

جلیقه‌های تمرینی

افزایش کارایی تمرین برای کاهش وزن،
عضله سازی، استقامت قلبی عروقی و قدرت
عضلات میان تنه

مؤلف:

چارلن تامپسون

ویزیتور علمی

علیرضا باهو

(دکترای فیزیولوژی ورزش)

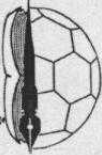
مترجمین:

مریم شجاع

(مدرس آمادگی جسمانی - دکترای رشد حرکتی)

نظام نعمتی

(دانشجوی دکترای آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)



نام کتاب: جلیقه های تمرینی
افزایش کارایی تمرین برای کاهش وزن،
عضله سازی، استقامت قلبی عروقی و قدرت عضلات میان تنه
مترجم: مریم شجاع، نظام نعمتی
ویراستار علمی: دکتر علیرضا پالاهو
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۱-۲

ناشر: انتشارات توپ

طراح جلد، صفحه آرایی، حروف چینی: پویا کتاب
نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷ تعداد صفحات: ۱۷۴ صفحه / قطع رقعی
شمارگان: ۵۰۰ جلد قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۱۴۱۰۹۶۶۶

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

کتابخانه حق برای مترجمین محفوظ است.

سروشنامه	تامپسون، جان (John Thompson, Personal trainer)
عنوان و نام پدیدآور	جلیقه های تمرینی: جلیقه های تمرینی برای کاهش وزن، عضله سازی، استقامت قلبی عروقی و قدرت عضلات میان تنه / مترجم: مریم شجاع، نظام نعمتی. ویراستار علمی: علیرضا پالاهو. مترجمین مریم شجاع، نظام نعمتی.
مشخصات نشر	تهران، نشر توپ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۱۷۴ ص: (مصور: بخشی رنگی). جدول: بخشی رنگی. ۱۷۴ ص: ۵/۶۱۰/۵/۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: <i>Wreck your workout: supercharge your workout for weight loss, muscle building, cardio endurance and core strength</i> [2015]
عنوان دیگر	افزایش کارایی تمرین برای کاهش وزن، عضله سازی، استقامت قلبی عروقی و قدرت عضلات میان تنه.
موضوع	تمرین های ورزشی -- دستنامه ها
موضوع	وزنه برداری -- آمادگی جسمانی
شأنه افزوده	شجاع، مریم، ۱۳۶۶ -- مترجم
شأنه افزوده	نعمتی، نظام، ۱۳۷۱ -- مترجم
شأنه افزوده	پالاهو، علیرضا، ۱۳۵۸ -- ویراستار
رده بندی کنگره	۷۳۵.۸۱۳۹۷ ج ۲ / ۵۷۵۲۴
رده بندی دیویی	۶۱۲/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۴۵۳۹۰

بخش اول: شروع کردن

۲	مقدمه
۵	چرا حلقه های ورزشی
۸	اثرهای مورد نیاز
۱۲	چگونگی استفاده از حلقه های ورزشی
۱۶	دویدن با حلقه ورزشی
۱۷	تمرین پیوسته و تناوبی
۱۹	پیش از آغاز
۲۰	گرم کردن و سرد کردن
۲۴	پیشرفت تدریجی
۲۵	تغذیه
۲۷	اصول کاربردی تغذیه
۲۸	پروتئین
۲۹	چربی
۳۴	کربوهیدرات ها
۳۵	تأمین انرژی تمرین

تغذیه پیش از تمرین ۳۶

تغذیه پس از تمرین ۳۷

هیدراسیون (آبدهی بدن) ۳۸

نوشیدنی ورزشی ۳۸

بخش دوم: برنامه‌های تمرینی

چگونگی ارزیابی کتاب استفاده کنیم ۴۲

تفسیر جدول ۴۶

تمرین‌های دایره‌ای ۴۹

تمرین قدرتی ۵۶

تمرین استقامتی ۶۳

توضیحاتی درباره برنامه‌ها ۷۰

بخش سوم: تمرینات

دویدن ۷۲

پرش جک ۷۴

پیوری ۷۵

بدن ساز ۷۷

خریدن خرسی ۷۹

- جلوبازو ۸۱
- بارفیکس استاندارد ۸۲
- بارفیکس دست باز ۸۳
- بارفیکس با دست نامتقارن ۸۵
- بارفیکس دست جمع ۸۷
- بارفیکس دست دوم پایانی ۸۹
- قایقی معکوس ۹۱
- شناسوندی ۹۳
- شناسوندی دست جمع (لوزی) ۹۵
- شناسوندی تک دست کمکی ۹۶
- شناسوندی تک دست ۹۷
- شناسوندی با دست نامتقارن ۹۹
- راه رفتن تمساح ۱۰۰
- شناسوندی T ۱۰۲
- شناسوندی با کف زدن ۱۰۴
- دیپ (برای سه سر بازویی) ۱۰۵
- دیپ (برای سینه) ۱۰۶

- ۱۰۷ شنا روی دست
- ۱۱۰ اسکوات
- ۱۱۲ اسکوات تک پا
- ۱۱۳ اسکوات از جلو
- ۱۱۴ اسکوات پرشی
- ۱۱۶ اسکوات با پرده سانه
- ۱۱۸ لانژ به چپ
- ۱۲۰ لانژ معکوس
- ۱۲۲ لانژ چرخشی
- ۱۲۴ لانژ پرشی
- ۱۲۶ اسکوات بلغاری
- ۱۲۷ پرس و اسکوات بلغاری
- ۱۲۹ ددلیفت رومانیایی تک پا
- ۱۳۰ صبح خیر
- ۱۳۱ پلانک
- ۱۳۳ پلانک از پهلو
- ۱۳۴ سگ پرنده

- ۱۳۵..... دانکی کیک
- ۱۳۶..... لیفت پا
- ۱۳۷..... لیفت پا از پهلوی
- ۱۳۸..... کراس مورب
- ۱۳۹..... شکر روس
- ۱۴۰..... شکم ۷
- ۱۴۱..... شناگر
- ۱۴۲..... کوهنورد
- ۱۴۳..... اکستنشن باسن
- ۱۴۴..... دوچرخه
- ۱۴۵..... زانو بالا
- ۱۴۶..... خم شدن به پهلو
- ۱۴۷..... بالا آوردن پا در حالت آویزان
- ۱۴۹..... شناسوندی معلق
- ۱۵۰..... لانژ معلق
- ۱۵۱..... سر خوردن به جلو
- ۱۵۲..... اسکوات با وزنه میچ دست

۱۵۴..... پلانک روی توپ پایدار

۱۵۵..... هایپراکستنشن پشت (فیله کمر)

۱۵۶..... اکستنشن معکوس با وزنه میچ پا

۱۵۸..... پرش انفجاری

۱۶۰..... سناسوئدی جهشی

۱۶۲..... دریا، ی نوید

www.ketab.ir