

کتاب جامع تمرینهای تناسب اندام

۱۰۱ تمرین برای ساخت عضلات
سوزاندن چربی ها و تناسب اندام

مترجم: مهندس سعید مرادنسب ، قهرمان کلاک ورزش

ویراستار: دکتر محبوبه طبیبی ، مربی زنان و ادبیات فارسی

سرشناسه: هیسون، شون

Hyson, Sean

عنوان و نام پدیدآور: کتاب جامع تمرینات تناسب اندام: ۱۰۱ تمرین برای ساخت عضلات، سوزاندن چربی‌ها و تناسب اندام/مؤلف سین هیسون

هیسون؛ مترجم سعید مرادنسب؛ ویراستار محبوبه طبسی.

مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۶۴۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Men's Fitness exercise bible : ۱۰۱ best workouts to build muscle, burn

یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: ۱۰۱ تمرین برای ساخت عضلات، سوزاندن چربی‌ها و تناسب اندام.

عنوان گسترده: صد و یک تمرین برای ساخت عضلات، سوزاندن چربی‌ها و تناسب اندام.

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای مردان

موضوع: Exercise for men

شناسه افزوده: مرادنسب، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: GV۴۸۲/۵۹۴۲ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۳۲۰۰

نام کتاب: کتاب جامع تمرینات تناسب اندام

۱۰۱ تمرین برای ساخت عضلات، سوزاندن چربی‌ها و تناسب اندام

مؤلف: سین هیسون

مترجم: مهندس سعید مرادنسب

ویراستار: دکتر محبوبه طبسی

ناشر: انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: حمیدرضا غلامی

کتاب آرا: نفیسه دزفولی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: آزاده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۶۴۱-۰

بهاء: ۹۵ هزار تومان



انتشارات
تیمورزاده

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com



teimourzadehpub



تنها کتاب‌فروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳ ۳ ۸۳ - ۰۲۱ دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۱۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار و نیز تکثیر و تولید دوباره آن به هر شکل و شیوه از جمله چاپی، کپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

پیش گفتار

بهترین تمرینات جهان اینجاد؛ دستان شماست!

جسورانه عرض می‌کنم که می‌توانیم بپذیریم و قبول کنیم که بزرگ‌ترین و بهترین تمرین‌های تناسب اندام جهان با توجه به محدودیت‌های زمان، مکان و امکانات ورزشی موجود، که می‌تواند برای بدن شما مناسب باشد، را با شما را برآورده سازد، در همین کتاب است؛ پس چگونه می‌توان کتاب دیگری را معرفی کرد در سبک این کتاب برای شما بهترین گزینه خواهد بود؟ این کتاب پنجره‌ای تازه در باب شما می‌گشاید. مهم نیست که شما که هستید، چه می‌خواهید و یا در حال حاضر در چه موقعیتی قرار دارید. بهترین گنجینه تمرین‌های تناسب اندام دنیا اکنون در دست شماست!

همانطور که می‌دانید قدم زدن در باغ، یابی برای انجام تمرین‌های مناسب و خوب نیست، قدم زدن در باشگاه مانند قدم زدن در یک سوپرمارکت است و احساس شما مانند هنگامی است که در سبد خرید شما گزینه‌های زیادی از مواد غذایی خوب، آب و شما نمی‌دانید از کدام یک برای تهیه یک وعده غذایی مناسب و خوب استفاده کنید. شما تمام آن را که خیلی سریع همه آن مواد را با هم طبخ کنید و یا به صورت اشتباه آن‌ها را با هم مخلوط کنید، که در نهایت مجبور می‌شوید مواد غذایی خوب و گران‌قیمت را در سطل زباله بریزید.

مسئله دیگر در مورد باشگاه‌ها این است که در آنجا تعداد بسیاری از دستگاه‌ها، ماشین‌های تناسب اندام همراه با وزنه‌های بسیار که شما می‌توانید با آن‌ها هزاران نوع تمرین برای عضله‌سازی و چربی‌سوزی انجام دهید، وجود دارد، اما باید توجه داشته باشید که در دسترس بودن تجهیزات خوب به این معنا نیست که شما می‌دانید تمرین‌های ماهرانه با این دستگاه‌ها چگونه است؟ و یا می‌دانید که چگونه می‌توان به وسیله آن‌ها در کمترین زمان بیشترین عضله را ساخت. به هر روی اگر شما پیش از این در برنامه‌های تناسب اندام برای ساختن بدنی زیبا شکست خورده‌اید، یا به علت نبودن وقت کافی و یا نداشتن تجهیزات ورزشی و عدم نتیجه‌گیری، خود را از تمرین‌ها محروم کرده‌اید، اکنون این کتاب برای شماست تا بتوانید پیشرفت سریع خود را ببینید و احساس کنید که قوی‌تر و خوش‌اندام‌تر شده‌اید.

این کتاب برای شماست تا با توجه به زمان و امکاناتی که می‌توانید به انجام تمرین‌های تناسب اندام اختصاص دهید، تمرین‌های کامل و عالی داشته باشید و از همه مهم‌تر اگر شما می‌خواهید با اعتماد به نفس کامل تمرین‌های مطمئن و در حد توان خود را انجام دهید و نه مدل‌های دیگر را، راهنمای خوبی است. کتاب‌های دیگر به شما توانایی و امکان انجام سیستم تمرینی مناسب و سازگار

با وقت و ابزارهای ورزشی محدود را نمی‌دهند و امکان تلفیق تمرین‌های ترکیبی را نیز در اختیار شما نمی‌گذارند، اگرچه صدها تمرین را در خود گنجانده باشند.

این کتاب متفاوت است و مانند چاقوی سوئیسی مخصوص نظامی‌ها، چندکاره یا چندوجهی است و شما را با شرایط تمرینی خاص خود سازگار می‌کند و بدون توجه به شرایط، وقت و امکانات تمرینی شما، نتیجه‌ای را که می‌خواهید به شما خواهد داد.

سعی من بر آن است که تمام تمرین‌ها و برنامه‌های ورزشی که تا کنون طراحی شده است و تجربه آن را دارم در این صفحات بگنجانم؛ با توجه به این که با وزنه‌های سنگین و سبک تمرین کرده‌ام، با سرعت بالا و سرعت پایین، وزنه زده‌ام، تجربه دوهای استقامت، ماراتن و سرعت را دارم و از سویی ۲۰ سال سابقه مطالعه و تحقیق در کتاب‌های ورزشی و آموزش آنها و توریزه کردن نحوه ساخت عضلات و از بین بردن چربی‌ها و افزایش استقامت بدن را دارم، آنچه موجب هیجان من شد این کتاب است؛ زیرا این کتاب با آنچه تا کنون در دهام سیم متفاوت است و این تفاوت تضمینی برای شماست که بهترین تمرین‌ها را در اختیار دارید؛ مهم نیست که کجا هستید و اهداف شما چیست و یا امکانات ورزشی شما در چه حد است، مهم این است که با این کتاب هیچ مشکلی برای انجام تمرین‌ها ندارید.

این کتاب پاسخ‌گوی تمامی سؤال‌های شماست. سؤال‌هایی مانند:

- بهترین و آخرین تمرینی برای سینه؟ چيست؟ جواب در همین کتاب است.
- بهترین تمرین برای تقویت عضلات بالای ران؟ چيست؟ جواب در دسترس شماست.
- چيست؟ این کتاب جواب شما را پوشش داده است.
- بهترین تمرین‌ها برای شش تکه شدن عضلات شکم شما چیست در زمانی که هیچ وسیله‌ای به جز یک جفت کفش ورزشی ندارید؟ شما برای این کار در این کتاب برنامه دارید.
- چگونه عضلات خود را تقویت می‌کنید در حالی که ران یک اتان بدون امکانات گرافتاده‌اید؟ این کتاب بهترین جواب را برای شما با تحقیق و بررسی داده است.
- یقین دارم که بهترین تمرین‌ها برای شما در این کتاب گردآور شده است زیرا یک تیم حرفه‌ای و قوی در تألیف آن همکاری داشته‌اند. سین هیسون از نویسندگان نام‌آورش تناسب‌اندام و تیم او تمرین‌های این کتاب را در طول ۱۰ سال طراحی و تدوین کرده‌اند.
- اکنون نوبت شماست که در کمترین زمان عضلات خود را بسازید، چربی‌های خود را بسوزانید و برای یک زندگی خوب و زیبا بدن خود را آماده کنید.

زیبایی بدن شما یک سرمایه‌گذاری است با بیشترین بازده.

برای آغاز یک پیروزی آماده باشید

دیوید زینچنکو



فهرست

پیش‌آغاز

۵ هرم غذایی ورزشکاران رشته فیتنس (تناسب اندام) / ۱

۱۳ چگونگی گرم کردن بدن / ۲

ورزش‌هایی برای همه عضلات بدن

۲۵ باشگاه کامل / ۳

۴۱ هالتر / ۴

۵۵ دمبل و کتل / ۵

۶۷ دستگاه‌های بدن‌سازی / ۶

۷۳ باندهای کشی / ۷

۷۹ TRX یا معلق کننده‌ها / ۸

۸۳ مدیسین بال / ۹

۸۹ سوئیس بال / ۱۰

۹۳ بادی ویت / ۱۱

تمرین‌های
تخصصی برای
تک‌تک عضلات
بدن

۱۰۳	تقویت عضلات بازو / ۱۲
۱۱۳	جلو بازو / ۱۳
۱۲۳	پشت بازو / ۱۴
۱۳۷	تقویت عضلات ساعد / ۱۵
۱۴۵	تقویت عضلات سینه / ۱۶
۱۵۵	تقویت عضلات سرشانه / ۱۷
۱۸۵	تقویت عضلات کمر / ۱۸
۱۹۹	تقویت عضلات پا / ۱۹
۲۱۵	تقویت عضلات ساق / ۲۰
۲۲۳	تقویت عضلات کبش / ۲۱
۲۳۷	تقویت عضلات شکم / ۲۲

فهرست

تمرین‌های بالا تنه و پایین تنه

- ۲۵۳ تقویت عضلات کول / ۲۳
- ۲۵۹ تقویت عضلات بالاتنه / ۲۴
- ۲۶۷ تقویت عضلات پایین تنه / ۲۵

تمرین‌های هوازی

- ۲۶۳ کار دیو ماشین‌ها / ۲۶
- ۲۸ کار دیو بادی ویت / ۲۷
- ۲۹۷ دیو / ۲۸
- ۳۰۳ بوکس و MMA / ۲۹

ورزش‌های کوتاه مدت

- ۳۱۵ تقویت عضلات کول / ۳۰ دقیقه / ۳۰