

۲۱۱۸۹۴۹



باشگاه بدنسازی تکنه‌ها + بایدها + نبایدها

دیوید ساندلر

ترجمه

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی



کتابخانه و اسناد



باشگاه بدنسازی، نکته‌ها + باید‌ها + نبایدها

دیوید ساندلر
ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قطع: رقعی - ۶۶ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۶۱۶۷-۶۲۲-۴
رست: ۲۳۳
کتابه: ته‌ق برای ناشر محفوظ است.
سرهم‌ز: بامداد کتاب
اب: صحافی دیجیتال هوران
این کتاب با کاغذ مایتنی منتشر شده است.
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲
تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳
خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	ساندلر، دیوید David, Andrew
عنوان و نام پدیدآور	باشگاه بدنسازی، نکته‌ها + نبایدها / دیوید ساندلر؛ ترجمه حمیدرضا قاسم‌پور، ابراهیم درتاج، مهدی صادقی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش: بامداد کتاب، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۶۶ ص: جدول
شابک	978-622-616740-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training, 2010
موضوع	تمرین با وزنه
شناسه افزوده	قاسم‌پور، حمیدرضا، مترجم _ درتاج، ابراهیم، مترجم _ مهدی صادقی
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۴ ۶/۲/۵۴۶ GV
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۲۱۸۸۶

فهرست

فصل ۱/ مقدمه‌ای بر تمرین با وزنه.....	۵
میانی تمرین با وزنه.....	۷
عسل تمرین با وزنه.....	۱۹
تعداد جلسات، شدت، زمان و نوع تمرین.....	۲۰
اضافه بار فزاینده تدریجی.....	۲۲
سازگاری.....	۲۶
بازگشت به حالت اولیه.....	۲۷
فصل ۲/ آنچه باید بدانید و اصطلاحات باشگاه بدنسازی بدانید.....	۳۱
لباس و تجهیزات.....	۳۴
قوانین باشگاه.....	۳۸
وزنه‌ها را در جای خود قرار دهید.....	۴۲
اصطلاحات پایه در برنامه تمرین.....	۴۳
تکرارها و دوره‌ها.....	۴۳
بار و مقاومت.....	۴۵
استراحت.....	۴۶
حجم.....	۴۷
واژه‌های وزنه و تمرین.....	۴۹
اصطلاحات باشگاه.....	۵۹

مقدمه ناشر

خداوند را شاکریم که در مسیر پربرکت فرهنگ و برای رشد، پیشرفت و سلامت مردم کشور عزیزمان ایران گام برداریم.

به باری او و به همت و تلاش همکاران محترم توانسته‌ایم آثار زیادی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی منتشر و در سراسر کشور پخش کنیم.

در سال‌های اخیر تمرین با وزنه بیش از هر زمان دیگر فراگیرتر شده و مورد استقبال قرار گرفته است؛ محبوبیت پرورش اندام و بدنسازی در بین جوانان و نوجوانان رو به افزایش است.

بر اساس برنامه‌های اهداف انتشارات و درک و پذیرش شرایط خاص کنونی، تولید کتاب‌های کاربردی و کم‌حجم در اولویت کاری این انتشارات قرار دارد.

بنابراین کتاب "Fundamental Weight Training" (اصول تمرین با وزنه) بعد از ترجمه با توجه به فصل‌های کتاب، به چند عنوان کتاب تقسیم و منتشر می‌شود.

کتاب حاضر نیز از سری کتاب‌های کاربردی بر اساس مطالب و موضوعات و محتوای آن نام‌گذاری و منتشر شده است.

امید است همان‌طور که هدف این انتشارات است مورد استفاده کاربردی علاقه‌مندان و ورزشکاران عزیز قرار گیرد.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

برادران صادقی