

شیوه‌های نوین چربی سوزی با وزنه

مترجمان

دکتر حمید مسجدی

محمد علیپور

رضا باقری

محبوبه سالخورده

ویراستار

محمد علیپور

دکتر حمید مسجدی

www.ketab.ir

سرشناسه

: تومینلو، نیک، ۱۹۷۹ - م.

Tumminello, Nick

عنوان و نام پدیدآور : شیوه‌های نوین چربی‌سوزی با وزنه / نویسنده نیک تومینلو؛ مترجمان حمید مسجدی... [و دیگران]؛ ویراستار محمد علیپور، حمید مسجدی.

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۲۳-۶-۲

مشخصات نشر : تهران: بارانا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۷۲ص: مصور، جدول.

یادداشت : عنوان اصلی: Strength training for fat loss, c2014

یادداشت : مترجمان حمید مسجدی، محمد علیپور، رضا باقری، محبوبه سالخورد.

یادداشت : اثر حاضر اولین بار تحت عنوان «تمرینات قدرتی برای کاهش چربی» توسط

انتشارات شعاع در سال ۱۳۹۶ فیبا گرفته است.

یادداشت : چاپ قبلی: شعاع، ۱۳۹۶ (فیبا).

عنوان دیگر : تمرینات قدرتی برای کاهش چربی.

موضوع : تمرین‌های لاغری

موضوع : Reducing exercises

موضوع : نتیجه‌ها — توانمندی

موضوع : Muscle strength

موضوع : تمرین کردن

موضوع : Weight loss

شناسه افزوده : مسجدی، نیک، ۱۳۴۱ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده : علی‌پور، محمد، ۱۳۷۱ - ویراستار

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۴۰۳۷۱

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷۶/RA۷۸۱ ۸ت/

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هر کس رکتا به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌یی من جمله کتاب، لوح فشرده، مجله، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

شیوه‌های نوین چربی‌سوزی با وزنه

ترجمه‌ی دکتر حمید مسجدی، محمد علیپور، رضا باقری، محبوبه سالخورد

ویراستار محمد علیپور، دکتر حمید مسجدی

ناشر انتشارات بارانا

نوبت و سال چاپ اول ۱۳۹۷؛ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی دانش

بها ۶۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۲۳-۶-۲

دفتر مرکزی انتشارات بارانا

تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - کوچه نیکپور - پلاک ۱۱ - طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۷۰۷۴



فهرست مطالب

۱	مزایای کاهش چربی	۱
۵	تمرین قدرتی و کاهش چربی	۲
۱۳	تغذیه برای چربی سوزی	۳
۲۳	تمرینات دایره‌ای	۴
۶۵	تمرینات تلفیقی	۵
۱۰۷	کامپلکس‌ها	۶
۱۶۷	تمرینات وزن بدن	۷
۲۱۹	گرم و سرد کردن برای کاهش چربی	۸
۲۳۵	نحوه برنامه نویسی برای چربی سوزی	۹
۲۶۱	تمرینات چربی سوزی در زندگی واقعی	۱۰