

اطلاعات جامع تعمیر و بازسازی پدافست سازی

ادام کمپل

حسین منظوری
احسان یوسفعلی زاده
مهدی محسن زاده
فرشید علی عسکری
ریحانه سادات حسینی

تألیف: آدام کمبل

ترجمه: حسین منظوری، احسان یوسفعلی زاده، مهدی محسن زاده، فرشید علی عسکری، ریحانه سادات حسینی

ویراستار فنی و محتوایی: دکتر محمد خزائی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ شراره رستمی

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰۰ نسخه

سرشناسه: کمبل، آدام Campbell, Adam

عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع تمرینات بدنسازی (کاملترین مرجع)/ تألیف آدام کمبل، ترجمه حسین منظوری ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۵۱۰ص: مصور(رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The men's health big book of exercise : [four weeks to a leaner, stronger, more muscular you].

یادداشت: ترجمه حسین منظوری، احسان یوسفعلی زاده، مهدی محسن زاده، فرشید علی عسکری، ریحانه سادات حسینی.

یادداشت: چاپ قبلی: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی (۱۴۰۰ ش. بدون فروست).

موضوع: تمرینهای ورزشی برای مردان

موضوع: Exercise for men

شناسه افزوده: منظوری، حسین، ۱۳۶۸- مترجم

رده بندی کنگره: GV۴۸۲/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۶۱۶۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق.

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmipg.com hatmipg

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

۹	معجزه تمرینات با وزنه	فصل ۱
۱۵	چگونه یک بدن ایده‌آل بسازیم؟	فصل ۲
۲۵	بزرگترین برنامه‌ی غذایی و تمرینی چهار هفته‌ای در دنیا	فصل ۳
۳۱	سینه	فصل ۴
۶۹	پشت	فصل ۵
۱۱۳	شانه‌ها	فصل ۶
۱۴۷	بازو	فصل ۷
۱۸۷	چهارسرران و ساق پا	فصل ۸
۲۳۳	سرینی و همسترینگ	فصل ۹
۲۷۳	عضلات مرکزی	فصل ۱۰
۳۳۷	تمرینات کل بدن (فول بادی)	فصل ۱۱
۳۴۹	تمرینات چربی‌سوزی	فصل ۱۲
۴۱۷	تمرینات گرم کردن	فصل ۱۳
۴۳۸	بهترین تمرینات برای تمامی اهداف	فصل ۱۴
۴۷۸	بهترین تمرینات کاردیو	فصل ۱۵
۴۸۴	بهترین تمرینات جدید چربی‌سوزی	فصل ۱۶
۴۹۴	فصلی جامع درباره رازهای تغذیه	فصل ۱۷

با توجه به رشد فزاینده‌ی علم ورزش در دنیا، به نظر می‌رسد، نقش تمرینات ورزشی روز به روز برجسته‌تر می‌شود و همچنین نقش موثر و سازنده فعالیت‌های بدنی برای یک زندگی با کیفیت‌تر بر هیچکس پوشیده نیست. تمرینات ورزشی در تمام ابعاد فردی از جمله برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ناهنجاری‌های اسکلتی، بازتوانی بدنی بعد از آسیب و لایف استایل (سبک زندگی) فردی بسیار مهم و حائز اهمیت می‌باشد و نقش مهم این تمرینات در سلامتی افراد در تمام سنین به اثبات رسیده است.

تمامی افراد با هر جنسیت، سن، شغل و رشته ورزشی می‌توانند در جهت بهبود عملکرد بدنی خود از تمرینات بدنسازی نسبت به نیاز و هدف خود بهره ببرند.

کشور ما نیز چند سالی است که امر پژوهش را جدی گرفته است و مربیان ورزشی رشته‌های مختلف درصدد بالا بردن علم تمرین خود هستند. در این میان، یکی از دغدغه‌های اصلی ورزشکاران، مربیان و دانشجویان علوم ورزشی اجرای صحیح حرکات ورزشی و حرکت شناسی ورزشی می‌باشد.

شایان ذکر است، این کتاب از کتب کامل در امر حرکت شناسی می‌باشد که کلیه حرکات پر تکرار بدنسازی در آن بصورت مصور بوده و همچنین سعی بر آن شده که کلیه تمرینات مفیده برای عضلات مهم بدن در آن گنجانده شود. مترجمین این کتاب در چندین سال تدریس، آموزش و کار در حوزه فیتنس همواره شاهد سوالات متعدد در زمینه حرکت شناسی بوده‌اند. به همین دلیل رو به جمع آوری نکات مهم تمرینی و حرکت شناسی به صورت جز به جز کرده‌اند. در این کتاب که یکی از بهترین کتب ترجمه شده در علم حرکت شناسی بدنسازی است، سعی بر این بوده که خوانندگان از جمله ورزشکاران آماتور و یا حرفه‌ای با حرکت و نوع فشار هدف و همچنین اصول مقدماتی حرکت شناسی آشنا شوند. من به عنوان ویراستار این کتاب این اطمینان را می‌دهم که سعی بر این بوده که بهترین و اصولی‌ترین حرکات بدنسازی گرد آورده شده و برای شما فراهم ساخته‌ایم تا کمکی به جامعه ورزشی مخصوصاً جامعه بدنسازی کرده باشیم.

ارادتمند حسین منظوری

موسس تیم تخصصی فیتنس بی فیت

Instagram : @bfit.team