

آناتومی بدنسازی

■ نیک ایوانز

■ هیمن محمدی دکترای حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

■ هیمن ابراهیمی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

■ مهدی شاهرخ کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

■ دکتر رسول اسلامی عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



انتشارات
علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: آناتومی بدنسازی]

[مؤلف: نیک ایوانز]

[مترجم: هیمن محمدی، هیمن ابراهیمی، مهدی شاهرخی]

[ویراستار علمی: دکتر رسول اسلامی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۹۲۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان،

مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب

برای انتشارات متممی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا

مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون

تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات

کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،

لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail)

خود را به سامانه sms.۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

سرشناسه: اونز، نیک، ۱۹۶۴ - م. Evans, Nick

عنوان و نام بدید آور: آناتومی بدنسازی / نیک ایوانز: [مترجمین: هیمن محمدی، هیمن ابراهیمی، مهدی شاهرخی، ویراستار رسول اسلامی].

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۴۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Bodybuilding anatomy, 2nd, ed, 2015.

عنوان دیگر: آناتومی پرورش اندام.

موضوع: بدنسازی

موضوع: ماهیچه‌ها -- کالبدشناسی

موضوع: ماهیچه‌ها -- توانمندی

شناسه افزوده: محمدی، هیمن، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده: ابراهیمی، هیمن، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده: شاهرخی، مهدی، مترجم

شناسه افزوده: اسلامی، رسول، ۱۳۴۵ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۸۳۲۸ الف/۵ GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۲۶۷۶

فهرست مطالب

۱۱

۳۵	قایقی با دستگاه ایستاده
۳۷	نشر خم با دمبل در حالت خمیده
۳۹	نشر خم نشسته با دمبل
	نشر خم متقاطع (آورکراس)
۴۱	در حالت خمیده
	نشر خم متقاطع (آورکراس)
۴۳	در حالت ایستاده
۴۵	نشر خم پروانه با دستگاه
۴۷	چرخش خارجی بازو
۴۹	چرخش داخلی بازو
۵۱	نشر از جانب با دمبل در حالت مایل

۵۳

۷۱	پروانه با سیم‌کش روی نیمکت
۷۳	پروانه با دستگاه
۷۵	پرس زیر سینه با هالتر
۷۷	پرس زیر سینه با دمبل
۷۹	پرس زیر سینه پروانه با دمبل
	حرکت ضربدری (آورکراس)
۸۱	با سیم‌کش
۸۳	دیپ پارالل

فصل اول عضلات شانه

۱۳	پرس سر شانه با هالتر از جلو
۱۵	پرس سر شانه با دستگاه
۱۷	پرس سر شانه با دمبل
۱۹	نشر از جلو با دمبل
۲۱	سر شانه با هالتر از جلو
۲۳	نشر از جلو با سیم‌کش
۲۵	نشر از جانب با دمبل ایستاده
۲۷	نشر از جانب با دمبل نشسته
۲۹	نشر از جانب با سیم‌کش
۳۱	نشر از جانب با دستگاه
۳۳	قایقی با هالتر ایستاده

فصل دوم عضلات سینه

۵۵	پرس بالا سینه با هالتر
۵۷	پرس بالا سینه با دمبل
۵۹	پرس بالا سینه با دمبل در حالت پروانه
۶۱	پروانه با سیم‌کش در حالت ایستاده
۶۳	پرس بالا سینه پروانه با سیم‌کش
۶۵	پرس سینه با هالتر
۶۷	پرس سینه با دمبل
۶۹	پروانه با دمبل خوابیده روی نیمکت

۱۰۳	بارفیکس دست باز	۸۸	شراگ با هالتر
۱۰۶	زیر بغل قایقی با هالتر ایستاده	۹۱	شراگ با دمبل
۱۰۸	زیر بغل قایقی با دمبل تک دست		زیر بغل قایقی با هالتر ایستاده
۱۱۰	زیر بغل قایقی با دستگاه	۹۳	(کول با هالتر)
۱۱۲	فيله کمر	۹۵	زیر بغل قایقی با دستگاه ایستاده
۱۱۴	لیفت مرده	۹۷	زیر بغل قایقی با سیم کش
۱۱۶	لیفت مرده با دستگاه	۹۹	زیر بغل از جلو دست باز
۱۱۸	سلام صبح بخیر ژاپنی	۱۰۱	زیر بغل از جلو دست جمع

۱۴۵	پشت بازو لاری نشسته	۱۲۵	جلو بازو با هالتر ایستاده
۱۴۷	پشت بازو تک دمبل از پشت	۱۲۷	جلو بازو با دمبل نشسته
۱۴۹	پرس سینه با هالتر دست جمع	۱۲۹	جلو بازو با دمبل تک خم
۱۵۱	پشت بازو دمبل خمیده (کیک بک)	۱۳۱	جلو بازو با سیم کش
۱۵۳	میچ دست با هالتر	۱۳۳	جلو بازو لاری
۱۵۵	میچ دست با هالتر از پشت ایستاده	۱۳۵	جلو بازو دمبل روی نیمکت شیب دار
۱۵۷	میچ دست با هالتر دست معکوس	۱۳۷	جلو بازو لاری با دستگاه
۱۵۹	ساعد با هالتر دست معکوس	۱۳۹	پشت بازو سیم کش
۱۶۱	جلو بازو چکش	۱۴۱	دیپ (پشت بازو پارالل)
		۱۴۳	پشت بازو لاری خوابیده

۱۸۴	لیف مرده با هالتر	۱۶۷	جلو پا با دستگاه
۱۸۶	لیف مرده با دمبل	۱۶۹	اسکات با هالتر
۱۸۸	ساق پا با دستگاه	۱۷۱	اسکات با دستگاه
۱۹۰	ساق پا تک دمبل	۱۷۳	پرس پا
۱۹۲	ساق پا خمیده (حرک)	۱۷۶	هاگ پا
۱۹۴	ساق پا با دستگاه پرس	۱۷۸	لانچ با دمبل
۱۹۶	ساق پا نشسته با دستگاه	۱۸۰	پشت پا با دستگاه
		۱۸۳	پشت پا ایستاده تک پا

فصل ششم عضلات شکم

۱۹۹

۲۱۸	زیر شکم خوابیده (کراچ معکوس)	۲۰۲	دراز و نشست روی نیمکت شیب‌دار
۲۲۰	دراز و نشسته با پاهای صاف	۲۰۴	کراچ (شکم کنترلی)
۲۲۲	دراز و نشست با چرخش تنه (طرفین)	۲۰۶	کراچ با سیم‌کش
۲۲۴	کراچ خوابیده (زیر شکم از پهلو)	۲۰۸	کراچ با دستگاه (شکم با دستگاه)
۲۲۶	کراچ از پهلو با سیم‌کش	۲۱۰	شکم نشسته
۲۲۸	خم شدن به پهلو با دمبل	۲۱۲	زیر شکم روی میز شیب‌دار
۲۳۰	خم شدن به پهلو با سیم‌کش	۲۱۴	زیر شکم آویزان
۲۳۲	پل اور با دمبل	۲۱۶	زیر شکم نشسته

امروزه هنگام ورود به هر سالن بدن‌سازی با دستگاه‌ها و وزنه‌های متعددی مواجه می‌شوید و در نتیجه این سوال پیش می‌آید که کدام یک از این دستگاه‌ها و وزنه‌ها می‌تواند نیاز شما را برآورده سازد و موجب دستیابی به ساختار بدنی ایده‌آل گردد. تمرین بدون برنامه و راهنما در سالن بدن‌سازی، قطعاً به شکست در دستیابی به راستای بدنی مطلوب منجر می‌شود.

کتاب آناتومی بدن‌سازی حاوی دستورالعمل انجام انواع مختلف تمرینات در سالن بدن‌سازی است که با مراجعه به هر صفحه شما می‌توانید نحوه انجام درست تمرین خود را بررسی کنید. هر تمرین همراه با جزئیات دقیق و تصاویری است که خود ارزش هزار کلمه دارند و حاوی اطلاعاتی در مورد آناتومی ناحیه، عضلات اصلی و عضلات کمکی درگیر نیز می‌باشد. علاوه بر تصویر، دستورالعمل گام‌به‌گام تکنیک درست تمرین ارائه شده است. همچنین شما با فهرستی از روش‌های پیشرفته، برای تغییر نحوه تمرین، جهت دستیابی به حداکثر تاثیر، وضعیت صحیح پاها و بدن خود و نحوه گرفتن هالتر یا وزنه آشنا می‌شوید. به‌علاوه تغییر مسیر حرکت و دامنه حرکتی در تمرین جهت هدف قرار دادن بخش‌های مختلف عضله نیز آموزش داده می‌شود.

شما در سالن بدن‌سازی با انتخاب تمرین یا هالتر یا دمبل، وزنه آزاد یا دستگاه، گرفتن با عرض زیاد و عرض کم، روی سطح شیب‌دار و یا بدون شیب، نشسته و یا ایستاده مواجه می‌شوید. کتاب حاضر شما را در انتخاب مناسب و بر اساس نیازتان کمک می‌کند. شما می‌توانید هر تمرین را در این کتاب در مدت کمتر از پنج دقیقه یاد بگیرید. و در طی این مدت زمان کوتاه، هر آنچه را که باید در مورد انجام دقیق‌تر تمرینات خود بدانید، یاد بگیرید. آنچه که شما از تمرینات خود می‌خواهید ساختن پاسجر بدنی ایده‌آل است. برای دستیابی به این هدف شما باید دیدگاه خود نسبت به آناتومی را تغییر دهید و راز واقعی تغییر آناتومی، آشنایی کامل با آناتومی است. کتاب حاضر به‌طور سیستماتیک به گروه‌های عضلانی نواحی مختلف بدن تقسیم‌بندی شده است. در نتیجه پیدا کردن تمرین مورد نیاز برای هر عضله آسان است. علاوه بر این، هر بخش از بدن به مناطق هدف بیشتری تقسیم شده است، که اجازه می‌دهد شما به راحتی بتوانید تمرین مورد نیاز خود جهت هدف قرار دادن یک نقطه خاص از بدن را انتخاب نمایید.

فصل اول به ناحیه شانه می‌پردازد در این فصل با آناتومی شانه و یک استراتژی جهت توسعه عضلات دلتوئید آشنا می‌شوید. پس از آشنایی با آناتومی شانه درمی‌یابید که هر سه بخش عضله دلتوئید نیازمند تمرینات متفاوت هستند. همچنین، این فصل راز استحکام بیشتر شانه و مقاومت در برابر آسیب عضلات روتاتور کاف را به شما می‌آموزد. در فصل دوم، شما کشف خواهید کرد که چگونه قفسه سینه مستحکمی بسازید و با آناتومی، تحلیل و ارزیابی تمرینات مورد نیاز برای عضلات سینه‌ای خود آشنا می‌شوید. به‌علاوه با تمامی زوایای تمرینی، تغییر نحوه گرفتن و تغییرات در حرکات جهت جداسازی قفسه سینه خود آشنا شده و با انجام تمرینات تکنیکی دقیقی می‌توانید یک قفسه سینه مستحکم بسازید. فصل سوم

شما را با ناحیه پشت و سه بخش عضلات پشت آشنا می‌کند. اگر به تنهایی تمرینات عضلات پشتی بزرگ و کوچک را انجام دهید، بدن‌سازی پشت ناقص خواهد بود. برای افزودن استحکام بخش فوقانی پشت، باید عضلات ذوزنقه را تمرین داد. برای ایجاد یک پایه در بخش تحتانی پشت، باید عضلات ستون فقرات را تمرین دهید و در نهایت برای ایجاد پشت و تنه مخروطی شکل (وی شکل) باید عضلات پشتی بزرگ را هدف تمرین قرار داد. فصل چهارم به ساختن بازو می‌پردازد. عضله سه‌سر بازویی حدود دو سوم از توده عضلانی بازو را تشکیل می‌دهد. با تمام تکنیک‌های توسعه عضلات سه‌سر و دوسر آشنا می‌شوید. همچنین نحوه تقویت عضلات ساعد ارائه شده است. فصل پنجم در مورد تقویت ناحیه پا و هر آنچه درباره چهارسر قوی‌تر، چرخش‌دهنده محکم‌تر، همسترینگ ضخیم‌تر، ساق بزرگ‌تر، یا کفل مستحکم‌تر می‌باشد و نحوه استفاده از تمرینات اختصاصی این نواحی مختلف را به شما می‌آموزد. فصل ششم به تقویت عضلات شکم اختصاص داده شده است و در آن با سه ناحیه آناتومیک شکم و عضلات فوقانی، تحتانی و مورب آشنا می‌شوید که تقویت هر کدام از این نواحی به تمرینات تخصصی متفاوتی نیاز دارند. در آغاز هر فصل خواننده یک شمای کلی همراه با راهنمای هر گروه عضلانی را دریافت می‌کند. توصیف آناتومیک و تصاویر تمام رنگی، عضلات و محل اتصال آن‌ها به استخوان را به شما نشان می‌دهد. در سرتاسر کتاب، تصاویر کاملاً رنگی جهت معرفی عضلات اولیه و ثانویه فعال در هر تمرین ارائه شده است. همچنین مشاهده می‌کنید که چگونه عضلات در بسیاری از حرکات مورد استفاده در مسابقات پرورش اندام نمایش داده می‌شوند.

عضلات اصلی ■ عضلات کمکی بافت همبند

بهتر است به این باور برسید که آگاهی از آناتومی کلید موفقیت برای هر بدن‌ساز است. تقارن و نسبت عضلاتی مطلوب با انتخاب هوشمندانه تمرینات و نه با سانس میسر است. مهم نیست که تجربه تمرینی شما چقدر است. این کتاب به شما کمک می‌کند بدن خود را با مهارت و مکانیک استاندارد بسازید. با مطالعه این کتاب شما با مجموعه‌ای از قوانین جدید برای دستیابی به اهداف تمرینی خود آشنا می‌شوید و با لحاظ نمودن هدف بدن‌سازی، شما می‌توانید تلاش‌های خود را در سالن بدن‌سازی سازنده‌تر و کارآمدتر ساخته و در حداقل زمان به حداکثر نتایج دست‌یابید. این کتاب به شما کمک می‌کند. همانند تصویر برداری با اشعه ایکس از هر تمرین، کتاب آناتومی بدن‌سازی مشخصات داخل عضلات شما را در عمل به شما نمایش می‌دهد و شامل جزئیات و نقشه آناتومیک کامل رنگی از گروه عضلانی اصلی درگیر در تمرین است و روش‌های پیشرفته و تغییراتی برای جداسازی بهتر عضلات خاص ارائه شده که به شما می‌آموزد چگونه تکنیک و ساختار بدن خود را بهبود بخشید.