



نمرینات کتل بل

(Kettlebell traning)

مترجمان:

محمد طلائى منعم

سیدہ سیما سجادی

By:steve cotter



کاتر استیو ۱۹۷۰-۱۹۷۰	سرشناسه
Cotter, Steve, 1970	عنوان و نام پدیدآور
تمرینات گنبل (Kettlebell training) (استیو کاتر) : فیزیکفان محمد طلایی منعم - سیده سیمین سجادی	موضوعات نشر
نشران: سنجنش و دانش ۱۴۰۰	شیخصات ظاهری
۲۰۶ ص.؛ تصویر جدول	شابک
۲۵۰۰۰۰ ریال 5-2318-05-622-978	وضعیت فهرست نویسی
فبا	یادداشت
Kettlebell training : 95 exercises for strength, tonin, stamina, and weight loss.	یادداشت
عنوان اصلی: عیون	موضوع
واژه نامه	موضوع
گنبل	موضوع
Kettlebells	موضوع
تمرین یا وزنه	موضوع
Weight training	موضوع
طلایی منعم، محمد ۱۳۴۳-۱۳۴۴	شابک افزوده
سیده سیمین سجادی ۱۳۷۲-۱۳۷۳	شابک افزوده
۷۶۲۴۸۷	رده بنگ گنره
۷۶۲۴۸۷	رده بنگ دیوین
۷۶۲۴۸۷	نمونه کتابشناسی
فبا	اطلاعات رگورده کتابشناسی

www.ketab.ir

عنوان : تمرینات گنبل	 www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir قیمت : ۲۵۰۰۰۰ ریال
مؤلف : محمد طلایی منعم - سیده سیمین سجادی	
ناشر : سنجنش و دانش	
نوبت چاپ : چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ : ۳۰ نسخه	
شابک : ۵-۲۳۱۸-۰۵-۶۲۲-۹۷۸	
نشانی : میدان انقلاب . خیابان انقلاب . خیابان دانشگاه . بلاک ۱۲۶ . تلفن : ۰۲۱۶۱۲۶	
««کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»	

امروزه استفاده از کتل بل در بسیاری از باشگاه های ورزشی رایج بوده و به عنوان بخشی از تمرینات آماده سازی ورزشکاران مبتدی و حرفه ای مورد توجه مربیان و کارشناسان علوم ورزشی است. این وسیله ورزشی در ابتدا به صورت گسترده در رشته های وزمی مورد استفاده قرار می گرفته است. همچنین، شکل و طراحی منحصر به فرد و کاربرد بی نظیر در اجرای حرکات متنوع، جایگاه ویژه ای در دنیای آمادگی جسمانی برای آن به ارمغان آورده است. در کشور ما علیرغم استفاده و انجام مطالعات متعدد در خصوص کاربرد وسایل ورزشی، متأسفانه کتل بل جایگاه واقعی خود را به عنوان یک وسیله کاربردی و موثر در میان سایر وسایل پیدا نکرده است. بنابراین با توجه به محبوبیت و فواید خارق العاده این وسیله، ضرورت ترجمه این کتاب به عنوان یک منبع جامع در راستای معرفی کتل بل و تمرینات مرتبط با آن در سطوح مختلف و همچنین نقش حیاتی که این وسیله در پیشبرد اهداف آمادگی جسمانی عمومی و ویژه رشته های ورزشی دارد، بیش از گذشته احساس می گنجد. امیدوارم با نگاه ژرف و نکته سنج، ما را از نقطه نظرات و پیشنهادات کاربردی خود بی نصیب نگذارید. تقدیر و تشکر میکنم از همکاری و حمایت استادگرانقدر جناب دکتر بهرامی نژاد و همسر مهربانم خانم سیما سجادی که در ترجمه این اثر بنده همراهی نمودند.

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۱	فصل اول:
۱۱	مزایای استفاده از کتل بل
۱۳	کتل بل ها چه چیزی هستند؟
۱۵	کتل بل برای آمادگی جسمانی عملکردی
۱۶	چرا کتل بل؟
۱۷	عملکردی و کاربردی بودن کتل بل
۱۷	چندکاره بودن کتل بل
۱۸	بی نظیر بودن کتل بل
۱۸	کم هزینه بودن کتل بل
۱۸	مفرح و لذت بخش بودن کتل بل
۱۹	کارآمد و موثر بودن کتل بل
۱۹	ورزشی و تخصصی بودن کتل بل
۲۰	فصل دوم:
۲۰	موضوع تمرینات با کتل بل
۲۱	انواع کتل بل
۲۱	کتل بل حدنی (کلاسیک)
۲۲	کتل بل رقابتی
۲۴	عناصر کیفی برای انتخاب و خرید یک کتل بل
۲۴	بار (وزن کتل)
۲۵	کتل بل های قابل تنظیم بار صفحه ای
۲۶	کتل بل های قابل تنظیم بار ساجمه ای یا تزیینی
۲۷	دسته کتل بل
۲۸	ضخامت دسته کتل بل
۲۹	فضا، ارتفاع و طول دسته کتل بل
۳۰	سطح دسته
۳۱	قطر و شکل کتل بل
۳۲	پایداری و دوام کتل بل
۳۳	وزن کتل بل
۳۴	بوشش کتل بل
۳۴	راحت بودن کتل بل
۳۴	قیمت کتل بل
۳۵	تفاوت کتل بل ها
۳۵	چگونه کتل بل ها از دمل ها متفاوت هستند؟
۳۶	چگونه کتل بل ها از هالترها متفاوت هستند؟
۳۷	محیط های تمرینی برای بلند کردن کتل بل

۱۲۸	تمرینات پایه و مقدماتی با کتل (Basic kettlebell exercise)
۱۳۹	معرفی حرکات با کتل
۱۳۷	بلند کردن های کلاسیک با کتل (Classical kettlebell lifts)
۱۴۰	بالاکشیدن تک کتل به روی سینه (single clean)
۱۶۲	فصل هفتم:
۱۶۲	تمرینات سطح متوسط با کتل بل
۲۱۰	فصل هشتم:
۲۱۰	تمرینات سطح پیشرفته با کتل بل
۲۵۷	فصل نهم:
۲۵۷	طراحی یک برنامه آمادگی جسمانی جامع و مناسب
۲۵۹	انواع برنامه های تمرینی
۲۵۹	برنامه کاهش یافت جربی
۲۶۱	برنامه تمرین قدرت و استقامت عضلانی
۲۶۱	برنامه تمرین قدرت و توان عضلانی
۲۶۲	طراحی برنامه آمادگی جسمانی
۲۶۴	ثبت وقایع تمرین
۲۶۵	نمونه برنامه های تمرین
۲۷۱	فصل دهم:
۲۷۱	برنامه های تمرین ویژه رشته های ورزشی
۲۷۳	اصول پایه تمرینات
۲۷۶	نمونه برنامه های تمرین ویژه رشته های ورزشی با کتل بل