

بسم الله الرحمن الرحيم

اصول تمرينات با وزنه

مؤلف:

ديويد ساندر

ترجمه:

ولگا هوسپيان

كارشناس ارشد تربيت بدني و علوم ورزشي

دكتور فهيمه اسفرجاني

عضو هيأت علمي دانشگاه اصفهان

وي راستار علمي:

دكتور سيد محمد مرندي

عضو هيأت علمي دانشگاه اصفهان

سرشناسه : ساندلر، دیوید David , Sandler
 عنوان و نام پدیدآور : اصول تمرینات با وزنه: روشی بهینه برای یادگیری اصول پایه/ مولف دیوید ساندلر ؛ ترجمه ولگا هوسپیان، فهیمه اسفرجانی ؛ ویراستار علمی سیدمحمد مرندی.
 مشخصات نشر : اصفهان: دانشگاه اصفهان ، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری : ۱۷۵ ص: مصور، جدول.
 فروست : انتشارات دانشگاه اصفهان: ۵۷۶
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۰-۰۳۶-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : Weight training : fundamentals, c2003. عنوان اصلی.
 موضوع : تمرین با وزنه
 شناسه افزوده : هوسپیان، ولگا، ۱۳۴۸ - مترجم
 شناسه افزوده : اسفرجانی، فهیمه، ۱۳۴۸ - مترجم
 شناسه افزوده : مرندی، محمد، ۱۳۴۶ - ویراستار
 شناسه افزوده : دانشگاه اصفهان
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۶۱۶/۳۱ GV
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۲۹۷۷۹



انستیتوت کتابخانه ملی

مترجمین: ولگا هوسپیان، دکتر فهیمه اسفرجانی؛ ویراستار علمی دکتر سیدمحمد مرندی.
 ناشر: دانشگاه اصفهان
 نوبت چاپ: چاپ اول، بهار ۱۳۹۲
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه اصفهان
 بهاء: ۵۵۰۰۰ ریال
 کلیه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است

مراکز فروش کتاب:
 اصفهان: میدان آزادی - خیابان دانشگاه - فروشگاه کتاب دانشگاه
 تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۳۲۱۷۷ پست الکترونیکی: entesharat@ui.ac.ir
 تهران: میدان انقلاب - خیابان نصرت - خیابان دکتر قریب، نرسیده به خیابان فرصت - پلاک ۱۱
 موسسه کتابیران، مرکز پخش کتابهای دانشگاهی - تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۶۶۱۰-۱۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه.....
۱	اصول اساسی در ورزشها.....
۱	فصل اول: گرم کردن، کشش، سرد کردن.....
۱۱	فصل دوم: عضلات سینه‌ای.....
۲۱	فصل سوم: عضلات فوقانی پشت.....
۳۱	فصل چهارم: عضلات شانه.....
۳۹	فصل پنجم: عضله‌ی ذوزنقه.....
۴۵	فصل ششم: عضله‌ی سه سر بازویی.....
۵۵	فصل هفتم: عضله‌ی دو سر بازویی.....
۶۵	فصل هشتم: عضلات ساعد.....
۷۱	فصل نهم: عضلات شکم.....
۷۹	فصل دهم: عضلات کمر.....
۸۵	فصل یازدهم: عضلات سرینی و ران.....
۹۵	فصل دوازدهم: عضله‌ی چهارسرران.....
۱۰۳	فصل سیزدهم: عضله‌ی همسترینگ.....
۱۰۹	فصل چهاردهم: عضلات ساق پا.....
۱۱۷	فصل پانزدهم: برنامه پیشرفته.....
۱۳۵	ضمائم.....
۱۳۵	نمونه برنامه‌های تمرینی.....

سپاسگزاری:

آمادگی جسمانی داری اجزاء متعددی است که در سالهای اخیر پرداختن به بخش قدرت و استقامت عضلانی آن به کمک تمرینات مقاومتی (با وزنه) بسیار مورد عنایت مردم و بویژه جوانان قرار گرفته است.

با توجه به محدودیت‌های کتابهای فارسی در این زمینه، مترجمان بر آن شدند که از بین منابع لاتین، کتاب حاضر را که از کتب بسیار ارزشمند می‌باشد برگزیده و به فارسی ترجمه کنند. کتاب حاضر توسط آقای دیوید ساندلر که از صاحب‌نظران شناخته شده حرکت‌شناسی از دانشگاه بین‌المللی فلوریدای آمریکا می‌باشد تألیف شده است. این کتاب توسط انتشارات Human Kinetics در سال ۲۰۰۳ به چاپ رسیده و چندین بار مورد تجربه چاپ قرار گرفته است. در این کتاب تمرینات به گونه‌ای طراحی شده است که با کمترین فضا و کمترین امکانات و حتی با داشتن دو دمبل در منزل نیز قابل انجام است. مترجمان با کمال خلوص، اثر حاضر را به جامعه ارزشمند کشور عزیزمان تقدیم کرده و امید آن دارند که مطالب آن بتواند در تندرستی و آمادگی بیشتر جهت زندگی بهتر مؤثر افتد.

در پایان پس از حمد خداوند متعال و با تشکر از تمامی کسانی که با لطف خود امکان چاپ کتاب حاضر را فراهم نمودند، از جمله کارکنان خدوم اداره انتشارات دانشگاه اصفهان، سرکار خانم نریمانی و آقای قدرت‌اله رفیعی که تایپ و صفحه‌آرایی و تنظیم کتاب را به عهده داشتند و همچنین جناب آقای آروین هوسپیان که در اجرای حرکات مربوط به تصاویر، همکاری داشتند کمال تشکر را می‌نمائیم.

مترجمان و ویراستار علمی

زمستان ۱۳۹۱

مقدمه:

داشتن بدن قوی و عضلانی از جمله علاقه‌مندی‌های امروز نسل حاضر است. برای کاهش چربی‌های زائد، قوی تر و عضلانی تر شدن، نیاز به ترکیبی از تمرینات هوازی، مقاومتی و عادات غذایی سالم می‌باشد. بهبود وضعیت قامت می‌تواند از طریق کاهش چربی بدن توسط تمرینات هوازی و افزایش بافت بدون چربی به کمک تمرینات قدرتی صورت بگیرد. هرچند تمرینات قدرتی می‌توانند با افزایش سوخت و ساز هم هزینه‌ی انرژی بدن را بالا ببرند و هم خطر ابتلا به پوکی استخوان را بوسیله ساختن استخوان‌های قوی‌تر کاهش دهند.

با توجه به اینکه پس از سن ۳۰ سالگی هر فرد در هر سال بطور متوسط حدود نیم کیلو به وزنش اضافه می‌شود در حالیکه بیش از ۲۰۰ گرم عضله را از دست می‌دهد، انجام تمرینات هوازی و قدرتی مناسب و عادات غذایی مطلوب می‌توانند در معکوس شدن این فرآیند مخرب مؤثر واقع شوند.

با شرکت منظم و مستمر در تمرینات قدرتی، می‌توان تصویر بدن، اعتماد و عزت نفس افراد را بهبود داد که این مهم از جنبه‌های روانی انجام تمرینات با وزنه بودن و شرایط روحی - روانی فرد را بهبود بخشد.

قدرت و استقامت عضلانی از عوامل اساسی آمادگی جسمانی بوده که در کلیه‌ی آزمون‌های جامع آمادگی جسمانی و تندرستی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و همچنین برای انجام امور روزمره‌ی زندگی، ضروری بنظر می‌رسند. بنابراین انجام تمرینات با وزنه باعث اثرات مثبت هم در جنبه‌های بدنی و تندرستی و هم در جنبه‌های روانشناختی و ذهنی می‌باشد که به حفظ بهداشت جسمانی و روانی افراد کمک می‌نماید و کیفیت زندگی شخص را ارتقاء می‌دهد.

در کتاب حاضر مجموعه‌ی ارزشمندی از تمرینات با وزنه همراه با اصول انجام تمرینات با دستورالعمل‌های بسیار ساده و از طرف دیگر بصورت مصور ارائه شده است که برای هر خواننده‌ای با هر میزان اطلاعات اولیه می‌تواند مفید و قابل اجرا باشد. همچنین این

کتاب توسط معتبرترین انتشارات تربیت بدنی و علوم ورزشی جهان (Human Kinetics) به چاپ رسیده که معمولاً ضمن چاپ مطالب صاحب‌نظران افراد در این حیطه، مراحل ذآوری و ارزیابی‌های بسیاری را قبل از چاپ آثار پشت سر می‌گذارد. بهر حال مجموعه‌ی حاضر بصورت ترجمه، تقدیم به همه‌ی اندیشمندان و دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی و همچنین مردم عزیز کشور می‌گردد. امید است که ضمن مقبول نظر افتادن، صاحب‌نظران محترم نظرات اصلاحی و راهنمایی‌های خود را برای چاپ‌های بعدی از مترجمان دریغ نفرمائید.

www.ketab.ir