

بسمه تعالی

همه چیز درباره فیتنس و بدنسازی

مقدمه:

مرتضی شاهرخمدانی

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	شاورشیان، عزیز، ۱۹۸۹ - ۲۰۱۱ م. Shavershian, Aziz
عنوان و نام پدیدآور	:	همه چیز درباره فیتنس و بدنسازی/ عزیز شاورشیان؛ مترجم مرتضی شاهرخ همدانی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۱۷۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Zyzs's bodybuilding Bible.
عنوان دیگر	:	صفر تا صد فیتنس از زبان Zyzs
نوع	:	بدن سازی
موضوع	:	رژیم غذایی
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	:	تمرین های ورزشی
شناسه	:	شاهرخ همدانی، مرتضی، ۱۳۶۹-، مترجم Shahroksh Hamedan, Morteza
رده بندی	:	GV۵۴۴۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۰۷۷۱



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

همه چیز درباره فیتنس و بدنسازی

مرتضی شاهرخ همدانی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۱۷۹-۱

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ ترجمه:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

• مقدمه مترجم

امروزه داشتن بدنی زیبا و عضلانی به مد روز تبدیل شده و اکثر مردم برای رسیدن به اهداف خود که داشتن استایلی زیبا و چشم نواز است حاضرین هزینه‌های گزاف مالی و جانی بهپردازند تا از مد روز جا نمانند.

از این رو اغلب در دام افرادی سودجو مانند مربی نماها و دارو فروش‌ها می‌افتند، که از دواست و اشتیاق آنها سوءاستفاده و دارایی و سلامت آنها را به خطر می‌اندازند.

از این رو به این فکر افتادم تا برای افزایش آگاهی و علم شما عزیزان راهی پیدا کنم و دراین راستا این کتاب ارزشمند را برای شما ترجمه کردم.

با مطالعه این کتاب شما با نکات کلیدی برای بدست آوردن بدنی زیبا بدون نیاز به مربی آشنا خواهید شد. البته:

- آگاهی از باورهای غلط در بدنسازی
- شناخت ژنتیک و تیپ بدنی خود
- شناخت مواد غذایی مضر و مفید و نحوه انتخاب مناسب آنها در رژیم خود
- چگونگی تنظیم برنامه غذایی مختص ژنتیک و نیاز بدنی خود
- تنظیم رژیم‌های غذایی برای بدست آوردن حجم عضلانی و کات کردن (چربی سوزی)

- اصول تمرینات ورزشی و آموزش حرکات پایه و مهم
 - چگونگی تنظیم برنامه تمرینی مختص ژنتیک و تیپ بدنی خود
 - نمونه برنامه تمرینی
 - شناخت مکمل‌های ورزشی و چگونگی انتخاب مکمل مورد نیاز خود
 - شناخت سبک زندگی مناسب برای داشتن بدنی ایده ال و زیبا
 - شناخت سیستم‌های تمرینی پیشرفته و چگونگی استفاده آنها در برنامه تمرینی خود
 - شناخت رژیم غذایی پیشرفته کتوژنیک (کتو)
 - راههای خروج از تمرین راننی و متوقف شدن رشد عضلاتی
 - جلوگیری از توقف چربی سوزی و کاهش وزن، در مسیر پیشرف دائمی قرار داشتن!
- و خیلی مسائل مهم دیگر که در بدست آوردن بدنی زیبا، خوش فرم، چشم نواز و سلامت به آنها نیاز دارید.
- این کتاب به بانوان و آقایان پیشنهاد میشود.

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه مترجم.....
۸.....	فصل اول: خوش اندام شوید.....
۸.....	بام های خط بدنسازی.....
۱۱.....	انواع پیپ های بدن.....
۱۳.....	ژنتیک.....
۱۳.....	جمع بندی.....
۱۴.....	فصل دوم: رژیم غذایی.....
۱۴.....	یک راهکار موثر.....
۱۷.....	آب.....
۱۸.....	پروتئین ها.....
۲۲.....	کربوهیدرات ها.....
۲۵.....	چربی ها.....
۲۸.....	دوره حجم.....
۳۰.....	دوره کات.....
۳۲.....	طراحی یک رژیم غذایی.....
۳۵.....	فصل سوم: تمرینات ورزشی.....
۳۵.....	اصول.....
۳۷.....	غرورتان را داخل باشگاه نیاورید.....
۳۸.....	قدرت تکرارهای معکوس (Negative rep).....

۳۹	ریکاوری و ترمیم
۳۹	حرکات ورزشی
۴۰	هفت حرکت اصلی بدنسازی
۵۰	برنامه هفتگی نمونه
۵۲	برنامه تمرینات را تغییر دهید
۵۳	تمرین زدگی (Over training)
۵۴	تمرین غریزی
۵۵	احساس تنگ کردن
۵۵	حفظه و سلات
۵۶	حرکات کششی
۵۶	تمرینات هورلی (Cardio)
۵۸	فصل چهارم: مکمل‌ها
۵۸	مکمل‌های پروتئینی
۶۰	کراتین
۶۱	مولتی ویتامین‌ها
۶۱	آمینو اسیدها
۶۲	مکمل‌های قبل از تمرین (پمپ‌ها)
۶۳	افزاینده‌های تستسترون (Testestron Booster)
۶۳	افزاینده‌های Nitric oxid
۶۴	چربی سوزها
۶۵	فصل پنجم: سبک زندگی
۶۵	استراحت
۶۵	مصرف مشروبات الکلی

۶۶	جا انداختن وعده‌های غذایی.....
۶۷	بخش دوم مباحث پیشرفته.....
۶۹	فصل ششم: رژیم کتوژنیک.....
۷۲	فصل هفتم: باز سنجی نیازها.....
۷۴	فصل هشتم: وقتی که پیشرفتتان متوقف میشود.....
۷۵	فصل نهم: تکنیکهای پیشرفته تمرینی.....
۷۸	فصل دهم: آنچه شما آموخته اید.....