

# دور دنیای اسرار بدنسازی در

۸۰ صفحه (۲)

مؤلف:

حبيب الله علمدارميدى



ایده ماندگار

ideomandegar P. O. Box 1399

۱۳۹۹

|                        |                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                | علمدارمیدی، حبیب‌الله ۱۳۶۴-                                      |
| عنوان و نام پدیدآور    | دور دنیای اسرار بدنسازی در ۸۰ صفحه (۲) مؤلف حبیب‌الله علمدارمیدی |
| مشخصات نشر             | تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۹                                        |
| مشخصات ظاهری           | ۸۱ ص                                                             |
| شابک                   | ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۳-۷۲-۲                                                |
| وضعیت فهرست نویسی: فیا |                                                                  |
| موضوع                  | بدن سازی                                                         |
| موضوع                  | Bodybuilding                                                     |
| موضوع                  | تمرین های ورزشی                                                  |
| موضوع                  | Exercise                                                         |
| رده بندی دکی           | GV۵۴۶/۵                                                          |
| رده بندی یی            | ۶۴۶/۷۵                                                           |
| نسخه                   | ۵۷۷۲۰۸۹                                                          |

نام کتاب: در دنیا اسرار بدنسازی در ۸۰ صفحه (۲)

مؤلف: حبیب‌الله علمدارمیدی

ناشر: انتشارات ایده ماندگار

طراح جلد و صفحه‌آرا: طراحان مؤسسه نوآوران دانش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۳-۷۲-۲

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال



ایده ماندگار  
ideemandegar.com

آدرس دفتر مرکزی: تهران، بالاتر از میدان ولیعصر، بعد از زرتشت، کوچه پزشک پور، پلاک ۱۲، طبقه ۳

تلفن دفتر مرکزی: ۱۷۰۰ ۸۸ ۴۲-۰۲۱ \* موبایل: ۰۹۹۰۵۷۰۰۶۹۵

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

## فهرست مطالب

|         |                        |
|---------|------------------------|
| ۱.....  | جلو پا دستگاه          |
| ۳.....  | زیر بغل، هالتر خم      |
| ۵.....  | زیر بغل دمبل تک خم     |
| ۷.....  | ساق پا دستگاه          |
| ۹.....  | سرشانه چرخشی           |
| ۱۱..... | شکم کرانچ دوچرخه       |
| ۱۳..... | شکم کرانچ نیم بدن      |
| ۱۵..... | شکم کرانچ شیب          |
| ۱۷..... | شکم کرانچ نشسته        |
| ۱۹..... | شنا سوئدی              |
| ۲۱..... | فلای معکوس             |
| ۲۳..... | فیله کمر               |
| ۲۵..... | قایقی دست جمع سیمکش    |
| ۲۷..... | قفسه سینه              |
| ۲۹..... | لانچ                   |
| ۳۱..... | لیفت زیر بغل جلو سیمکش |
| ۳۳..... | سیمکش میانه            |
| ۳۵..... | نشر جانب تک دست سیمکش  |
| ۳۷..... | نشر جانب دمبل          |
| ۳۹..... | نشر خم دمبل            |
| ۴۱..... | فلای معکوس             |

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۴۲ | قفسه سینه              |
| ۴۵ | قایقی دست جمع سیمکش    |
| ۴۷ | لیفت زیر بغل جلو سیمکش |
| ۴۹ | پشت پا دستگاه          |
| ۵۱ | پرس پا دستگاه          |
| ۵۳ | فيله كمر               |
| ۵۵ | اسكوا هالتر            |
| ۵۷ | لانچ                   |
| ۵۹ | سیمکش مایل             |
| ۶۱ | جلو پا دستگاه          |
| ۶۳ | ساق پا دستگاه          |
| ۶۵ | شنا سوئدی              |
| ۶۷ | شکم کرانچ سیمکش        |
| ۶۹ | شکم کرانچ شیب          |
| ۷۱ | پلانک                  |
| ۷۳ | شکم کرانچ نشسته        |
| ۷۵ | شکم کرانچ دوچرخه       |
| ۷۷ | پهلوهالتر              |
| ۷۹ | پهلوهالتر دمبل تک      |