

اندام
متناسب
در زمان
مناسب

این کتاب کامل برای تفکیک عضلانی
و برطرف کردن از ماهیچه‌های قوی‌تر
متناسب با هر برنامه

همراه با
رژیم غذایی ۳۰ دقیقه در روز

مایت مورفی

آزاد کاوسی



انتشارات سازوکار

سرشناسه : کاوسی، آزاد، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : اندام متناسب در زمان مناسب: راهنمای کامل برای تفکیک عضلانی ... همراه با رژیم غذایی
 ۳۰ دقیقه در روز / ترجمه تألیف کاوسی.
 مشخصات نشر : تهران: سازوکار، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۴۱۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۲۰-۸۳-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : بخش عمده‌ای از کتاب حاضر ترجمه کتاب "The body you want in the time you have: the ultimate guide to becoming leaner and building stronger muscles with workouts that fit any shedule" نوشته "Myatt Murphy" می‌باشد.
 عنوان دیگر : راهنمای کامل برای تفکیک عضلانی ... همراه با رژیم غذایی
 موضوع : بدن‌سازی
 موضوع : تمرین‌های ورزشی
 موضوع : مدیریت زمان
 شناسه افزوده : مورفی، مایت
 شناسه افزوده : Murphy, Myatt
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ الف ۸ ی ۵ / ۵۴۶ GV
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳ / ۷۱۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۷۲۰۲۸

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: زمان و بدن سازی [است]
۱۹	فصل دوم: برای چه نوع ورزش بدن سازی وقت دارید؟
۳۵	فصل سوم: تمام آن چیزهایی که باید بدانید... و نه بیش تر از آن
۸۱	فصل چهارم: ۴۸ تمرین همیشه برای شما
۱۸۳	فصل پنجم: من فقط یک جلسه در هفته برای تمرین وقت دارم
۲۰۱	فصل ششم: من تنها دو روز در هفته برای تمرین فرصت دارم
۲۲۵	فصل هفتم: تنها سه روز در هفته وقت دارم
۲۵۳	فصل هشتم: من چهار روز در هفته وقت دارم
۲۹۳	فصل نهم: من پنج جلسه در هفته برای تمرین وقت دارم
۳۳۱	فصل دهم: من شش روز در هفته وقت دارم
۳۷۳	فصل یازدهم: من هفت روز در هفته وقت دارم
۳۹۵	فصل دوازدهم: برنامه‌ی غذایی که «همیشه در دسترس شماست»

مقدمه

دست‌یابی سالم و موزون با عضلاتی تراشیده و متناسب، نعمتی است که دستیابی به آن غیرممکن نیست، فقط به تلاشی قابل توجه و مستمر در مسیری تعیین شده با روشی صحیح نیاز دارد.

آنچه در دست دارید، رهنمایی است جامع برای همه‌ی مردم با هر میزان وقتی که برای این ورزش دارند.

ابتدا لازم است بدانیم که بدنسازی و ورزش بدن‌سازی به هر میزان، بهتر از انجام ندادن آن است. در هر سطحی از این رشته هستید، هر اندامی که دارید، اختصاص زمان به کم‌ترین میزان ممکن حتی ۱۰ دقیقه در هر هفته، به دردت است، حتی ۱۰ دقیقه در هر هفته می‌تواند دست‌کم به حفظ اندام و آمادگی شما کمک کند. این کار موجب می‌شود هنگام برخورداری مجدد از فرصتی مناسب برای شروع تمرینات جدی‌تر، مسیر پیشرفت را سریع‌تر طی کنید.

در این کتاب ضمن معرفی مبانی ورزش بدن‌سازی، اصول انجام صحیح حرکات این ورزش نیز آشنا خواهید شد.

شما می‌آموزید که چگونه هنگام دسترسی نداشتن به مکان‌های وسیع‌تر، با استفاده از ابزاری ساده در باشگاه خانگی خودتان، حرکات جایگزین را به‌گونه‌ای انجام دهید. لازم به یادآوری است که انجام کاملاً صحیح هر یک از تمرینات این ورزش نه تنها به منظور اعمال فشار و تقویت ماهیچه‌های مورد نظر اهمیت دارد، بلکه از آسیب دیدگی‌های جدی سایر بخش‌های بدن هم جلوگیری می‌کند.

اینک شما با نحوه‌ی انجام صحیح حرکات این رشته آشنا شده‌اید.

آیا می‌خواهید هفته‌ای یک جلسه و آن هم به مدت ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۴۵ و یا ۶۰ دقیقه ورزش

کنید؟

آیا ورزشکاری حرفه‌ای هستید که تمام روزهای هفته را برای ورزش و آن هم به میزان ۶۰ دقیقه اختصاص می‌دهید؟

نه نگران نباشید، برنامه‌ای برای بین دو حالت هم آماده کرده‌ام که در انتظار شماست. پس تنها کاری که لازم است انجام دهید آن است که تصمیم بگیرید چند روز در هفته و هر جلسه به چه میزان ورزش خواهید کرد؟ کار به همین جا ختم نمی‌شود. آیا می‌خواهید عضلاتی قوی با حجم زیاد داشته باشید و یا تصمیم شما به تفکیک عضلانی است؟

حتی اگر می‌خواهید تمام بدن خود را هم تمرین دهید و تقویت کنید باز هم به فکر شما نیافتم. پس از تعیین تعداد جلسات و زمان هر جلسه، برنامه‌ی مورد نظر خود را انتخاب و بر اساس آن فصل ورزش را شروع کنید.

انجام تمرینات مناسب ورزشی همیشه با رژیم غذایی مناسب تکمیل می‌شود. در انتهای کتاب، رویه غذایی کاملی برای شما تهیه کرده‌ام که در کنار برنامه‌های این کتاب به یاری شما می‌آید.

در تهیه و آماده‌سازی این کتاب دوستان و عزیزان بسیاری مرا یاری رسانده‌اند. دوست و استاد گرامی جناب آقای علی قاپیگلو که در تمام مسیر یار و همراه من بوده‌اند و از راهنمایی‌های بی‌دریغ ایشان بهره‌مند شده‌ام.

دوست و همکار گرامی سرکار خانم ملکی قدم به قدم مرا همراهی کرده‌اند. مادر و پدرم سرکار خانم دکتر نسرین جزینی و آقای احمد کریمی همواره یاری‌رسان من بوده‌اند. سرکار خانم لیلا میری و مهشید فدایی از شما سپاسگزارم.

دوستان عزیزم آقای امیر فرهادی، سرکار خانم سحر و آقای کاووس محمدی پشتیبان من در این راه بوده‌اند. هم‌چنین مدیریت محترم باشگاه ورزشی رانشن، جناب آقای مرتضی علی‌بخشی در طول مسیر تهیه‌ی این کتاب حمایتگرانه مرا همراهی کرده‌اند. از تمام این عزیزان سپاسگزارم.