

فیتنس و تکنیک های رسیدن به اندام ایده آل



به صورت کاربردی و بدون هیچگونه عارضه
بدنسازی بدون دستگاه و با دستگاه
تناسب اندام - تقویت عضلات - آمادگی جسمانی

تألیف و گردآوری
الف. عابدی
دانشجوی دکتری تربیت بدنه

سرشناسه : عابدی، احترام، Ehteram, Abedi ، تألیف و گردآوری
 عنوان و نام پدیدآور : فیتنس و تکنیک‌های رسیدن به اندام ایده‌آل (به صورت کاربردی و بدون هیچگونه عارضه) .../ تألیف و گردآوری: احترام عابدی
 مشخصات نشر : تهران: جنگل، جاودانه، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.: مصور
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۳۰۹-۶
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : بدنسازی
 موضوع : ورزش‌های هوازی
 موضوع : تمرین‌های ورزشی
 رده‌بندی کنفر : ۱۳۹۴ ت ۸/۵۴۶/۵ GV۵۴۶/۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۸-۳۲۱



عنوان کتاب: فیتنس و تکنیک‌های رسیدن به اندام ایده‌آل
 تألیف و گردآوری: احترام عابدی
 ناشر: انتشارات جنگل، جاودانه
 ناظر فنی: امین لشکری
 نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۵
 قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۶-۳۰۹-۶

email: info@junglepub.org

[http:// www.junglepub.org](http://www.junglepub.org)

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۰۳۸۲-۶۶۴۹۰۴۶۵

۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۶۷-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

مقدمه ک

فصل اول:

تمرین و آمادگی جسمانی

- ۱..... مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
- ۴..... اصول اساسی تمرین و آمادگی جسمانی
- ۴..... اصول ده گانه آمادگی جسمانی جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی
- ۵..... مراحل گرم کردن و سرد کردن
- ۵..... فرآیند گرم کردن بدن
- ۶..... تمرینات پایانی یا سرد کردن
- ۷..... آمادگی جسمانی
- ۷..... فاکتورهای آمادگی جسمانی
- ۸..... فیتنس چیست؟
- ۸..... تمرین فیتنس
- ۹..... توان هوازی یا قلبی - عروقی (ایروبیک)
- ۹..... تقویت عضلات (ماهیچه سازی)
- ۱۰..... تناسب اندام (کاهش یا افزایش وزن)
- ۱۰..... ده اسرار تمرین برای فیتنس و تناسب اندام
- ۱۲..... توصیه هایی برای بدنسازی
- ۱۴..... تمرین های ورزشی ساده برای تقویت عضلات و کاهش چربی های بدن

فصل دوم:

حرکات کششی تصویری

- ۲۱..... مقدمه
- ۲۱..... آموزش حرکات کششی تصویری

فصل سوم:

تقویت عضلات گردن

- ۲۵..... مقدمه
- ۲۵..... نرمش‌های اساسی: چگونه درد گردن با انجام صحیح نرمش‌های طبی کاهش می‌یابد؟
- ۲۷..... مهر رین نرمش‌های اساسی کششی گردن
- ۲۸..... مهر رین نرمش‌های اساسی تقویتی عضلات گردن
- نرمش‌های تکمیلی چگونه می‌توان درد گردن را با انجام نرمش‌های طبی درمان کرد؟
- ۲۹..... حرکات نرمشی دانش پیشرفته گردن
- ۳۱..... حرکات نرمشی تقویتی پیشرفته گردن
- ۳۲..... نکات مهم پیشگیری از دردهای گردن
- ۳۳..... آیا برای از بین بردن غبغب تمرین‌های فیزیکی هم مفید است؟

فصل چهارم:

تقویت عضلات مچ و ساعد

- ۳۵..... مقدمه
- ۳۶..... تمرینات تقویت مچ و ساعد
- ۳۷..... چند تمرین ساده و بسیار مؤثر برای قوی شدن مچ دست
- ۳۸..... نرمش‌های کششی: چگونه نرمش‌های تقویتی مچ دست را انجام دهیم؟
- ۳۹..... تمریناتی برای قوی کردن ماهیچه ساعد دست

فصل پنجم:

تقویت عضلات بازو

- ۴۵..... مقدمه
- ۴۵..... راهکارهایی برای تقویت عضلات بازو
- ۴۷..... آموزش حرکات بازو

۵۷		رفع افتادگی بازو
۵۹		تمرینات دیگر برای رفع افتادگی بازو

فصل ششم:

تقویت عضلات مج پلوساق پا

۶۳		مقدمه
۶۳		حرکاتی برای تقویت عضلات مج پا
۶۴		تقویت عضلات ساق پا

فصل هفتم:

تقویت عضلات ران و باسن

۶۷		مقدمه
۶۷		عضلات باسن و ران
۶۹		ورزش پاها و باسن
۶۹		کشش و تقویت عضلات ران
۷۰		تمرینات تقویت عضلات داخل ران
۷۵		تقویت عضلات خارج ران
۷۸		گروه عضلات چهار سر، همسترینگ و باسن
۸۷		چربی سوزی ران
۸۸		زانو درد
۹۰		حرکات ورزشی ساده برای درمان درد زانو
۹۲		حرکات ساده و مفید برای زانو درد

فصل هشتم:

تقویت عضلات پهلوی

۹۳		مقدمه
۹۴		تقویت عضلات پهلوی و آب کردن چربی های پهلوی

فصل نهم: تقویت عضلات شکم

- مقدمه ۹۷
- تمرینات تقویت عضلات شکم ۹۸
- ورزیدگی عضلات شکم و پا بدون نیاز به وزنه ۱۰۲
- سه حرکت مهم برای داشتن شکمی صاف ۱۰۴
- پنج شگرد برای عضلات شکم نمایان ۱۰۶

فصل دهم: تقویت عضلات سینه (پکتورال)

- مقدمه ۱۰۷
- حرکت‌های برای تقویت عضلات سینه ۱۰۸
- تمرین‌هایی برای تقویت و بزرگ کردن سینه‌ها ۱۱۲
- کوچک کردن سینه‌ها ۱۱۴
- برنامه تمرینی مناسب مؤثر برای عضلات سینه ۱۱۴
- تحول در عضلات سینه ۱۱۶
- چند حرکت تصویری تقویت عضلات سینه ۱۲۴

فصل یازدهم: تقویت عضلات کمر

- مقدمه ۱۲۷
- تمرینات عمومی طرز تقویت عضلات کمر ۱۲۹
- ریلکس کردن عضلات پشت ۱۳۸
- تمرینات ورزیدگی برای قوی کردن عضلات پشت ۱۳۹
- تقویت عضلات پشت و شکم ۱۴۳
- کمر درد Low Back Pain ۱۴۶
- علل دردهای کمری ۱۴۶
- اصول پیشگیری از دردهای کمر ۱۴۹
- گودی کمر یا لوردوز چیست ۱۵۰
- گودی کمر به چه عللی ایجاد می‌شود؟ ۱۵۱
- درمان گودی کمر چیست ۱۵۲

فصل دوازدهم:

حرکت کششی باتوپ تعادلی

۱۵۳	 مقدمه
۱۵۳	 پرورش اندام با توپ تعادلی

فصل سیزدهم:

ناهنجاری ها و حرکات اصلاحی

۱۶۵	 مقدمه
۱۶۹	 حرکات اصلاحی گودی کمر
۱۷۴	 شیوه های صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن و خوابیدن

فصل چهاردهم:

تغذیه

۱۸۱	 مقدمه
۱۸۱	 تغییر رفتار غذایی سالم
۱۸۳	 نیاز نرمال به آب
۱۸۴	 غذاهای شفافبخش برای کمر درد
۱۸۸	 تغذیه ساده برای لاغر کردن شکم
۱۸۸	 تغذیه ساده برای تقویت و رشد عضلات سینه
۱۹۰	 تغذیه ساده برای بزرگ شدن سینه ها (بانوان)
۱۹۱	 چگونه چاق شویم
۱۹۵	 منابع و مآخذ

مقدمه

بی‌شک ورزش کردن و تغذیه مناسب برای سالم بودن و سالم ماندن لازم و ضروری است. زندگی شهری جدید موجب هر چه دورتر شدن انسان‌ها از فعالیت‌های بدنی شده است. سغلای پشت میزنشینی نه تنها موجب ضعیف شدن عضلات مختلف انسان می‌شود بلکه به علت وضعیت بد نشستن پشت میز، موجب وارد شدن فشارهای زیادی به مفاصل می‌شود. این عوامل در درازمدت موجب بروز دردهای عضلانی مفاصل مانند گرس کردن و زانو می‌شود. نرمش‌های فیتنس با تقویت عضلات و افزایش قابلیت انعطاف اندام‌ها و عضلات موجب کاهش فشار بر روی مهره‌ها، دیسک و مفاصل شده و تأثیر قابل توجهی در کاهش و حتی حذف کامل دردهای عضلانی دارد.

فیتنس از این نظر که تمامی ابعاد آمادگی جسمانی (قلبی عروقی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف) را در بر می‌گیرد، کامل‌ترین و در حال حاضر بی‌عیب‌ترین ورزش به حساب می‌آید.

در این کتاب سعی شده شما خواننده گرامی را با علم ورزش فیتنس و حرکات آن و بعضی از حرکات اصلاحی پرکاربرد آشنا کنیم.