

بازوهای حجیم و عضلانی

راهکارهای علمی ثابت شده برای
عضلات دوسر، سه سرو ساعد بزرگ

مؤلف:

دیوید بار

ویراستار علمی:

دکتر ملیحه اردکانی زاده

(عضو هیئت علمی دانشگاه دامغان - دکتری فیزیولوژی و تغذیه ورزشی)

مترجمان:

ندا ازرندي

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

صباشهری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

رضا ازرندي

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی و مربی بین‌المللی والیبال)



انتشارات مگنی

سرشناسه: بار، دیوید، ۱۹۷۶-م. | Barr, David, ۱۹۷۶-
عنوان و نام پدیدآور: بازوهای حجیم و عضلانی: راهکارهای علمی ثابت شده برای عضلات دوسر، سه سرو ساعد بزرگ / مولف دیوید بار؛ مترجمان ندا زرنندی، صبا شهری، رضا زرنندی؛ ویراستار علمی ملیحه اردکانی زاده.

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۷۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: [2022]. Massive, muscular arms: scientifically proven strategies for bigger biceps, triceps, and forearms.

عنوان دیگر: بازوهای پر قدرت.

موضوع: تمرین های ورزشی برای بازو

شناسه افزوده: زرنندی، ندا، ۱۳۶۲-، مترجم

شناسه افزوده: شهری، صبا، ۱۳۷۰-، مترجم

شناسه افزوده: زرنندی، رضا، ۱۳۶۱-، مترجم

شناسه افزوده: اردکانی زاده، ملیحه، ۱۳۶۱-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۵۰۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۸۸۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۸۲۹۲

ISBN 978-622-6882-70-5



9 786226 882705

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ تومان



انتشارات مبانی

بازوهای حجیم و عضلانی: راهکارهای علمی ثابت شده برای عضلات دوسر، سه سرو ساعد بزرگ

مؤلف: دیوید بار

ویراستار علمی: ملیحه اردکانی زاده

مترجمان: ندا زرنندی، صبا شهری، رضا زرنندی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی 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.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.LibExPh.ir - www.Pubmabani.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه های نشر مطلع شوید.

فهرست

مقدمه: چرا بازوها؟ ۱

بخش ۱ علم ۳

- فصل ۱ دو سربازو، سه سربازو و ساعد: شناخت هدف ۵
فصل ۲ علم می‌گوید... راهی هوشمندانه برای تمرین ۱۹
فصل ۳ ترکیب کل بدن ۳۳

بخش ۲ فعالیت‌های ورزشی ۶۹

- فصل ۴ فعالیت‌های سه سربازویی ۷۱
فصل ۵ فعالیت‌های دو سربازویی ۹۵
فصل ۶ فعالیت‌های ساعد ۱۱۹
فصل ۷ فعالیت‌های غیرسنّتی ۱۳۵
فصل ۸ بهینه‌سازی ریکاوری ۱۶۳

بخش ۳ برنامه‌ها ۱۷۵

- فصل ۹ برنامه‌های مبتنی بر باشگاه ۱۷۷
فصل ۱۰ تمرینات با تجهیزات محدود ۱۹۱
فصل ۱۱ برنامه نویسی پیشرفته ۲۰۵

- واژه نامه ۲۱۹
منابع ۲۲۵
درباره مؤلف ۲۲۸

را بیان کنید، در مورد شما اظهار نظر می‌کند و چیزهای زیادی می‌گوید. مردم می‌دانند معنای فداکاری، شدت، جذابیت و قدرت چیست.

بازوهای شما به ویژه مستعد این قضاوت هستند، زیرا آن‌ها بخش مهمی از عضلات چهارچوب بدنی هستند - عضلاتی که به شما کمک می‌کنند تا چهارچوب در را بر کنید و به شکل کلی شما کمک کند. آن‌ها همچنین بیشتر از همه اعضای بدن قابل مشاهده هستند، که هنگام در نظر گرفتن رایج بودن تی شرت‌ها آشکار است. هنگامی که مجموعه‌ای از بازوهای عضلانی را توسعه می‌دهید، تعجب نکنید اگر کم‌لباس شما ناگهان به نوبه خود خالی از آستین بلند شود.

این انگیزه غریزی برای توسعه بازو چیز جدیدی نیست، زیرا حتی بدنسازان دهه ۶۰ و ۷۰ نیز بر آن‌ها تمایل داشتند. آرنولد شوارتزنگر هیچ کمبودی در مورد بخش‌های بدن خود نداشت، اما مسلماً بازوهای او مشهورترین آن‌ها هستند. یادآوری محض آن‌ها احتمالاً یکی از زیست‌های دوسر بازویی را به تصویر می‌کشد - قله مناسب آن شبیه کوه‌های آلپ اتریش بود که او با افتخار هنگام تمرین آن‌ها در ذهن مجسم می‌کرد.

اما علیرغم موفقیت اولیه پرورش اندام کاران عصر طلایی، تمرینات تا حد زیادی تکامل یافته است. علم این تفکر قدیمی مبنی بر گرد ساختن دو سرو سه سر بازو با حجم بیشتر را یک چیزی از گذشته ساخته است. در واقع، این سنت ممکن است برای کسانی که از نظر شیمیایی تقویت شده‌اند مؤثر باشد، اما تحقیقات نشان داده است که حجم بیش از حد می‌تواند به دستاوردهای شما آسیب برساند (بنیتو و همکاران^۲، ۲۰۲۰).

در سراسر این کتاب ما از این علم استفاده خواهیم کرد، بنابراین می‌توانید با تمرین دقیق‌تر، و نه بیشتر، بازوهای بزرگتری را توسعه دهید. ما تکنیک‌هایی را بررسی می‌کنیم تا تمرین شما ایمن، مؤثر و جالب باشد. حتی ممکن است برخی از این موارد را سرگرم کننده بدانید! از همه بهتر، همان اصولی را خواهید دید که من با موفقیت با ده‌ها مشتری و ورزشکار برای ساخت مجموعه «اسلحه» خطرناک خود استفاده کرده‌ام.

1. Arnold Schwarzenegger

2. Benito et al