

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

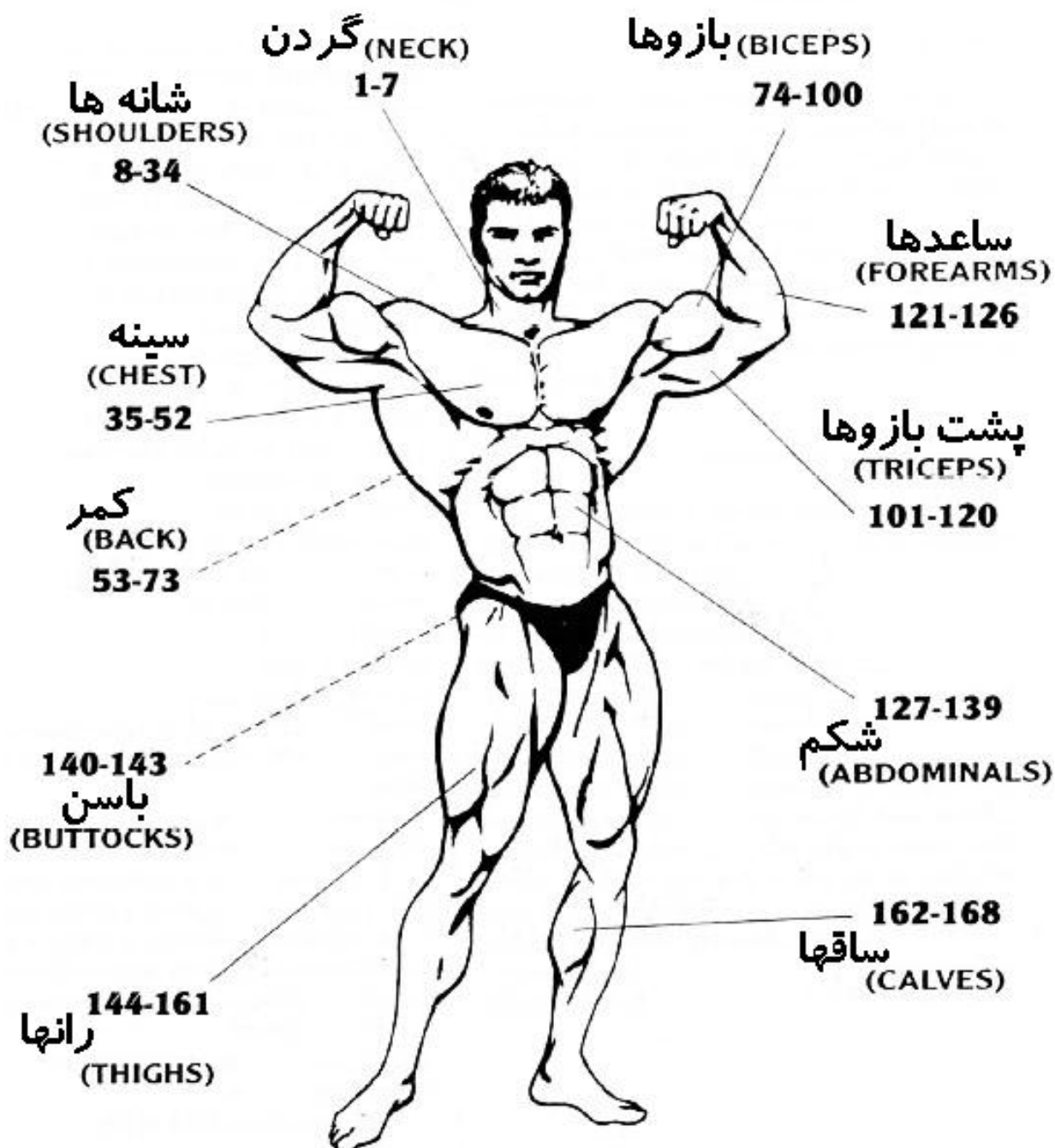
بدنسازی برای همه Bodybuilding for Everyone

امید کوثری نیا

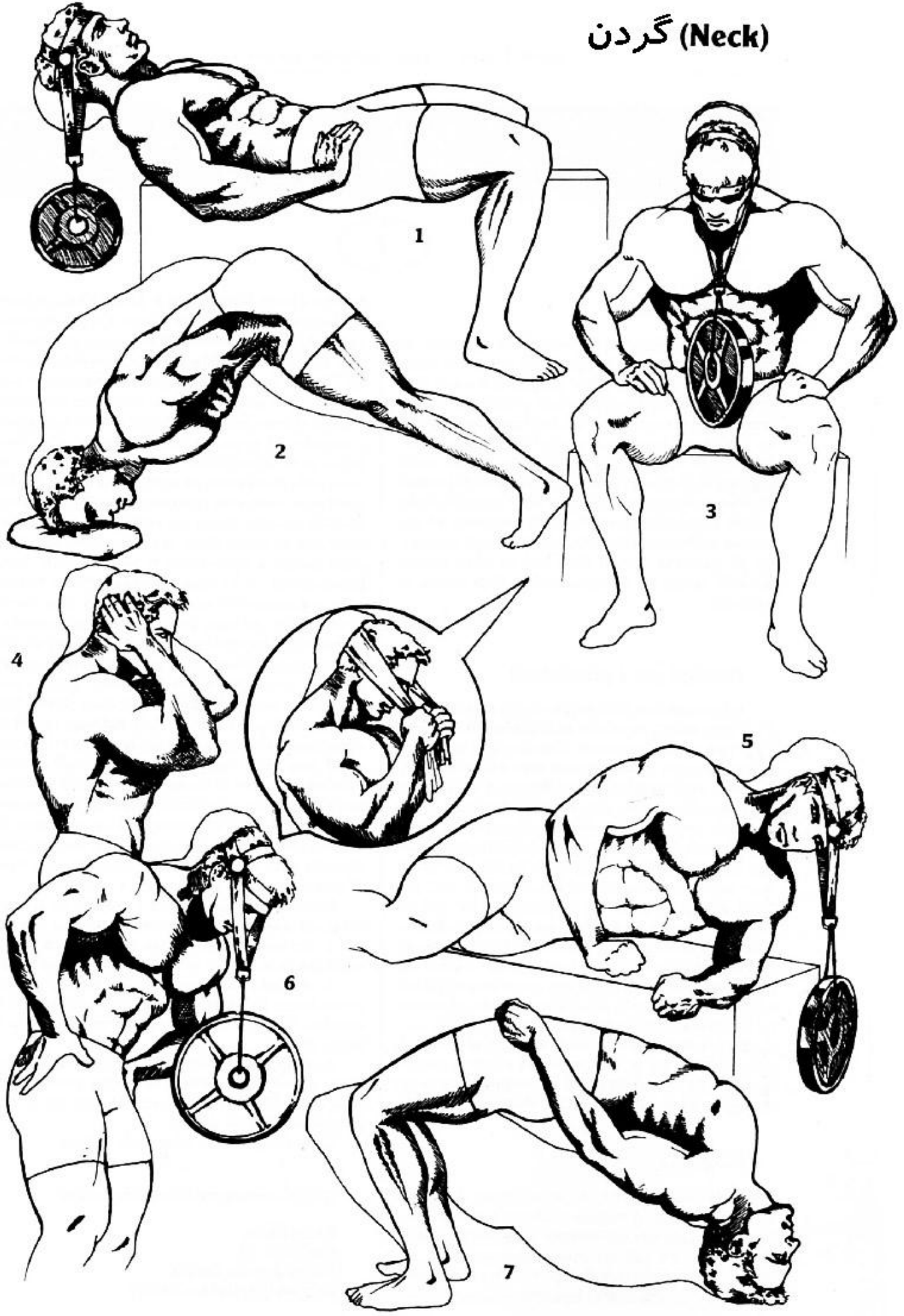
زهرا افوان صفایی

امسان کوثری نیا

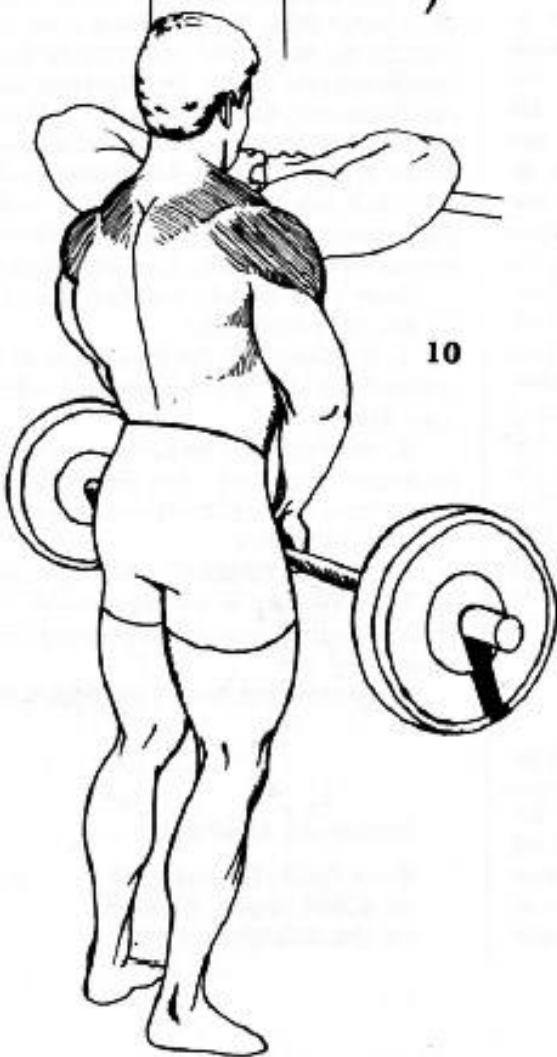
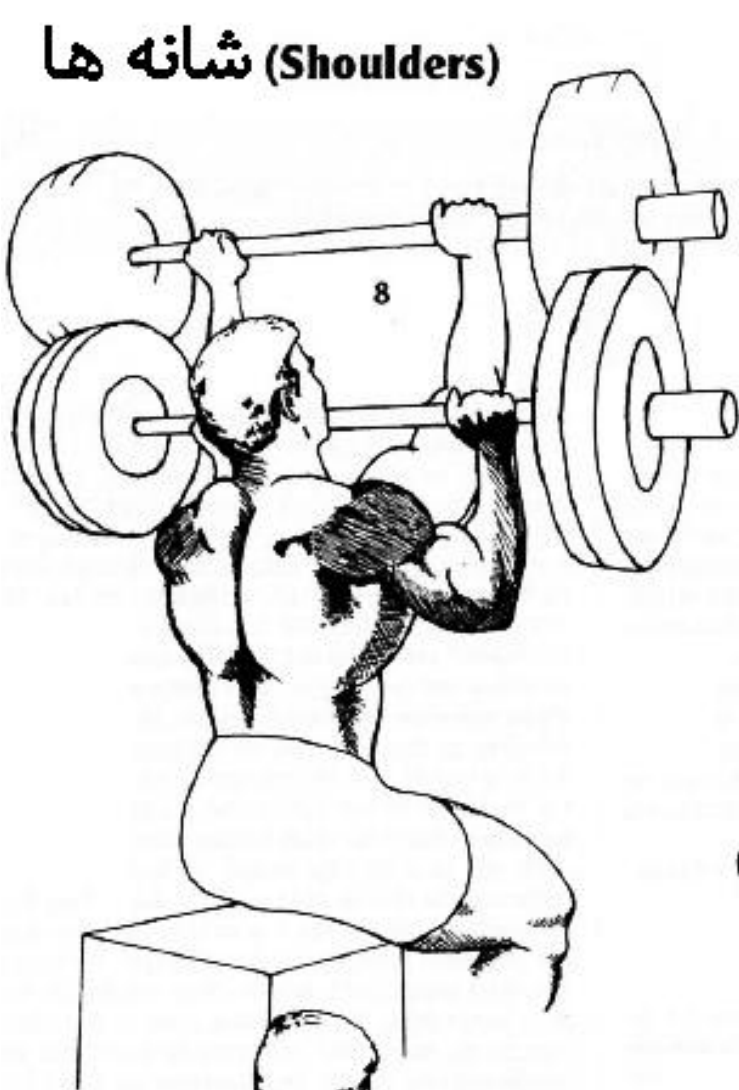
این کتاب برای استفاده همه ورزشکاران اعم از مبتدی و ماهر طراحی شده تا با توصیف کاملی از تمرینها، احتمال آسیب دیدگی ورزشکار به حداقل برسد. تاثیر هر کدام از تمرینها بر روی گروه های ماهیچه های مختلف بدن نیز نشان داده شده است. توصیه های ارابه شده می تواند در رفع ناراحتی برای افراد مبتدی در انجام تمرینات حرفه 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 تکرار 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 استثناءاً، 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.

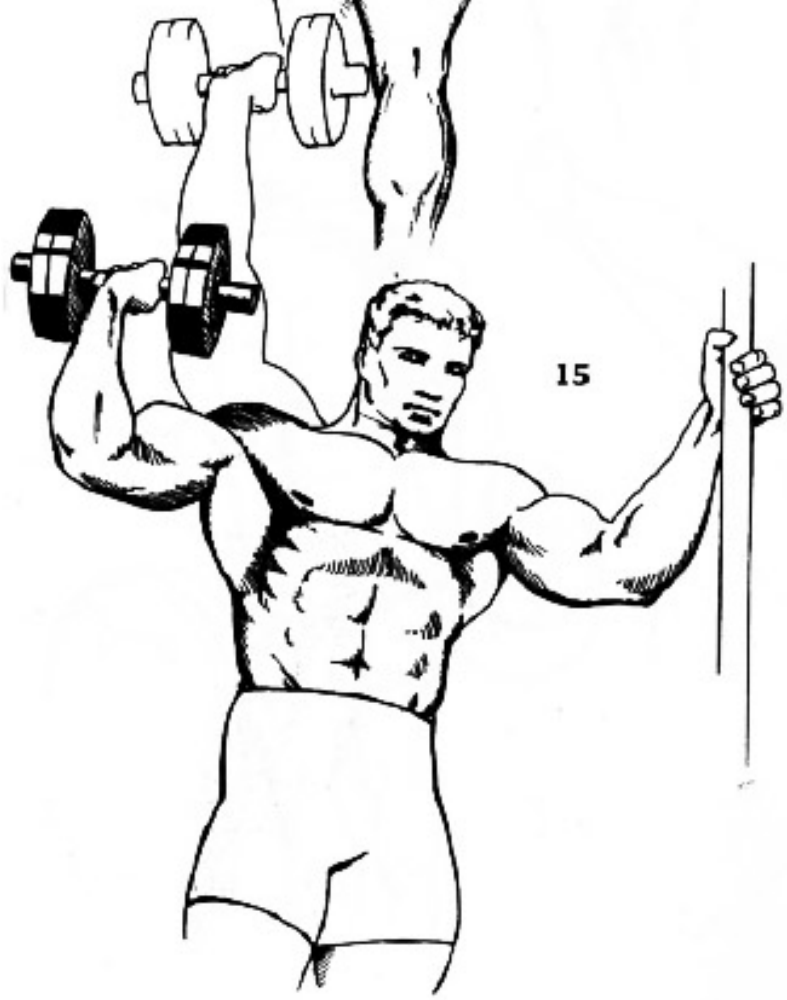
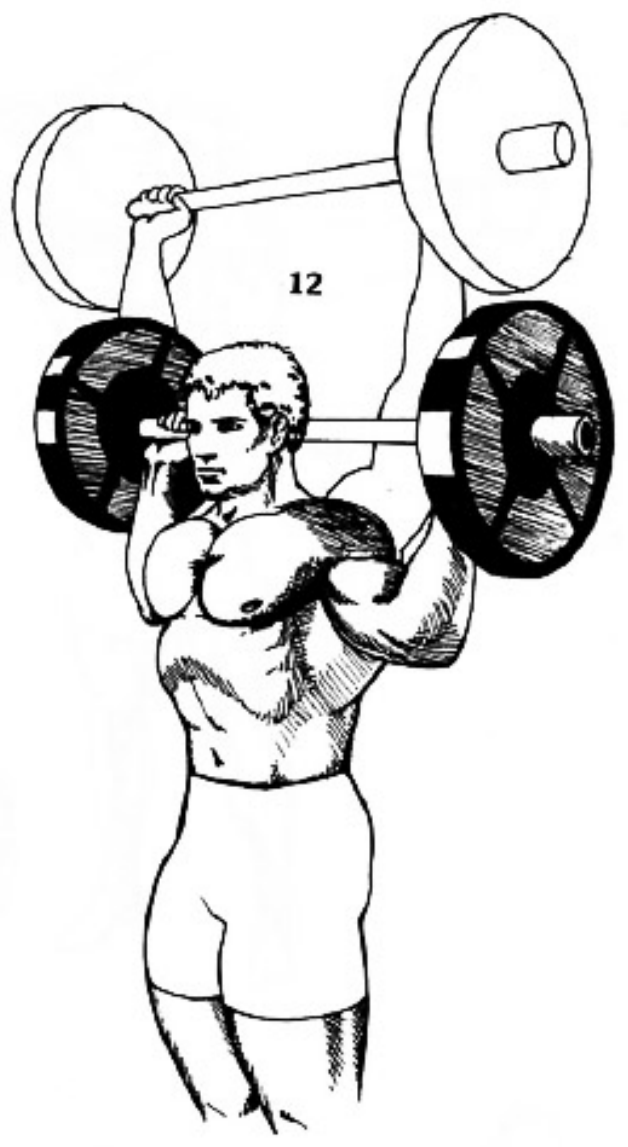
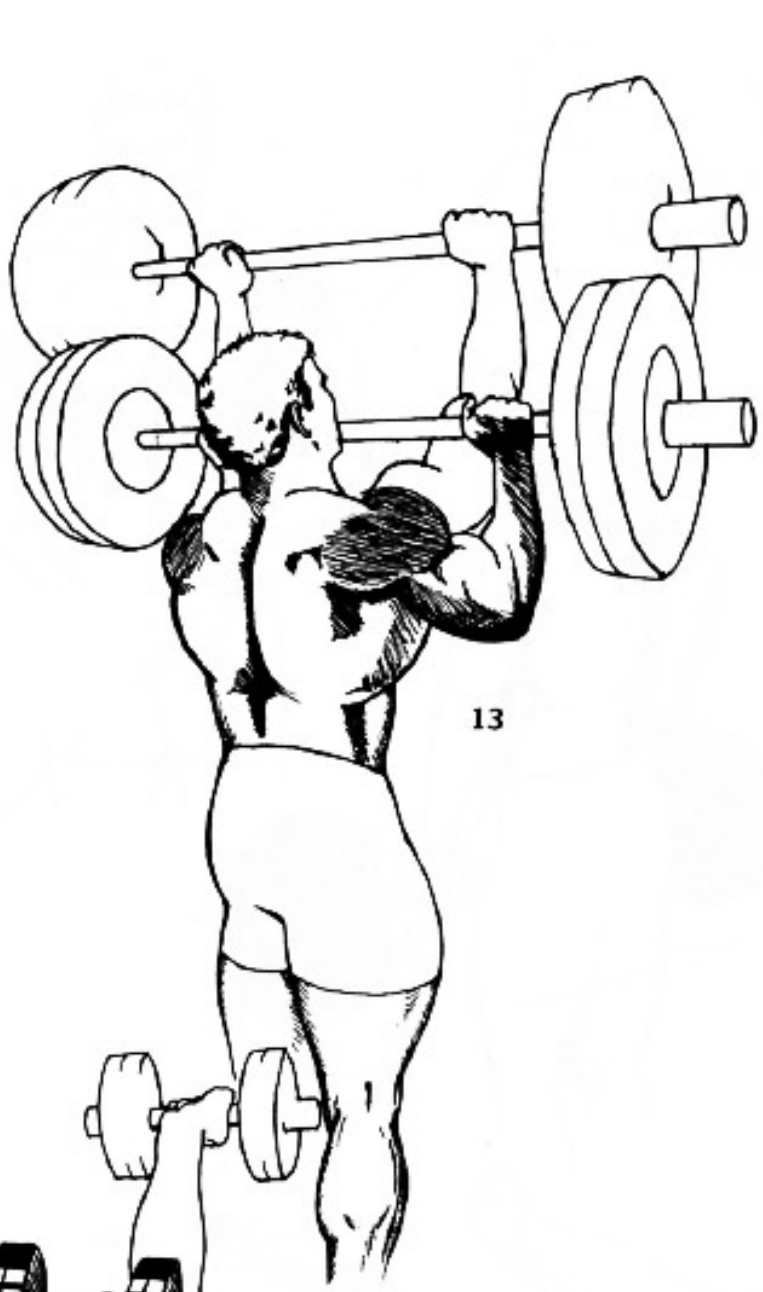


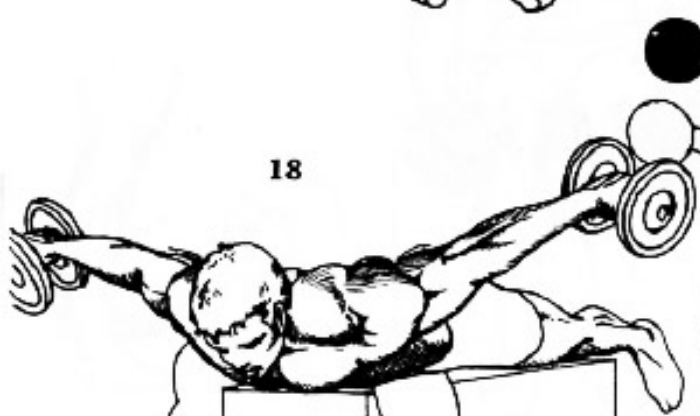
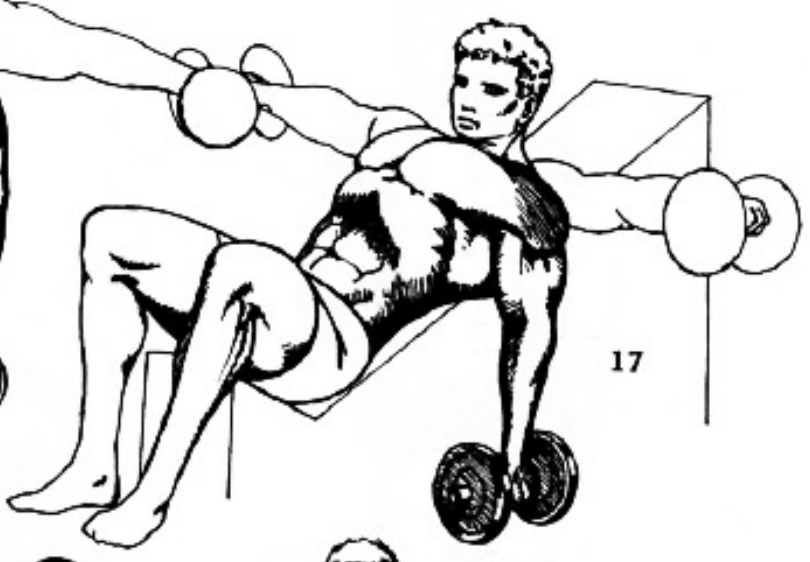
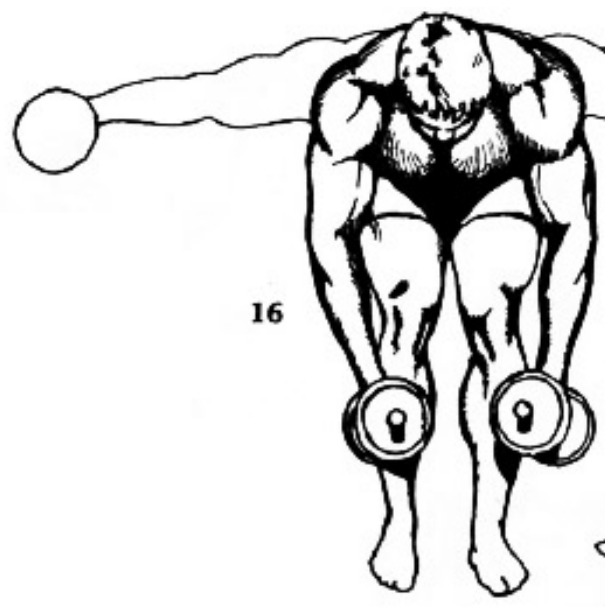
گردن (Neck)

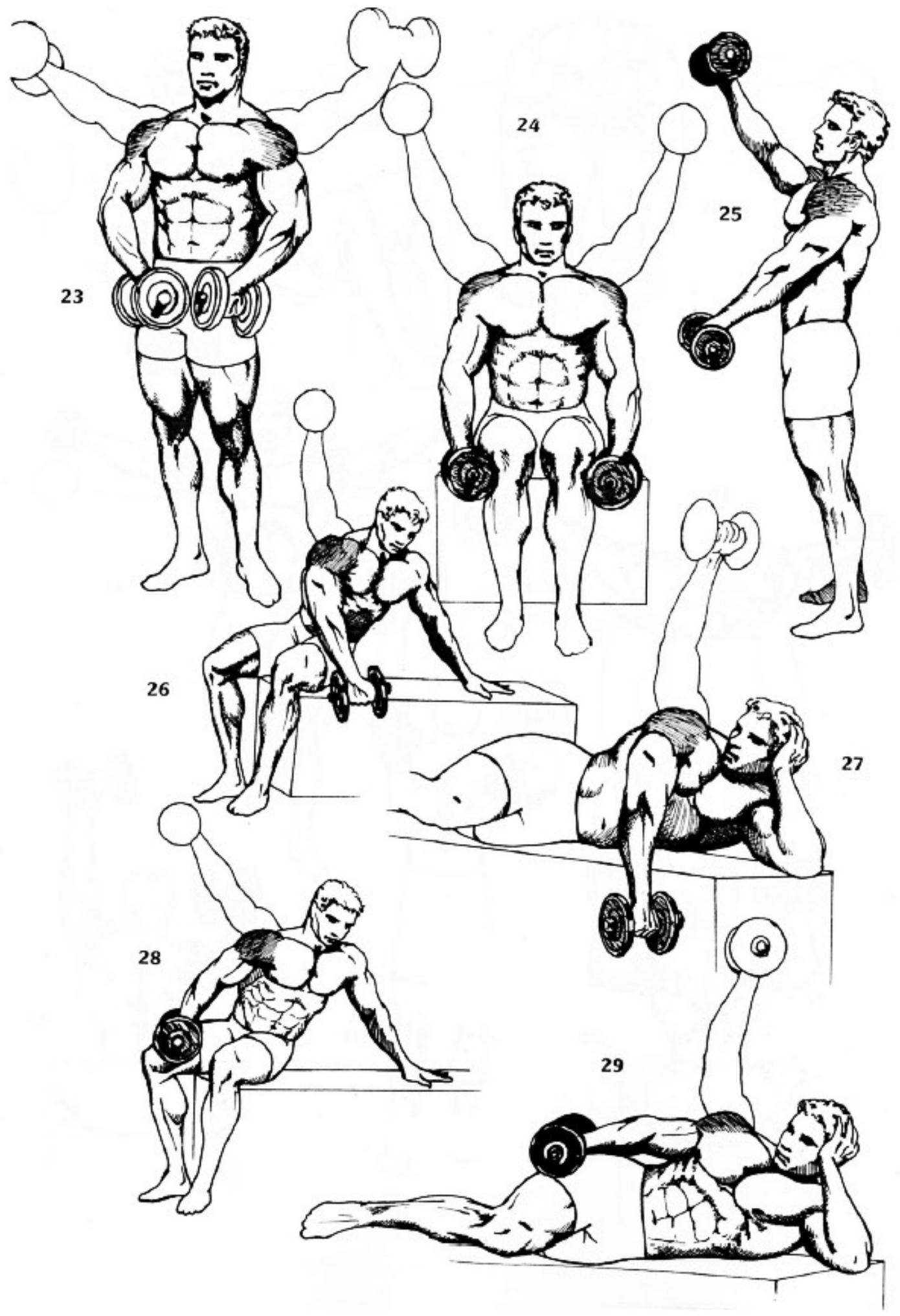


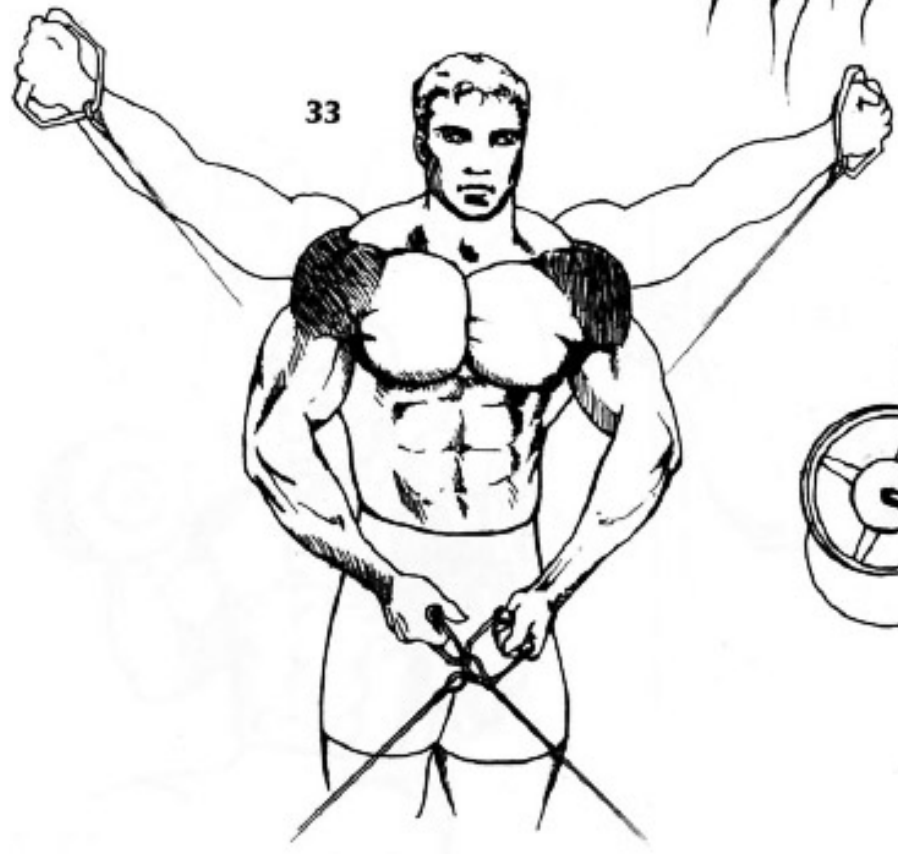
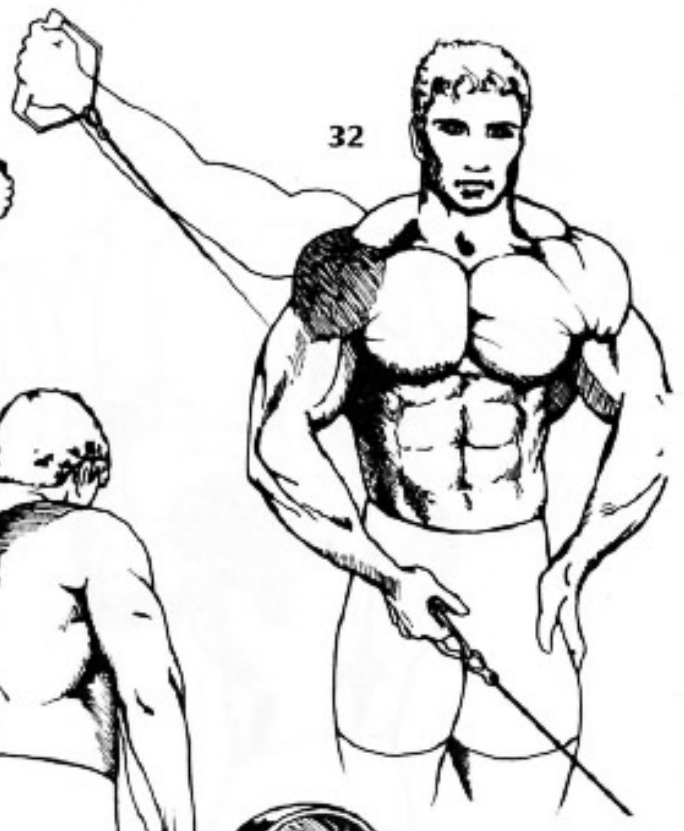
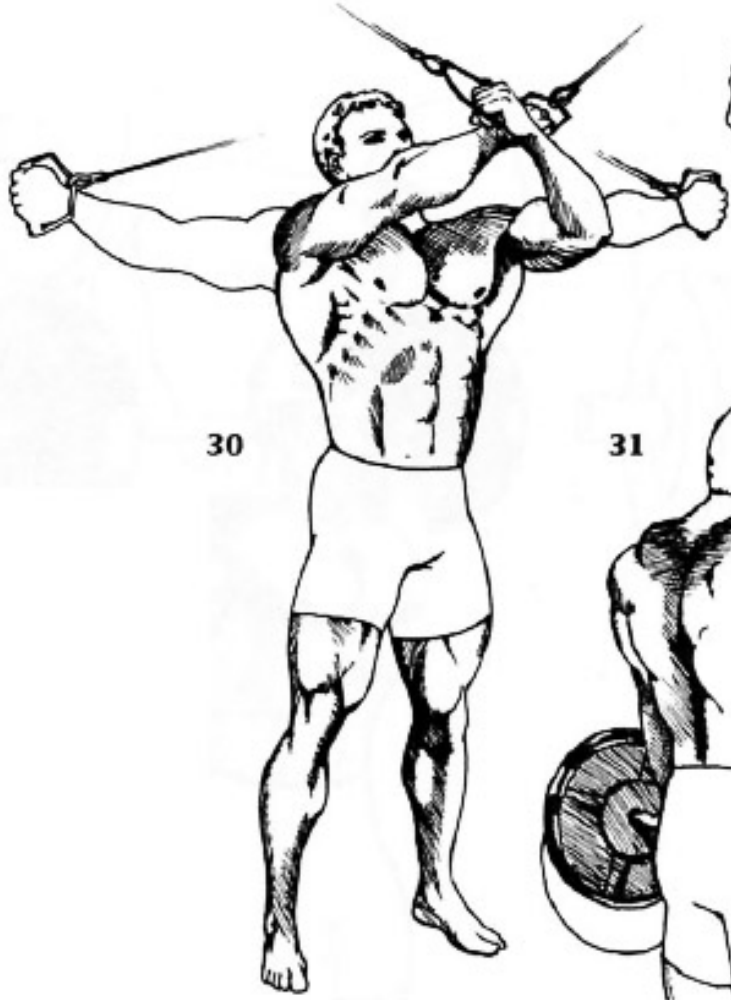
شانه ها (Shoulders)



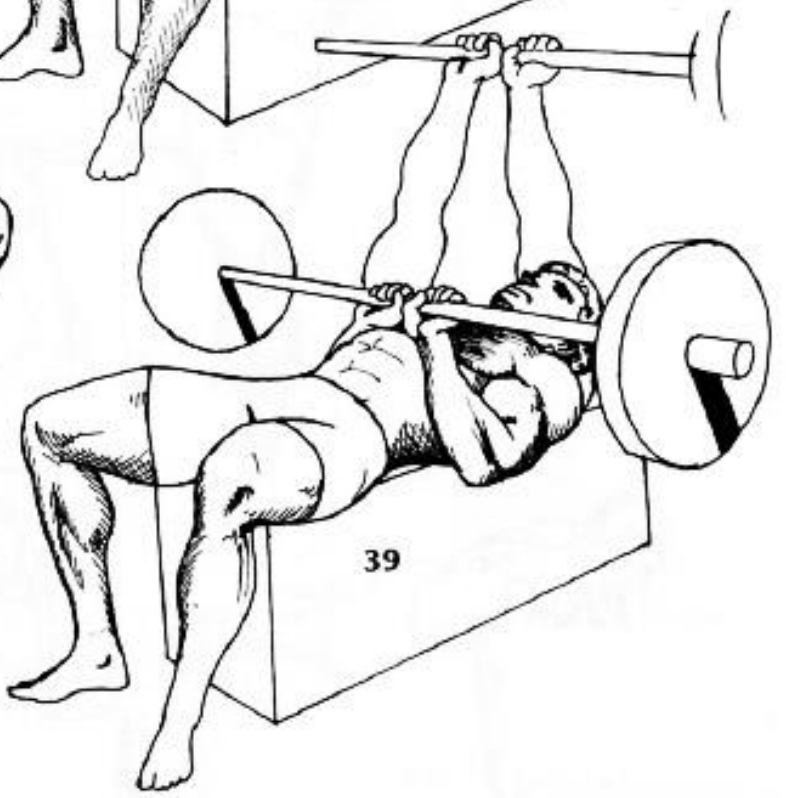
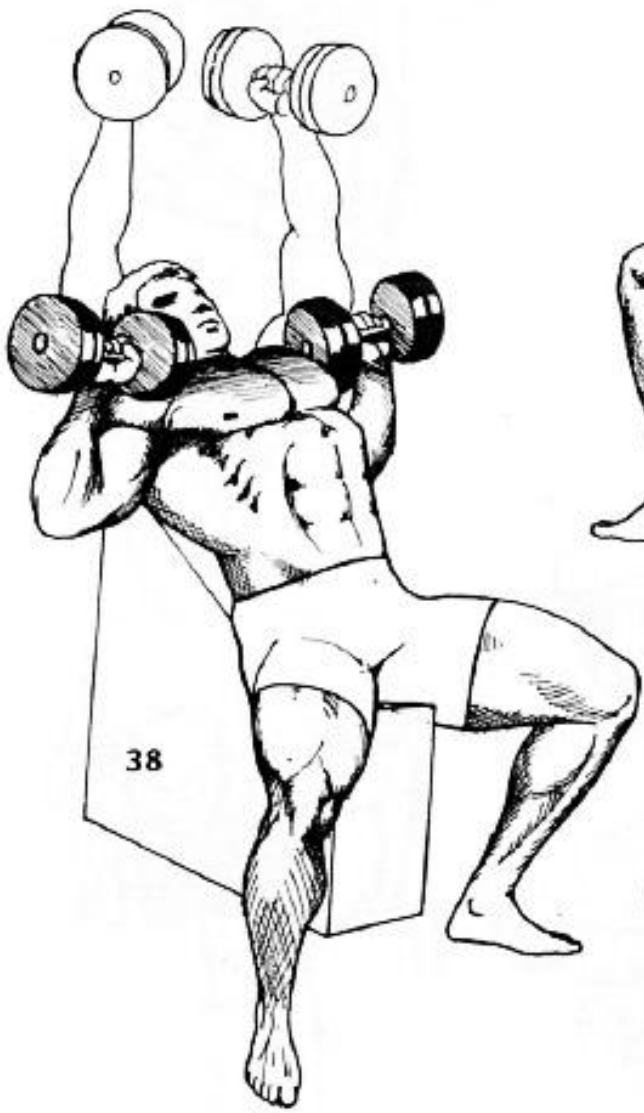
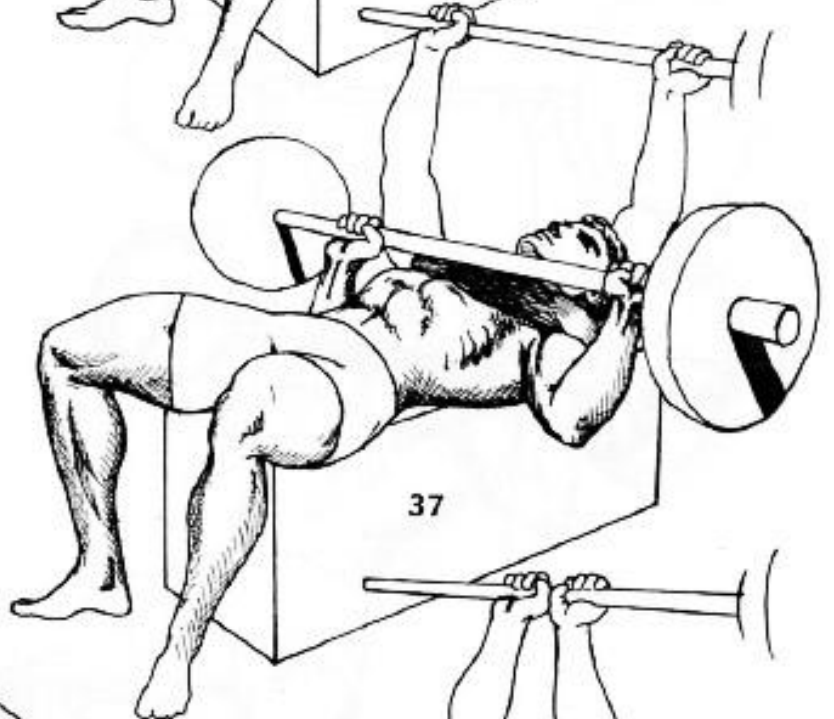
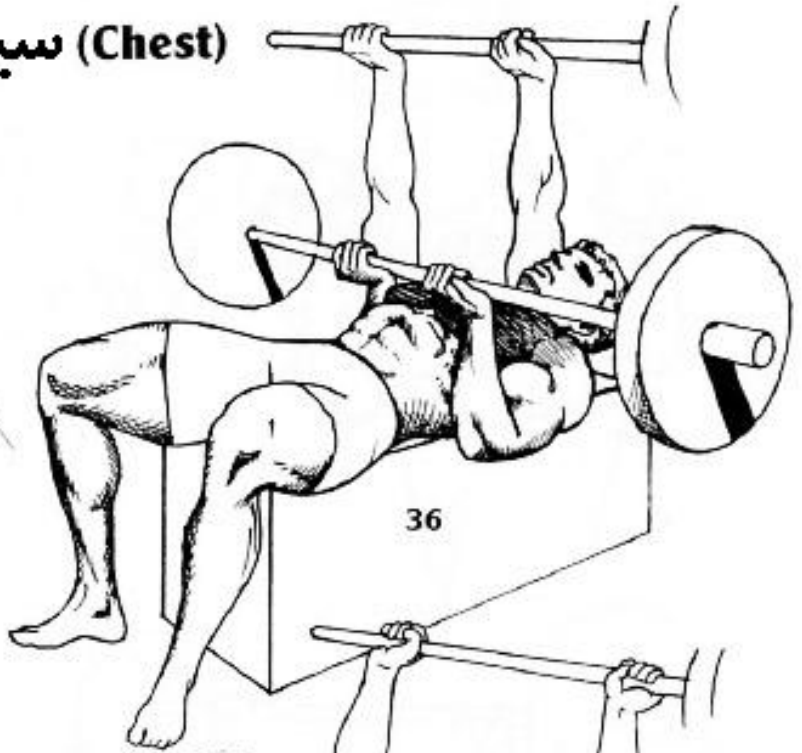
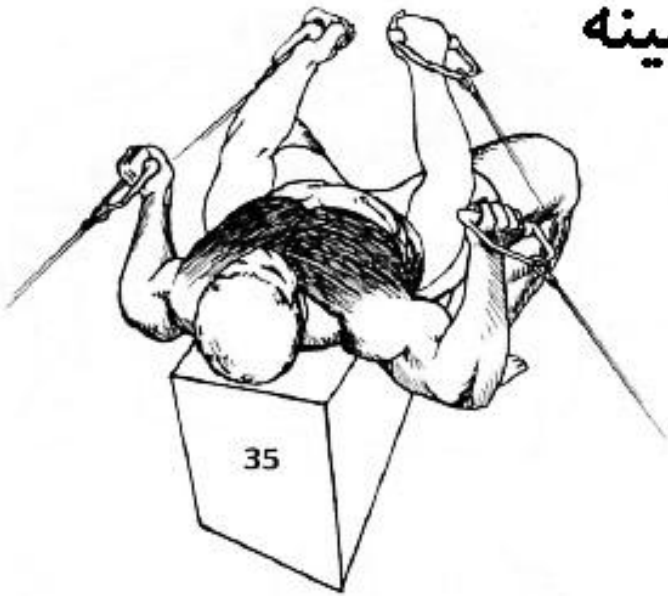




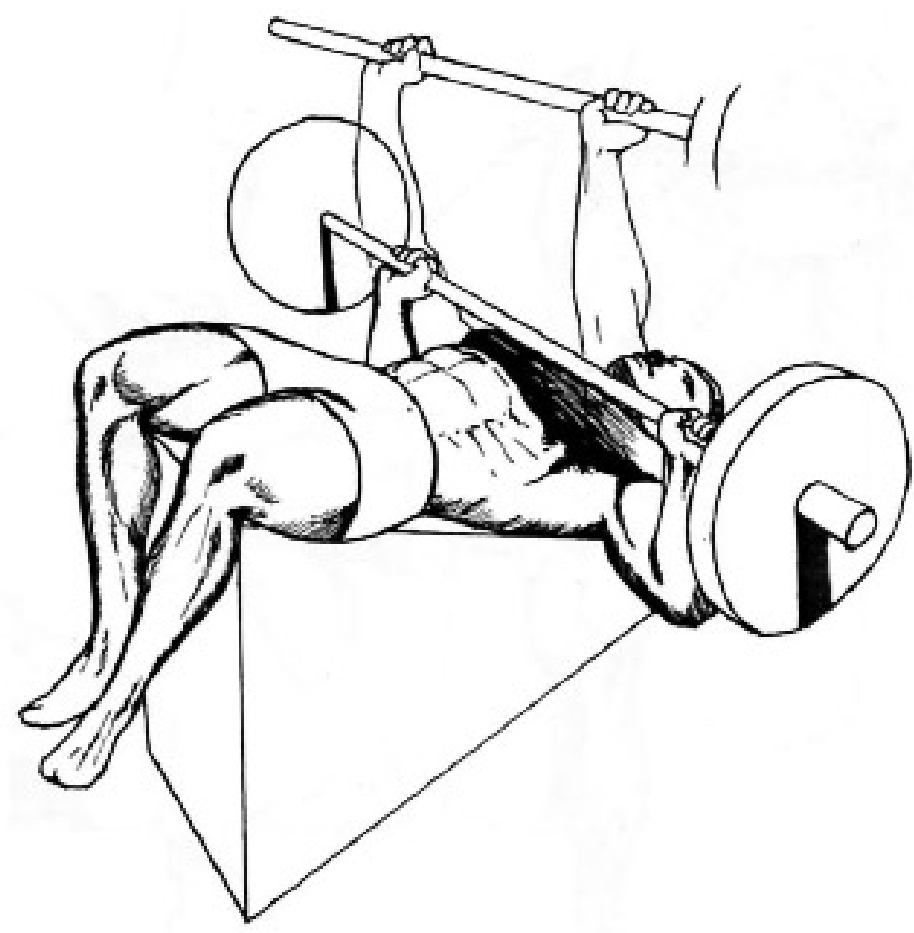




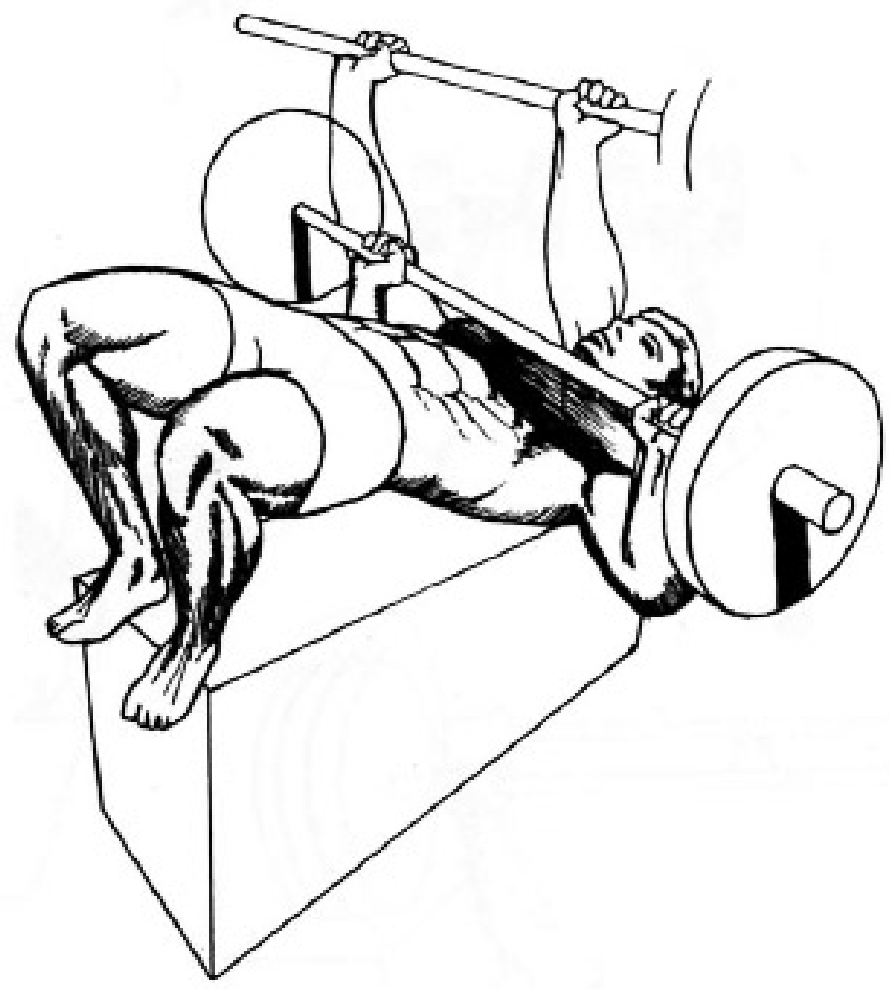
سینه (Chest)

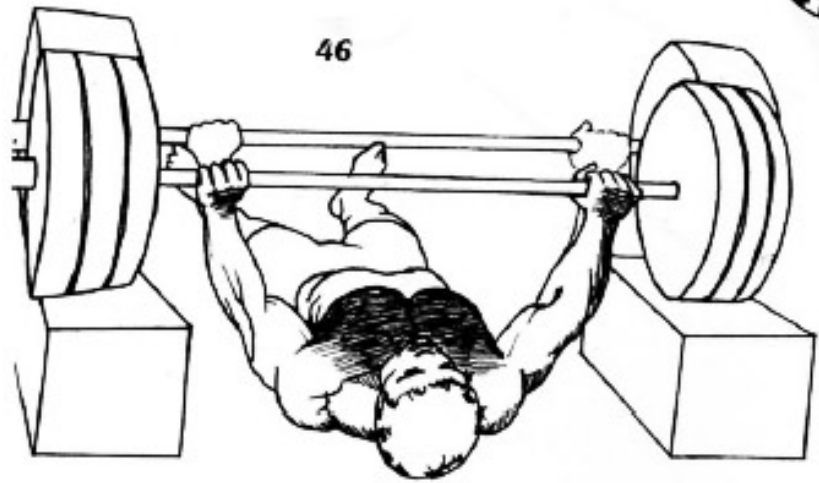
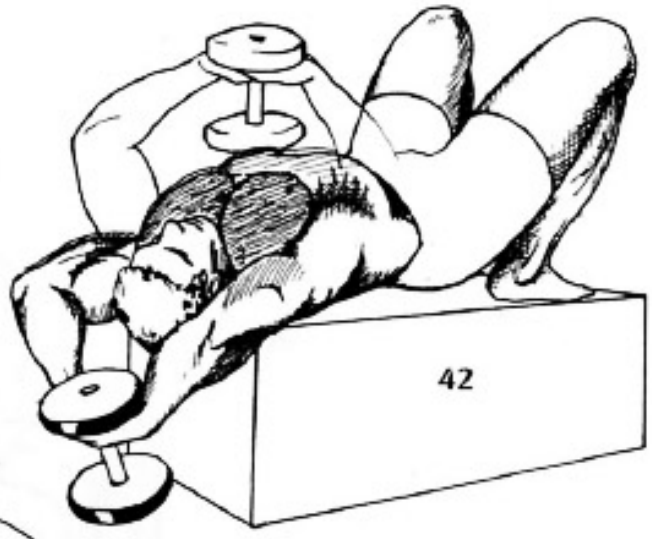
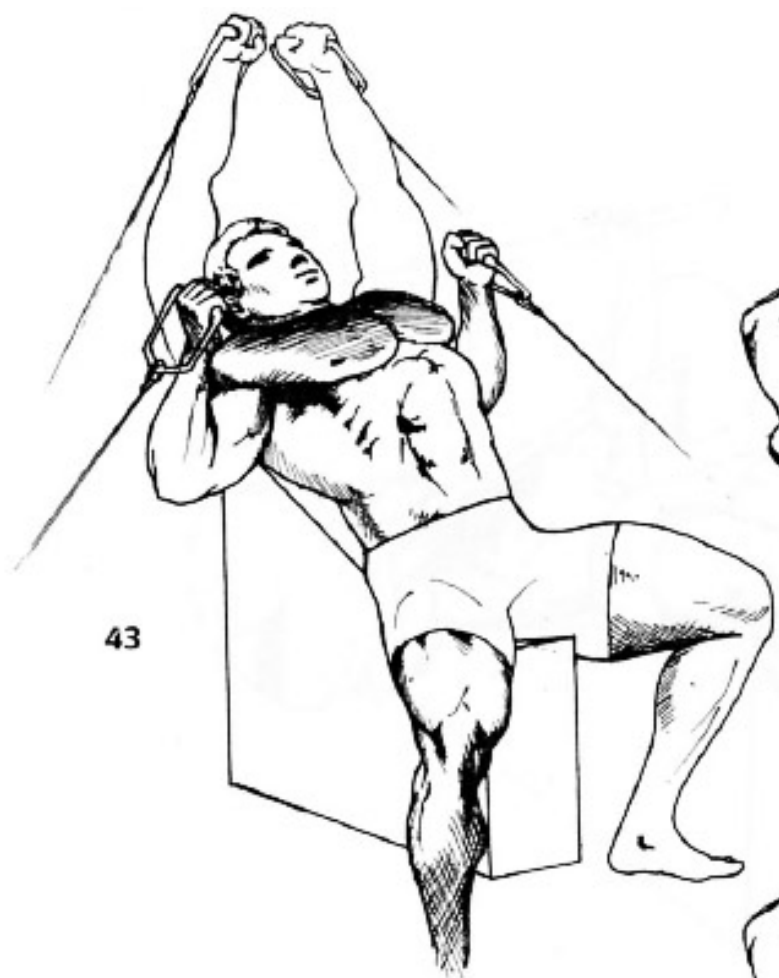


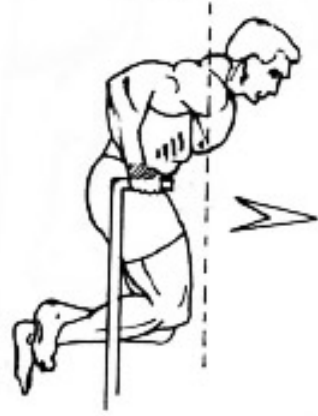
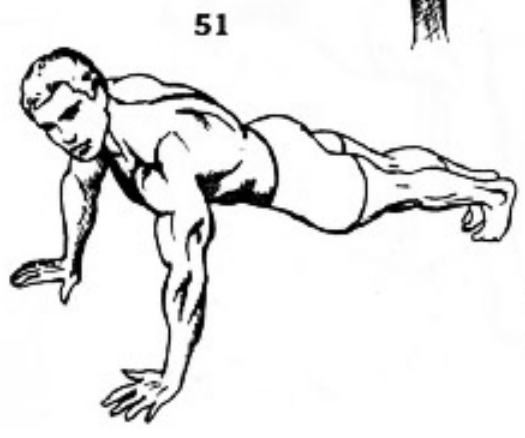
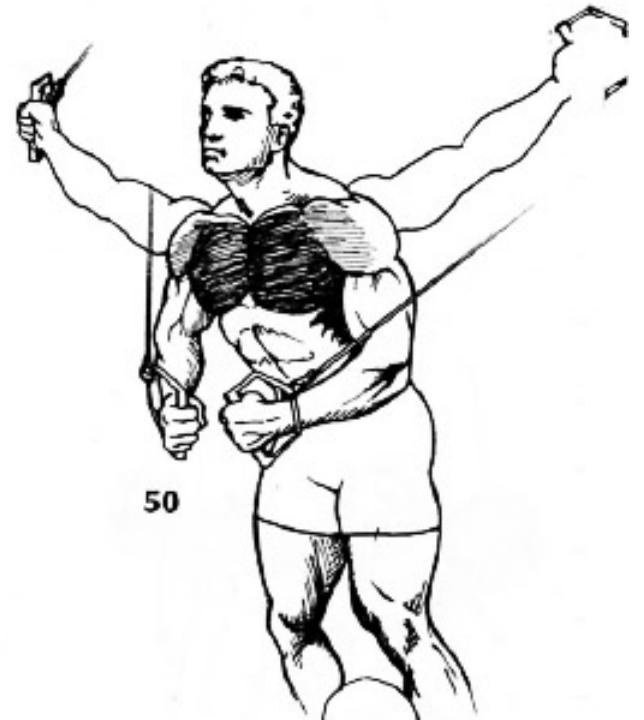
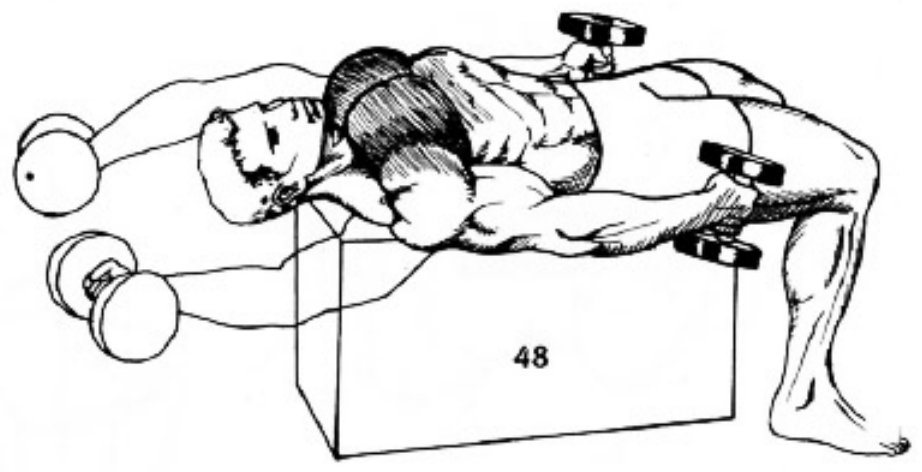
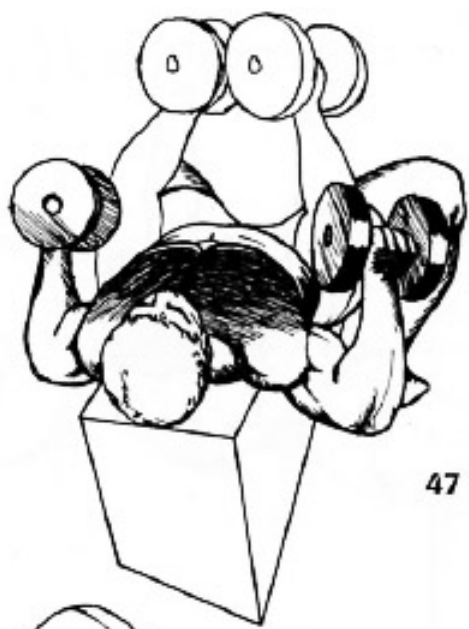
40



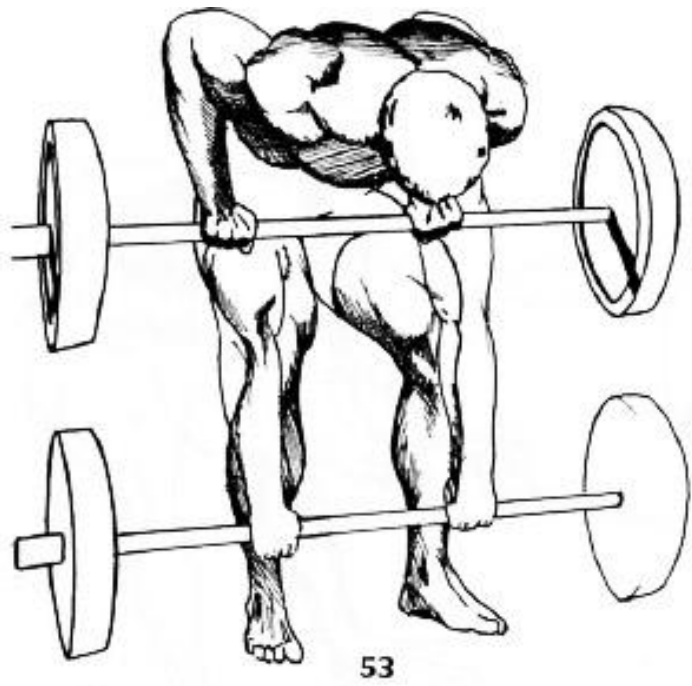
41



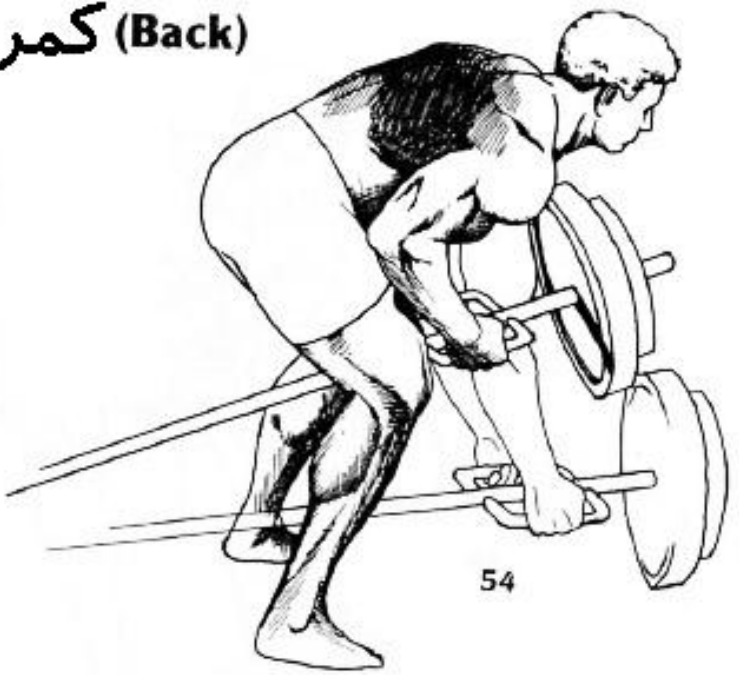




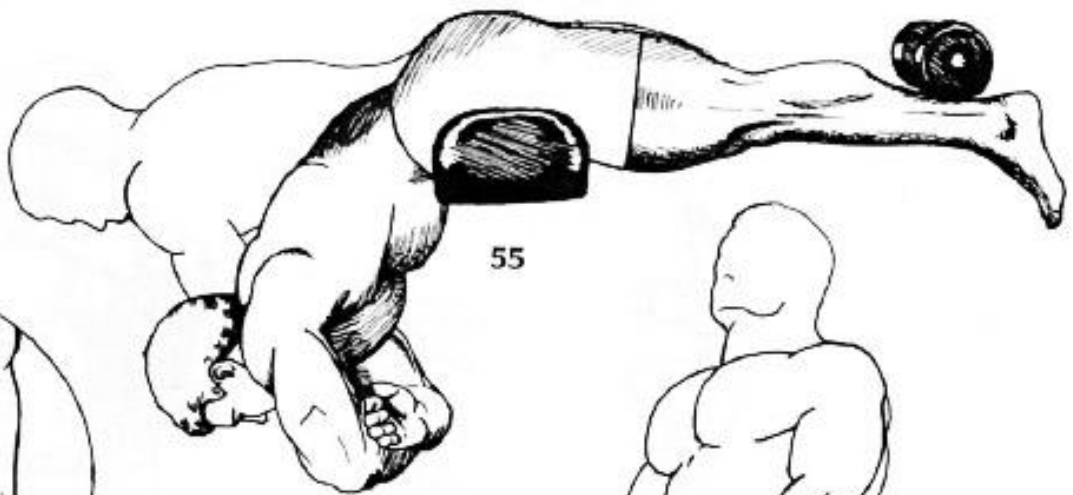
کمر (Back)



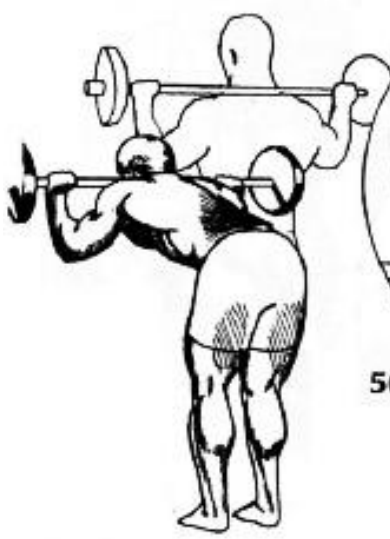
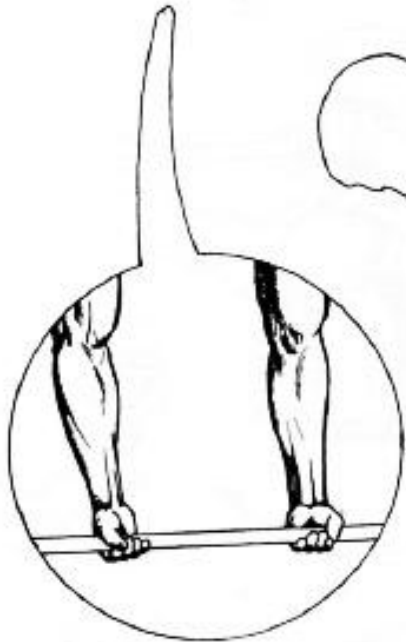
53



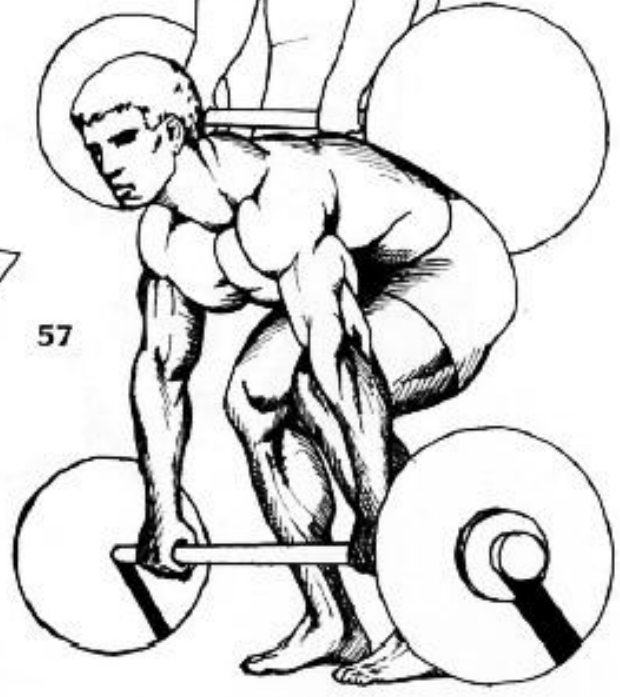
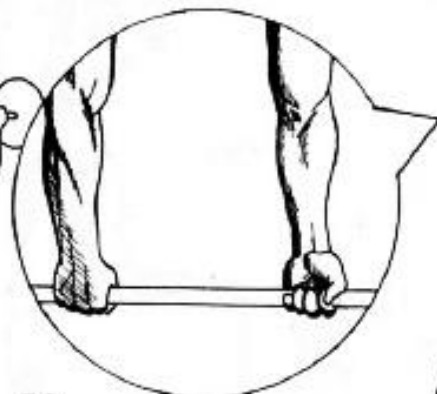
54



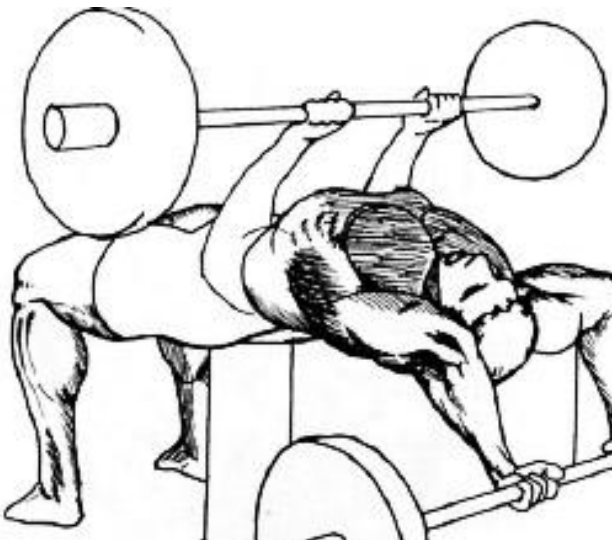
55



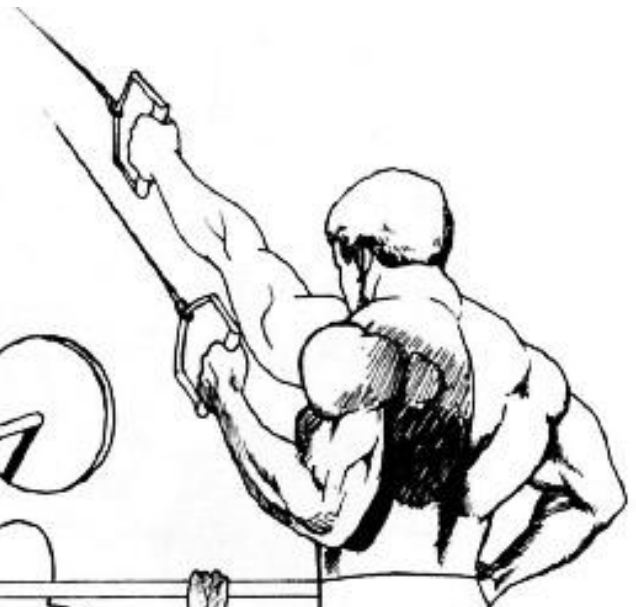
56



57



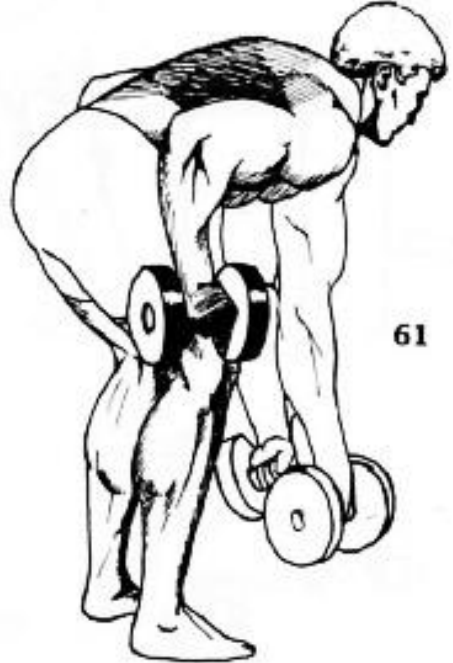
58



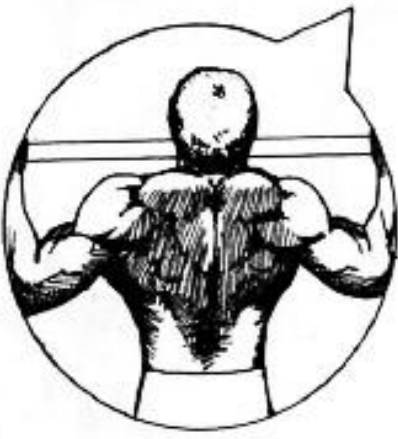
59



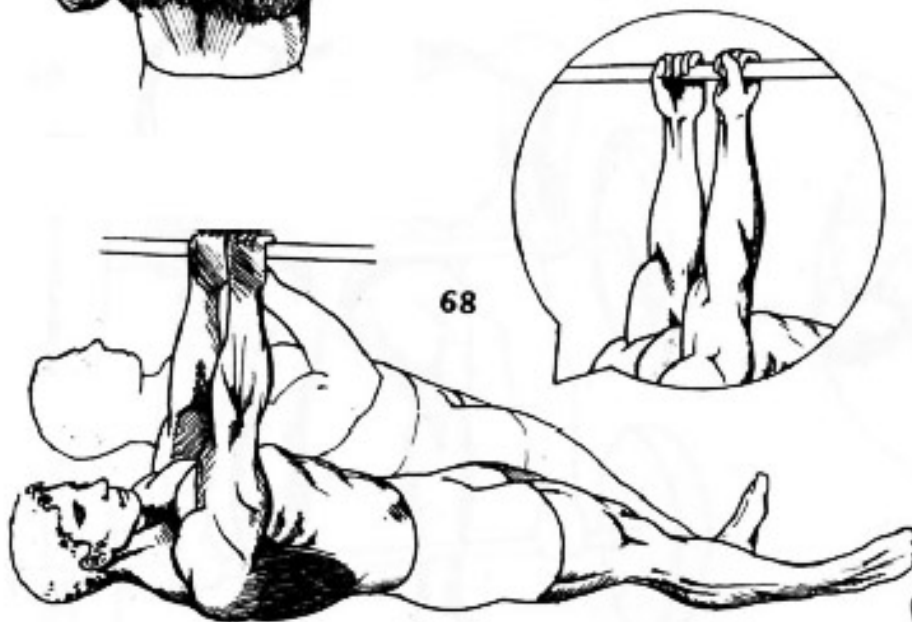
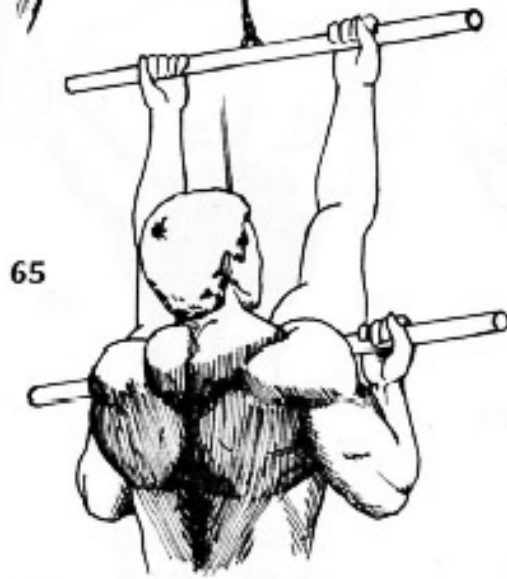
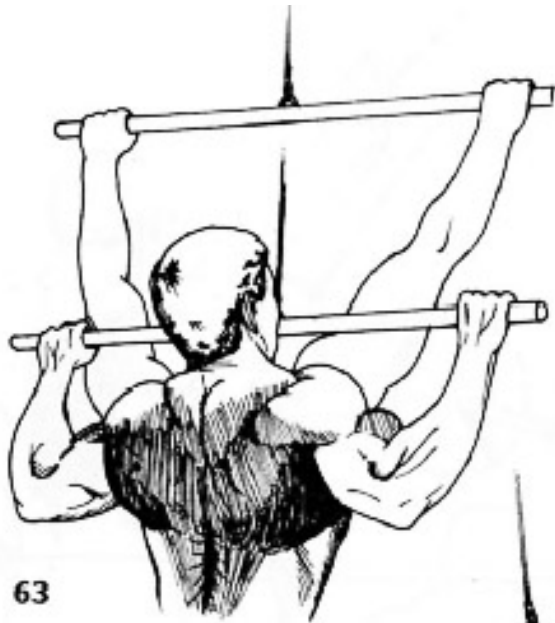
60

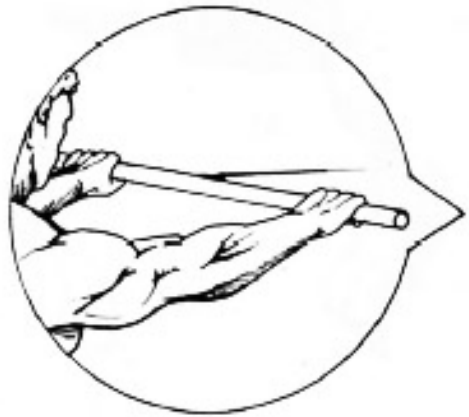
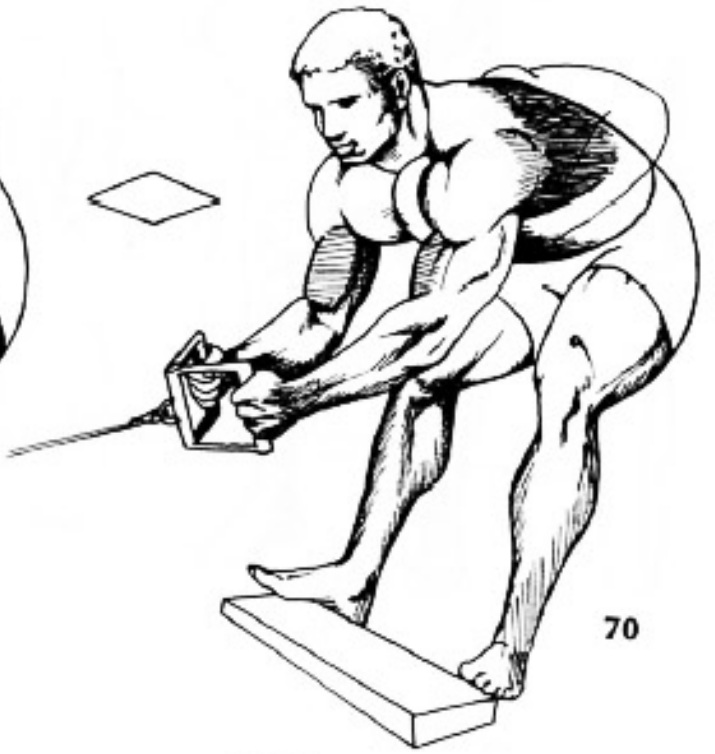


61

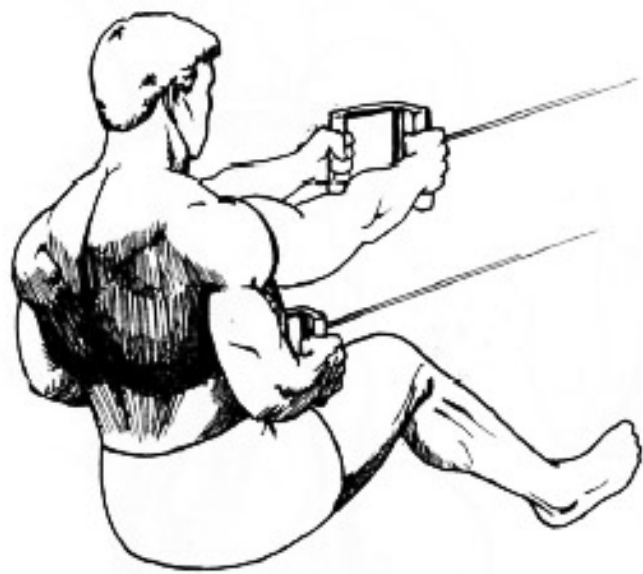


62

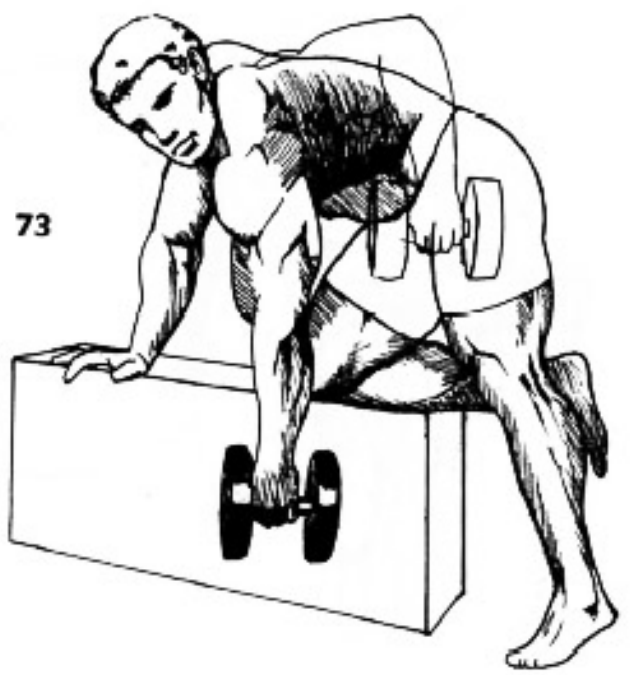




71

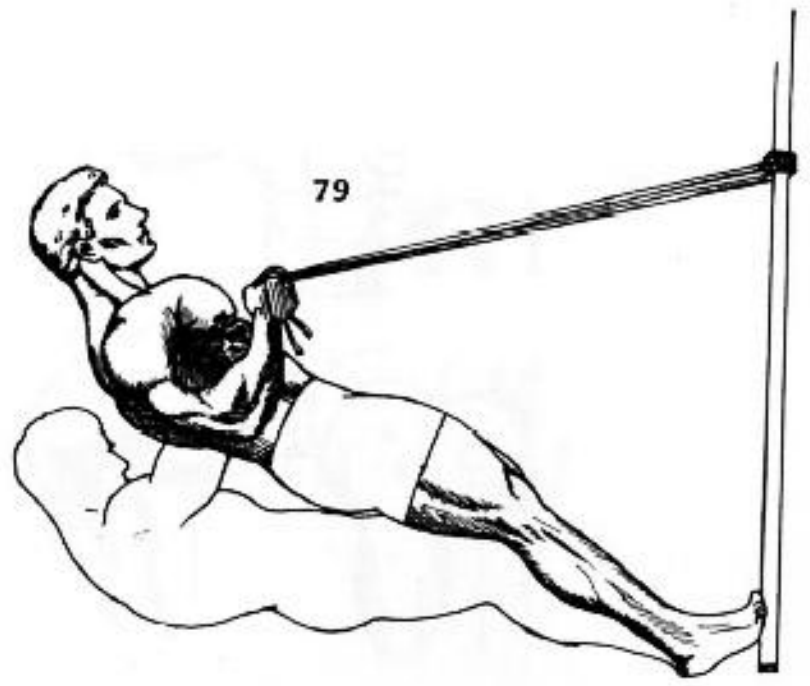
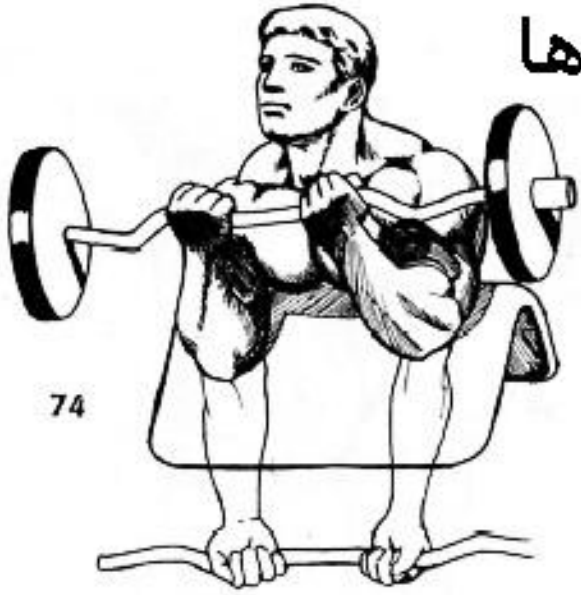


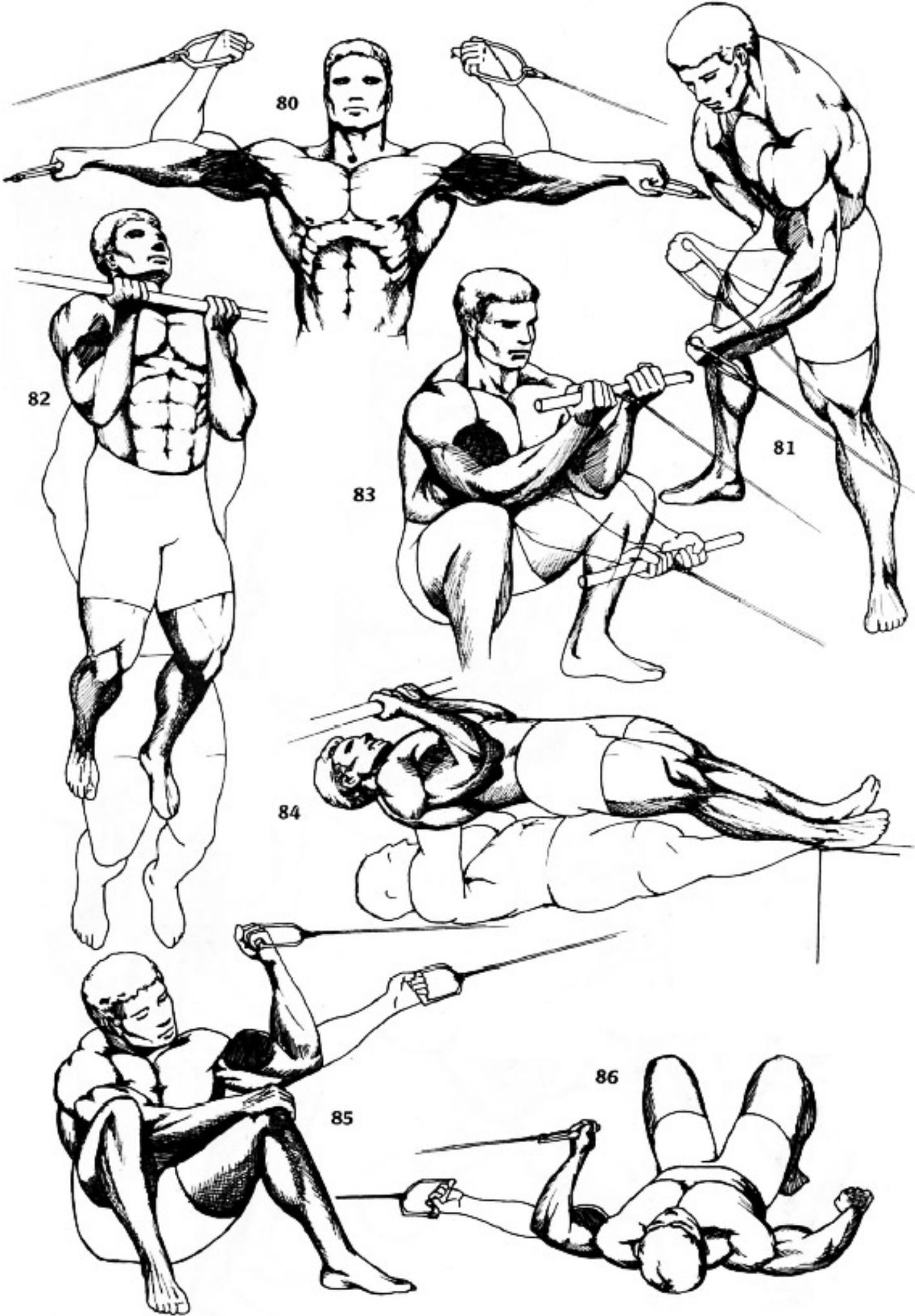
72

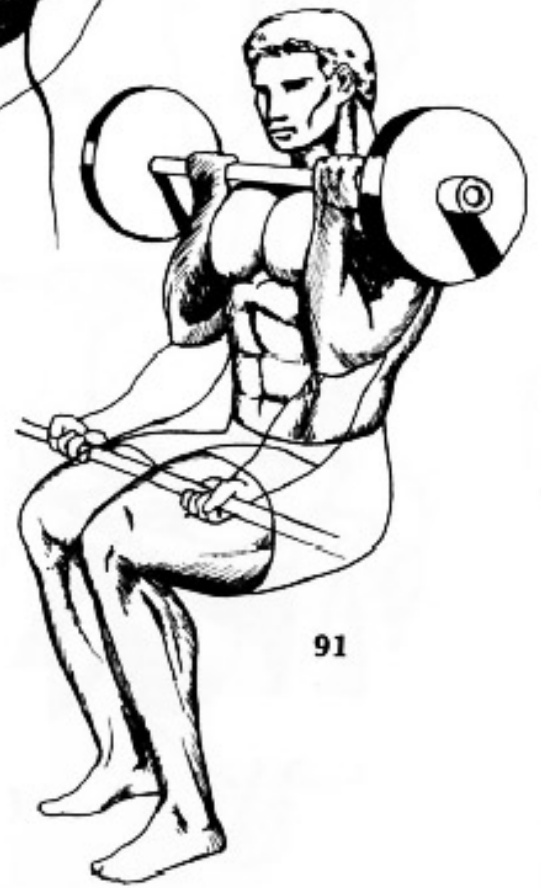
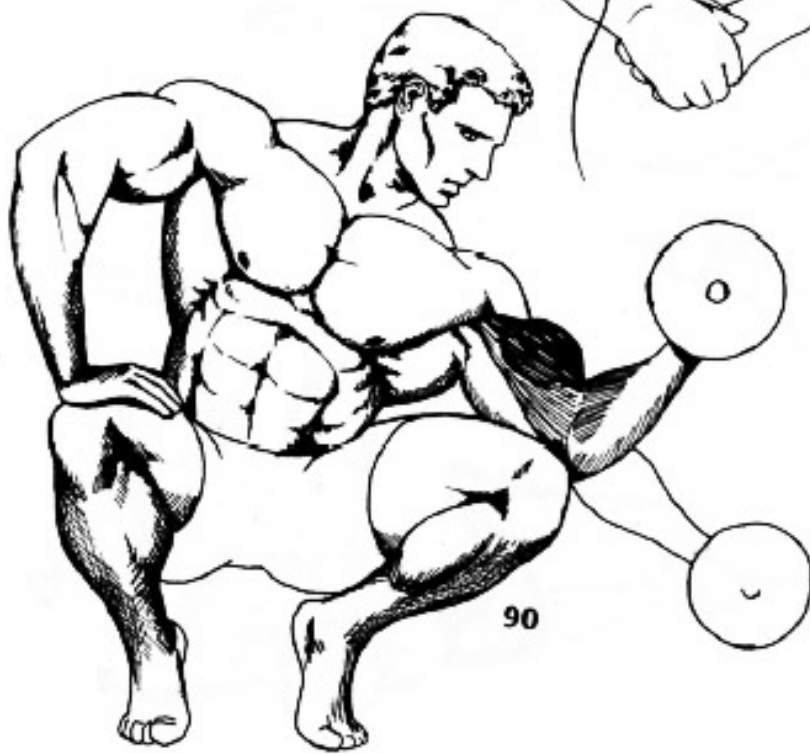
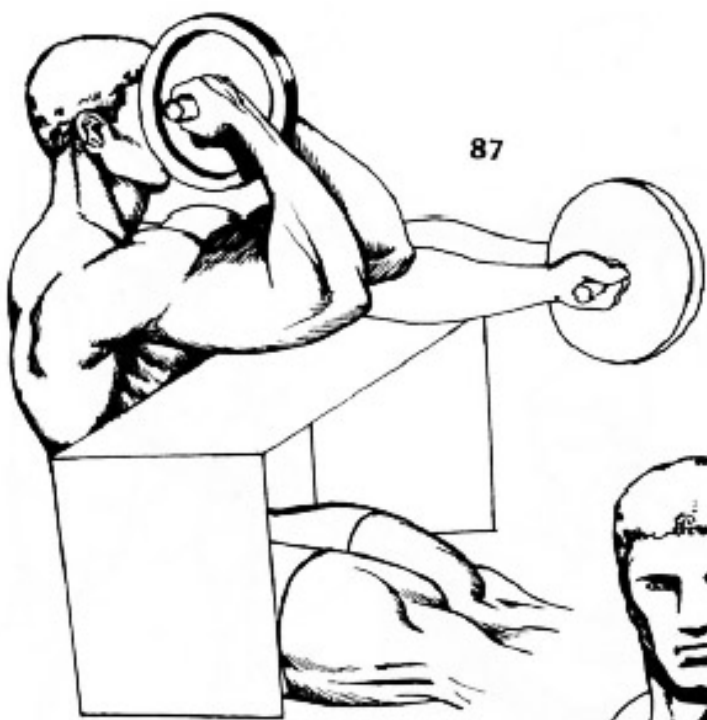


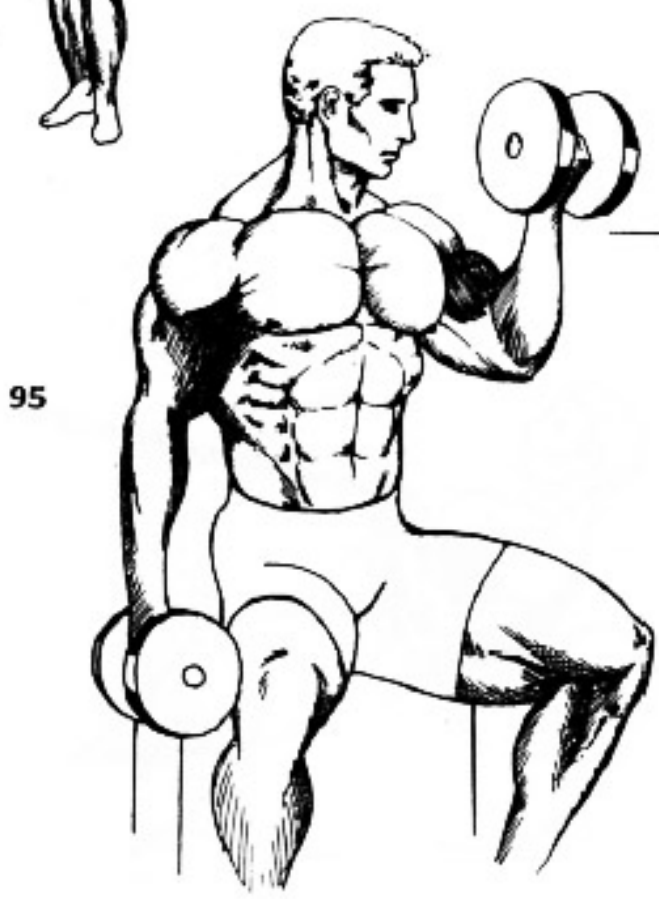
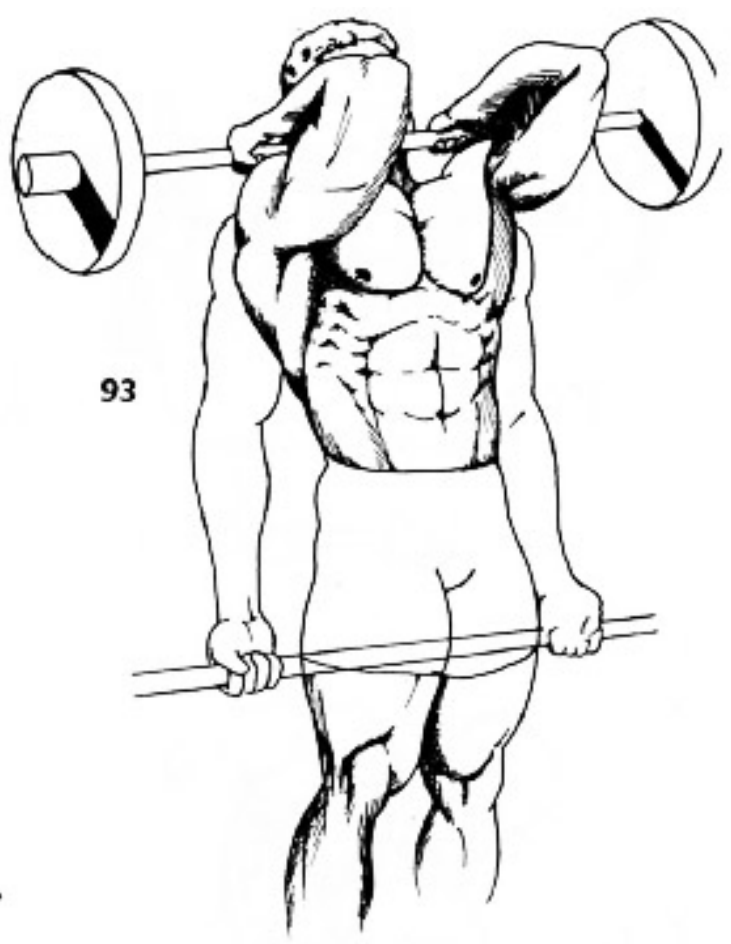
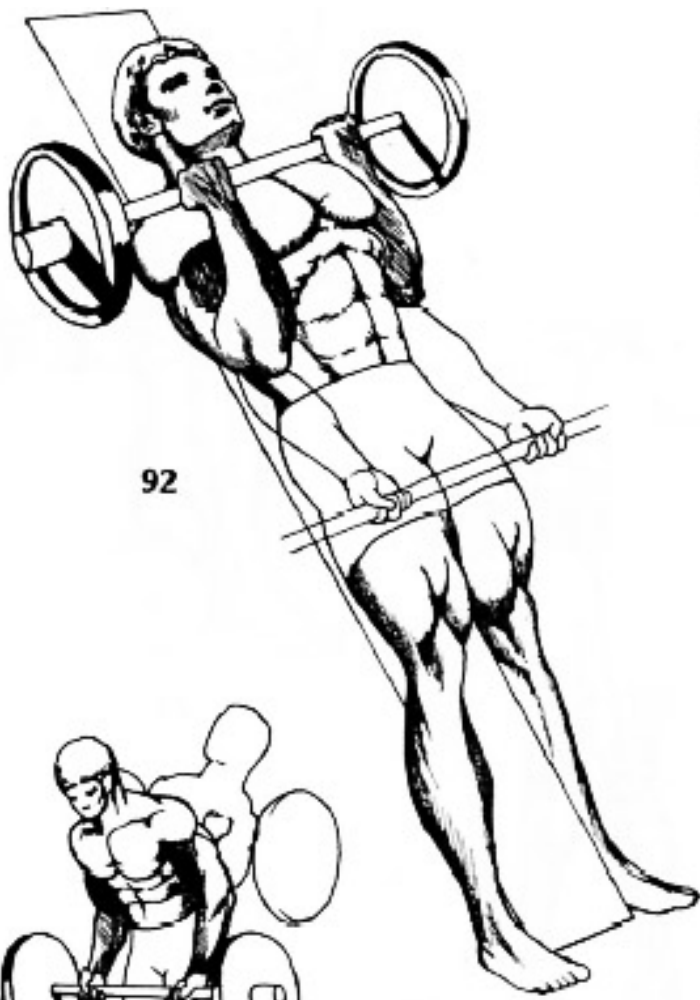
73

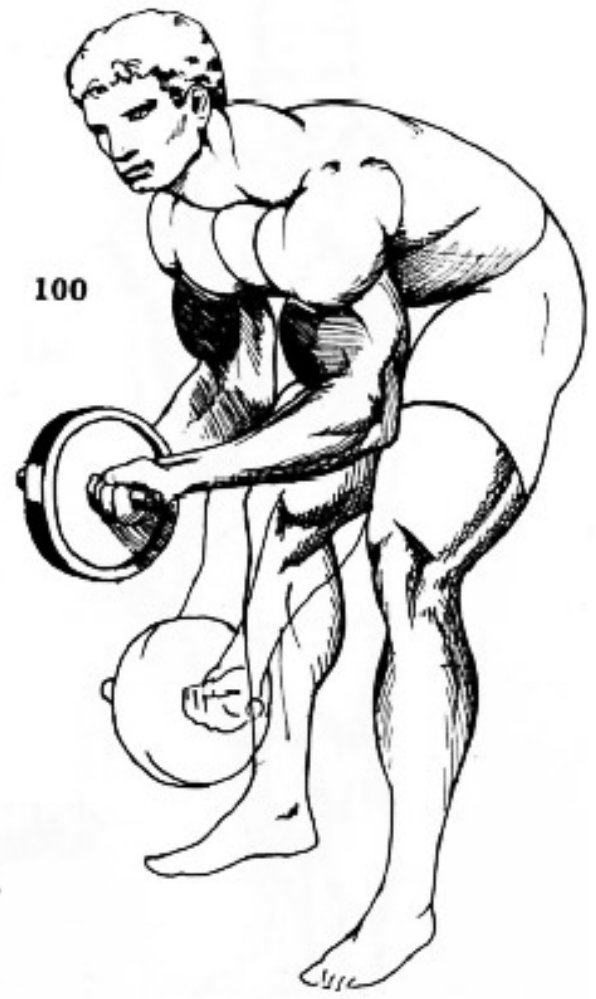
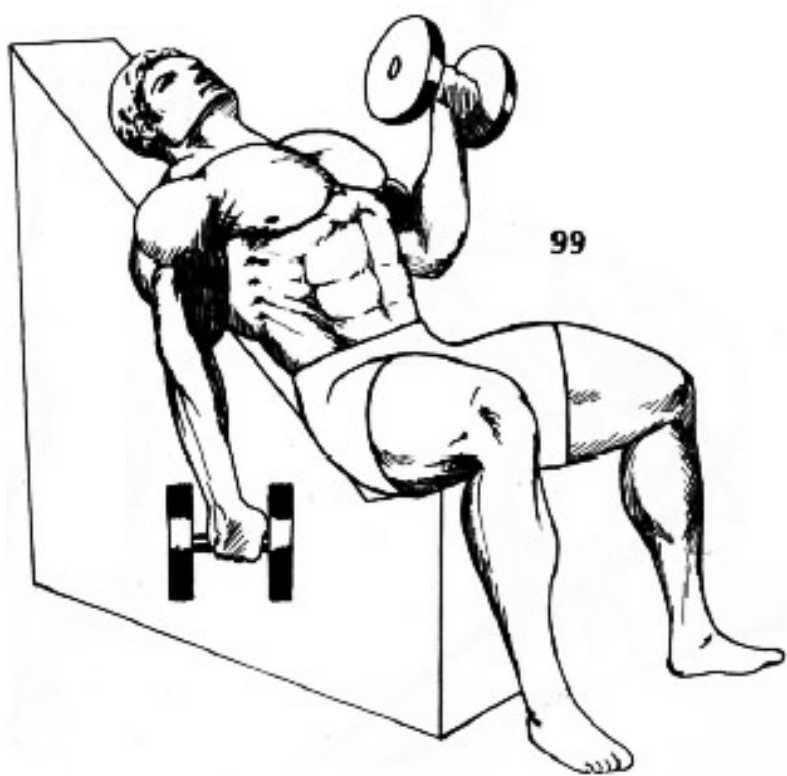
بازوہا (Biceps)



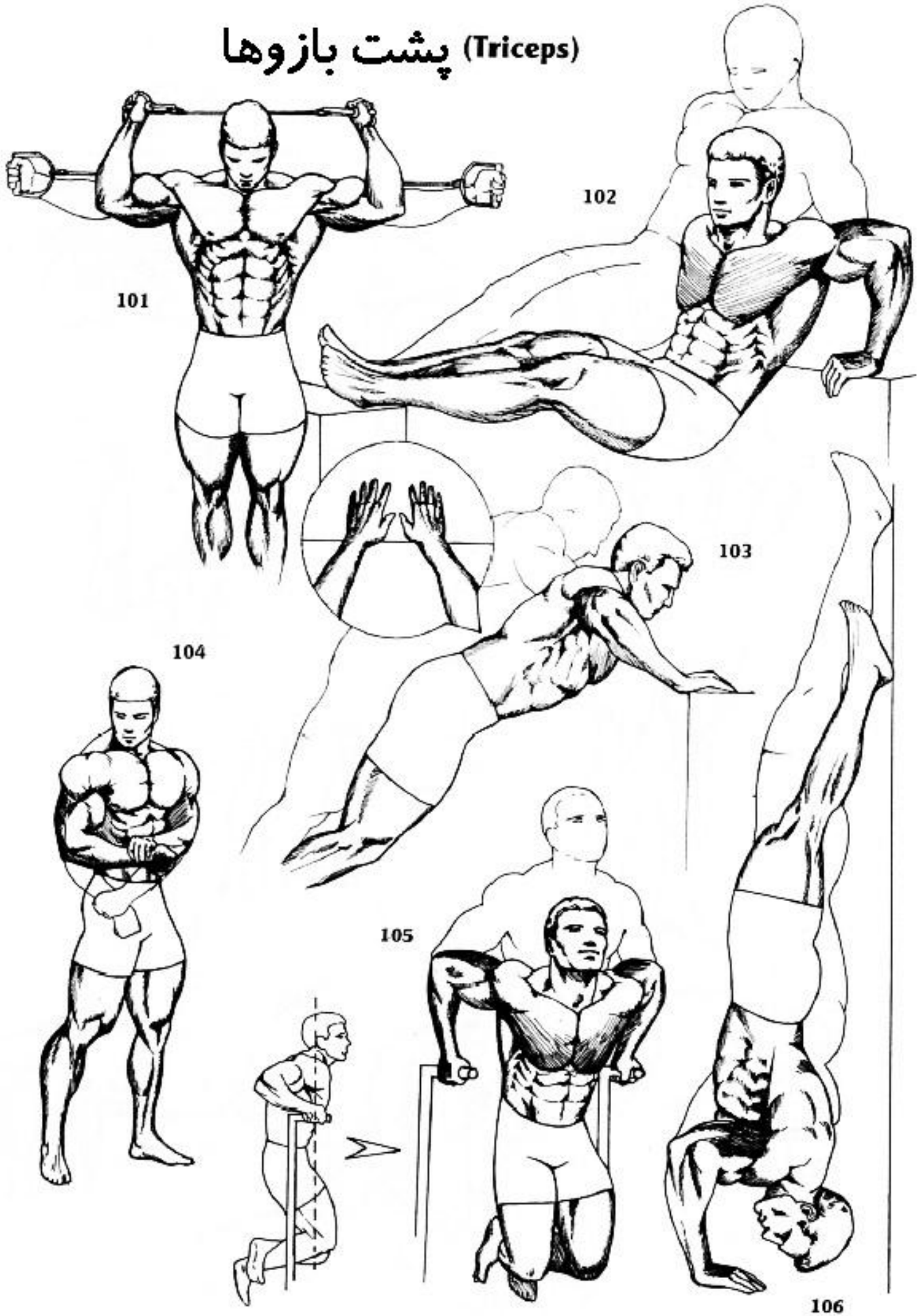


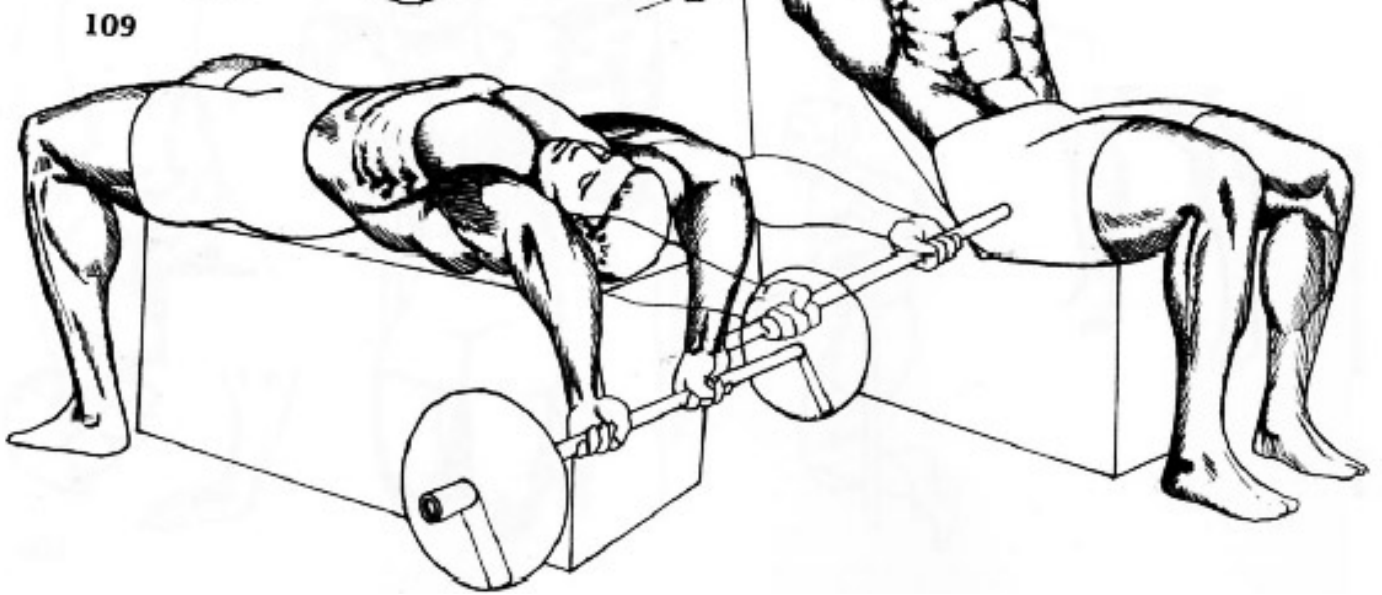
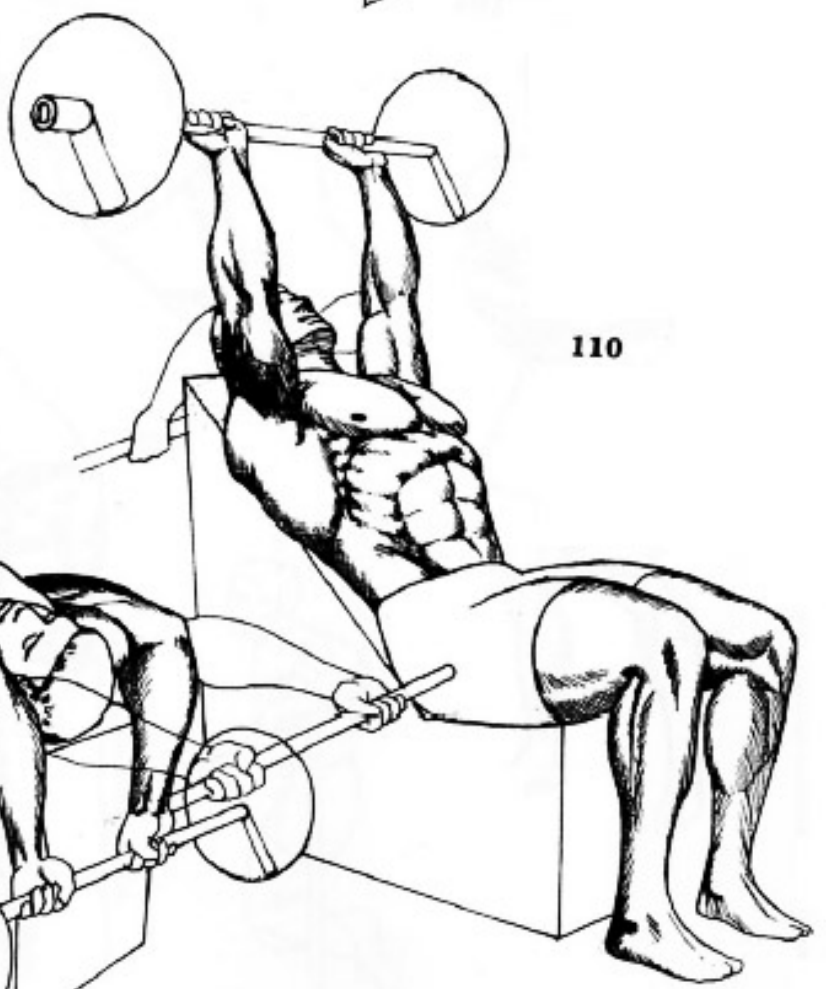
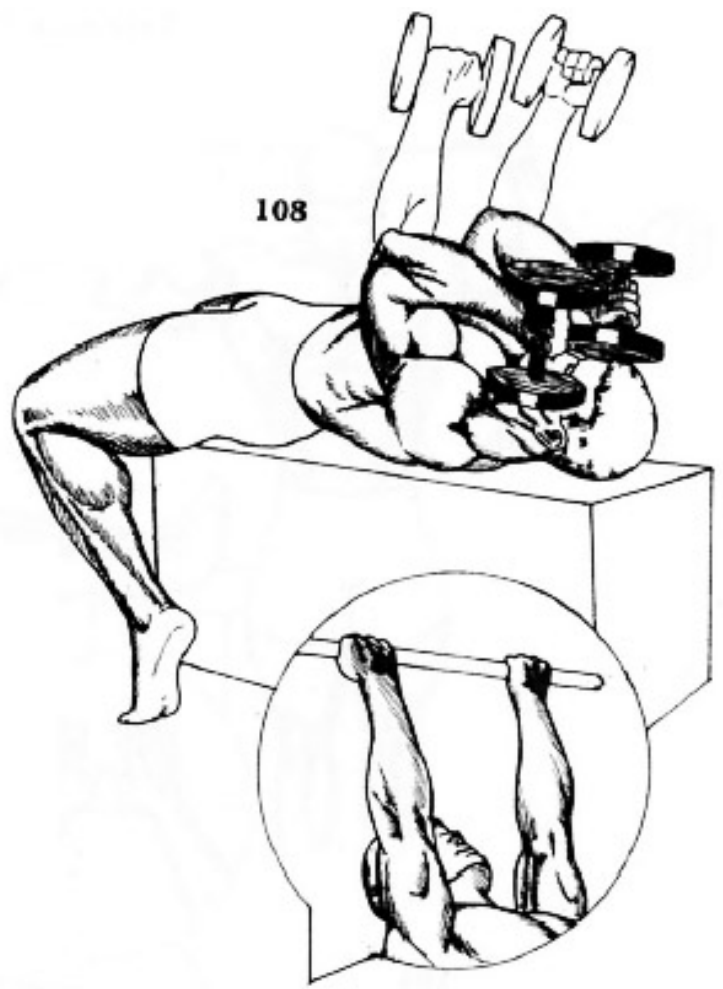


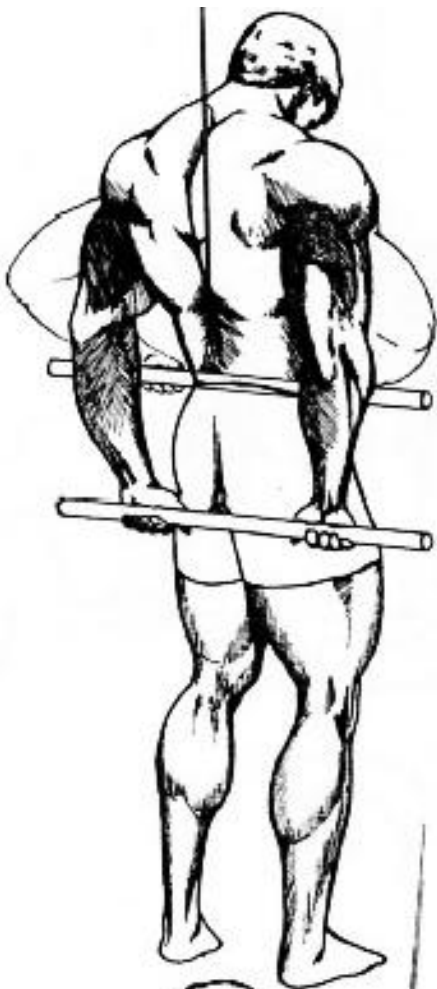




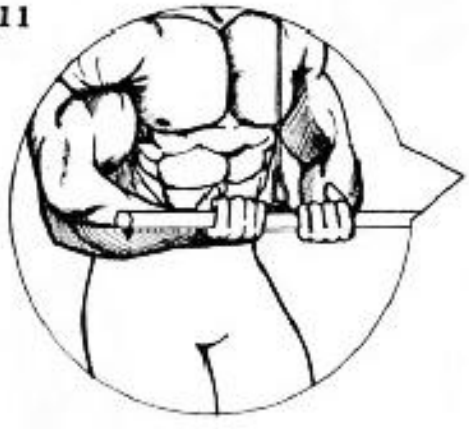
پشت بازوها (Triceps)







111



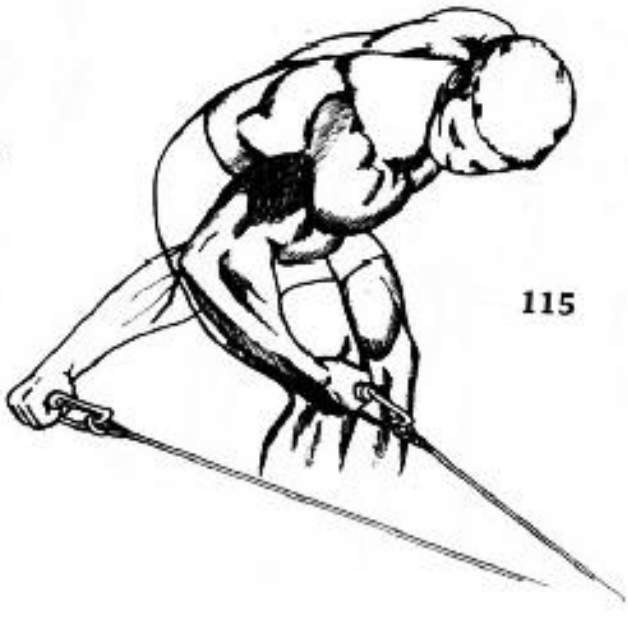
112



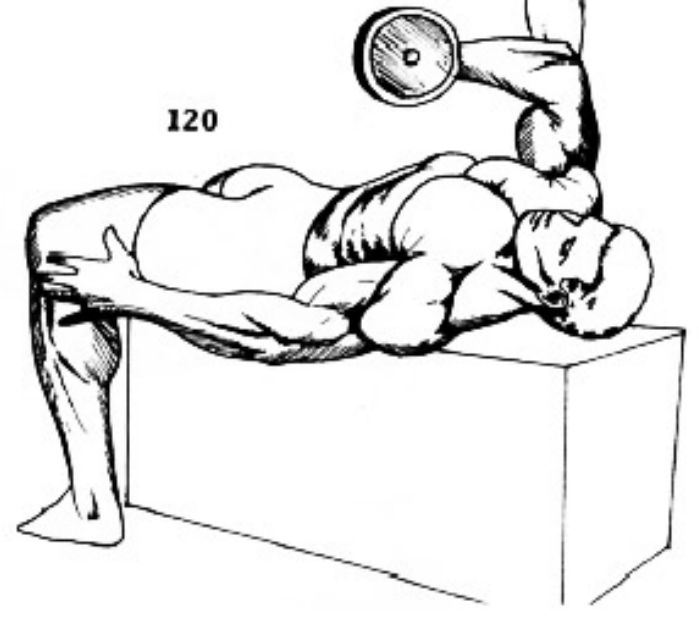
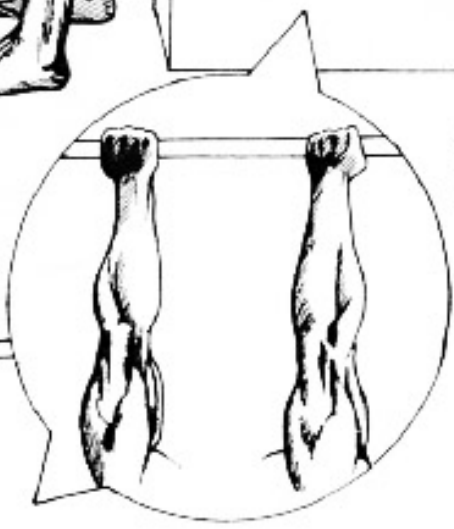
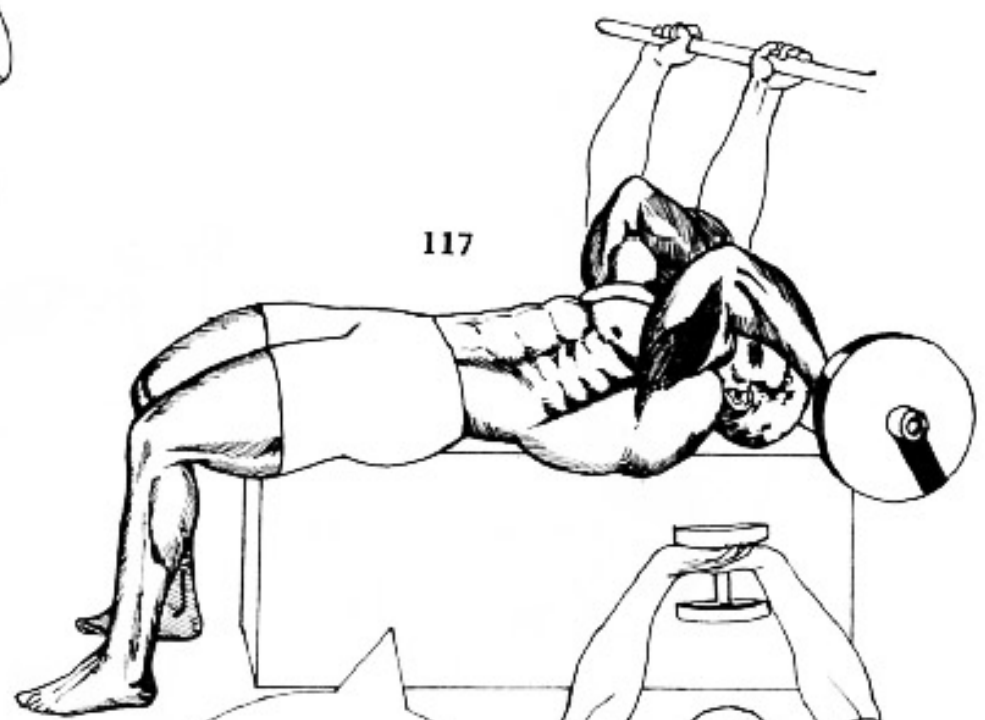
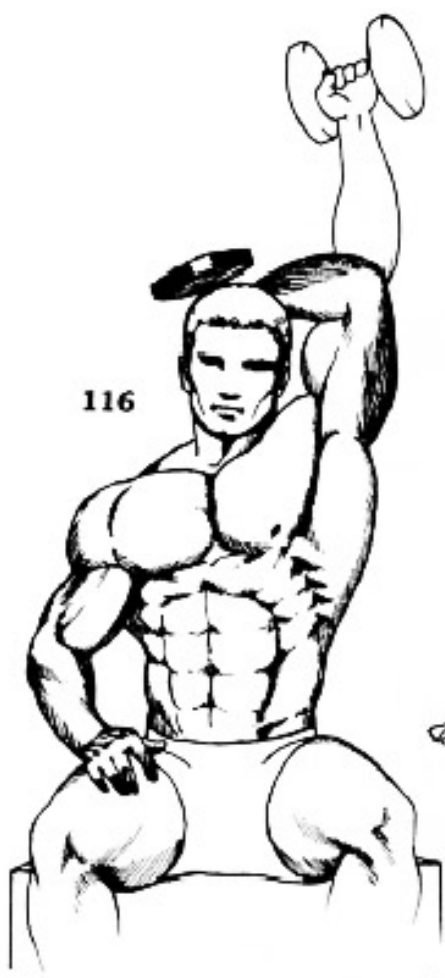
113



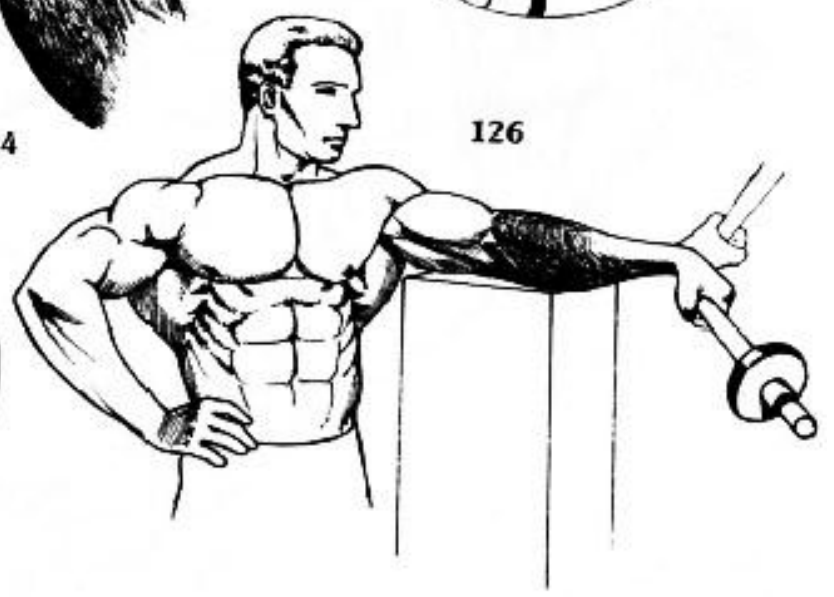
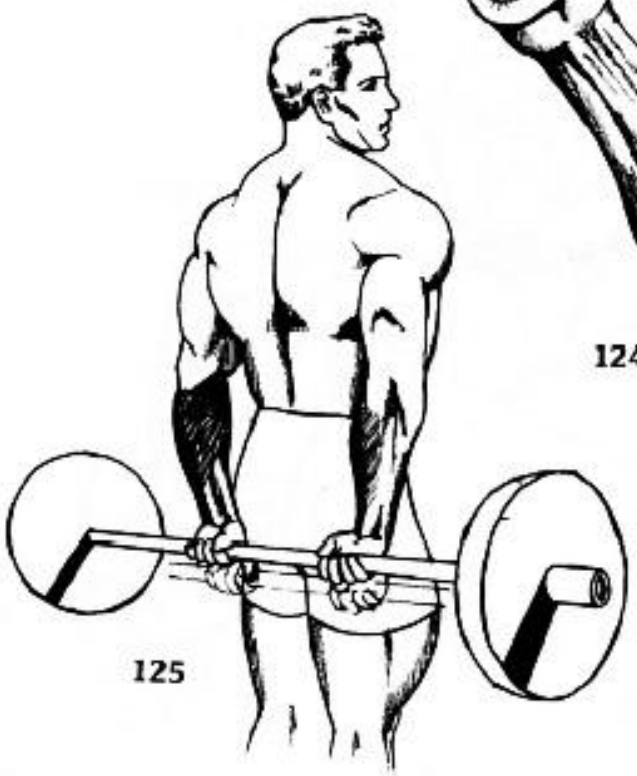
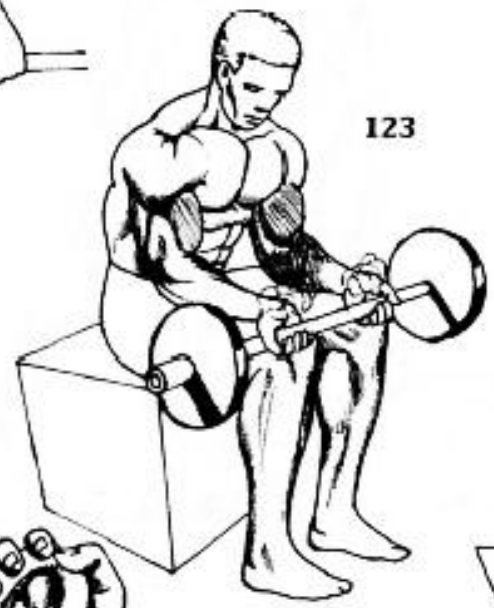
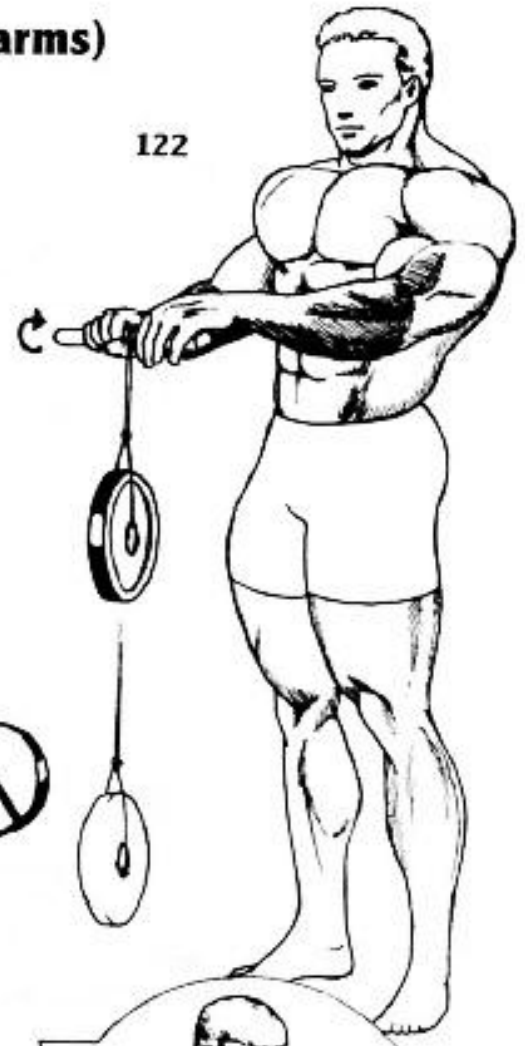
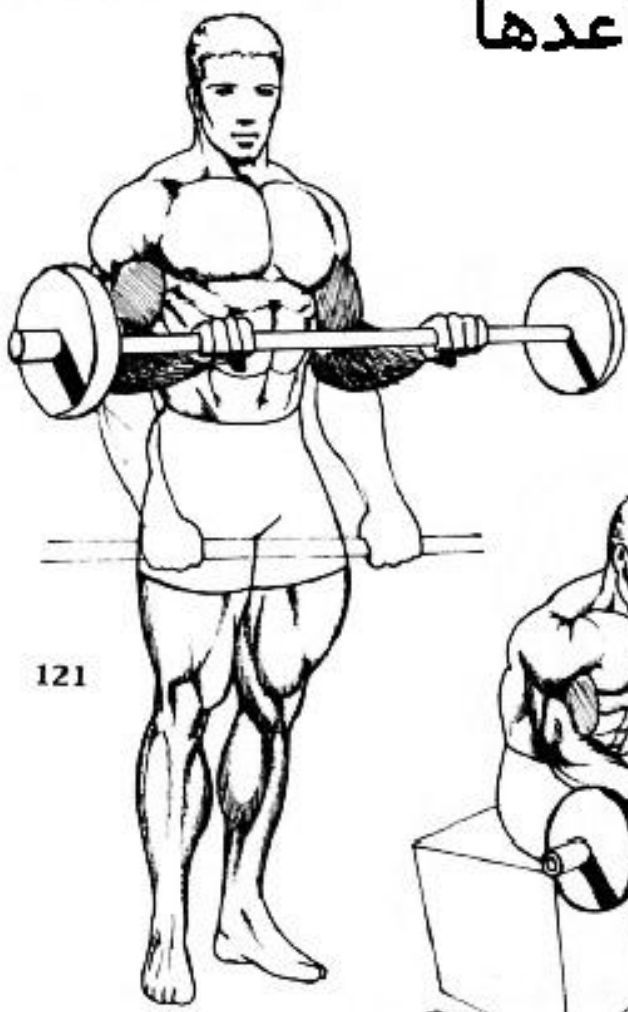
114



115



ساعدها (Forearms)



شکم (Abdominals)

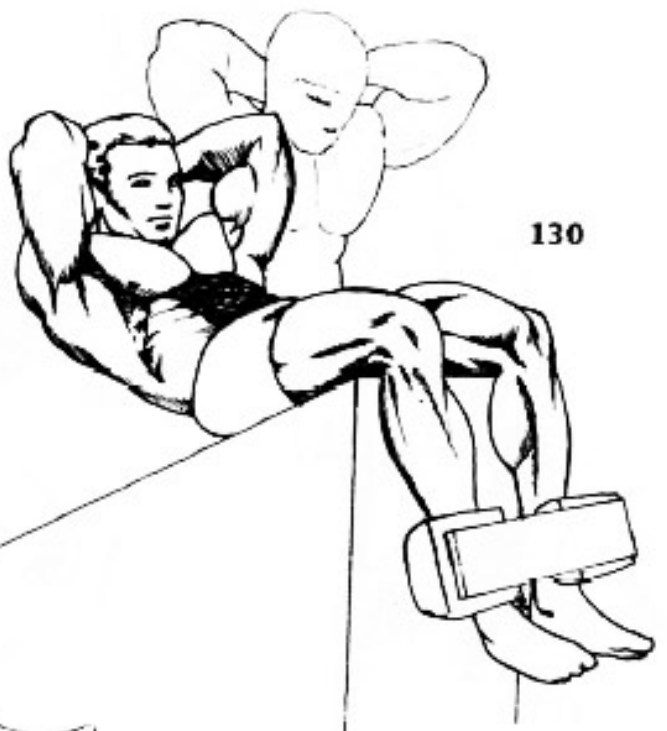
127



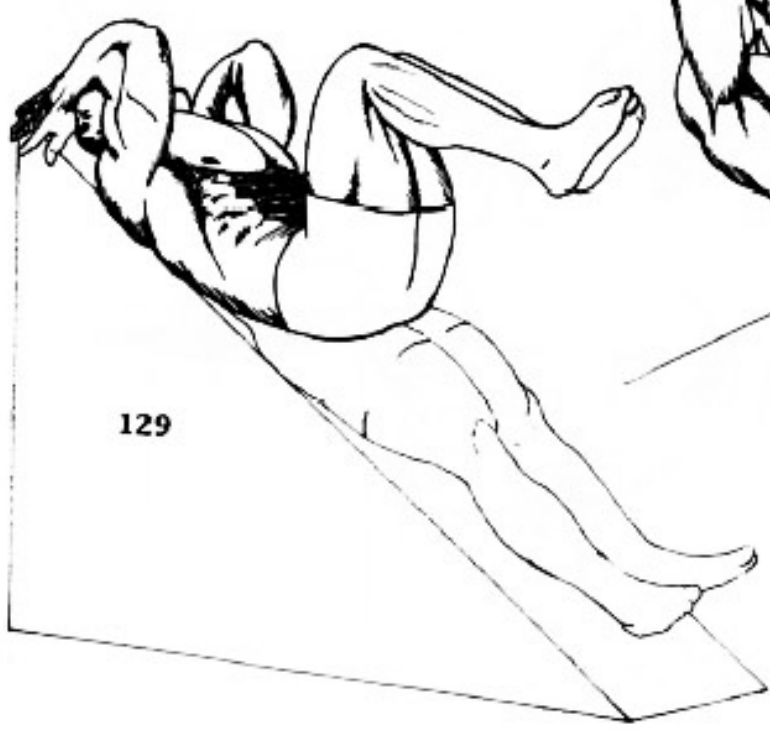
128



130



129

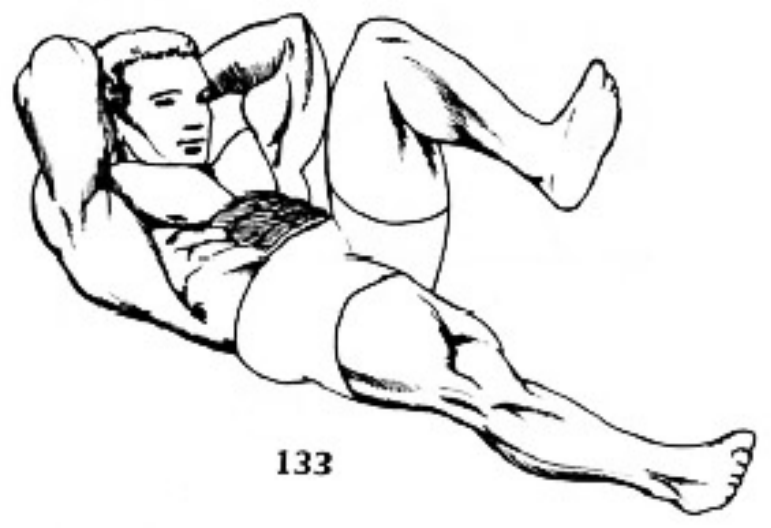




131



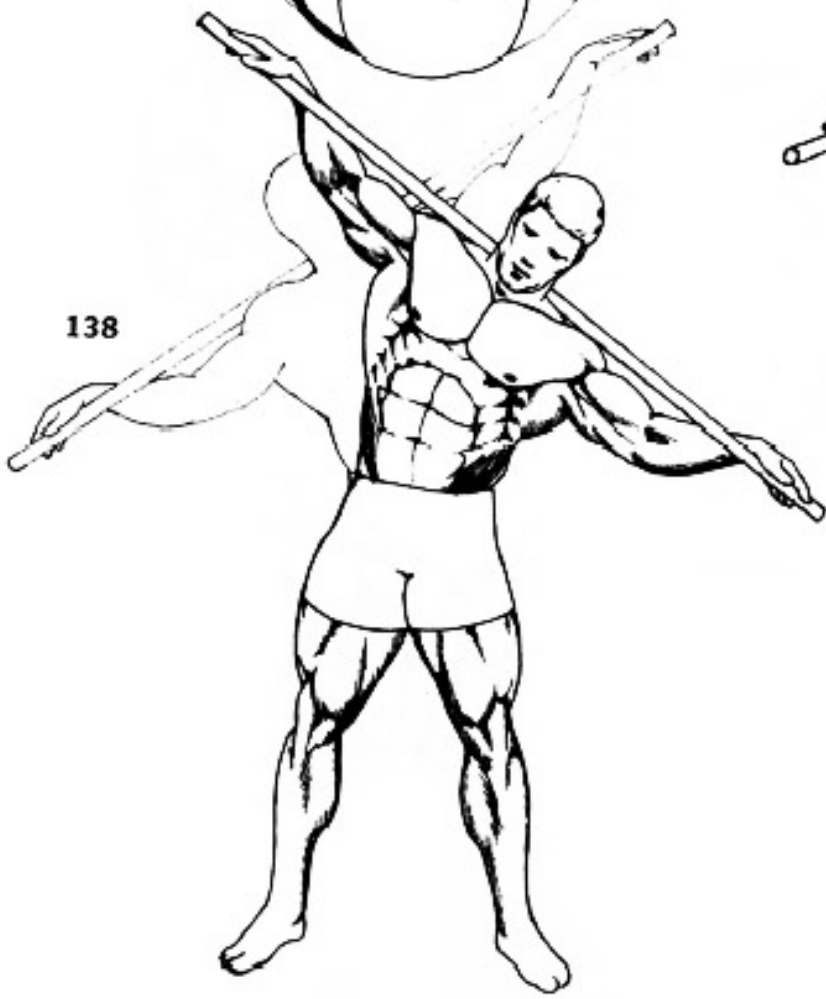
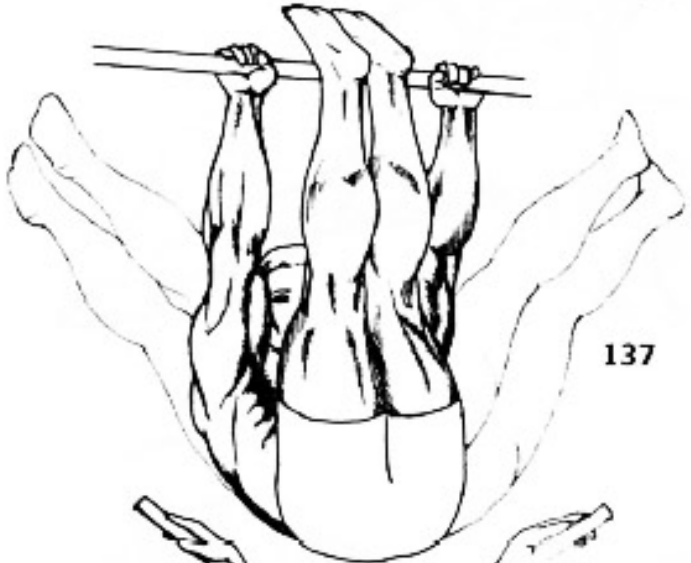
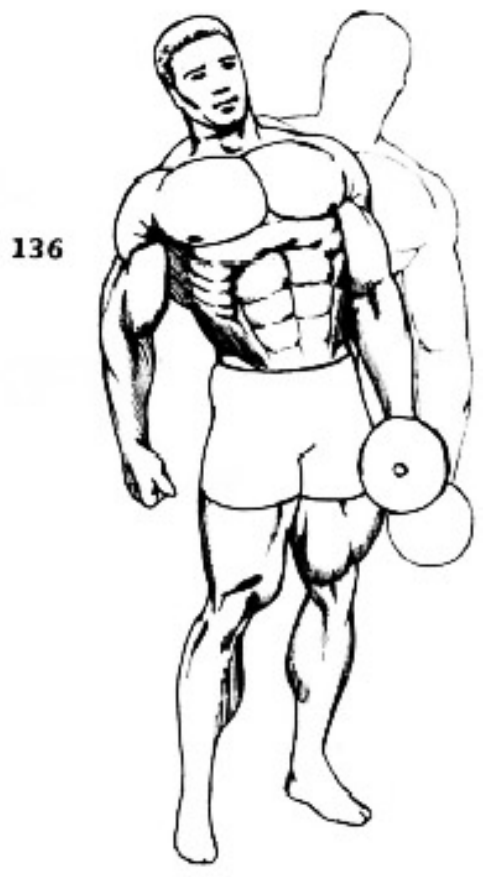
132



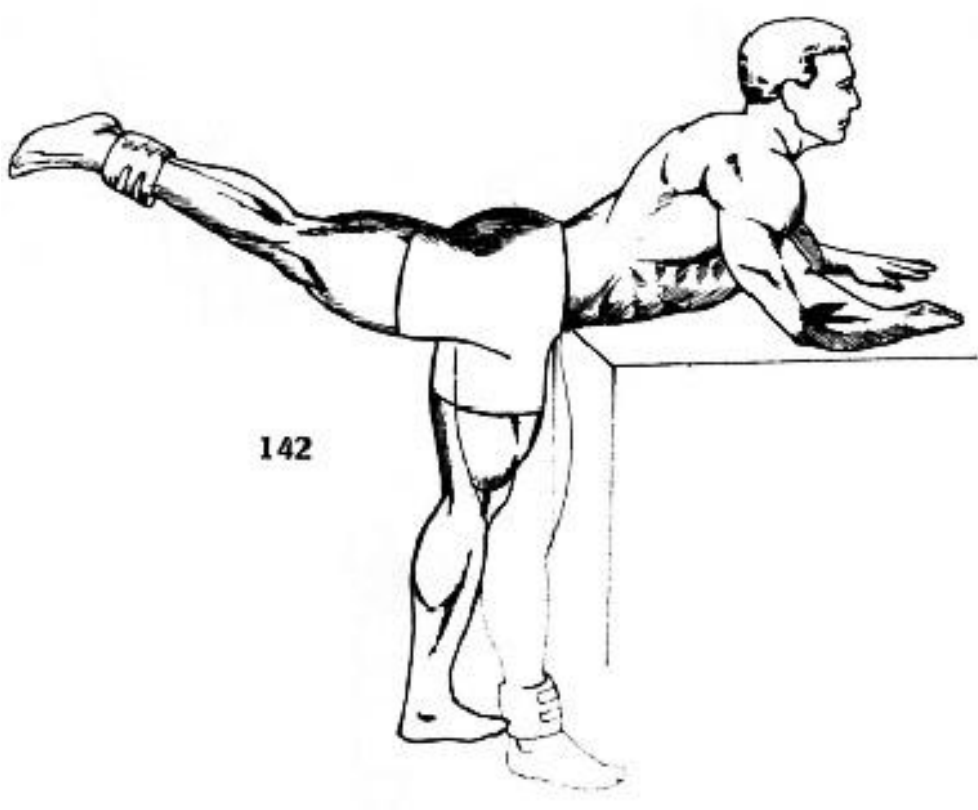
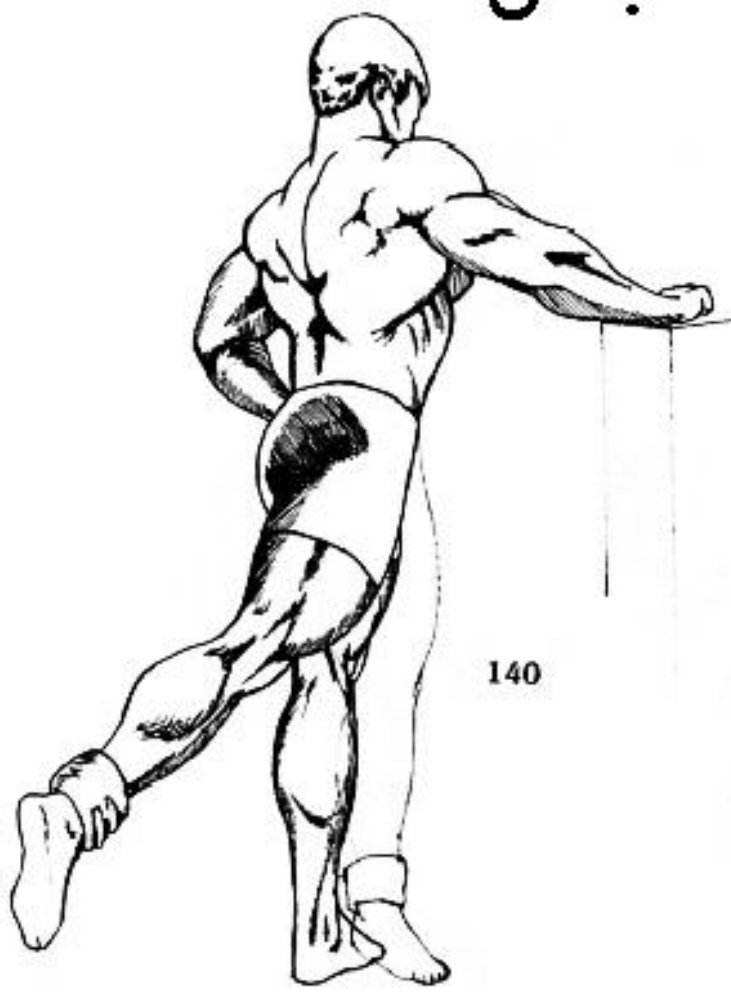
133



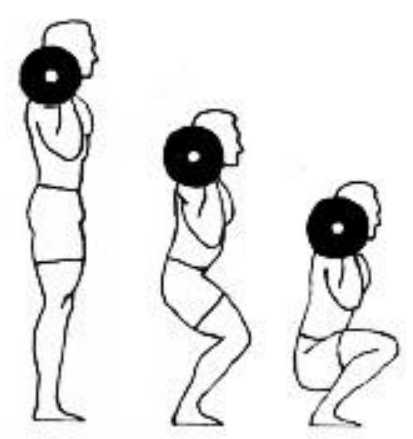
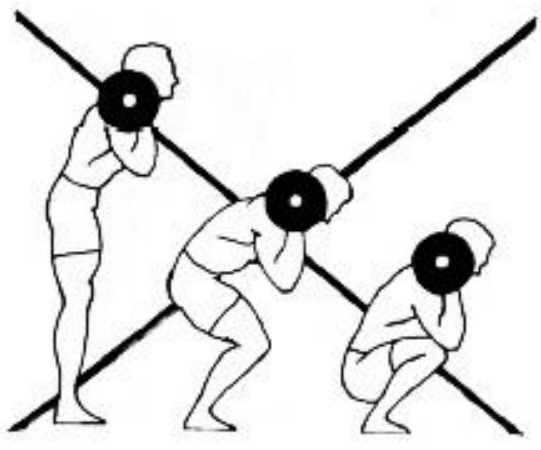
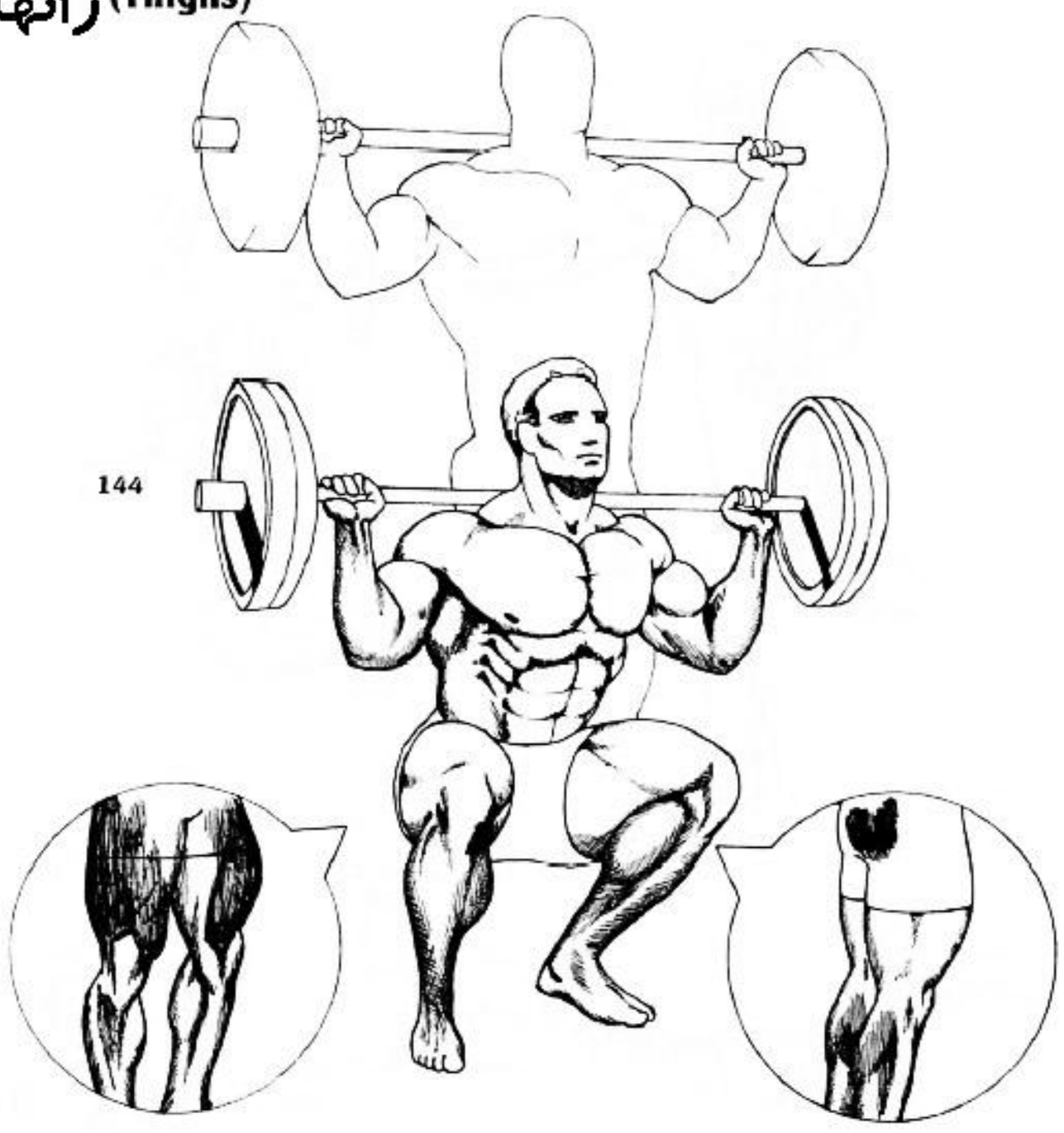
134



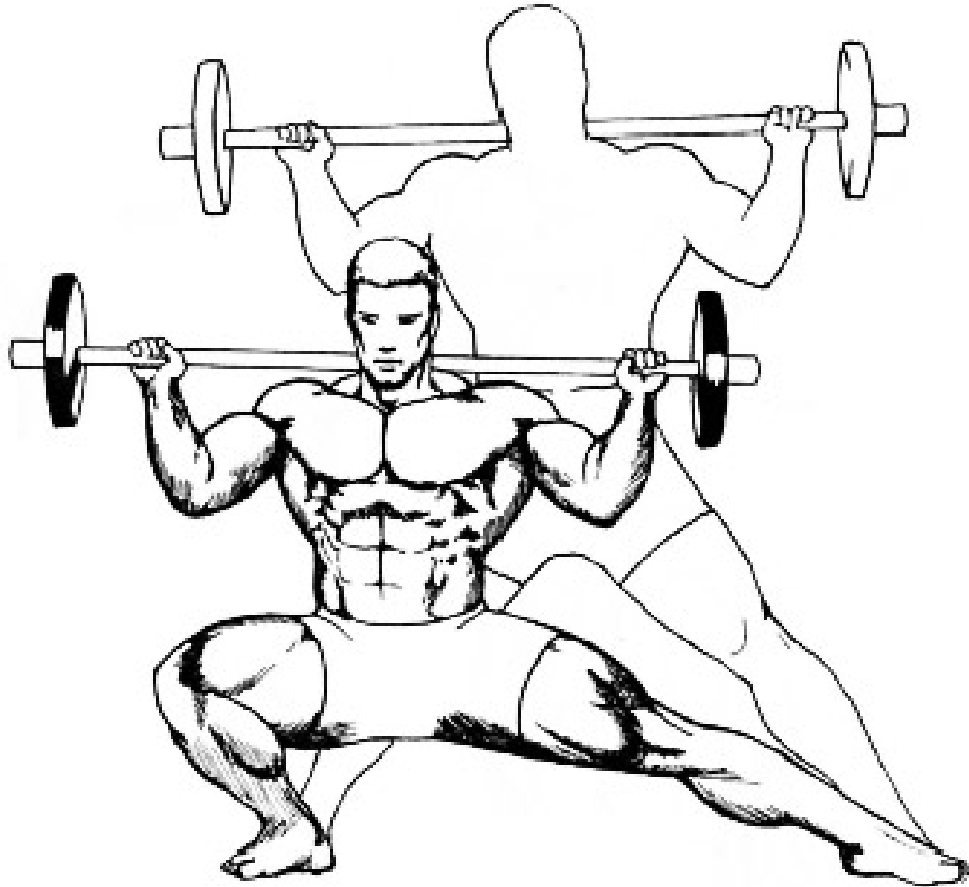
باسن (Buttocks)



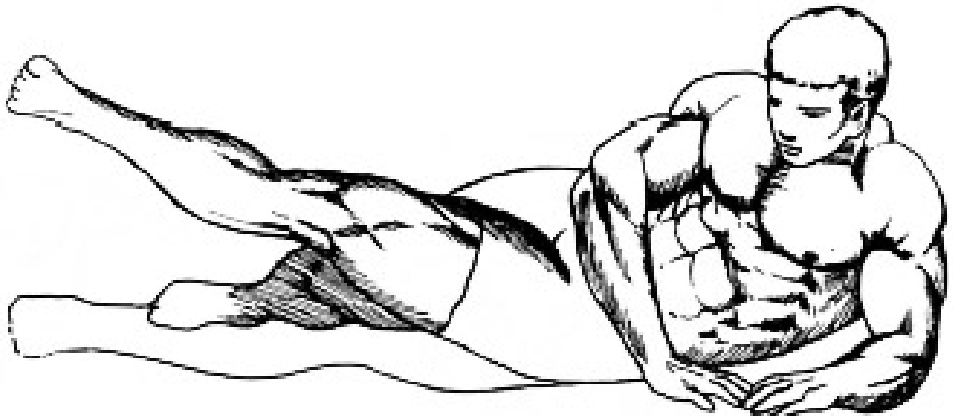
رانها (Thighs)



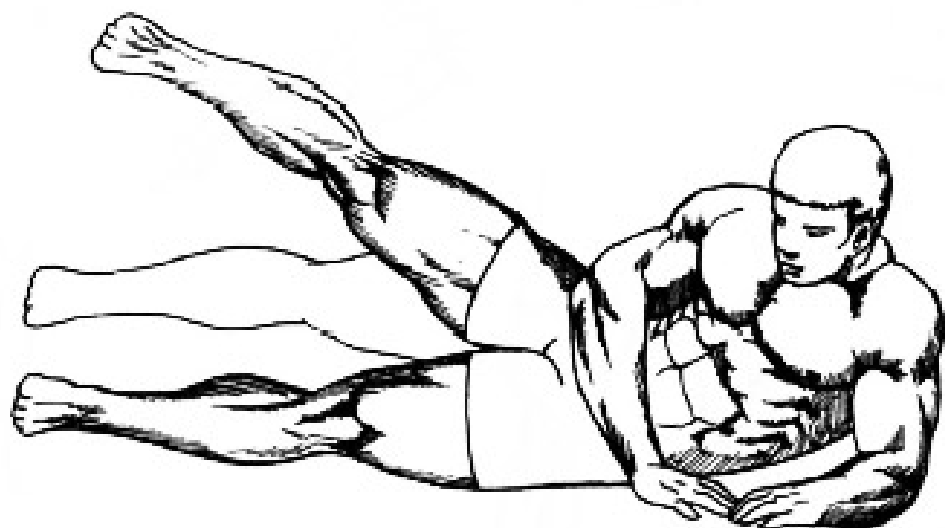
145

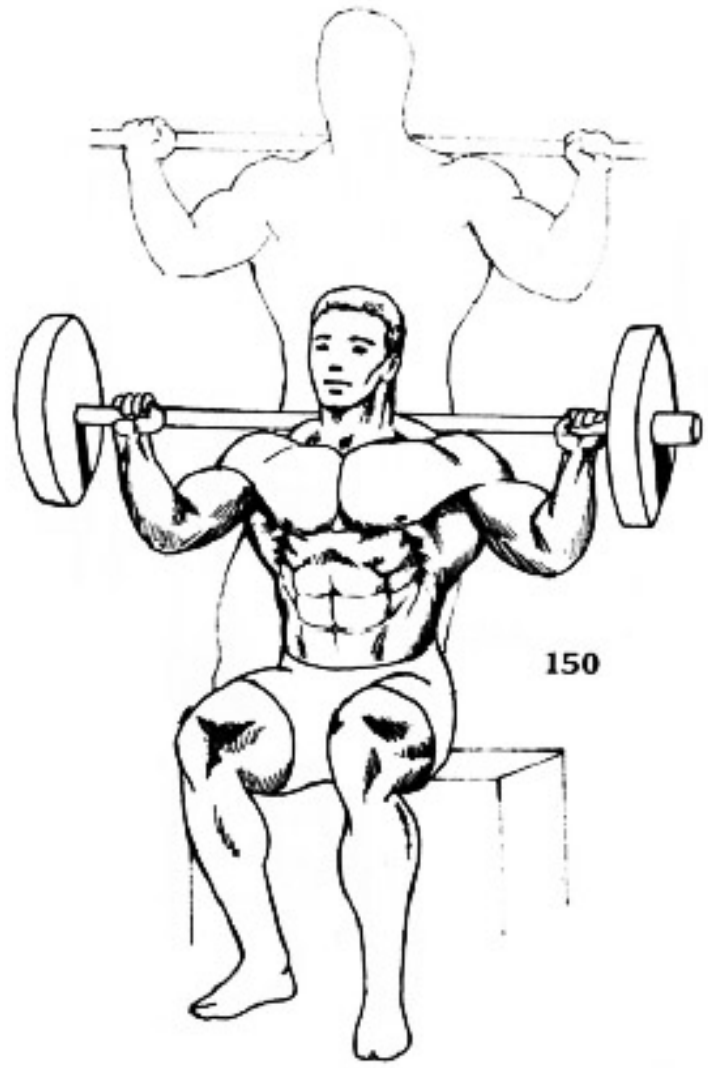


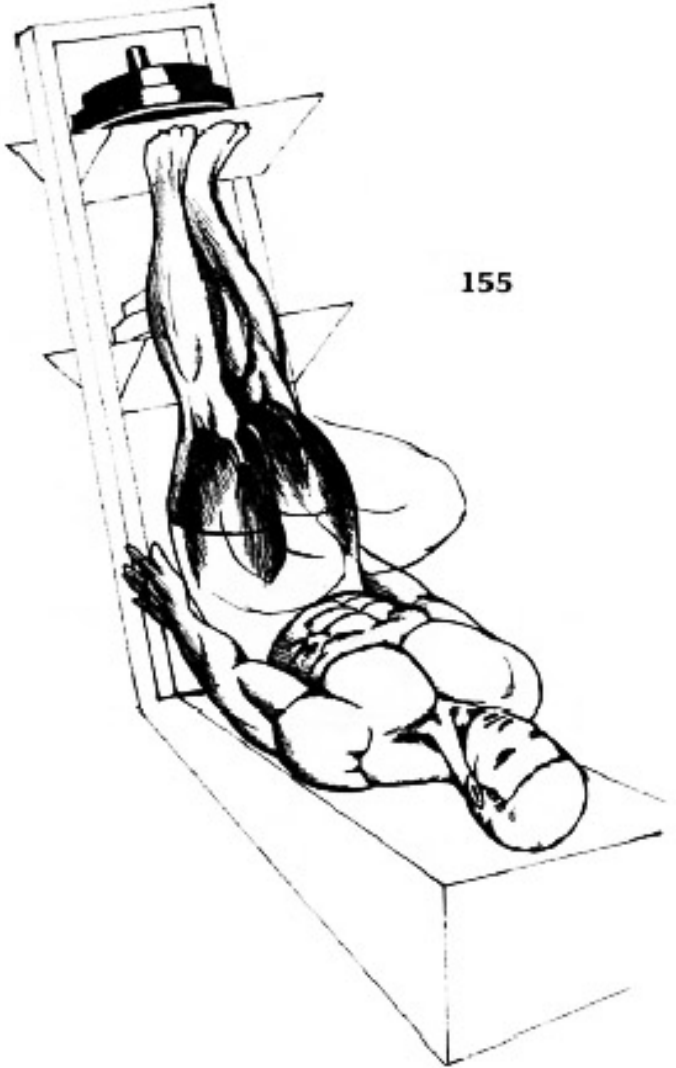
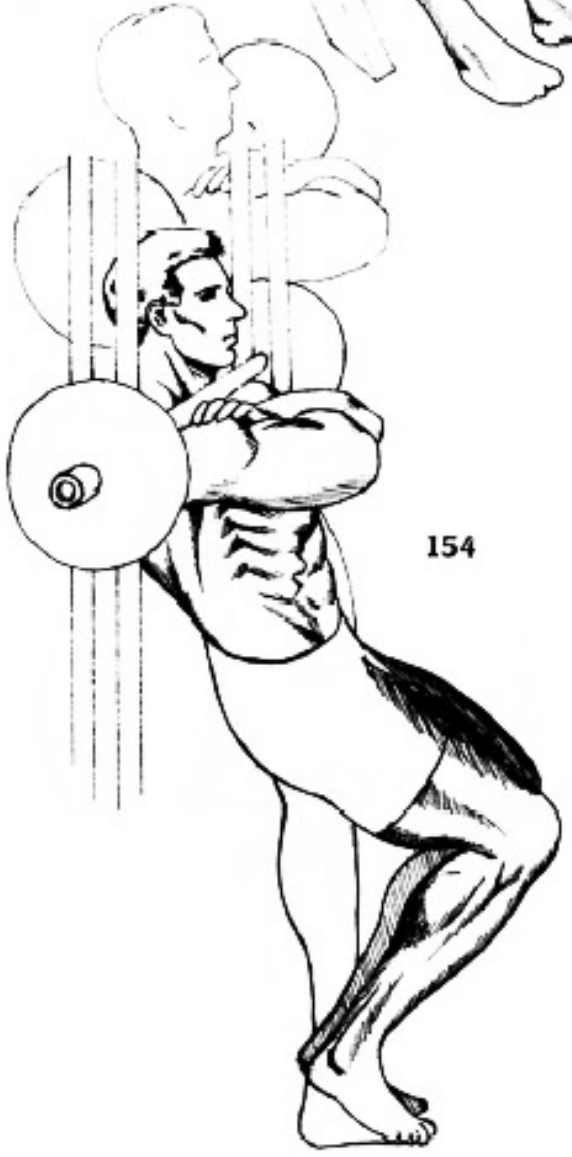
146

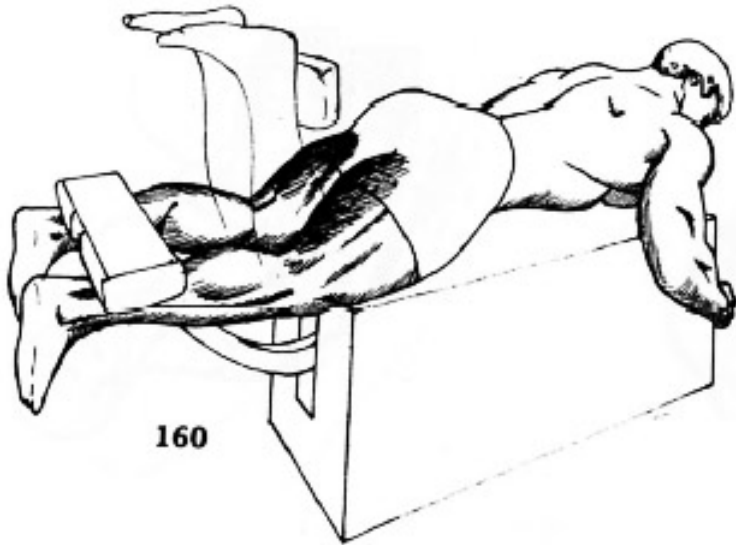
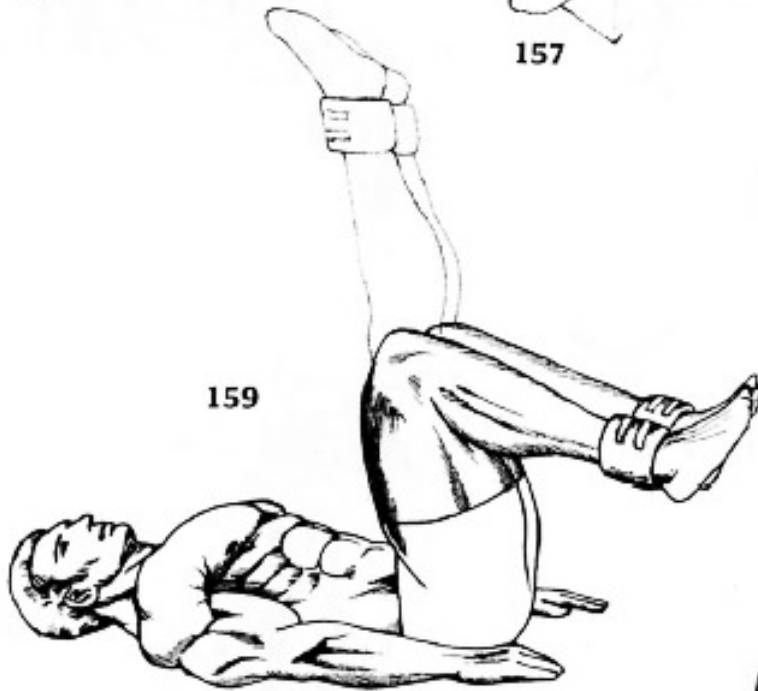
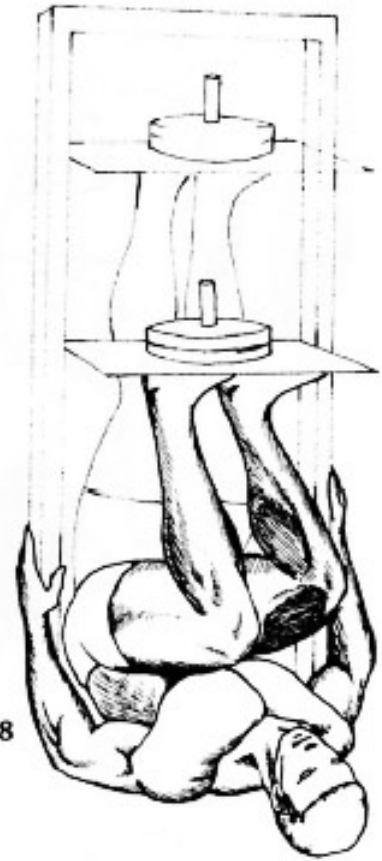


147







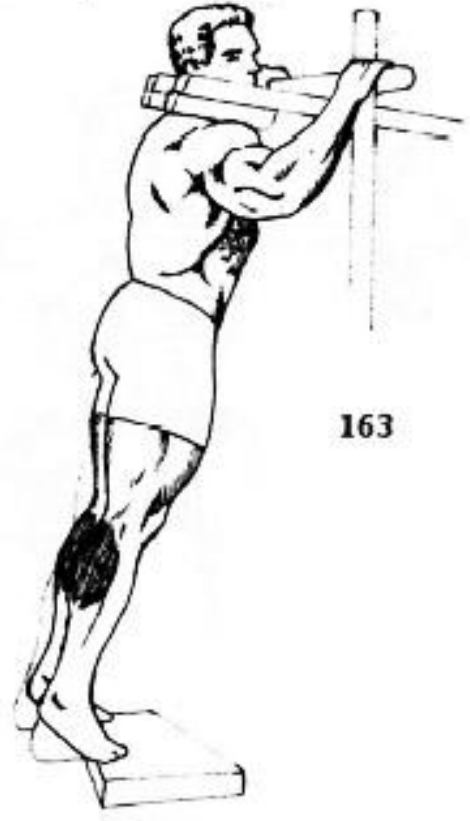


ساقها (Calves)

162



163

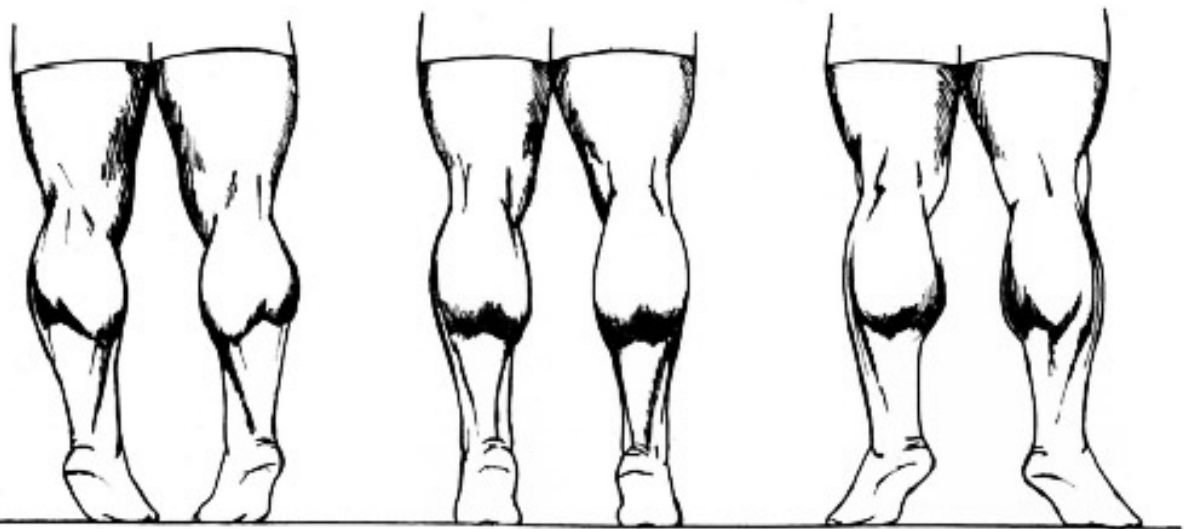
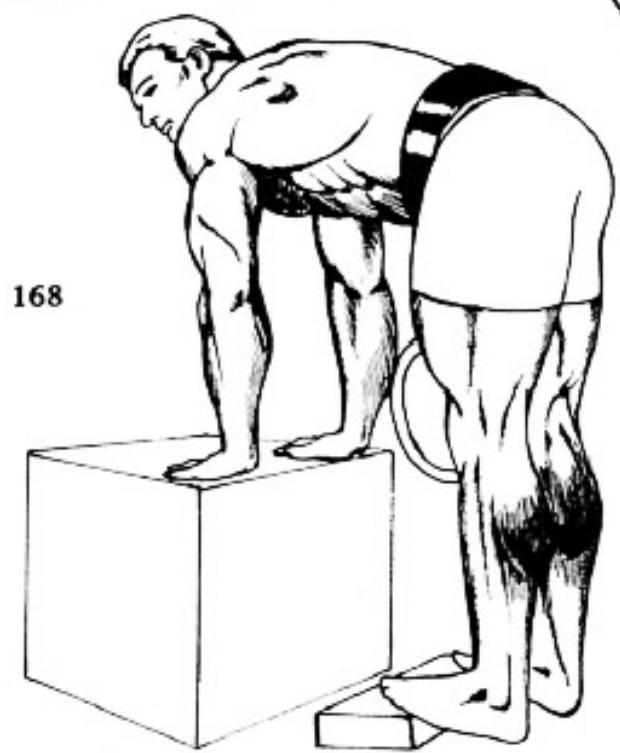
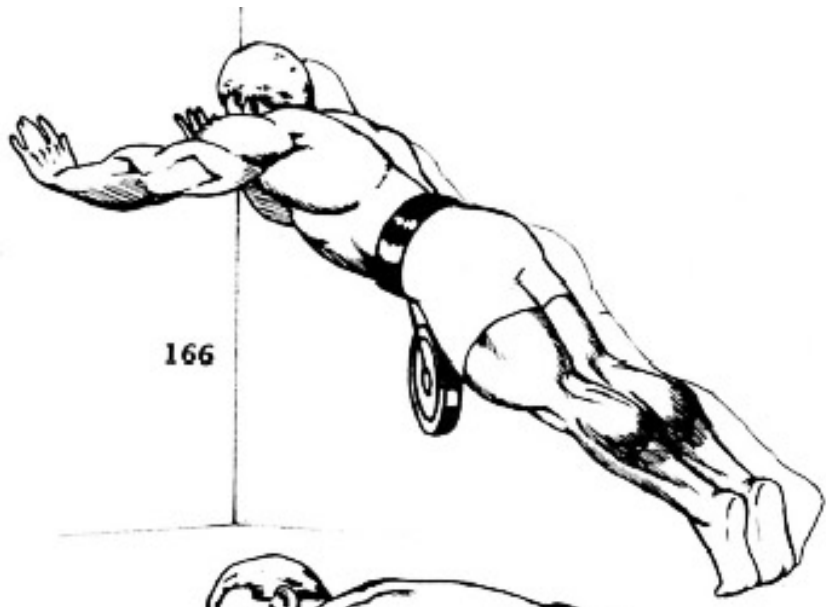


164



165





References:

والسلام ۸۹/۰۳/۲۱

مراجعه:

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



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

