

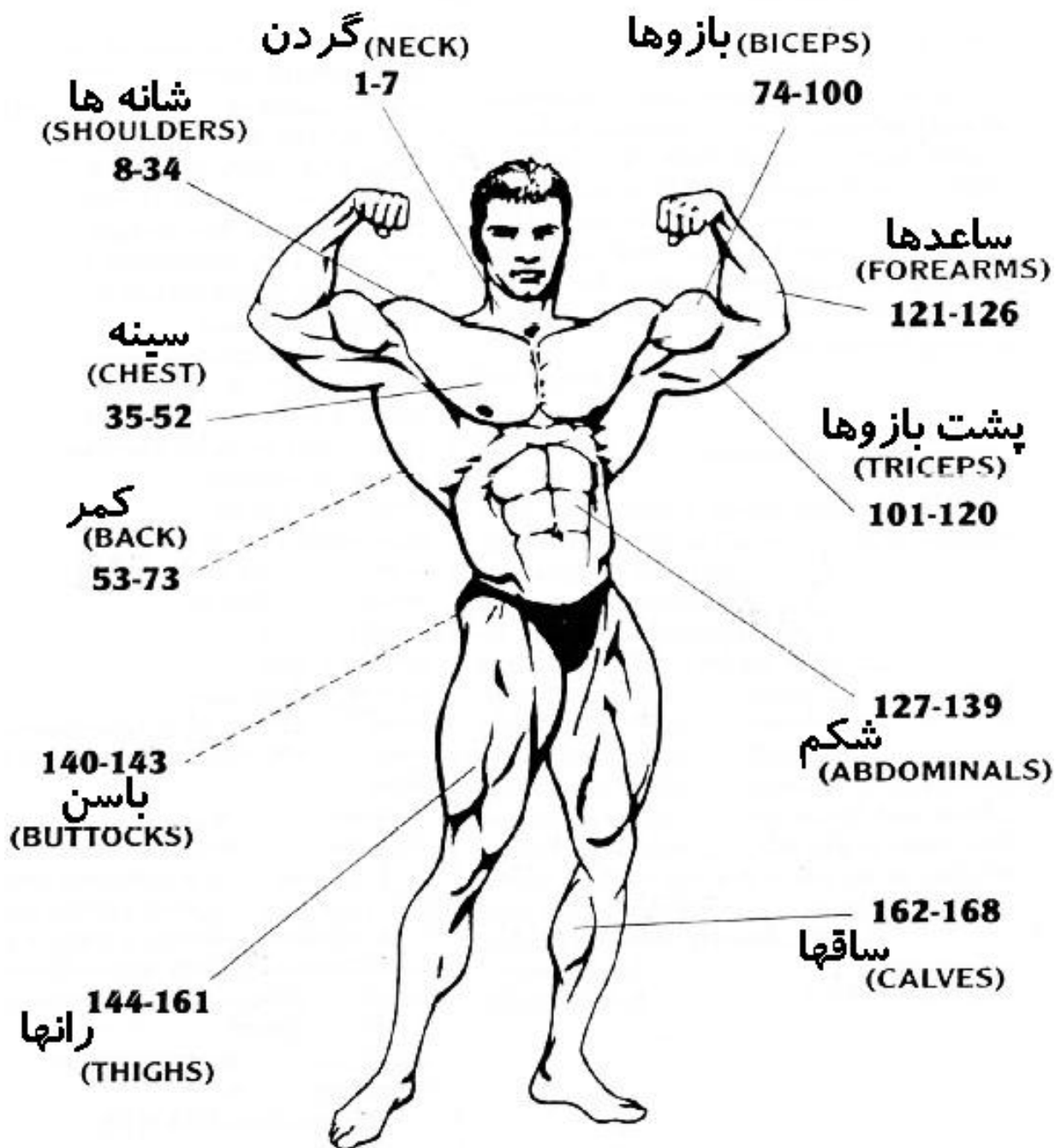
## بدنسازی برای همه Bodybuilding for Everyone

امید کوثری نیا

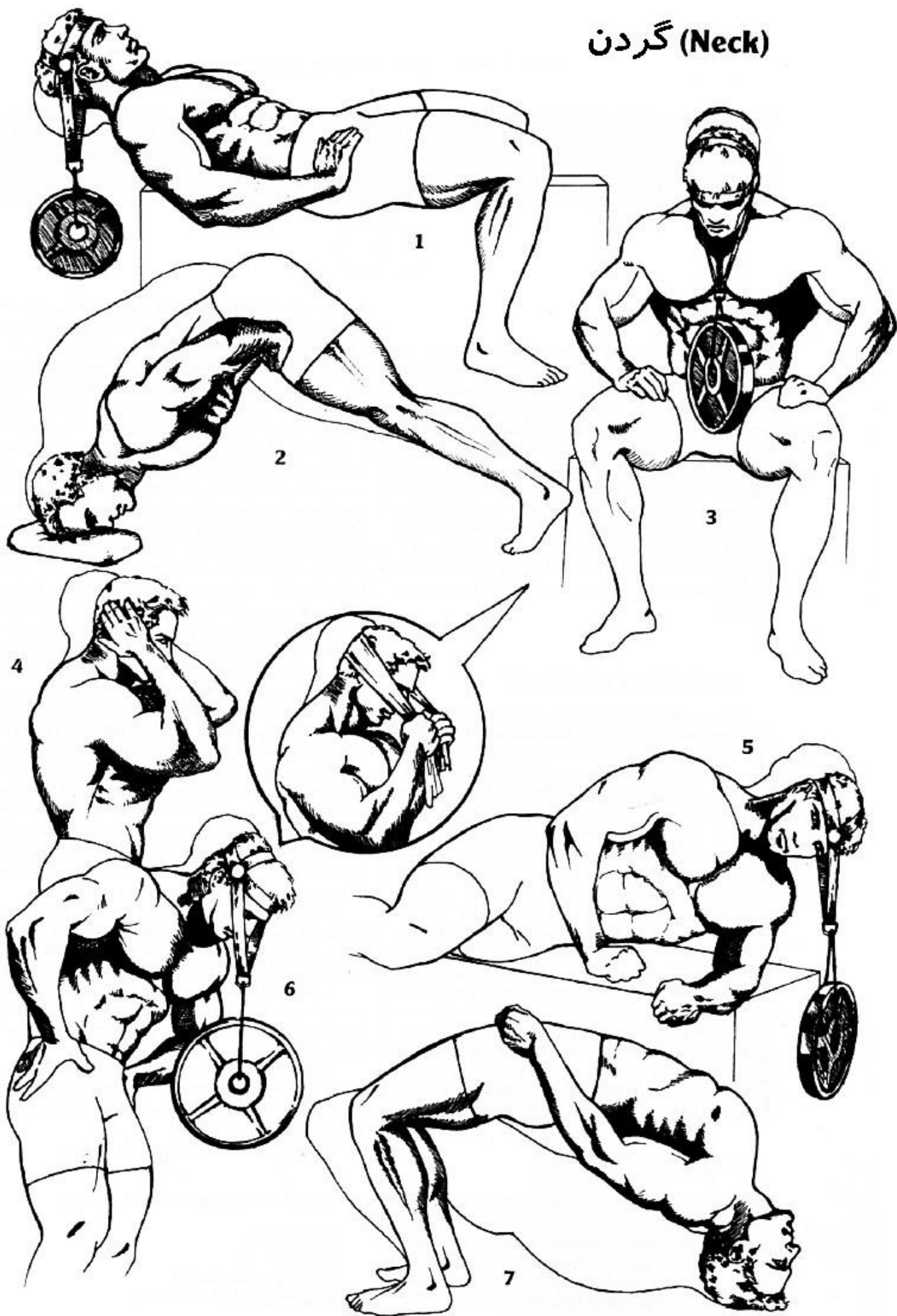
زهرا افوان صفایی

امسان کوثری نیا

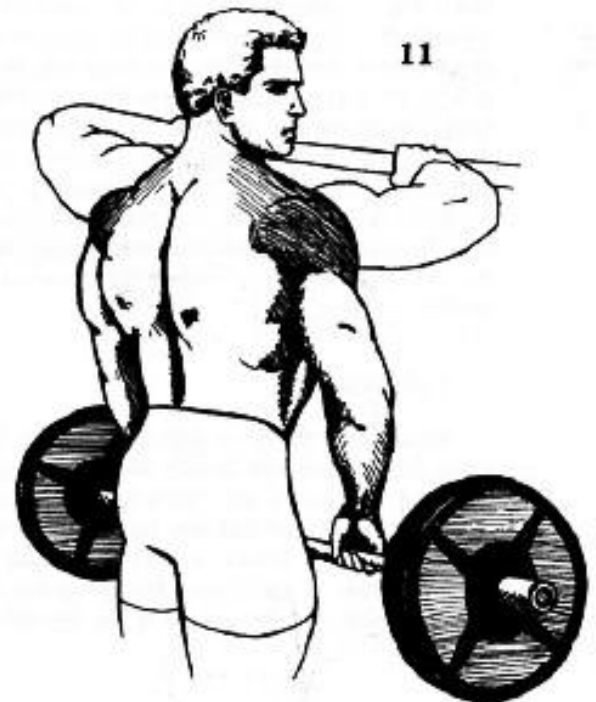
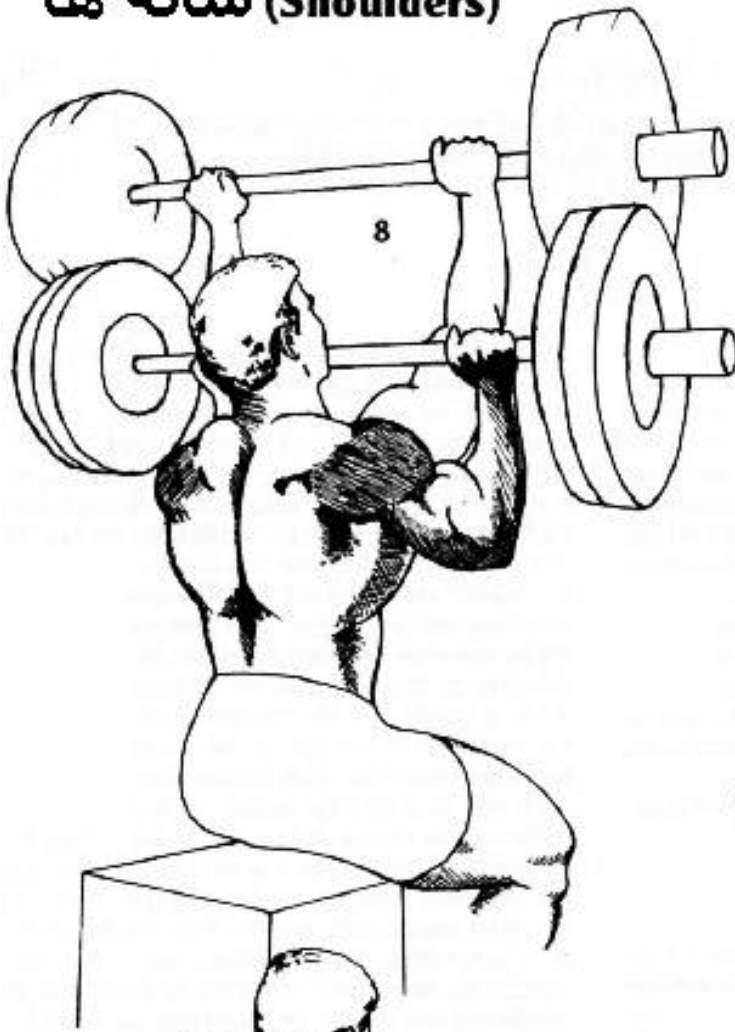
این کتاب برای استفاده همه ورزشکاران اعم از مبتدی و ماهر طراحی شده تا با توصیف کاملی از تمرینها، احتمال آسیب دیدگی ورزشکار به حداقل برسد. تاثیر هر کدام از تمرینها بر روی گروه های ماهیچه های مختلف بدن نیز نشان داده شده است. توصیه های ارایه شده می تواند در رفع ناراحتی برای افراد مبتدی در انجام تمرینات حرفه ای کمک کند. از این تمرینات کتاب می توان در شکل دادن یا تقویت ماهیچه های بخشهای گوناگون بدن استفاده کرد. برنامه تمرین خود را به گونه ای تنظیم کنید که ۲ تا ۴ تمرین مربوط به هر دسته از ماهیچه ها را در یک برنامه تمرینی خود انجام دهید. تعداد هر یک از حرکات تمرین باید بین ۴ تا ۸ حرکت بوده و تعداد تکرار هر حرکت نیز بین ۶ تا ۱۵ بار باشد (برای خانمها، تعداد تکرار بیشتر توصیه می شود). برخی از تمرینها، به ویژه تمرینات مربوط به عضلات شکم می تواند چندین بار تکرار شود. پس از گرم کردن بدن (با نرمش، دویدن آرام، انجام تمرینات بسیار سبک و غیره) تمرینها باید با ۶۰ تا ۸۰ درصد حداکثر وزنی که می توانید یکبار بزنید، انجام شود. به خاطر داشته باشید که تمرینهای مربوط به گروه های ماهیچه های بزرگ (کمر، سینه، پاها) نباید بیش از دو بار در هفته انجام شوند، در عین حال، تمرینهای مربوط به گروه های ماهیچه های کوچک (بازوها، شانه ها، ساق پاها، شکم) می تواند سه بار در هفته، یا استثناءً، بیشتر انجام شود. اگر هرگونه ناراحتی (از قبیل تیر کشیدن یا هر نوع درد دیگری) احساس کردید، کلاً تمرین را متوقف کرده و به سراغ تمرین دیگری بروید، یا دست کم شدت آن را کاهش دهید.

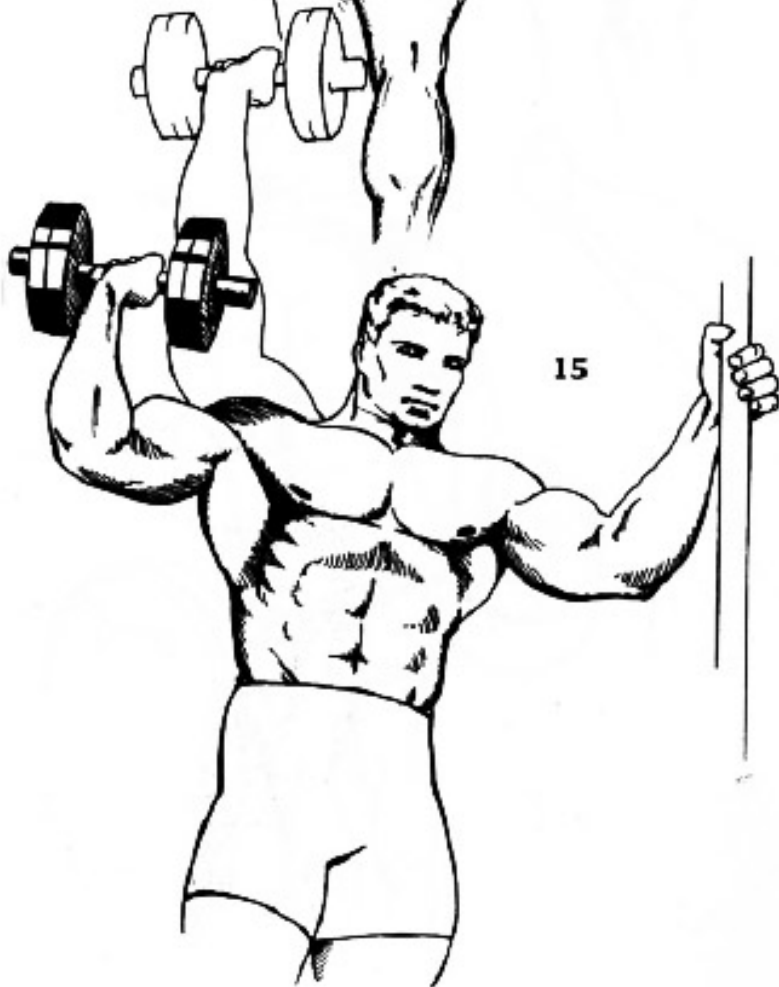
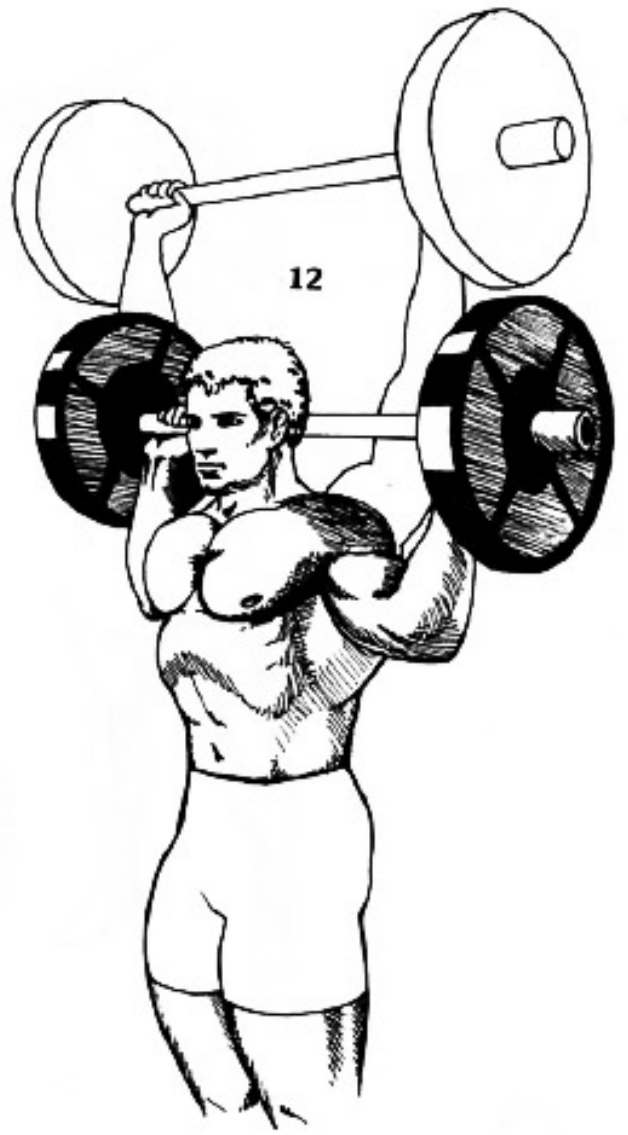


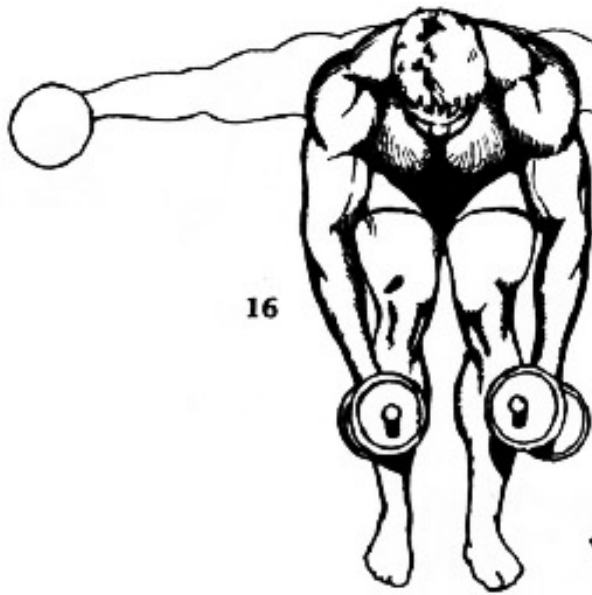
# گردن (Neck)



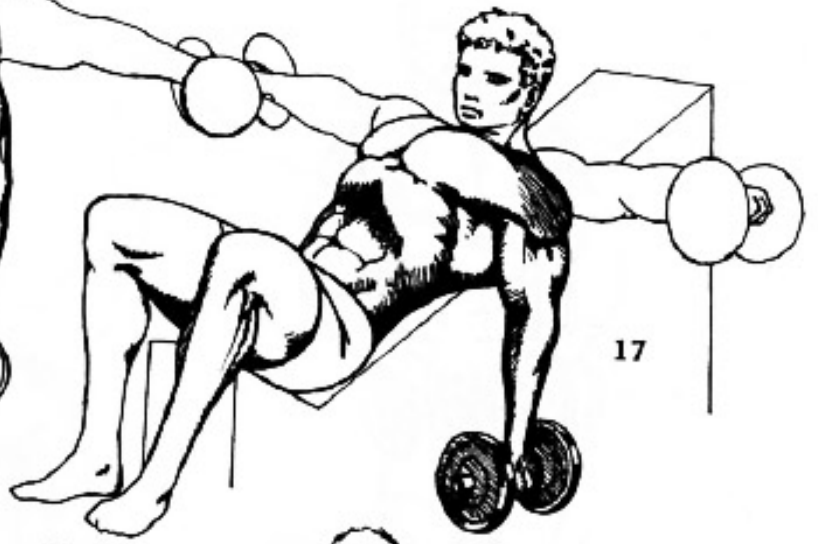
# شانه ها (Shoulders)



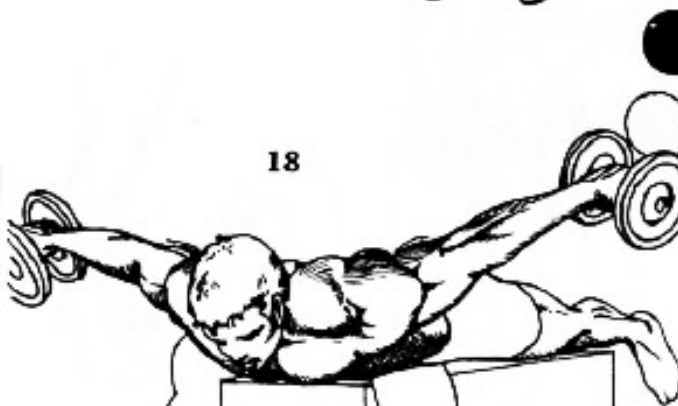




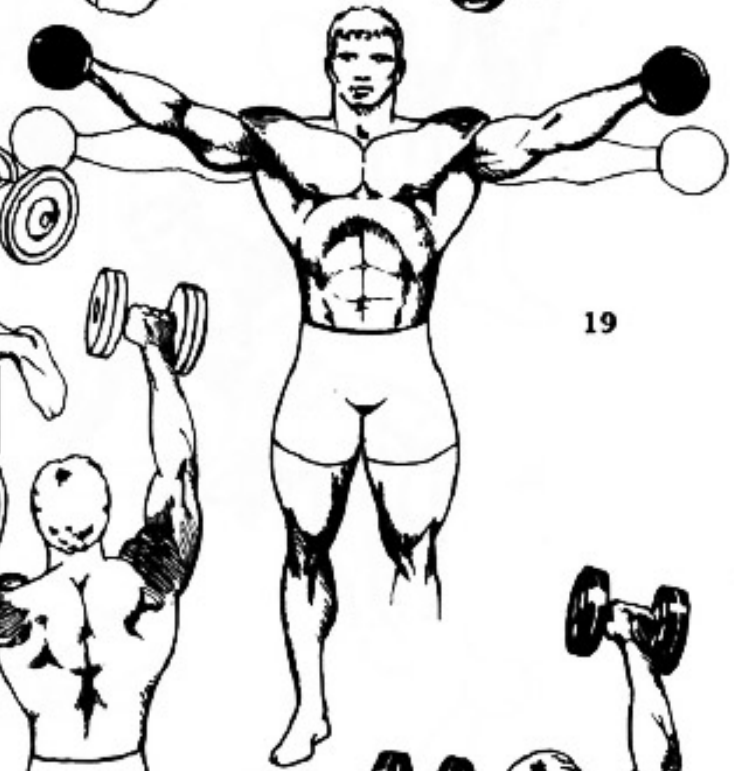
16



17



18



19



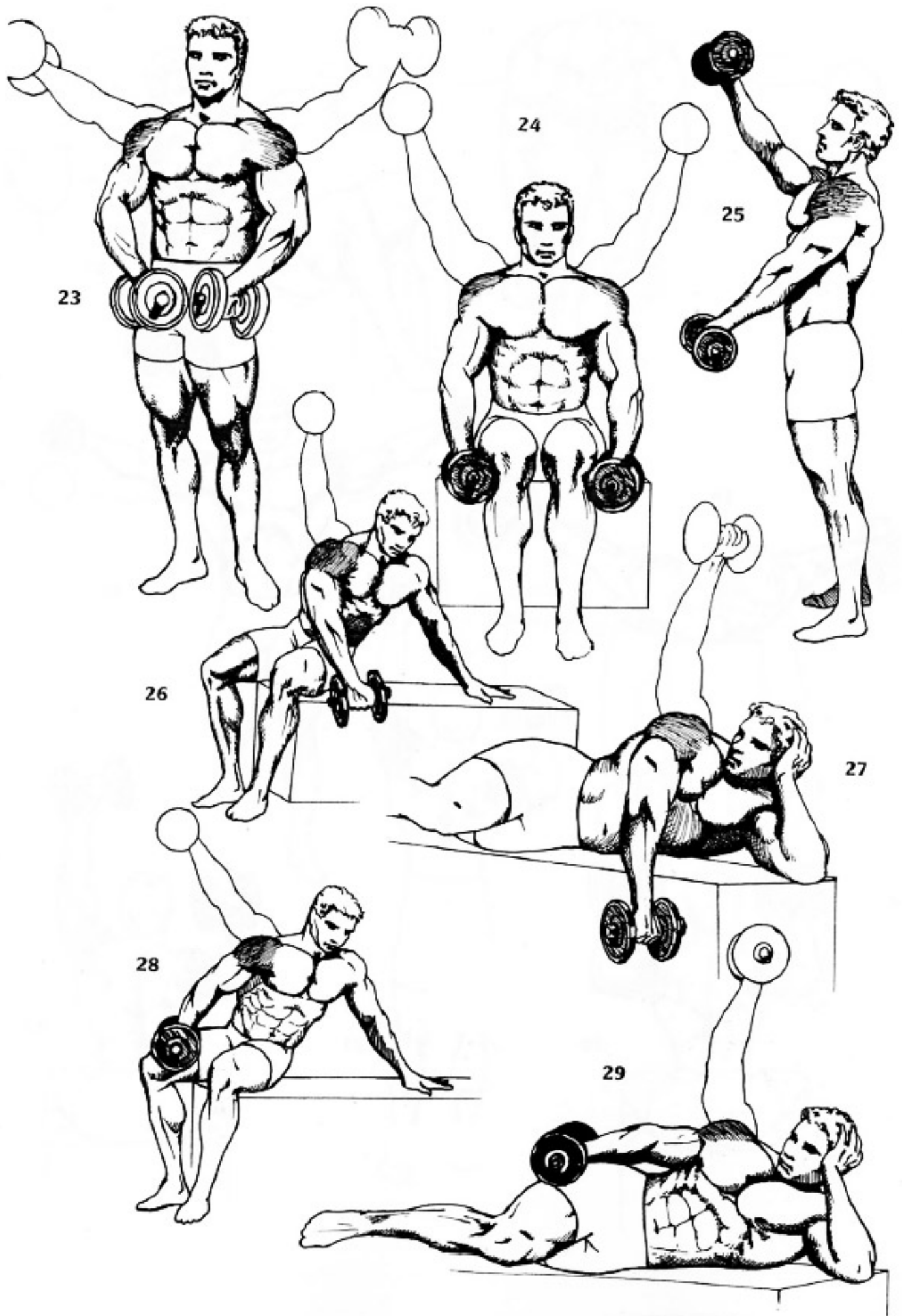
20

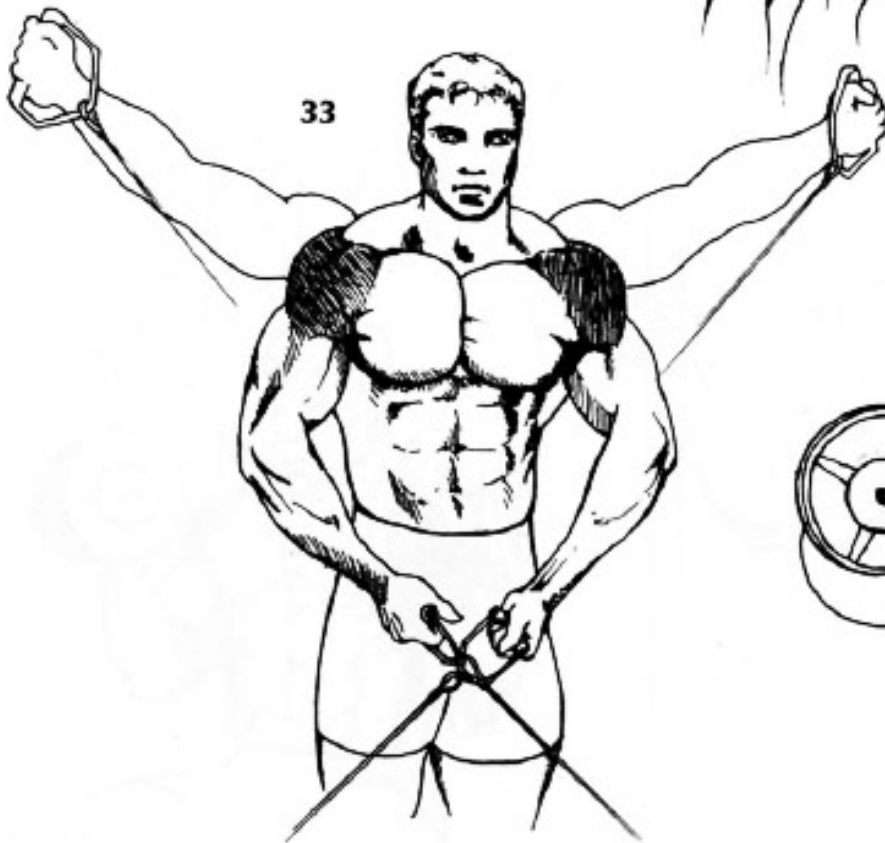
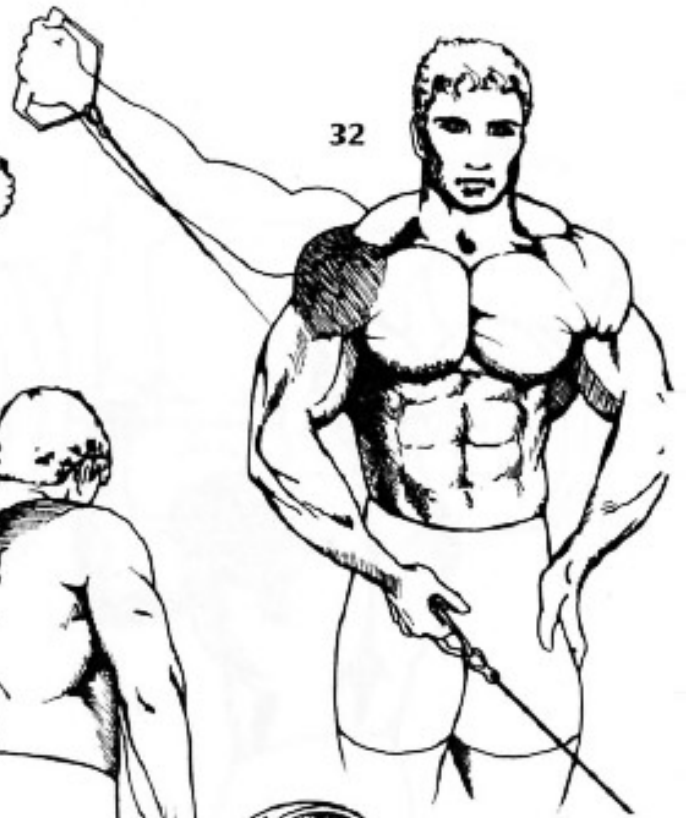
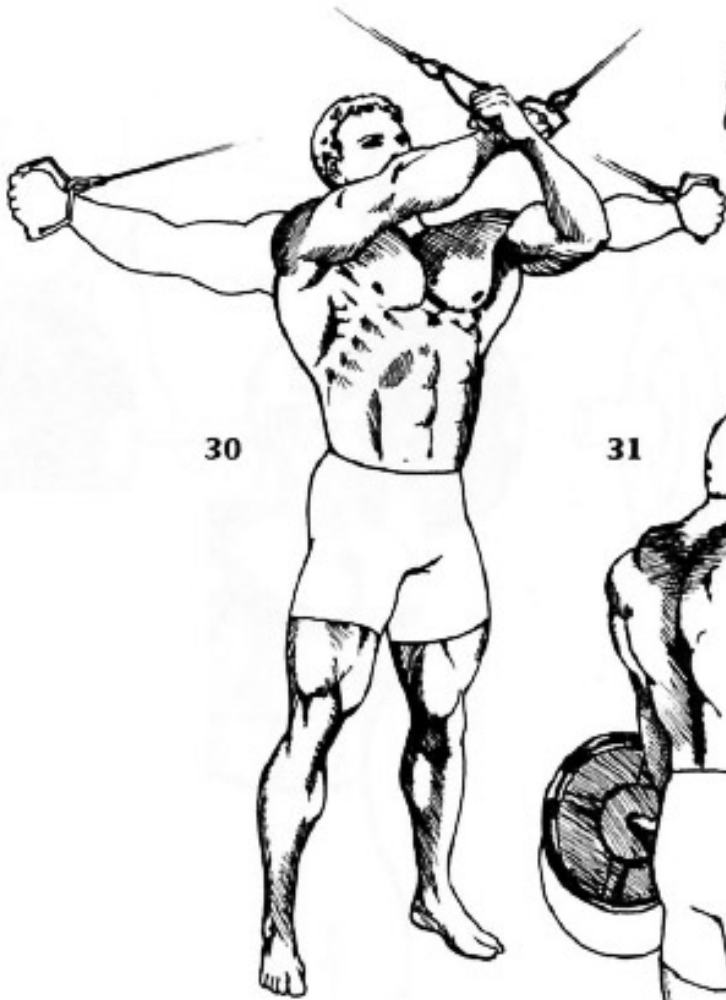


21

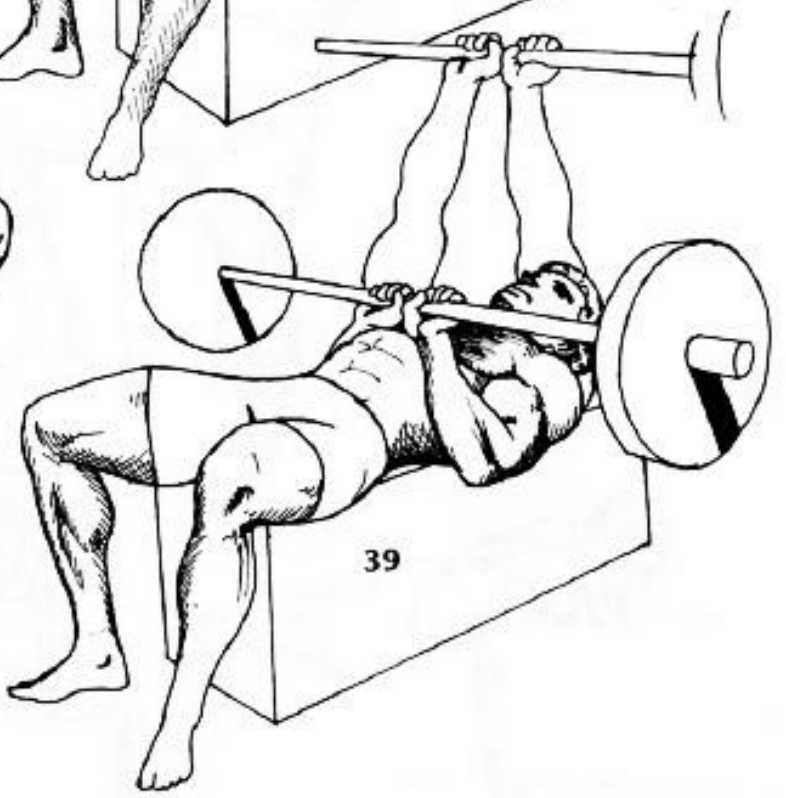
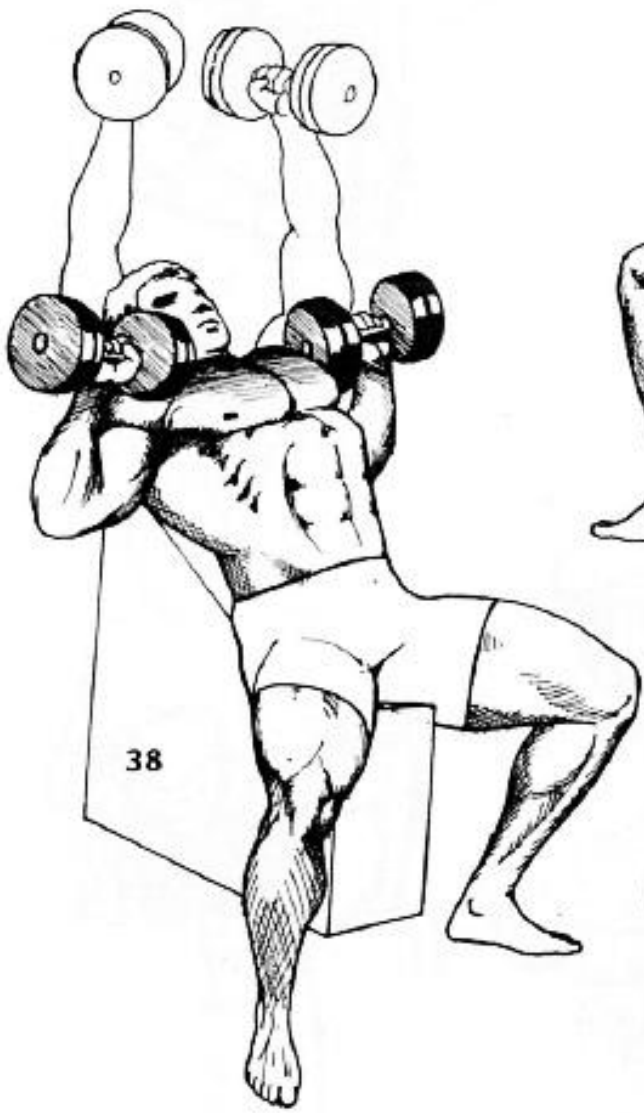
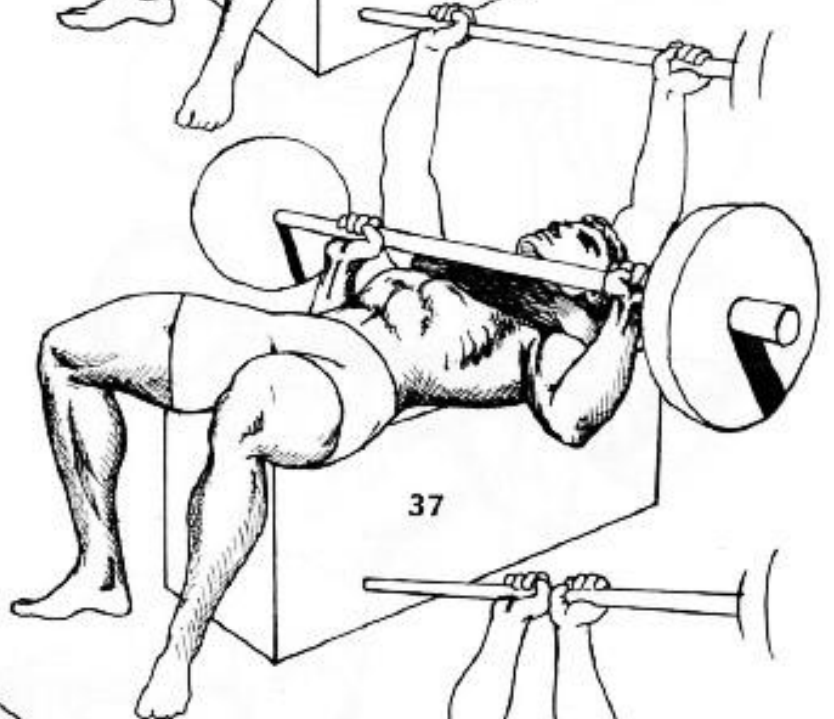
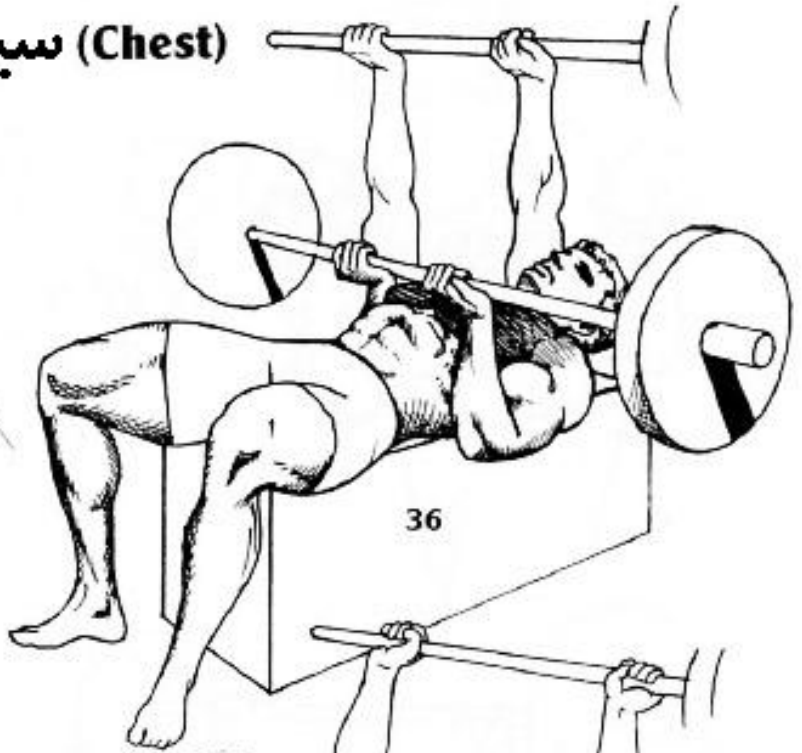
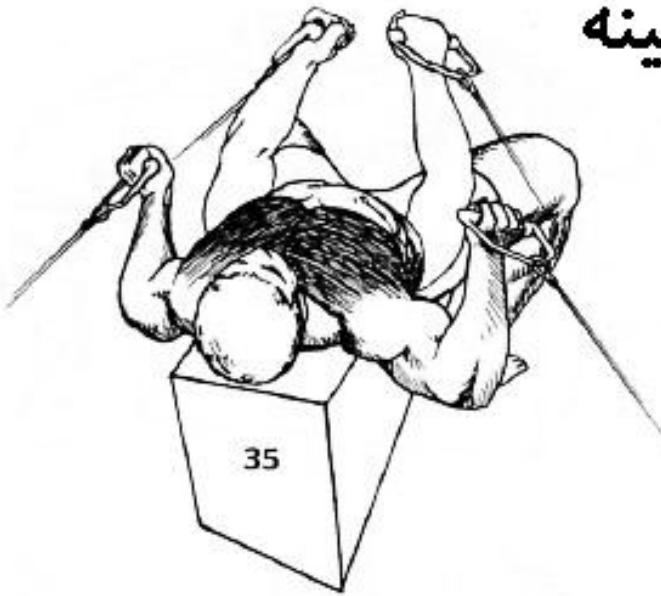


22



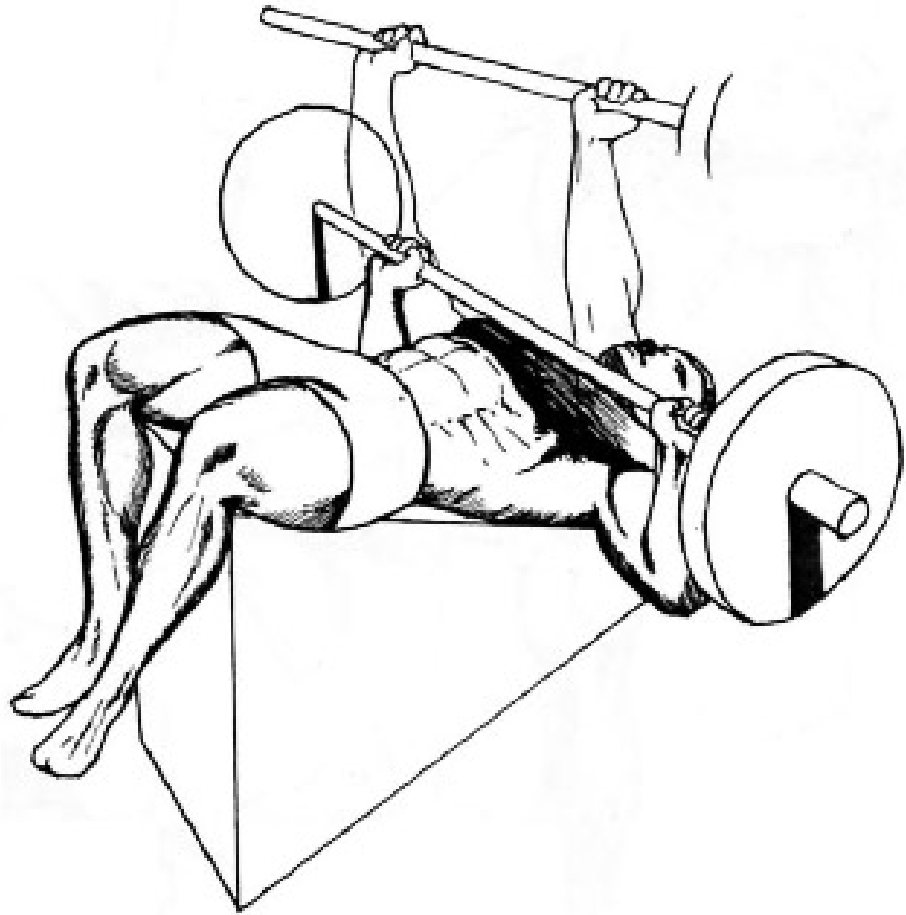


سینه (Chest)

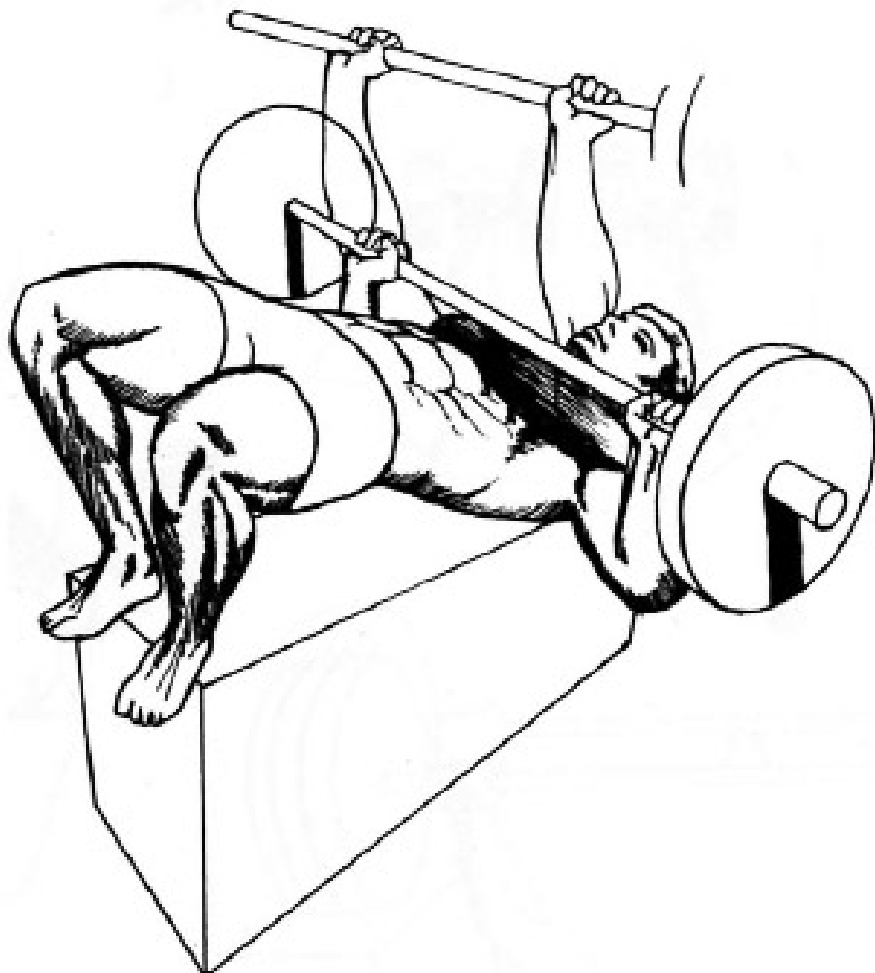


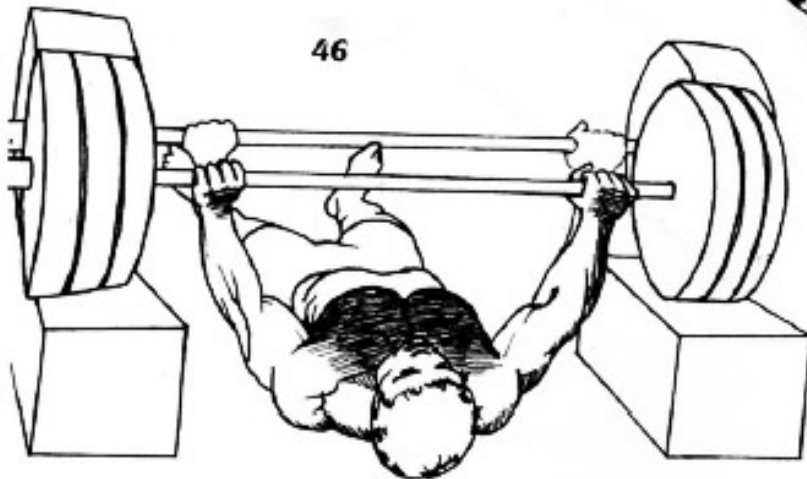
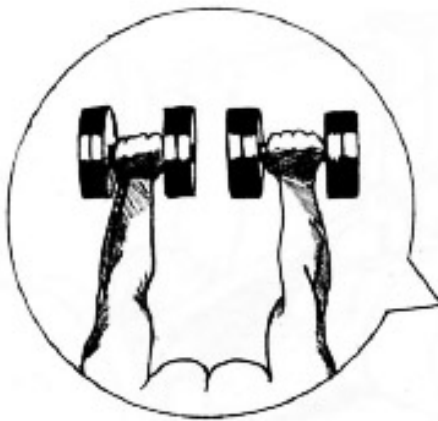
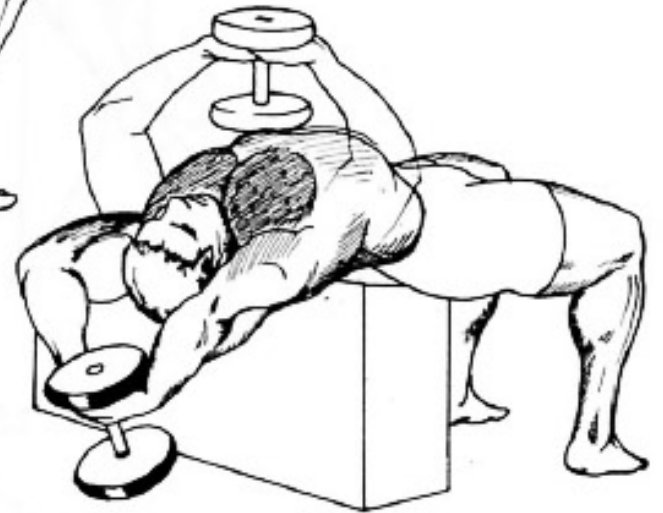
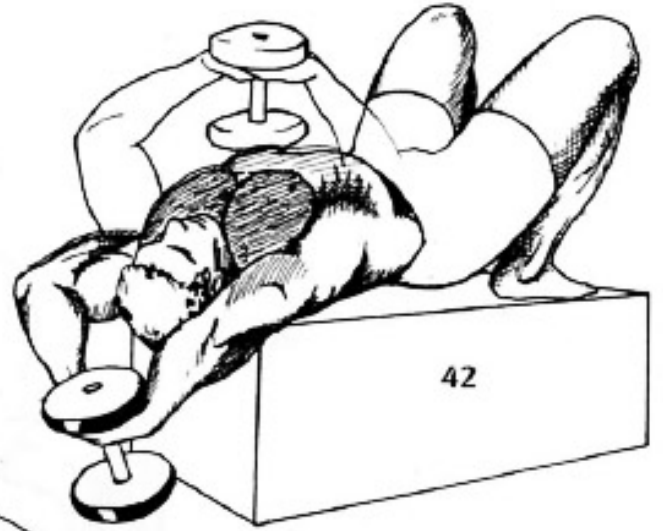
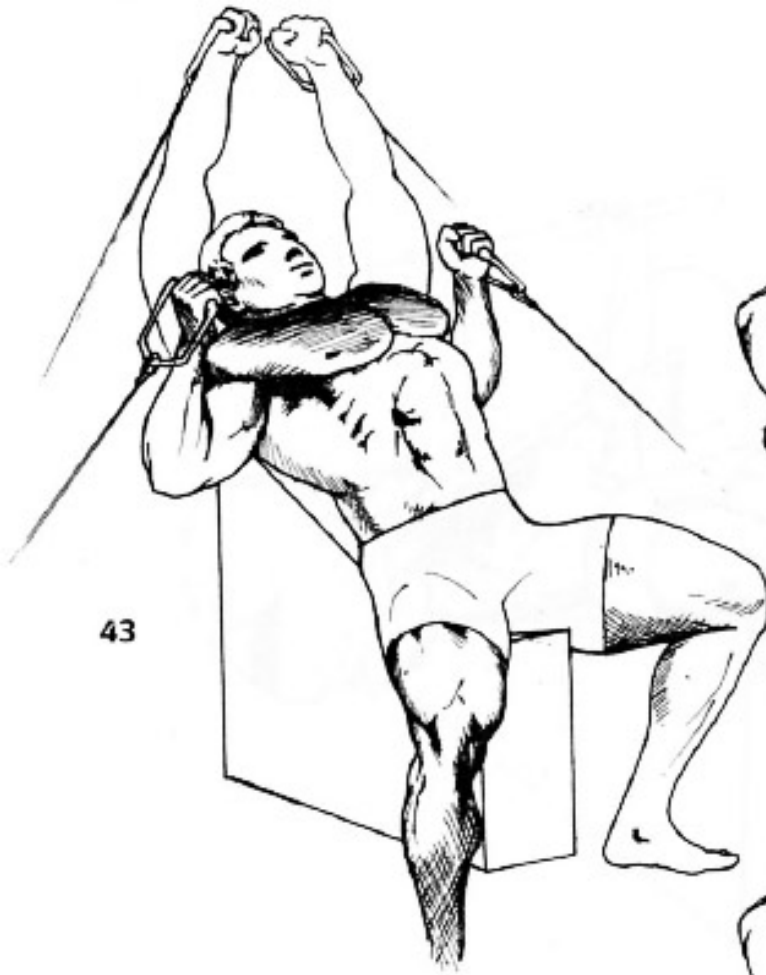


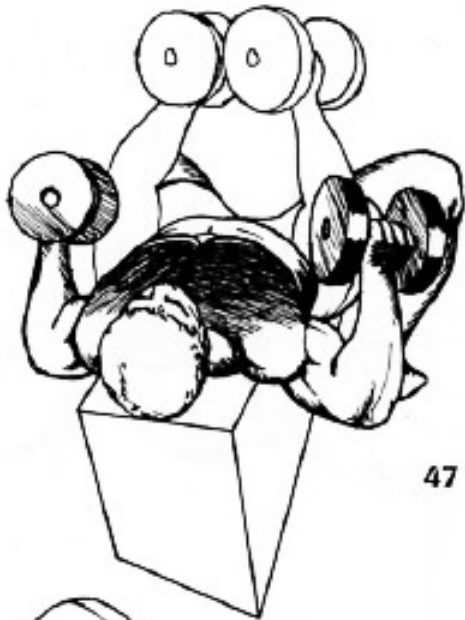
40



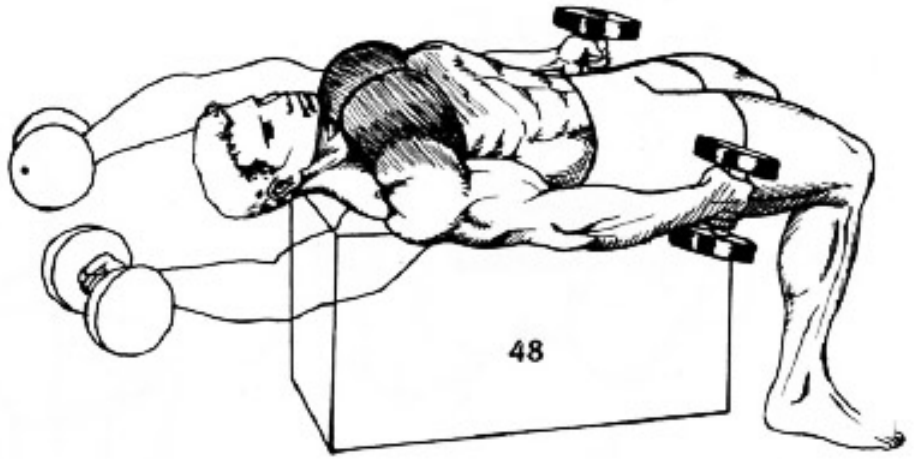
41







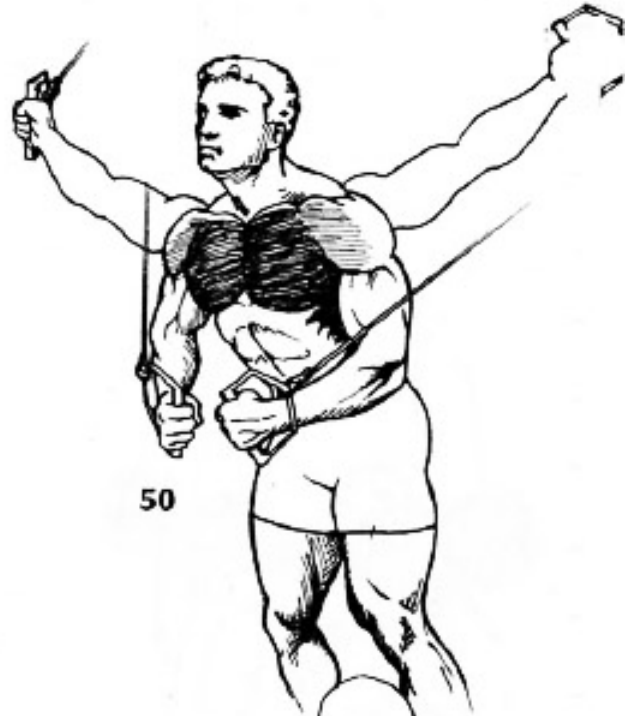
47



48



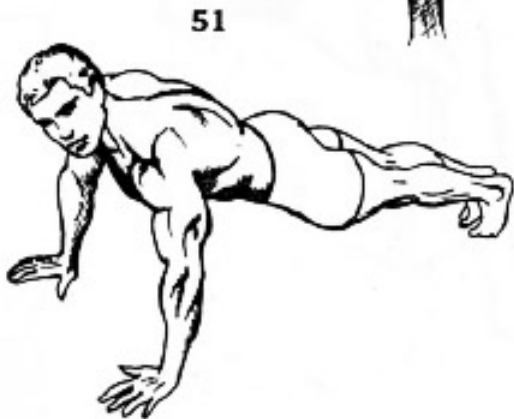
49



50



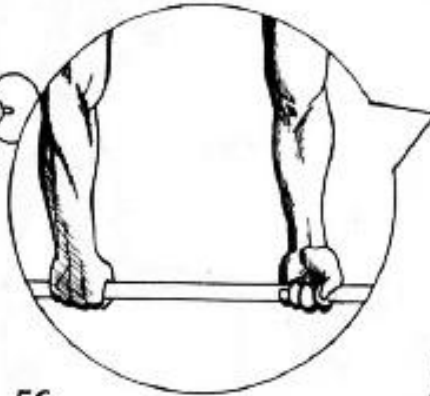
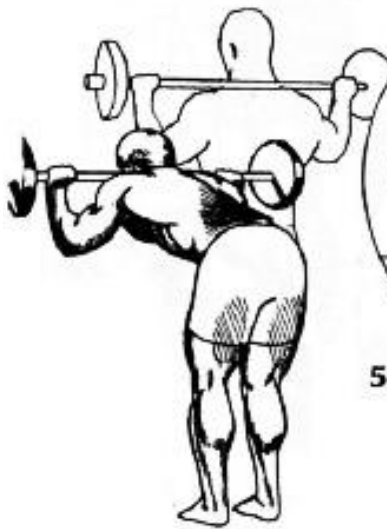
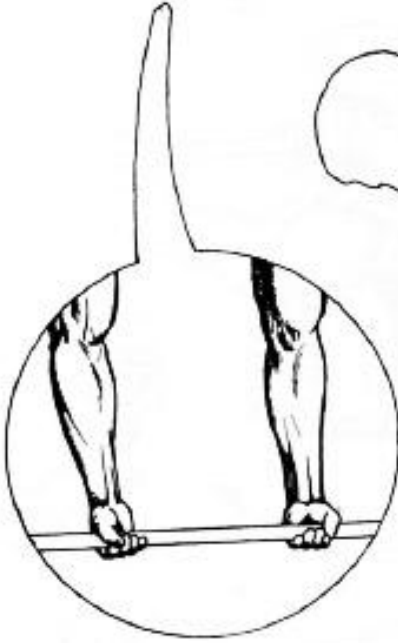
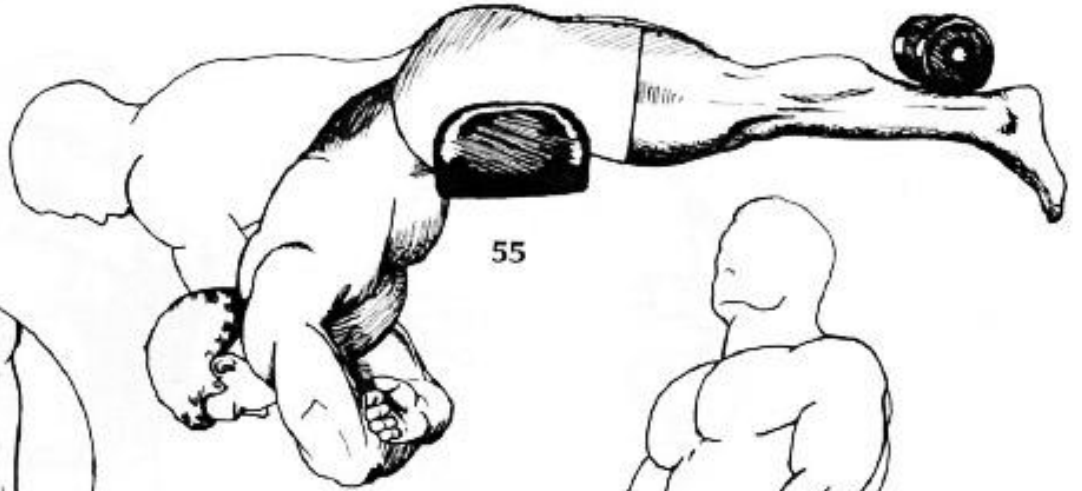
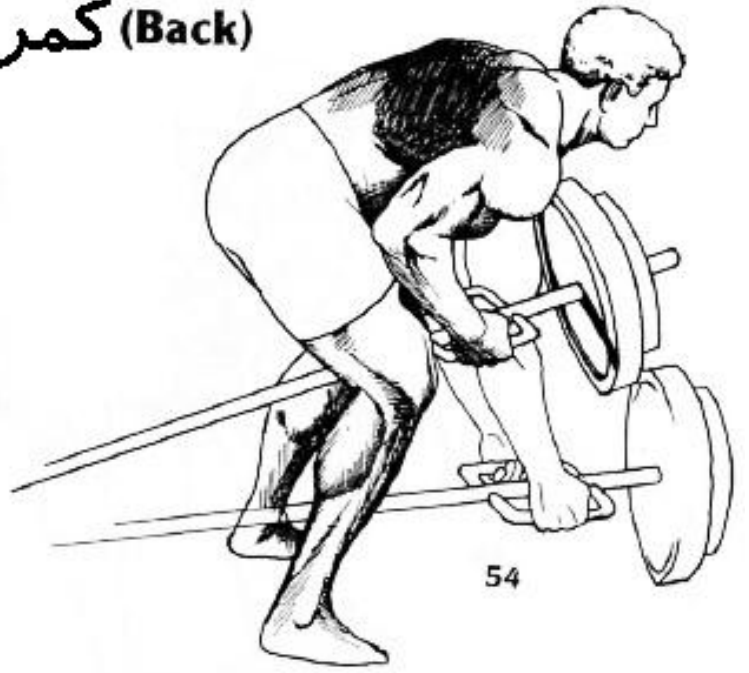
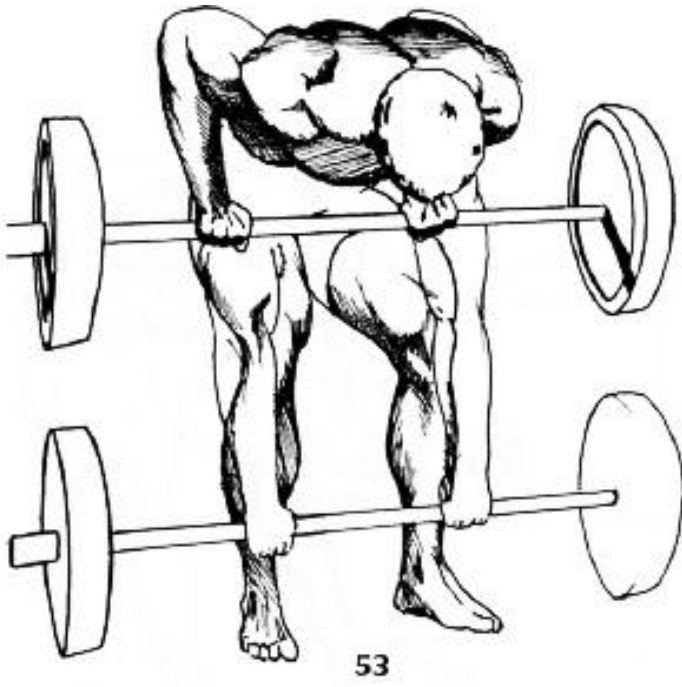
52

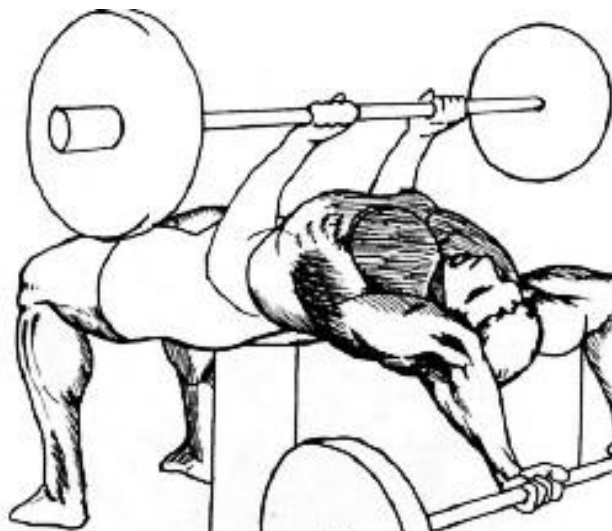


51

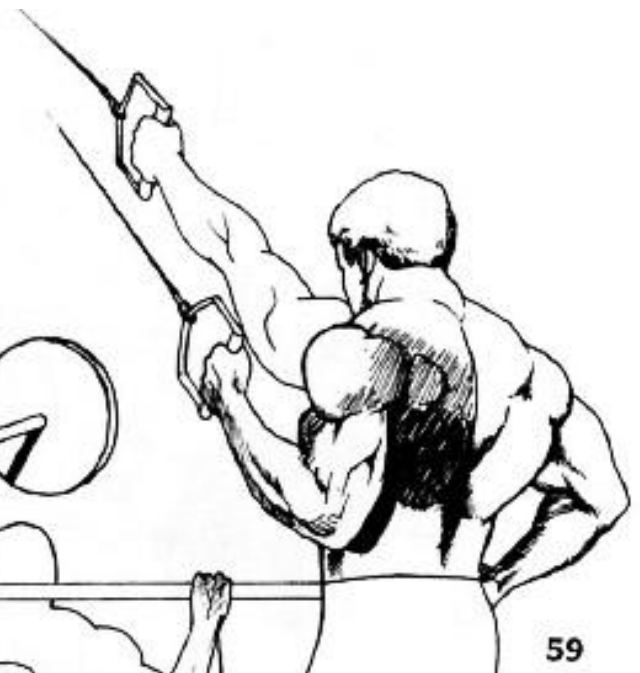


کمر (Back)

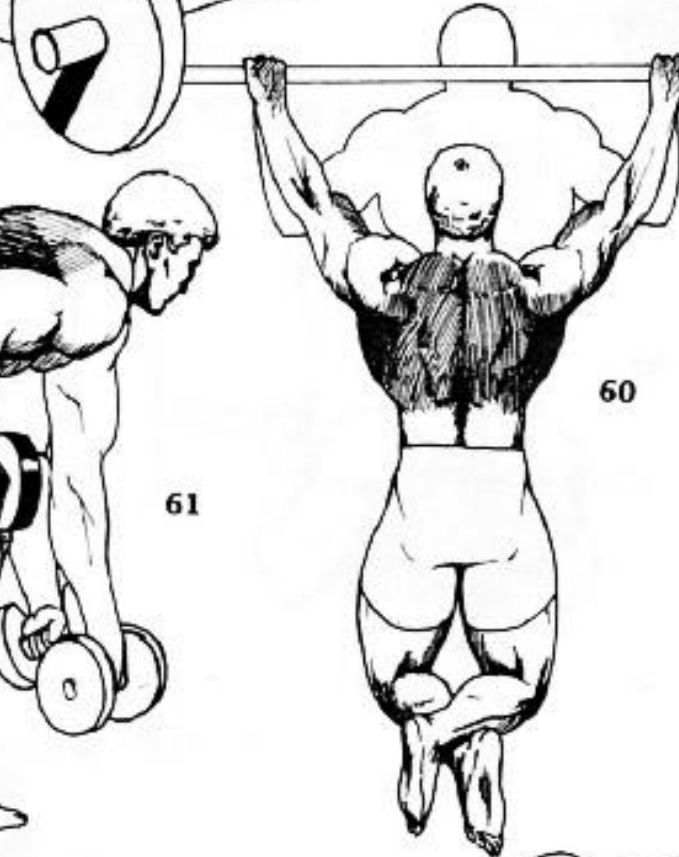




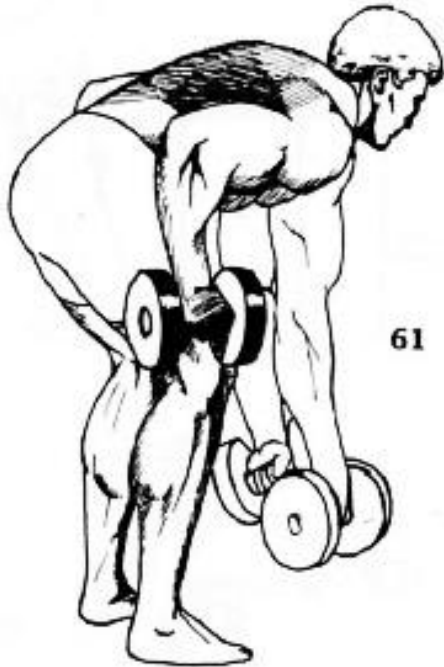
58



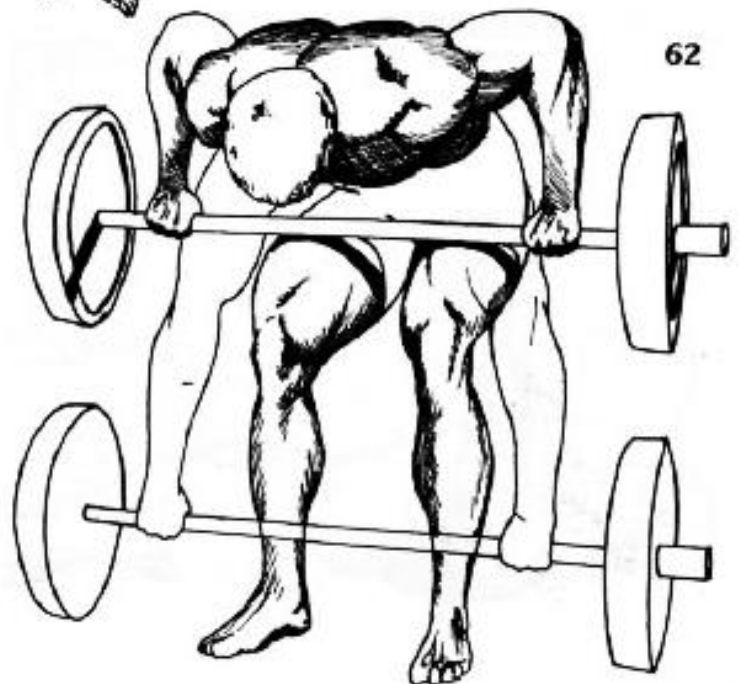
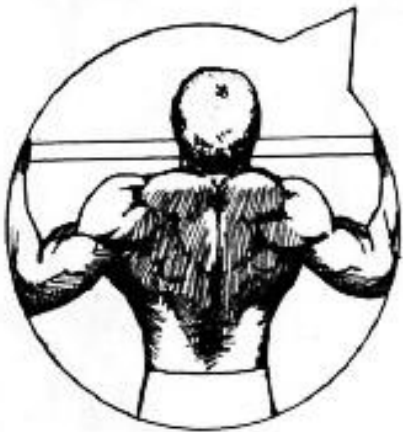
59



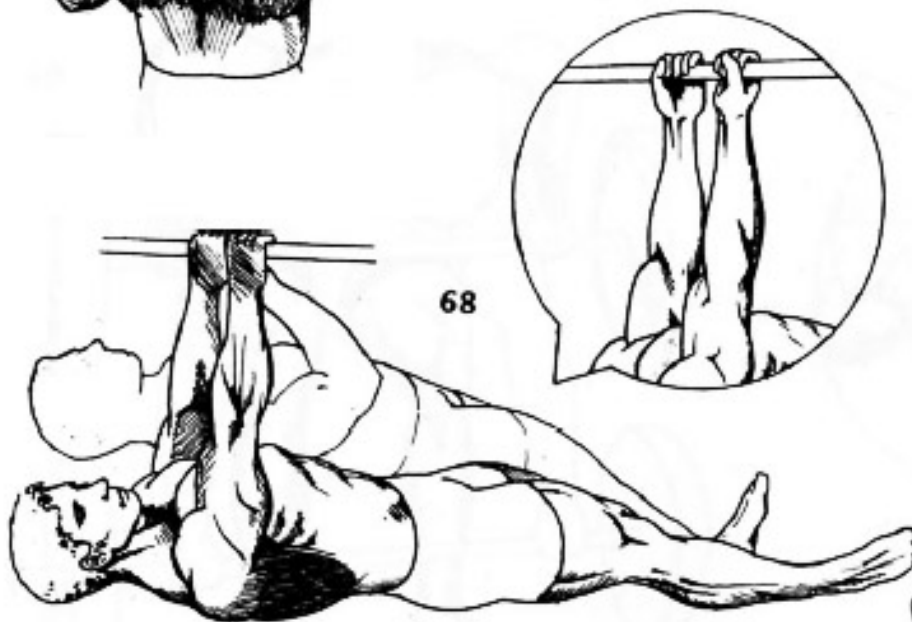
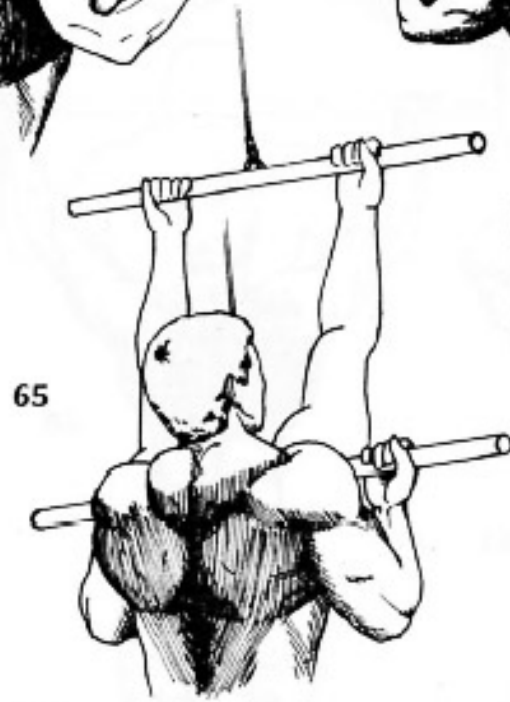
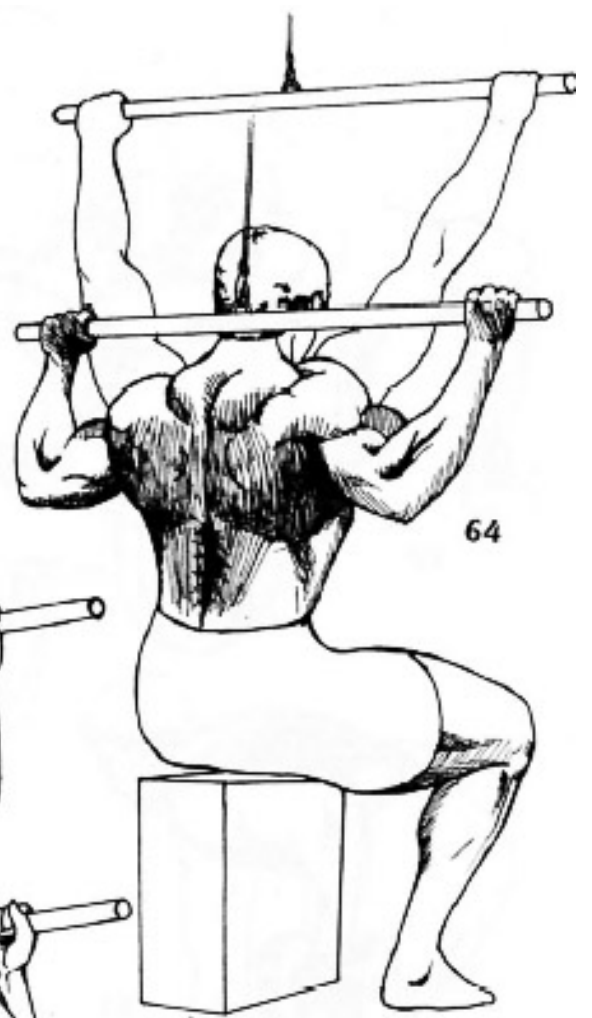
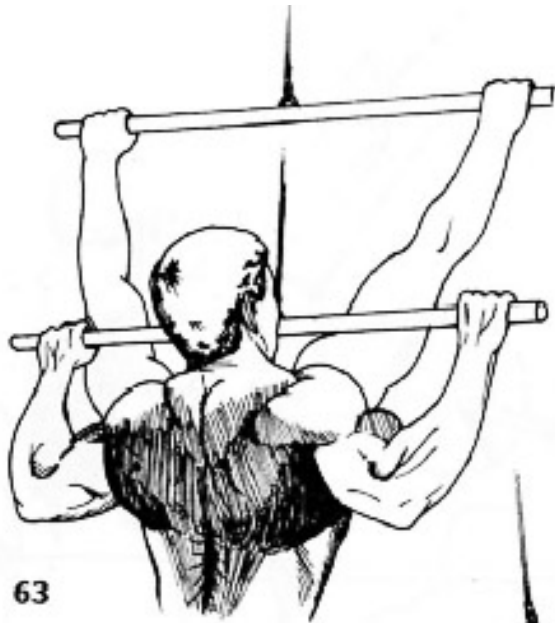
60

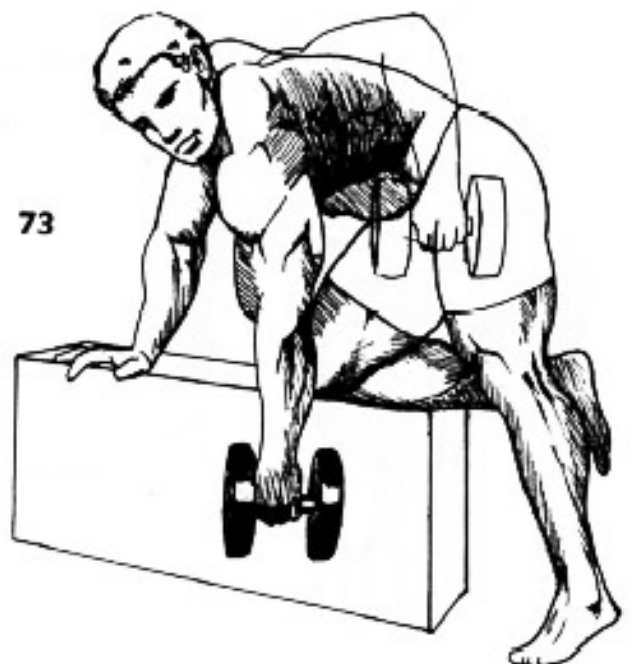
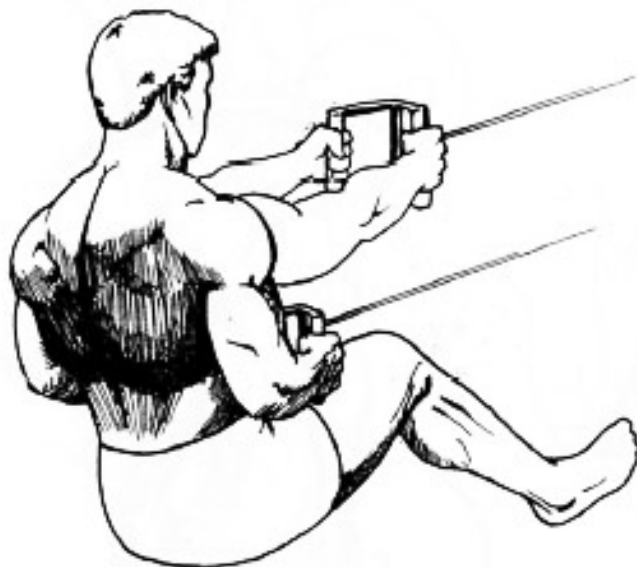
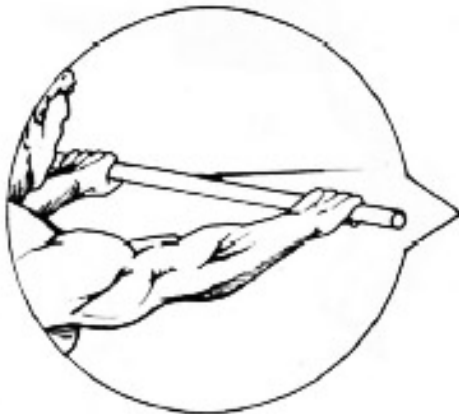
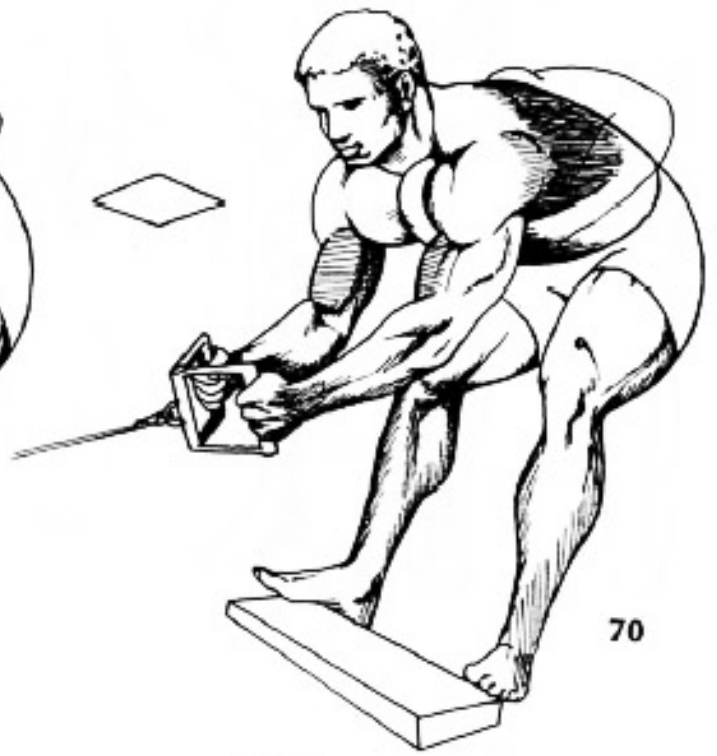


61

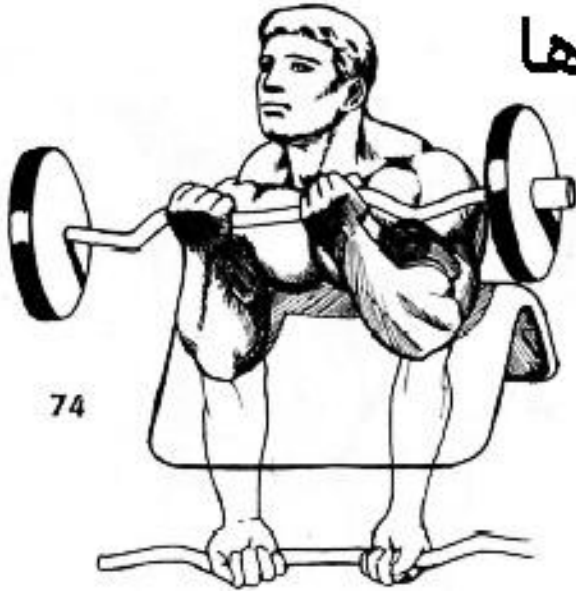


62





# بازوها (Biceps)



74



75



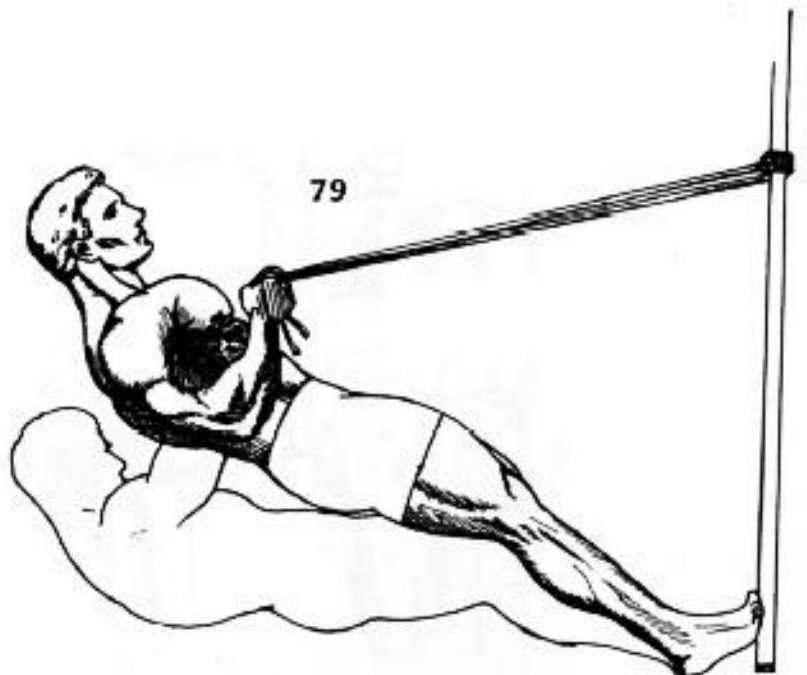
76



77

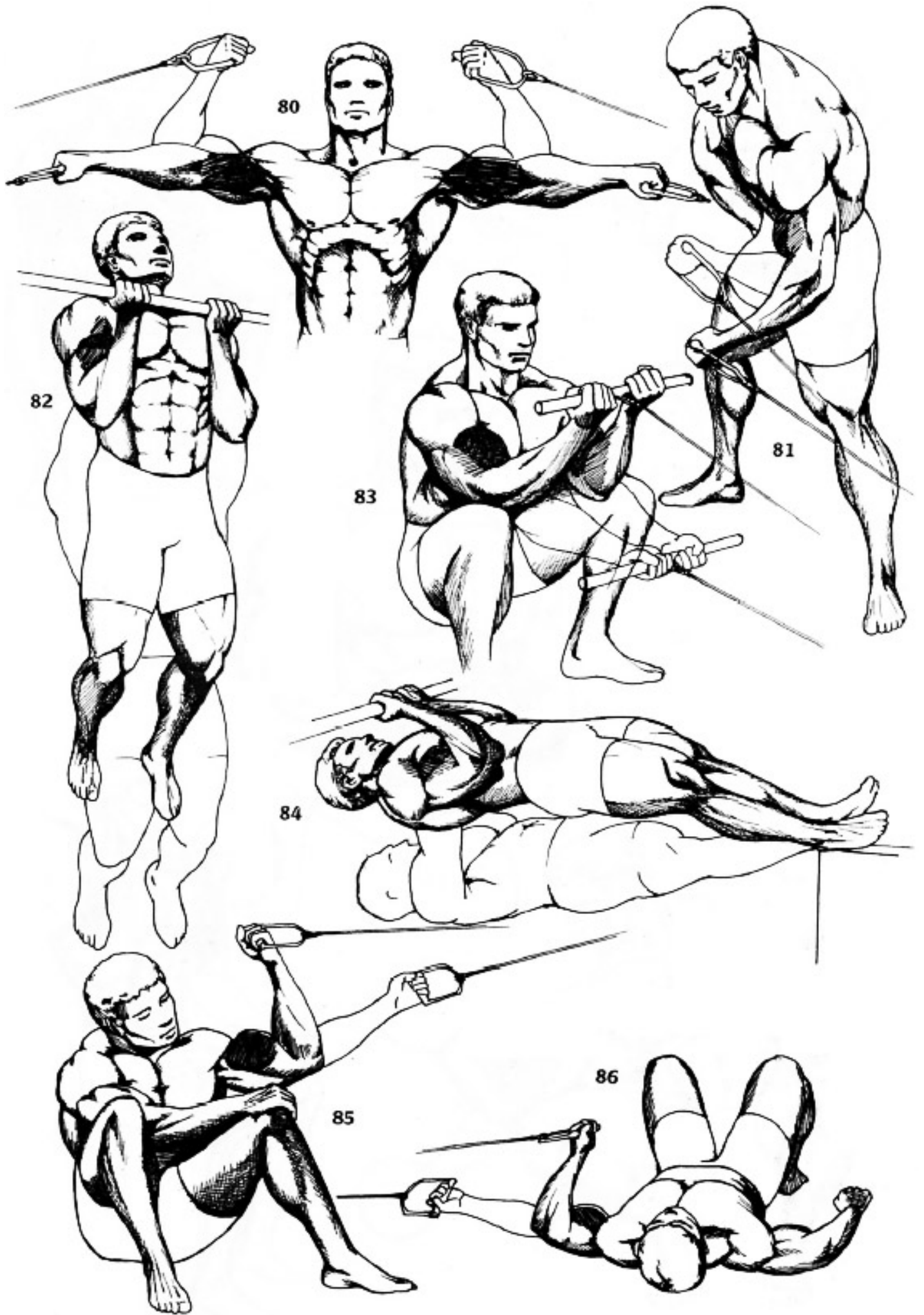


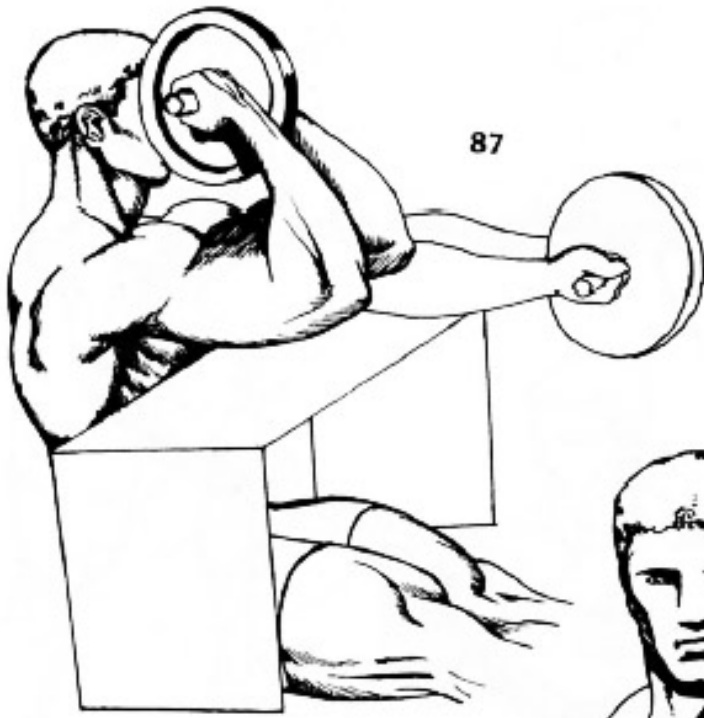
78



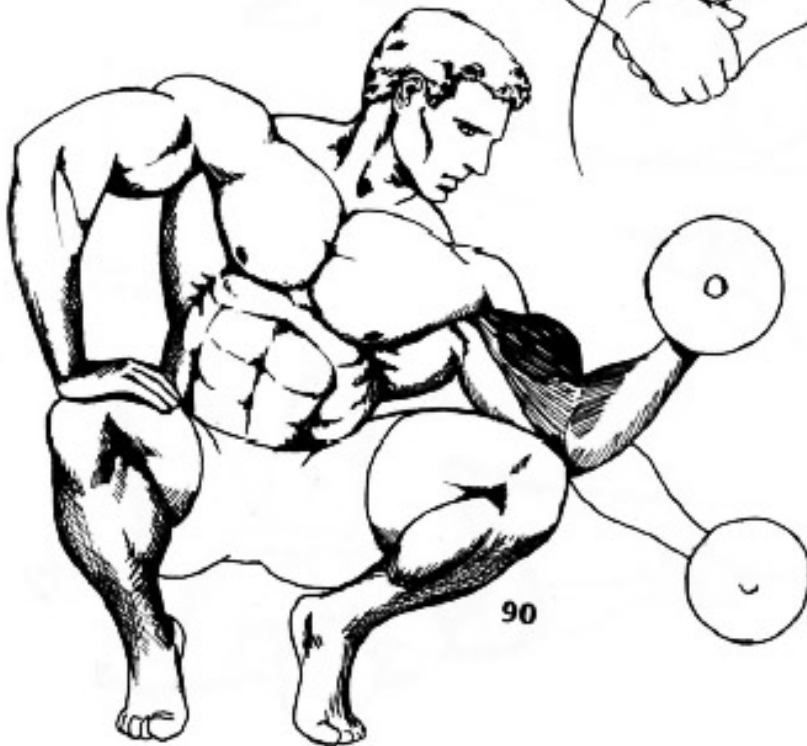
79

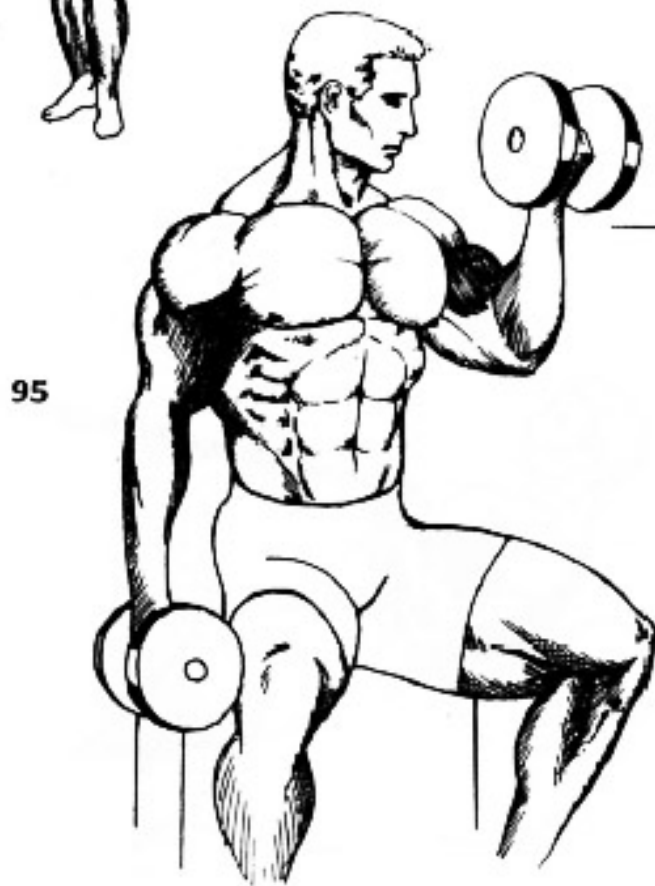
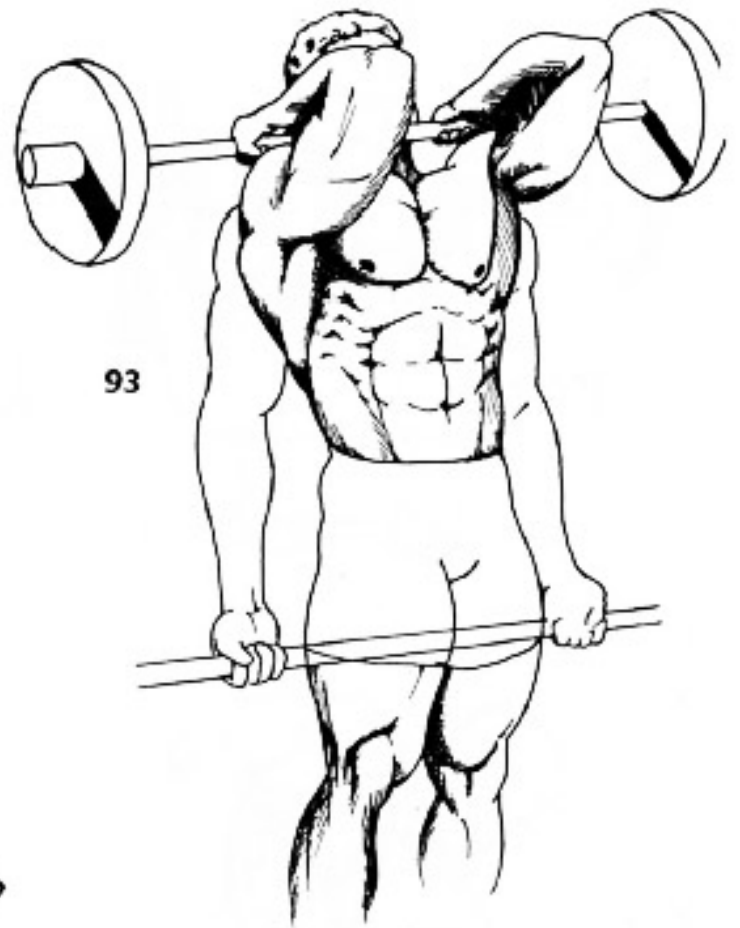
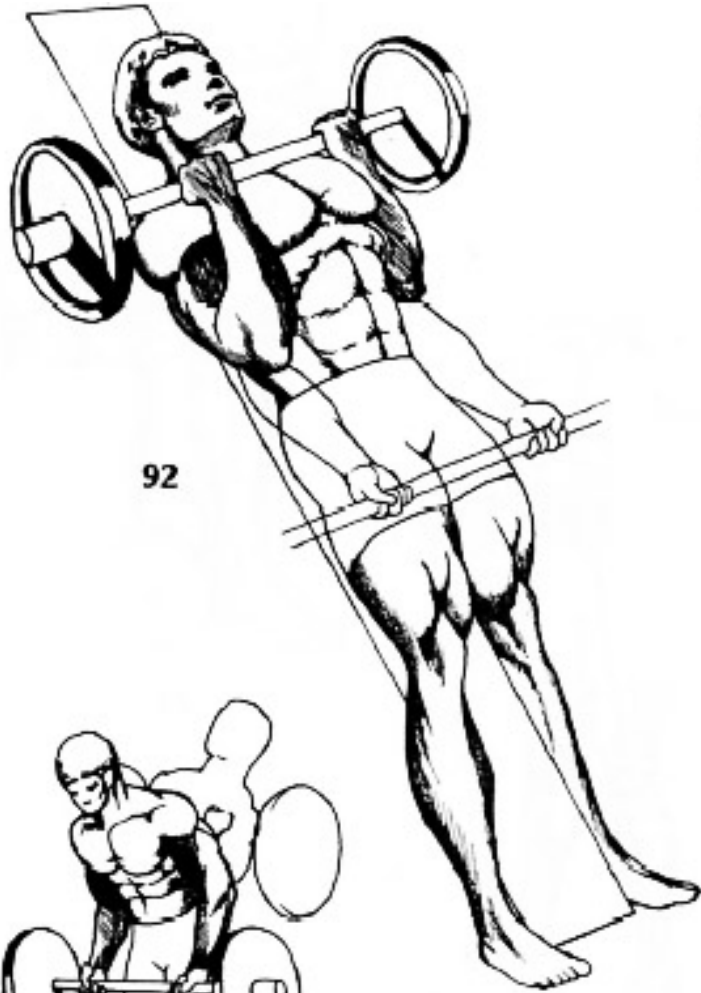






89



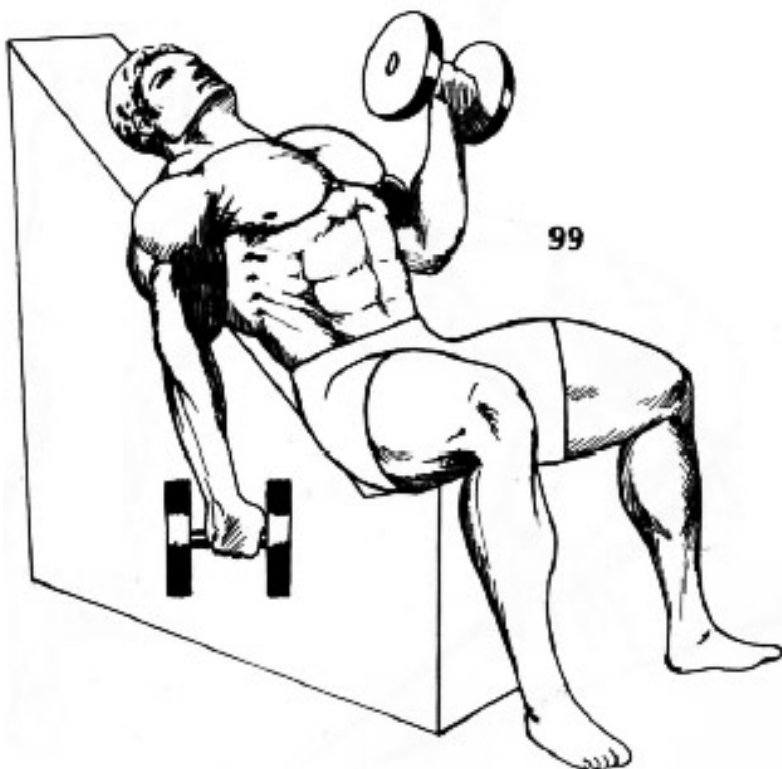




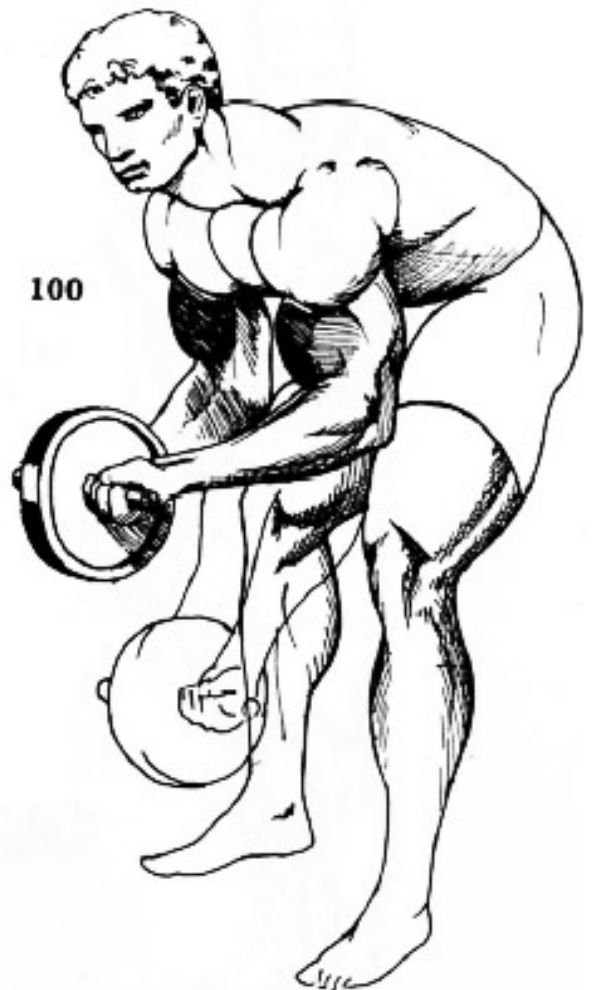
97



98

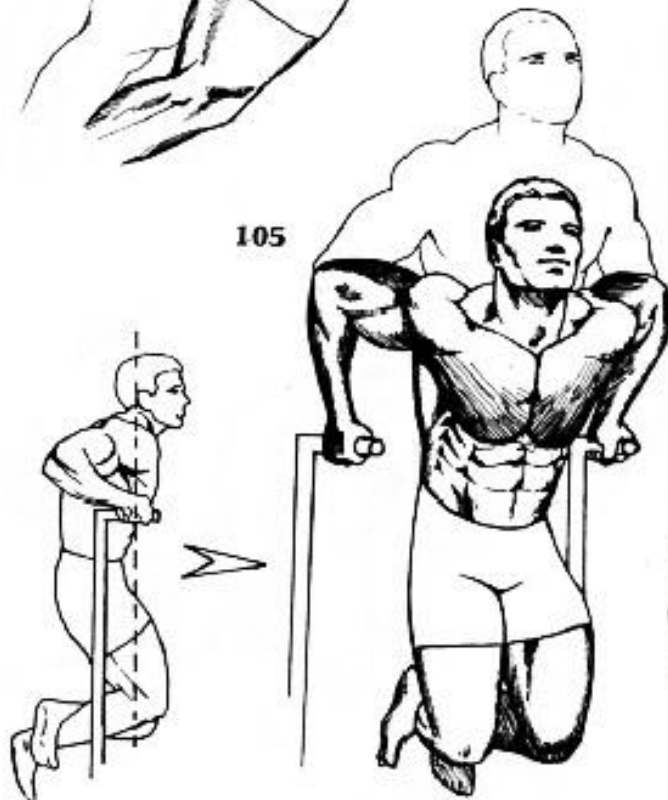
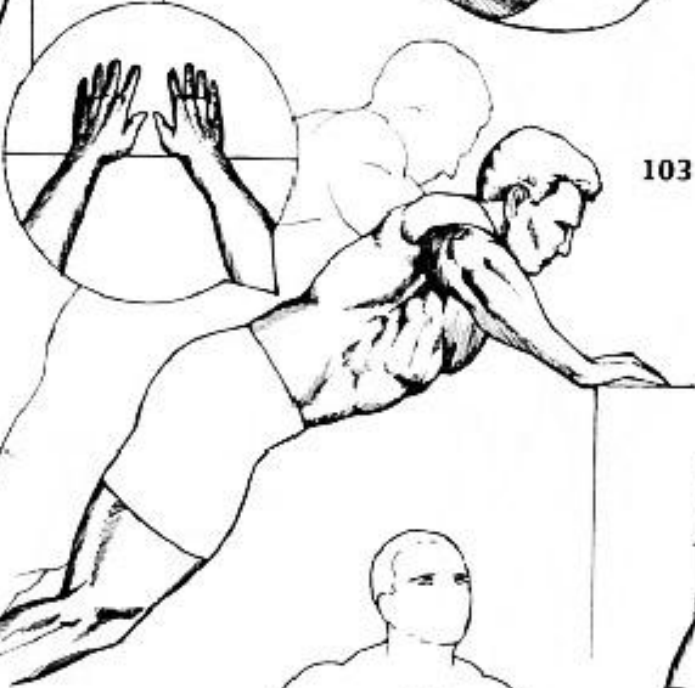
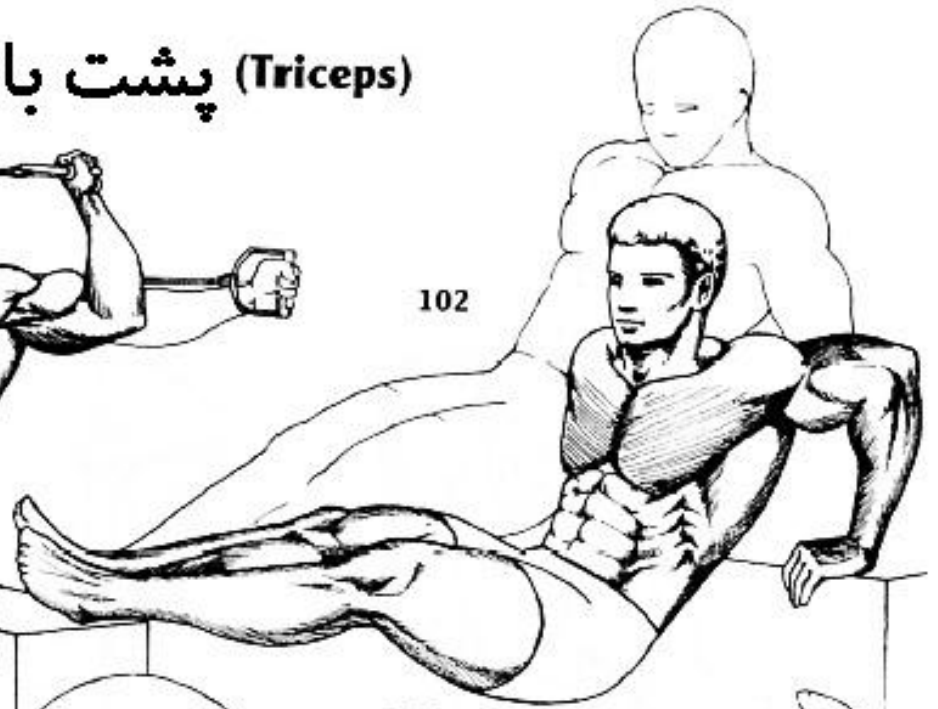
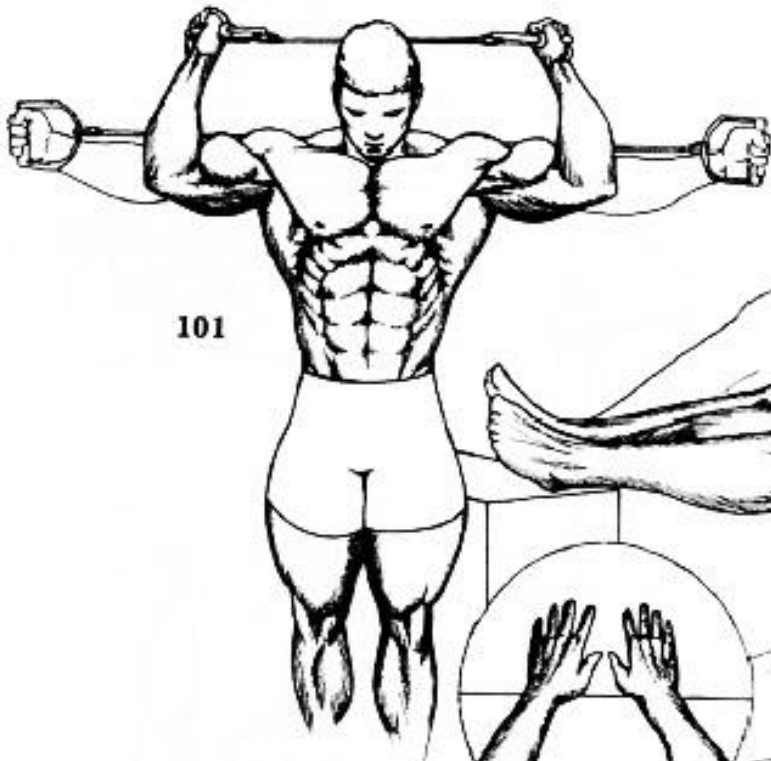


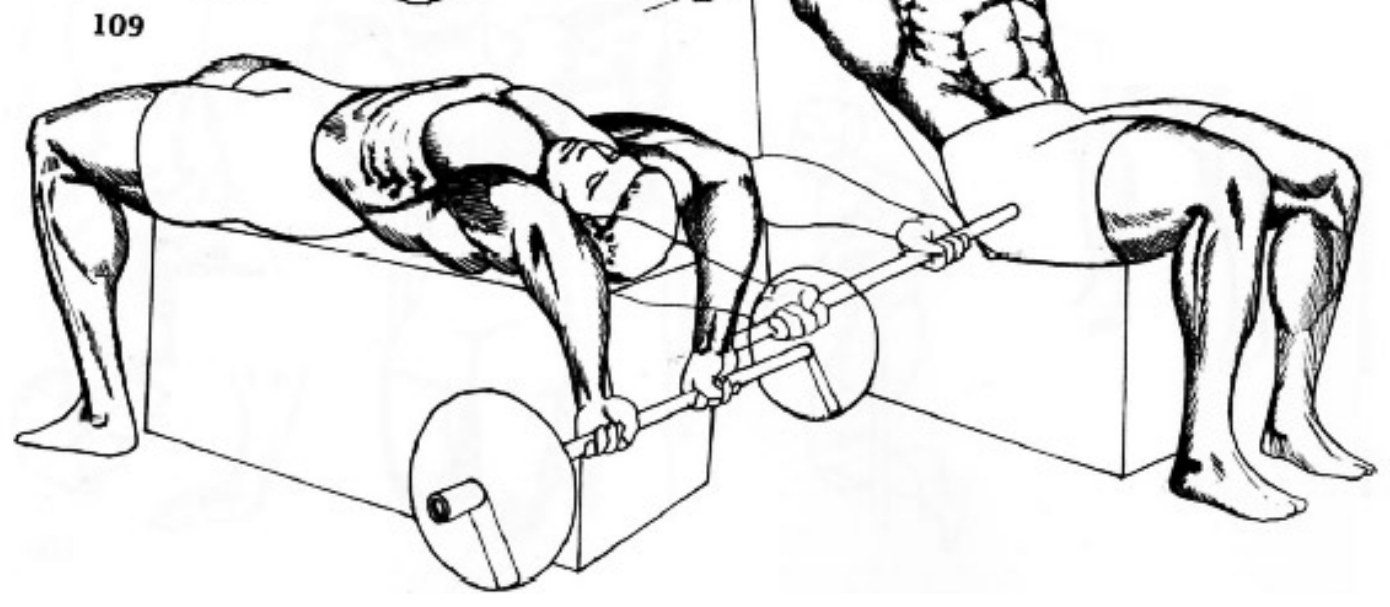
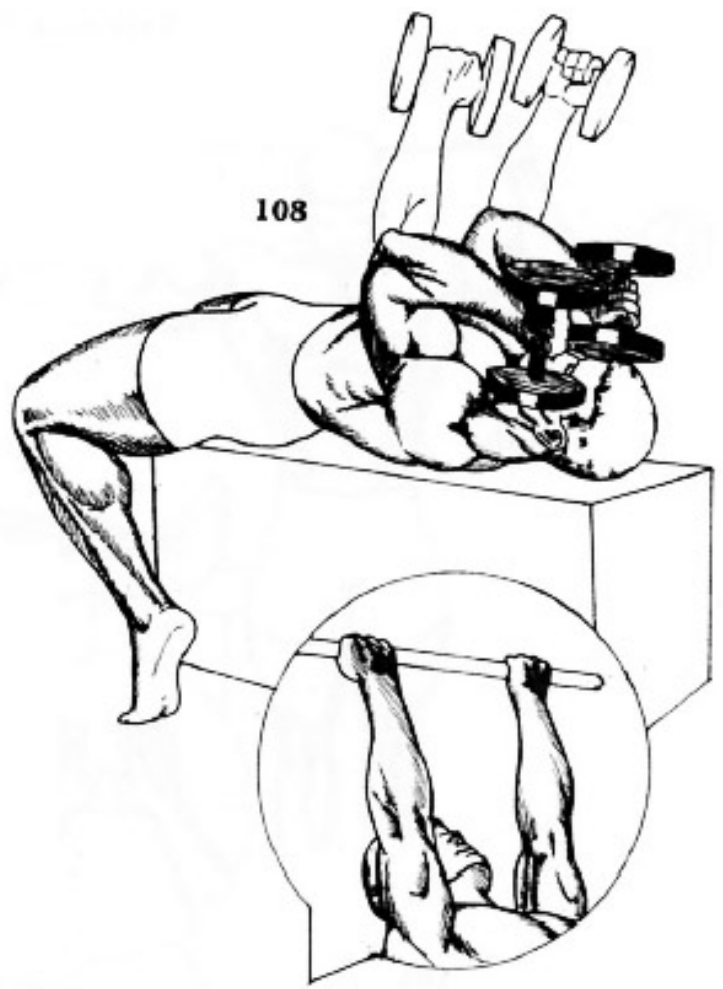
99

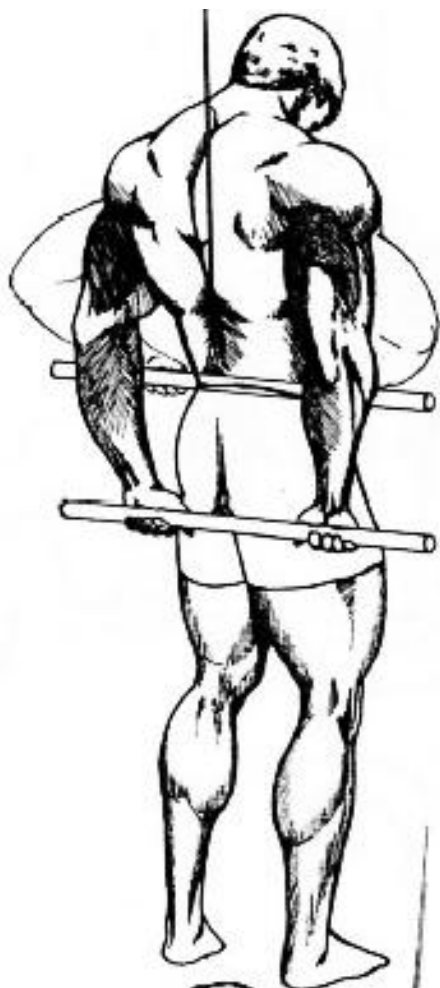


100

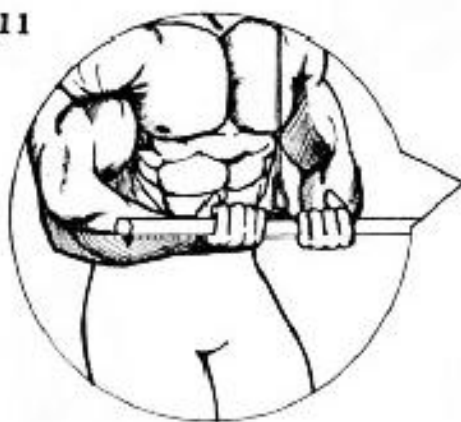
# پشت بازوها (Triceps)







111



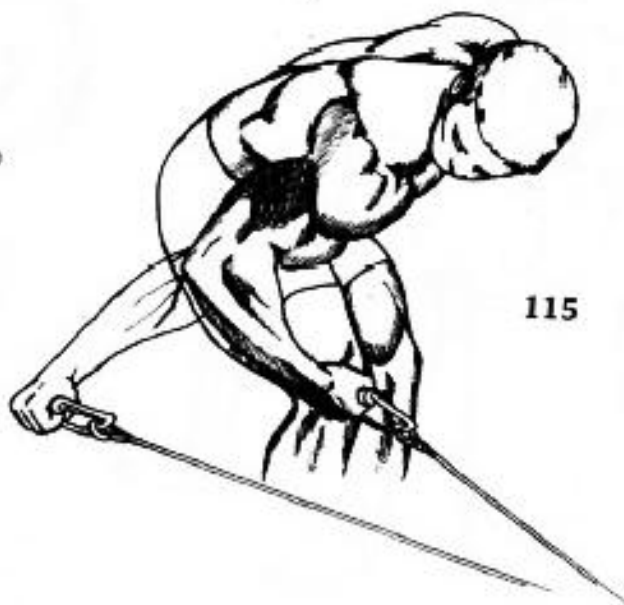
112



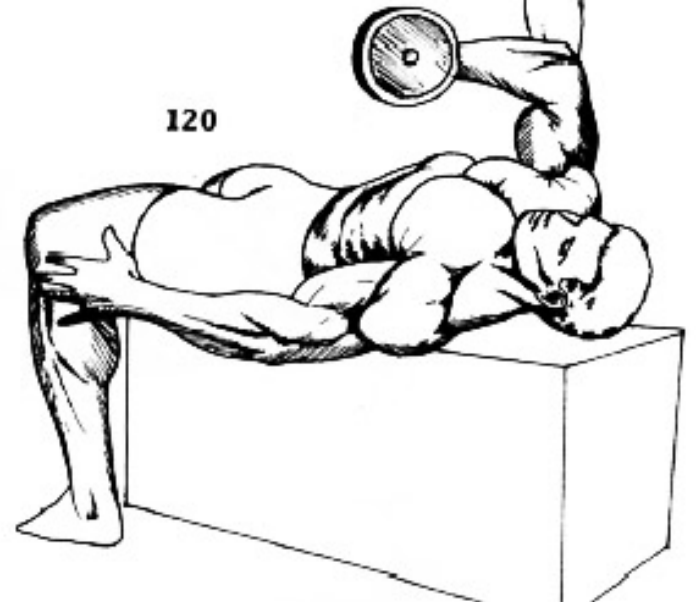
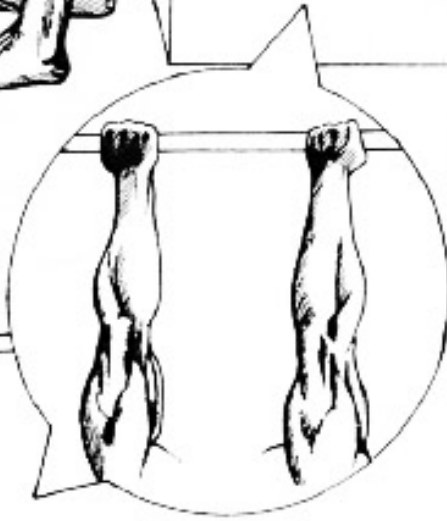
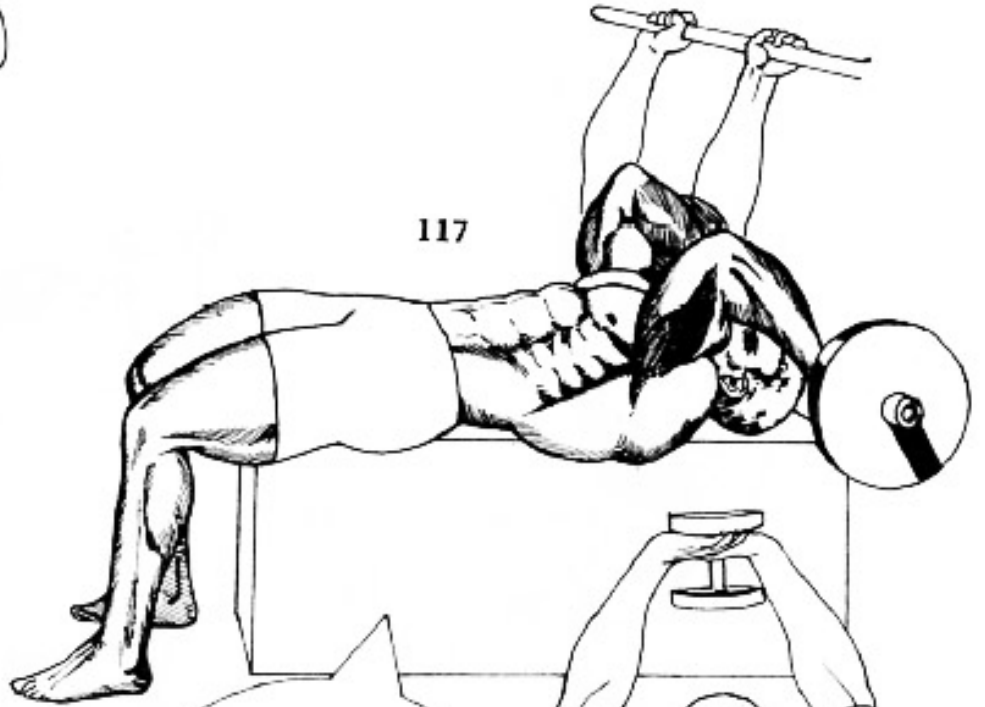
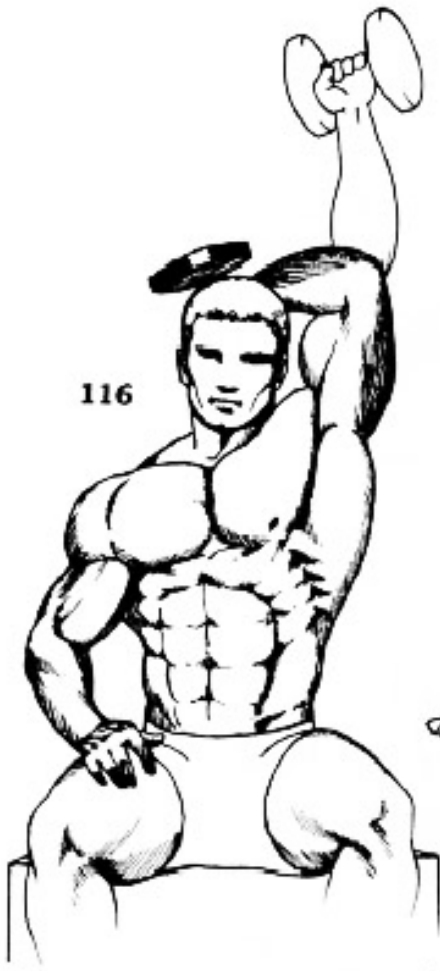
113



114

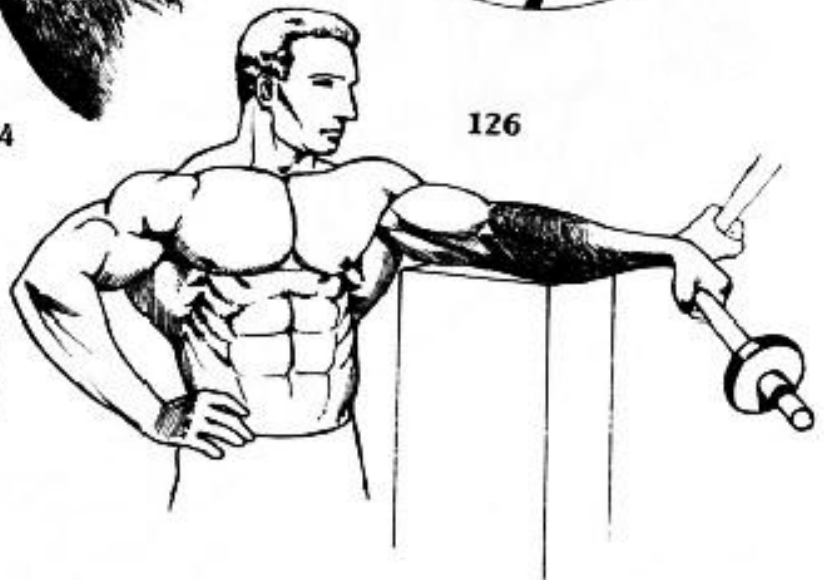
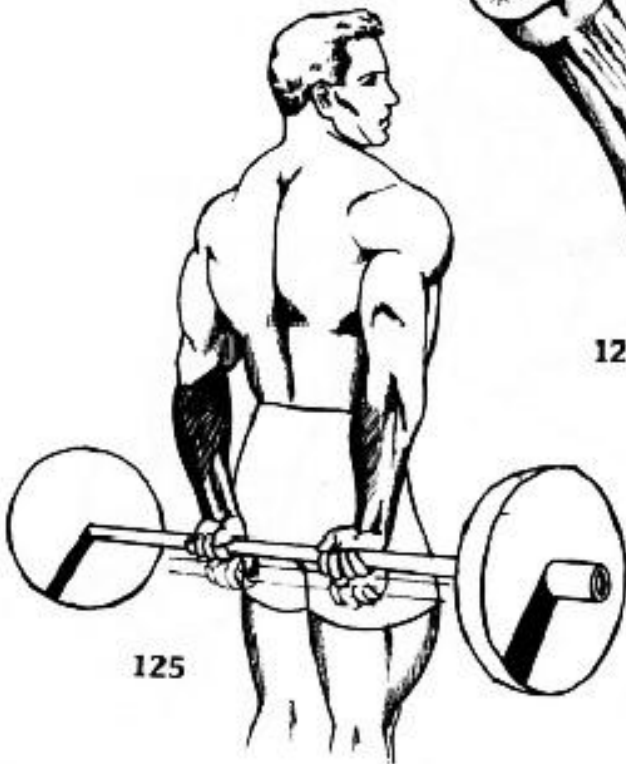
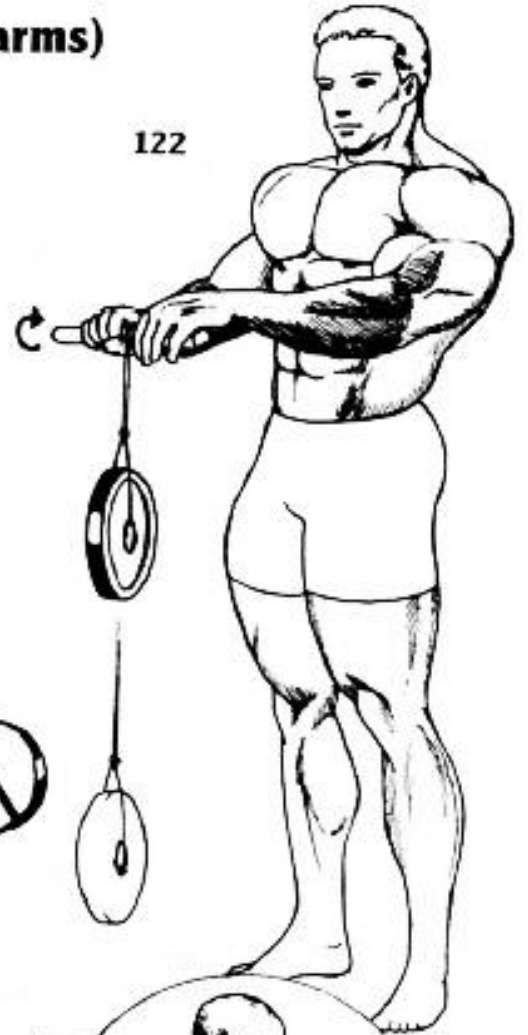


115





# ساعدها (Forearms)



شکم (Abdominals)

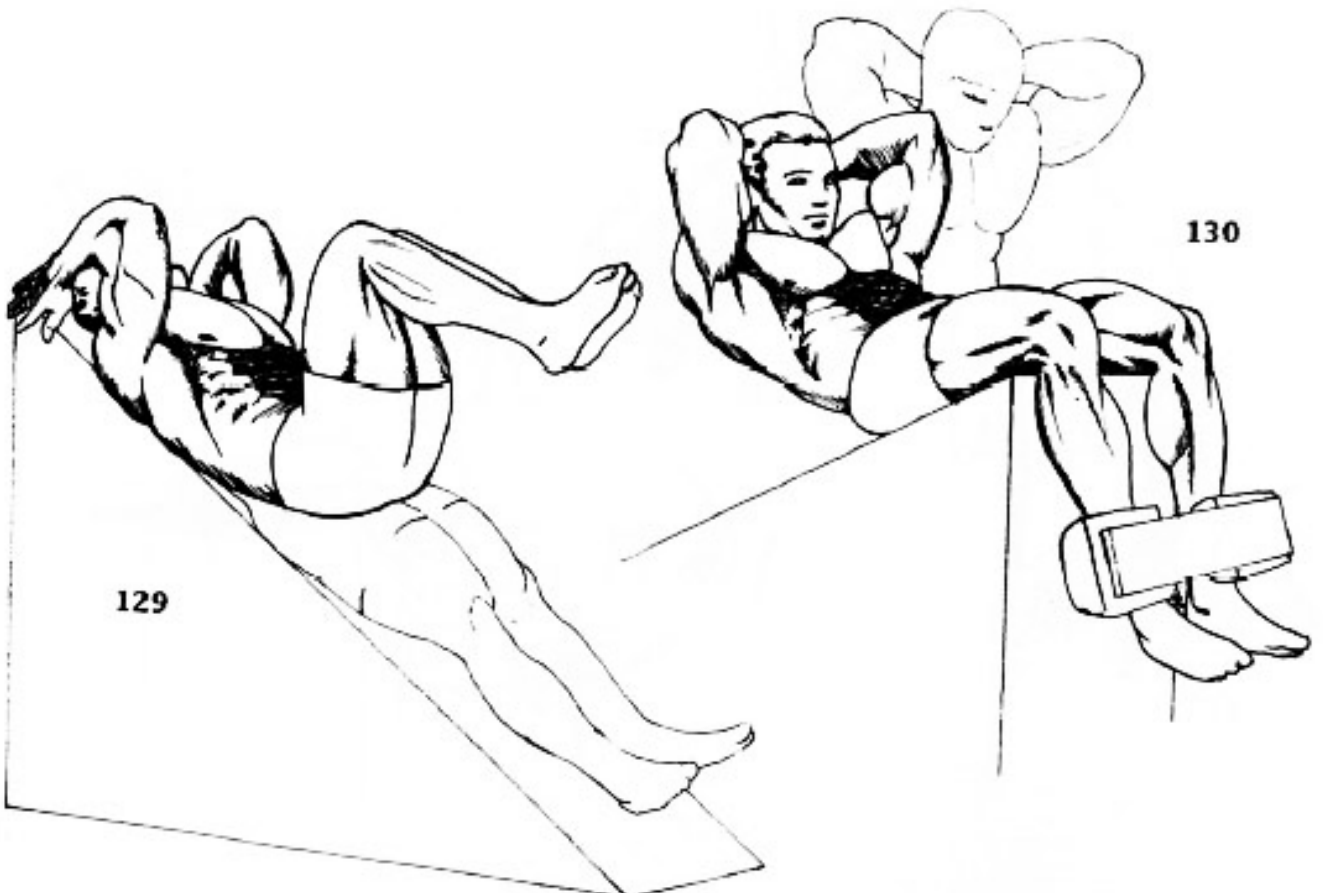
127



128



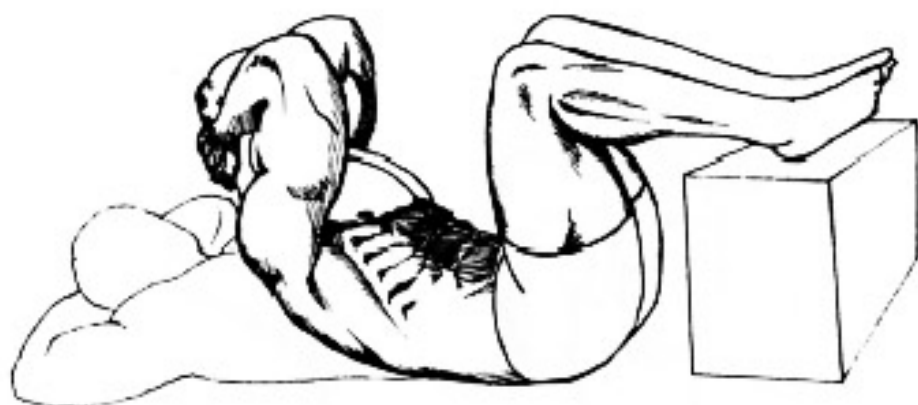
130



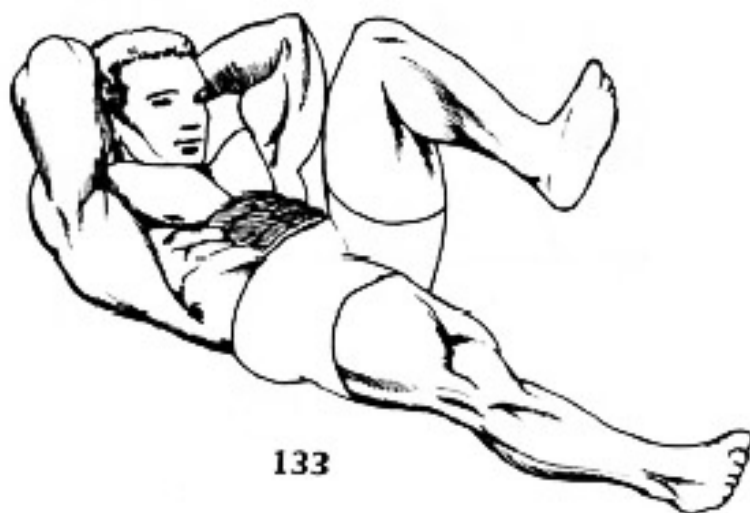
129



131



132



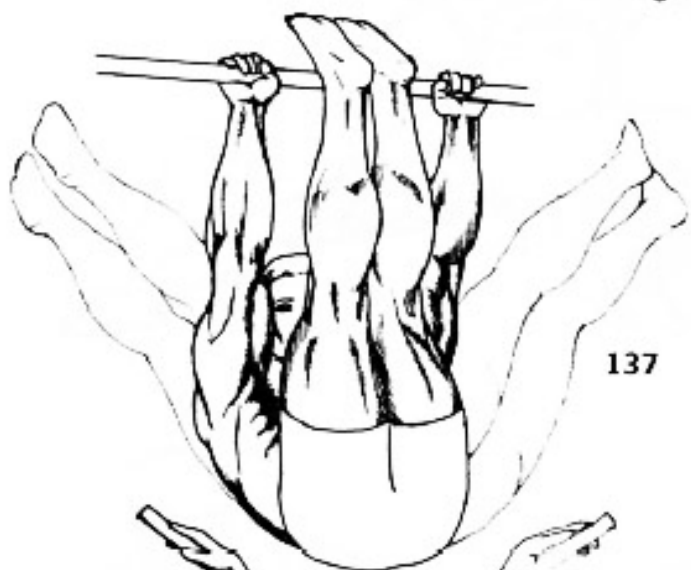
133



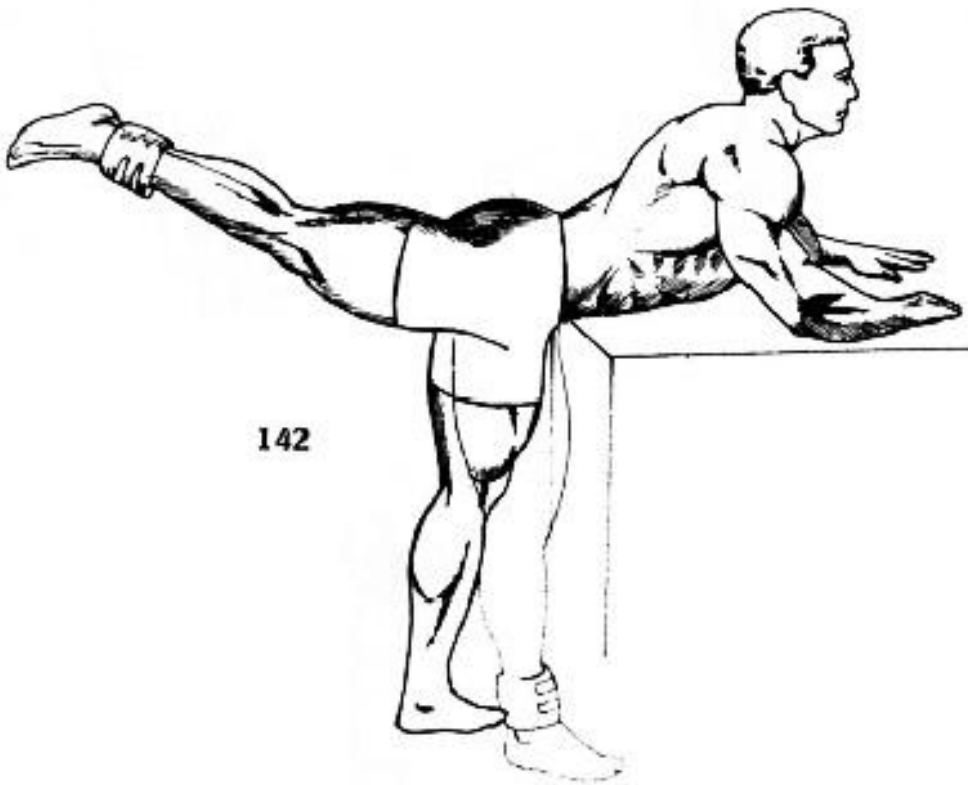
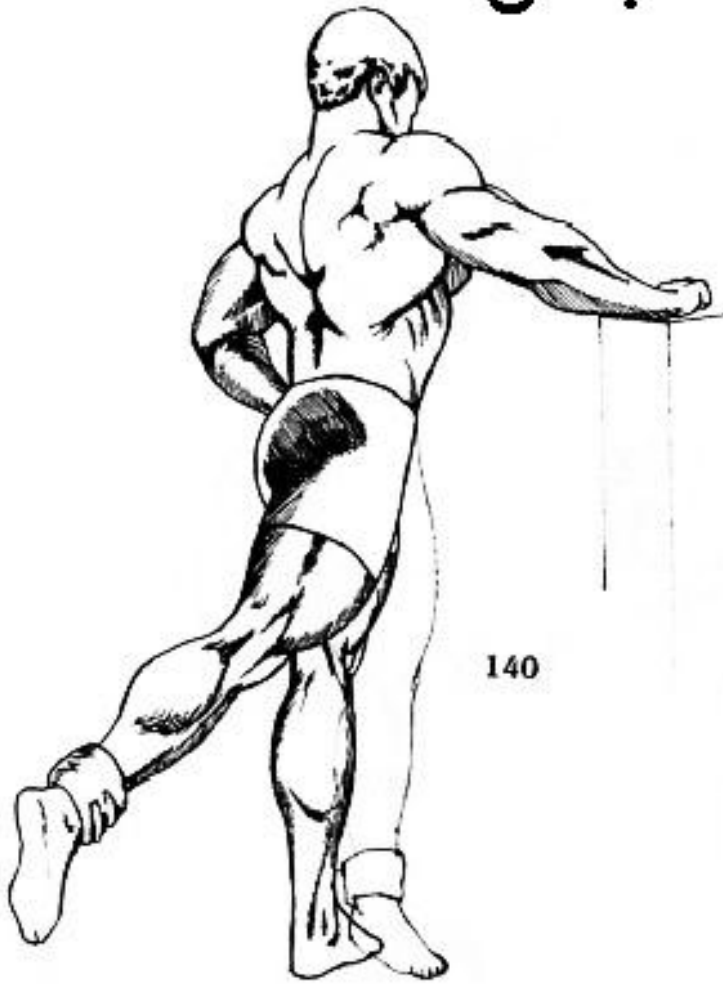
134



136

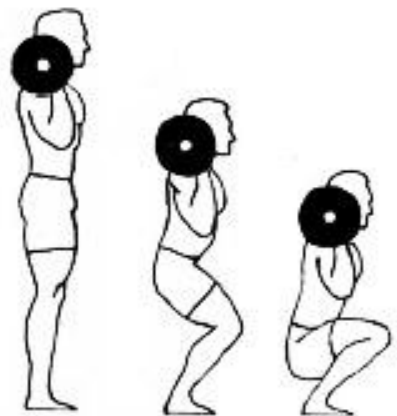
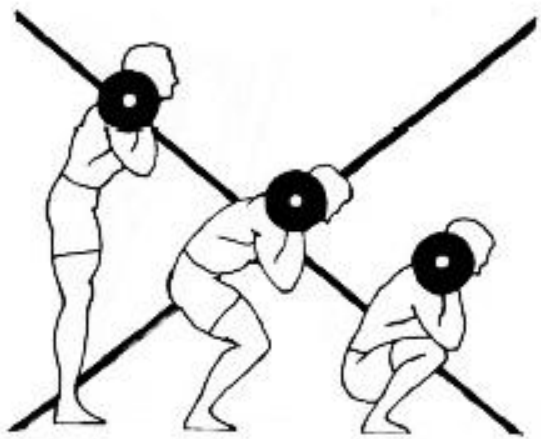
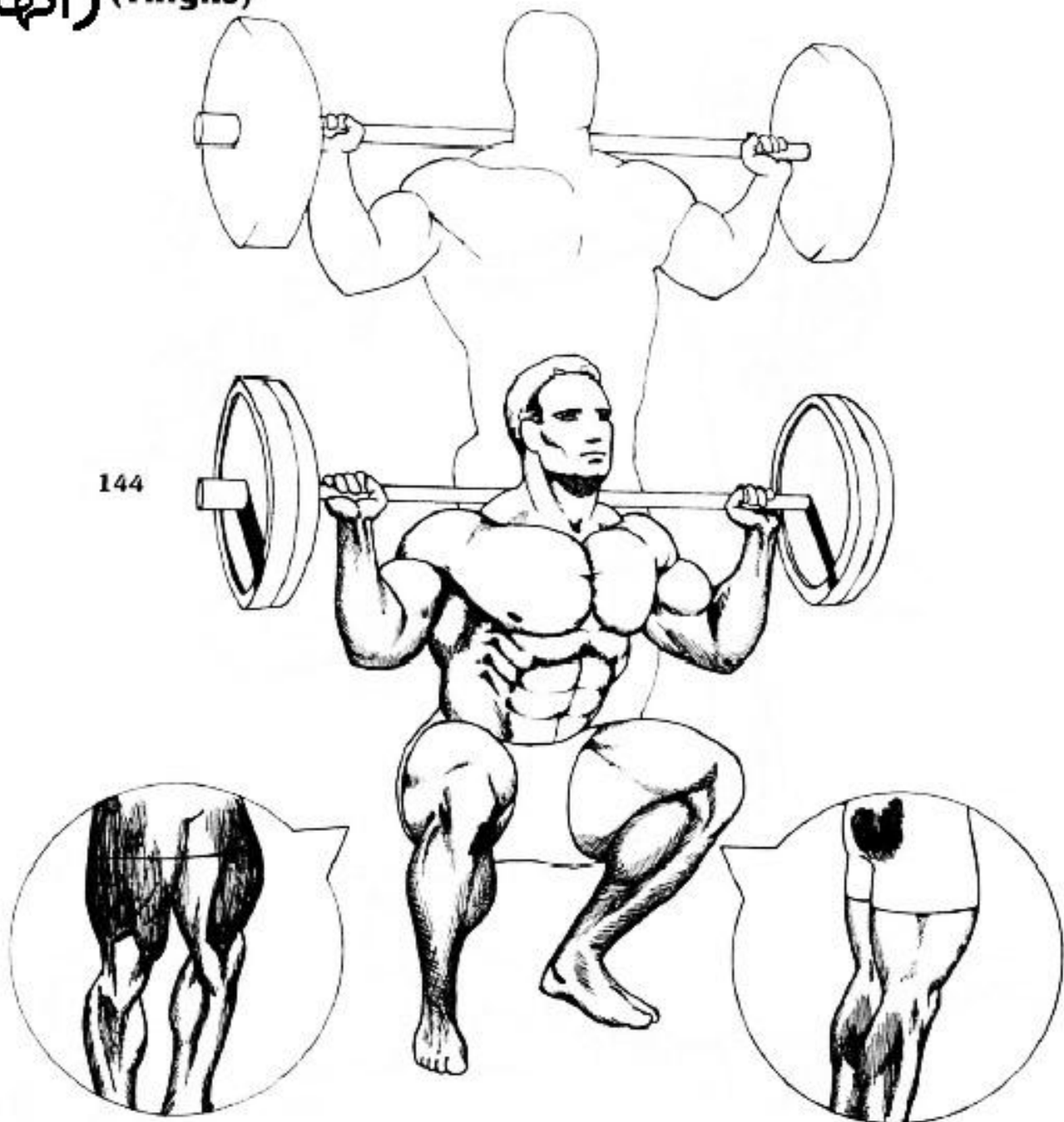


# باسن (Buttocks)



# رانها (Thighs)

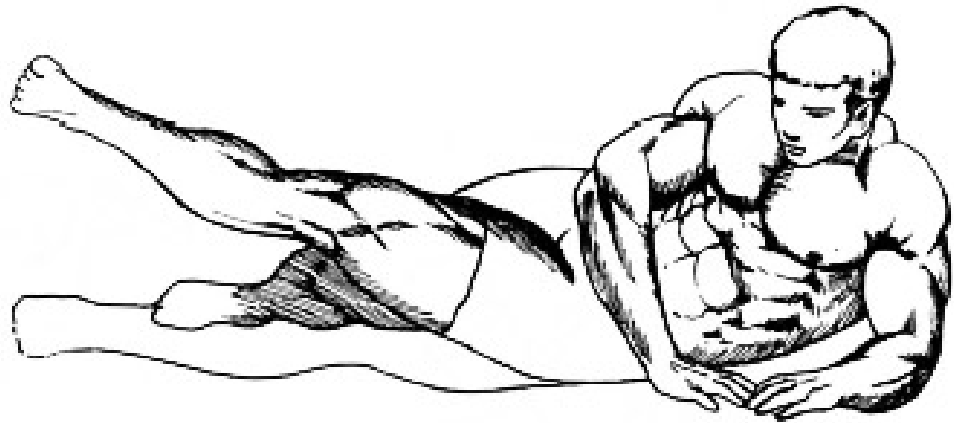
144



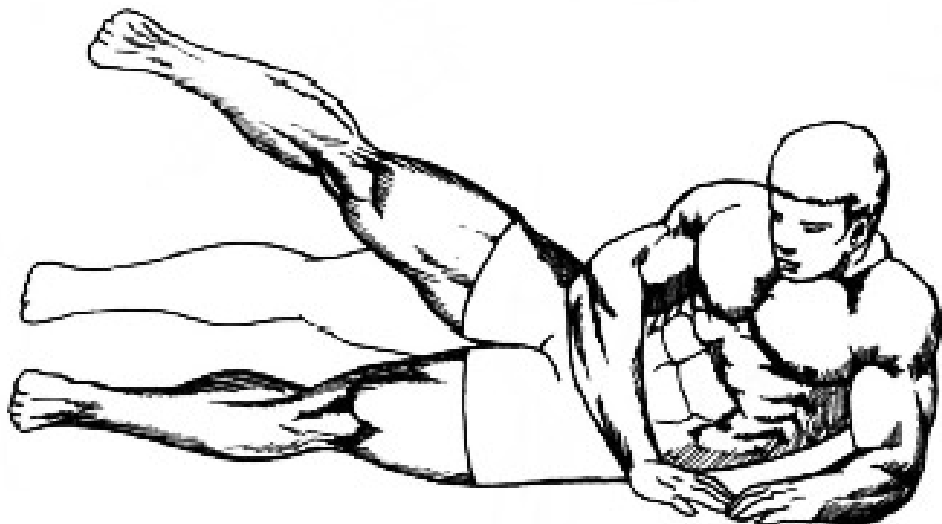
145

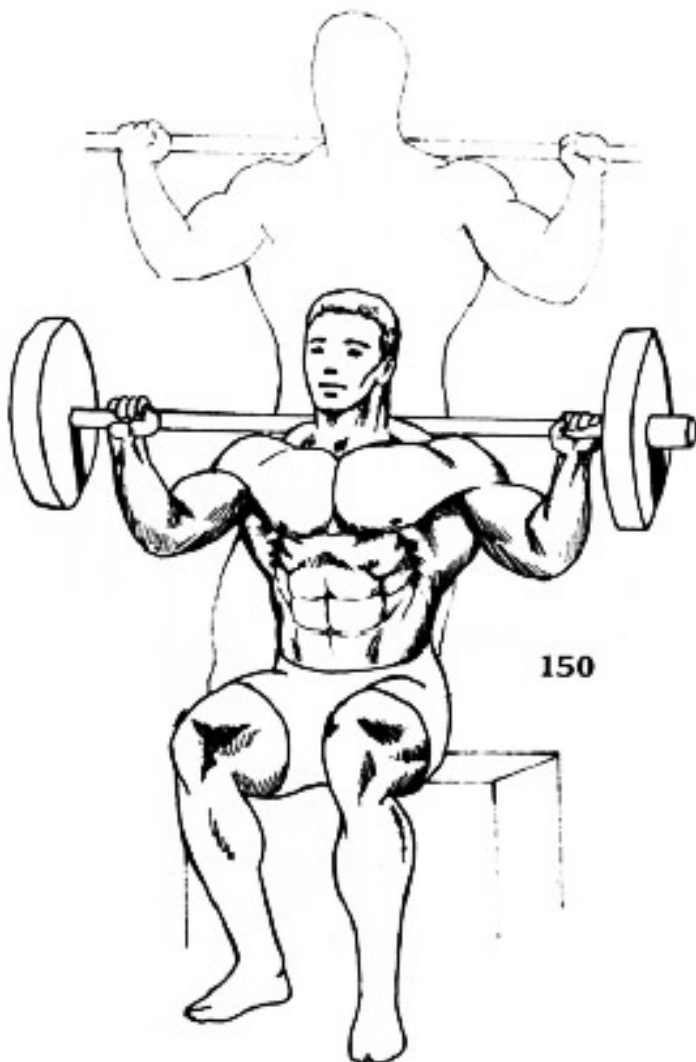


146



147





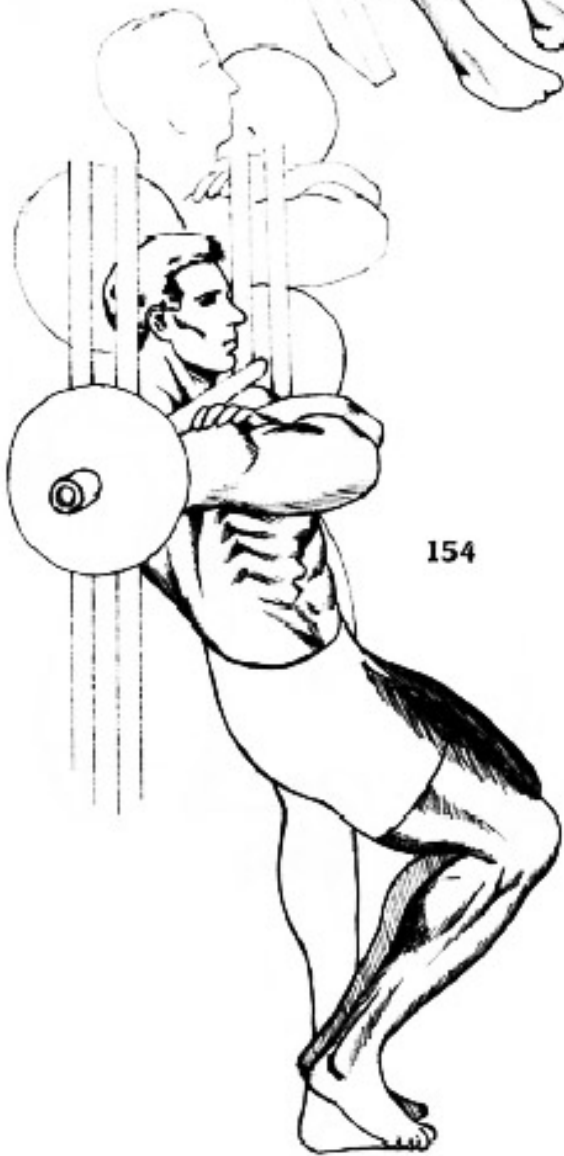




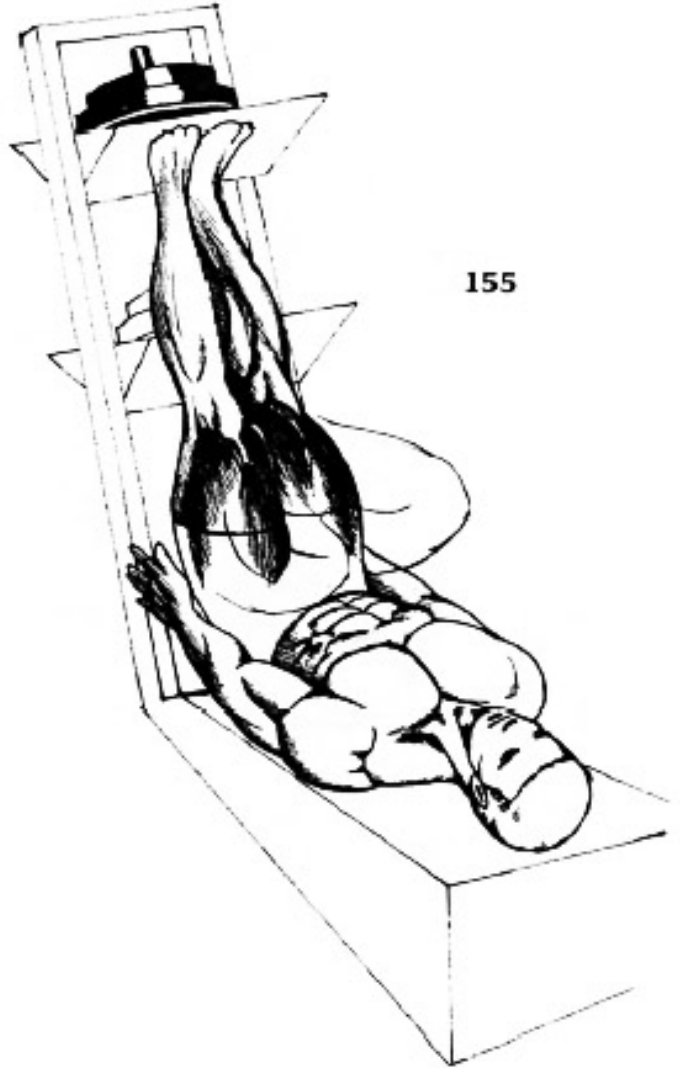
152



153



154



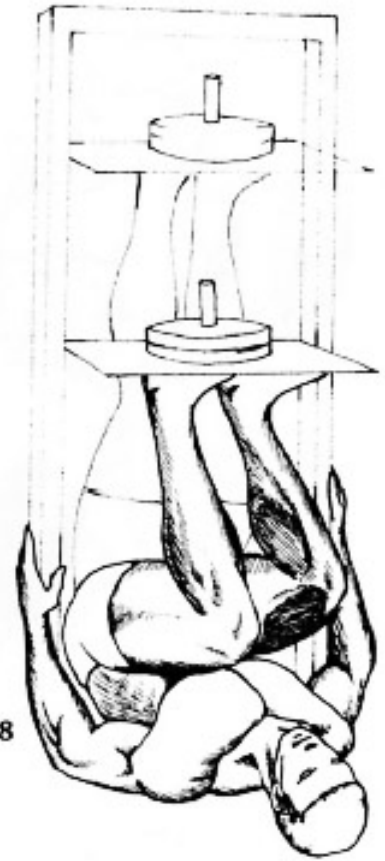
155



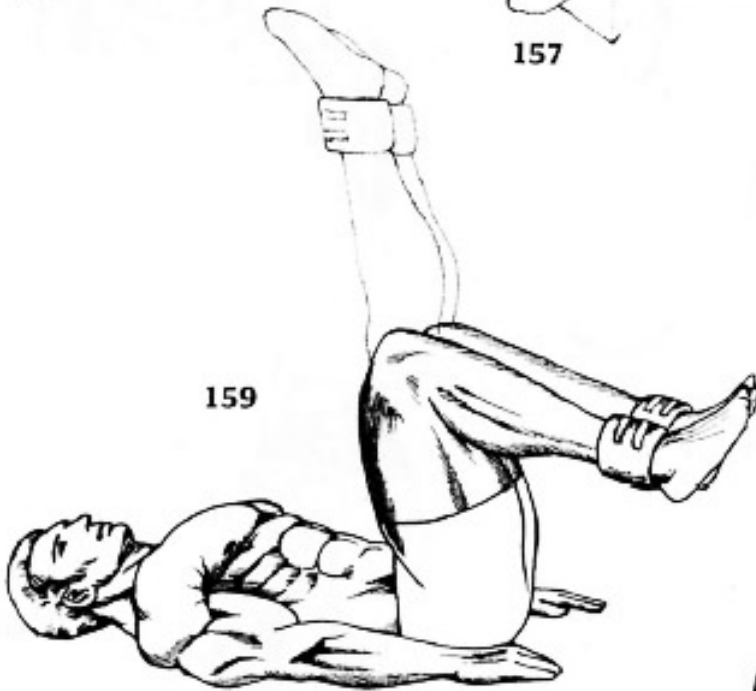
156



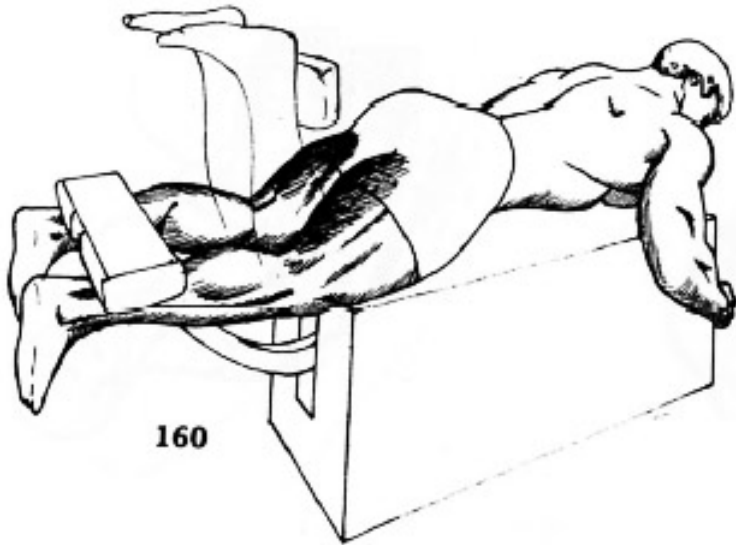
157



158



159



160



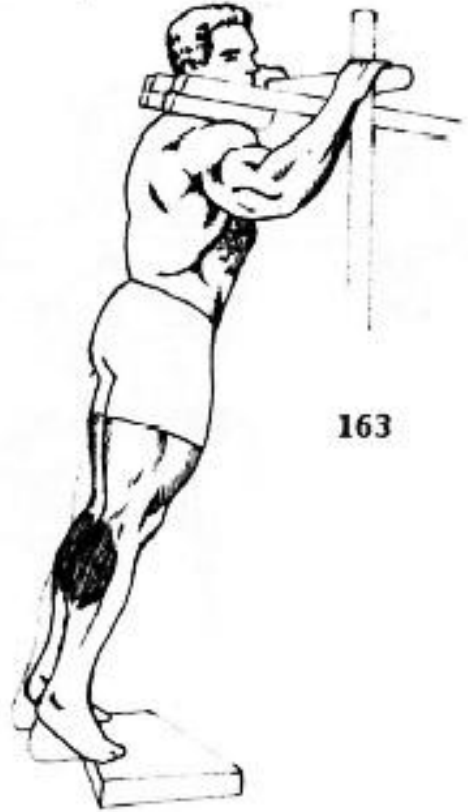
161

# ساقها (Calves)

162



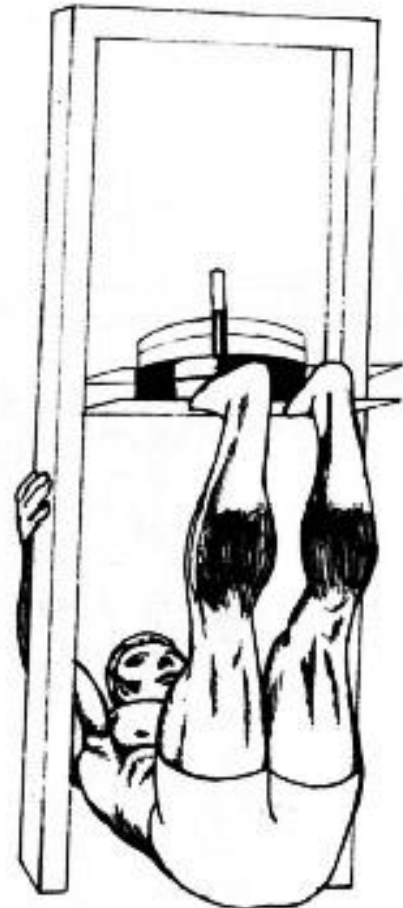
163

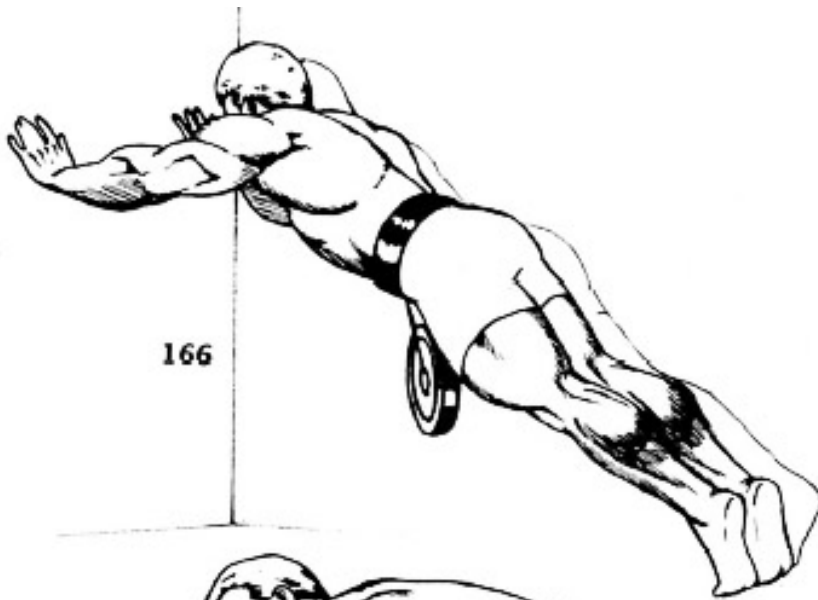


164



165





166

167



168



References:

والسلام ٨٩/٣/٢١

مراجع:

1- Neven Corak, "Bodybuilding for everyone", Zagreb, Croatia, 1994.