

کتاب بزرگ بدن سازی برای آقایان

○ عضله سازی

○ کاهش چربی بدن

○ تراش اندام

تألیف دکتر نیک اوانس

ترجمه رحمان صادقی صدر

سرشناسه	: اوانز، نیک، ۱۹۶۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب بزرگ بدن‌سازی برای آقایان: عضله‌سازی، کاهش چربی بدن، تراش اندام / تالیف نیک اوانس؛ ترجمه رحمان صادقی صدر.
مشخصات نشر	: تهران: تلاش، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۵ ص.
شابک	: 978-964-5750-35-8
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Men's body sculpting, c2004
موضوع	: بدن‌سازی
شناسه افزوده	: صادقی صدر، رحمان، ۱۳۲۶ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ کی ۸۳ الف ۵ / ۷۵۴۶ GV
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۴۹۲۶۳



موسسه انتشارات تلاش

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین، پاساژ فروردین شماره ۱۷

تلفن: ۶-۶۶۴۸۳۳۷۵ فکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

کتاب بزرگ بدنسازی برای آقایان

- تالیف: دکتر نیک اوانس
 - ترجمه: رحمان صادقی صدر
 - صفحه‌آرایی: علی‌اصغر خرمشاهی
 - نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸
 - تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
 - لیتوگرافی: فرانقش
 - چاپ و صحافی: سمارنگ
 - قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال
 - شابک: ۸-۳۵-۵۷۵۰-۹۶۴-۹۷۸
- حق چاپ محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۵
سیاسگزاری	۹

قسمت اول: افزایش توده عضلانی..... ۱۱

بخش ۱ - ساختمان توده عضلانی	۱۳
بخش ۲ - تمرکز فکری در پرورش عضلات	۲۹
بخش ۳ - افزایش سوخت و ساز	۴۱
بخش ۴ - برنامه عضله سازی	۶۴

قسمت دوم: کاهش چربیهای بدن..... ۸۱

بخش ۵ - پرورش عضله بدون چربی	۸۳
بخش ۶ - سوخت مورد نیاز عضله سخت و محکم	۹۳
بخش ۷ - برنامه ذوب چربی های بدن	۱۱۳

قسمت سوم: تراش و ساخت نهائی بدن ۱۳۹

- بخش ۸ - افزایش پله به پله شدت ورزش ----- ۱۴۱
- بخش ۹ - افزایش سوخت و ساز استروئیدها ----- ۱۵۵
- بخش ۱۰ - سوپر مکملها ----- ۱۷۱
- بخش ۱۱ - برنامه بدن سازی هیبرید ----- ۱۸۵
- بخش ۱۲ - نگهداری از عضلات ----- ۲۲۵

- ضمیمه ۱ - اثرات تغذیه ----- ۲۵۰
- ضمیمه ۲ - پرورش، تغذیه، و نمودارهای پیشرفت ----- ۲۵۱
- ضمیمه ۳ - جدول رژیم غذایی شخصی ----- ۲۵۲
- در مورد مؤلف ----- ۲۵۵

یک بدن تمام عیار و بی نقص را که واقعاً دلخواه شماست مجسم کنید. در حالیکه در این فکر هستید، مجسم کنید که چه میخواهید. عضلات شش قلو، صاف، شکم؟ بازوهای پرهیبت؟ شانه‌های برجسته و سینه تراشیده؟ تصویری از یک اندام بی نقص؟ بسیار خوب، این بدن رویائی میتواند متعلق به شما باشد. راز موفقیت در این کتاب نهفته است.

تمام کاری را که باید انجام دهید، یک کار ساده است. درست اینجا و همین الآن. دو راه پیش پای شماست. اول اینکه کتاب را ول کرده و پی کار خود بروید. دوم اینکه آنرا برداشته و به خانه برده و از میان صفحات آن نیرو و قدرت را کسب کنید. در واقع فکر زیادی لازم ندارد. فقط یک مقدار تأمل کنید. تصادفی نیست که این کتاب نظر شما را جلب کرده و آن را از قفسه برداشته‌اید. این تقدیر و شانس شماست. یا میتوان گفت که این حق شماست که بدن دلخواهتان را داشته باشید. هم‌اکنون این شانس به شما رو آورده است. شانس دگرگونی و یا واقعیت بخشیدن به بدن رویائیتان. یک مجسمه تراشیده شده از بافت زنده با عضلات برآمده که از زیر به لباستان فشار آورده و میخواهد آنرا پاره کند.

علاقمند هستید، اینطور نیست؟ تصور یک بدن عضلانی و سفت به هنگام مشاهده در آینه، لبخندی را بر لبان شما نقش می‌زند. فکرش را بکنید، که در خیابان قدم می‌زنید و همه نگاهها بطرف شما جلب می‌شود چه چیز را از دست میدهید؟ هیچ چیزی را نباخته و از دست نداده‌اید. درها را بر روی نیروی بالقوه خود باز

کرده و قبل از اینکه دیر شود تغییری ایجاد کنید.

خوب، وقت تمام شده، تصمیم بگیرید. چه کار می‌خواهید بکنید؟

شروع به خواندن کتاب کرده و به بدن‌سازی خود خوش آمد بگوئید و یا انتخاب کنید. راه دیگری وجود ندارد. میدانید که اکنون زمان بدست آوردن بدن دلخواهتان است. این تصمیمی است که هرگز از آن پشیمان نخواهید شد. درون صفحات این کتاب شما همه چیز را در مورد آنچه که در خصوص ساختن یک بدن قوی و اندام عضلانی باید بدانید خواهید یافت.

تاکنون هیچ داروی معجزه آسایی که موجب به وجود آمدن یک بدن زره پوش گونه باشد وجود نداشته. (اگر سراغ دارید به من نیز معرفی کنید.) شما نمی‌توانید جدیدترین مکملهای غذایی را خورده و انتظار دگرگونی داشته باشید. آیا دوست دارید یک استاد متخصص به شما کمک کند؟ اگر مایلید، کدام یک از معلمین زیر را انتخاب می‌کنید؟ یک مربی خصوصی با بیش از بیست سال تجربه در باشگاه ورزشی، یک مربی خصوصی با معلومات کامل در پرورش اندام که راهنمائیها و تمرینات را توأم با مثال انجام میدهد، یک مربی شخصی با صلاحیت که در یک مجله پرورش اندام ماهیانه یک ستون مشاوره‌ای به وی اختصاص دارد، یا یک متخصص تغذیه که سنخگوی یک کمپانی تغذیه ورزشی مهم است؟ انتخابی سخت است. بسیار خوب، راحت باشید و زیاد فکر نکنید، چون نیازی به انتخاب نیست. شما می‌توانید همه این مربی‌ها را با هم داشته باشید.

میدانم که راه یک باشگاه ورزشی را بلد هستید. اما اگر از صرف ساعات بی‌شماری از بالا و پائین بردن وزنه‌ها، بدون کوچکترین تغییر در اندامتان خسته شده‌اید، این کتاب در وقت، تلاش، و پول شما با ارائه مستقیم‌ترین راه در رسیدن به یک اندام مناسب صرفه‌جویی می‌کند. بی‌تفاوتی خود را کنار گذاشته و بخشی از اوقاتتان را برای کسب نتایج اختصاص دهید. اشتباه نکنید، این یک کتاب عکس تمرینات بی‌هدف نیست. بلکه یک اقدام اساسی در پرورش اندام است. بنابراین عضلاتتان را پربار کنید. چربی‌ها را از بدنتان کاسته و آماده یک پرورش

برق آسا به طرف پرورش عضلات باشید. اگر این مسیر را انتخاب کنید، کار شما در سه مرحله کامل می‌شود. در مرحله نخست، آماده تجهیز برای افزایش توده عضلانی خود می‌شوید. در این مرحله، بهترین تمرینات و فنون را جهت تحریک علمی رشد عضلات فرا گرفته، سپس قدم در باشگاه ورزشی می‌گذارید. شما با تعدادی قوانین جدید و تاکتیکهای افزایش سریع سطح نیروی کار آئی خود، آشنا می‌شوید. در حالیکه که مجهز به این رموز می‌شوید، هیچ بهانه‌ای برای نایل نشدن به پتانسیل موجود در خود را ندارید. تکنیک انقباض متمرکز (بخش ۲) مطرح شده در این کتاب، جدیدترین شکل تحریک و ایجاد انگیزه در بدن‌سازی است. هر مرحله و هر نوبت از تمرینات هدف مشخص را دنبال می‌کند. رشد عضلات به یک محیط سوخت و سازی نیازمند است. یعنی ایجاد وضعیتی که موجب افزایش تأمین انرژی بافت‌ها گردد. در بخش ۳ شما با ۱۲ مرحله ساده برای بهره‌گیری از سوخت و ساز آشنا شده و سطح تستسترون بدن‌تان را متعادل می‌نمائید. بالا رفتن هورمون تستسترون بمعنی حجم عضلاتی بالاتر است. برنامه تولید توده عضلانی (بخش ۴) دستورالعمل من برای عضله‌سازی سریع است. همه تمرینات برای رشد عضلانی دست‌چین شده‌اند.

در مرحله دوم، بهترین روشها را برای ذوب کردن چربیهای بدن‌تان فرا می‌گیرید. با ذوب چربیها، عضلات به نحو احسن قابل مشاهده خواهند بود. در بخش ۵ چربیهای بدن را هدف قرار داده و بهترین رموز را برای سوزاندن و کاهش آن یاد می‌گیرید. این یادگیری بدین معنی است که در نهایت یک بدن کاملاً عضلانی خواهید داشت. شاید زودتر از آنچه که فکرش را بکنید. در این کتاب شما با کاملترین نوع تغذیه برای ایجاد یک بدن سخت و محکم آشنا می‌شوید. تمرینات بدن‌سازی، سوخت عضلانی بالائی را میطلبد. چالش بدن‌سازان، تهیه و استفاده از تغذیه‌ای صحیح برای رشد عضلات، توام با گرسنگی دادن به چربیهای موجود در بدن است اجازه دهید دستورالعمل نیاز غذائی عضله سفت و محکم را به شما نشان داده و ترکیبات سری خودم را برای بدست آوردن عضلات شش

قلوی شکم در بخش ۶ یاد آور شوم. برنامه کاهش سریع چربی بدن (بخش ۷) برای از بین بردن چربیهای ذخیره تدارک دیده شده است.

قسمت سوم، ابزار پیشرفته‌ای را که برای ایجاد یک بدن خوش تراش لازم است نشان میدهد. به شما یاد خواهم داد که چگونه تمرینات بدن سازی را درست انجام داده و حداکثر بهره را از وعده‌های غذائی خود ببرید. تلفیق سری و رمز آلودی که معجزه می‌کند. بالا رفتن از ۱۲ پله نردبان قدرت در بخش ۸، چگونگی گرم کردن بدن را در ورزشگاه به شما آموزش میدهد. تا حد درد در عضلات تمرین کرده و وارد حوزه نیروی فوق‌العاده می‌شوید. فشار به عضلات تا حد تحلیل نیرو و خستگی آنها موجب رشد نهائی ماهیچه‌ها خواهد شد. در مورد سوخت و ساز ترکیبات کربنی چه میدانید؟ زیاد فکر نکنید، مقادیر واقعی در سنجش ۹ اعلام شده است. حقایق خوب، بد و زشت در مورد داروهای عضله ساز گفته شده. آیا مصرف اینها طریق صحیحی در تمرینات بدن سازی شما است؟

من مقداری مکمل غذائی در بخش ۱۰ برای کسب نتایج مطمئن تدارک دیده و کارکرد مؤثر و هدف تغذیه از آنها را مشخص نموده‌ام. برنامه بدن سفت هیبرید در بخش ۱۱، فرمول اختصاصی من برای یک اندام نهائی است. این برنامه یک روش طراحی شده پیشرفته برای ساخت و شکل دادن به اندام شما با رشد عضلات توأم با ذوب چربیهای ذخیره شده در بدن شما می‌باشد. در نهایت در بخش ۱۲، روش نگهداری و بقای اندام و مهارتهای ایجاد و نگهداری از عضلات را ارائه داده‌ام. شما پیشگیری از اشتباه در پیشرفت را یاد می‌گیرید. این بخش همچنین شامل دستورالعمل خود دکتر برای محافظت از صدمه دیدن ماهیچه‌هاست.

اگر شما یکی از میلیونها نفری از مردم دنیا هستید که به این کار اقدام می‌کنند، بدون این کتاب از عهده‌اش بر نمی‌آئید. این کتاب بایستی یکی از وسایل کیف ورزشی شما باشد. تمام چیزهایی که نیازمند دانستنش در میزان کردن فیزیک بدنتان هستید، در درون صفحات این کتاب موجود است. در زندگی برگشتی وجود ندارد. فقط دارای یک بدن، یک شانس و یک ساعت، در حال تیک‌تاک هستید. منتظر چی هستید؟