

# بدنسازی

تالیف و ترجمه

دکتر حجت‌اله سلیمانی

www.ketab.ir



سرشناسه : سلیمانی، حجت‌اله، -

Soleimani, Hojatollah

عنوان و نام پدیدآور : بدنسازی / تألیف و ترجمه حجت‌اله سلیمانی.

مشخصات نشر : تهران: دانش شناس، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۸۳۸-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : بدنسازی

موضوع : Bodybuilding

موضوع : تمرین‌های ورزشی

موضوع : Exercise

رده بندی کنگره : GV۵۱

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۳۱۷

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۷۱۴۵۵

نام کتاب : بدنسازی

مؤلف و مترجم : دکتر حجت‌اله سلیمانی

ناشر : انتشارات دانش شناس

محل نشر : تهران قاریخ نشر: زمستان ۱۳۹۸

نوبت چاپ : اول؛ ویرایش : اول

شمارگان : ۱۰۰۰۰

تلفن : ۰۹۱۲۹۳۳۰۴۸۹

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۸-۳۸-۱

Email: daneshshenas@gmail.com

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

## سخن ناشر

ز نیرو بود مرد را راستی      ز سستی کژی زاید و کاستی

### شاهنامه فردوسی

عقل سالم در بدن سالم است. به وسیله ورزش سالم و مفید انسان می تواند هم عقل خود را سالم تر کند و هم جسم و بدن خود را نیرومند نماید، لذا اهمیت ورزش و اثر آن در این شناخت خدا و عبادت و بندگی به خوبی معلوم می شود، انسان ورزشکار به وسیله عقل سالم بدن نیرومند خود بهتر می تواند خداوند متعال را بشناسد و از لحاظ کمیت و کیفیت به مراتب بیشتر از یک انسان ضعیف می تواند عبادت و بندگی خدا را بجای آورد. ورزش، باعث تمرکز حواس می شود و قدرت اندیشیدن را زیاد می کند. تحقیقات نشان داده است که تنظیم سیستم درونی بدن وابسته به تداوم یا قطع برنامه های ورزشی است. بدون ورزش انسان دیر یا زود محتاج به آروغ های گوناگون می شود که خود می تواند نظم بدن را وابسته به خود کند.

بدنسازي و تناسب اندام یکی از رشته های ورزشی جدید دنیای امروزی است. بسیاری از مردم تلاش می کنند با تمرینات ورزشی و بدنسازی + ماساژ اندامی خوش فرم و بدنی ورزیده شوند. زیبایی و تناسب اندام محصول تلاش و تمرینات منظم و حساب شده و درست است. اما محصول مهم تر بدنسازي اگر درست انجام شود + تمرینات سبب روح و جسمی سالم و شاداب شود.

این کتاب با هدف کمک به علاقمندان این رشته ورزشی در انجام تمرینات مناسب و سالم مبتنی بر اصول پزشکی تهیه شده است. امید است مفید واقع شود.

اغلب تصاویر موجود در این کتاب مربوط به همکاری خوب ورزشکارم در دانشگاه علوم پزشکی تهران، جناب آقای اسداله جلیلی است که سال های سال است به طرز خستگی ناپذیری به ورزش بدنسازی می پردازد.

### درباره زندگی نامه ایشان را از زبان خودشان می خوانید:

اینجانب اسداله جلیلی زاده ۱۳۵۱/۱۱/۱۹ در استان همدان شهر رزن روستای سوزن از توابع درجنس به دنیا آمدم. در سال ۱۳۵۶ به همراه خانواده به تهران مهاجرت کرده و در محله خرانه یغایی ساکن شدیم. ورزش را در سن نوجوانی با فوتبال در زمین های خاکی خزانة ششم در سال ۶۷-۶۸ با راهنمایی دو تن از دوستان به ورزش کشتی رو آوردم. در همان سال در مسابقات آموزشگاه های منطقه ۱۶ در وزن ۵۴ کیلوگرم چهارم شدم. در سال ۷۰-۶۹ در مسابقات آموزشگاه ها سوم شدم و در سال ۱۳۷۰ در تهران در مسابقات جام آزادستان خرمشهر در وزن ۵۷ کیلو موفق به کسب مقام سوم شدم. در همان سال (۱۳۷۰) در دو مسابقه بندجانبه در تهران و کرج در وزن ۵۷ کیلو به ترتیب اول و دوم شدم. در سال ۱۳۷۱ در مسابقات وحدت نیروهای مسلح کشور ششم شدم. در سال ۷۲ در مسابقات چند جانبه نیروها از سلج در وزن ۵۷ کیلوگرم اول شدم در همین سال در تهران در وزن ۶۲ کیلو قهرمان دانشجویان دانشگاه آزاد تهران شدم و در سال بعد در مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور در وزن ۶۲ کیلو ششم شدم. در سال ۷۵ در وزن ۵۷ کیلوگرم در قهرمانی تهران پنجم شدم در همان سال در انتخابی تیم دانشجویان دانشگاه آزاد تهران در ۵۷ کیلوگرم در فرنگی اول شدم. در سال ۷۶ و در آخرین حضورم در تیم دانشگاه در وزن ۶۲ کیلوگرم سوم شدم. در سال ۸۳ در تهران در ۶۹ کیلوگرم نایب قهرمان کشتی کارگران شدم و در سال ۱۳۹۲ در تهران نایب قهرمان مسابقات پیشکسوتان تهران شدم.

در حال حاضر نیز به صورت منظم به ورزش بدنسازی و آمادگی جسمانی می پردازم.

باتشکر اسد الله جلیلی.

## فهرست مطالب

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۳  | سخن ناشر                      |
| ۵  | فهرست مطالب                   |
| ۱۹ | تاریخ بدن سازی در جهان        |
| ۱۹ | مقدمه                         |
| ۲۰ | یوجین سادر (۱۸۶۶-۱۹۳۶ میلادی) |
| ۲۰ | برنار مک فادن                 |
| ۲۱ | زیگموند (زیگ) کلین            |
| ۲۱ | جان گریمک                     |
| ۲۱ | برادران ویدر                  |
| ۲۲ | استیو ریوز                    |
| ۲۲ | دوره شکوفایی                  |
| ۲۶ | لاری اسکات                    |
| ۲۷ | آرنولد شوارتزنگر              |
| ۲۹ | ایستادن و نشستن               |
| ۲۹ | وضعیت قرارگیری بدن            |

- ۳۱ ----- درست و صاف ایستادن
- ۳۲ ----- درست راه رفتن
- ۳۳ ----- نحوه درست نشستن
- ۳۳ ----- مصلی مناسب
- ۳۳ ----- نحوه لباس
- ۳۴ ----- استراحت
- ۳۵ ----- بدنسازی: مزایا و معایب
- ۳۵ ----- ۱۱ نکته مهم در بدنسازی
- ۳۵ ----- بدنسازی چیست
- ۳۶ ----- معایب بدنسازی
- ۳۶ ----- معایب بدنسازی برای نوجوانان
- ۳۷ ----- معایب عمومی بدنسازی
- ۳۷ ----- بدنسازی و جنبه شخصیتی
- ۳۸ ----- بدنسازی و محدود شدن زندگی روزانه
- ۳۹ ----- بدنسازی و جدایی از جامعه
- ۳۹ ----- بدنسازی و اولویت گذاری اشتباه
- ۳۹ ----- معایب بدنسازی برای بانوان

- ۴۰ ----- استفاده از هورمون‌های بدنسازی
- ۴۰ ----- کاهش چالاکی بدن
- ۴۱ ----- با بدنسازی چربی به عضله تبدیل نمی‌شود
- ۴۱ ----- فواید بدنسازی
- ۴۱ ----- بدنسازی و تأثیر آن بر عضلات و مفاصل
- ۴۲ ----- تأثیر بدنسازی بر اسکلت بدن
- ۴۲ ----- تأثیر بدنسازی بر سلامت روانی
- ۴۳ ----- سایر فواید بدنسازی
- ۴۳ ----- اشتباهات متداول در بدنسازی
- ۴۴ ----- سایر نکات مهم در بدنسازی
- ۴۴ ----- اهمیت رژیم غذایی
- ۴۴ ----- انجام ورزش هوازی در بدنسازی
- ۴۵ ----- مکمل ورزشی
- ۴۶ ----- خواب کافی
- ۴۶ ----- تحقیق کردن
- ۴۶ ----- افزایش وزن در بدنسازی
- ۴۶ ----- اهمیت فرم و شکل بدن

- ۴۷ ----- فشار زیاد به عضلات ممنوع
- ۴۷ ----- توجه به حجم عضلات در بدنسازی
- ۴۷ ----- تمرین بیشتر
- ۴۷ ----- داشتن برنامه بدنسازی
- ۴۷ ----- تعادل بدن در روز در هفته
- ۴۸ ----- اهمیت حرکات در بدنسازی
- ۴۸ ----- مصرف مشروبات غدا
- ۴۸ ----- خط کشیدن دور ها هوا
- ۴۸ ----- اهمیت نوشیدن آب
- ۵۱ ----- گرم و سرد کردن در بدنسازی
- ۵۱ ----- چگونگی گرم کردن
- ۵۳ ----- تذکرات
- ۵۳ ----- تمرین صحیح
- ۵۴ ----- چرا گرم کردن بدن قبل از ورزش مهم است؟
- ۵۴ ----- چه مدت زمانی بدن را گرم کنیم؟
- ۵۵ ----- سرد کردن بعد از تمرینات بدنسازی
- ۵۶ ----- زمانی که تمرینات به پایان می‌رسند

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| حرکت را ادامه دهید             | ۵۷ |
| تمرینات کششی انجام دهید        | ۵۸ |
| کاهش درد                       | ۵۹ |
| تأمین آب بدن                   | ۶۰ |
| گرم کردن قبل از تمرینات        | ۶۰ |
| توجه کردن شکم در یک ماه        | ۶۳ |
| ورزش های کم حرکت کردن شکم      | ۶۳ |
| برنامه چهار ماهه ای            | ۶۴ |
| برنامه ۲۰ دقیقه ای             | ۶۵ |
| ۱. منحنی معکوس                 | ۶۵ |
| ۲. پلاتنک                      | ۶۷ |
| ۳. دراز نشست                   | ۶۷ |
| ۴. حرکت نرمشی اسکوات           | ۶۸ |
| ۵. تمرین شبیه به کوهنوردی      | ۶۹ |
| ۶. بالا آوردن ماهیچه سینه بزرگ | ۷۱ |
| ۷. مرد عنکبوتی                 | ۷۲ |
| ۸. پلاتنک چرخشی                | ۷۳ |

- ۷۴ ----- ۹. ددلیفت با یک پا
- ۷۵ ----- ۱۰. کرانچ
- ۷۷ ----- تقویت ماهیچه ران و باسن
- ۷۷ ----- تمرینات ورزشی برای باسن و تقویت ماهیچه ران
- ۷۸ ----- تمرین اسکات
- ۷۹ ----- تمرین اسکات با کمک دیوار
- ۸۰ ----- حرکت لاری با حیز با جلو
- ۸۱ ----- باز کردن پا به طرفین به جلو خوابیده
- ۸۲ ----- جامپ اسکات
- ۸۲ ----- حرکت کیک دانکی
- ۸۳ ----- چند راه ساده و قابل دسترس برای تقویت باسن
- ۸۵ ----- پنج مزیت قوی کردن عضلات باسن و لگن
- ۸۹ ----- برنامه بدنسازی حجمی با رشد عالی عضلات
- ۹۰ ----- برنامه بدنسازی حجمی طبیعی
- ۹۱ ----- روز شنبه برنامه بدنسازی حجمی طبیعی
- ۹۲ ----- ۱- پرس بالا سینه با دستگاه
- ۹۲ ----- ۲- پرس بالا سینه با دمبل

- ۳- پرس بالا سینه با اسمیت ----- ۹۳
- ۴- فلهای بالا سینه با سیم کش ----- ۹۳
- ۵- پرس سینه هالتر ----- ۹۴
- ۶- قفسه سینه دمبل ----- ۹۴
- ۷- پلاور دمبل ----- ۹۵
- ۸- کراس آهنی سیم کش ----- ۹۵
- ۹- پرس زیر سینه با دستگاه ----- ۹۶
- ۱۰- دیپ با سیم کش ----- ۹۶
- ۱۱- کراس آهنی سیم کش ----- ۹۷
- روز یکشنبه برنامه بدنسازان حججی طبیعی ----- ۹۹
- ۱- ساق پا نشسته با دستگاه ----- ۱۰۰
- ۲- ساق پا ایستاده با دستگاه ----- ۱۰۰
- ۳- جلو ران دستگاه ----- ۱۰۱
- ۴- اسکوات ----- ۱۰۱
- ۵- پرس پا ----- ۱۰۱
- ۶- سی سی اسکوات با وزنه ----- ۱۰۲
- ۷- پشت ران دستگاه ----- ۱۰۳

- ۸- ددلیفت پاها صاف ----- ۱۰۳
- ۹- اسکوات پاها باز ----- ۱۰۴
- ۱۰- ابداکتور ران ----- ۱۰۴
- ۱۱- هالتر پل روی نیمکت ----- ۱۰۵
- روز سه شنبه برنامه بدنسازی حجمی طبیعی ----- ۱۰۷
- ۱- پل سیم کش دست باز ----- ۱۰۸
- ۲- زیر بغل سیم کش میله V ----- ۱۰۸
- ۳- زیر بغل سیم کش دست باز ----- ۱۰۹
- ۴- بارفیکس ----- ۱۰۹
- ۵- زیر بغل سیم کش میله V ----- ۱۱۰
- ۶- زیر بغل خم با اسمیت ----- ۱۱۰
- ۷- ددلیفت با هالتر ----- ۱۱۱
- ۸- هالتر T بار ----- ۱۱۱
- ۹- بالا آوردن پاها در حالت خوابیده ----- ۱۱۲
- ۱۰- کرانچ روی میز شیب دار ----- ۱۱۲
- ۱۱- چرخش روسی ----- ۱۱۳
- روز سه شنبه برنامه بدنسازی حجمی طبیعی ----- ۱۱۵

- ۱- سیم کش بازو مستقیم به پایین ----- ۱۱۶
- ۲- پشت بازو سیمکش با طناب ----- ۱۱۶
- ۳- پرس پشت بازو میله خم ----- ۱۱۷
- ۴- پشت بازو دیپ روی میز ----- ۱۱۷
- ۵- جلو بازو دمبل چکشی جفت دست ----- ۱۱۸
- ۶- جلو بازو هالتر ----- ۱۱۸
- ۷- جلو بازو دمبل تک دست ----- ۱۱۹
- ۸- جلو بازو رولر ----- ۱۱۹
- ۹- جلو بازو چکشی بارزنه ----- ۱۲۰
- ۱۰- جلو بازو هالتر دست برعکس ----- ۱۲۰
- روز پنجشنبه برنامه بدنسازی حجمی مایمی ----- ۱۲۱
- ۱- پرس سرشانه هالتر نشسته ----- ۱۲۲
- ۲- بالا آوردن دمبل از جلو تک دست ----- ۱۲۲
- ۳- بالا آوردن هالتر از جلو ----- ۱۲۳
- ۴- سرشانه دمبل از بغل ----- ۱۲۳
- ۵- سرشانه طرفین با دستگاه ----- ۱۲۴
- ۶- سرشانه دمبل از بغل نشسته ----- ۱۲۴

- ۱۲۵ ----- ۷- قفسه سینه برعکس با دستگاه
- ۱۲۵ ----- ۸- خیس پول
- ۱۲۶ ----- ۹- فلای سیمکش برعکس
- ۱۲۷ ----- برنامه بدنسازی حجمی با رعایت نکات ذیل
- ۱۲۷ ----- افزایش حجم غذا
- ۱۲۷ ----- برنامه بدنسازی با استراحت
- ۱۲۸ ----- اهمیت تکرار اسکات
- ۱۲۸ ----- برنامه بدنسازی حجمی استراحت بین ست
- ۱۲۹ ----- نقش اسکات در رشد عضلات
- ۱۲۹ ----- برنامه بدنسازی حجمی با مکمل
- ۱۳۰ ----- ماهی بخورید
- ۱۳۰ ----- برنامه بدنسازی حجمی در ۱۰ هفته
- ۱۳۰ ----- برنامه بدنسازی حجمی شنبه
- ۱۳۰ ----- عضلات سینه
- ۱۳۱ ----- عضلات پشت بازو
- ۱۳۱ ----- برنامه بدنسازی یکشنبه
- ۱۳۱ ----- عضلات پشت

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| عضلات بازو                                                       | ۱۳۱ |
| دوشنبه: استراحت                                                  | ۱۳۲ |
| برنامه بدنسازی حجمی سه‌شنبه                                      | ۱۳۲ |
| عضلات سرشانه                                                     | ۱۳۲ |
| عضلات ساعد                                                       | ۱۳۲ |
| برنامه بدنسازی چهارشنبه                                          | ۱۳۳ |
| عضلات پا                                                         | ۱۳۳ |
| عضلات ساق                                                        | ۱۳۳ |
| پنج‌شنبه: استراحت                                                | ۱۳۳ |
| نتیجه                                                            | ۱۳۳ |
| برنامه بدنسازی حجمی تضمینی ۶۰ روزه                               | ۱۳۵ |
| تکرارهای ناقص و کامل کدام بهتر است؟                              | ۱۳۹ |
| علم در مورد اثرگذاری تکرارهای ناتمام و تکرارهای کامل چه می‌گوید؟ | ۱۳۹ |
| کدام یک برای هایپرتروفی بهتر هستند؟                              | ۱۴۱ |
| آیا باید تکرارهای ناتمام را انجام دهید؟                          | ۱۴۱ |
| فیگور در بدنسازی                                                 | ۱۴۵ |
| حرکت جفت بازو از جلو                                             | ۱۴۵ |

- ۱۴۶ ----- حرکت زیر بغل از جلو
- ۱۴۶ ----- حرکت قفسه سینه و بازو از پهلو
- ۱۴۷ ----- حرکت جفت بازو از پشت
- ۱۴۸ ----- حرکت زیر بغل از پشت
- ۱۴۸ ----- حرکت بازو از پهلو
- ۱۴۹ ----- حرکت شانه و ران
- ۱۵۱ ----- اشتباهات بدنسازی
- ۱۵۱ ----- اصلاح اشتباهات رایج بدنسازی
- ۱۵۱ ----- ۱. تمرین زیر بغل هالتر خم
- ۱۵۳ ----- ۲. تمرین لانگ یا اسکات به حالت تک پا
- ۱۵۶ ----- ۳. تمرین پلانک
- ۱۵۷ ----- ۴. تمرین لت از جلو سیم کش
- ۱۵۹ ----- ۵. تمرین پل زدن
- ۱۶۲ ----- پرهیز از اشتباهات در حرکات
- ۱۶۲ ----- حرکت جلو بازو هالتر لاری
- ۱۶۲ ----- حرکت قفسه سینه دمبل تخت
- ۱۶۳ ----- حرکت کراس آور سیم کش

- حرکت جلو بازو دمبل چکشی ----- ۱۶۴
- حرکت هالتر زیر بغل خم ----- ۱۶۴
- گرفتن دست ها در حرکت پرس سینه هالتر تخت ----- ۱۶۵
- حرکت پرس دمبل تخت ----- ۱۶۶
- پایین آوردن هالتر در پرس سینه از نمای بالا ----- ۱۶۷
- بالا بردن دمبل ها در هر حرکتی ----- ۱۶۸
- حرکت زیر بغل نی بار هالتر خم ----- ۱۶۸
- بزرگ ترین اشتباهات بدنسازی ----- ۱۷۰
- ۱- وزنه‌ی سنگین زدن ----- ۱۷۰
- ۲- بیش از حد تمرین کردن ----- ۱۷۰
- ۳- نداشتن برنامه‌ی منظم ----- ۱۷۱
- ۴- نادیده گرفتن اصل فشار بیش از حد ----- ۱۷۲
- ۵- فقط از دستگاه استفاده کردن ----- ۱۷۲
- ۶- روزه گرفتن یا درست غذا نخوردن ----- ۱۷۳
- ۷- به اندازه‌ی کافی نخوردن و ننوشیدن ----- ۱۷۳
- ۸- انجام ندادن حرکات کششی ----- ۱۷۳
- ۹- ورزش کردن قبل از خواب ----- ۱۷۴

- ۱۰- پوشیدن لباس نامناسب ----- ۱۷۴
- ۱۱- اصل همه یا هیچ ----- ۱۷۴
- ۱۲- برنامه‌های تمرینی نامتعادل ----- ۱۷۵
- ۱۲- تکنیک نامناسب ----- ۱۷۵
- ۱۴- انگیزه نداشتن ----- ۱۷۵
- ۱۵- تنوع کافی نداشتن ----- ۱۷۶
- ۱۶- تنظیم نکردن برنامه‌ها برای ابعاد بدن خود ----- ۱۷۶
- ۱۷- توجه نکردن ----- ۱۷۶
- ۱۸- درست سرد نکردن بدن ----- ۱۷۶
- ۱۹- رفتار بد در باشگاه ----- ۱۷۷
- ۲۰- نداشتن اهداف واقع‌گرایانه ----- ۱۷۷
- منابع ----- ۱۷۹