



دایرة المعارف

Fitness

مرتبہ فیٹنس



نویسندگان:

دکتر ناصر امیری

مقصود نبیل پور

مسلم اسد پور

سید محمد صادق ہاشمی

مرتضی قدرتی



۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور: دایرة المعارف مریبگری فیتنس / مؤلف ناصر امیری ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۰۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: مؤلف ناصر امیری - مقصود نبیل پور - سید مسلم اسدپور - سید محمد صادق هاشمی - مرتضی قدرتی.

موضوع: بدن سازی -- دایرة المعارف ها

موضوع: Bodybuilding -- Encyclopedias

موضوع: ورزش -- دایرة المعارف ها

موضوع: Sports -- Encyclopedias

موضوع: کالبدشناسی انسان -- دایرة المعارف ها

موضوع: Human anatomy -- Encyclopedias

شناسنامه افزوده امیری، ناصر، ۱۳۵۳ -

ردیف کتابخانه: GV۵۶۷

رده کتابخانه: ۷۹۶/۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۲۹۳۴



* نام کتاب: دایرة المعارف مریبگری فیتنس

* مؤلفین: دکتر ناصر امیری - مقصود نبیل پور - سید مسلم اسدپور - سید محمد صادق هاشمی - مرتضی قدرتی

* ویراستار: مهدی خسروی

* مدیر فرآیند نشر: علیرضا خسروی

* صفحه آرای و طراحی جلد: علیرضا زمانی

* ناشر: شناسنامه

* نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

* تیراژ: ۳۰۰۰

* شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۰۳-۱

* نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

* تلفن های تماس: ۶۶۹۵۷۳۵۷ - ۶۶۹۵۷۳۳۵ - ۰۹۰۲۶۶۶۶۲۰۲

* وب سایت: www.shenasnamehpub.com

* ایمیل: shenasnamehpub@gmail.com

■ بنام حضرت دوست پیشگفتار

ایجاد دانش، نگرش و آگاهی صحیح از مهم ترین عوامل تغییر رفتار در افراد و محرکی برای سوق دادن مردم به ورزش و ایجاد نشاط اجتماعی است. شادی و نشاط یکی از اصلی ترین عوامل تأثیرگذار بر تحول و تکامل انسان است. در عموم جوامع ورزشی چه در سطح قهرمانی و چه در سطح همگانی ورزش چرخ پویایی برای نشاط اجتماعی بوده و است. از طرفی ایجاد اعتماد به نفس و خودباوری در بین مردم یک مسئولیت اجتماعی به حساب می آید. خوشبختانه رشته های ورزشی زیر مجموعه فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام توانسته اند علاوه بر بهر جسمانی، از بعد روانی-اجتماعی نیز خدمات شایسته ای به جامعه و به خصوص جوانان و نوجوانان هدیه دهند. در این بین رشته فیتنس که از خانواده فدراسیون بدنسازی است، می تواند پتانسیل بالقوه ای که در باشگاه های بدنسازی وجود دارد را به بالفعل تبدیل کند. با بازگشت رشته تنیس به خانواده اش از همکارانم در کمیته آموزش خواستم تا این رشته جذاب را حمایت و میان توانمند باشگاه ها را بیش از پیش با متدهای روز این رشته آگاه سازند. ماحصل فعالیت های چندین ماهه همکارانم کتاب حاضر می باشد که نه تنها در سطح کشور بلکه در سطح جهان مطالبی برای گفتن دارد. از مربیان می خواهم این رشته را به خوبی یاد بگیرند و بتوانند هرچه بهتر دانش شان را به ورزشکاران انتقال دهند. تردیدی ندارم این رشته به زودی جایگاه ویژه ای در بین ورزش دوستان پیدا خواهد کرد و موجبات ارتقای سطح سلامتی و بهرین طور ارتقای عملکرد ورزشی را برای سایر ورزشکاران در پی خواهد داشت. از همکاران خود در کمیته آموزش که با از خودگذشتگی و کار شبانه روزی توانستند چنین کتاب وزینی را به رشته تحریر در آورند کمال تشکر و قدردانی را دارم و طلب خیر از خداوند برایشان مسئلت می نمایم.

ناصر پورعلی فر
رئیس فدراسیون
دانش

۷	فصل اول : سبک زندگی
۲۱	فصل دوم : آناتومی کاربردی در فیتنس
۹۱	فصل سوم : تمرینات میان تنه
۱۰۱	فصل چهارم : فیزیولوژی فیتنس
۱۵۵	فصل پنجم : تغذیه
۱۹۹	فصل ششم : مکملهای غذایی
۲۱۷	فصل هفتم : تمرینات مقاومتی
۲۵۷	فصل هشتم : استقامت عضلانی
۲۶۳	فصل نهم : استقامت قلبی - عروقی
۲۹۱	فصل دهم : انعطاف و تمرینات کششی
۳۱۹	فصل یازدهم : تعادل
۳۳۳	فصل دوازدهم : چابکی و سرعت
۳۵۳	فصل سیزدهم : سیستم های تمرین
۳۷۳	فصل چهاردهم : توان
۴۰۱	فصل پانزدهم : طراحی تمرین
۴۴۹	فصل شانزدهم : داوری