



دانش نامه

تمرینات عضلانی

بیش از ۴۰۰ تمرین برای بالا بردن حجم عضلات

طراحی آناتومی:

ایزابل آره چابالا

تألیف:

اسکار موران

ترجمه:

دکتر محمد رضا امیر سیف الدینی

دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان

جعفر کتابچی

دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

مریم اسداللهی خیر آبادی

شیوا شاد کام پور



مرکز انتشارات جهادانشگاهی واحد صنعتی اصفهان

واحد صنعتی اصفهان

سربشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

موران، اسکار

Morán, Oscar

دانش‌نامه تمرینات عضلانی: بیش از ۴۰۰ تمرین برای بالا بردن حجم عضلات / تألیف اسکار موران؛

طراحی آناتومی ایزابیل آره‌جابالا؛ ترجمه محمدرضا امیرسیف‌الدینی ... [و دیگران].

اصفهان، جهادانشگاهی واحد صنعتی اصفهان، ۱۳۹۸.

۴۹۴ ص: مصور، جدول، نمودار.

۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۷-۹۷-۷

فیبا

عنوان اصلی: Encyclopedia of muscle exercises, c2012

ترجمه محمدرضا امیرسیف‌الدینی، جعفر کتابچی، مریم اسداللهی خیرآبادی، شیوا شاداکام‌پور.

ترجمه دیگری از کتاب حاضر توسط الماس پارسیان فیبا دریافت کرده است.

واژه‌نامه.

کتابنامه.

تمرین با وزنه: Weight training

بدن‌سازی: Bodybuilding

ماهیچه‌ها - توانمندی: Muscle strength

ایزابیل آره‌جابالا: Arechabala, Isabel

امیرسیف‌الدینی، محمدرضا، ۱۳۴۶- مترجم

جهادانشگاهی واحد صنعتی اصفهان

G

۱۳/۷۱

۸۵۰۰۰۰

رضا زمان‌زاده

مدیر تولید

محمد احمدی

ناظر فنی

علیرضا نورزاده‌لله

صفحه‌آرایی

و طرح جلد

دانش‌نامه تمرینات عضلانی

اسکار موران

دکتر محمدرضا امیرسیف‌الدینی، جعفر کتابچی،

مریم اسداللهی خیرآبادی، شیوا شاداکام‌پور

جهادانشگاهی واحد صنعتی اصفهان - طرح اسرار

نام کتاب

تألیف

ترجمه

ناشر

نوبت چاپ

تاریخ نشر

شمارگان

تعداد صفحات

چاپ

صحافی

قیمت

«تغییر قیمت کتاب بدون اِجازت ناشر مجاز نمی‌باشد.»

۸۵۰۰۰۰ ریال

☆ صحت مطالب کتاب به عهده مؤلف بوده و ناشر مسئولیتی در این موضوع ندارد.

☆ حق چاپ برای ناشر محفوظ است، تکثیر این کتاب یا بخشی از آن به هر شکل، شرعاً و قانوناً ممنوع بوده و دارای پیگرد قانونی است.

☆ نشانی ناشر: اصفهان - دانشگاه صنعتی اصفهان - جهادانشگاهی - مرکز انتشارات: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۷۱۱

دورنگار: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۴۱ فروشگاه: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴

نشانی الکترونیکی: sec.iut@acecr.ac.ir درگاه: www.jdiut.ac.ir درگاه: www.isba.ir

مراکز پخش:

۱- کتابفروشی جهادانشگاهی (اصفهان - دانشگاه صنعتی اصفهان - تلفن: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴)

۲- نمایشگاه کتاب جهادانشگاهی (تهران - خیابان انقلاب اسلامی - بین خیابان فلسطین و چهارراه ولی عصر (عج) - جنب مؤسسه‌ی نمایشگاه‌های فرهنگی ایران تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۷۶۲۶)

۳- علم‌گستر سپاهان (اصفهان - خیابان سیدعلیخان - حدفاصل کوچه محمدآباد و خیابان پاسداران (باغ گلدسته) پلاک ۱۰۸ تلفن: ۰۳۱-۳۳۲۰۰۲۸۳)

۴- کتاببازار (تهران - خیابان لیاقت‌نژاد - بین خیابان فروردین و اردیبهشت - پلاک ۲۳۸ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۴۰۹ ۰۲۱-۶۶۴۱۴۴۷۴)

۵- انتشارات سروش دانش (تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانهر - کوچه درخشان پلاک ۴ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۳۰۳)

شماره تماس برای خرید تلفنی کتاب از سراسر کشور: ۰۳۱-۳۳۹۱۲۵۹۴

سخن ناشر

شکرانه‌ی تابش پرتوهای حیات بخش اسلام بر پهنه کره‌ی خاکی، خشنودیم؛ در دورانی به سرمی‌بریم که اندیشه اصلاح نه تنها عبث نیست؛ بلکه پیم‌بن رادی کمال و رشد در همه‌ی ابعاد انسانی هموارتر و شدنی‌تر می‌نماید. بر این اساس وظیفه آنان که در این دوره و در این سرزمین مقدس زندگی می‌کنند بس سنگین و دشوار است، به‌ویژه "دانشگاه و دانشگاهیان" در کنار "حوزه‌های مقدس" که جایگاهی حساس و تعیین‌کننده در روند حرکت اجتماع به سمت آرمان‌های اسلام و انقلاب دارند.

تلاش پی‌گیر و همه‌جانبه برای بریدن بندای وابستگی، جهاد مقدسی است که باید از دانشگاه و حوزه آغاز گردد و شرکت علمی، کوششی است از سوی ما، در همین راستا و این کوشش زمانی پربار و اثربخش‌تر خواهد بود که اساتید، دانشگاهیان و اندیشمندان متعهد انتقادهای سازنده و پیشنهادهای سازنده‌ی خود را با ما به اشتراک بگذارند.

اینک که چاپ اول این کتاب تقدیم دانشگاهیان ارجمند و مشتاق علم می‌گردد؛ جا دارد از تمامی عزیزانی که در آماده‌سازی و تدوین آن تلاش نموده‌اند تشکر و قدردانی به عمل آید.

مرکز انتشارات جهاد دانشگاهی
واحد صنعتی اصفهان