

TRX.RIP

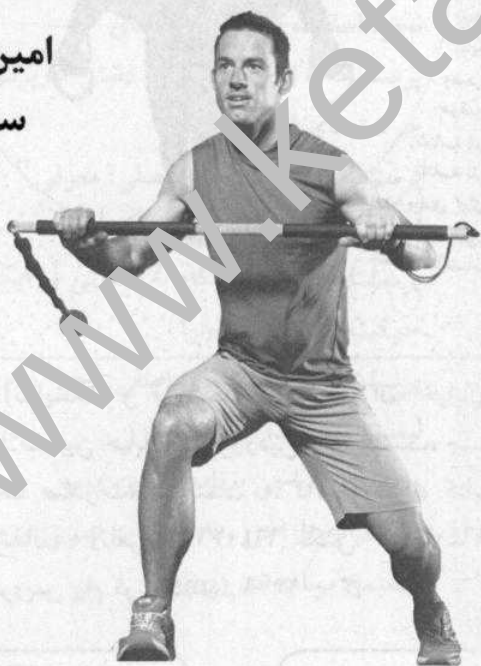
معرفی و آموزش

تمرینات ریب

تی.آر.ایکس

امین خسروی نصر

سارا پژمان آرین



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



فهرست مطالب

۶	تاریخچه تی آر ایکس
۹	تاریخچه دستگاه ریپ تی آر ایکس
۱۲	مزایای تمرینات ریپ
۱۴	بررسی اجمالی دستگاه ریپ
۱۵	پرسشنامه "بررسی اجمالی دستگاه ریپ"
۱۷	تنظیم و قلاب کردن
۲۳	پرسشنامه "تنظیم و قلاب کردن"
۲۵	نحوه استفاده و دانش کاربردی
۲۹	پرسشنامه "نحوه استفاده و دانش کاربردی"
۳۳	حرکتهای اصلی: معرفی
۳۵	پرسشنامه "حرکتهای اصلی: معرفی"
۳۸	آموزش گام به گام تی آر ایکس
۴۱	پرسشنامه "آموزش گام به گام تی آر ایکس"
۴۳	حرکتهای اصلی: اجرا
۵۱	پرسشنامه "حرکتهای اصلی: اجرا"
۵۵	لیست تمرینات ریپ
۷۷	راهنمای طراحی برنامه تمرین ریپ
۸۱	پرسشنامه طراحی بداهه برنامه تمرین
۸۳	ضمیمه: برنامه تمرین ریپ