

۱۴۴۱۰۲۱

بدنسازی

دکتر عبدالمهدی نصیرزاده
روشن مهر

۱۳۹۵

سرشناسه : نصیرزاده، عبدالمهدی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور : بدنسازی / عبدالمهدی نصیرزاده روشن مهر .
مشخصات نشر : تهران : توانگران، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری : ۲۳۰ ص. : مصور (بخشی رنگی) .
شابک : ۲۰۰۰۰۰ ریال ۶-۸۸-۷۶۰۸-۹۶۴-۹۷۸ :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : بدنسازی

Bodybuilding : موضوع

موضوع : بدنسازی -- تعلیم

Bodybuilding -- Training : موضوع

رد، بندی کنگره : ۱۳۹۵ ب۴ن/۵۴۶/۵ GV

بده بندی دیویی : ۷۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۰۹۹۲۳

مولف: عبدالمهدی نصیرزاده روشن مهر

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰ جلد

چاپ و صحافی: نهضت پویا

ناشر: توانگران ۲۲۶۰۴۶۱۲

شابک: ۶-۸۸-۷۶۰۸-۹۶۴-۹۷۸

بها: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

۵	سرشانه
۸	پرس سرشانه هالتر (از جلو)
۱۰	پرس سرشانه ماشین نشسته
۱۲	پرس سرشانه دمبل
۱۴	بالا آوردن مقابل دمبل (نشر از جلو)
۱۶	نشر از جلو با هالتر
۱۸	نشر از جلو با سیم کش
۲۰	نشر از جانب دمبل ایستاده
۲۲	نشر از جانب دمبل نشسته
۲۴	نشر از جانب سیم کش تک دست
۲۶	نشر از جانب ماشین نشسته
۲۸	نشر کول هالتر دمبل
۳۰	کول سیم کش ایستاده
۳۲	نشر خم دمبل
۳۴	نشر خم دمبل نشسته
۳۶	نشر خم سیم کش از جانب
۳۸	کراس اور سیم کش متقاطع معکوس
۴۰	ماشین پروانه دلتونید از پشت (نشر عقب دستگاه)
۴۲	سیم کش چرخش به خارج
۴۴	چرخش داخلی سیم کشی
۴۶	نشر شیبدار از یک طرف
۴۹	عضلات سینه ای
۵۲	پرس بالاسینه هالتر

۵۴	پرس بالاسینه دمبل
۵۶	قفسه بالا سینه دمبل
۵۸	پروانه سیم کش (کراس اور سیم کش از پائین)
۶۰	قفسه سینه فلای سیم کش
۶۲	پرس سینه هالتر
۶۴	پرس سینه دمبل
۶۶	قفسه سینه پروانه دمبل
۶۸	قفسه سینه سیم کش:
۷۰	فلای ماشین
۷۲	زیر سینه هالتر
۷۴	پرس زیر سینه دمبل
۷۶	قفسه زیر سینه
۷۸	کراس اور سیم کش
۸۰	دیپ سینه (دیپ بار)
۸۳	«پشت»
۸۶	شراگ هالتر
۸۸	شراگ دمبل
۹۰	کول هالتر ایستاده
۹۴	قایقی سیم کش:
۹۶	زیر بغل سیم کش از جلو دست پهن
۹۸	زیر بغل سیم کش دست جمع
۱۰۰	با رفیکس دست باز:
۱۰۲	زیر بغل هالتر خم
۱۰۴	زیر بغل تک دمبل خم
۱۰۶	زیر بغل قایقی ماشین
۱۰۸	فیله کمری:
۱۱۰	دد لیفت
۱۱۲	دد لیفت ماشین (اسمیت)
۱۱۴	سلام ژاپنی
۱۱۷	بازوها

۱۲۰	جلو بازو هالتر Curl (ایستاده)
۱۲۲	جلو بازو دمبل نشسته:
۱۲۴	جلو بازو دمبل تمرکزی (جلو بازو دمبل آرنولد)
۱۲۶	جلو بازو سیم کش ایستاده:
۱۲۸	جلو بازو هالتر لاری:
۱۳۰	جلو بازو دمبل لاری:
۱۳۲	جلو بازو لاری: اشین:
۱۳۴	پشت بازو سیم کش ایستاده:
۱۳۶	دیپ:
۱۳۸	پشت بازو هالتر خوابیده:
۱۴۰	پشت بازو هالتر نشسته:
۱۴۲	پشت بازو دمبل دو دست نشسته:
۱۴۴	پشت بازو هالتر خوابیده (پشت بر سر پرس):
۱۴۶	پشت بازو کیک بک:
۱۴۸	مچ دست هالتر (حلقه شکل):
۱۵۰	مچ دست عقب هالتر ایستاده (حلقه ای):
۱۵۲	مچ هالتر نشسته معکوس:
۱۵۴	ساعد هالتر ایستاده:
۱۵۶	ساعد چکشی دمبل:
۱۵۹	پاهای:
۱۶۲	جلو پا ماشین:
۱۶۴	اسکات هالتر:
۱۶۶	اسکات اسمیت:
۱۶۸	پرس پا:
۱۷۰	هاک پا ماشین:
۱۷۲	لانگز:
۱۷۴	پشت پا ماشین خوابیده:
۱۷۶	پشت پا ماشین ایستاده:
۱۷۸	پشت پا هالتر ددلیفت:
۱۸۰	ددلیفت دمبل:

۱۸۲		ساق پا ایستاده
۱۸۴		ساق پا دمبل تک پا
۱۸۶		ساق پا داخلی (ساق پا خرک)
۱۸۸		ساق پا ماشین پرس پایی
۱۹۰		ساق پا نشسته
۱۹۳		شکم
۱۹۶		دراز نشست
۱۹۸		کرانچ
۲۰۰		کرانچ با طناب
۲۰۲		کرانچ هوشین
۲۰۴		دراز نشست نشسته
۲۰۶		بالا آوردن پاهای
۲۰۸		بالا بردن پا آیزان
۲۱۰		شکم زانو بالا
۲۱۲		زیر شکم خوابیده (ریورز رانچ)
۲۱۴		دراز نشست پا صاف
۲۱۶		دراز نشست چرخشی
۲۱۸		کرانچ مورب
۲۲۰		کرانچ مورب سیم کش
۲۲۲		پهلوی خم دمبل
۲۲۴		پهلوی خم سیم کش
۲۲۶		پول اور مبل