



روش های نوین

بدنسازی

نویسنده:

محمدعلی الله قلی زاده حقی

سرشناسه: اله‌قلی‌زاده حقی، محمدهادی، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: روش‌های نوین بدنسازی / نویسنده محمدهادی
الله‌قلی‌زاده حقی.

مشخصات نشر: تهران: نوآوران دانش، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۸۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: بدن‌سازی، تعلیم، تمرین، قواعد

موضوع: Bodybuilding, Training, Exercise, Rule

رده‌بندی کنگره: GV۵۴۶/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۵۲۶۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی فیپا

عنوان: روش‌های نوین بدنسازی

مؤلف: محمدهادی الله‌قلی‌زاده حقی

طراح جلد: محمدهادی الله‌قلی‌زاده حقی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۸۳-۸

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفرارش اینترنتی: www.novinelc.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	علم تمرین در بدنسازی
۹	علوم تمرین
۱۰	طرح برنامه تمرین
۱۱	بدنسازی و آمادگی جسمانی
۱۱	آمادگی بدنی
۱۲	تمرین
۱۵	اصول و ویژگی‌های تمرین در علم تمرین و آمادگی بدنی و بدنسازی
۱۶	اصول و ویژگی‌های تمرین
۱۷	اصل ویژگی‌های فردی
۱۸	اصل ویژگی تمرین
۱۸	اصل تحرک
۱۹	اصل پیشرفت تدریجی
۲۰	اصل استراحت
۲۰	اصل ویژگی
۲۱	اصل فشار و کاهش فشار
۲۱	اصل نگهداری
۲۲	اصل اضافه بار
۲۳	اصل مقاومت فراینده
۲۵	اصل سازگاری
۲۶	اصل برگشت به حالت اولیه

۲۷	حرکات بدنسازی
۲۸	تمرینات بدنسازی
۲۹	انواع تمرینات بدنسازی
۳۲	انواع حرکات بدنسازی روی اعضای بدن
۳۳	انواع حرکات سرشانه در بدنسازی
۴۷	حرکات بدنسازی در عضلات سینه
۵۴	حرکات بدنسازی روی عضلات زیر بغل بدن
۵۹	حرکات بدنسازی روی عضله بازو
۶۶	حرکات بدنسازی برای عضله پشت بازو
۷۲	حرکات بدنسازی برای عضله پا
۸۰	حرکات بدنسازی روی عضله کول در بدن
۸۴	حرکات بدنسازی در عضله شکم
۹۲	حرکات بدنسازی روی عضله ساعد بدن
۹۷	سیستم‌های تمرینی در بدنسازی
۹۸	انواع سیستم‌های تمرین بدنسازی
۱۱۰	سخن پایانی

مقدمه

هرگاه بحث بدنسازی به میان می‌آید خود به خود انسان یاد وزنه، هالتر و دمبل می‌افتد که قاعدتاً این مسأله درست است، اما امروزه روشهای زیادی در بحث بدنسازی و تربیت بدن ورزیده و تراشیده وجود دارد که گاهی به ذهن افراد جامعه هم خطور نمی‌کند. می‌توان گفت بدنسازی در انواع و روش‌های مختلفی وجود دارد که یکی از ملموس‌ترین روش‌ها کار با هالتر و دمبل و دستگاه بدنسازی است البته که می‌توان از روشهای متنوع و جدید دیگر نیز در پرورش بدن ورزیده و تراشیده استفاده کرد.

باید گفت در پرورش اندام، فیتنس و ... در درجه اول باید یک بدن‌ساز خوب یا دارای بدن و فیزیک مناسب باشیم. همچنین در ورزشهای دیگر نیز بدن و فیزیک مناسب یکی از عوامل موفقیت ورزشکار در آن رشته ورزشی می‌باشد.

به معنی عامیانه بدنسازی یعنی بدن مناسب برای رشته ورزشی مورد علاقه خود یا برای سلامتی و یا زیبایی تناسب اندام مورد انتخاب خود. بر این اساس بعضی از ورزشکاران دوستدار اندام حجیم و بزرگ می‌باشند و بعضی دیگر هم به اندام کات و تفکیک‌شده مناسب نه زیاد حجم‌دار اهمیت می‌دهند و بعضی ورزشکاران بر اساس رشته ورزشی خود روی اندام و اعضای خاص بدن خود بدنسازی لازم را انجام می‌دهند.