

کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان

تشریح تمرینات با تأکید بر ناحیه شکم و پاها به
همراه نکات تغذیه‌ای

فردریک دلاویر

جین پیر کلمنسو

مریم محمدی

فاطمه محمدی

مریم جهان

ندا مظاهری

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۳



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا + پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان]

[تألیف: فردریک دلاویر، جین پیر کلمنسو]

[ترجمه: مریم محمدی، فاطمه احمدی، مریم جهانی، ندا مظاهری]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروسوی]

[اصفحه آرای: مهشید جلالیان و شمه سرا و مهدیس منادی رازلیقی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک انتشارات حتمی]

[ناظر چاپ: بهمن سراج] + [گرافیس: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۲۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صالحات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[وبسایت اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال]

دوستان عزیز جهت آگاهی از اخبار و اطلاعات کتابهای منتشر شده توسط انتشارات حتمی
با ما در ارتباط باشید. (E-mail) خود را به ما ارسال کنید: sms@hatmi.ir

توجه: به موجب ماده ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متذکرین این موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سرشناسه: دولایه، فردریک، ۱۹۶۷ - م. Delavier, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور: کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان: تشریح تمرینات
فردریک دلاویر، جین پیر کلمنسو: [ترجمه] مریم محمدی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۸۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Belles fesses et ventre plat.

یادداشت: اثر از متن انگلیسی تحت عنوان "Delavier's sculpting anatomy for women":

core, butt, and legs, 2011 به فارسی برگردان شده است.

یادداشت: [ترجمه] مریم محمدی، فاطمه احمدی، ندا مظاهری، مریم جهانی.

موضوع: شکم -- ماهیچه ها

موضوع: تمرین های ورزشی برای پا

موضوع: تمرین های ورزشی برای باسن

موضوع: تمرین های ورزشی برای زنان - رژیم لاغری

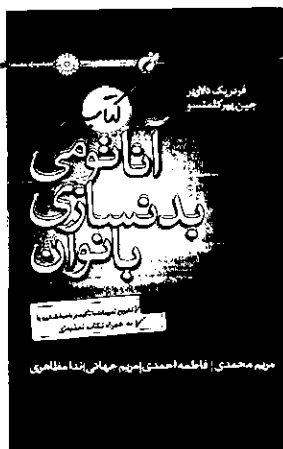
شناسه افزوده: کلمنسو، ژان-پیر

شناسه افزوده: محمدی، مریم، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ک ۲۹/د ۱۵۱/ق ۱

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۴۶۵۰۴



فهرست مطالب

۶

مقدمه

۱۱

◎ هدف ۱: شکم را صاف و باسن خود را در ۳ ماه خوش فرم کنید

۱۲

پنج راهکار برای شروع

۱۲

۱. انگیزه، یک اصل ضروری

۱۲

۲. هیچ وقت برای تغیر ظاهر بدن دیر نیست

۱۳

۳. ورزش برای سلامتی

۱۴

۴. به بدنتان، گوش دهید

۱۴

۵. ورزش برای زیبایی

۱۵

تغذیه، پایه و اساس سلامتی

۱۵

قوانین تغذیه

۱۸

مواد مغذی انرژی زا

۲۵

چگونه بر روی عضلات باسن و شکم خود کار کنید.

۲۵

عضلات باسن خود را فرم دهید.

۲۷

شکم خود را فرم دهید.

۳۱

رهایی از سلولیت

۳۱

دو نوع از سلولیت

۳۱

دلایلی که دچار سلولیت می شوید

۳۳

چگونه بر سلولیت غلبه کنید

۳۷

◎ هدف ۱= کمر خود را باریک کنید

۳۸

کشش پهلوها

۴۰

خم شدن به پهلو در حالت ایستاده

۴۲

چرخش بالاتنه با استفاده از چوب

۴۴

چرخش تنه در حالت خوابیده

۴۶

شنا به پهلو

۴۸

شنا

⑤ هدف ۲: تقویت عضلات شکم

۵۱

۵۲

۵۴

۵۶

۵۸

۶۰

۶۲

۶۴

۶۶

۶۸

۷۰

۷۲

کرانچ

کرانچ، پاها بالا

دراز و نشست

کرانچ، پا بر روی نیمکت

کرانچ مورب، قراردادن پا روی زمین یا روی نیمکت

کرانچ مورب، پاها بالا

باز کردن پا (زیر شکم)

کرانچ وارونه (معکوس)

دوچرخه

دوچرخه مورب

مجسمه ابولهلول یا حرکت سگ سر بالا در یوگا (کشش شکم)

⑤ هدف ۳: تقویت عضلات باسن

۷۵

۷۶

۷۸

۸۰

۸۲

۸۴

۸۶

۸۸

۹۰

۹۲

۹۴

۹۶

۹۸

۱۰۰

۱۰۲

بلند کردن پا از پهلوی در حالت خوابیده

بلند کردن پا به پشت، در حالت خوابیده بر روی شکم

بلند کردن پا بر روی زانوها

بالا بردن پا با زانوی خم

بلند کردن دست و پای مخالف

بلند کردن پا از پهلوی بر روی زانو

پل

پل، پا بر روی نیمکت

پل، تک پا

کشش همسترینگ در حالت خوابیده

کشش سرینی

باز کردن پا به عقب

باز کردن پا از پهلوی

چرخش خارجی پا

◎ هدف ۴: پای خود را قوی کنید

۱۰۵

۱۰۶

۱۰۸

۱۱۰

۱۱۲

۱۱۴

۱۱۶

۱۱۸

۱۲۰

۱۲۲

۱۲۴

۱۲۶

۱۲۸

۱۳۰

۱۳۲

۱۳۴

بالا بردن زانو در حالت ایستاده

اسکوات

دد لیفت

اسکوات با میله

اسکوات بصورت پا باز

گود مورنینگ به همراه میله

گام برداشتن بر روی نمکت

لانژ جلو

لانژ جلو با وزنه آزاد

لانژ طرفین

کشش همسترینگ در حالت ایستاده

کشش همسترینگ با استفاده از نیمکت

بالا بردن ساق پا در حالت ایستاده

بالا بردن ساق پا با استفاده از دمبل

کشش ساق پا

◎ برنامه خود را تنظیم کنید

۱۳۷

۱۳۸

۱۳۸

۱۳۹

۱۴۰

۱۴۰

۱۴۲

۱۴۴

برای داشتن تمرینی اثربخش، ابتدا بدن خود را شناسایی کنید

مشخصه‌های غالب

شخصی‌سازی تمرین

برنامه تمرینی خود را طراحی کنید

تیپ بدنی A

تیپ بدنی B

تیپ بدنی C

مقدمه مولفین

کتاب بزرگ آناتومی بدنسازی بانوان

کتاب بدنسازی آناتومیکی برای بانوان دلاویر عکس های تمام رنگی و تصاویر آناتومیکی دقیقی از تمریناتی برای لاغری، فرم دهی و همچنین تقویت عضلات، باسن و پاهای ارائه می دهد. مانند اینکه در زمان تمرین با اشعه ایکس از بدن عکس برداری شده باشد.

اگر به دنبال آب کردن پهلوهایتان باشید، یا بخواهید عضلات بالای ران را سفت تر کنید و یا بخواهید به پاهایتان حجم بدهید، کتاب بدنسازی آناتومیکی بانوان دلاویر برای نتیجه ی دلخواه شما تمرینات، برنامه ریزی و توصیه هایی در اختیارتان قرار می دهد. همه ی اینها با جزئیات شگفت انگیزی که فقط فردریک دلاویر می توانست آنها را تهیه کند، پیش روی شماست.

به منظور اطمینان از درک درست از تمرین و اینکه چگونه می توان بازده و اثربخشی تمرین را به حداکثر رساند، دستورالعمل ها مرحله به مرحله و به ترتیب و با تصاویر آناتومیکی نشان داده شده اند. شما خواهید دید که عضلات چگونه با مفاصل اطراف خود و ساختار اسکلتی بر روی یکدیگر اثر می گذارند و می آموزید که تغییراتی در انجام حرکات، چگونه می تواند تمرین را به یادآور یا مشکل تر کند.

کتاب بدنسازی آناتومیکی بانوان دلاویر همچنین شامل توصیه های تغذیه ای، تکنیک های تنفس و برنامه ای قابل تغییر برای سفت کردن، تقویت و فرم دهی شکم، بالای ران ها و پاهای فقط در ۹۰ روز را می شود.

فردریک دلاویر، ویراستار سابق و رئیس مجله ی Power Muscle در فرانسه، نویسنده و تصویرگر، روزنامه نگار Le Monde Du Muscle، مقاله نویس Men's Health Germany و چندین انتشارات قدرتمند دیگر است. از کتاب های قبلی وی، Strength Training Anatomy و Women's Strength Training Anatomy، بیش از دو میلیون نسخه فروخته شده است.

به نام حضرت دوست

مقدمه مترجمین

امروزه در اکثر کشورهای جهان به ویژه در کشورهای صنعتی، پیشرفت تکنولوژی و نفوذ آن در زندگی انسان موجب بروز مشکلاتی در تندرستی، سلامت عمومی و آمادگی جسمانی افراد جامعه شده است.

الگوی زندگی غیر فعال، ناکافی بودن فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی (هیپوکنتیک)، با عوارضی مانند افزایش وزن، وضعیت نامطلوب آمادگی جسمانی، ناهنجاری‌های بدنی و اختلالات روانی همراه بوده، شرایط را برای ابتلا به امراض مختلف فراهم می‌کند. خوشبختانه امروزه تربیت بدنی و ورزش به عنوان بخش تکمیل کننده یک زندگی سالم، از سوی افراد جامعه پذیرفته شده است. اجرای حرکات و تمرینات ورزشی همراه با تغذیه مناسب و استراحت کافی، کنترل استرس و دوری از عادات نامناسب، منجر به تندرستی و سلامت افراد جامعه می‌گردد. آمادگی جسمانی یک مفهوم کلی برای توانایی انجام کارهای مختلف است. بنابراین تمامی افراد چه در یک رشته ورزشی فعالیت داشته باشند یا خیر؛ برای حفظ سلامتی، توانایی و لذت بردن از بهای مختلف زندگی تا سنین بالا، نیاز به کسب این کیفیت دارند.

امروزه بانوان بیش از گذشته به اهمیت فعالیت‌های ورزشی و حفظ تناسب اندام علاقه نشان می‌دهند و تا اندازه‌ای در کلاس‌های ورزشی به طور مستمر و جدی حاضر می‌شوند. این کتاب شامل تمرینات ورزشی و دستورالعمل‌های کاملی برای اجرای آنها می‌باشد که با به کارگیری آن‌ها می‌تواند به اندامی متناسب دست یابید. بدون شک با بالا رفتن سطح آگاهی، شما می‌توانید از بروز برخی مشکلات و آسیب‌ها در آینده پیشگیری کنید.

کتابی که هم اینک پیش روی شماست این امکان را به شما می‌دهد تا با اجرای مستمر تمرینات ثمربخش آن، فشار عصبی را بر خود هموار ساخته و احساس آرامش بیشتری تجربه، ورزیده شوید و ورزیده بمانید.

در همین راستا پژوهشی توسط مترجمین (دانش آموخته در رشته ورزش‌شناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی) با استفاده از برنامه تمرینی این کتاب به مدت ۳ ماه بر روی ۵۰ آزمودنی شامل دانشجویان دختر ۱۸ تا ۲۲ سال انجام گرفت. نتایج نشان داد اجرای این تمرینات بر اساس یک برنامه زمانی منظم منجر به افزایش قدرت و استقامت عضلانی شده و همچنین بهبود نسبت دور کمر به باسن (WHR) و وزن عضلانی آزمودنی‌ها را موجب گردید.

برنامه ورزشی این کتاب در عین آسان بودن به گونه‌ای طرح ریزی شده است که افراد فوق‌الذکر را در بر داشته باشد. همچنین تمرینات با دقت مرحله بندی شده و تصاویر آن در کتاب آمده است. در بخشی در هر جا، در فضایی بسیار کوچک، بدون آن که به وسیله خاصی نیاز داشته باشد، می‌تواند این ورزش‌ها را انجام دهد.

انتظار ما از خوانندگان و دوستان همراه این است که مشکلات باقی مانده در کتاب را که علی‌رغم تلاش فراوان از دید ما مخفی مانده است، بطور مستقیم یادآوری کنند تا در چاپ‌های بعدی کتاب، بررسی شده و اصلاحات لازم اعمال شود. تحسین و اکرام صاحبان قلم، اینگونه برآوردنی‌تر و دست یافتنی‌تر است. که از نظرات دست‌اندرکاران عزیز تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور بهره‌مند شویم.

در اینجا بر خودمان لازم می‌دانیم از زحمات و همکاری عزیزانی چون مهتاب بسطامی پور، بهنوش نامدرازاده، زهره اترکی و دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات که در ترجمه و کار پژوهشی صادقانه ما را یاری کردند، کمال تشکر و تقدیر را داشته باشیم.

در صورت داشتن هرگونه ابهام یا سوال می‌توانید از طریق ارسال نامه به آدرس پست الکترونیکی Maryam.m1986@gmail.com (مربی بدنساز، از آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک) تماس گرفته و پاسخ‌های خود را دریافت نمایید.

مریم محمدی - فاطمه احمدی

ندا مظاهری - مریم جهانی

پاییز ۱۳۹۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

اکثر بانوان به شکل و فرم بدن خود اهمیت می‌دهند و آرزو دارند شکمی صاف و باسنی خوش فرم داشته باشند (آن قسمت‌هایی از بدن که اغلب فاقد قدرت و استحکام است).

فردریک دلاویر نویسنده مشهور کتاب‌های آناتومی حرکت است و جین پیر کلمنسو از مربیان مشهور بین‌المللی که دانسته‌های خود ترکیب را کرده‌اند تا شیوه تمرینی جدیدی را برای بانوانی که می‌خواهند کمر، باسن و پاهای خود را در مدت سه ماه متناسب سازند، ایجاد کنند.

نویسندگان نامبرده تمرین‌های ویژه‌ای برای هر قسمت از بدن طراحی کرده‌اند که در هر تمرین تصویر آناتومیکی و عکس اجرای حرکت وجود دارد تا به شما کمک کند به‌طور دقیق و سریع گروه عضلانی هدف را بخوبی تجسم کنید. همچنین مولفان روش‌های مناسب اجرا و تنفس صحیح را نیز آموزش داده‌اند، برای هر تمرین نوبت‌ها و تکرار را مشخص و توصیه و هشدارهای لازم را به شما تذکر داده‌اند تا تمرین‌ها را بدرستی و با ایمنی بیشتری انجام دهید. بنابراین با بهره‌گیری از روش‌های صحیح تنفس اثر تمرینات را برای بهبود قدرت و استحکام عضلانی، بیشتر کنید. برای کسب نتایجی سریع‌تر، به‌جای تمرینات قلبی-تنفسی نیز بپردازید تا در طول تمرین از نفس نیفتید. در نظر داشته باشید که قلب منبع انرژی برای بدن است و اگر در وضعیت ضعیفی باشد، تحمل آن برای ادامه فعالیت بدنی در مدت زمان طولانی کم می‌شود. تمرین قلب برای همه افراد بدون در نظر گرفتن سن می‌تواند به یک شکل باشد. اما برای کسب توانایی انتخاب‌های متفاوتی و ... دارد. می‌توان هر تمرین را هر نوبت با ۱۰، ۱۵ یا حتی ۲۰ تکرار انجام داد.

برای اطمینان از اثربخشی تمرین، در نظر داشته باشید که برای حبران ضعف عضله هدف، به گروه عضلانی دیگر متکی نشوید. با بهبود توانایی بدن و درستی حرکت، به قدرت عضله هدف می‌رسید.

نکته آخر اینکه ورزش به تنهایی نمی‌تواند در کاهش وزن به شما کمک کند؛ تعادل تغذیه‌ای که در شیوه زندگی شما اقتباس شده است رازی بزرگ می‌باشد. رژیم غذایی مناسب؛ در این کتاب می‌گیرید میزان کالری مصرفی را با عملکرد فعالیت جسمانی و انرژی مورد نیاز بدن، تنظیم کنید. توصیه‌های زیادی توسط متخصص پرورش اندام و مربی حرفه‌ای این کتاب مطرح شده که راه‌های مورد نیاز برای ایجاد شکمی صاف، باسنی خوش فرم و پاهایی سفت و محکم را در مدت چند هفته به شما نشان می‌دهد.