

۲۱۲۴۰۹۱

الهدی

بسم الله الرحمن الرحيم

حزبات اصلاحی با

TRX

مهران سرباز

www.ketab.ir

سرشناسه: سرباز، مهران، ۱۳۷۰-
عنوان و نام‌پدیدآور: حرکات اصلاحی با TRX / مهران سرباز.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات بین‌المللی الهدی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهر: ۱۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۳۹-۷۸۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: تمرین با وزنه
موضوع: Weight training
موضوع: تمرین‌های ورزشی
موضوع: Exercise
موضوع: ایست‌ورزی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Isometric exercise -- Physiological aspects
رده‌بندی کنگره: GV۵۴۶
رده‌بندی دیویی: ۷۱۴۹/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۳۹۷۰



مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشارات بین‌المللی الهدی

حرکات اصلاحی با TRX

نویسنده: مهران سرباز

ناشر: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشارات بین‌المللی الهدی

طراح جلد: سیدایمان نوری نجفی

صفحه‌آرا: تهمینه میرطالب‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ هـ.ش

شمارگان: ۳۰۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۳۹-۷۸۸-۲

تلفن: ۰۹۱۲۲۰۱۶۷۱۰

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	تعریف حرکات اصلاحی
۱۰	وضعیت بدنی
۱۸	زنجیره تمرینات اصلاحی
۲۰	تمرینات تی آر ایکس
۲۲	چگونگی نصب دستگاه تمرینات معلق مقاومتی روی بدن
۳۷	ناهنجاری شانه نابرابر
۵۱	ناهنجاری کج پستی (اسکولیوزیس)
۷۱	ناهنجاری گردپستی (هایپرکایفوزیس)
۸۸	ناهنجاری گودپستی (هایپرلوردوزیس کمری)
۱۰۱	ناهنجاری پشت صاف
۱۱۳	ناهنجاری پشت تابدار
۱۲۶	ناهنجاری های ناحیه کمر بند لگنی
۱۳۹	ناهنجاری زانوی عقب رفته
۱۴۹	ناهنجاری زانوی خمیده
۱۶۱	ناهنجاری زانوی پرانتری
۱۷۳	ناهنجاری زانوی ضربدری
۱۸۳	منابع و مأخذ

پیشگفتار

خدای بزرگ را سپاسگزارم که امکان تألیف کتاب حرکات اصلاحی با TRX را که به بررسی ناهنجاری های شایع اسکلتی و تمرینات اصلاحی آن پرداخته شده است را فراهم کرده. در این کتاب با طراحی تمرینات اصلاحی سعی شده است که مکمل خوبی برای تمرینات اصلاحی موجود باشد و همچنین با بالا بردن سطح و تنوع تمرینات باعث ایجاد اشتیاق و علاقه مندی برای مخاطبان خود شود.

ناهنجاری های شایع اسکلتی در این کتاب شامل آن دسته از ناهنجاری هایی است که با استفاده از بند TRX، تمرینات اصلاحی آنها قابل اجرا می باشد. با توجه به ماهیت TRX طراحی تمرینات اصلاحی بعضی از ناهنجاری های اسکلتی همچون ناهنجاری های مربوط به کف پا و یا گردن بررسی نشده است. بخش های اصلی این کتاب که به توضیح ناهنجاری های اسکلتی می پردازد، برگرفته شده از کتاب «مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی» دکتر محمدحسین علیزاده - دکتر مهدی قیطاسی می باشد، همچنین بخش های مربوط به آشنایی با بند TRX برگرفته شده از کتاب تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن به نوشته سرکار خانم گل آرا خانقاهی می باشد.

هدف از تألیف این کتاب استفاده از بند TRX به عنوان وسیله ای مناسب برای انجام تمرینات اصلاحی در مراکز درمانی و اصلاحی است.

با تشکر
مهران سرباز