

نهایت عضله

اصول برنامهنویسی پیشرفته
برای حداکثر ختم عضله

برد شو نفلد

محمد مهدی محبیان

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی دانشگاه علامه طباطبائی

مربی و داور رسمی فدراسیون پرورش اندام

ویراستار علمی :

دکتر مرتضی بهرامی نژاد

رئیس مرکز سنجش آکادمی ملی المپیک



نهایت عضله اصول برنامه‌نویسی پیشرفته برای دستیابی به حداکثر حجم عضله

تألیف: برد شونفلد

ترجمه: محمدمهدی محبیان

ویراستار علمی: دکتر مرتضی بهرامی‌نژاد

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: شونفلد، برد، ۱۹۶۲ - م. - Schoenfeld, Brad, 1962
عنوان و نام پدیدآور: نهایت عضله : اصول برنامه‌نویسی پیشرفته برای دستیابی به حداکثر حجم عضله/ برد شونفلد ؛ محمدمهدی محبیان ؛ ویراستار مرتضی بهرامی‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۲۸] ص.؛ محور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۶۰۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The M.A.X. muscle plan 2.0, 2nd ed., 2022.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۳ - ۲۲۸].

عنوان دیگر: اصول برنامه‌نویسی پیشرفته برای دستیابی به حداکثر حجم عضله.

عنوان دیگر: برنامه نهایت عضله: طراحی علمی تمرین با وزنه.

موضوع: بدن‌سازی Bodybuilding

ماهیتها - توانمندی Muscle strength

شناسه افزوده: محبیان، محمدمهدی، ۱۳۷۲ - مترجم

شناسه افزوده: بهرامی‌نژاد، مرتضی، ۱۳۴۴ - ؛ ویراستار

رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۸۸۳۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،

پلاک ۱۳۴۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۸	فصل ۱ علم هایپرتروفی: چه چیزی باعث رشد عضله می شود؟
۱۷	فصل ۲ زمان بندی
۳۶	فصل ۳ تمرینات عضلات پشت ، سینه و شکم
۸۲	فصل ۴ تمرینات عضلات شانه و بازو
۱۱۶	فصل ۵ تمرینات عضلات پایین تنه
۱۴۵	فصل ۶ گرم کردن
۱۵۰	فصل ۷ مرحله شروع برنامه
۱۶۰	فصل ۸ مرحله قدرت
۱۷۱	فصل ۹ مرحله سوخت و سازی
۱۷۹	فصل ۱۰ مرحله دستیابی به حداکثر حجم عضله
۱۹۵	فصل ۱۱ تغذیه
۲۱۰	فصل ۱۲ تمرینات هوازی
۲۱۷	فصل ۱۳ پرسش و پاسخ