

بسم الله الرحمن الرحيم

ایزومتریک

(تکنیک‌های ساده تمرینات ایزومتریک برای ساختن عضلات و افزایش قدرت عضلات)

(MATT SCHIFFERLE)

ویراستار علمی

دکتر فرشاد غزالیان

(دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات)

مترجمین:

سعید روشن‌مهر

دکتر مهدی مستجاب‌الدعوه

دکتر فرشاد غزالیان

سرشناسه	شیفرل، مت : Schifferle, Matt
عنوان و نام پدیدآور	ایزومتریک (تکنیکهای ساده تمرینات ایزومتریک برای ساختن عضلات و افزایش قدرت عضلات) (مت شیفرل)؛ ویراستار علمی فرشاد غزالیان. مترجمین سعید روشن مهر، مهدی مستجابالدعوه، فرشاد غزالیان.
مشخصات نشر	تهران: فیزیک برتر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص.: مصور.
شابک	978-622-97498-9-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Overcoming Isometrics: Isometric Exercises for Building Muscle and Strength" تألیف مت شیفرل است.
موضوع	ایست ورزشی Isometric exercise
موضوع	تمرین های ورزشی Exercise
شناسه افزوده	روشن مهر، سعید، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	مستجاب الدعوه، مهدی، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	غزالیان، فرشاد، ۱۳۵۵ - مترجم، ویراستار
رده بندی کنگره	۲/۷۸۱۸۸
رده بندی دیویی	۶۰۹.۰۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۵۳۰۸۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



فیزیک برتر

انتشارات فیزیک برتر

ایزومتریک

(تکنیکهای ساده تمرینات ایزومتریک برای ساختن عضلات و افزایش قدرت عضلات)
مترجمین: سعید روشن مهر، دکتر مهدی مستجابالدعوه، دکتر فرشاد غزالیان

ویراستار علمی: دکتر فرشاد غزالیان

چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: نهضت پویا

تیراژ: ۷۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۴۹۸-۹-۰

قیمت: ۵۹۰,۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۵	 سخن «فیزیک برتر»
۷	 مقدمه
۹	 بهترین تمرین‌هایی که شما پیش‌رو دارید
۱۵	 ۱: چگونه می‌توان تمرینی را که انجام داده‌اید تقویت کنید
۳۵	 ۲: تمرینات ایزومتریک با زنجیره اکستنشن (بازشدن)
۴۳	 ۳: تمرینات ایزومتریک زنجیره فشار
۵۳	 ۴: زنجیره کششی تمرینات ایزومتریک
۶۵	 ۵: تمرینات ایزومتریک اسکات
۷۱	 ۶: زنجیره تمرینات فلکشن (خم شدن) ایزومتریک
۸۱	 ۷: زنجیره جانبی تمرینات ایزومتریک
۸۹	 ۸: ایزومتریک ترکیبی
۹۹	 ۹: استراتژی تمرین برای موفقیت
۱۰۷	 ۱۰: ابزارها
۱۱۳	 ۱۱: مزایای تمرین‌های ایزومتریک در دوران شیوع ویروس کرونا

سخن «فیزیک برتر»

منت خدایی را که توفیق ارائه خدمات فرهنگی و آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌منتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه تربیت بدنی و علوم ورزشی انتقال تجارب علمی و آموزشی خود و سایر اساتید و همکاران گرامی را به جامعه ورزش در تمام نقاط کشور فراهم کنیم. استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و مربیان ورزشی از آثار ارائه شده باعث غرور ما نشد، بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزشی کشور سنگین‌تر نمود و ما را برآن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار و ارائه کتاب‌هایی با کیفیت بالا و قیمت مناسب در مسیر اهداف خویش پیش برویم.

بنابراین هدف فیزیک برتر است که با استمداد از عنایت خداوند و همت و همکاری اساتید و متخصصین متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و در رشته‌های مختلف علوم ورزشی، فرعی و جنبی اقدام نماید. دشواری چنین کاری بر صاحب‌نظران و دانشمندان پوشیده نیست. به همین جهت مرحله کمال مطلوب آن باید به تدریج و پس از انتقادات و یادآوری‌های پیاپی ارباب نظر به دست آید. انتظار داریم که این بزرگواران از این همیاری و راهنمایی دریغ نوزند و با پیشنهادهای اصلاحی و دلسوزانه خود، این نشر را در اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه ورزشی و دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری نمایند.