

۱۲ کلید طلایی در بدنسازی

تألیف: دکتر حسین زاده



نشر چهار درخت

۱۲ کلید طلایی در بدنسازی

عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ کلید طلایی در بدنسازی/ تألیف و تدوین مسعود حسینزاده.

سرشناسه: حسینزاده، مسعود، ۱۳۵۹ -

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۶۰۰-۸۴۲۱-۲۶-۹

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

داشت: ۱. اپننامه.

عنوان گسترده: دوازده کلید طلایی در بدنسازی.

سوع: بدنسازی

موضوع: Bod-building

موضوع: بدنسازی - فقه

موضوع: Bodybuilding - Rules

رده بندی دیوین: ۶۰۷۱۳

رده بندی کنگره: ۷۷/۵۴۶/۵۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۹۳۸۰

حقوق این متن به مؤلف است.

مؤلف: مسعود حسینزاده

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۶

محل نشر: بیرجند

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: مهدی مرتضوی

چاپ و صحافی: مهرنگ

شابک: ۹۶۰۰-۸۴۲۱-۲۶-۹

قیمت: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

خرید اینترنتی کتاب در سایت: www.4derakht.ir

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و

شهرسازی، مجتمع باران، نشر چهار درخت

تلفن: ۰۳۱۳-۳۲۴۳۰۵۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست

۲	عدم
۱	پیشگفتار
۴	حرکات ورزشی و فواید آن
۴	بدنسازی
۵	تناسب اندام
۵	تعریف
۶	استقامت ماهیچه‌ای
۷	قدرت ماهیچه‌ای
۷	انعطاف پذیری
۷	ترکیب بدن
۸	تمرین باوزنه چیست
۸	نظم و برنامه ریزی
۹	تیب بدنی
۹	آندومورف (فربه پیکر)
۱۰	مزومورف (عضلانی پیکر)
۱۰	آکتومورف (لاغر پیکر)
۱۰	توضیحات
۱۲	تنفس
۱۲	فیز یولوژی

۱۳	سیستم عظلاتی
۱۴	عضله چیست
۱۶	تغذیه
۱۷	هرم غذایی
۱۷	سبزیجات
۱۷	چربی ها
۱۸	لبنیات
۱۸	گوشت و حبوبات
۱۸	ویتامین ها
۲۰	مواد معدنی
۲۱	آب
۲۳	نیازهای غذایی بدنسازان
۲۴	منابع غذایی کربوهیدرات ها (قندها)
۲۷	خواب
۲۷	خواب نرمال
۲۸	نشانه های ترمیم مناسب عضلات
۲۹	شب زنده داری ممنوع
۲۹	لباس مناسب
۳۰	ارتباط بین بدنسازی و هورمون های بدن
۳۰	وظایف هورمون ها
۳۱	تستوسترون
۳۱	کورتیزول
۳۱	تمرینات
۳۱	کشش و نرمش

۱۲ کلید طلایی در بدنسازی | ج

۳۳		چگونگی گرم کردن
۴۲		تمرینات هوازی و اهمیت آن
۴۲		تمرینات باوزنه
۴۲		اسکوات
۴۷		پرس سینه دالتر
۵۰		لیفت
۵۲		بارفیکس
۵۳		نحوه انجام بارفیکس دست باز از جلو
۵۶		پارالل
۵۹		شنا
۶۲		دپ
۶۵		پرس نظامی
۶۶		لیفت دوضرب قدرتی
۶۶		نحوه انجام
۷۰		حرکات پایه
۷۰		تمرینات پا
۷۰		هاک اسکوات بادرستگاه (هاک پا)
۷۰		نحوه انجام
۷۳		پرس پا
۷۵		پائین ترین نقطه حرکت پرس پا
۷۶		ساق پاهالتر
۷۸		ساق پایستاده دمبل
۸۰		پرس شانه باهالتر (سرشانه هالتر از جلو)
۸۲		سرشانه هالتر از پشت

۸۴	نشر جانب دمبل
۸۵	تنفس
۸۷	جلوباز و هالتر
۸۷	تنفس
۹۰	جلوباز و دمبل
۹۰	تنفس
۹۲	عدد ساده هالتر
۹۳	تنفس
۹۵	پرس بالاسید هالتر
۹۷	قفسه سینه
۹۹	زیر بغل هالتر
۱۰۲	پول اور
۱۰۴	پشت باز و سیم کش
۱۰۶	پشت باز و پرسی
۱۰۸	پشت باز و هالتر خوابیده
۱۱۰	حرکت شکم (ست آپ)
۱۱۲	زیر شکم بار فیکس
۱۱۴	نکات تمرینی
۱۱۵	فرکانس تمرین
۱۱۷	کاهش وزن
۱۲۰	نمونه برنامه غذایی جهت کاهش وزن
۱۲۰	مربی و نقش آن
۱۲۲	پرورش اندام قهرمانی سراب یا واقعیت
۱۲۴	منابع

پیشگفتار

در این کتاب (در بخش تمرینات) سعی شده به معرفی حرکات مادر و حرکات پایه پرداخته شود زیرا که بنای بدنسازی بر این حرکات بوده و چند حرکت نیز برای خالی نبودن عریضه به این حرکات اضافه شده و از آنجایی که تغذیه یکی از اولویتهای ورزش، خصوصاً بدنسازی است یک بخش را به صورت کامل به آن اختصاص داده و سعی کرده‌ایم کلیات نیازهای غذایی یک ورزشکار را بیان نموده و در بخش، ای دیگر به بحث‌هایی در خصوص آشنایی با سیستم عضلات و کاربرد حرکات و انواع بافت‌های عضلانی و انواع تیپ‌های بدنی پرداخته و سعی شد تا در هر یک مکمل‌ها غذایی سخنی به میان نیاوریم. هرچند نیاز به این مبحث، در دنیای امروز به آنکه لزوم احساس می‌شود ولی امروزه اساتید و اشخاص زیادی هستند که می‌توانند در حوزه مکمل‌ها به شما کمک کنند چه بسا که عمر ورزشی شما آنقدر طولانی نباشد که نیاز به استفاده از مکمل‌ها باشد.

ز سستی کجی زاید و کاستی

ز نیرو بود مرد را راستی

مقدمه

کمبود فعالیت حالت خوب هر انسانی را از بین می‌برد. در حالی که حرکت و ورزش جسمانی اصولی، آن را حفظ و نگهداری می‌کند (فیلسوف یونانی افلاطون).

این کتاب جهت استفاده عموم و مبتدیان و کسانی است که مایلند ورزش را وارد زندگی خود کرده و از فواید آن بهره ببرند، ضمن اینکه کمک خواهد کرد تا بتوانند مقداری به تیران عضلات بدن خود اضافه کنند. لازم به یادآوری است که اگر شما جزو آن دسته از انحصاری هستید که می‌خواهید در یک بازه زمانی یک یا دو ماه به نتایج شگفت‌انگیز از تمرینات با وزنه یا بدنسازی برسید شاید این کتاب کمکی به شما نکند. در این کتاب سعی شده تا اصول اولیه و پایه برای کسانی که می‌خواهند بدنی سالم و عضلاتی داشته باشند نگارش شده و هدف آن ارتقا سطح کیفیت زندگی افراد از طریق ورزش است، لذا اگر شما برای داشتن عضلات قوی، زیاد عجله دارید می‌توانید از منابع دیگر و مربیان مراجعه کنید که در رسیدن به هدف‌تان می‌توانند به شما کمک کنند. نگارنده سعی کرده از منابع علمی و معتبر بعلاوه تجربه شخصی برای تحریر این کتاب اضافه کند و یادآوری کنم که امیدوارم این کتاب بابی باشد برای ورزشکاران که به صورت کاملاً طبیعی قصد ورزش کردن دارند یا حداقل مایلند بیشتر طبیعی رشد کنند تا با استفاده از هورمون‌های استروئیدی و... سلامتی جسم و روان خود را به خطر بیندازند. در این کتاب سعی شده تا با تکیه بر حرکات مادر و پایه در بدنسازی به رشد عضلات شما (افزایش قدرت و حجم) کمک شود و سعی شده تا حدالامکان

حرکات را با جزئیات کامل و یادآوری مخاطرات و آسیب‌هایی که ممکن است استفاده کننده از حرکات را تهدید نموده ارائه شود ضمن اینکه نقش مربی را در تمرینات یادآور می‌شویم و لزوماً پس از گذراندن یه دوره زمانی خاص شما می‌توانید به تنهایی به انجام حرکات بپردازید.

را آنایی که هر اثری دارای نواقصی است لذا خواهشمند است نواقص را با پست الکترونیک زیر به نگارنده یادآوری نمایید.

پست الکترونیک: masoud.osho.325@gmail.com