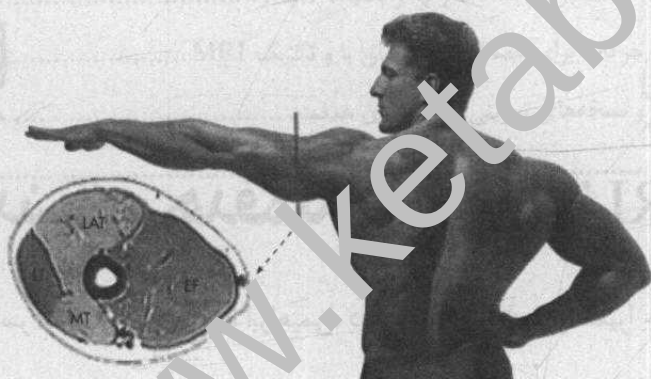


بدنسازی هدفمند با

استفاده از MRI



مولفان

یاسر گاراژیان

دکتر زهره ابراهیمی

دکتر امین رشید لمیر

سمیرا جمال نسب

سرشناسه	: گاراژیان، یاسر، 1359 -
عنوان و نام پدیدآور	: بدنسازی هدفمند با استفاده از MRI / تألیف یاسر گاراژیان (۱۳۵۹) و دکتر زهره ابراهیمی (۱۳۵۰)
مشخصات نشر	: دکتر امین رشیدلمیر (۱۳۵۹) و سمیرا جمال نسب (۱۳۵۹)
مشخصات ظاهری	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
شابک	: ۲۲۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۱-۱
شناسه افزوده	: فیبا
رده بندی کنگره	: دانشگاه نیشابور
رده بندی دیو	: GV۵۴۶/۵
شماره کتابخانه	: ۶۱۳/۷۱۳
	: ۶۲۴۰۶۰۹



بدنسازی هدفمند با استفاده از MRI

تألیف: یاسر گاراژیان، دکتر زهره ابراهیمی، دکتر امین رشیدلمیر و سمیرا جمال نسب

ناشر: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۱۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۴۱-۱

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول_تاریخچه و مبانی MRI	۵
فصل ۲_آناتومی و حرکت‌شناسی	۲۱
فصل ۳_عضلات و MRI	۵۹
فصل ۴_اجرای حرکات جلو بازو و تکنیک MRI	۷۱
فصل ۵_اجرای حرکات پشت بازو و تکنیک MRI	۹۵
فصل ۶_اجرای حرکات برای عضلات رانها و تکنیک MRI	۱۳۹
فصل ۷_اجرای حرکات برای عضلات پشت ساق پا و تکنیک MRI	۱۸۱
فصل ۸_برنامه‌ها و نسخه‌های نرم‌افزاری هدفمند	۲۰۵
منابع	۲۱۹