

دور دنیای اسرار بدنسازی در

۸۰ صفحه (۱)

مؤلف:

حبيب الله علمدار بيدار



ایده مانعگار
ideamanegar Publishers

۱۳۹۹

سرشناسه	: علمدارمیدی، حبیب‌الله، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	: دور دنیای اسرار بدنسازی در ۸۰ صفحه (۱) مؤلف حبیب‌الله علمدارمیدی.
مشخصات نشر	: تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۸۱ص؛ مصور(رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۳۰-۰۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	: بدن‌سازی
موضوع	: Bodybuilding
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
کتابشناسی	: GV۵۴۶/۵
رده بندی دیسی	: ۶۱۳/۷۱۳
کتابشناسی	: ۵۸۱۷۸۲۵

نام کتاب: دور دنیای اسرار بدنسازی در ۸۰ صفحه (۱)

مؤلف: حبیب‌الله علمدارمیدی

ناشر: انتشارات ایده ماندگار

طراح جلد و صفحه‌آرا: طراحان مؤسس نوآوران دانش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۳۰-۰۸-۶

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال



ایده ماندگار

www.ideemandegar.com

آدرس دفتر مرکزی: تهران، بالاتر از میدان ولیعصر، بعد از زرتشت، کوچه پزشک پور، بلاک ۱۱، طبقه ۳

تلفن دفتر مرکزی: ۰۲۱-۴۲۸۸۱۷۰۰ * موبایل: ۰۹۹۰۵۷۰۰۶۹۵

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

- ۱..... اسکوات هالتر
- ۳..... بارفیکس
- ۵..... بالا سینه دمبل
- ۷..... پرس پا دستگاه
- ۹..... پرس سینه دمبل
- ۱۱..... پرس سینه تیر
- ۱۳..... پشت بازو دمبل حقت
- ۱۵..... پشت بازو دیپ
- ۱۷..... پشت بازو طنابی
- ۱۹..... پشت بازو کیک بک سیدکش
- ۲۱..... پشت بازو هالتر نشسته
- ۲۳..... پشت پا خوابیده دستگاه
- ۲۵..... پلانک
- ۲۷..... پلاور
- ۲۹..... پهلو دمبل تک
- ۳۱..... پهلو هالتر
- ۳۳..... جلو بازو دمبل
- ۳۵..... جلو بازو سیمکش
- ۳۷..... جلو بازو هالتر ایستاده
- ۳۹..... جلو بازو لاری
- ۴۱..... بارفیکس

۴۳	بالا سینه دمبل
۴۵	پرس سرشانه دمبل
۴۷	پرس سینه هالتر
۴۹	پشت بازو دمبل جفت
۵۱	پشت بازو دیپ
۵۳	پشت بازو طنابی
۵۵	پشت بازو هالتر نشسته
۵۷	پشت بازو کیک سیمکش
۵۹	پلاور
۶۱	جلوبازو سیمکش
۶۳	جلو بازو دمبل
۶۵	جلو بازو هالتر ایستاده
۶۷	جلو بازو لاری
۶۹	زیر بغل هالتر خم
۷۱	زیر بغل دمبل تک خم
۷۳	نشر خم دمبل
۷۵	نشر جانب تک دست سیمکش
۷۷	نشر جانب دمبل
۷۹	سرشانه چرخشی