

ناگفته های بدنسازی

مؤلف : امیر محسن زندپور اصل

پاییز ۱۳۹۷

زندپور اصل ، امیر محسن ، ۱۳۷۰ -
 ناگفته های بدنسازی / مولف امیر محسن زندپور اصل.
 تهران : موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان، ۱۳۹۷.
 ۱۸۸ ص.
 978-600-453-404-8 ۴۰۰۰۰۰ ریال .
 فیفا
 بدن سازی
 bodybuilding
 بدن سازی - تعلیم
 Bodybuilding--Training
 ورزشکاران - پرورش اندام
 Athletes - Physical training
 ۱۳۹۷ ن ۲ / ۵ / ۴۶ / ۵۷۵
 ۶۱۳ / ۷۱۳
 ۵۲۷۴۶۰۸

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ما

عنوان کتاب : ناگفته های بدنسازی
 ناشر : موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان
 دفتر انتشارات : تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۲۷ - واحد ۱۲ - ۷۷۶۴۱۰۸۹
 مولف : امیر محسن زندپور اصل
 ویراستار : مهشاد عطایی
 مدیر تولید : موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان
 تایپ : موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان
 آدرس پخش : تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۲۷ - واحد ۱۲
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ : اول ، ۱۳۹۷
 چاپ و صحافی : تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۲۷ - واحد ۱۲
 ناظر چاپ : کامیاب کوثری
 قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۴۰۴-۴۵۳-۶۰۰-۷۸

ISBN:978-600-453-404-8

حقوق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی برداری و نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۱۰	 مقدمه
۱۲	 بخش اول: آناتومی بدن و تمرینات ورزشی
۱۴	 اکتومورف
۱۵	 مزومورف
۱۶	 آندومورف
۱۷	 در بین فعالیت‌های بدنسازی بازیافت عضله تا چه حد تأثیرگذار است؟
۱۷	 بازیافت از خستگی
۱۸	 خستگی عصبی - عضلانی
۱۸	 دستگاه عصبی مرکزی دو فرایند اساسی دارد
۲۲	 طول مدت دوره‌های کاردیو (قلبی - عروقی)
۲۲	 میزان وزنه و تکرارها در تمرینات وزنه ای
۲۳	 عادات غذایی برای افزودن حجم ماهیچه‌ای
۲۳	 ورزش‌های کاردیو و عضله سازی
۲۴	 شش تکه کردن عضلات

- ۲۴ کوچک کردن باسن
- ۲۴ انواع ورزش‌های بدنسازی
- ۲۵ زمان و اندازه غذا برای کم کردن وزن
- ۲۶ کمر
- ۲۷ ساعد
- ۲۸ ساق پا
- ۲۸ باسن
- ۲۹ به ماهیچه‌های کوچک خود عشق بورزید
- ۲۹ چگونه رگ‌ها، روی - لانت را پدیدار کنیم؟
- ۳۰ احتباس آب و رگنه‌ها
- ۳۲ ضخامت عروق و رگ در بدن
- ۳۶ با ۸ حرکت عضلات سینه را کیش مات کند
- ۴۲ عضله اسکلتی
- ۴۲ انتقال عصبی - عضلانی
- ۴۶ اصول شکم‌سازی از نگاه ویکتور ماتینز
- ۴۶ کدام یک برای چربی‌سوزی بهتر است؟ (تردمیل یا دوچرخه)
- ۴۷ خستگی در ورزش و راه‌های مبارزه با آن
- ۴۸ انواع خستگی و علت‌های هر یک
- ۴۸ راه‌های مبارزه با خستگی
- ۵۰ پنج کلید طلایی برای گذر از بن‌بست
- ۵۱ بازگشت به قوانین اصلی
- ۵۲ سه نکته برای افزایش حجم بازو
- ۵۴ ۱۰ روش برای ریکاوری سریع بعد از تمرین
- ۵۶ گوش دادن به بدن
- ۵۶ شش گام تا افزایش اراده
- ۵۹ هر چیزی در اینترنت هست، حقیقت ندارد
- ۶۱ نکات مهم در رابطه با پایان رژیم‌های تمرین و تغذیه

۶۲	اصول استراحت پس از دوره
۶۲	افت حجم پس از دوره
۶۳	تکرارهای مخرب از زیان دیوید هنری
۶۴	توصیه‌هایی برای افزایش کیفیت تمرین
۶۸	آیا وقتی سرما خورده‌اید می‌توانید تمرین کنید؟
۶۹	مریض هستید می‌خواهید تمرین کنید؟
۶۹	اثر ماساژ بر ریکاوری
۷۱	چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم؟
۷۲	توصیه‌های حفظ رزن
۷۳	معجزه ریکاوری در بدنسازی
۷۴	زمان ترمیم عضله
۷۴	تخریب فیبرهای عضله
۷۴	دفع پروتئین از ادرار
۷۴	مکمل‌های ریکاوری
۷۵	نقش استراحت در حجم و قدرت
۷۵	خواب نرمال
۷۵	ترشح هورمون‌ها در هنگام خواب بسیاری از هورمون‌های آنابولیک بدن در هنگام خواب
۷۶	نشانه‌های ترمیم مناسب عضله
۷۶	ممنوعیت شب زنده‌داری
۷۶	تأثیر استراحت و ریکاوری در بدنسازی
۷۷	رازهای پنهان بدنسازی و تناسب اندام
۷۸	شماره ۱۰: نبود حرکات کششی
۷۸	شماره ۹: کم غذا خوردن
۷۸	شماره ۸: گرفتن فرم نادرست
۷۹	شماره ۷: تمرین بیش از حد
۷۹	شماره ۶: مصرف زیاد پروتئین
۸۰	شماره ۵: کم آبی

- شماره ۴: استفاده از محرک‌های خطرناک ۸۱
- شماره ۳: بلند کردن وزنه‌های بسیار سنگین ۸۱
- شماره ۲: اضافه کردن آرام بخش به محرک‌ها ۸۲
- شماره ۱: مصرف استروئید ۸۲
- شما هیچ‌گاه نمی‌توانید بدون داشتن شانه‌های ضخیم و عریض صاحب بدنی به شکل ۷ شوید ۸۳
- نشر هالتر روی میز بالاسینه (عضله هدف: سرجلویی دلتوئید) ۸۴
- نشر سیم کشر روی میز بالاسینه (عضله هدف: دلتوئید خلفی) ۸۴
- کول هالز دست باز ۸۵
- پرس سرشانه دمبل (عضله هدف: ۳ سر دلتوئید) ۸۵
- تاندون؛ کابل اتصال عضله به استخوان ۸۶
- ۲۰ قانون برای افزایش حجم بدنسازان سخت رشد ۸۹
- آیا اسکوات قاتل زانو و کمر شماست؟ ۹۳
- تمرین با حجم بالا یا تمرین با شدت بالا؟ ۹۶
- چه مقدار وزنه، وزنه سنگینی به شمار می‌آید؟ ۹۷
- باز تعریف حجم تمرین اما در مورد حجم تمرین چطور؟ ۹۷
- رهنمودهای موفقیت در بدنسازی ۹۹
- اثر موسیقی در تمرینات ورزشی ۱۰۰
- چگونه موسیقی به اعمال ورزشی کمک می‌کند؟ ۱۰۰
- انتخاب موسیقی صحیح ۱۰۱
- اسید لاکتیک چیست؟ ۱۰۱
- بهترین تمرینات بدنسازی مخصوص باسن ۱۰۵
- روش تحریک الی و رشد عضلات بدون توقف ۱۰۵
- بدنسازی برای افراد مسن ۱۰۷

- بخش دوم: بیماری و حوادث** ۱۱۱
- علت صدای مفاصل چیست؟ ۱۱۳
- تئوری‌های مطرح شده در خصوص علت این صداها ۱۱۴

۱۱۵	 علائم لگن صدا دار چیست؟
۱۱۶	 پارگی رباط
۱۱۷	 رباط صلیبی قدامی چگونه آسیب می‌بیند؟
۱۱۷	 علائم بالینی پارگی رباط صلیبی قدامی
۱۱۸	 درمان دل درد عصبی
۱۲۲	 نگاهی در ارتباط با گودی کمر
۱۲۳	 برخی از علل گودی بیش از حد کمر
۱۲۴	 چند پیشنهاد ساده برای پیشگیری و کاهش گودی بیش از حد کمر!
۱۲۵	 اسپرین (رگ‌باز کننده)
۱۲۶	 اسکولیوز و حرکات اصلاحی
۱۲۷	 انواع اسکولیوز
۱۲۸	 آسیب‌های مچ دست رانهای پیشگیری و درمان آن
۱۲۹	 رموز زبان بدن
۱۲۹	 پیشگیری و درمان درد دیر هنگام عضلات
۱۳۰	 درد دیر هنگام عضلانی چیست؟
۱۳۰	 علت ابتلا به درد دیر هنگام عضلانی
۱۳۳	 علت‌های بروز کشیدگی و پارگی در عضلات
۱۳۴	 ضایعات عضلانی (MUSCLE INJURY)
۱۳۹	 بخش سوم: استروئیدها
۱۴۱	 Trenbolone Acetate (ترنوبولون استات)
۱۴۵	 اکس متالون (Oxymetholone)
۱۴۶	 اکساندرولون / آناوار Oxandrolone \ Anavar
۱۴۸	 لوتالیز: Lutalyse «Diniprost Tromethamine»
۱۴۹	 دیانابول از دید دانشمندان
۱۵۰	 بولدنون Boldenone: Boldenone Undeclylate
۱۵۱	 Masteron (پروپیونات Drostanolone)

۱۵۳.....	Winstrol(Stanozolol) وینسترو
۱۵۵.....	اپیستین (Epistane)
۱۵۶.....	Ermalone mestanolone
۱۵۷.....	دکادورابولین (ناندروئون دکانات)
۱۶۰.....	آندریول - Testosterone Undecanonim
۱۶۲.....	sustanon سوستانون
۱۶۴.....	تستسترون هپتلات Testosterone Heptylate
۱۶۵.....	تورانابول Turabol
۱۶۷.....	هالوتستین (Halotestin - Fluoresterone)
۱۶۸.....	پریمبولان (پریم بلان) Primobolan
۱۷۰.....	تستسترون سوسپانشن (سوسپانسیون)
۱۷۱.....	امنادرین Omnadren
۱۷۲.....	پارابولان (سلطان استروئیدها)
۱۷۷.....	سالابولین silabolin
۱۷۸.....	تستسترون
۱۸۱.....	استروئیدهای آنابولیک - آندروژیک (AAS)
۱۸۱.....	مستابول دپو mastabol depo
۱۸۲.....	آوریول
۱۸۳.....	استرانابول estranabol
۱۸۵.....	تستسترون پروپونات Testosterone Propionate
۱۸۷.....	دگزامتازون
۱۸۹.....	اهمیت مصرف ویتامین ب۶ در سیکل‌های استروئیدی
۱۹۰.....	جدول مختصات استروئیدها

مقدمه

نخست، شاکر وجود خدایی هستم که در محترنین و شادترین لحظه‌ها هواخواهم بود و نگذاشت جوانه امید در روح و جان من خشکیده شود!

با سپاس از مادر مهربانم مینا و بانو «لیلا» که در راستای نوشتن این کتاب مشوق بنده و انگیزه‌ی حرکت قلم جهت نوشتن این کتاب بودند، و دکتر نادایی بزرگوار که در تمام لحظات بی هیچ چشمداشتی به امور تحقیقی و پزشکی اینجانب تکیه داشت و همواره چون دوست و پدری دلسوز کنارم حضور دارند.

قدردان مه‌رتان امیر محسن زندپور اصل