



۲۱۲۶۰۱۲

۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی

ترجمه ساندلر

ترجمه

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا اسم‌رور - مهدی صادقی



دکتر ورزش



۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

قطع: رقعی - ۱۱۰ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۹-۹

برون: ۲۴۰

کتاب به حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: بامداد کتاب

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

این کتاب با تأیید حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش فروش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۲، روز دین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

۰۲۱۶۶۴۸۱۱

خرید آنلاین: www.bamadaketab.com

ساندلر، دیوید David Sandler	سرشناسه
۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی؛ دیوید ساندلر؛ ترجمه ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسم‌پور، مهدی صادقی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۱۱۰ ص: مصور، جدول.	مشخصات ظاهری
978-622-616749-9	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: Fundamental weight training, 2010.	یادداشت
تمرین با وزنه- Weight training	موضوع
درتاج، ابراهیم، مترجم؛ قاسم‌پور، حمیدرضا، مترجم؛ ۱۳۶۴ - مترجم: صادقی، مهدی، ۱۳۵۲ - مترجم	شناسه افزوده
GV۵۴۶	رده‌بندی کنگره
۷۱۳/۶۱۳	رده‌بندی دیویی
۶۲۳۳۱۲۹	شماره کتابشناسی ملی

فهرست

۵	مقدمه ناشر.....
۷	فصل ۱ / عضلات سینه.....
۱۰	پرس سینه.....
۱۴	پرس بالا سینه.....
۱۶	پرس سینه با دمبل.....
۱۸	پرس سینه یکدست.....
۲۱	پرس دانه در شرایط غیر تعادلی.....
۲۴	حرکت پرواز سینه با رال (یا دستگاه).....
۲۶	حرکت پروازی سینه با دمبل.....
۲۸	حرکت کراس با کابل.....
۳۰	تمرین زیرکانه.....
۳۲	شنای روی زمین تمرین کنید.....
۳۴	طراحی یک برنامه تمرینی برای عضلات دانه.....
۳۷	فصل ۲ / عضلات پشت.....
۴۰	حرکت پارویی تشسته.....
۴۴	قایقی با دمبل.....
۴۶	لت از پشت.....
۴۸	بارفیکس.....
۵۰	کشش از جلو.....
۵۲	پلاور با دمبل.....
۵۴	کشش به پایین با دست کشیده.....
۵۶	حرکت پارویی با هالتر در وضعیت خم.....
۵۸	بال هایتان را به دست آورید.....
۶۳	عضلات پشتی بزرگ خود را تقویت کنید.....
۶۵	تقویت عضلات پشت.....
۶۹	فصل ۳ / عضلات شانه.....
۷۱	پرس سرشانه.....
۷۶	پرس سرشانه با هالتر.....
۷۸	نشر از جلو.....

۸۰	نشر از جانب.....
۸۲	حرکت پروازی دلتوئید خلفی (نشر خم از جلو).....
۸۴	عضلات دلتوئید: شانه‌های پهن.....
۸۶	سرشانه‌های خود را در خانه توسعه دهید.....
۸۷	کاوش دلتوئیدها.....
۸۹	فصل ۴ / عضلات دوزنقه (کول).....
۹۳	حرکت بالا انداختن شانه (شراگر هالتر از جلو).....
۹۷	کول هالتر.....
۱۰۰	حرکت متریسک.....
۱۰۳	حرکت نزدیک کردن کتف.....
۱۰۶	حرکت رانج حرکت.....
۱۰۸	پیش‌کش عضلات دوزنقه در خانه.....
۱۰۹	تمرین عضلات دوزنقه.....

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 رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی منتشر و در سراسر کشور پخش کنیم.

در ده‌های 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 به خصوص سالان رو به افزایش است.

بر اساس برنامه‌ها 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