

به نام خداوند بخشنده مهربان

تمرین‌های قدرتی برای چربی سوزی

نیک تاملو

www.ketab.ir

مترجمان:

دکتر حمزه دانشمندی

شکوه شایسته

نشر علم و حرکت

سرشناسه : تامینلو، نیک، ۱۹۷۹ - م.
 عنوان و نام پدیدآور : تمرین‌های قدرتی برای چربی سوزی / نیک تامینلو، مترجمان حمزه دانشمندی، شکوه شایسته.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۱۷ ص.: مصور، جدول.
 شابک : ISBN: 978-600-8500-27-8
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.
 یادداشت : عنوان اصلی: [c[2014], Strength training for fat loss, c[2014].
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : تمرین‌های لاغری Reducing exercises
 موضوع : ماهیچه‌ها -- توانمندی Muscle strength
 موضوع : کم‌کردن وزن Weight loss
 شناسه افزوده : دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ -، مترجم
 شناسه افزوده : شایسته، شکوه، ۱۳۷۲ -، مترجم
 رده‌بندی کنگره : RA۶/۷۸۱
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۷۶۳۹۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران: سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
 تلفن: ۷۷۰۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
 ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

تمرین‌های قدرتی برای چربی سوزی

نیک تامینلو

مترجمان: دکتر حمزه دانشمندی، شکوه شایسته

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۸۲۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۷-۸ ISBN: 978-600-8500-27-8

فهرست مطالب

۵	مقدمه :
۹	فصل ۱: مزایای کاهش وزن
۱۵	فصل ۲: تمرین‌های قدرتی برای کاهش چربی
۲۷	فصل ۳: تغذیه برای کاهش وزن
۴۱	فصل ۴: تمرین‌های مداری
۸۵	فصل ۵: زنجیره‌ها
۱۲۷	فصل ۶: حرکات ترکیبی
۱۸۹	فصل ۷: تمرین‌های وزن بدن
۲۴۵	فصل ۸: گرم کردن و سرد کردن برای کاهش چربی
۲۶۵	فصل ۹: برنامه‌های تمرینی برای کاهش چربی
۳۰۷	فصل ۱۰: تمرین‌های کاهش چربی مربوط به زندگی
۳۱۵	فهرست منابع :
۳۱۷	درباره نویسنده :

مقدمه

بیشتر کتاب‌های چربی سوزی، کتاب‌های رژیم غذایی هستند؛ و بیشتر کتاب‌های رژیم غذایی مبتنی بر مدهای زودگذر مانند سبک‌های لباس پوشیدنی است که روی کار می‌آیند و می‌روند. این کتاب، بر پایه مد یا معجزه نیست! بلکه بر اساس اصول آموزش علمی و راهبردهای تغذیه‌ای معقول و واقع‌گرایانه، سازگاری و تلاش سخت پایه‌گذاری شده است.

درست است، از بین رفتن چربی به کار سخت و سازگاری نیاز دارد. این سازگاری فقط شامل چگونگی تمرین کردن شما نمی‌شود، بلکه غذایی را که انتخاب می‌کنید را هم دربر می‌گیرد. اگرچه آنچه می‌خورید برای چربی سوزی بسیار حیاتی است و به کتابی کامل نیاز نیست تا به شما بگوید چه چیزی نیاز دارید بدانید. همچنین، نیازی به رژیم غذایی محدودکننده و غیرواقعی ندارید. به همین دلیل، این کتاب یک فصل جامع را به تغذیه اختصاص داده است. این مطالب تنها چیزی است که شما در مورد تغذیه نیاز دارید و بقیه فصل‌ها روی جنبه‌های مختلف تمرینات چربی سوزی متمرکز شده است. به ویژه، نحوه استفاده سه Cs در تمرینات قدرت سوخت‌وسازی، تمرینات دایره‌ای، تمرینات زنجیره‌ای و تمرینات ترکیبی برای تسریع در سوخت و ساز و به حداکثر رساندن چربی سوزی همراه با حفظ توده عضلانی و حتی عضله‌سازی توضیح داده شده است. به عبارت ساده‌تر، این کتاب راهنمایی‌های واقع‌گرایانه و عملی برای اطمینان از این‌که کار شما در حد امکان عقلانی، ایمن، کارآمد و مؤثر است را ارائه می‌کند.

درحالی‌که ورزشکاران مبتدی از شیوه ساده ارائه اطلاعات، قدردانی می‌کنند، ورزشکاران پیشرفته و متخصصان تناسب اندام قطعاً روش‌های تمرینی مؤثر و مبتنی بر اصول ارائه شده را تشخیص داده و ایده‌های جدید، مهیج و مفید و راهبردهای اساسی برای تمرینات چربی سوزی را به‌دست می‌آورند. بنابراین، خواه شما یک ورزشکار مبتدی باشید که به دنبال راهنمای گام‌به‌گام تمرینات چربی سوزی است، یا خواه یک متخصص بدن‌سازی باشید که برخی از تمرینات جدید را برای تنوع بخشیدن به تمرینات خود جستجو می‌کنید، این کتاب بیش از نیاز شما برایتان مطلب دارد!

این کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که هر فصل آن می‌تواند به عنوان منبعی مستقل برای آموزش مفاهیم و تکنیک‌های تمرینی به صورت مداوم مورد استفاده قرار گیرد. در فصل ۱ با عنوان فواید چربی سوزی، من دلایل زیادی برای چربی سوزی ارائه می‌دهم که بسیار فراتر از بهتر به نظر رسیدن شکل ظاهری بدن است. قطعاً خوب است ظاهر خود را بهبود ببخشیم، اما دلایل زیادی از جمله سلامتی و ارتقاء عملکرد برای کاهش چربی بدن وجود دارد.