

ادام کامبل

اطلس جامع

تمرینات بازسازی پایان خوان

مروری بر مباحث فیزیولوژی، علم تمرین و تغذیه ورزشی
نکات تمرینی ویژه دوران بارداری

محمد رضا الماسی

دانش آموخته‌ی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

میثم میرزایی شهبابی

دانش آموخته‌ی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

ادام کامبل

تألیف و ترجمه: محمدرضا الماسی، میثم شهرابی میرزایی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| ویرایش تصاویر/ راضیه امیری

| آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: الماسی، محمدرضا ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور: اطلس جامع تمرینات بدن سازی بانوان/ تألیف و ترجمه: محمدرضا الماسی، میثم شهرابی میرزایی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامن، انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۴۸۴ ص.: مصور، ج ۱۸، نمودار.
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۶۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: مکمل های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

موضوع: تمرینات - بدنسازی

شناسه افزوده: میرزایی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۷ م ۷/ع ۶/ ۵/ RM۲۵۸

رده بندی دیویی: ۲۰۸۸۷۹۶ / ۱۳ ۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۸۵۹۴



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

🌐 Hatmi.ir 📷 hatmipublication

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 است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



بخش ۱ مفاهیم نظری

فصل ۱ فیزیولوژی زنان

۹

فصل ۲ زنان و بارداری

۲۷

فصل ۳ مبانی و سیستم‌های تمرینی

۳۵

فصل ۴ زنان و تمرینات مقاومتی

۵۶

فصل ۵ اصول تغذیه ورزشی در زنان

۶۷

بخش ۲ آموزش حرکات

فصل ۶ عضله‌ی سینه‌ای

۱۰۴

فصل ۷ عضلات پشتی

۱۴۴

فصل ۸ عضله‌ی شانه‌ای

۲۰۸

فصل ۹ عضلات بازو

۲۳۸

فصل ۱۰ چهارسر رانی

۲۷۶

فصل ۱۱ همسترینگ و ساق

۳۴۲

فصل ۱۲ عضلات مرکزی

۳۹۳

فصل ۱۳ تمرینات کل بدن

۴۶۰

سپاس خدا را که این توفیق را شامل حال ما قرار داد تا بتوانی بار دیگر به نگارش کتابی پردازیم، کتاب حاضر در خصوص ورزش و نقش آن در بانوان است، با این حال وقت را مناسب دیدم تا چند نکته در خصوص زنان و جایگاه زنان در جهان بیان کنم.

بر اساس آموزه‌های دین مبین اسلام، زنان جایگاه رفیعی در نظام هستی دارند و از دامن زنان مرد به معراج می‌رود. و از دامن زنان (مادر) مردان و زنان بزرگی در دنیا پرورش یافته‌اند که هر کدام در جهان هستی نقش‌های بزرگی ایفا کرده‌اند. خداوند متعال انسان‌ها را در قالب مردان و زنان به نیکوترین شکل و صورت آفریده و به هر یک جایگاه خاص به خود را داده است. اما می‌توان به جرات گفت زنان از جایگاه ممتازی برخوردار هستند، با توجه به قرآن کریم که زنان را کشتزار تشبیح کرده است، که این تشبیح نشانه از ویژگی برتری و البته مسئولیت سخت او در جهان هستی حکایت دارد. دامن زنان همچون مدرسه انسان سازی است که خود، زنان مربی و معلم این مدرسه است. می‌توان گفت زنان در شکل گیری افراد جامعه نقش بسزایی دارند. به همین واسطه خداوند موجودی حلت کرده و او را اسوه عشق و مهربانی قرار داد تا اولین طعمی که یک فرد پس از ورود به جهان هستی خواهد چشید همان عشق و مهر مادری است. مادر بودن همان مسئولیت سخت و مهمی است که خداوند بر دوش زنان گذاشته است، و خداوند بزرگ به مادر جایگاهی ویژه‌ای عطا کرده که در قرآن کریم به این ویژگی بارها اشاره شده است که به انسان دستور می‌دهد در مواجه با مادر به بهترین شکل سخن بگوید، که او تو را با ناراحتی حمل کرد. دوران بارداری و با ناراحتی بر زمین می‌گذارد و دوران حمل و از شیر بازگرفتنش سی ماه است، با این حال می‌توان نتیجه گرفت که یک زنان، نقش عظیمی در ایجاد آرامش و محبت در زندگی و نقش پرورش جنین سالم و تربیت صحیح فرزندان در مسیر الهی می‌تواند داشته باشد. و به خاطر همین است که اسلام تاکید بر ماندن زنان در جایگاه عظمی انسانی‌اش دارد. در تاریخ شاهد آنیم که مردان بزرگ جهان، موفقیتشان، مرهون پاکی ولادت مادران و تربیت صحیح ایشان در زندگی بوده است. از دیگر تشبیحات زیبا قرآن کریم در وصف زنان کلمه آرامش است، قرآن زنان را اسوه آرامش تشبیح می‌کند با این تشبیح زیبا می‌توان نتیجه گرفت اگر زنان آفریده نمی‌شد پس آرامشی هم در جهان وجود نداشت و به همین دلیل قرآن می‌گوید ما همه چیز را جفت و زوج آفریدیم و همسران شما را از جنس خودتان آفریدیم تا در کنار هم آرامش داشته باشید.

در گذشته تاریخ قبل از اسلام نگاه صحیح و درستی به زنان نبوده چه در جهان عرب جاهلیت و چه در بخش قسمت اروپایی جهان، مشکلات قبیل زنده به گور کردن دختران یا یک نگاه ابزاری به جنس زنان وجود داشت، اما زمانی که پیغمبر عظیم شان اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) پای در جهان هستی گذاشت و به مقام بالا پیغمبری رسید با اینگونه رفتارهای ناشایست در خصوص زنان جلوگیری کرد. زمانی که خداوند به حضرت محمد (ص) حضرت فاطمه الزهرا را بخشید، خیلی از اهالی جاهل آن زمان پیغمبر را متهم کردن که تو دیگر نسلی نخواهی داشت، اما خدا در قرآن به پیغمبر آیه نازل می‌کند که به تو کوثر عطا کردیم، که خیلی از بزرگان کلمه کوثر را که به معنی عطا و بخشش بزرگ از جانب خدا است را به حضرت فاطمه

الزهره نسبت دادن و از همین جا می‌توان دانست فرزند دختر چه جایگاهی از خیر و برکت در جهان دارد. حضور حضرت محمد و حضرت فاطمه در آن زمان که نگاه مناسبی به جنس زنان نبوده بی حکمت نیست، می‌توان اینطور نتیجه گرفت که خدا به بندگان می‌خواست این شان و منزلت زنان را به صورت تصویری نشان دهد که شنیده‌ایم که حضرت محمد بارها تا کمر خم شده اند و دستان حضرت فاطمه را بوسیده ان که این موضوع جایگاه زنان را نشان می‌دهد، هرچند امروزه با شایعاتی در خصوص دین اسلام و جایگاه زنان روبرو هستیم، که دلیل این شایعات به وضوح عیان است، چرا که اگر زنان به جایگاه رفیع خود که خداوند برای او معین کرده است برسد، دست هوسرانان و شهوترانان کوتاه خواهد شد، که این شایعات و بازی‌هایی که امروزه با آن روبرو هستیم نشأت گرفته از این افراد سودجو و هوسران است، که یک نوع تضویر است، در قرآن کریم آیاتی است که مختص به جنس زنان است، می‌توان گفت تنها کتاب آسمانی که در آن حق و حقوق زنان را ذکر کرده است و به برابری بین جنس زنان و مردان پرداخته است به طور مثال سوره احزاب آیه ۳۵ به یقین مردان مسلمان و زنان مسلمان، مردان با ایمان و زنان با ایمان، مردان مطیع فرمان خدا و زنان مطیع فرمان خدا، مردان راستگو و زنان راستگو، مردان پاکدامن و زنان پاکدامن،.....خداوند برای همه آنها مغفرت و پاداش عظیمی فراهم ساخته است.

که این آیه و دیگر آیات مشابه نشانه از حقوق برابر و مساوی بین زنان و مردان حکایت دارد. سخن کوتاه کنم هدف تنها نشان دادن بخشی از جایگاه ویژه زنان در جهان هستی بود که قرآن کریم به طور کامل و دقیق این جایگاه عظیم را شرح دهد که ما تنها به بخش خیلی کوچک آن اشاره کردیم. سخنان از زنان شد حیف آمد اشاره‌ای به مادران و همسران شهیدان نکنم، به جرعت می‌توان گفت مادران شهید جایگاهی بالا و ویژه نزد خداوند دارند، که ما جوانان امروز تحصیلات، زندگی و مملکت‌مون را مدیون صبر و شکیبایی این مادران شهید هستیم، چرا که اگر این مادران عزیز علی‌اکبرهای خود را به قربان گاه عشق نمی‌فرستادن قطعاً کشوری به نام ایران دیگر وجود نداشت، حال این کتاب حاضر برگ سبزیست کوچک تقدیم به تمامی بانوان عزیز و همیشه سربلند کشورم ایران است، باشد که تاهیب این کتاب بتواند در سلامتی و تندرستی بانوان کشورم مفید واقع شود.