

۲۱۱۸۲۷۶



روش‌هاک نوین نوشتن برنامه تمرین



چند نمونه برنامه تضمین شده

دیریند ساندل

ترجمه:

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمی پور - مهدی صادقی





روش‌های نوین نوشتن برنامه تمرین + چند نمونه برنامه تضمین شده

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی

ویراستار: ناصر فتوگرافی

قطع: رقعی - ۹۲ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۳۹-۰

نروست: ۲۳۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر: همکار: بامداد کتاب

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان لقاوند، پلاک ۱۲، فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	ساندلر، دیوید David Sandler
عنوان و نام پدیدآور	روش‌های نوین نوشتن برنامه تمرین + چند نمونه برنامه تضمین شده / دیوید ساندلر؛ ترجمه حمیدرضا قاسم‌پور، ابراهیم درتاج، مهدی صادقی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۲ ص: مصور، جدول.
شابک	978-622-616739-0
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training, c2010.
موضوع	تمرین با وزنه - Weight training
شناسه افزوده	قاسم‌پور، حمیدرضا، ۱۳۶۴، مترجم - درتاج، ابراهیم، مترجم - صادقی، مهدی، مترجم، ۱۳۵۲.
رده‌بندی کنگره	GV۵۴۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۸۱۹۳۲

فهرست

فصل ۱/ طراحی برنامه.....	۵
روش‌هایی برای نوشتن برنامه‌های تمرینی.....	۸
تمرین برای افزایش استقامت عضلانی.....	۹
تمرین برای افزایش قدرت عضلانی.....	۱۰
تمرین برای افزایش حجم عضلانی.....	۱۱
تمرین برای افزایش توان.....	۱۲
انواع برنامه‌های تمرینی.....	۱۳
سوپرست‌ها و چندست‌ها.....	۱۴
تمرین دایره‌ای.....	۱۶
برین پیش‌خستگی.....	۱۷
برین پس‌خستگی.....	۲۱
کم کردن ست‌ها.....	۲۲
تمرین منفی.....	۲۳
تکرارهای اجباری.....	۲۶
تمرین آهسته.....	۲۷
سیستم ۱/۱.....	۲۸
سیستم تمرین.....	۲۹
تمرین دوبخشی.....	۳۰
کشیدن و هول دادن.....	۳۱
برنامه‌های تمرینی خود را به هم اضافه کنید.....	۳۴
فصل ۲/ برنامه‌هایی برای تمرین.....	۴۱
تمرین عمومی بدن.....	۴۴
تمرینات عمومی.....	۴۶
تمرین دایره‌ای برای کل بدن.....	۴۸
تمرین مقاومتی.....	۵۰
تمرینات دایره‌ای با وزن بدن.....	۵۲
تمرین مناسب آمادگی.....	۵۴
پیرامید (هرمی) بزرگ.....	۵۶
برنامه پیش‌خستگی یا پس‌خستگی.....	۵۸
دایره‌های یا دمبل.....	۶۲
برنامه‌های مجزا (تفکیکی).....	۶۴
تمرین دو روزه تکراری.....	۶۴
برنامه تفکیکی ۴ روزه.....	۶۶
خودتان را دچار چالش کنید.....	۶۶
بد بودن با عضلات قسمت مرکزی بدن.....	۷
رسیدن به اوج.....	۷۳
رسیدن به حداکثر کارایی.....	۷۳
از پایه شروع به ساخت عضلات کنید.....	۷۶
تمرین پا.....	۷۸
حرکات انفجاری سرنی و ران.....	۸۲
Tug o war.....	۸۴
مجموعه حرکات دمبل.....	۸۸

مقدمه ناشر

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

به یاری او و به همت و تلاش همکاران محترم توانسته‌ایم آثار زیبایی 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 بزرگان به افزایش است.

بر اساس برنامه و 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