

تمرین با کش

تناسب اندام و افزایش قدرت

تألیف: دکتر حمید طباطبایی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

ورزش
SPORT
نشر ورزش

تمرین با کش تناسب اندام و افزایش قدرت

○ تالیف: دکتر حمید طباطبایی

○ ویراستار ادبی: سعید سعیدی

○ صفحه‌آرایی و گرافیک: موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماژ

○ قطع: رقعی - ۸۸ صفحه

○ قیمت: ۵۰۰۰ تومان

○ نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۱

○ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۰-۲

○ فروست: ۷۸

○ صندوق پستی: ۸۳۹ - ۳۱۴۵

○ «کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های تازه منتشره، لطفاً وضعیت تحصیلی و رشته ورزشی خود را به شماره ۳۰۵۰۷۴۲۴ SMS نمایید.

دفتر مرکزی: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دانشگاه جنوبی، پست یکم، شماره ۱

مرکز توزیع: تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ نمابر: ۶۶۹۷۵۰۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸

سرشناسه: طباطبایی، حمید، ۱۳۴۵-

عنوان و نام پدیدآور: تمرین با کش/ تناسب اندام و افزایش قدرت/ تالیف حمید طباطبایی.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۸۸ص. : مصور(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین (ورزش)

رده بندی کنگره: GV ۴۷۱/۸۲۲۸ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۵۱۹۲۹



فهرست

۷	مقدمه
۹	مقدمه ناشر
۱۱	توصیه‌های برای اجرای تمرینات با نوار کشی
۱۳	مراقبت از نوار کشی
۱۴	تذکره‌های مهم پیش از شروع تمرینات
۱۵	شروع تمرینات
۱۶	گردن
۱۸	شانه‌ها
۲۰	شانه‌ها و بازوها
۲۲	شانه‌ها
۲۴	بازوها و شانه
۲۶	بازوها
۲۸	بازوها
۳۰	بازوها و سینه
۳۲	سینه و شانه
۳۴	تنه، شانه، پاها
۳۶	شانه، گردن و انعطاف پذیری ستون مهره‌ها
۳۸	تنه
۴۰	تنه، بازوها، پاها
۴۲	پشت
۴۴	پهلوها و ران‌ها
۴۶	پهلوها و ران‌ها
۴۸	باسن
۵۰	باسن
۵۲	باسن



۵۴	پشت و باسن
۵۶	پاها
۵۸	پاها
۶۰	ران ها
۶۲	ران ها
۶۴	پاها
۶۶	پشت ران و ساق پا
۶۸	شکم
۷۰	شکم
۷۲	شکم
۷۵	پیوست اول
۷۵	چاقی
۷۶	پیوست دوم
۷۶	تعیین وضع مطلوب
۸۱	پیوست سوم
۸۱	سوختها
۸۱	فعالیت بدنی و انرژی مصرفی
۸۱	رژیم غذایی مناسب
۸۱	فعالیت بدنی و انرژی مصرفی
۸۲	رژیم غذایی مناسب
۸۵	پیوست چهارم
۸۵	ورزش و کاهش وزن
۸۶	چگونگی کنترل ضربان قلب



مقدمه مولف

امروزه با پیشرفت فناوری در زمینه علوم ورزشی، شاهد ارائه دستگاه و ابزارهای متفاوتی در حیطه علم تمرین و فعالیت‌های جسمانی هستیم. وسایل و دستگاه‌هایی که هدف سازندگان بر آن است تا افراد استفاده کننده و خصوصاً ورزشکاران را به سرعت و به شیوه‌ای صحیح و دقیق به اهدافشان برسانند.

استفاده روز افزون از تردمیل، توپ‌های پزشکی (مریس بال)، توپ‌های ورزشی (سوئیس بال)؛ دستگاه‌های تقویت کننده عضلات خاص را در اماکن ورزشی شاهد هستیم و چندی است که از توارهای کشی به شکل‌ها و اندازه‌های مختلف در تمرینات گروه‌های مختلف ورزشی نیز استفاده می‌شود.

کاربرد این وسیله، ابتدا با هدف بازتوانی اندام آسیب دیده و یا تقویت عضلات ضعیف شده آغاز شد و اکنون شاهد استفاده همه گیر آن در بیشتر مکان‌های ورزشی و کلیه سطوح از مبتدی تا حرفه‌ای با هدف‌های ویژه هر گروه هستیم. اهداف عمده‌ای که امروزه از شکل‌های مختلف این کش‌ها نظر مربیان، ورزشکاران و سایر افراد را به خود جلب می‌کند، تناسب اندام و افزایش قدرت عضلانی است.

آشنایی با اصول استفاده، نگهداری و برخی حرکات و تمرینات با توار کشی به نظر می‌رسد می‌تواند راهنما و کمکی باشد تا بتوان از این وسیله نیز بهترین



و بیشترین بهره را برد و لذا کتاب حاضر با چنین هدفی تدوین گردیده است. در واقع این کتاب راهنما و ارائه دهنده تمریناتی کلی (برای قسمت‌های مختلف بدن)، جهت استفاده از نوارهای کشی با اهداف عمده ذکر شده است. شما می‌توانید بر حسب نیاز و با توجه به سطح آمادگی جسمانی خود برای تناسب اندام و تقویت عضلات مورد نظر، تمریناتی را طراحی و اجرا کنید

حمید طباطبایی

تابستان ۱۳۹۱



مقدمه ناشر

خداوند را شاکریم که روزمان را در مسیر رشد فرهنگ و ورزش و سلامتی افراد جامعه قرار داد.

از آنجا که حفظ و ارتقای سلامت و توانایی افراد جامعه، ضرورتی بسیار با اهمیت است، نشر ورزش نیز تلاش دارد با انتشار جدیدترین و علمی ترین کتاب های ورزشی، شما مخاطبان گرانقدر را در مسیر سلامتی و تندرستی همراهی کند.

کتاب «تمرینات با کش» یکی از جدیدترین و درعین حال، کاربردی ترین کتاب های حوزه سلامت و تندرستی محسوب می شود، کتابی که دستورالعمل هایی ساده و بسیار ارزشمند و مفید را برای انجام تمرینات گوناگون با «کش» به منظور تناسب اندام و تقویت عضلات مختلف بدن ارائه می کند.

امیدوارم با مطالعه این کتاب و انجام تمرینات آموزش داده شده در آن، جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشید.

با آرزوی تندرستی برای شما

مهدی صادقی

۹۱/۵/۷

سومین سالروز تأسیس نشر ورزش