

تأثیرات تمرین های هوازی بر ترکیب بدن و فاکتورهای
فیزیولوژیک

مصطفی صفیان بلداجی

سرشناسه	:	صفیان بلداجی، مصطفی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تاثیرات تمرین‌های مقاومتی بر ترکیب بدن و فاکتورهای فیزیولوژیک / مصطفی صفیان بلداجی .
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری	:	۶۶ ص.
شابک	:	978-600-8730-79-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Exercise -- Physiological aspects
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی
موضوع	:	Exercise
موضوع	:	سلامتی
موضوع	:	Health
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۷۰۳/۳۰۱۲
رده بندی دیویی	:	۷۰ ۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۶۱۱۲

نام کتاب: تاثیرات تمرین‌های مقاومتی بر ترکیب بدن و فاکتورهای فیزیولوژیک

نویسنده: مصطفی صفیان بلداجی

ناشر: علمی سنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۰-۷۹-۸

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

صفحه آرایي: سحر زعفرانی عیلام

طراح جلد: لیلا انصاری

پست الکترونیک: elmisana@gmail.com

فروش اینترنتی: www.sanabook.com

تیراژ: ۳۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱	فصل اول: پیشینه تمرین و ورزش
۷	فصل دوم: تاثیر ورزش در بدن
۴۵	فصل سوم: تمرین مقاومتی

www.ketab.ir