

۱۵۰۴۴۱۰



کراس فیت

تالیف : گروہ نویس:

علی میرزا آتشی

حامد اکرمی



مطهرین



کراس فیت

تالیف و گردآوری: علی میرزا آقاییک - حامد اکرمی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: نخست - تابستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۲۰۰ صفحه

شابک: ۹-۸۶-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

تمام حقوق برای مولف محفوظ است.

روست ۸۶

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای میدان فخر رازی، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

۶۶۴۸۱۲۴۳

مرکز پخش: فروش آنلاین: www.bamdadketab.com

سورشناسه	:	میرزا آقاییک، علی، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	:	کراس فیت/گردآوری و تالیف علی میرزا آقاییک، حامد اکرمی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ص.
شابک	:	978-600-7356-86-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فینا
موضوع	:	آمادگی جسمانی - تمرین‌های ورزشی
موضوع	:	Exercise - Physical fitness
شناسه افزوده	:	اکرمی، حامد، ۱۳۶۸
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۷۳۵۶/۹۳۴ GV۴۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۱۶۳۴۶

فهرست مطالب

۷	 فصل ۱ / کراس فیت
۷	 درک کراس فیت
۷	 اهداف
۸	 دستورات
۸	 روش شناسی
۹	 اجرا
۹	 انطباق
۱۰	 نتیجه گیری
۱۱	 سؤل
۱۲	 یک روش موثر
۱۳	 این برنامه برای من مفید است؟
۱۴	 مزایای کراس فیت چیست؟
۱۴	 رژیم فعلی شما
۱۵	 برنامه استقامت و تناسب اندام چیست؟
۱۵	 آیا می توانم بدون ورزش به شرایط عالی سلامت برسم؟
۱۶	 ورزشکار کیست؟
۱۶	 اگر دوست نداشته باشم ورزش کنم، آیا نمی توانم سالم باشم؟
۱۷	 روش کراس فیت به چه صورت است؟
۱۸	 نمونه هایی در زمینه تمرینات کراس فیت
۱۹	 اگر برای همه این موارد وقت نداشته باشم چه؟
۱۹	 ورزشکاران حاشیه ای
۲۰	 هوای و بی هوای
۲۳	 وزنه برداری المپیک یا وزنه برداری
۲۴	 ژیمناستیک
۲۴	 روتین ها
۲۵	 انطباق غدد عصبی
۲۵	 قدرت
۲۶	 کراس ترینینگ
۲۶	 حرکات عملی
۲۹	 رژیم
۳۰	 چه چیزهایی باید بخورم؟
۳۰	 الگوی تغذیه غارنشینی یا پارینه سنگی
۳۰	 چه غذاهایی را نباید بخورم؟
۳۱	 مشکل کربوهیدرات های دارای گلیسمیک بالا چیست؟
۳۱	 محدودیت کالری و طول عمر
۳۲	 تناسب بدنی چیست؟

۳۲	تناسب اندام در کراس فیت
۳۳	اولین استاندارد کراس فیت
۳۴	استاندارد دوم تناسب اندام کراس فیت
۳۵	استاندارد سوم کراس فیت
۳۶	زمینه های رایج
۳۷	تناسب اندام
۳۷	بیماری، سالم بودن و تناسب اندام
۳۸	اجرا
۳۸	تنظیم متابولیسم یا قلبی
۳۹	تمرین با فاصله
۴۳	زیمناسطیک
۳۷	وزنه برداری
۳۸	پرتا
۴۹	تاییه
۵۰	ورزش
۵۱	سلسله مراتب شور و توجه
۵۱	یکپارچگی
۵۳	مقیاس پذیری و قابلیت کاربرد
۵۴	تعریف جدید سه بعدی کراس فیت از آسیب بدنی و سلامت
۵۷	تکنیک

۵۹	فصل ۲ / آناتومی و فیزیولوژی ورزشکاران
۶۷	اسکات هوایی
۷۳	درمان خطاهای متداول
۷۶	اسکات با هوا
۷۷	اسکات جلو
۸۷	اسکات بالای سر
۸۸	پرس شانه، پوش پرس، پوش جرک
۹۲	نقش ورزش های شکمی در برزن وزنه به بالای سر
۹۲	خلاصه
۹۴	پرس پوش
۹۵	پوش جرک
۹۵	ددلیفت
۹۹	ددلیفت
۱۰۰	ددلیفت سومو
۱۰۳	تمرین با توپ طبی
۱۰۴	کلین با استفاده از توپ پزشکی
۱۰۶	خطاهای رایج و اصلاح آنها

۱۰۹ دراز و نشست برای توسعه عضلات ران و سرنی

فصل ۳ / تغذیه (غذا) ۱۱۷

۱۲۰ شاخص گلیسمی

۱۲۳ برنامه‌های غذایی

۱۲۹ چارت بلوک‌های کربوهیدرات‌های نامطلوب

۱۴۳ سخنرانی در زمینه تغذیه: جلوگیری از بیماری‌ها

۱۴۴ سخنرانی در مورد تغذیه: بهبود عملکرد

۱۴۵ رژیم، التهاب و بیماری‌ها (روغن ماهی)

فصل ۴ / برنامه‌نویسی و مقیاس‌گذاری ۱۴۷

۱۴۷ یک ماه برنامه‌ریزی برای برنامه‌ریزی کراس فیت

۱۴۹ ده برنامه تمرین

۱۵۱ گفت‌ها، اجرای برنامه

۱۵۲ ساختار تمرینات

۱۵۶ دختران برای مادران و بچه‌ها

فصل ۵ / تمرین و مربیگری ۱۶۱

۱۶۱ اصول، استعداد فنون و اسناد شدن

۱۶۴ ورزش‌های قاتل

۱۷۰ واقعیت در مورد رابینومیولیز

۱۷۲ علایم بیماری و درمان‌های آن

۱۷۳ کاهش ریسک

فصل ۶ / آموزش، دیدن، اصلاح حرکت ۱۷۷

۱۷۷ مقدمه

۱۷۹ اسکات هوا

۱۸۱ اسکات جلو

۱۸۲ اسکات بالای سر

۱۸۴ پرس شانه

۱۸۵ پوش پرس

۱۸۷ پرس کششی (پوش حرکت)

۱۹۰ ددلیفت

۱۹۲ ددلیفت سامو با کشش بالا (های پول)

۱۹۴ تمرین کلین با توپ پزشکی

۱۹۷ توافق‌نامه مجوز سطح یک کراس لیفت در برنامه ارائه‌شده به زبان انگلیسی

۱۹۹ پرسش‌های متداول

مقدمه

زندگی ماشینی امروز که دستاورد پیشرفت علم و فن آوری در تمامی ابعاد است، زندگی ما را سرگرم کرده است و از همین رو نقش فعالیت بدنی در زندگی ماشینی روزمره بسیار کم رنگ شده است.

حال امید داریم انتشار کتاب کراس فیت که شرایط فعالیت بدنی را در هر کجا و با هر نوع ابزار، برای ما فراهم می کند، گامی در همگانی تر کردن ورزش برداشته باشیم. در اینجا لازم است اذعان شود که در این راه بیشترین کمک و همفکری را داشته اند، از رئیس فدراسیون ورزش های همگانی جناب آقای دکتر مجدآرا و رئیس هیات ورزش های همگانی استان تهران جناب آقای دکتر شجاع پوریان که تمامی تلاش خود را برای جامعه پویا و سلامت به کار می گیرند، تشکر و قدردانی نمایم. این کتاب را به تمامی جوانان همیسه به سر از ایران اسلامی تقدیم می نمایم.

علی میرزا آقاییک

کارشناس ورزش