

تمرین های قدرتی برای زنان

• ساخت استخوان هایی قوی ، عضلاتی با چربی کم

• وضعیت بدنی مطلوب

• سطح انرژی بالا

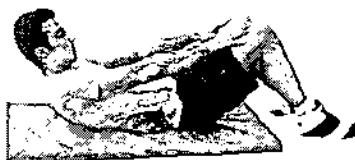
پل کوئینز

مربی بدن ساز استرالیایی

ترجمه:

دکتر فرزانه تقیان

طاهره صمدی



سرشناسه :	کالینز، پل
	Cofins, Paul
عنوان و نام پدیدآور :	تمرین های قدرتی ویژه زنان: ساخت استخوانهایی قوی، عضلاتی با چربی کم، وضعیت بدنی مطلوب ... / پل کولینز: وضعیت بدنی مطلوب ... / پل کولینز: ترجمه فرزانه تقیان، طاهره صمدی.
مشخصات نشر :	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان)، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۱۷۰ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک :	978-964-10-0605-3
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
یادداشت :	عنوان اصلی: build stronger bones, learner, muscles and firmer body with Australia's body coach, 2009. Strength training for women
موضوع :	ورزش برای زنان
موضوع :	ماهیه ها -- توانمندی
شناسه افزوده :	صمدی، طاهره، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه افزوده :	تقیان، فرزانه، ۱۳۵۲ -، مترجم
شناسه افزوده :	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
رده بندی کنگره :	۷۷۲.۸۲ / ۷۷۲.۸۲
رده بندی دیویی :	۶۱۳.۷۱ - ۸۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۲۵۵-۵۲



ناشر: معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۹-۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۰۱، فاکس: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۶۰، Email: info@khuisf.ac.ir

تمرین های قدرتی برای زنان

ترجمه: فرزانه تقیان، طاهره صمدی

- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ: اول/ وزیر
- تعداد صفحات: ۱۶۰ صفحه
- تاریخ نشر: ۱۳۹۰
- مجری چاپ: شرکت توسعه انتشارات فرزانهگان زاینده رود

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

© حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰-۶۰۵-۳ ISBN: 9789641006053

رفع مسؤولیت پزشکی :

تمرین‌ها و توصیه‌های ارائه شده در این کتاب به هیچ وجه جایگزین توصیه‌ها و رهنمودهای پزشکی نیستند. نویسندگان و انتشارات هیچ کدام مسؤولیت یا وظیفه‌ای در ارائه‌ی توصیه‌های پزشکی ندارند. به دلیل وجود تفاوت‌های فردی، در مورد ارزیابی این که، آیا این فعالیت‌ها برای شما مفید هستند یا نه، با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

همیشه پیش از شروع تمرین‌ها یا هر برنامه تمرینی دیگر با پزشک خود مشورت کنید. در صورت بروز صدمه یا آسیب در اثر استفاده و کاربرد هر یک از موارد مطرح شده در این کتاب، مؤلف و انتشارات هیچ مسؤولیتی را نخواهند پذیرفت.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

ح	مقدمه	۱
ط	درباره نویسنده	۱
۱	فصل اول ساخت استخوان های قوی	۱
۲۵	فصل دوم تمرین های قدرتی	۲۵
۲۶	شناخت عضلات	۲۶
۲۹	ناحیه سینه و بازو	۲۹
۴۵	ناحیه پشت و بازو	۴۵
۵۳	ناحیه بازو	۵۳
۶۷	ناحیه شانه	۶۷
۷۵	ناحیه پا	۷۵
۹۸	ناحیه شکم و پشت	۹۸
۱۰۷	فصل سوم تمرین های قدرتی روزانه	۱۰۷
۱۱۰	تمرین های کل بدن برای افراد مبتدی	۱۱۰
۱۱۲	تمرین های مجزا بخش A برای افراد مبتدی	۱۱۲
۱۱۵	تمرین های مجزا بخش B برای افراد مبتدی	۱۱۵
۱۱۹	تمرین های قدرتی برای رشته های ورزشی - چرخه ۳ روزه	۱۱۹
۱۲۳	فصل چهارم تمرین با استفاده از وزن بدن	۱۲۳
۱۳۹	فصل پنجم وزنه های دستی ، روزانه خانگی و سفر	۱۳۹
۱۴۴	راهنمای تمرین های قدرتی	۱۴۴

من پل کولینز^۱ مربی بدنسازی هستم که مایلم شما را تشویق و راهنمایی کنم تا بتوانید یک بدن قوی و در عین حال عضلانی داشته باشید. اثبات شده که ترکیبی از تمرین های قدرتی و تمرین های هوازی به همراه عادت غذایی سالم مؤثرترین روش برای کاهش چربی و تقویت عضلات بدن می باشد.

تقویت عضلات از طریق تمرین های قدرتی به زبان ساده عبارت است از: کاهش هم زمان چربی بدن و تقویت بافت بدون چربی. هنگامی که تمرین های هوازی، چربی بدن را از طریق تمرین می سوزانند، تمرین های بی هوازی مانند تمرین های قدرتی چربی را ساعت ها پس از تمرین مورد استفاده قرار می دهند. تمرین های قدرتی، می توانند بافت عضلانی را که در طول سالیان متمادی به دلیل شیوه زندگی بدون تحرک از بین رفته بهبود ببخشند و همین طور میزان سوخت و ساز بدن را افزایش داده و از طریق ساخت استخوان هایی قوی خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش بدهند.

پس از سن ۳۰ سالگی به طور متوسط در سال ۴۵۳ گرم به وزن هر فرد اضافه می شود، در حالی که بیش از ۲۲۶ گرم عضله از دست می دهد. در نتیجه متابولیسم استراحتی بدن ما تقریباً هر سال ۰/۰۵ درصد کاهش می یابد. علاوه بر این هر ۴۵۳ گرم عضله تقریباً بین ۳۰ تا ۵۰ کالری انرژی را در روز می سوزاند. در مقابل هر ۴۵۳ گرم چربی فقط حدود ۳ کالری انرژی را روزانه می سوزاند و این روند در طول چند سال به طور دائم افزایش می یابد.

تمرین های هوازی و قدرتی مناسب به همراه عادت غذایی سالم و بهداشتی می تواند در بهبود این فرآیند به بدن ما کمک کند.

^۱ Poul kolinsc

کتاب **تمرین‌های قدرتی برای زنان** به عنوان یک راهنمای تمرین برای زنانی سودمند است که فواید تندرستی ناشی از تمرین‌های قدرتی را درک کرده و همین طور زنانی که به خاطر مشهور شدن، تناسب اندام برایشان مهم است.

به صورت بالقوه رشد عضله زنان به بزرگی مردان نیست، که دلیل اصلی آن سطح پایین تستوسترون در زنان می‌باشد، با این توضیح افسانه زنان دارای عضله‌های بزرگ دیگر وجود ندارد.

آن چه در اثر تمرین‌های قدرتی اتفاق می‌افتد روشی است که در آن فرم بدن تغییر می‌کند، به طوری که چربی کاهش یافته و بافت بدون چربی حفظ می‌شود.

تمرین‌های قدرتی ویژه زنان دره قسمت ارائه شده است:

- ۱- به شما در مورد واژگان کلی تمرین‌های قدرتی آموزش می‌دهد.
 - ۲- به شما کمک می‌کند تا در رابطه با گروه‌های اصلی عضلات بدن شناخت دقیقی پیدا کنید و نمونه هایی از تمرین‌های قدرتی مورد استفاده در باشگاه را ارائه می‌دهد، مانند انواع مختلف کابل، دستگاه‌های مکانیکی با وزنه و وزنه‌های دستی (دبل-هالتر).
 - ۳- مجموعه‌ای از تمرین‌های قدرتی رایج در باشگاه را به شما ارائه می‌دهد.
 - ۴- آموزش یک دوره تمرین روزانه با استفاده از وزن بدن که امکان اجرای آن در خانه و در هنگام سفر وجود دارد.
 - ۵- آموزش یک برنامه منظم روزانه با استفاده از وزنه دستی برای کل بدن که هر جایی در دسترس شما باشد.
- با شرکت منظم در تمرین‌های قدرتی، بسیاری از زنان از لحاظ شکل بدن، اعتماد و عزت نفس به نتیجه مثبت دست می‌یابند. این به این دلیل است که هر جلسه تمرین قدرتی نیازمند مقدار معینی نظم و تمرکز است که با خود احساس رضایت به همراه می‌آورد. همیشه پیش از شروع تمرین موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید، به ویژه زمانی که شرایط پزشکی خاصی دارید یا باردار هستید.

در مورد نویسند

هنر پل کولینز این است که به مردم بیاموزد چگونه وزن خود را کم کنند، اندامی مناسب، ظاهری ایده آل و احساسی خوب داشته باشند. پل از سن ۱۴ سالگی تاکنون با مربیگری توانسته است ورزشکاران و تیم‌های مختلفی را در رشته‌های گوناگون ورزشی به ویژه اعضای تیم شای اسپیک استرالیا در سطح جهان تربیت کند.



پل یک ورزشکار برجسته است و در لیگ پایه راگبی در رقابت‌های ملی بازی کرده است. او یک بار یک اسکواش درجه A، قهرمان کاراته سبک بادوکان و قهرمان بازی‌های ایالتی ورزشکاران نخبه NSW^۲ در رشته دو میدانی است.

او با تحصیلات عالی دانشگاهی در رشته تربیت بدنی و گواهینامه ملی به عنوان یک مربی توانا و یک مربی خصوصی شایسته محسوب می‌شود.

پل در انجمن مربیگری دومیدانی، انجمن معلمان و مربیان شای، آکادمی اسکواش NSW، تیم کاراته، لیگ رالی و آکادمی تناسب اندام استرالیا، به عنوان یک چهره شاخص در سطح بین‌المللی به منظور ارائه مجموعه‌ای بسیار قابل قبول در قالب سسینارهای هماهنگی بهداشت، رفاه و آموزش به عنوان یک مربی خصوصی ۵ ستاره به مسافرت می‌پردازد. او مدیر کل آکادمی ورزش تناسب اندام استرالیا در سیدنی (AASF)^۳ است.

کالج تناسب اندام به منظور تربیت مربی برای دانشجویان جهان دوره‌های ۳ تا ۲۴ ماهه برگزار می‌کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.THEBODYCOACH.COM مراجعه کنید.

^۲ New South Wales

^۳ Australian Academy of Sport and Fitness (AASF)