

۱۵۱۵۷۱۵

کلیدهای پیشرفت در پرورش اندام

سیستم‌های تمرینی

تغذیه

کاهش و افزایش وزن

داروهای استروئیدی و عوارض آنها

انتشارات فرازمان

مردآوری: مهدی اسماعیلی

سرشناسه	: اسماعیلی، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای پیشرفت در پرورش اندام : سیستم‌های تمرینی، تغذیه، کاهش و افزایش و داروهای استروئیدی و عوارض آنها/گردآوری مهدی اسماعیلی.
وضعیت ویراست	: ویراست ۲.
مشخصات نشر	: تهران: فرا زمان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص.
شابک	: 978-600-94458-7-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بدن سازی
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۸۵۴۶/۵GV
رده بندی دیو	: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی	: ۳۵۷۵۱۰۷

نام کتاب: کلیدهای پیشرفت در پرورش اندام

مهدی اسماعیلی

ناشر: انتشارات فرا زمان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰

چاپ: مینیاتور

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۵۸-۷-۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	گرم کردن بدون انجام حرکات کششی قبل و بعد از تمرین
۹	تمرکز
۱۱	تمرکز از دیدگاه فوق ستارگان پرورش اندام
۱۱	(لی پدمیست - لایا - کوین لورون)
۱۳	حریف (یار کمتر)
۱۴	نقش حریف تمرینی در تمرینات و پیشرفت شما
۱۴	نظر ستارگان پرورش اندام درباره بهره گیری از حریف تمرینی
۱۷	استراحت و تعطیلات
۱۹	نظر قهرمانان حرفه ای در رابطه با استراحت و تعطیلات در فعالیتهای بدنی
۲۰	تنفس
۲۱	تمرینات هوازی (آیدوییک)
۲۴	۲ شیوه تمرینی رایج (بهره گیری از تمرینات هوازی در میان قهرمانان حرفه ای)
۲۴	(دردیان یتس - دنیس نیومن)
۲۷	برنامه تمرینی
۳۲	حجیم کردن عضلات با کمک قهرمانان حرفه ای
۳۲	تمرینات زیر بغل (دردیان یتس و اریل برک)
۳۳	حجیم کردن عضلات شانه با کمک برنامه اونیس نیومن و لئو فرگنو

صفحه	عنوان
۳۴	تمرینات سینه با برنامه گوتراسیگرکمپ
۳۶	حجیم کردن عضلات جلو بازو و پشت بازو با برنامه تمرینی رونی کولمن
۳۶	تغذیه
۳۷	کربوهیدراتها
۳۹	پروتئین
۴۱	لیپیدها (چربی ها)
۴۱	نقش آب در بدن
۴۲	ویتامین E
۴۶	برنامه های غذایی
۴۶	برنامه غذایی ساده و اثبات شده برای سوی کارشناسان تغذیه
۴۶	برنامه غذایی جهت افزایش قدرت عضلات
۴۷	برنامه غذایی برای افزایش وزن رکس چربی اضافه بدن
۴۸	توصیه های کوتاه برای کاهش و افزایش وزن
۴۹	توصیه های مهم برای نشان دادن عضلات در روز مسابقه
۵۱	برخی از داروهای نیروزا پر مصرف در بازار ایران
۵۱	پرمبولان - ناندربولون - عوارض این دارو - اکسی متالون - عوارض ناشی از این دارو - ریپیت فیول - دیاناویت
۵۳	سخن پایانی
۵۴	از هر گونه هیجان زدگی در حین تمرین جداً پرهیز کنید

بسم الله الرحمن الرحيم
«به نام قدرت بیکران هستی»

مقدمه:

همگام با پیشرفت تکنولوژی و دانش بشری، زندگی بشر دستخوش یک سری تغییر تحولاتی شده است و ورزش نیز از این تغییرات در امان نیست.

با توجه بر این که هر رشته ورزشی یک مجموعه است با پیشرفت و گسترده‌گی دانش بشری و تکنولوژی این مجموعه در حال تغییر و پویایی است، اما در این مقوله، زیر مجموعه‌هایی وجود دارد که با این تغییر سریع، آنچنان تغییر نمی‌کند و به اصطلاح ماهیت و هویت اصلی و قدیمی خود را حفظ می‌کنند.

بکار بستن این تمرینات تمرعه‌ها که تحت عنوان کلید می‌شناسیم در یک راستای اصولی و قانونمند در هر رشته ورزشی نقش بسزایی در موفقیت و پیشرفت شما ایفا می‌کنند.

در این کتاب سعی بر آن شده تا برای آنان محترم را به اهمیت به کار بستن و نقش این کلیدها (فاکتورها) در تمرینات بدنی و موفقیت آنها آگاه کنیم.

با توجه به گسترده‌گی مطالب مورد استفاده سعی بر آن شده که این کلیدها به اختصار و بدور از هر گونه مقدمه‌چینی بیان شود. امید است به هر حال خود یعنی موفقیت و پیشرفت دست یابید.

نکاتی که باید بدان توجه بیشتری شود

با توجه به پیشرفت در این رشته ورزشی و عجین بودن این رشته ورزشی به برنامه تمرینی و تغذیه‌ای خاص سعی شده است برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای گلچینی از میان تمامی برنامه‌های موجود ارائه شود و شاید هیچ یک از این برنامه‌ها متناسب با شما نباشد و نتواند شما را یاری دهد و این امر به علت محدودیت در ارائه برنامه بوده است.

با توجه به اینکه اکثر قهرمانان حرفه‌ای جهان در این رشته افراد تحصیل کرده می‌باشند یا زیر نظر متخصصین به روز این ورزش تمرین می‌کنند و آگاه به تمرینات خود هستند. استفاده از برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای این قهرمانان برای شما مبتدیان کار اشتباهی است و توصیه می‌شود که مانند این قهرمانان تمرین نکنید و در صورت بهره‌گیری از برنامه‌های تمرینی این قهرمانان تغییراتی در آنها ایجاد کنید که این تغییرات نیز باید به کمک مربیان مجرب و متخصصین تغذیه و متناسب با شرایط روحی و جسمی شما باشد.

به علت پراکندگی و عدم تمرکز کافی در میان مبتدیان، آنها نمی‌توانند تمامی این کلیدها را در برنامه تمرینی خود بگنجانند و در صورت بکارگیری از این کلیدها در برنامه تمرینی به صورت صحیح قادر به اجرای آنها نیستند که توصیه ما نیز بکارگیری تمام این کلیدها نیست و نبوده است.

یکی از اهداف نگارش این مجموعه آگاهی بخشیدن به مبتدیان در باب موفقیت قهرمانان حرفه‌ای این رشته بوده است، که چگونه با کمک همین کلیدهای به اصطلاح پیش پای افتاده از دیدگاه مبتدیان این قهرمانان به مارج عالی در این رشته رسیده‌اند بر این اساس در سر آخر بحث هر کلید نظر قهرمانان و درق ستارگان این رشته ورزشی در مورد استفاده و اثرات شگفت‌انگیز آن کلیدها جوامع را درمیان گذاشته که به اهمیت استفاده و بهره‌گیری از این کلیدها می‌افزاید.

سر آخر بنابر نیاز و عدم آگاهی هنرجویان این رشته ورزشی به صرفی برخی از داروهای محرکه پر مصرف در بازار ایران پرداخته شده است که هدف ما تشویق به مصرف این داروهای نیروزا و محرکه نبوده است بلکه آشنایی دادند به شما درباره عوارض مرگبار این داروها بوده است.

توصیه می‌شود در تمامی کارهایتان به مولا امیرالمومنین علی (ع) اقتدا کنید.