

۱۲ هفته برنامه تمرینی

با هدف عضله سازی و

چربی سوزی

نویسنده:

کایل هانت

www.ketab.ir

مترجمان:

- ابراهیم ابوالفتحی (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و
مرکات اسلامی) دانشگاه تهران
- امیر مسین ضیائی‌ان (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی) دانشگاه تهران



سرشناسه: هانت، کایل. (Personal trainer), Hunt, Kyle. عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ هفته برنامه تمرینی با هدف عضله‌سازی و چربی‌سوزی / نویسنده کایل هانت؛ مترجمان ابراهیم ابوالفتحی، امیرحسین ضیائی‌ان. مشخصات نشر: تهران: ترسی، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۸-۱ وضعیت فهرست نویسی: فیبا. یادداشت: عنوان اصلی: Bodybuilding for beginners: a 12-week program to build muscle and burn fat, 2019. عنوان گسترده: دوازده هفته برنامه تمرینی با هدف عضله‌سازی و چربی‌سوزی. موضوع: آمادگی جسمانی. موضوع: Physical fitness. موضوع: تمرین‌های ورزشی. موضوع: Exercise. شناسه افزوده: ابوالفتحی، ابراهیم، ۱۳۷۱-، مترجم. شناسه افزوده: ضیائی‌ان، امیرحسین، ۱۳۷۴-، مترجم. رده‌بندی کنگره: GV۲۸۱. رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷. شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۰۱۹۴. اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

۱۲ هفته برنامه تمرینی با هدف عضله سازی و چربی سوزی

مترجمان: ابراهیم ابوالفتحی، امیرحسین ضیائی‌ان

مسئول ویراستاری: امیررضا گودرزی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۸-۱

مدیر تولید: سینا عباسی

مسئول گرافیک: علیرضا گودرزی

مدیر هنری: علی نجفیان

صفحه آرا: آرزو عزیزی اصل

طراح جلد: کاشفان

ناشر: انتشارات ترسی

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، بین خیابان منیری جاوید و
۱۲ فروردین، ساختمان افق، شماره ۱۳۶۰، طبقه اول، کاشفان
دفتر مرکزی: ۶۶۹۵۵۰۹۵
واحد فروش: ۶۶۹۷۹۴۲۱
روابط عمومی: ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳

کاشفان_ppublication
kashafanbook.ir

فروش اینترنتی:
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات
ترسی می‌باشد هرگونه برداشت از مطالب این کتاب بدون
مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



کاشفان

فهرست

۹	مقدمه
۹	بدن خود را به بهترین نحو بسازید
۹	چرا بدن سازی؟
۹	بدن
۱۰	چرا تغذیه؟
۱۱	بخش اول
۱۲	اصول پایه
۱۲	بدن سازی
۱۳	ارزیابی پیشرفت
۱۶	طراحی یک برنامه تمرینی
۱۸	تغذیه
۲۱	وعده ها
۲۲	میان وعده ها
۲۵	بخش دوم
۲۶	تمرینات اساسی
۲۷	نوسان پا
۲۸	اسکوات بدون وزنه
۳۰	اسکوات پشت
۳۲	ددلیف
۳۴	ددلیف رومانیایی
۳۵	جفت دمبل پله
۳۷	اسپلیت اسکوات بلغاری
۳۸	پل باسن با هالتر
۳۹	پرس پا

۴۱	جلوپا
۴۲	پشت پا نشسته (دستگاه)
۴۳	ساق پا نشسته (دستگاه)
۴۵	کشش نیمکت
۴۶	کشش دهنده
۴۸	زیربغل با طناب (ایستاده)
۴۹	زیربغل سیم کش (دستگاه)
۵۱	زیربغل دمبل تک خم
۵۲	زیربغل دمبل (روی نیمکت شیب دار)
۵۳	بارفیکس
۵۵	زیربغل با هالتر خم
۵۶	زیربغل پارویی
۵۷	زیربغل سیم کش (دست موازی)
۵۹	زیربغل دستگاه (با حمایت سینه)
۶۰	زیربغل سیم کش تک دست
۶۲	قیله کمر
۶۳	کشش زیربغل
۶۶	پلانک
۶۷	دراز نشست روی سطح شیب دار
۶۸	بالا آوردن زانو با پشتی حمایتی
۷۰	کرانچ سیم کش
۷۱	شکم غلتک
۷۳	کرانچ دوچرخه
۷۴	نگهداشتن بدن به حالت V
۷۶	پرس پالوف سیم کش
۷۷	بالا آوردن پا در حالت دراز کشیده
۷۹	پلانک پهلوی
۸۱	جابه جایی باند

۸۲	پرس هالتر بالای سر
۸۴	پرس شانه دمبل (نشسته)
۸۶	نشر جانب دمبل
۸۷	پول فیس با طناب
۸۹	نشر جانب سیم کش
۹۰	شراگ دمبل
۹۲	جلو بازو دمبل چکشی
۹۳	جلو بازو لاری (EZ)
۹۵	پشت بازو سیم کش
۹۶	پشت بازو با هالتر لاری (EZ)
۹۸	جلو بازو لاری (EZ)
۹۹	آویزان شدن از میله بارفیکس
۱۰۲	شنا سوئدی
۱۰۳	پرس سینه هالتر
۱۰۶	پرس سینه و بالا سینه دمبل
۱۰۸	پرس سینه دست جمع
۱۰۹	پلاور دمبل
۱۱۱	دیپ پارالل
۱۱۳	کراس اُور سیم کش
۱۱۵	پرس سینه دستگاه
۱۱۶	کشش عضلات سینه

۱۱۹ بخش سوم

۱۲۰	۱۲ هفته برنامه تمرینی
۱۲۱	مرحله اول: بکارگیری اصول پایه
۱۳۴	مرحله دوم: عضله سازی
۱۴۸	مرحله سوم: تقویت قدرت



مقدمه

بدن خود را به بهترین نحو بسازید

بدن سازی در حقیقت به معنای رشد بدن از طریق تمرین و تغذیه است. مانند هر ورزش دیگری، می توان رشته بدن سازی را در سطح حرفه ای و رقابتی نیز دنبال کرد. بستگی به شما دارد که آن را تا چه سطحی دنبال کنید، اما کتاب حاضر در مورد استفاده از بدن سازی برای تناسب اندام در زندگی روزمره می باشد.

یک برنامه بدن سازی طراحی شده، موثرترین روش برای بهبود ظاهر اندام شماست. بر اساس تحقیقات علمی ثابت شده است که تمرین مقاومتی نسبت به تمرین استقامتی طولانی مدت، در عضله سازی، چربی سوزی و بهبود ظاهر بدن موثرتر است. برخورداری از عضلات بیشتر و همچنین چربی کمتر به شما در مقابله با بیماری و سلامت بدن کمک زیادی می کند.

چرا بدن سازی؟

در این کتاب به چگونگی کار با وزنه و همچنین زیبایی و تناسب اندام پرداخته می شود.

بدن

اغلب از افراد می شنوید که می گویند "من یک بدن لاغر و عضلانی می خواهم." یکی از بزرگترین مزایای کار با وزنه این است که بر متابولیسم شما تأثیر می گذارد. عضله یک بافت فعال است. وقتی مقدار عضله افزایش می یابد، میزان متابولیسم پایه بدن نیز افزایش می یابد. این امر نه تنها به چربی سوزی کمک می کند، بلکه به شما کمک می کند تا از افزایش وزن خود جلوگیری کنید. برنامه تمرین مقاومتی منظم به شما در کاهش استرس، افزایش انرژی در طول روز، خواب بهتر و هماهنگی بهتر بدن کمک می کند.

چاقی و افزایش وزن طولانی مدت: برخلاف تصور عمومی، افراد در کاهش وزن بسیار موفق هستند. مهمترین قسمت حفظ وزن در طولانی مدت است. عضله سازی از طریق کار با وزنه یکی از بهترین راهها برای انجام این کار است.

بیماری های رایج: بدن سازی فواید زیادی برای بهبود سلامت جسمی دارد، به خصوص اگر اضافه وزن داشته باشید. از دست دادن چربی بدن خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و آرتروز را کاهش می دهد.

سالمندی: با افزایش سن، توده عضلانی، تحرک پذیری^۱، هماهنگی و تراکم استخوان بدن تحلیل می رود. بدن سازی از تمامی موارد فوق جلوگیری می کند.