

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ص. روز تمرین عضلات شکم

دکتر محمد رشیدی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

امیر حسین عبادی

فیزیولوژیست ورزشی و مربی بین المللی بدن ساز هندبال

منیژه شاهورانیان

دبیر آموزش و پرورش شهرستان مهدی شهر



انتشارات خیمه رود

۱۳۹۸

سرشناسه	: رشیدی، محمد، ۱۳۴۸ فروردین -
عنوان و نام پدیدآور	: صد روز تمرین عضلات شکم / محمد رشیدی، امیرحسین عبادی، منیژه شاهورانیان.
مشخصات نشر	: سمنان: انتشارات حبله رود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۱ ص.: مصور.
شابک	: ۲-۲۱-۶۸۸۷-۶۲۲-۹۷۸: ۲۰۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش های شکم
موضوع	: Abdominal exercises :
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise :
شناسه افزوده	: ام، حسین، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	: شاهورانیان، منیژه، ۱۳۴۸ -
رده بندی کنگره	: ۶۷۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۰.۷۱
شماره کتاب شناسی ملی	: ۷۸۴۸

شناسنامه

صد روز تمرین عضلات شکم

دکتر محمد رشیدی؛ امیرحسین عبادی؛

منیژه شاهورانیان

ناشر: حبله رود

چاپ نخست، ۱۳۹۸

شابک: ۲-۲۱-۶۸۸۷-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرای: محمدتقی رهبری فرد

طرح روی جلد: فرشته فیروزیان

چاپ و صحافی: آذین

قیمت: بیست هزار تومان



انتشارات حبله رود

سمنان

میدان معلم، ساختمان

فردوس طبقه اول، واحد ۷

www.hablerood.ir

فهرست مطالب

۱	 پیشگفتار
۲	 مقدمه
۴	 ضلالت شکم
۶	 الف) آناتومی عضلات شکمی
۶	 Rectus Abdominis
۶	 Obliques ۲
۷	 Transversus Abdominis ۳
۷	 Erector Spinae ۴
۷	 تمرینات هوازی
۸	 تغذیه
۱۱	 تمرینات بی هوازی بر روی سینه شکم
۱۳	 کرانچ با وزنه
۱۱۷	 Reference

پیشگفتار

مجموعه‌ای از بهترین و مؤثرترین تمریناتی که موجب تقویت عضلات ناحیه شکم می‌شود در این کتاب آورده است که علاقه‌مندان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی می‌توانند با کمک این کتاب، مسیر به این هدف نائل آیند.

در ابتدا مطالبی کوتاه از آناتومی عضلات شکم جهت شناخت این بخش از بدن آورده شده است و به دنبال آن تعداد یکصد تمرین با شکل و تعداد تکرار هر حرکت قابل مشاهده و استفاده است.

مؤلفان