

مجموعه

حرکات بدن سازی

مؤلفان:

محمود همتیان دهکردی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی (مدیریت ورزش)

مربی بدنسازی و مربی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد)



رضا قادری دهکردی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی (حرکات اصلاحی)، مربی بدنسازی)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: همتیان دهکردی، محمود، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: مجموعه حرکات بدن سازی/ مؤلفان: محمود همتیان دهکردی، رضا قادری دهکردی.

مشخصات نشر: اراک: فخرالاسلام، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص؛ مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۸۴-۶۱-۸ قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: بدن سازی - تعلیم: (Bodybuilding - Training)

موضوع: بدن سازی (Bodybuilders): تمرین های ورزشی: (Exercise)

شناسه افزوده: قادری دهکردی، رضا، ۱۳۷۰

رده بندی کنگره: ۱۳۷۹ ۵ GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۱۳/۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۱۰۹۲۲۵

مشخصات:

عنوان: مجموعه حرکات بدن سازی

مؤلفان: محمود همتیان دهکردی، رضا قادری دهکردی

ناشر: انتشارات فخرالاسلام (۰۸۶-۳۲۲۷۰۶۰۰)

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ: چاپخانه بهمن - اراک

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: EAN-ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۸۴-۶۱-۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مجموعه حرکات عضلات پشتی بدن.....	۱
مجموعه حرکات عضلات دلتوئید و گوشه‌ای.....	۳۳
مجموعه حرکات دو سر بازویی (جلو بازو).....	۷۳
مجموعه حرکات عضله سه سر بازویی (پشت بازو).....	۹۹
مجموعه حرکات عضلات سینه.....	۱۲۴
مجموعه حرکات عضلات پا.....	۱۴۸
مجموعه حرکات عضلات شکم.....	۱۷۴

www.ketab.ir

مقدمه:

ورزش و تندرستی یکی از مهم‌ترین مقوله‌هایی است که با اکثر حوزه‌های سلامتی، بهداشتی، عاطفی، اخلاقی، تربیتی، فرهنگی و سیاسی در ارتباط بوده و مستقیم و غیرمستقیم بر این حوزه‌ها تأثیر گذاشته و یا از آن‌ها تأثیر می‌پذیرد. بنابراین به‌روشنی می‌توان اهمیت و ضرورت ورزش و سلامتی را دریافت و هرچه بیشتر در راستای ترغیب و تشویق همگان در آن کار شود، باز هم جای تلاش و کوشش بیشتر نیز هست و یکی از این راه‌ها ایجاد نگرش علمی نسبت به ورزش و بیان تأثیرات آن در تمام حوزه‌های ذکر شده می‌باشد.

کتابچه پیش روی شماست کتاب مجموعه حرکات بدن‌سازی است که کلیه حرکات این رشته را به صورت شکل به تصویر درآورده و توضیحات کاملی نیز راجع به هر حرکت آورده شده است که هم می‌تواند مورد استفاده ورزشکاران این رشته و هم جهت تدریس کلاس‌های آماتور بدن‌سازی مورد استفاده قرار بگیرد.

امید است کتاب حاضر مورد توجه کلیه ورزشکاران، مربیان، مسئولین و مدرسان فدراسیون قرار گیرد و در جامعه دانشگاهی به خصوص دانشجویان رشته تربیت بدنی مثمر ثمر واقع شود. همچنین از خوانندگان اسامید استدعا داریم نواقص و کاستی‌ها و پیشنهادات خود را با ما در میان گذاشته و انشاءالله با توکل بر خدا مجموعه کاملی گردآوری و در اختیار جامعه ورزشی قرار گیرد.

و من الله التوفیق