

آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن

BODYWEIGHT STRENGTH TRAINING ANATOMY

برت کونتراس

BRET CONTRERAS

حسین تیموری زمانه

عضو هیئت علمی، دانشکده علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

محمد امین ناسبتی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

[عنوان کتاب: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن]

[مؤلف: کونتراس، برت]

[مترجمین: حسین تیموری زمانه، محمد امین ناسوتی]

[ویراستار علمی: حسین تیموری زمانه]

[ویراستار ادبی: خدیجه خزاغل]

[طراح جلد: آرمان شهروئی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)]

[شمارگان: ۵۰۰ نسخه]

[قیمت: ۳۵/۰۰۰ تومان]

این کتاب در کمیته تالیف و ترجمه معاونت توسعه پژوهش و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز مورخ ۹۴/۷/۲۹ مطابقت با بند ۱ ماده ۷ آیین نامه جهت چاپ مورد تایید قرار گرفت

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (از: زیراک، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است.

متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۱ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خابان، نراط غـ جنب مجتمع تصادفات دادگستری- کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۰۸۰، دورنگ: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵

نشانی های اینترنتی: www.olfo.ir/ olomcon@pezh.hki@gmail.com

سرشناسه: کونتراس، برت، ۱۹۷۶-م. Contreras, Bret

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن / برت کونتراس، مترجمین: حسین تیموری زمانه، محمدامین ناسوتی.

مشخصات نشر: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۰۱ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۷-۳۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Bodyweight Strength Training Anatomy 2014

موضوع: بدن سازی- تعلیم

موضوع: ماهیچه ها — توانمندی

شناسه افزوده: تیموری زمانه، حسین، ۱۳۶۶ — مترجم

شناسه افزوده: ناسوتی، محمد امین، ۱۳۷۲ — مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ GV۵۴۶/۵/ک۹۱۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۵۷۲۴۴

۹	چالش با وزن بدن	فصل ۱
۱۳	بازوها	فصل ۲
۲۷	گردن و شانه	فصل ۳
۴۳	سینه	فصل ۴
۶۳	شکم	فصل ۵
۹۷	پشت	فصل ۶
۱۱۵	ران ها	فصل ۷

۱۵۱

کفل‌ها

فصل ۸

۱۶۳

ساق‌ها

فصل ۹

۱۷۱

تمام بدن

فصل ۱۰

۱۸۷

طراحی برنامه ورزشی

فصل ۱۱

www.ketab.ir

کتاب آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدنی برای چند دسته مردم نگاشته شده است:

• افراد مبتدی که به تمرین کردن بر اساس وزن بدن نیاز دارند. همه در مورد حرکات شنا و دراز و نشست اطلاع و آگاهی دارد، اما در مورد حرکاتی همچون چرخش لگن، ckp پلانک و قایقی برعکس آگاهی ندارند؛ و باید توجه داشت این تمرین‌ها باید بخش مهمی از هر برنامه‌ی معمول دلخواه قدرتی را تشکیل بدهد.

• افرادی که می‌خواهند تناسب اندام داشته باشند، اما حاضر به حضور در سالن‌های ورزشی نمی‌باشند. اگر این مورد در مورد شما هم صدق می‌کند، پس آسوده خاطر باشید که با این کتاب شما همیشه قادر به انجام یک تمرین با بازدهی تحسین برانگیز بدون هیچ اهمیتی که شما در چه مکانی قرار دارید، خواهید بود.

• ورزشکاران یا افرادی که «نم‌آ» در حال سفر هستند و در عین حال باید تناسب اندام خود را حفظ کنند. مطمئناً بد نیست که برای تمرین کردن به تجهیزات تمرینی با ارزش چند هزار دلاری دسترسی داشته باشید، اما اگر شما به طور مکرر در سفر می‌باشید پس شما می‌دانید که حفظ تناسب با این راهنما به راحتی ممکن می‌باشد.

• تمام مشتاقان تمرینات قدرتی، به نظر می‌رسد که شما ورزشکار، وزنه بردار، مربی، داور یا تراپیست باشید. اگر خط کاری شما تناسب اندام را شامل می‌شود، بهترین شما به فداگیری تمرینات قدرتی با وزن بدنی نیاز دارید.

علاقه‌مندان تمرین با وزن بدن می‌توانند اهداف تمرینی و میزهای را از قبیل بهبود عملکرد قدرت، هایپرتروفی (عضله سازی)، کاهش چربی یا بهبود وضعیت ترکیب بدنی داشته باشند. تمرینات قدرتی با وزن بدن به هر یک از این افراد این کمک را خواهد نمود که به اهداف خود دست پیدا نمایند.

فصل ۱ کتاب به معرفی تمرینات با وزن بدن پرداخته است. فصل ۲ تا ۹ در مورد عملکرد آناتومیک عضلات و نقش آن‌ها را در ورزش‌ها را بحث می‌نماید و بهترین تمرینات با وزن بدن را برای این گروه‌های عضلانی طراحی کرده است که شامل: بازوها، گردن، شانه‌ها، سینه، شکم، پشت، ران، سرین و ساق‌هاست.

در فصل ۱۰ در مورد تمرینات با وزن بدن برای درگیر کردن تمام عضلات بدن بحث شده و هدف اصلی تمرینات توضیح داده شده است. در آخر و در فصل ۱۱، برنامه نویسی آموزش داده شده است و چندین نمونه‌ی برنامه‌ی تمرینی برای اینکه شما از آن‌ها پیروی کنید، فراهم شده است.

آناتومی تمرین با وزن بدنی شامل، طراحی، دستورالعمل‌ها و توضیحات برای حدود ۱۵۰ تمرین می‌باشد که به شما کمک می‌کند که تناسب اندام و قدرت خود را افزایش دهید. ضمناً شما قادر خواهید بود از سطح آسان‌تر تمرینات تا انواع مشکل‌تر آن‌ها پیشرفت نمایید.

به طور انحصاری آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن دارای عکس‌های مصور برای کمک به شما به منظور مشخص کردن گروه عضلانی و بخش‌های عضلانی که حین یک تمرین تحت فشار قرار می‌گیرند را مشخص می‌نماید. جهت هدف قرار دادن قسمت مهمی از یک عضله آگاه بودن از آناتومی عضله به منظور هدف قرار دادن آن ناحیه در حین تمرین، ضروری می‌باشد. عضلات اولیه و ثانویه که در هر تمرین توضیح داده شده‌اند به صورت کدهایی در توضیحات آناتومیک که همراه با تمرین‌ها آمده است به شما به بهبود دادن ارتباط عصبی عضلانی کمک می‌نماید.

پس از خواندن آناتومی تمرینات قدرتی با وزن بدن، شما فهم مناسبی از گروه عضلانی در بدن انسان و شمار زیادی از تمرین‌هایی که هر الگوی حرکتی و عضلانی را تمرین می‌دهد و چگونگی اجرای صحیح تمرین‌های وزن بدن خواهید داشت. در آخر، فهم شما از تمرین با وزن بدن به طور چشمگیری افزایش خواهد یافت.