹	پشت بازو با دمبل به حالت درازکش
۲۰	پشت بازو تک دمبل به حالت ایستاده
۲۱	پشت بازو با دمبل به حالت خمیده
۲۲	پشت بازو تک دمبل به حالت نشسته
۲۳	پشت بازو با میله هالتر Z به حالت نشسته
۲۴	پشت بازو به صورت سواری روی نیمکت
۲۵	کشش عضله سه سر بازویی