



فدراسیون ورزشهای همگانی

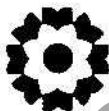
بادی بالانس
خلق جادوی تناسب اندام
جلد ۲

نویسنده و مترجم:

بیتا بردبار آذری

بنیانگذار رشته ورزشی بادی بالانس در ایران

سرشناسه	بردبار آذری، بیتا، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	بادی بالانس خلق جادوی تناسب اندام / نویسنده بیتا بردبار آذری
مشخصات نشر	مشهد: سنبله، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	ج۲: مصور (بخش رنگی).
شابک	دوره: ۹-۸۱۷-۳۹۲-۹۶۴-۹۷۸ ج ۱: ۲-۸۱۶-۳۹۲-۹۶۴-۹۷۸
	ج۲: ۶-۸۱۸-۳۹۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ب۲ ۴۴ ب/ ۳۴۱ GV
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۸۹۶۴۹



انگادارات سبله

نام کتاب: بادی بالانس خلق جادوی تناسب اندام (جلد دوم)

نویسنده: بیتا بردبار آذری

ناشر: سنبله

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: چاپخانه دقت ۵- ۳۱۲۵۰۵۲

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک جلد دوم: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۲-۸۱۸-۶

شابک دوره: ۹-۸۱۷-۳۹۲-۹۶۴-۹۷۸

مرکز بخش: مشهد، مجموعه تخصصی ورزشی کارپیرا

تلفن: ۸۹۱۱۳۴۲-۵۱۱- همراه: ۰۹۳۹۹۷۹۰۵۷۲

www.bodybalancesport.com

فهرست مطالب

۱۳.....	مبانی ورزش بادی بالانس.....
۳۷.....	کروگرافی در ورزش بادی بالانس.....
۴۳.....	موسیقی در ورزش بادی بالانس.....
۵۱.....	اصول کلاس داری و مربیگری در بادی بالانس.....
۷۱.....	علم تمرین ورزش بادی بالانس.....
۸۵.....	آناتومی و حرکت شناسی ورزش بادی بالانس.....
۱۴۵.....	تاثیر ورزش بادی بالانس بر تنظیم فیزیولوژیک هورمونی زنان.....
۱۴۹.....	حرکات اصلاحی باورزش بادی بالانس.....
۱۷۹.....	آشنائی باحقوق ورزشی.....
۱۸۹.....	واژگان آناتومیکی.....
۱۹۷.....	منابع و ماخذ.....

مقدمه نویسنده

قطعا تاکنون بارها مثل زنبوری عسل را شنیده اید و مصداق بارز آن را به چشم دیده اید. مثلی که برخی از ما گریبان گیر آن هستیم. عمل بدون علم و یا علم بدون عمل. چه فرقی می کند هردو سکون است تحول نیست. اگر علمی را که آموخته اید نتوانید آن را در عمل اجرا کنید در ورزش طرفدار نخواهید داشت. تا چه زمان یک گروه را سرپرستی کردن و سلامتی آنها را هدایت نمودن با چند ورق و چند ساعت؟ گستره فرهنگ جهان روزه روز است رقابت بیداد میکند. نقصها در جوامعی که به یک نقطه چشم دوخته اند بیشتر عارض است. مگر نه آنکه تمام علوم ورزشی و فعالیتهای ورزشی با یک هدف فعالیت می کنند؟ آیا با مدرنیته کردن ورزش سنت ها و آداب و رسوم و فرهنگ ورزش از آن جامعه رخت بر می بندد؟ ورزشی که ریشه در تاریخ و فرهنگمان دارد. تلفیق مدرنیته و سنت ها موجب تغییر در یک سری از ساختارها می شود. این تغییر سبب می شود تا از دنیای روبه جلو و مدرن عقب نمانیم. نماد و هدف تمامی تمرینات سلامتی جسم و روح می باشد جهت ساختن فردای بهتر یک جامع. مگر خلاف آن جامعه گام برداریم و همچنان پای بند برخی از سنتهای قدیمی و افکار خود باشیم. زمان روبه تحول است نیازمند تغییرات هستیم. علم با سلامتی آمیخته گشته تا به کی دفتر و صفحات فرسوده اطلاعات با ارزش قدیمی را ورزق زدن؟ تا چه زمان تک بعدی نگرستن؟ تا چه زمان تحت تاثیر شرایط قرار گرفتن؟ تحول لازم است. ادغام گذشته و امروز. این امر باعث جذابتر شدن رشته ها و گرایش بیشتر به سمت جاده سلامتی گردیده است. این عرائض بدین معنا نیست که ما از جایگاه ورزشهای پر قدمت بگذریم بلکه باید به این درک برسیم که با حفظ ارزش های تاریخی خود، افزایش علم ورزشی و نمایش آن علوم و تکنیکها می توانیم برای ساختن زیربنای سلامت آینده جوامعمان گامهای موثر

و ضروری را برداریم. در کتاب حاضر تلاش گردیده است تا مطالب جامع و کاربردی مورد نیاز این رشته که برای هر چه بهتر نشان دادن اهداف خاص این رشته نیاز است جمع بندی وارانه گردد تا مربیان و علاقمندان این رشته بتوانند سهم بسزایی در رشد و توسعه فرهنگ ورزش به صورت عمومی و همگانی داشته باشند و خدمتگزاران خاص توسعه بعد آمادگی جسمانی و سلامت جامعه مان باشند.

بیباک آذری

بنیانگذار ورزش بادی بالانس در ایران