

تمرین با دمبل

نویسنده: آلن هدریک

شامل:

۷۸ تمرین با دمبل

۱۵ برنامه تمرینی برای:

قدرت، توان و عملکرد ورزشی

ترجمه:

دکتر لیلی خاوری

عضو هیأت علمی دانشگاه یزد

میثم صفاری

کارشناس ارشد تربیت بدنی

سرشناسه

: هدریک، آلن

Hedrick, Allen

عنوان و نام پدیدآور

: تمرین با دمبل شامل ۷۸ تمرین با دمبل .../ نویسنده آلن هدریک ؛ ترجمه لیلی خاوری، میثم صفاری.

مشخصات نشر

: یزد: دانشگاه یزد، انتشارات، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۴ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.

شابک

: 978-600-8571-45-2

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: Dumbbell training

یادداشت

: واژه‌نامه.

یادداشت

: کتابنامه.

یادداشت

: نمایه.

موضوع

: دمبل‌ها

موضوع

: Dumbbells

موضوع

: تمرین با وزنه

موضوع

: Weight training

موضوع

: آمادگی جسمانی

موضوع

: Physical fitness

شناسه افزوده

: خاوری، لیلی، ۱۳۵۶- مترجم

شناسه افزوده

: صفاری، میثم، ۱۳۷۱- مترجم

شناسه افزوده

: دانشگاه یزد، انتشارات

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۷ ت ۸۴/۴ GV۵۴۷/۴

رده بندی دیویی

: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۴۰۹۰۵۳

کد پیگیری

: ۵۴۰۸۷۱۴

مرکز انتشارات دانشگاه یزد

یزد، صفائیه، بلوار دانشگاه، صندوق پستی ۷۴۱-۸۹۱۹۵ تلفن: ۹-۳۸۲۱۱۶۷۰-۳۵، دورنگار ۰۳۵-۳۸۲۰۰۱۲۶

عنوان: تمرین با دمبل

ترجمه: دکتر لیلی خاوری، میثم صفاری

ناشر: انتشارات دانشگاه یزد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: قم، چاپ هم میهن ۰۹۱۰۲۸۰۷۰۲۱

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت پشت جلد: ۵۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۱-۴۵-۲

شماره ثبت ارشاد: ۴۷۴-۹۷

مراکز پخش:

۱- موسسه کتابیران: تهران، خیابان لبافی نژاد، بین فروردین و اردیبهشت، پلاک ۲۳۸

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۱۱۷۳-۶۶۴۹۴۴۰۹

۲- کتابفروشی شهر کتاب: یزد، میدان آزادی، ابتدای خیابان فرخی،

تلفن: ۰۳۵-۳۶۲۷۱۵۳۸-۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
د.....	راهنمای تمرینات ورزشی.....
ی.....	مقدمه.....
ن.....	راهنمای عضلات بدن.....
۱.....	بخش اول - تمرین با دمبل.....
۳.....	فصل ۱- مزایای تمرین با دمبل.....
۷.....	فصل ۲- طراحی برنامه تمرینی.....
۲۹.....	فصل ۳- افزودن دمبل به برنامه موجود.....
۳۹.....	بخش دوم - تمرینات.....
۴۱.....	فصل ۴- بالاتنه.....
۶۷.....	فصل ۵- پایین تنه.....
۸۷.....	فصل ۶- تنه.....
۱۰۵.....	فصل ۷- کل بدن.....
۱۴۱.....	بخش سوم - برنامه نویسی.....
۱۴۳.....	فصل ۸- تمرین برای هایپرتروفی.....
۱۵۱.....	فصل ۹- تمرین برای افزایش توان.....
۱۶۱.....	فصل ۱۰- تمرین برای ورزش های توانی.....
۱۷۳.....	فصل ۱۱- تمرین برای ورزش های سرعتی.....
۱۸۷.....	فصل ۱۲- تمرین برای ورزش های تعادلی و چابکی.....
۲۰۱.....	منابع.....

مقدمه

سلامتی و تندرستی از بهترین نعمت‌ها و جزء مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی هر انسانی است؛ زیرا از یک‌سو، به او توانایی مقابله در برابر دشواری‌ها و محرومیت‌ها بخشیده و از سویی دیگر ظرفیت و توان بهره‌مند شدن از نعمت‌ها و مواهب الهی در زندگی را فراهم می‌آورد. دلیل استقبال گسترده از تمرینات بدن‌سازی به‌ویژه در بین جوانان، افزایش آگاهی از فواید ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم در حفظ سلامت و ایجاد احساس رضایت و موفقیت در طول زندگی است. تحقیقات اخیر دانشمندان، حاکی از این است که تمرینات با وزنه یا همان بدن‌سازی، ورزشی است که شما را قادر می‌سازد در کوتاه‌ترین زمان ممکن بدن خود را تحت فشار معینی قرار دهید و حتی این امکان را برای شما فراهم می‌آورد تا بخش خاصی از بدن را به‌صورت مجزا و به میزان و شدت دلخواه تمرین دهید. استفاده از دمبل در ایجاد تقارن دو طرف بدن و شکل‌دهی مناسب عضلات نسبت به سایر گزینه‌ها در اولویت قرار دارد؛ زیرا باید هر دو عضله جفتی، وزنه‌ای یکسان را جابجا کند، در صورتی که دستگاه و هالتر ممکن است تقسیم فشار را به‌صورت نابرابر انجام داده و عضله چپ و راست بدن را به‌صورت ضعیف‌تر و قوی‌تر و ناهمگون تقویت کند.

این کتاب با رویکرد آموزشی به ارائه مفاهیم و مطالب نظری طراحی تمرین در ارتباط با تمرینات با وزنه برای رشته‌های مختلف ورزشی از جمله فوتبال، والیبال، بسکتبال، شنا، دوومیدانی، اسکی، اسکیت و غیره پرداخته و می‌تواند برای جامعه دانشگاهی به‌خصوص دانشجویان رشته تربیت‌بدنی مفید باشد. همچنین مطالعه این کتاب به ورزشکاران و مربیان رشته پرورش اندام در سطوح مختلف و سایر افراد علاقه‌مند در زمینه‌های علوم ورزشی توصیه می‌گردد. خوانندگان می‌توانند به‌سادگی و با استفاده از تصاویر ارائه‌شده در کتاب، با تکنیک صحیح هر حرکت آشنا شده و با توجه به توضیحات کامل و جامع به تدوین برنامه هفتگی و ماهانه تمرینات قدرتی و با دمبل خود پرداخته و با تقویت عضلات به بهبود عملکرد ورزشی خود کمک نمایند.

در پایان فرصت را مغتنم شمرده و از استادان عزیزی که همکاری و مشاوره ارزشمند آن‌ها موجب غنای بیشتر این اثر شد، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. امیدوارم با لطف پروردگار این کتاب برای جامعه ورزشی کشور مفید واقع شود و موجب ارتقای سلامت عمومی افراد جامعه گردد.

لیلی خاوری

آذرماه ۱۳۹۷