

آنالیز حرکت در بدنسازی

آنالیز حرکات از نظر حرکت‌شناسی و آسیب‌شناسی و بررسی تمرینات آسیب‌زا

مؤلف: ابوالفضل زاهدی

سرشناسه: زاهدی، ابوالفضل، ۱۳۷۲، Zahedi, Abolfazl

عنوان و نام پدیدآور: آنالیز حرکات در بدنسازی: آنالیز حرکات از نظر حرکت‌شناسی و

آسیب‌شناسی و بررسی تمرینات آسیب‌زا/ مؤلف: ابوالفضل زاهدی

مشخصات نشر: تهران: میراث فرهیختگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور(رنگی)

شابک: 978-600-8898-67-2: ۱۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: بدن‌سازی - تعلیم / موضوع: Bodybuilding -- Training

موضوع: تمرین‌های ورزشی / موضوع: Exercise

موضوع: حرکت‌شناسی بدن انسان / موضوع: Human mechanics

شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی هنری نوین پژوهش فیاض

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۲/۵/۴۶ GV۸۴۶

رده‌بندی دیویی: ۵۵۷۳۳۴۲. ۷۱۳/۶۱۳/۱۸۰۰۰

آنالیز حرکات در بدنسازی

آنالیز حرکات از نظر حرکت‌شناسی و آسیب‌شناسی و بررسی تمرینات آسیب‌زا

مؤلف: ابوالفضل زاهدی

ناشر: میراث فرهیختگان؛ با همکاری و نظارت: مؤسسه فرهنگی هنری «نوین پژوهش فیاض»

چاپ اول / اسفند ۱۳۹۷ شمسی / شمارگان: ۵۰۰ نسخه / قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: 978-600-8898-67-2



۰۹۱۲۸۵۱۹۹۸۵
WWW.FARHIKHTEGAN.COM

فهرست مطالب

فصل اول: حرکات شانه	۷
فصل دوم: حرکات سینه	۲۷
فصل سوم: حرکات پشت	۴۹
فصل چهارم: حرکات بازو و ساعد	۶۹
فصل پنجم: حرکات پا	۱۰۷
فصل ششم: حرکات شکم	۱۳۹
فصل هفتم: حرکات آسیب زا	۱۵۱
منابع	۱۶۰

مقدمه ابوالفضل زاهدی

این کتاب برای بدنسازان و مربیان بدنسازی نوشته شده است. اگر مربی یا ورزشکاری هستید که می‌خواهید با آنالیز تمرینات و حرکات آسیب‌زا در بدنسازی آشنا شوید کتاب درستی را در دست دارید. در این کتاب با عضلات درگیر، نحوه انجام هر حرکت، اشتباهات رایج، نکات حرکت‌شناسی و نکات آسیب‌شناسی هر حرکت آشنا می‌شوید.

نویسنده (ابوالفضل زاهدی) کیست؟

بنده فوق‌لیسانس تربیت‌بدن، در گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران هستم. به‌غیر از این کتاب، کتاب‌های متعدد دیگری از قبیل حرکت‌شناسی در بدنسازی و اصلاح ناهنجاری در بدنسازی را علاوه بر زمینه بدنسازی نوشته‌ام. همچنین صاحب سایت www.arnoldsho.com هستم. با تلفیق علم و عمل که در این سال‌ها با خواندن کتاب‌ها و تمرین کردن به دست آورده‌ام، به نوشتن این کتاب اقدام کردم.

چرا این کتاب را نوشتم؟

به دلیل عدم اطلاع کافی تعدادی از ورزشکاران و مربیان از حرکات بدنسازی مصمم شدم تا این کتاب را به رشته تحریر دریاورم.