

۶۰ حرکت با کش بدن سازی

(ویژه ژیمناست ها)

پژوهش و نگارش

دکتر مستوفی - امیر بهاروند

مربیان و سران رجه دو فدراسیون ژیمناستیک ج.ا.ا



خرم آباد

انتشارات شاپورخواست

۱۳۹۶

سرشناسه	: مستوفی، صادق، ۱۳۶۷.
عنوان و نام پدیدآور	: ۶۰ حرکت با کش بدن سازی (ویژه ژیمناست ها) / پژوهش و نگارش: صادق مستوفی، امیر بهاروند
مشخصات نشر	: خرم آباد: انتشارات شاپورخواست، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص، مصور
شابک	: ISBN: 978 - 600 - 260 - 361 - 6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب نامه
عنوان گسترده	: شصت حرکت با کش بدن سازی (ویژه ژیمناست ها)
موضوع	: ایستورزی
موضوع	: Isometric exercise
موضوع	: ژیمناستیک
موضوع	: Gymnastics
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شماره	: بهاروند، امیر، ۱۳۶۰
بندی، کنگره	: ۱۳۹۶ ش ۵ م ۲ / ۷۸۱ RA
رده، دیویر	: ۶۱۳ / ۷۱۴۹
سهم ره کتاب شناسی	: ۴۷۰۵۲۲۴



۶۰ حرکت با کش بدن سازی

(ویژه ژیمناست ها)

صادق مستوفی، امیر بهاروند

ویراستار علمی: دکتر رحیم میرنصوری

ناشر: انتشارات شاپورخواست - محل نشر: خرم آباد، ۴۰۱۱ - ۹۱۶۱۰

شماره: ۵۰۰ - چاپ: روز - نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

آمور رایانه ای: و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

شابک: ۶ - ۳۶۱ - ۲۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

بها: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۰	مقدمه
۱۳	تمرینات اندام فوقانی
۴۵	تمرینات میان تنه
۵۹	تمرینات پایین تنه
۷۷	کتاب نامه

مقدمه

در باشگاه‌های ژیمناستیک و ورزشی به علت مشکلات مالی و اقتصادی از امکانات و وسایل مورد نیاز جهت انجام تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی بهرمنند نیستند. کش‌های بدن‌سازی یکی از وسایل بدن‌سازی و آمادگی جسمانی است که در انواع مختلف با قیمت‌های مناسب قابل تهیه هستند. به وسیله کش‌های بدن‌سازی می‌توان حرکات متنوعی را انجام داد و حتی حرکاتی را که نمی‌توان با وزنه‌های آزاد یا هالتر و دمبل‌ها انجام داد با کش‌های بدن‌سازی به راحتی قابل اجرا هستند. با استفاده از این کش‌ها می‌توان همه عضلات بدن را تمرین داد. مزیت دیگری که کش‌های بدن‌سازی دارند این است که در ژیمناستیک کودکان کم‌سن (۵،۴ ساله) نیز می‌توانند از این وسیله به راحتی استفاده کنند و محدودیت‌های وزنه آزاد را ندارند.

بعضی مواقع خانواده‌ها به دلیل ترس از آسیب به صفحات رشدی اجازه تمرین با وزنه‌های آزاد را نمی‌دهند و باعث ایجاد وقفه در روند پیشرفت ورزشی نوآموزان می‌شوند. کش‌های بدن سازی این اجازه را به ما می‌دهند که بدون نگرانی والدین بتوانیم تمرینات مورد نیاز خود را که برای پیشرفت نوآموزان نیاز است انجام دهیم.

از طریقی دیگر از کش‌های بدن سازی هم می‌توان به عنوان کمک‌کننده استفاده کرد (مانند زمانی که برای اجرای حرکت باریکس میانه کش بدن سازی را زیر پای ورزشکار قرار می‌دهیم و دو انتهای آن را به میله باریکس وصل می‌کنیم) و هم به عنوان یک بار اضافه قابل استفاده هستند. در این کتاب سعی شده است که حرکات متنوعی برای عضلات ارائه شود تا ورزشکار با حرکات متنوع‌تری روبرو شود و فشار حرکات تکراری رهایی یابد. جامعه هدف این کتاب ژیمناست‌ها هستند ولی در نگارش کتاب سعی شده است مطالب به شکلی آورده شوند که هر فردی که یک کش بدن سازی در دسترس داشته باشد بتواند از این کتاب استفاده نماید. هدف دیگری که از نگارش این کتاب دنبال می‌شد ارائه کتابی کم‌حجم اما مفید بود که بتوان با یک نگاه اجمالی حرکت مورد نیاز تمرین را انتخاب کرد.

در استفاده از کش‌های بدن سازی نباید مسائل ایمنی را فراموش کرد به عنوان مثال از کش‌هایی که دارای پارگی هستند نباید استفاده نمود یا از قرار دادن اجسام تیز در مجاورت کش‌های بدن سازی باید

جلوگیری کرد. حتماً باید به ورزشکار تذکر داده شود که زیر فشار تمرین از رها کردن کش خودداری نماید زیرا ممکن است باعث آسیب رساند به خود و دیگران شود.

از آنجا که هیچ اثری خالی از نقص نیست از اساتید، مربیان و ورزشکاران تقاضا می‌کنیم در صورت تمایل نظرات و پیشنهادات خود را از طریق آدرس الکترونیک زیر با ما در میان بگذارند تا در بهبود و اصلاح این کتاب به نگارندگان یاری رسانند.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از آقایان امیرعلی ناظری و پارسا ناظری که به عنوان مدل برای اجرای حرکات وقت خود را صرف نمودند تشکر و قدردانی نماییم.

Email: sadegh.mostofee@gmail.com