

فیزیک ورزش

دکتر محسن اکبرپور
دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه قم
دکتر حمید مسجدی
محبوبه سالخورده
میثم میرزایی شهبازی
محمدرضا الماسی

تألیف: دکتر محسن اکبریور، دکتر حمید مسجدی، محبوبه سالخورده، میثم میرزایی شهرابی، محمدرضا الماسی

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمدرضا لطیفی

صفحه آرا/ راضیه امیری

آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: اکبریور، محسن، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور: چربی سوزی با هایپرتروفی / دکتر محسن اکبریور، دکتر حمید مسجدی، محبوبه سالخورده، میثم میرزایی شهرابی، محمدرضا الماسی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت سهامی انتشار، حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص. مصور رنگ، بول (نگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۷۳-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بدن سازی - تمرین
موضوع: Bodybuilding - Exercise
موضوع: تمرین های ورزشی
موضوع: Exercise
شناسه افزوده: مسجدی، حمید، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده: سالخورده، محبوبه، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده: میرزایی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳-
شناسه افزوده: الماسی، محمدرضا، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۵
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۰۸۲۸۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

H a t m i . i r hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی 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.



فهرست

بخش ۱ مبانی فیزیولوژیکی و علم تمرین ویژه هایپرتروفی

فصل ۱

مکانیسم‌های هایپرتروفی عضلانی

هایپرتروفی عضلانی

رشد عضلات اسکلتی

سازگاری عصبی در رشد عضلات

متابولیسم عضلات ناشی از ورزش و رشد عضلانی

سیستم هورمونی

اختلال، آسیب و پیرایه برای هایپرتروفی

سلول‌های ماهواره‌ای

ستیز پروتئین

خلاصه‌ی فصل

فصل ۲ متغیرهای تمرینی و هایپرتروفی عضلانی

حجم تمرین

تواتر

بار (مقدار وزنه)

انتخاب حرکت

نوع عمل عضلانی

مدت فواصل استراحتی

مدت یک تکرار

چیدمان حرکات

دامنه‌ی حرکتی (Range Of Motion)

شدت تلاش

خلاصه‌ی فصل

۵۲	بیومکانیک
۵۳	رابطه‌ی طول - تنش
۵۳	زاویه‌ی تمرینی
۵۴	صفحه‌ی حرکتی
۵۴	نوع حرکات تمرینی
۵۵	استراتژی‌های انتخاب حرکات
۵۶	دوره‌بندی تمرین
۶۴	انواع دوره‌بندی
۶۵	دوره‌بندی حجم و تواتر (تعداد جلسات تمرین هفتگی)
۷۴	سایر برنامه‌های تمرینی ویژه‌ی هایپرتروفی عضلانی
۷۵	خلاصه‌ی فصل
۷۸	

۷۹	هایپرتروفی ویژه‌ی رشته‌های ورزشی
۸۰	هایپرتروفی در رشته‌های مختلف ورزشی
۸۱	طراحی برنامه‌ی تمرینی هایپرتروفی ویژه‌ی ورزش
۸۳	خلاصه‌ی فصل

۸۵	تمرینات چربی‌سوزی، کاهش وزن و کات
----	-----------------------------------

۸۵	تاکتیک‌های به حداکثر رساندن چربی‌سوزی
۸۶	افزایش چربی‌سوزی
۹۰	خلاصه‌ی فصل

۹۱	تمرینات کاردیو برای به حداکثر رساندن چربی‌سوزی
۹۲	HIIT یا LISS
۹۳	دلیل علمی برتری HIIT
۹۴	زمان انجام دادن کاردیو
۹۵	تمرین همزمان (کانکرننت)
۹۷	هوازی اول صبح (کاردیوی ناشتا)
۹۸	انواع HIIT
۱۰۶	کاردیو اکسلریشن
۱۰۶	دوره‌بندی حس سوزش
۱۰۷	برنامه‌ی میان‌برکات
۱۰۹	دوره‌بندی کات سوپر ۸
۱۱۲	(HIIT ۱۰۰)
۱۱۵	برنامه‌ی تابانای انتحاری
۱۱۷	برنامه‌ی فول بادی با باند (کش)
۱۱۷	خلاصه‌ی فصل

بخش ۳

تغذیه ویژه هایپرτροφی و چربی سوزی

۱۱۸

فصل ۷

تغذیه در دوره های هایپرτροφی عضلانی

۱۱۹

آشنایی با اهداف تغذیه ای

۱۲۰

نمونه ی برنامه های غذایی

۱۴۱

خلاصه ی فصل

۱۴۴

فصل ۸

تغذیه برای چربی سوزی، کاهش وزن و تفکیک عضلات

۱۴۵

کاهش وزن

۱۴۶

کاهش وزن گام به گام

۱۴۷

فهرست غذاهای جایگزین

۱۶۵

خلاصه ی فصل

۱۶۷

بخش ۴

مکمل های غذایی ویژه هایپرτροφی و چربی سوزی

۱۶۸

فصل ۹

مکمل های غذایی ویژه هایپرτροφی عضلانی

۱۷۰

تعادل خالص پروتئین

۱۷۱

پروتئین

۱۷۱

نوع مکمل های پروتئینی

۱۷۲

جایگزین های غذایی (MRP)

۱۷۶

افزایش دهنده های هورمون های آنابولیک

۱۸۲

مکمل های آنتی کاتالولیک (ضدتجزیه ی عضلات)

۱۸۵

خلاصه ی فصل

۱۸۸

فصل ۱۰

مکمل های غذایی ویژه ی چربی سوزی

۱۸۹

مکمل هایی که باعث افزایش مصرف انرژی می شوند

۱۹۰

مکمل هایی که سوخت و ساز کربوهیدرات و چربی ها را تغییر می دهد

۱۹۳

مکمل های ضد اشتها

۱۹۵

سایر مکمل های چربی سوز

۱۹۶

خلاصه ی فصل

۱۹۸