

بدن سازی جامع

علیرضا رستمیان



انتشارات کتابداران



انتشارات کتابداران

مجری امورات صفر تا صد کتاب (تایپ تا چاپ محدود)

● بدن سازی جامع ●

● نویسنده : علیرضا رستمیان ●

● ناشر: کتابداران - مشهد (میرزایی ۰۹۱۵۹۱۵۴۰۶۸) ●

● صفحه آرای و مشاور فنی چاپ : مصطفی میرزایی ●

● طراح جلد : واحد گرافیک نشر کتابداران - سیدسعید شفیعی ●

● شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰ ●

● شابک: 978-622-6280-75-4 قیمت : ۴۸۰۰۰ تومان ●

حق چاپ و نشر برای نشر کتابداران و نویسنده محفوظ می باشد.



سرشناسه : رستمیان، علیرضا، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدیدآور : بدن سازی جامع / علیرضا رستمیان.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات کتابداران، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۹۴ ص. شابک : 978-622-628075-4

وضعیت فهرست نویسی : فیا / یادداشت : کتابنامه.

موضوع : بدن سازی / موضوع : Bodybuilding

موضوع : آمادگی جسمانی / موضوع : Physical fitness

رده بندی کنگره : ۵ / ۵۴۶ GV

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۰۴۰۱۳ وضعیت رکورد : فیا

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول ؛ فیزیولوژی عضله.....۱۵

۱۷.....	انقباض عضله اسکلتی.....
۱۷.....	تشریح فیزیولوژیک عضله اسکلتی.....
۱۷.....	فیبر عضله اسکلتی.....
۱۸.....	سارکولم.....
۱۸.....	میوفیبریلها ، فیلامان های اکتین و میوزین.....
۲۰.....	سارکوپلاسم.....
۲۰.....	رتیکولوم سارکوپلاسمیک.....
۲۱.....	مکانسیم عمومی انقباض عضلانی.....
۲۲.....	مکانسیم مولکولی انقباض عضلانی.....
۲۲.....	مکانسیم لغزنده فیلامان ها برای انقباض عضلانی.....
۲۳.....	مشخصات مولکولی فیلامان های انقباضی.....
۲۳.....	فیلامان میوزین.....
۲۵.....	فعالیت ادنوزین تری فسفاتازی سرمیوزین.....
۲۵.....	فیلامان اکتین.....

- ۲۶ مولکولهای تروپومیوزین
- ۲۶ تروپومیوزین و نقش آن در انقباض عضله
- ۲۷ واکنش بین فیلامان میوزین، دو فیلامان اکتین، یونهای کلسیم
- ۲۸ واکنش بین فیلامان فعال شده اکتین و پل های عرضی میوزین - تنوری
- ۲۹ اندوزین تری فسفات به عنوان منبع انرژی برای انقباض - وقایع شیمیایی
- ۳۱ اثر طول عضله روی نیروی انقباضی در یک عضله کامل
- ۳۲ رابطه سرعت انقباض با بار
- ۳۳ انرژی انقباض عضلانی
- ۳۳ برون ده کاری در جریان انقباض عضلانی
- ۳۳ منابع انرژی برای انقباض عضلانی
- ۳۶ راندمان انقباض عضلانی
- ۳۶ مشخصات انقباض عضله کامل
- ۳۷ انقباض ایزومتریک و ایزو توئیک
- ۳۷ مشخصات توئیکهای ایزومتریک تحت بار
- ۳۸ فیبرهای عضلانی سریع و آهسته
- ۳۹ فیبرهای سریع
- ۳۹ فیبرهای آهسته
- ۴۰ مکانیک انقباض عضله اسکلتی
- ۴۰ واحد حرکتی
- ۴۱ انقباضات عضلانی با نیروی مختلف
- ۴۱ جمع نیرو
- ۴۱ جمع انقباضات با فیبرهای متعدد
- ۴۲ حداکثر قدرت انقباض
- ۴۲ تغییرات قدرت عضله در شروع انقباض - اثر پلکانی



- ۴۳ تنوس عضله اسکلتی
- ۴۳ خستگی عضلانی
- ۴۴ سیستم های اهرمی بدن
- ۴۵ قراردادن بخشی از بدن در وضع مناسب توسط انقباض عضلات
- ۴۶ شکل دادن مجدد به عضله برای تطابق دادن آن با عمل
- ۴۶ هیپرتروفی عضله و اتروفی عضله
- ۴۸ تنظیم طول عضله
- ۴۸ هیپرپلازی فیبرهای عضلانی
- ۴۸ اثرات قطع عصب عضله
- ۵۰ بازگشت انقباض عضلانی در پولیومیلیت
- ۵۰ پیدایش واحدهای حرکتی بزرگ
- فصل دوم؛ آناتومی عضله ۵۱**
- ۵۳ عضلات بالاته و عملکرد آن و تمرینات اختصاصی
- ۵۳ عضله دلتوئید
- ۵۴ دندانان ای قدامی
- ۵۴ سینه ای بزرگ
- ۵۵ سینه ای کوچک
- ۵۵ عضله گردبزرگ
- ۵۶ عضله گرد کوچک
- ۵۶ عضله متوازی الاضلاع
- ۵۶ عضله ذوزنقه
- ۵۷ پستی بزرگ
- ۵۷ عضله راست کننده ستون مهره ها

- ۵۸..... عضله سه سر بازو.....
- ۵۸..... عضله دوسر بازو.....
- ۵۹..... عضله بازویی قدامی.....
- ۵۹..... عضله غرابی بازویی.....
- ۶۰..... عضله برون گرداننده دراز.....
- ۶۰..... تمرینات اختصاصی.....
- ۶۰..... پلاور دمبل.....
- ۶۰..... شیوه اجرا.....
- ۶۱..... صبح بخیر با هالتر (سلام ژاپنی).....
- ۶۲..... وضعیت بدن.....
- ۶۲..... شراگ با هالتر.....
- ۶۳..... شراگ با دمبل.....
- ۶۳..... جلو بازو با دمبل.....
- ۶۴..... جلو بازو با هالتر.....
- ۶۵..... جلو بازو لاری با هالتر.....
- ۶۵..... جلو بازو لاری با دستگاه.....
- ۶۶..... قفسه سینه دمبل.....
- ۶۷..... قفسه بالاسینه دمبل.....
- ۶۸..... قفسه سیم کش از پایین.....
- ۶۸..... قفسه سینه دستگاه.....
- ۶۹..... پرس زیر سینه هالتر.....
- ۷۰..... پرس سینه هالتر دست جمع.....
- ۷۰..... پرس بالا سینه با هالتر.....
- ۷۱..... کر اس اور.....



- ۷۲ قایقی رو به بالا
- ۷۲ سیم کش قایقی
- ۷۳ زیر بغل سیم کش دست باز
- ۷۴ زیر بغل هالتر خم
- ۷۵ زیر بغل تک دمبل خم
- ۷۵ زیر بغل جفت دمبل
- ۷۶ پشت بازو سیم کش ایستاده
- ۷۷ پشت بازو نشسته هالتر
- ۷۷ پشت بازو هالتر خوابیده (پرس فرانسوی)
- ۷۸ پشت بازو سیم کش خم
- ۷۹ عضلات شکم
- ۷۹ عضله راست شکمی
- ۷۹ عضله مورب خارجی شکم
- ۷۹ عضله مورب داخلی شکم
- ۸۰ عرضی شکم
- ۸۰ تمرینات اختصاصی
- ۸۰ کرانچ باطناب (کرانچ با سیم کش)
- ۸۱ دراز و نشست روی نیمکت شیب دار
- ۸۲ بلند کردن پا (خلبانی)
- ۸۳ پلانک
- ۸۴ عضله چهار سر
- ۸۴ عضله همسترینگ
- ۸۵ عضله سرینی
- ۸۶ عضله دوقلو تحتانی

- ۸۶ تمرینات اختصاصی
- ۸۶ ددلیفت
- ۸۸ اسکوات هالتر
- ۸۹ پرس پا
- ۹۰ هاگ اسکوات
- ۹۱ لانچ
- ۹۲ جلو ران دستگاه
- ۹۳ پشت ران خوابیده
- ۹۴ ساق پا دستگاه ایستاده
- ۹۵ ساق پا با دمبل
- ۹۷ **فصل سوم؛ فیزیولوژی تمرینات قدرتی و گرم کردن**
- ۹۹ تمرین گرم کردن کردن
- ۱۰۰ تمرین گرم کردن شانه
- ۱۰۱ تمرین گرم کردن سینه
- ۱۰۱ تمرین گرم کردن قسمت میانی بدن
- ۱۰۳ تمرین گرم کردن پاها
- ۱۰۵ **فصل چهارم؛ سیستم های بدن سازی**
- ۱۰۷ معرفی سیستم های تمرینی
- ۱۰۷ سیستم تمرینی تمام بدن (فول بادی)
- ۱۰۷ سیستم تمرینی دو قسمتی (اسپلیت)
- ۱۰۸ سیستم آرنولد
- ۱۰۸ سیستم پیش خستگی
- ۱۰۹ سیستم پس خستگی
- ۱۰۹ سیستم دایره ای