

۱۲ هفته برنامه

راز رشد عضلات گلوت

بدون افزایش حجم پا

تألیف:

دکتر برت کنتراس

ترجمه:

رضا خطری

راحیل سهراب پور

خاطره رضایی

۱۲ هفته برنامه راز رشد عضلات گلوت بدون افزایش حجم پا

مؤلف: دکتر برت کنتراس

ترجمه: رضا خضری، راحیل سهراب پور، خاطره رضایی

ناشر: آذرفر نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه و قطع: ۱۰۵، رقعی.

مدیر اجرایی و تبلیغات: فاطمه بابارنیزی

صفحه آرا: مهدی جهانشاهلوراد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۹-۲۰-۹

قیمت: ۹۰ هزار تومان

مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل، طبقه اول، واحد ۷۱

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۰۷۶۰۰۲۳۷

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه	۶
سوالات متداول برنامه	۲۱
برنامه ۱۲ هفته‌ای	۴۰
روز اول / هفته ۱-۴	۴۰
روز دوم	۴۲
روز سوم	۴۴
روز اول / هفته ۵-۸	۴۶
روز دوم	۴۸
روز سوم	۵۰
روز اول / هفته ۹-۱۲	۵۲
روز دوم	۵۴
روز سوم	۵۶
ضمیمه تمرینات :	۵۹

مقدمه

این کتاب برای اهداف آموزشی است. نویسندگان و مترجمین این کتاب و برنامه، در قبال اثرات نامطلوبی که به شکل مستقیم یا غیرمستقیم در نتیجه استفاده از اطلاعات ارائه شده در این کتاب ایجاد شوند، هیچ گونه مسئولیتی نخواهند داشت. در صورتی که تمرین به طور ایمن و با احتیاط انجام نشود، می تواند برای شما و سایرین خطرناک باشد. مهم است که قبل از شروع تمرین، با یک مربی حرفه ای فیتنس مشورت کنید. همچنین، به دلیل شدت و دشواری تکنیکی که در این کتاب آمده، مهم است که قبل از انجام تمرین با پزشک نیز مشورت کنید.

www.ketab.ir