

اصول مربیگری فیتنس

LEVEL2

مرجع کلاس مربیگری سطح ۲ یوروپ اکتیو

مترجمان

دکتر سید محمد صادق هاشمی

دکتر ناصر امیری

گلاره خیراللهی



انتشارات ندای مردم

سرشناسه: آکادمی آی کیو فعال - Active IQ Academy
 عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری فیتنس LEVEL2: مرجع کلاس مربیگری سطح ۲ یوروپ اکتیو
 اکتیو /]]: مترجمان سید محمد صادق هاشمی، ناصر امیری، گلاره خیراللهی.
 مشخصات نشر: تهران: ندای مردم، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۰۱-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: (gym) Level2 certificate in fitness istructing
 عنوان دیگر: مرجع کلاس مربیگری سطح ۲ یوروپ اکتیو.
 موضوع: بدن سازی -- تعلیم؛ Training -- Bodybuilding
 موضوع: آمادگی جسمانی؛ Physical fitness
 موضوع: تمرین های ورزشی؛ Exercise
 شناسه افزوده: هاشمی، سید محمد صادق، ۱۳۶۷-، مترجم
 شناسه افزوده: امیری، ناصر، ۱۳۵۳-، مترجم
 شناسه افزوده: خیراللهی، گلاره، ۱۳۷۱-، مترجم
 رده بندی کنگره: GV ۵۴۶/۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۲۱۵۳۹



انتشارات ای مردم

اصول مربیگری فیتنس

LEVEL2

مرجع کلاس مربیگری سطح ۲ یوروپ اکتیو

مترجمان

دکتر سید محمد صادق هاشمی

دکتر ناصر امیری

گلاره خیراللهی

نظارت چاپ: مجتبی طلوعی جدی

صفحه آرایی و طرح جلد: سعید سعیدی شفیق

چاپ و صحافی: سینا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۰۱-۲

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹؛ تیراژ: ۱۰۰ جلد

www.ketabcenter.com

خیابان پیروزی - بلوار ابوذر - کوچه سیزده غربی - پلاک ۱۴ - واحد ۱

تلفن: ۳۳۰۶۴۰۲۹-۶۶۹۷۰۸۸۴۰

فهرست

فصل ۱. آناتومی و فیزیولوژی تمرین	۷
بخش ۱: سیستم تنفسی	۸
بخش ۲: دستگاه گردش خون	۱۳
بخش ۳: سیستم اسکلتی	۲۴
بخش ۴: سیستم عضلانی	۳۹
بخش ۵: سیستم عصبی	۵۲
بخش ۶: سیستم‌های سوخت رسان	۶۰
فصل ۲. حمایت از شاگردان حین انجام ورزش و فعالیت‌های جسمانی	۶۹
بخش ۱: برقراری ارتباط کاری مؤثر با شاگردان	۷۰
بخش ۲: پرداختن به موانع موجود در ورزش / فعالیت جسمانی	۷۹
بخش ۳: حمایت از شاگردان در تبعیت از فعالیت ورزشی / فیزیکی	۸۳
بخش ۴: ارائه خدمات دائمی به شاگردان	۹۶
فصل ۳. سلامتی، ایمنی و خدمات اجتماعی در محیط فیتنس	۹۹
بخش ۱: فرایند اورژانسی در محیط فیتنس	۱۰۰
بخش ۲: نیازهای سلامتی و ایمنی در محیط فیتنس	۱۰۶

۱۲۲	بخش ۳: چگونگی کنترل عوامل خطر را در محیط باشگاه
۱۳۲	بخش ۴: حفاظت از کودکان و افراد آسیب پذیر
۱۴۳	فصل ۴. اصول ورزش، آمادگی و سلامت
۱۴۴	بخش ۱: تأثیرات ورزش بر بدن
۱۶۱	بخش ۲: عناصر آمادگی بدنی
۱۶۸	بخش ۳: اصول پایه و متغیرهای آمادگی در برنامه تمرینی
۱۷۹	بخش ۴: موارد منع انجام ورزش و دستورالعمل های ایمنی در گروه خاصی از افراد
۱۹۳	بخش ۵: نظارت بر شدت تمرین
۱۹۶	بخش ۶: مزایای فعالیت بدنی بر سلامت
۱۹۸	بخش ۷: تغذیه سالم
۲۰۷	فصل ۵. طراحی تمرینات برای باشگاه
۲۰۸	بخش ۱: فرآیند تهیه جمع آوری و بکارگیری اطلاعات افراد
۲۳۵	بخش ۲: فرآیند چگونگی طراحی تمرین بدن سازی
۲۶۷	فصل ۶. آموزش حرکات باشگاهی بدرستی
۲۶۸	بخش ۱: آماده سازی جلسه
۲۸۵	بخش ۲: حرکات