

۲۱۲۳۲۲۱



پاهاکے زیبا و متفاوت تمرینات فرم دہے عضلات پا و سرینے

دیوبند سائنڈلر

ترجمہ:

دکتر ابراہیم درتاج - حمید رضا - مہدی صادق



مکتبہ روزق



پاهای زیبا و متفاوت - تمرینات فرم‌دهی عضلات پا و سרینی

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی

ویراستار: نجمه ضیائی

قطع: رقعی - ۱۲۴ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۵-۱

فهرست: ۲۳۸

بلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر: همکار: بامداد کتاب

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۲۱

www.bamdadketab.com

سرشناسه	Sandle, David
عنوان و نام پدیدآور	پاهای زیبا و متفاوت - تمرینات فرم‌دهی عضلات پا و سرینی / ترجمه ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسم‌پور، مهدی صادقی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۲۴ ص.
شابک	978-622-616745-1
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training, c2010.
عنوان دیگر	تمرینات فرم‌دهی عضلات پا و سرینی.
موضوع	تمرین با وزنه - Weight training
شناسه افزوده	درتاج، ابراهیم، مترجم - قاسم‌پور، حمیدرضا، ۱۳۶۴ - مترجم - صادقی، مهدی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۵۴۶GV
رده‌بندی دیوپی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۰۷۷۱۸

فهرست

۵.....	مقدمه ناشر
۷.....	فصل ۱/ سرینی ها و لگن
۱۰.....	پرس پا
۱۶.....	بالا رفتن از بله (جعبه)
۱۹.....	کردن لگن
۲۲.....	لگن به عقب با کابل از پایین
۲۴.....	بلند کردن کابل از جلو
۲۶.....	بالا بردن پا نزدیک کننده
۲۸.....	بلند کردن کابل نزدیک شده لگن
۳۰.....	به لگن های خود توجه نماییم (تمک کردن)
۳۴.....	هدف خود را مشخص کنید
۴۱.....	فصل ۲/ عضلات چهارسر ران
۴۴.....	اسکوات
۵۰.....	اسکات از جلو
۵۴.....	اسکوات تک پا
۵۷.....	اسکوات با دمبل
۶۰.....	باز شدن پا (جلو ران با دستگاه)
۶۳.....	لانگز پا
۶۶.....	راه رفتن لانگز
۶۹.....	نکاتی برای تمرین چهارسر ران
۷۱.....	به عضلات چهارسر ران خود حمله کنید
۷۲.....	ایجاد تنش در عضلات ران
۷۸.....	فصل ۳/ عضلات همسترینگ
۷۸.....	خم شدن پا در حالت خوابیده به شکم
۸۲.....	پشت ران با دستگاه (تقویت عضلات همسترینگ)
۸۴.....	خم کردن تک پا (تقویت عضلات پشت ران تک پا)
۸۶.....	لیفت مرده با پای صاف
۸۸.....	خم کردن پا با توپ تعادل (سویزبال)

- ۹۱..... تمرکز روی عضلات همسترینگ
- ۹۳..... به عضلات خود در خانه حمله کنید (فشار وارد نمایید).
- ۹۵..... تمرینات عضلات همسترینگ
- ۹۷..... فصل ۴/ ساق پاها
- ۱۰۰..... بلند کردن پاشنه پا
- ۱۰۴..... ساق پا با دستگاه پرس پا
- ۱۰۶..... بلند کردن پاشنه تک پا (ساق پا تک پا)
- ۱۰۸..... بلند کردن پاشنه به حالت نشسته (ساق پا نشسته)
- ۱۱۰..... بلند کردن پاشنه پا در حالت اسکوات
- ۱۱۲..... کشش پاشنه پا
- ۱۱۵..... کشش باسن و خارجی میچ پا
- ۱۱۸..... پیشرفت در انعطاف پذیری ساق پا
- ۱۲۰..... کار روی عضلات و پا
- ۱۲۱..... تقویت عضلات ساق

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 زیادی در زمینه تربیت‌بدنی 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 رو به افزایش است.

بر اساس برنامه‌ها و اهداف انتشارات و درک و پذیرش شرایط خاص کنونی، تولید کتاب‌های کاربردی با 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 برای دانشجویان و 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 است.

برادران صادقی