

تمرینات قدرتی با وزن بدن

CALISTHENICS

www.ketab.ir

حیدر هداوند

فرنوش بیدگلی راد

سرشناسه	: کالیم، اشلی
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات قدرتی با وزن بدن/تألیف اشلی کالیم؛ مترجمان حیدر هداوند، فرنوش بیدگلی/راد ویراستار فاطمه زندی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۷۰-۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پاندااشت	: bodyweight to guide ultimate the : calisthenics Complete: اصلی: exercise , the ۲ed , ۲۰۱۹.
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: تمرین با وزنه
موضوع	: training Weight
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: fitness Physical
موضوع	: حرکات های نرمشی
موضوع	: Calisthenics
شناسه افزوده	: هداوند، حیدر، ۱۳۴۷-، مترجم
شناسه افزوده	: بیدگلی راد، فرنوش، ۱۳۶۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: RA۷۸۱
رده بندی دیویی	: ۷/۴۱۳
شماره کتایشناسی ملی	: ۷۳۶۲۲۵۹
وضعیت رکورد	: فیبا



انتشارات آوای نی
THE NEW PUBLISHING

تمرینات قدرتی با وزن بدن

تألیف / اشلی کلیم

ناشر / انتشارات آوای نی

مترجمان / حیدر هداوند، فرنوش بیدگلی راد

ویراستار و صفحه آرا / فاطمه زندی

طراح جلد / مهران قلیپور

قطع و صفحه : رحلی- ۳۱۶ ص

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

تیراژ / ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی / ماندگار

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۷۰-۰-۵

قیمت : ۲۴۰.۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

نشانی انتشارات : سعادت آباد ، بلوار پیام ، خیابان صبحی ، برج مهرماه ، پلاک ۱

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۹۵۲۶۶

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
پیش‌گفتار مولف	۹	فصل دوم: تغذیه	۳۲
مقدمه مترجمان	۱۱	- آب بیش‌تری مصرف کنید	۳۲
بخش اول: معرفی کالیستنیک	۱۳	- غذاهای طبیعی مصرف کنید	۳۲
فصل اول: کالیستنیک چیست؟	۱۳	- غذای کافی مصرف کنید تا حجم بگیرید	۳۳
- مزایای کالیستنیک	۱۶	- پروتئین مصرفی خود را افزایش دهید	۳۳
- معایب کالیستنیک	۱۸	- مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید	۳۴
- جنبه‌های منحصربه‌فرد کالیستنیک	۱۹	- آماده کردن غذای عمده برای چند وعده	۳۵
• قدرت دست	۲۰	- یک نمونه رژیم غذایی	۳۶
• میان‌تنه	۲۰	فصل سوم: استراحت و ریکاوری	۳۷
• کتف	۲۱	- خواب	۳۷
• راستای مستقیم نیرو	۲۳	- در مواجهه با آسیب چه باید کرد؟	۳۸
• تمرین سیستم عصبی	۲۳	- مراقبت از دست‌ها	۴۰
- اسباب و وسایل	۲۴	- قدرت تاندون‌ها و لیگامنت‌ها	۴۱
• محل تمرین	۲۴	بخش سوم: آمادگی بدنی	۴۳
• میله بارفیکس	۲۶	فصل چهارم: گرم کردن، جنبش و تحرک، تمرینات بالاتنه	۴۳
• میله‌های دیپ	۲۶	- تمرین کتف در حالت شنا	۴۵
• پارالل	۲۷	- تمرین کتف در حالت دیپ	۴۵
• پوشش و لباس تمرین	۲۸	- تمرین کتف در حالت بارفیکس	۴۶
• گچ	۲۹	- تمرین کتف در حالت بارفیکس تک دست	۴۷
• فوم رولینگ	۳۰	- فوم رولینگ کتف	۴۸
• حریف تمرین	۳۰	- فوم رولینگ زیر بغل	۴۹
بخش دوم: تغذیه، استراحت و ریکاوری	۳۱	- کشش چرخش دهنده‌های بازو	۴۹

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
- کشش قفسه سینه و شانه	۵۰	- کشش بازو و مچ (۱)	۶۶
- جابه جایی شانه با میله	۵۱	- کشش بازو و مچ (۲)	۶۷
- تحرک عضلات میان تنه	۵۲	- کشش میان تنه	۶۸
- فوم رولینگ ستون فقرات	۵۲	- کشش پهلوی ایستاده با میله	۶۸
- خم شدن به پهلوی	۵۳	- کشش مار کبری	۶۹
- تحرک اندام تحتانی	۵۴	- کشش گربه	۷۰
- فوم رولینگ نوار ایلو تیبیال	۵۴	- کشش اندام تحتانی	۷۰
- فوم رولینگ نزدیک کننده های ران	۵۵	- کشش عضلات چهار سر ران	۷۰
- فوم رولینگ پری فورو میس	۵۶	- کشش عضلات همسترینگ	۷۱
- کشش ایستا	۵۶	- کشش پاپاز	۷۲
- گهواره پاپاز	۵۷	- کشش پروانه	۷۲
- چرخش زانو	۵۸	- کشش خم کننده های لگن	۷۳
- کوه نوود	۵۹	- کشش عضلات سرینی	۷۳
- جهش قورباغه	۶۰	- کشش ساق پا	۷۴
- کشش خم کننده های ران	۶۱	- فاکتورهای دیگر مرتبط با تمرین	۷۵
- اسکوات کامل	۶۱	- دامنه حرکتی	۷۵
- انعطاف پذیری	۶۲	- شتاب آبی	۷۵
- برنامه تمرینات کششی	۶۴	- تمرینات تقلبی	۷۶
- کشش های بالاته	۶۴	بخش چهارم: تمرینات	۷۷
- کشش سینه و شانه	۶۵	فصل پنجم: شنای دست	۸۱
- کشش بخش بالایی کمر	۶۵	- شنای دست	۸۲
- کشش قفسه سینه	۶۶	- شنا با دست باز	۸۴

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
-شنا با دست بسته	۸۵	-بارفیکس دست باز	۱۲۵
-شنای پارالل	۸۶	-بارفیکس دست جمع	۱۲۶
-شنای کماندار	۸۸	-بارفیکس پشت گردن	۱۲۸
-شنای دیواری	۹۰	-بارفیکس خطی	۱۲۹
-شنا روی انگشت	۹۲	-بارفیکس صخره‌نورد	۱۳۱
-شنای میج دست	۹۴	-بارفیکس ال	۱۳۴
-شنای شبه پلانچ	۹۶	-بارفیکس افقی	۱۳۶
-شنای لالان	۹۷	-بارفیکس با انگشت	۱۳۸
-شنای تک دست	۹۹	-بارفیکس با طناب یا حوله	۱۳۹
-شنای تک دست و تک پا	۱۰۱	-بارفیکس دست زدن	۱۴۲
-شنای سوپرمین	۱۰۲	-بارفیکس تایپ رایتز	۱۴۴
-شنای عنکبوتی	۱۰۵	-بارفیکس با وزنه	۱۴۶
-شنای دست زدن	۱۰۶	-بارفیکس تک دست	۱۴۹
-شنای دست زدن پشت بدن	۱۰۸	• کمک گرفتن از انگشتان در بارفیکس تک دست	۱۴۹
-شنای دوبل	۱۱۰	• کمک گرفتن از حوله یا طناب در بارفیکس تک دست	۱۵۱
-شنای سوبل	۱۱۲		
فصل ششم: بارفیکس	۱۱۵	• بارفیکس تک دست معکوس	۱۵۳
-بارفیکس تعدیل شده	۱۱۵	• بارفیکس تک دست ایستا	۱۵۵
-چین آپ	۱۱۶	• بارفیکس تک دست	۱۵۷
-چین آپ منفی	۱۱۹	فصل هفتم: دیپ	۱۵۸
-چین آپ ایستا	۱۲۱	-دیپ جمع	۱۵۸
-بارفیکس	۱۲۱	-دیپ سه سر بازویی	۱۶۰
		-دیپ جلو	۱۶۲