

آموزش جامع

تکنیک‌های

بدنسازی و فیتنس

از مبتدی تا پیشرفته

هیرید چوبک

- مجموعه ای با بیش از 500 حرکت بدنسازی
- آموزش گام به گام حرکات از مبتدی تا پیشرفته
- نتیجه گیری بهتر و سریع تر با حذف هزینه های اضافی
- پیشگیری از آسیب دیدگی های فیزیکی با رعایت اصول و تکنیک ها
- همه را به سادگی در اختیار شما قرار دادیم
- دانش ما تضمین موفقیت شماست



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



آموزش جامع تکنیک‌های بدنسازی و فیتنس از مبتدی تا پیشرفته

تألیف: هیربد چوبک

سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

طراحی صفحات: واحد گرافیک

طراح جلد: محمود رضا لطیفی

لیتوگرافی: باختر

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت تک رنگ: ۴۵۰ ۰۰۰ ریال

قیمت رنگی: ۷۹۹ ۰۰۰ ریال

قیمت فیلم آموزشی: ۶۰۰ ۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان، اندیشه
خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات
ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب انسان
تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰
سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶
پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>
<http://www.Hatmi.ir>

سرشناسه: چوبک، هیربد، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش جامع تکنیک‌های بدنسازی و فیتنس از مبتدی تا پیشرفته... / هیربد چوبک.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۷۴ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۷۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: بدنسازی

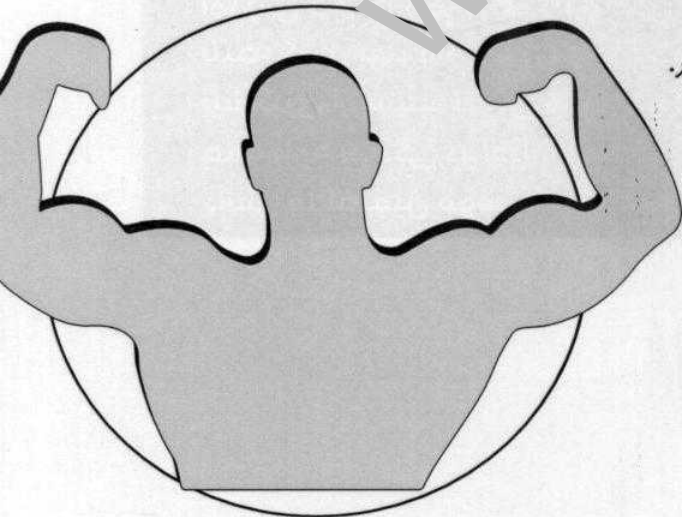
موضوع: تمرین‌های ورزشی

موضوع: ورزشکاران -- پرورش اندام

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۶الف ۵/د ۵۴۶/۵ GV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۷۶۸۷



فهرست مطالب

۷	فصل ۱ مطالب مهم در فیتنس
۱۵	فصل ۲ گرم کردن و سرد کردن
۲۹	فصل ۳ گردن
۳۳	فصل ۴ کول
۴۷	فصل ۵ شانه
۱۰۱	فصل ۶ سینه
۱۴۷	فصل ۷ دو سر بازو (جلو بازو)
۱۷۷	فصل ۸ ساعد
۱۸۵	فصل ۹ سه سر بازو (پشت بازو)
۲۲۱	فصل ۱۰ زیر بغل

فصل ۱۱

بخش میانی پشت

۲۴۵

فصل ۱۲

شکم

۲۵۹

فصل ۱۳

چهار سر ران

۲۹۷

فصل ۱۴

پایین کمر (فیله) و هسته

۳۲۵

فصل ۱۵

باسن

۳۳۷

فصل ۱۶

ساق پا

۳۴۹

فصل ۱۷

اصول کلی تغذیه

۳۶۱

مقدمه مؤلف

اگر تصمیم دارید برای تغییر خود چه از لحاظ فیزیکی چه از نظر ذهنی قدمی بردارید و به سمت زندگی سالم‌تر پیش روید، کتاب حاضر همچون نقشه‌ی گنج شما را به سمت مقصود نهایی هدایت خواهد کرد. برای برخورداری از سلامتی جسم و روح باید به بدن خود توجه ویژه‌ای داشته باشیم از این رو می‌بایست کفش‌های ورزشی را به پا کرده و برای یک قدم بزرگ به سوی تغییر آماده شویم. اما این که اولین قدم از کجا برداشته شود و چگونه می‌توان به یک اندام ایده‌آل رسید، بدون دانستن روش‌ها و تکنیک‌های مؤثر در بدن‌سازی ممکن نخواهد شد. بعد از سال‌ها تجربه‌ی مربیگری در باشگاه‌های ورزشی به این نتیجه رسیده‌ام که بزرگ‌ترین اشکال پیش روی افراد، نداشتن یک الگوی صحیح برای یادگیری حرکات و همچنین نداشتن منابع کافی برای تمرکز و انجام حرکات مناسب در بخش‌های مختلف بدن می‌باشد. حتی بسیاری از مربیان نیز زمانی که با تعداد بالای درخواست کارآموزان مواجه می‌شوند که در مورد اندام‌ها مختلف سوال دارند با کمبود تنوع در حرکات و تمرین‌ها رو به رو می‌شوند. از این رو در این کتاب سعی شده مجموعه‌ی کاملی از حرکات و تمرین‌ها با توجه به آناتومی بدن و به صورت تفکیک شده با در نظر گرفتن کدهای مختلف مربوط به آن اندام، اجرا و گردآوری شود تا علاوه بر آموزش صحیح تکنیک‌های اجرای حرکات موجود برای هر بخش بدن نیز مشخص شود. همچنین سعی شده برای اجرای حرکات، از افراد مبتدی که هر روزه در باشگاه‌های بدن‌سازی با آن‌ها برخورد می‌کنیم، استفاده شود تا بدانیم که این حرکات به چه افرادی اختصاص می‌یابد و به چه افرادی اختصاص نیست و همه‌ی افراد جدا از جنسیت، سن و توانایی فیزیکی می‌توانند از آن استفاده کنند. تنها کافی است که افراد وزنه‌ی مناسب با توجه به توان فردی و تعداد تکرارهای مناسب برای هر تمرین، را انتخاب نمایند. دانستن اصول صحیح حرکات این مزیت را خواهد داشت تا از آسیب‌های حرکتی مصون بمانیم و همچنین بتوانیم در مدت زمان کوتاه‌تر به اندام ایده‌آل خود، دست یابیم.

علاوه بر کتاب حاضر مجموعه‌ی تصویری نیز از اجرای حرکات، تهیه شده که هم به صورت مکملی برای این کتاب و هم به صورت مجزا قابل استفاده خواهد بود. در این کتاب سعی شده مبحثی نیز به تغذیه‌ی ورزشکاران اختصاص داده شود که این بخش تنها به منظور کامل‌تر شدن مطالب این کتاب و برطرف نمودن نیاز کلی ورزشکاران می‌باشد و از آنجایی که مبحث تغذیه خود نیاز به تأمل و تفصیل بسیار دارد سعی خواهد شد که در آینده کتابی مستقل در این راستا ارائه شود.

در آخر جا دارد که از همه‌ی کسانی که مرا در این مهم یاری کرده‌اند تشکر کنم و امیدوارم کتابی که در دست دارید بتواند پاسخگوی نیاز هر روزه‌ی شما ورزشکاران عزیز باشد.

مؤلف

هیرید چوبک