

۲۱۲۰۵۶۳



نمونهات مقاومتی در بدنسازی

د. یحیی سائندار

ترجمه:

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم پور - مهدی صادقی



نشر ویرایش



تمرینات مقاومتی در بدنسازی

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمپور - مهدی صادقی

ویراستار: نجمه ضیائی

قطع: رقعی - ۷۴ صفحه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

بک: ۷-۴۳-۶۱۶۷-۶۲۲-۹۷۸

فروست: ۲۳۶

نیمه: توق برای ناشر محفوظ است.

ناشر: همکار: مداد کتاب

پاپ و چاپ: دیجیتال هوران

این کتاب با اغذ مایمی منتشر شده ست.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز بختی و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، بلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱۶۸۴۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.madadstap.com

سرشناسه	ساندلر، دیوید David Sandler
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات مقاومتی در بدنسازی / دیوید ساندلر؛ ترجمه: حمیدرضا قاسمپور، ابراهیم درتاج، مهدی صادقی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۷۴ ص: مصور.
شابک	978-622-616743-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Fundamental weight training است.
موضوع	تمرین با وزنه - Weight training
شناسه افزوده	قاسمپور، حمیدرضا، ۱۳۶۴ - مترجم؛ درتاج، ابراهیم، مترجم؛ صادقی، مهدی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	GV۵۴۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۹۱۷۸۰

فهرست

۴	مقدمه
۵	فصل ۱/ یادگیری شخصی سازی تمرینات
۷	ابزار
۹	مقایسه انواع مختلف مقاومت
۱۴	وزنه های آزاد
۲۳	دستگاه های مقاومتی
۲۹	رن بدن و مقاومت دستی
۳۲	انواع جاگیر تمرین مقاومتی
۳۲	تسمه ها و کش های مقاوم
۳۷	توپ های ورزشی
۴۰	کتل بل
۴۵	تکنیک
۴۸	گرفتن
۵۰	کمک کردن
۵۲	فلسفه تمرین
۵۳	فصل ۲/ تمرین یک ست یا چند ست
۵۴	حرکات تمرینی و عضلات
۵۷	یک و یا چند ست
۶۰	ست های تک تکراری و بیشینه
۶۲	چند روش پیشنهادی
۶۶	وزنه برداری انفجاری
۶	حافظه عضلانی و سردرگمی
۱۰	تعادل

مقدمه ناشر

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

یاری 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 بزرگسالان به افزایش است.

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

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

کتاب حاضر نیز از سری کتاب‌های کاربردی برای اساتید و دانشجویان 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