

۹۰ روز تمرین

گردآورندگان:

دکتر محمد ابراهیم رزاقی

اعظم میرزا اکبری

دکتر محبوبه جعفرزاده زرندی

زمستان ۱۳۹۸



سرشناسه	رژاوی، محمدابراهیم، ۱۳۴۷ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	۹۰ روز تمرین/گردآورندگان محمدابراهیم رزاقی، اعظم میرزا اکبری، نبویه جعفرزاده زرندي،
منبع	تهران: ماهر کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	۱۶۰ ص.؛ عصور، جدول؛ ۲۶/۵×۱۴/۵ سم.
شابک	978-622-963374-8؛ ۲۵۰۰۰۰ ریال
صفت فهرست نویسی	فبا
نمیت	کتاب: ماهر برگزیده بهترین از پژوهشهای تمرین ورزشی انجمن دواطلبی داریبی است.
بازدادن	کتابخانه
عنوان دیگر	نود روز تمرین.
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
موضوع	تمرین
موضوع	Stretching exercises
شناسه افزوده	روزا اکبری، اعظم، ۱۳۵۴ - گردآورنده
شناسه افزوده	جعفرزاده، نبویه، ۱۳۴۲ - گردآورنده
شناسه افزوده	اکبری، امین داریبی
شناسه افزوده	DANCE
رده بندی کنگره	Gv۷
رده بندی Dewey	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۹۰ - ۶۰

۹۰ روز تمرین

گردآورندگان: دکتر محمد ابراهیم رزاقی، اعظم میرزا اکبری، دکتر نبویه جعفرزاده زرندي
طراحی جلد و صفحه آرایی: سارا سلطان زاده زرندي

نویت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات ماهر کارآفرین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۳۳۷-۴-۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان طالقانی، بعد از چهار راه ولی عصر(عج)، روبروی بورس کالا،

پلاک ۴۴۰، انتشارات ماهر کارآفرین، تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۰۰۴۹، نمابر: ۰۲۱-۶۶۴۹۰۰۴۷

فهرست

۲

مشکلات

۴

تجربیات

۱۰۵

منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

جهان امروز، جهان دسترسی آزاد به اطلاعات است، اطلاعاتی که تبدیل به دانش می شوند و از ویژگی‌های اصلی آن انتشار بدون حد و مرز است. ورزش امروز مانند قدیم محدودیت ندارد و هرکس می‌تواند با دسترسی به اطلاعات مربی شود. باشد و محیط اطرافش را تغییر دهد. کتابچه‌ای که در دست شماست یک گردآوری بود که براساس تفکرات انجمن داوطلبی داری حاصل شده است. این انجمن که با انتشار بروشورهای تمرینی در سطح جهان مطرح شده است و تاکنون ۱۱۷۷ بروشور تمرینی در سطح جهان انتشار داده و فعالیت‌های متعددی در زمینه‌های مختلف تمرینی داشته است؛ ما تلاش کردیم مجموعه‌ای از این بروشورها در قالب یک کتابچه در اختیار مربیان، ورزشکاران و عموم مردم قرار دهیم. نود روز تمرین در تمامی سطوح جسمانی از قبیل تقویت سیستم قلبی-عروقی سیستم دایره ای، انعطاف پذیری، تقویت عضلات میانی، تقویت عضلات کمربند شانه‌ای، استقامت عضلانی و غیره را در این دستنامه قرار گرفته است که ترتیب خاصی برای اجرای آن دیده نشده است. همه می‌دانیم که شاید طراحی یک دستورالعمل یکسان بدون بررسی یک به یک افراد یک مسیر اشتباه است، اما به نظر آشنا شدن افراد غیر متخصص با حرکات می‌تواند آسان‌تر و جامعی را ایجاد و زمینه دانش را در آنها فراهم سازد.

اما جهت درک بهتر ورزشکاران ما یک تست را در ابتدا این دستنامه قرار دادیم که این تست می‌تواند تا حدودی سطح آمادگی افراد را مشخص سازد. برای شروع حتماً ابتدا تست را انجام داده و سطح خود را مشخص سازید. اگر تازه ورزش را آغاز کرده‌اید حتماً ضمن مراحل اصلی تمرین چهار بروشور اول را که پیشیناز آن را نا گذاری کرده‌ایم را انجام دهید. در هر روز شرح تمرین قرار داده شده که شما ورزشکار را می‌توانست تست داده شده می‌توانید میزان تمرینی متناسب به خود را انتخاب کنید. همانطور که همه تمرینات شما تا به امروز با گرم کردن آغاز شده است ابتدا گرم شده و نرمش‌های لازم را انجام داده و در بخش تمرین اصلی در هر روز یک بخش را کنار کنید و به نهایت با سرد کردن فعالیت خود را به پایان ببرید. لازم به ذکر است که این دستنامه صرفاً جنبه معرفی حرکات و نرمش‌ها و غیره را دارد و انجام این حرکات بدون بررسی یک متخصص و یا پزشک ورزشی احتمال آسیب را ممکن است در ورزشکار ایجاد کند. ما در این دستنامه هیچ گونه تعهدی پیرامون موفقیت یا عدم موفقیت افراد نمی‌داریم. در این دستنامه را صرفاً جهت دانش افزایی ارائه کرده ایم.

گروه گردآورندگان - زمستان ۱۳۹۸