

بدن قوی و تراشیده

تمرینات با وزنه ویژه بانوان
(مبتدی تا پیشرفته)

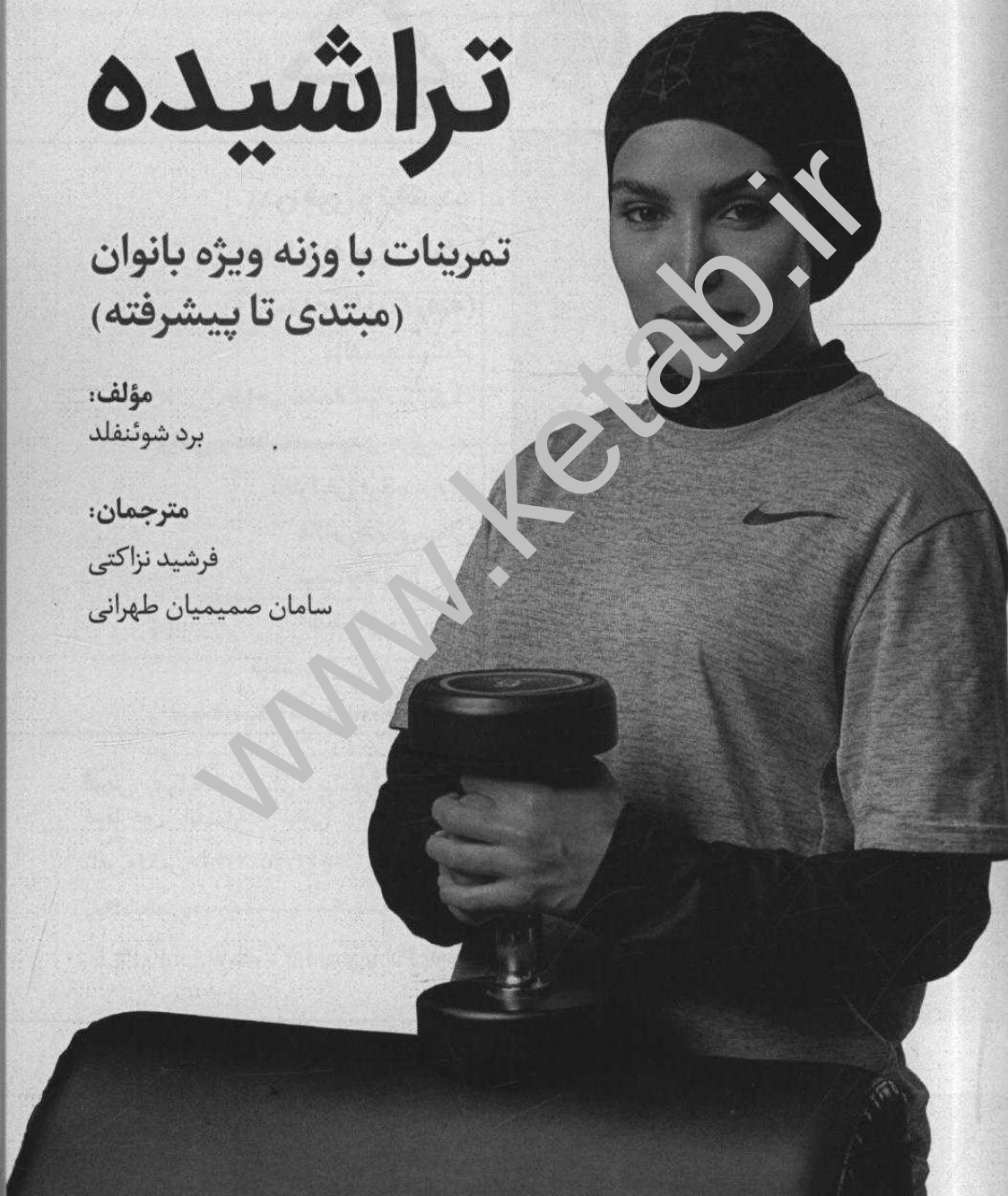
مؤلف:

برد شوئنفلد

مترجمان:

فرشید نزاکتی

سامان صمیمیان طهرانی





انتشارات مبانی

عنوان و نام پدیدآور: بدن قوی و تراشیده: تمرینات با وزنه ویژه بانوان (مشتری تا پیشرفته); مترجمان: فرشید نژادکی، سامان صمیمیان

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص. (وزیری); مصور: جدول

شابک: ۶-۲۸-۶۸۸۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بدن سازی زنان

موضوع: آمادگی جسمانی زنان

رده بندی کنگره: ۶/۴۴۵۴۶ GV

رده بندی دهکده: ۷۰۴۶/۶۱۳

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۲۲۷۵۱۶۰

بدن قوی و تراشیده:
تمرینات با وزنه ویژه بانوان
(مبتدی تا پیشرفته)

ولف: برد شوئنفلد

طراحی صحنه: واحد: رافیک

طراحی روجلد: محمدمهدی مترجم: طهر

ناظر کیفی: فرید سفر: ی

عکاس: مهدی تیدانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت (رنگی): ۶۵۰,۰۰۰ ریال

قیمت (سیاه و سفید): ۱,۲۵۰,۰۰۰ ریال

توجه: به موجب ماده ۱۷ از قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی پویا کتاب شوید.

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است»

فهرست

سخن مترجمین	۱
پیش‌گفتار	۳
تشکر و قدردانی	۶

بهترین بدن را برای خود بسازید..... ۷

آغاز مسیری که می‌تواند شما را به بدنی ایده‌آل برساند.

برنامه پیر قوی و تراشیده ۱۷

نگاه به آینه برای دستیابی به بهترین شکل و تقارن بدنی نیاز دارید.

تمرینات شانه باز ۳۷

هدف قرار دادن عضلات سرشک، پشت بازو، جلو بازو و شکم برای افزایش قدرت و شکل دادن به بالاتنه.

تمرینات جلوران و باسن ۷۷

تقویت عضلات سرینی، چهارسر ران، پشت پا، نزد عضله‌های پا، دور کننده‌های پا و عضلات ساق پا برای پرورش ستون‌های اتحادار و قدرت.

حرکات تمرینی بالاتنه ۱۱۷

تراش دادن عضلات پشت، پشت، سینه، شکم و سورت شکمی برای داشتن میان تنه‌ای پیر جزئیات.

گرم کردن ۱۶۷

شناخت عناصر گرم کردن نمونه‌ای و اختصاصی برای تصمیم‌گیری آمین و موثر، علاوه بر این درک زمان مناسب برای حرکات کششی.

فاز شروع قوی..... ۱۷۵

ایجاد زیرسازی به کمک برنامه‌ای برای کل بدن که در هر جلسه همه عضلات اصلی بدن تمرین داده می‌شوند.

فاز تمرینات پایه‌ای..... ۱۸۳

طراحی برنامه‌هایی با مقدار و شدت تمرینی بالاتر و انتقال تدریجی به تمرینات پیشرفته‌تر.

فاز تمرینات پیشرفته..... ۱۹۳

شکل دادن بدن توسط برنامه‌های تقسیمی، تقسیم عضلات در روزهای مختلف، به واسطه استفاده از مقدار تمرین و ارتقای ظرفیت شکل دهی و رشد عضلات تا حداکثر استعداد رشد.

فاز آمادگی بدنی..... ۲۰۷

رسیدن به بهترین بدن همه دوران با کمک برنامه‌های تقسیمی و دستکاری مقدار تمرین برای به حداکثر رساندن توسعه عضلانی.

تمرین هوازی..... ۲۲۳

بهینه سازی ترکیب بدنی از طریق تمرین هوازی مناسب برای کاهش درصد چربی بدن و ارتقای حجم بدون چربی بدن.

پیوست ۲۲۳

منابع ۲۳۵

درباره نویسنده ۲۳۷

درباره فرشید نژادکتی (مترجم) ۲۳۹

درباره سامان صمیمیان (مترجم) ۲۴۰

درباره راضیه جانبازی (همکار در تصاویر ورزشی) ۲۴۱

سخن مترجمین

طی چند دهه فعالیت فرهنگی و میدانی در حوزه ورزش بدنسازی به دفعات شاهد کم توجهی و کم لطفی به بخش بانوان بودیم و علیرغم وجود این دغدغه مدت ها بود فرصت و بستری مناسب برای اقدامی در جهت کمک به دانش افزایی بانوان پیدا نکرده بودیم که به لطف آشنایی و مساعدت انتشارات محترم مبانی در سال ۱۳۹۹ این مهم عملیاتی شد که امیدواریم آغاز یک خدمت بلند مدت در عرصه علم ورزش به ورزشکاران عزیز سرزمین عزیزمان به ویژه بانوان محترم باشد.

در ترجمه این اثر که نوشته ای از دکتر برد شوئنفلد است تلاش کردیم تا از تجربه ۲۰ ساله خود در تهیه و تنظیم مقالات بدنسازی به نحوی بهره ببریم که مفاهیم به زبانی ساده و کاربردی در اختیار شما عزیزان قرار بگیرد. شاید سالیانه کمابیش زیادی در زمینه ورزش منتشر شود اما با در نظر گرفتن انصاف و معیار قرار دادن علم باید اذعان کرد که فقط بخشی از این آثار مفید و یا دست کم کاربردی هستند؛ اثر حاضر به لحاظ دارا بودن قابلیت اجرایی، رایج و بسیار وسیعی از مخاطبین قابل استفاده است چرا که از یک خانم خانه دار گرفته تا ورزشکاران حرفه ای می توانند متناسب با نیاز خود از برنامه های این کتاب استفاده کنند. در این کتاب ورزشکاران تنها اصول تمرینات ورزشی را می شناسند، بلکه صاحب برنامه ای اصولی متناسب با سطح آمادگی جسمانی خود برای انجام تمرینات با وزنه می شود که او را در مواقع خاص مثل زمان هایی که امکان دسترسی به مربی وجود ندارد خود کفا نموده و پیش می برد.

حقیقت این است که امروز با وجود فضای مجازی اطلاعات به راحتی به خورد مخاطب داده می شود که گاه پراشتباه است و متأسفانه شاهد هستیم که افرادی با کتاب نادانستان خود تمرینات نادرستی را به مخاطب تجویز و تحمیل می کنند. با مشاهده این اتفاقات در فضای مجازی و حقیقی انگیزه ما برای تهیه آثاری قابل دفاع دوچندان شده که امیدواریم با حمایت شما عزیزان به نتایج بزرگی برسد.

جا دارد از آقای کیارش ملکی بابت حمایت ها، آقای مهدی تیمانی بابت همکاری صمیمانه و سرکار خانم راضیه جانباز تشکر کنیم و اثر حاضر را به خانواده های عزیزمان که همیشه پشتیبان ما بوده اند تقدیم کنیم.

سامان صمیمان - فرشید نژادکتنی