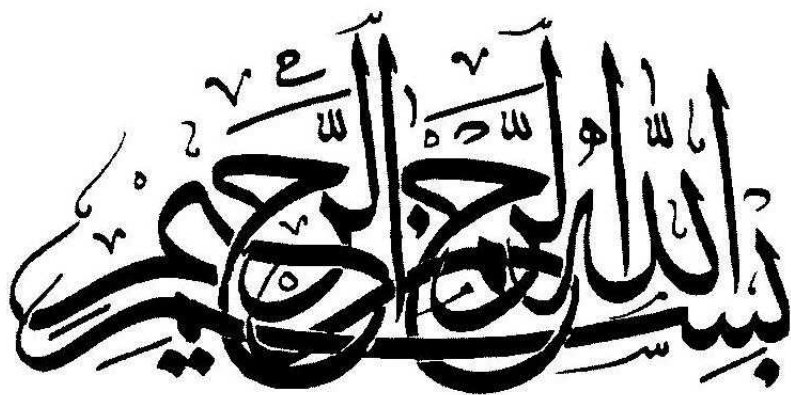


۴۶۲۱۰۰



شروع اصولی ورزش بدنسازی

نویسنده:

عرفان والیان

سرشناسه	:	والیان، عرفان، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	شروع اصولی ورزش بدنسازی/ نویسنده عرفان والیان.
مشخصات نشر	:	تهران: ساحل زندگی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۷ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۷۸-۴۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	بدن سازی
موضوع	:	Bodybuilding
موضوع	:	بدن سازی -- تمرین
موضوع	:	Bodybuilding -- Exercise
رده بندی کنگره	:	۵/۵۴۶GV
رده بندی دیویی	:	۷۱۳/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۲۵۰۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبیا



آمارات ماس تهران

تهران، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۴

تلفن: ۶۶۴۹۲۲۲۷

نام کتاب: شروع اصولی ورزش بدنسازی

نویسنده: عرفان والیان

ویراستار: آرش مظلوم تبریزی/ صفحه آرایی: علی مرآتی/ ناشر: انتشارات ساحل زندگی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰/ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۷۸-۴۷-۳

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



۸	بدن سازی چیست.....
۱۰	فواید بدن سازی.....
۱۲	چطور بصورت اصولی ورزش بدنسازی را شروع کنیم.....
۱۳	مراجعه به پزشک برای شروع بدنسازی.....
۱۴	رقابت های محلی را پذیرا باشید.....
۱۴	با یک مربی بدنسازی صحبت کنید.....
۱۵	پیدا کردن یک باشگاه خوب.....
۱۵	حداقل از سه باشگاه دیدن کنید.....
۱۶	بهترین وقت روز برای بدن سازی.....
۱۷	با مربی خصوصی صحبت کنید.....
۱۷	به باشگاهی بروید که نیازهای شما را برآورده می کند.....
۱۸	نوع بدن خود را شناسایی کنید ، چه چیزی برای آن مفیدتر است
۱۹	تمرکز و فکر.....
۲۰	نکات ایمنی و بهداشتی در باشگاه بدنسازی.....
۲۴	شروع به کار کنید.....
۲۶	چند نکته مهم در مورد برنامه بدنسازی ماه اول.....
۲۷	پیشرفت خود را ثبت کنید.....



فهرست مطالب



وزنه ها را به تدریج سنگین کنید.....	۲۸
بعد از تمرین عضلات خودتان را بکشید.....	۲۹
به بدنتان فرصت ریکاوری بدهید.....	۲۹
از روزهای استراحت خود چشم پوشی نکنید.....	۲۹
رژیم خود را طراحی کنید.....	۳۵
غذاهای فرآوری شده را کنار بگذارید.....	۳۵
از قند و شیرین کننده های مصنوعی دوری کنید.....	۳۵
مصرف پروتئین را بالا ببرید.....	۳۱
به مقدار کافی کربوهیدرات مصرف کنید.....	۳۱
سبزیجات بخورید.....	۳۲
از مکمل های پروتئینی هوشمندانه مصرف کنید.....	۳۲
از نوشیدن آب غافل نشوید.....	۳۳
مکمل ها.....	۳۳
شناخت عضلات و تمرینات مختص آنها.....	۳۶
بدنسازی در خانه با ۲ نمونه حرکت.....	۵۱
معرفی بیشترین حرکات پر تکرار.....	۷۵
نحوه نفس گیری صحیح در بدنسازی چگونه است.....	۸۲

بدنسازی می تواند برای همه ی مردم پشـتوانه ایی برای خواب بهتر و کاهش تنش ها ی روانی باشد ، تمرینات ایروبیک و تنظیم وزن ، حس ارزشمندی را در ورزشکار ایجاد می کند. این ورزش می تواند برای درمان طبیعی افسردگی و تبدیل نگرانی های و مشکلات زندگی به یک فکر مثبت ، مفید باشد.

ساختن بدنی ایده آل نیاز به صرف زمان ، تمرکز و ثابت قدمی دارد ، جالب اینکه ۶ تا ۱۲ ماه اول کار ، زمانی است که احتمالا بیشترین تغییرات و افزایش رشد عضلانی را شاهدخواهید بود چیزی که در این مرحله اهمیت زیادی دارد این است که اصول اولیه و طرز صحیح انجام حرکات را بیاموزید.