



دايرة المعارف

آناتومی تمرینات ورزشی

راهنمای گام به گام و مصور
بیش از ۱۲۵ تمرین ورزشی و کششی



سعید روشن مهر . مجید نیری . میثم شفیعی . مسعود روشنی



ketabTala

دایرة المعارف آناتومی

تمرینات ورزشی



گردآورندگان:

سعید روشن مهر . مجید نیری . میثم شفیع . مسعود روشنی

عنوان و نام پدید آورنده	دایرةالمعارف آناتومی تمرینات ورزشی، گردآورندگان سعید روشن‌مه‌ر و دیگران
مشخصات نشر	تهران، توانگران، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	ص: ۳۸۹ - مصور (رنگی)، جدول
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۸۲۹۴ - ۴ - ۶
وضعیت فهرست نویسی	فیباً
پانداخت	گردآورندگان سعید روشن‌مه‌ر، مجید نیری، میثم شفیعی، مسعود روشن
موضوع	تمرین‌های ورزشی - راهنمای آموزش
موضوع	Exercise-Study and teaching
موضوع	انحرف‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Exercise- Physiological aspects
موضوع	بدنسازی - تمرین
موضوع	Bodybuilding - Exercise
شماره مجلد	روشن‌مه‌ر، سعید، ۱۳۶۳ -
رده‌بندی کنگره	۹۸۴ VGI / ۵ A1 ۶۹۳۱
رده‌بندی دهومی	۶۱۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۵۱۷۲۷

دایرةالمعارف آناتومی تمرینات ورزشی

گردآورندگان:

سعید روشن‌مه‌ر، مجید نیری، میثم شفیعی، مسعود روشن

ناشر: توانگران ۲۱۲۳۶۰۴۶

چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۶

صفحه‌آراء: آزاده خرّمشاهی

طرح جلد: آزاده خرّمشاهی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۸۲۹۴ - ۴ - ۶

قیمت: ۲/۴۹۰/۰۰۰ ریال

کتاب حقوقی کتاب برای پاسخ و مولفین همه از تکثیر تمام یا بخشی از این اثر یا هرگونه دیگر رایانه‌ای ممنوع است.
متعلقان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

المان‌های ورزش‌ها

قایقرانی بادی	فوتبال آمریکایی	تیر اندازی با کمان
تیر اندازی با تفنگ	فوتبال اسکاتلندی	فوتبال استرالیایی
اسکیت بُرد	گلف	بدمیتون
اسکی	ژیمناستیک	بیسبال
استنبرد	هندبال	بسکتبال
فوتبال	هاکی روی یخ	بوکس
اسکواش	جودو	قایقرانی کانو
موج‌سواری	کاراته	سنگ‌خوردی
شنا	قایقرانی کایاک	کدیتک
تنیس روی میز	چوگان	اسکی قدرتی و استقامتی
تنیس	دوچرخه‌سواری کوهستان	دوچرخه‌سواری
والیبال	بُرد پارویی	شیرجه
واترپلو	راکتبال	سوارکاری
اسکی روی آب	قایقرانی رویبُتک	شمشیربازی
کشتی	راگبی	هاکی روی چمن
همه ورزش‌ها	دومیدانی	اسکیت روی یخ
		ماهگیری

توجه:

با توجه به رسم امانت داری نسبت به چاپ نسخه‌ی اصلی کتاب
 Anatomy of exercise encyclopedia در بخش گیرش‌های حرکات با هالتر و دمبل به
 فیراز حرکت اسکات تمام گیرش‌ها به صورت نُشت انجام خواهد شد.

فهرست

۶۰	دیپ		
۶۲	شنا سوندی		
۶۴	شنا سوندی (زاویه دست‌ها نا برابر)		
۶۶	پرس سر شانه دمبل	۵	مقدمه
۶۸	پرس بالای سر با کش	۷	معرفی
۷۰	تمرینات چرخشی گردن		
۷۲	چرخش بازو به سمت خارج با سیمکش	۱۸	آناتومی بالاتنه
۷۴	نشر از جانب با کش	۲۰	آناتومی پایین‌تنه
۷۶	لیفت و نشر از جلو سر شانه		
۷۸	کول هانتر	۲۳	تمرینات و کشش‌ها
۸۰	فلای معکوس		
۸۲	فلای معکوس با توپ سونیسی	۲۵	تمرینات بالاتنه
۸۴	نشر از جلو با وزنه	۲۶	دد لیفت هانتر
۸۶	شراگ هانتر	۲۸	زیر بغل هانتر خم
۸۸	جلو بازو با کش قدرتی	۳۰	زیر بغل تک دمبل خم
۹۰	جلو بازو چکشی	۳۲	پول‌آور دمبل
۹۲	جلوبازو هانتر	۳۴	زیر بغل سیمکش از جلو
۹۴	جلو بازو دمبل تمرکزی با یک دست	۳۶	حرکت جانبی کتف
۹۶	جلو بازو کابل چکشی	۳۸	زیر بغل متناوب خم با کتل بل
۹۸	پشت بازو طناب (پایین کشیدن کابل)	۴۰	زیر بغل متناوب شنایی با کتل بل
۱۰۰	پشت‌بازو دمبل	۴۲	زیر بغل دمبل خم روی نیمکت
۱۰۲	غلظت‌نردن رول با کمک عضلات پشت بازو	۴۴	بالای شکم با طناب
۱۰۴	دیپ صندلی	۴۶	بار فیکس دست معکوس
۱۰۶	کشش طناب از بالای سر	۴۸	خیله روی میز تخت
۱۰۸	خم کردن مچ دست (کشش مشتات بزرگ‌کننده مچ دست)	۵۰	چرخش عضلات پشتی
۱۰۹	باز کردن مچ دست (کشش مشتات خم‌کننده مچ دست)	۵۲	پرس سینه هانتر
۱۱۰	کرانچ	۵۴	شنا سوندی با رول
۱۱۲	پلانک	۵۶	فلای دمبل
۱۱۴	پلانک پهلو	۵۸	فلای با کابل

۱۷۰	سای را با دهمل	۱۱۶	بزرگ تک‌قسمت صاف
۱۷۲	سای را با دهمل	۱۱۸	حرکت گشویی با توپ سونبسی
۱۷۵	ورزش شکم - تمرینات شکم	۱۲۰	زیرشکم با جرم با توپ سونبسی
۱۷۶	شکم	۱۲۲	چرخش تنه با توپ پزشکی
۱۷۸	بالا بردن پاها (کرانچ معکوس)	۱۲۵	تمرینات قسمت تحتانی بدن
۱۸۰	خیز ترکی	۱۲۶	اسکات با کمک توپ سونبسی (تکیه بر دیوار)
۱۸۲	کرانچ دوچرخه	۱۲۸	اسکات با هانتر
۱۸۴	کرانچ معکوس	۱۳۰	لانچ با دهمل
۱۸۶	گشش مار کبری	۱۳۲	لانچ معکوس
۱۸۸	چرخش لگن با توپ سونبسی	۱۳۴	لانچ به پهلو
۱۹۰	پلانک	۱۳۶	لانچ با دهمل
۱۹۲	چرخش روسی نشسته	۱۳۸	لانچ خم
۱۹۴	عضلات شکم با کش مقاوم	۱۴۰	کام متقاطع
۱۹۶	نزدیک کننده و دور کننده ران	۱۴۲	اسکات با گنبل بل
۱۹۸	رول کردن توپ سونبسی به بیرون	۱۴۴	کام پک پا با استیب
۲۰۰	حرکت خم شدن صاف به عقب	۱۴۶	چرخش مفصل زانو
۲۰۲	تقویت ران‌ها با توپ سونبسی	۱۴۸	پرش ستاره‌ای
۲۰۴	بلند شدن ۷ شکل	۱۵۰	کوهنوردی
۲۰۶	سلام با توپ مدیسین	۱۵۲	تیرسی
۲۰۸	آسیاب پادی	۱۵۴	نزدیک کننده
۲۱۱	کشش	۱۵۵	کشش عضلات نزدیک‌کننده‌ی ران
۲۱۲	کشش قفسه سینه	۱۵۶	حلقه کردن همسترینگ با توپ سونبسی
۲۱۴	کشش شانه	۱۵۸	همسترینگ معکوس
۲۱۳	کشش زیربغل	۱۶۰	ددلیفت پا با هانتر
۲۱۳	کشش عضلات پشت بازو	۱۶۲	کشش در همسترینگ
۲۱۴	کشش عضلانی پشته بزرگ	۱۶۴	اسکات سومو
۲۱۵	کشش ستون فقرات	۱۶۶	ددلیفت پا
۲۱۶	کشش پایین کمر به صورت خوابیده	۱۶۸	فشار وارد کردن بر روی یک پا

۲۵۴	پدھنتون	۲۱۷	کشتی مضامین پشٹی (زمرہ بفل) ما ٹوب، سوئیس
۲۵۶	بیسبال	۲۱۸	کشتی لگن و ران
۲۵۸	بسکتهال	۲۱۹	ایجاد کشتی در لگن و ران
۲۶۰	بوکس	۲۲۰	کشتی همستونینگ به طور ایستاده
۲۶۲	فلیقرانی کاتو	۲۲۱	کشتی عضله همستونینگ به صورت لانگ
۲۶۴	سنگ نوردی	۲۲۲	کشتی عضلات سرینی
۲۶۶	گریکت	۲۲۴	کشتی در ساق پا
۲۶۸	اسکی قدرتی و استقامتی	۲۲۵	رهایس ساق پا <i>High Barre</i>
۲۷۰	دوچرخهسواری	۲۲۶	کشتی در عضله چهار سر به صورت ایستاده
۲۷۲	شیرجه	۲۲۷	یروانه
۲۷۴	سوارکاری	۲۲۸	لمس کردن انگشتان پا
۲۷۶	شمشیربازی	۲۲۹	کشتی کودکنه
۲۷۸	هاکی روی چمن	۲۳۰	خم شدن یک طرفه به جلو به صورت نشسته
۲۸۰	اسکیت روی یخ	۲۳۱	خم شدن به جلو به صورت نشسته
۲۸۲	ماهیکیری	۲۳۲	کشتی ران و ستون فقرات به صورت نشسته
۲۸۴	فوتبال اسکاتلندی (گالیک)	۲۳۴	کشتی و چرخش کمر و ستون فقرات
۲۸۶	گلف	۲۳۶	خم کردن زانو به سمت قفسه سینه
۲۸۸	ژیمناستیک	۲۳۷	کاملاً به جلوی پا خم شدن
۲۹۰	هندبال	۲۳۸	کشتی در دوران بارداری
۲۹۲	هاکی یخ	۲۴۰	چرخش نیم تنه
۲۹۴	جودو	۲۴۱	دست روی زانو و ایجاد کشتی
۲۹۶	کاراته	۲۴۲	چرخش لگن به صورت خوابیده بر پشت
۲۹۸	تکواندو (مبارزه)	۲۴۳	کشتی یک طرفه
۳۰۰	تکواندو (اجرای فرم)	۲۴۴	کشتی گریه‌ای
۳۰۲	فلیقرانی کلیاک	۲۴۵	خم شدن به پایین
۳۰۴	چوگان سرپهن	۲۴۷	تمرینات خاص ورزشی
۳۰۶	دوچرخهسواری کوهستان	۲۵۰	فوتبال آمریکایی
۳۰۸	بُرد پاروسا	۲۵۲	تیراندازی با کمان
۳۱۰	راکتبال		

۳۶۸	تمرینات بدون وزنه	۳۱۲	قایقرانی روئینک
۳۷۰	مقاومت کامل بدن	۳۱۴	راگبی
۳۷۲	دسته‌های بزرگ	۳۱۶	دومیدانی
۳۷۴	سینه‌های قوی	۳۱۸	قایقرانی پادی
۳۷۶	عضلات سرینی قدرتمند	۳۲۰	تیراندازی با تفنگ
۳۷۹	قدر آسیون‌های بین‌المللی ورزشی	۳۲۲	اسکیت بورد
		۳۲۴	اسکی
		۳۲۶	استوبرد
		۳۲۸	فوتبال
		۳۳۰	اسکواش
		۳۳۲	موج‌سواری
		۳۳۴	شنا
		۳۳۶	تنیس روی میز
		۳۳۸	تنیس
		۳۴۰	والیبال
		۳۴۲	واترپلو
		۳۴۴	اسکی روی آب
		۳۴۶	کشتی
		۳۴۹	تمرینات کاربردی
		۳۵۰	بهبود کمردرد
		۳۵۲	مشکلات زنان
		۳۵۴	فعالیت‌های صحیح در اداره
		۳۵۶	تقویت عضلات شکم
		۳۵۸	تمرینات کاردیو (هوازی)
		۳۶۰	تقویت پاها
		۳۶۲	تقویت عضلات میانی (شکم)
		۳۶۴	قدرت کلی
		۳۶۶	بالای ۶۰ سال

امروزه بدنسازی علمی و اصولی نقش بسیار تعیین کننده‌ای در موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کند. بررسی‌های نشان می‌دهد که برخورداری از آمادگی جسمانی بالا نه تنها باعث ارتقا عملکرد و موفقیت ورزشکاران می‌شود، به علاوه از بسیاری آسیب‌های ورزشی که هر یک به تنهایی می‌تواند منجر به پایان قهرمانی ورزشکاران گردند؛ پیشگیری می‌کند.

بنابراین بدیهی است آشنایی مربیان و ورزشکاران با شیوه‌های صحیح انجام تمرینات بدنسازی و عضلات درگیر در حین اجرا از اهمیت زیادی برخوردار بوده و از عوامل افزایش بازده و کارایی برنامه‌های بدنسازی می‌باشد. در همین راستا آماده‌سازی کتاب پیش رو با هدف ارتقا علمی و عملی مربیان بدنساز و ورزشکاران فعال رشته‌های مختلف ورزشی به صورت کاربردی انجام پذیرفت.

کتاب حاضر که اقتباسی است از کتاب (Anatomy of exercise ENCYCLOPEDIA 2016) شامل دو بخش اصلی می‌باشد. در بخش اول بیش از ۱۲۵ تمرین بدنسازی برای تمامی نواحی بدن و با بهره‌گیری از متنوع‌ترین تجهیزات ورزشی به صورت نوشتاری و با استفاده از تصاویر گویا آموزش داده شده و عضلات درگیر در هر حرکت تشریح گردیده است. در بخش دوم کتاب که به جرأت می‌توان گفت نقطه قوت کتاب و بی‌همتا می‌باشد، برنامه‌های بدنسازی تخصصی برای ورزشکاران بیش از ۵۰ رشته ورزشی (از جمله فوتبال، والیبال، تکواندو، کشتی و ...) به همراه برنامه‌های بدنسازی با اهداف ارتقا سلامت (کمر درد، زانودرد، سالمندان و ...) ارائه گردیده که راهنمای بسیار مفید و کاربردی برای مربیان جوان و ورزشکاران می‌باشد.

امید است کتاب حاضر بتواند گام موثری در جهت ارتقا دانش مربیان و توسعه علمی ورزش برداشته و در راستای ارتقا عملکرد ورزشکاران و قهرمانان اثر بخش باشد.

با وجود دقت بسیار نویسندگان کتاب، بی شک کتاب حاضر خالی از اشکال نیست. از اینرو از شما اساتید، مربیان، قهرمانان و ورزشکاران عزیز خواهشمندیم نقطه نظرات کارشناسی خود را در این خصوص از طریق پست الکترونیکی Saeedroshanmehr@gmail.com به ما هدیه کنید.

دانشنامه‌ی آناتومی ورزشی مجموعه‌ای است کامل از تمرینات برای تمام بدن، به همراه نقشه‌های تشریحی دقیق که نشان می‌دهند دقیقاً عضلات در طی یک تمرین چگونه کار می‌کنند. آیا شما به عنوان یک ورزشکار علاقه‌مند هستید در راه بهبود عملکرد ورزشی خود، یا قسمت‌های خاصی از بدن خود تلاش کنید؟ در این مجموعه به شما کمک می‌شود تا بتوانید به اهداف ورزشی خود دست یابید. برای کمک به شما این کتاب شامل روال‌های تمرین در بهبود عملکرد در تعدادی از ورزش‌های محبوب و همچنین برخی مشکلات اسکلتی عضلانی (کمردرد - زانو درد ...) و یا ایجاد قدرت مضاعف تدوین گردیده است.

قدرت بدن‌سازی که در آن مورد نیاز است

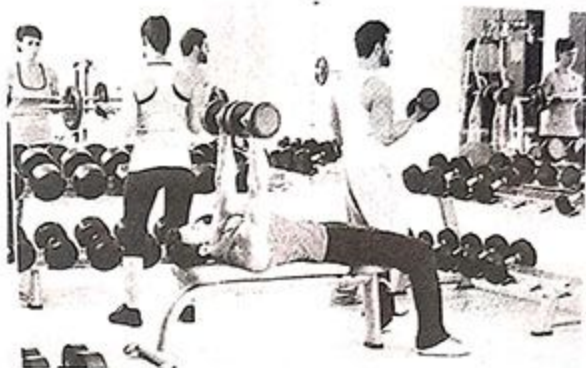
امروزه تقریباً در هر ورزش در سراسر جهان با از ایجاد مقاومت به منظور بهبود عملکرد استفاده می‌شود. این نوع تمرین برای افرادی که به دنبال افزایش حجم در عضلات هستند سودمند می‌باشد. شاید نگاه کردن اجمالی و سریع به یک باشگاه ورزشی به تنهایی برای یک ورزشکار نتواند برای رسیدن به اهداف مفید باشد و این موضوع را باید در نظر داشت که شناختن و دانستن اهمیت قدرت و استقامت در هر برنامه‌ی ورزشی چقدر می‌تواند حائز اهمیت باشد. عملکرد ورزشی مانند بسیاری از چیزها در زندگی با تکرار و تمرین بهبود می‌یابد. اما عضلات بدن انسان بسیار پیچیده است. حال سؤال این است: چه ورزشی باید توسط شما انجام شود و بهترین روش ورزش کردن شما چیست؟ این دانشنامه‌ی آناتومی ورزشی برای پاسخ به همین سؤال طراحی شده است. اینکه آیا شما یک تازه کار در تنیس هستید و برای اولین بار است که راکت برداشته‌اید و یا یک تازه کار در رشته‌ی فوتبال هستید. این کتاب به شما توضیح خواهد داد که برای دستیابی به قدرت در انواع ورزش‌ها چگونه عمل کنید.

قسمت اول این کتاب شامل تصاویر آناتومی دقیق و برجسته همه‌ی عضلات بالانته می‌باشد (صفحات ۲۶-۲۷) و همچنین تصاویر دقیق و برجسته‌ی عضلات پایین را در صفحات (۲۸-۲۸) می‌توانید ببینید. نگران نباشید، شما برای یادگیری لازم نیست تمام اصطلاحات تشریحی را بدانید زیرا در هر زمان ممکن بخواهید این اطلاعات برای شما وجود داشته و قابل دسترس هستند. این کتاب بیشتر برای شروع تمرینات به شما کمک کرده و همچنین در مورد درک عضلات بدن و برای رسیدن به اوج تناسب اندام مفید خواهد بود.

قسمت دوم این کتاب بیش از ۱۰۰ تمرین ورزشی را در قالب چهار بخش معرفی می‌نماید: تمرینات بالانته، تمرینات پایین تنه، تمرینات عضلات مرکزی، تمرینات

کششی، یک راهنمای کامل برای هر رشته ورزشی در قالب تمامی گروه‌های عضلانی به نحوی که گام به گام دستورالعمل و عملکرد مربوط به تمامی عضلات را بیان خواهد نمود.

مطمئن شوید سالن ورزشی که انتخاب نموده‌اید دارای وزنه‌های آزاد کافی و همچنین ماشین‌آلات خوب تمرینی باشد. وجود این تجهیزات در باشگاه این امکان را به شما می‌دهد که به صورت فزاینده‌ای بتوانید بدن خود را تحسین کنید. تنها این اجازه را به شما می‌دهند که با بدن بدن خود آن را نزدیک به فرم ایده‌آل برسانید.



شناسایی گروه‌های عضلانی دوگرم در تمرین و یا عضلات فرد در حال اجرای حرکت، در قسمت سوم از کتاب ترکیبی از ورزش‌های فردی برای ایجاد برنامه‌های بسیار مؤثر بیان خواهیم نمود. این بخش در اصل به دو بخش انفرادی تقسیم می‌شود. در ابتدا معرفی پنجاه تمرین محبوب برای اجرا، دوم گزارش تمرینات کاربردی برای فعالیت‌های ورزشی غیرخاص. در زیر خلاصه‌ای از هر تمرین و عضلات را به نام اجرای تمرینات ورزشی و برنامه‌های تمرینی برای ۳ سطح شدت سازمان یافته بر مبنای خواسته‌های هر ورزشکار از مبتدی تا پیشرفته و ارائه‌ی آنها به تمام اهداف مهم و یا در هر سطح آمادگی بدنی که باشند و داشتن تناسب اندام ارائه می‌گردد و همچنین یک مجموعه از برنامه‌ها برای اضافه نمودن علاقه و تنوع تمرین برای خود در این کتاب ارائه شده است.

تمرکز کتاب به تدوین انواعی از برنامه‌ها برای کمک که در دنیای حقیقی و برای برخورد با مشکلات باشد. در این بخش نهایی همچنین به شما کمک می‌کند تا در مناطق خاص بدن در صورتی که شما به دلایل صرفاً زیبایی بخواهید شناسایی کرده و هدف قرار دهید.

آیا شما به دنبال حجم دادن دست‌ها و پاها و داشتن باسن عظیم هستید؟ در پاراگراف مقدمه به خلاصه‌ای از بخش‌های مختلف عضلات اشاره شده است. در تمرینات ورزشی ... برنامه‌های متفاوت از شدت و در اغلب موارد برنامه‌های جایگزینی برای انواع ورزشها طراحی و ارائه شده شده است.

ANATOMY OF EXERCISE ENCYCLOPEDIA

Step-by-step instructions for over 125 exercises and stretches



The *Anatomy of Exercise Encyclopedia* is a truly unique guide that provides precise, step-by-step, instructions to more than a hundred individual exercises and introduces over fifty target-focused workout routines. Full-color photographs and detailed anatomical illustrations pinpoint exactly which muscles are being worked during each exercise so that you can focus on maintaining perfect form and so gain the maximum benefit in terms of fitness.

Building Strength Where It's Needed

The specially-designed workouts in *The Anatomy of Exercise Encyclopedia* focus on achieving optimum physical fitness for a specific sport so that you can achieve your full potential in whichever activity you enjoy at whatever level you perform.

Fit for Sport, Fit for Life

The *Anatomy of Exercise Encyclopedia* also includes routines that focus on real-world scenarios ranging from exercising during pregnancy to working with back or knee problems. Other unique regimes help you target specific body areas.

