



۱۰۰ روز

نویسنده: جان لیبسی
مترجمین: مهدی شکروی
فرهاد رحیمی
معصومه دهمقان





انشارات علم آفرین

سرشناسه: لیپسی، جان... Lipsey, Jon...

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ تمرین برتر / نویسنده جان لیپسی؛ مترجمین مهدی شکروی، فرهاد رحیمی

موضوعات/بشر: اصقهان؛ علم آفرین؛ نشر اسپانه ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص:؛ مصور (رنگی)؛ جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۵-۲-۵

و منعت فهرست نویسی: فیفا

مادداشته: عنوان اصلی: 101 Best Exercises.

یادداشت: عنوان دیگر: صد تمرین برتر.

عنوان دیگر: صد تمرین برتر..

عنوان گسترده: صد تمرین برتر.

موضوع آفرین های ورزشی

موضوع بدن سازی

شابک افزوده: شکروی، مهدی، ۱۳۵۹ - مترجم

شابک افزوده: رحیمی، فرهاد، ۱۳۶۴ - مترجم

شابک افزوده: دهقان، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم

شابک افزوده: نشر اسپان ورزش اسپادان

رده بندی کنگره: ۷۹۳/۲۰۴/۲۰۴/۲۰۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۵۱۱

صد تمرین برتر

ترجمه: مهدی شکروی، فرهاد رحیمی، معصومه دهقان
چاپ اول: آذر ۱۳۹۳ (کتاب جدول چاپ و نشر برای انتشار در ایران)

طرح و گرافیک: عارفی

طرح بسم ا: صد تمرین برتر

صفحه آرای و تنظیمات:

ناشر: انتشارات علم آفرین

ناشر همکار: نشر اسپان

مدیریت تولید: جواد ابراهیمی

آماده سازی و نظارت بر چاپ:

لیتوگرافی: اسپان

چاپ رنگی: لیتوگراف

همکاری: تهران

توبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۳۵-۲-۵

ISBN: 978-600-95535-3-5

مرکز بخشی: ساران ورزش اسپادان ۳۳۳۸۷۰۴۷ و ۳-۳۱-۹۵۰۲۱۰۸۰-۳

قیمت: دوازده هزار تومان

پیش گفتار

اگر شما همیشه تمریناتی یکسان انجام می دهید، هرگز به اندامی که دوست دارید دست پیدا نمی کنید برای یک توسعه (پیشرفت) ناب و بدن عضلانی، باید تمرینات خود را تغییر داده به طوری که بدن شما پاسخ مثبت به تغییر جدید دهد.

با بهره گیری از این کتاب شما با ۱۰۰ حرکت مؤثر و جدید (که به جزئیات هر حرکت اشاره گشته) راهنمایی می شوید.

این کتاب براساس قسمت های مختلف بدن تقسیم شده است، بنابراین اگر شما می خواهید به هدف خاصی مانند افزایش سایز بازو دست پیدا کنید، نیاز به استفاده از این مجموعه که شامل بهترین تمرینات می باشد، دارید. این مجموعه همچنین به عنوان راهنمایی جامع شامل آموزش نکات و ویژه برای طراحی تمرینات می باشد. بنابراین شما با استفاده از این آموزش ها می توانید حرکات و تمرینات مختلف را جهت دستیابی به بهترین اثر با هم ترکیب نمایید.



فهرست مطالب

شانه ها	پا	شکم و عضلات میانی تنه	پشت و بازو	سینه و پشت بازو	طراحی تمرین
۱۱۸-۱۲۹	۹۷-۱۱۷	۶۹-۹۶	۴۵-۶۸	۱۷-۴۱	۶-۱۵

چگونه از این کتاب استفاده کنیم ؟

همان طور که عنوان کتاب نشان می‌دهد این مجموعه شامل ۱۰۰ حرکت تمرینی از بهترین تمریناتی است که شما می‌توانید در خانه یا باشگاه انجام دهید. ما حرکات را به پنج بخش بر اساس هدف و تمرکز اصلی تمرین تقسیم نموده ایم که شامل سینه و پشت بازو، پشت و بازو، شکم، پا و سرشانه می‌باشد.

ما همچنین اطلاعاتی ضروری جهت طراحی تمرینات به شما می‌دهیم، در نتیجه شما می‌توانید با دو منظور از این کتاب استفاده نمایید:

الف- آشنایی با حرکات پایه و اصلی

ب- طراحی تمرینات خود

آشنایی با حرکات پایه و اصلی

شما می‌توانید از این کتاب به عنوان یک منبع معتبر استفاده کنید. ورزشکاران جهت اجرای یک تمرین ایمن و مؤثر باید با جزئیات و روش اجرای حرکات کاملاً آشنا باشند. در این کتاب جزئیات کامل هر حرکت با تصاویری گویا ارائه گشته است.

طراحی تمرینات خود

شما با استفاده از این کتاب، بعد از آشنایی با حرکات و نحوه ی اجرای دقیق آنها، می‌توانید با توجه به اهدافتان برای خود برنامه ریزی نمایید (هدف شما ممکن است کاهش بافت چربی، افزایش بافت عضلانی و یا... باشد).