

دایرة المعارف طلائی تہذیبیات عضلانی

اوسکار موران
ترجمہ وحدت اسماعیلی



سرشناسه	موران، اوسکار. Moran, Oscar
عنوان و نام پدیدآور	دایرة المعارف طلايى تمرينات عضلاتى / اوسكار موران؛ ترجمه وحدت اسماعيلی؛ با تصاویر ایزابل آرکابالا.
مشخصات نشر	تبریز: طنین دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۰۴ ص: ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Encyclopedia of muscle exercises, c2012
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	دایره المعارف بدنسازی (ورزش های ماهیچه ای): بیش از ۴۰۰ تمرین برای افزایش سایز ماهیچه های بدن همراه با تصاویر رنگی.
موضوع	بدن سازی
موضوع	Bodybuilding
موضوع	ماهیچه ها -- توانمندی
موضوع	Muscle strength
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	physical fitness
شناسه افزوده	آرکابالا، ایزابل، تصویرگر.
شناسه افزوده	Arechabala, Isabel
شناسه افزوده	اسماعیلی حیدرآباد، وحدت، ۱۳۶۰ - مترجم.
رده بندی کنگره	GV۵۴۶/۵
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۲۹۲۰

دایرة المعارف طلايى تمرينات عضلاتى

مؤلف: اوسکار موران

مترجم: وحدت اسماعیلی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

تعداد صفحات: ۳۰۴

قیمت: ۲۹۰۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۷-۴

قطع: رحلی

دفتر مرکزی: تبریز، آبرسان
۰۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و کرایش تحصیلی خود را به سامانه ۰۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳ اس ام اس نمایید.

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است.

«بیایید به حقوق همیگر احترام بگذاریم»

خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله پدیدآورندگان آن است. تکثیر یا خرید و فروش آن به هر شکل و میزان، بدون اجازه ناشر، کاری نادرست، غیرقانونی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناروا، بی اعتمادی در فضای نشر کتاب و بی ارزش شدن زحمات اهل قلم و فرهنگ در جامعه است که در نهایت به زبان خود شما و فرزندان تان خواهد بود.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار مترجم
۶	پیشگفتار مولف
۷	مقدمه
۱۰	نظریات مربوط به تمرین عضلانی
۲۶	گروه سینه
۶۲	گروه پشت
۹۶	گروه گردن و شانه
۱۵۰	گروه دوسر بازو
۱۷۰	گروه سه سر بازو
۱۹۶	گروه ساعد
۲۱۰	گروه پا
۲۶۴	گروه شکم و پایین پشت
۲۹۸	ضمیمه ۱ / حرکات مفصلی و عضلات اصلی و کمکی درگیر
۳۰۰	ضمیمه ۲ / فرهنگ اصطلاحات
۳۰۳	ضمیمه ۳ / جدول درصدها و تکرارها

آنچه مشخص است جریان تاحدی غیر علمی موجود در بیشتر باشگاه‌های بدنسازی است که آمیخته‌ای از تجربیات غلط و باورهای شخصی است که خیلی اوقات ممکن است به آسیب یا عدم پیشرفت ورزشکاران این رشته منجر شود. اگر روزی در باشگاه تمرین با وزنه ثبت‌نام کنید با انبوهی از توصیه‌ها و باورهای ورزشکاران قدیمی مواجه خواهید شد که به واسطه داشتن فیزیک خوب تجربیات خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهند بدون اینکه مبنای علمی، آسیب‌زا بودن توصیه‌ها یا ویژگی‌های جسمانی افراد مختلف را در نظر بگیرند. اغلب این توصیه‌ها با استفاده غیر علمی از مکمل‌های ورزشی یا حتی متاسفانه استروئیدهای آنابولیک ترکیب می‌شوند بدون اینکه از خطرات آنها آگاه باشند.

امروزه با توسعه اینترنت و شبکه‌های مجازی امروزه بسیاری از علاقه‌مندان این رشته به انبوهی از تمرینات و توصیه‌ها در خارج از باشگاه نیز دسترسی دارند که در بسیاری از موارد این اطلاعات اساس علمی نداشته و فقط حاصل باورهای شخصی منتشرکننده آنها هستند. مطمئناً بسیاری از علاقه‌مندان به این رشته از دسترسی به مربیان کارآزموده و با دانش محرومند و در خیلی از موارد این منجر به آسیب‌های مزمن یا حاد و دل‌زدگی فرد از این رشته جذاب ورزشی می‌شود.

از طرف دیگر تمرین با وزنه مهمترین رویکرد برای آمادگی عضلاتی هر فرد است و در کنار تمرین هوازی می‌تواند سلامت جسمانی و تناسب اندام مطلوبی را ایجاد کند. بسیاری از ورزشکاران و قهرمانان رشته‌های ورزشی مثل فوتبال والیبال، تنیس، شنا و هنرهای رزمی و غیره نیز از تمرینات وزنه به عنوان تمرینات تکمیلی برای آمادگی و حضور در مسابقات سطح بالا استفاده می‌کنند. آنچه مسلم است نیاز به مرجع کامل و جافعی است که بتواند بخشی از نیازهای هر فرد علاقه‌مند به تمرین با وزنه را برآورده سازد. به این دلیل پس از مطالعه کتاب‌های متعدد و خوب که حاصل تلاش همکاران عزیز در این حوزه بود به این نتیجه رسیدم که ترجمه این کتاب شاید بتواند مفید حاصل شود.

کتاب حاضر یکی از بهترین کتب موجود در دنیا است و از بیش از ۶۰ جلد کتاب چاپ شده لاتین در این حوزه برای ترجمه انتخاب شده است و حاصل تجربیات هزاران ساعت تحقیق و تجربه متخصصان علوم ورزشی و مربیان بدنسازی است که توسط اسکار موران به رشته تحریر درآمده و کارهای گرافیکی عالی خانم ایزابل آرچبالد بر روی آن انجام شده و اعتبار این کتاب افزوده است. کتاب حاضر حاوی بیش از ۴۰۰ تمرین با شکل و توضیح کامل، نحوه انجام و رفع ایرادات تمرین است که ورزشکار به راحتی می‌تواند از آن استفاده کند. مطمئناً با مطالعه این اثر به اطلاعات کامل و بی‌نظیری در رابطه با تمرین با وزنه دست خواهید یافت که نظیر آنها را در هیچ جای دیگری نمی‌توانید یکجا بیابید. این کتاب به بسیاری از سوالات شما در رابطه با نحوه تمرین کردن جواب می‌دهد. همانند تمام آثار ترجمه‌ای، ترجمه این کتاب نیز بی‌عیب و نقص نیست و از شما خوانندگان گرامی خواهش می‌کنم انتقادات و پیشنهادات دلسوزانه خود را از طریق ایمیل Vahdat.esmaeili@yahoo.com با من به اشتراک بگذارید.

امیدوارم این اثر مورد توجه مربیان و ورزشکاران و متخصصان این رشته پرطرفدار قرار بگیرد و گام خیلی کوچک در ارتقای رشته بدنسازی و تمرین علمی با وزنه و سلامتی و پیشرفت هم‌میهنان عزیزم برداشته باشم.

«آنکه بدون علم به عمل برخیزد پیش از آنکه اصلاح کند سبب تباهی می‌شود». پیامبر اکرم (ص)