

شماره دیگری:

۲۲ ۵۹ ۶۸۰

بلاغ احمدی

دایرةالمعارف

تمرین های بدن سازی

www.ketab.ir

نویسنده:

اسکار موران

مترجم:

نگار ذاکری

سرشناسه	موران، اسکار. Morán, Óscar
عنوان و نام پدیدآور	دایرةالمعارف تمرین های بدن سازی / نویسنده اسکار موران؛ مترجم نگار ذاکری؛ ویراستار سمیرا فتحعلی آشتیانی.
مشخصات نشر	تهران: نرسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۴۸۰ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	978-600-5028-91-1
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Encyclopedia of muscle exercises , c2020
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین "دایرةالمعارف بدنسازی(ورزش های ماهیچه ای) : بیش از ۴۰۰ تمرین برای افزایش سایز ماهیچه های بدن همراه با تصاویر رنگی" و نیز "دانش نامه تمرینات عضلانی: بیش از ۴۰۰ تمرین برای بالا بردن حجم عضلات" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	دایرةالمعارف بدنسازی(ورزش های ماهیچه ای) : بیش از ۴۰۰ تمرین برای افزایش سایز ماهیچه های بدن همراه با تصاویر رنگی.
عنوان دیگر	دانش نامه تمرینات عضلانی: بیش از ۴۰۰ تمرین برای بالا بردن حجم عضلات.
موضوع	تمرین با وزنه Weight training بدن سازی Bodybuilding ماهیچه ها -- توانمندی Muscle strength
شناسه افزوده	ذاکری نگار، ۱۳۷۱- مترجم
رده بندی کنگره	۶۷۵۴۶
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷۵۱۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا	

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی



نام کتاب	دایرةالمعارف تمرین های بدن سازی
نویسنده	اسکار موران
مترجم	نگار ذاکری
ویراستار	سمیرا فتحعلی آشتیانی
صفحه آرا	شراره لشگری
طراح جلد	شراره لشگری
لیتوگرافی	پویش
چاپخانه	پویش
نوبت چاپ	اول- پاییز ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۲۹۹۰۰۰ تومان
ناشر	انتشارات نرسی
مرکز پخش	خیابان انقلاب- روبه روی دانشگاه تهران- مجتمع تجاری فروزنده طبقه هم کف- شماره ۳۳۵
	۶۶۹۶۴۳۲۲ ① ۶۶۹۵۵۰۸۰ ①

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد. تهران ۱۴۰۰

@nersipublication

www.nersipublication.ir

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۹۱-۱

ISBN 978-600-5028-91-1

مدیریت واحد تولید انتشارات نرسی: ۶۳۹۷۴۳۸-۹۱۲

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
۱۲	پیشگفتار
۱۳	مقدمه مؤلف
۱۵	۱. تشریح علمی عضله‌های گردن و شانه: معرفی بیومکانیک عضله‌های اصلی
۱۵	عضله‌ها با محل اتصال در استخوان بازو
۱۷	۱. پرس سینه روی نیمکت
۲۰	۲. پرس سینه روی نیمکت شیب‌دار
۲۳	۳. پرس سینه روی نیمکت با شیب رو به پایین
۲۵	۴. پرس سینه با دمبل روی نیمکت
۲۸	۵. فلای سینه با دمبل روی سطح مسطح
۳۱	۶. شنا
۳۴	۷. دیپ پارالل
۳۷	۸. پول‌آور با دمبل
۴۰	۹. چرخش دمبل
۴۱	۱۰. شنا با غلتاندن دمبل
۴۲	۱۱. بلندکردن جانبی هالتر تک‌دست
۴۳	۱۲. پرس سینه روی نیمکت با آرنج صاف
۴۴	۱۳. پول‌آور با دمبل روی زمین
۴۵	۱۴. پرس سینه روی زمین
۴۶	۱۵. پرس سینه با دستگاه
۴۹	۱۶. پرس سینه با دستگاه اسمیت
۵۲	۱۷. کراس‌آور با سیم‌کش (فلای ایستاده با سیم‌کش)
۵۵	۱۸. فلای خوابیده با سیم‌کش
۵۸	۱۹. پرس سینه پروانه
۶۱	۲۰. پول‌آور با سیم‌کش از پایین
۶۲	۲۱. دیپ پارالل با دستگاه کمکی

۴۳۳	 سندروم تونل کارپال
۴۳۴	 اپی‌کندیلیت، آرنج تنیس‌باز
۴۳۵	 کمردرد
۴۳۶	 فتق دیسک بین مهره‌ای
۴۳۸	 پوکی استخوان
۴۳۹	 آسیب مینیسک (پارگی غضروف)
۴۴۰	 آماس کاسه زانو (بورسیت کشکک)
۴۴۱	 درد و ورم ساق پا (آماس درشت‌نی)، سندروم کمپارتمان قدامی
۴۴۲	 پارگی تاندون آشیل

۴۴۳	 فیلم‌ها
-----	---------------

www.ketab.ir

کتاب دایرةالمعارف تمرین‌های بدن‌سازی مرجعی جامع بر مبنای جدیدترین رویکرد علم تمرین است که بیش از ۴۰۰ تمرین متنوع را برای تقویت عضله‌های کل بدن ارائه می‌کند.

مطالب این کتاب در چند بخش مجزا دسته‌بندی شده است و همه اطلاعات لازم و ضروری از جمله نحوه اجرای تمرین‌ها و عضله‌های به‌کاررفته در هر تمرین را در اختیار مربیان و ورزشکاران قرار می‌دهد. در فصل‌های ابتدایی، تمرین‌های بدن‌سازی به‌صورت جامع برای هرکدام از گروه‌های اصلی عضله‌های بدن با تصاویر گویا معرفی شده است.

در فصل یکم، تشریح علمی و معرفی گروه عضله‌های سینه و به دنبال آن، ۲۱ تمرین ویژه این عضله به همراه تنوع حرکتی‌های کاربردی از این تمرین‌ها آمده است.

در فصل دوم، تشریح علمی و معرفی عضله‌های پشتی و به دنبال آن، ۱۹ تمرین مخصوص این عضله به همراه تنوع حرکتی‌های کاربردی و عالی این تمرین‌ها آمده و به همین ترتیب، در فصل‌های بعد نیز گروه عضله‌های گردن و شانه، جلو بازو، پشت بازو، ساعد، پا و عضله‌های شکم و کمر، معرفی و تمرین‌های مربوط به هرکدام ارائه شده است.

در انتها نیز فصلی با موضوع تئوری تمرین‌های مقاومتی، شناخت و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی گنجانده شده است. به جرئت می‌گویم که این کتاب، کاربردی‌ترین و کامل‌ترین کتاب موجود در بازار در زمینه تمرین‌های مقاومتی است و برای جامعه مربیان، ورزشکاران، اساتید و هر کسی که تنها یک بار به سالن بدن‌سازی مراجعه کرده باشد، بسیار مفید و کارآمد خواهد بود.

امیدوارم توانسته باشم با ترجمه‌ای سلیس و روان و با بهره‌گیری از تجربه سال‌ها مربیگری، آموزش و تمرین، به جامعه مشتاقان و علاقه‌مندان به فراگیری اصولی و علمی ورزش بدن‌سازی، خدمتی کرده باشم.

نگار ذاکری

زمستان ۱۴۰۰