



دست‌های پرتوان

با تمینات جلو بازو، پشت بازو، ساعد

دیوید ساندلر

ترجمه

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی



نشر ورزش



دست‌های پرتوان - با تمرینات جلو بازو، پشت بازو، ساعد

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسم‌پور - مهدی صادقی

قطع: رقعی - ۶۴ صفحه

نوبت چاپ: نخست - تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۶-۸

فروست: ۲۳۹

سلبه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر: همکار: بامداد کتاب

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش و فروشگاه تهران: پلاک ۱۰۰، طبقه ۲، خیابان فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۱۴۱

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	ساندلر، دیوید Sandler, David
عنوان و نام پدیدآور	دست‌های پرتوان با تمرینات جلو بازو، پشت بازو، ساعد / دیوید ساندلر؛ ترجمه ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسم‌پور، مهدی صادقی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش؛ بامداد کتاب، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۶۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	978-622-616746-8
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training, ۲۰۱۰
موضوع	تمرین با وزنه - Weight training
شناسه افزوده	درتاج، ابراهیم، مترجم؛ قاسم‌پور، حمیدرضا، ۱۳۶۱ - مترجم؛ صادقی، مهدی، ۱۳۵۲ - مترجم
ردمبندی کنگره	GV۵۴۶
ردمبندی دیویی	۶۱۳/۷۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۰۷۷۱۵

فهرست

۴	مقدمه ناشر.....
۱۰	جلو بازو با جفت دمبل.....
۱۴	فشار دادن به پایین با عضله سهر بازویی.....
۱۸	خم کردن مچ (ساعد).....
۲۲	جلو بازو خم با دمبل به صورت تکی.....
۲۴	جلوبازو: هالتر ایستاده.....
۲۶	جلوبازو سیم کش.....
۲۸	جلوبازو لان.....
۳۰	جلوبازو: هالتر دست برعکس.....
۳۳	پشت بازو هالتر خوابیده به پشت.....
۳۶	حرکت دیپ.....
۳۸	حرکت دیپ روی میز.....
۴۰	پرس پشت بازو دست جمع رز.....
۴۴	پشت بازو کیک بک با دمبل.....
۴۶	پشت بازو دمبل تک دست ایستاده.....
۴۸	پشت بازو سیم کش دست برعکس.....
۵۰	چرخش مچ.....
۵۳	بهبتر کردن عضلات جلو بازو (دوسر بازویی).....
۵۶	راهنمایی ها برای متناسب کردن عضلات پشت بازو.....
۵۸	تمرین خم کننده های پنجه.....
	نمایش تفنگ هایتان.....

مقدمه ناشر

خداوند را شاکریم که در مسیر پربرکت فرهنگ و برای رشد، پیشرفت و سلامت مردم کشور عزیزمان ایران گام برداریم. به یاری او و به همت و تلاش همکاران محترم توانسته‌ایم آثار زیادی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی منتشر و در سراسر کشور پخش کنیم.

در سال‌های اخیر تمرین با وزنه بیش از هر زمان دیگر فراگیرتر شده و مورد استقبال قرار گرفته است؛ محبوبیت پرورش اندام و بدنسازی در بین جوانان و بزرگسالان رو به افزایش است. بر اساس برنامه‌ها و اهداف، انتشارات و درک و پذیرش شرایط خاص کنونی، تولید کتاب‌های کاربردی و کم‌حجم در اولویت کاری این انتشارات قرار دارد.

بنابراین کتاب "Fundamental Weight Training" (اصول تمرین با وزنه) بعد از ترجمه با توجه به فصل‌های کتاب، به چند عنوان کتاب تقسیم و منتشر می‌شود.

کتاب حاضر نیز از سری کتاب‌های کاربردی، بر اساس مطالب و موضوعات و محتوای آن نام‌گذاری و منتشر شده است. امید است همان‌طور که هدف این انتشارات است مورد استفاده کاربردی علاقه‌مندان و ورزشکاران عزیز قرار گیرد.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

برادران صادقی