

تمرینات قدرتی بر مبنای وزن بدن

۱۲ هفته برای عضله سازی و چربی سوزی

نویسنده:

جی کاردیلو

مبناست علمی:

پیرس خادی

(دکترای فیزیولوژی ورزشی - گروه تربیت بدنی دانشگاه علم و هنر یزد)

ترجمه:

سعید علی اعظم

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

سعید شاملو کاظمی

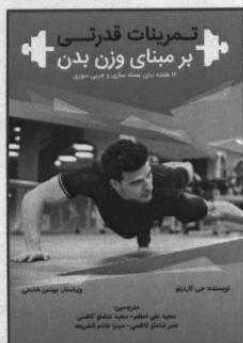
(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

امیر شاملو کاظمی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

میترا خادم الشریعه

(دکتری فیزیولوژی ورزش)



انتشارات مبنای

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات قدرتی بر مبنای وزن بدن؛
۱۲ هفته برای عضله سازی و چربی سوزی؛ مترجمین:
سعید علی اعظم، سعید شاملو کاظمی، امیر شاملو
کاظمی، میترا خادم الشریعه

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص (وزیری)، مصور، جدول،

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۹۳-۸-۳

نوع: شعاع خهرست نویسی: فیبا

موضوع: آمادگی جسمانی -- تمرین های ورزشی

موضوع: هیج، ما -- توانمندی

رده بندی کنگ: ۷۸۰/۲۸/۱۰/۱۱/۱۳۴۸/۱۰/۱۱

رده بندی دیویی: ۷۸۰/۲۸/۱۰/۱۱/۱۳۴۸/۱۰/۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۰/۲۸/۱۰/۱۱/۱۳۴۸/۱۰/۱۱

تمرینات قدرتی بر مبنای وزن بدن؛

۱۲ هفته برای

عضله سازی و چربی سوزی

تألیف: دکتر امیر شاملو

ویراستار علمی: دکتر یونس خادمی

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰,۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق
مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱
کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ
می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق
استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون
تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق
سامانه اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۰۴۴ ۴۵۲۲۴۶۳۰

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir – www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

پیشگفتار..... ۱

مقدمه..... ۴

بخش اول: تنظیم اصول

تمرینات قدرتی..... ۷

تناسل، هنر..... ۷

تدبیر، عذیه ای..... ۷

بخش دوم: تمرینات اساسی موقعیت های اصلی

تمرینات پا..... ۲۹

تمرینات پشت (کمری)..... ۲۹

تمرینات شکمی..... ۲۹

تمرینات بازو..... ۲۹

موقعیت های کلیدی..... ۳۲

بخش سوم: ۱۲ هفته تا ۱۱ ساله

برنامه..... ۱۲۳

مرحله اول: هفته اول تا هفته چهارم - قدرت پایه..... ۱۲۳

مرحله دوم: هفته پنجم تا هفته هشتم - قدرت پیشینه..... ۱۲۳

مرحله سوم: هفته نهم تا هفته دوازدهم - تبدیل به استقامت یا پایداری..... ۱۲۳

منابع..... ۱۹۸

پیشگفتار

نخستین بار که جی کاردیلو^(۱) را دیدم، با گروهی از مردم با هر فرم و جثه‌ای کار می‌کرد. افراد این گروه قبلاً تمرین ورزشی مرتب نداشتند اما می‌خواستند لاغر شوند، و شاید به مشکلات سلامتی مزمن مثل دیابت هم مبتلا بودند. من و جی قصد همکاری در پروژه‌ای را داشتیم؛ بنابراین من رفته بودم تا ببینم او چگونه کار می‌کند. چیزی که اول از همه دیدم این بود که جی واقعاً آن افراد را به چالش می‌کشد. اما چیزی که مشخص شد - و حتی ادیت بیشتری داشت - این بود که به آن‌ها انگیزه، ارزش و قدرت می‌داد. آن‌ها با چالش‌هایی که جی روبه‌رو می‌شدند و احساس غرور می‌کردند. همگی شاد بودند! آن روز به خاطر حس‌هایی که در دیگران به وجود می‌آورد و اینکه فقط به آن‌ها تمرین نمی‌داد بلکه کمکشان می‌کرد تا به موفقیت برسند، با تحسین زیاد آنجا را ترک کردم.

جی با افرادی که در سطوح مختلفی از آمادگی جسمانی قرار داشتند، ارتباط داشت. او در برنامه‌ی معروف تلوزیونی *ABC* به نام «رژیم غذایی من بهتره»، حضور داشت. هنگامی که جی با افراد کار می‌کرد، برایش اهمیتی نداشت. چیزی که اهمیت دارد توانایی او در ایجاد فضایی است که در آن افراد به راحتی بتوانند به اهداف خود دست یابند. احساس آرامش داشته، قضاوت نشده، و از ورزش کردن لذت می‌برند.

جی این‌گونه است. او مربی ستاره‌ها و ورزشکاران ممتاز است، و در عین حال به مردم عادی نیز کمک می‌کند تا سلامتی و آمادگی جسمانی آن‌ها را بهبود بخشد. او به طور ذاتی چالش‌های هر شخصی را تشخیص داده، این چالش‌ها را به سادگی بیان می‌دهد و آن‌ها را با اشتیاقی بسیار زیاد برطرف می‌کند.

به عنوان یک پزشک، مدیر اجرایی سلامت دیجیتال، و متخصص سلامت ملی، فقط تلاش می‌کنم تا بهترین اطلاعاتی که اساس علمی دارند را در اختیار بیمارانم قرار دهم. جی هم همین کار را می‌کند. او برنامه‌های خود را بر اساس شواهد و مدل‌های رفتاری که ثابت شده بسیار موثر هستند پایه‌ریزی می‌کند. همچنین می‌فهمد که هر کس می‌تواند بداند که برای آمادگی جسمانی‌اش چه باید بکند؛ راز موفقیت در هر کاری، دانستن این

است که چرامی خواهید آن کار را انجام دهید. این چیزی است که کار او را خاص می‌کند. چرا به این کتاب نیاز داریم؟ چون اولاً، تمرینات قدرتی بخش مهمی از سلامتی است، و من می‌دانم که بسیاری از بیمارانم آن را نادیده می‌گیرند. به علاوه، هنگامی که تمرینات آن‌گونه که جی توصیه می‌کند قلب را نیز درگیر می‌کنند، فواید آن‌ها چند برابر می‌شود: وزنی سالم‌تر، استخوان‌هایی قوی‌تر، انرژی بیشتر، و حتی عمری طولانی‌تر. دنبال کردن برنامه‌ای مانند این به این معنی است که قلب و ذهن شما سالم‌تر است و در لباس، خوش‌انداز، و در دیده می‌شوید. من به این می‌گویم پیروزی.

از قبل می‌دانم که خارج شدن از برنامه‌ی آمادگی جسمانی راحت است. اما جی این اتفاق را با برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ایش واقعاً غیرممکن می‌کند. اگر با بهانه به سراغ این کتاب آمده‌اید فوراً آن را کنار بگذارید.

فکر می‌کنید زمان لازم را ندار. ۱۲ دقیقه که وقت دارید؟ پس زمان لازم برای انجام همه‌ی تمرین‌های این کتاب را دارید. چه هیچ باشگاهی نیستید؟ این تمرینات را در خانه انجام دهید، فقط از بدنتان استفاده کنید. راحتی دلسرد می‌شوید؟ جی، در کل، انگیزه و دلگرمی می‌دهد، بنابراین در طول مسیر خود احساس تنهایی نخواهید کرد.

چیزی که این کتاب را خاص می‌کند این است که جی سئال‌های مهمی می‌پرسد، که به شما این قدرت را می‌دهد تا انگیزه‌ی واقعی خود را برای تغییر پیدا کنید. دانستن این موضوع، کلیدی است که باعث می‌شود تغییرات ثابت بمانند. جی به چالش‌های شخصی و ذهنی شما به اندازه‌ی چالش‌های فیزیکی‌تان کمک می‌کند. این کتاب فقط برای تمرینات قدرتی نیست بلکه کتابی برای تمرین زندگی است. درباره‌ی آن فکر کنید: آیا تا به حال برنامه‌ای برای آمادگی جسمانی داشته‌اید که شما را تشویق کند تا درنگ کنید، بیاندیشید، به اهدافتان فکر کنید، و تحسین شوید؟ جی نظر ما درباره سلامتی‌مان را بازسازی می‌کند و این فقط مربوط به تمرینات نیست. این دیدگاهی درونی و بیرونی است. هر جایی از مسیر سلامتی خود که هستید، هر سبزی که دارید، یا هر تعداد حرکتی که می‌توانید انجام دهید، به این کتاب نیاز دارید.

جی مامور اجرایی تمرینات نیست. او سر شما داد نمی زند یا شما را تحقیر نمی کند. او روی توانایی، آمادگی جسمانی، انرژی، و کیفیت زندگی تان تمرکز می کند و باور دارد شما می توانید رویایی بزرگ تر، احساسی بهتر و قدرتی بیشتر داشته باشید و بعد از خواندن این کتاب، شما هم به این باور خواهید رسید.

- خانم دکتر داریا لانگ گیلسپی^[۱].

رنامه . بینی SVP، شرکت بشیرکر^[۲].

استاد یاربالا سی مدرسه پزشکی دانشگاه تینسی^[۳].

1. Darria Long Gillespie

2. SVP Clinical Strategy, Sharecare Inc

3. Clinical Assistant Professor, University of Tennessee School of Medicine