

تفسیر و یادگیری فیگور

در

پیش‌رویش اندام

نوشته: حسین اویسی

www.ketabir

سرشناسه	:	اویسی، حسین، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تفسیر و یادگیری فیگور در پرورش اندام/ نوشته حسین اویسی.
مشخصات نشر	:	تهران: بوستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.: مصور؛ ۲۲×۲۹ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
شابک	:	978-600-6189-47-5
یادداشت	:	چاپ قبلی: علم و ورزش، ۱۳۸۱.
داشت	:	چاپ دوم.
موضوع	:	بدن سازی
موضوع	:	ماهیه ها — توانمندی
رده بندی دیو	:	۶۱۳/۷۱۳
رده بندی کتبه	:	۱۳۹۳۷۸۴۶/۵GV
شماره کتابخانه ملی	:	۳۵۴۳۴۱۵

نام کتاب: تفسیر و یادگیری فیگور در پرورش اندام

مؤلف: حسین اویسی

ناشر: انتشارات بوستان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۳۰۰

چاپ: مینیاتور

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۸۹-۴۷-۵

بنام خدا

مقدمه ناشر:

در تاریخ پرورش اندام ایران تنها این دومین کتابی است که درباره تفسیر و یادگیری فیگور و یا مراحل آموزشی فیگور توسط این انتشارات منتشر شده است جلد اول آن بنام «هنر فیگورگیری در پرورش اندام» به نویسندگی اینجانب در ۲ سال قبل منتشر گردید و اکنون این کتاب دومین آن است هر چند مطالب آن کاملاً از یکدیگر مجزا می باشد هر یک جداگانه قابل توجه است.

کتاب حاضر به کوشش آقای حسین اویسی نوشته شده که بعلت رفع اشکالات فنی و احیای خوب آن و همچنین تصاویر آموزشی بسیار زیبای آن به چاپ رسید. آقای حسین اویسی یکی از قهرمانان ارزنده کشور است که از نظر اخلاق و ادب موجب افتخار جامعه پرورش اندام است. با توجه به اینکه ایشان اهل مطالعه بوده و به نویسندگی علاقه مند است، امیدوارم آنچه در گذشته منتشر کرده ایم به درستی به نسل جدید ما انتقال یابد باشد زیرا مفتخرم که ۳۰ سال در خدمت علوم ورزشی و فرهنگ علمی پرورش اندام که در حال خدمت گذاری هستم. امید است قهرمانان شایسته ای چون آقای اویسی بتوانند رسالت فرهنگی ورزشی بویژه علوم پرورش اندام آینده را دنبال نمایند. و برایشان آرزوی توفیق و موفقیت دارم.

مسئول انتشارات علم و ورزش

عطاءالله محمد علی نژاد

دانش ناس ورزشی

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۷	مقدمه ناشر
۹	مقدمه نویسنده
۱۱	تاریخچه مختصری از ورزش پرورش اندام
۱۸	پرورش اندام آمیزه‌ای از ورزش و هنر
۱۹	فیگور (پوزینگ) چیست؟
۲۰	اهمیت فیگور در پرورش اندام
۲۵	فیگور برای مبتدیان
۲۶	عضلات بدن انسان
۲۸	چگونگی یادگیری فیگور
۳۰	طرز ایستادن و راه رفتن
	انواع فیگور در مسابقات
۳۱	راند اول: بدن در حالت ایستاده بدون فیگ
۳۷	راند دوم: فیگوهای اجباری
۳۹	۱ - جفت بازو از جلو
۴۰	۲ - زیر بغل از جلو
۴۳	۳ - قفسه سینه از بغل
۴۷	۴ - جفت بازو از پشت
۴۹	۵ - زیر بغل از پشت
۵۰	۶ - پشت بازو از بغل
۵۱	۷ - شکم، دستها، پشت گردن و کنترل پاها
۵۸	فیگوهای آزاد
۶۱	پوزدان
۶۳	نکات و تمرینات از راند اول
۶۵	نکات و تمریناتی در فیگوهای اجباری
۷۰	نکات مهم
۷۱	نکات و تمریناتی در فیگوهای آزاد
۷۳	تمریناتی برای کنترل عضلات شکم
۷۸	اشتباهات در فیگور
۸۱	انقباض عضلات بعد از تمرین
۸۳	زیبایی شناسی در فیگور
۸۹	نرمشها و انعطاف بدنی
۹۲	پوست بدن
۹۳	نحوه آفتاب گرفتن
۹۵	روغن‌های مخصوص مسابقه
۹۷	مدل مو
۹۸	مایوی مسابقه
۱۰۱	گرم کردن بدن برای مسابقه
۱۰۳	نور پردازی

سخن از ورزش پرورش اندام است ورزشی که طی عصر حاضر بعنوان یک پدیده اجتماعی غیر قابل انکار پا به عرصه وجود نهاده و مورد توجه عموم مردم قرار گرفته است. این ورزش را به نامهای زیبایی اندام، بدنسازی یا پرورش اندام می‌شناسند. اما این اسامی هیچگاه نمیتواند جنبه‌های مختلف این ورزش را آشکار کند. ورزشی که در آن با هنرهای زیبا آراسته شده و به جسم انسان زیبایی و قدرت و به روحش تکامل می‌بخشد. امروزه تمرینات با وزنه در هر رشته ورزشی لازم و جایگاه رفیعی دارد و تمرینات بدنسازی برای هر سن و پیشینه ورزشی کارساز است. البته بعد قهرمانی این ورزش مستلزم قبول تلاش جسمی و روحی و انضباط در خدمت شکوفایی اندام فیزیکی انسان است.

بدنسازی پس از سالها تمرین و جا به جا کردن وزنه‌های غیر قابل تصور رژیم‌های سخت غذایی پا به عرصه مسابقه و رقابت می‌گذارد. اختلاف ظاهری زیادی بین تمریناتش و آنچه در مسابقه انجام میدهد وجود دارد و عکس‌العمل تمریناتش را در مسابقه و تحت عضلات با نمایش بدن خود ارائه میدهد. این کتاب کوششی است در آموزش تفکر و بیان فن نمایش بدن یا همان فیگور در ورزش پرورش اندام و امیدوارم این تلاش در خدمت ناچیز مورد قبول جامعه پرورش اندام کشور واقع شود.

حسین اویسی