

تناسب اندام در ۱۵ دقیقه

تمرینات کششی و چربی سوزی

سوزان مارتین و افوا بیکر

مترجمان

دکتر علی اصغر تولایی

مدرس دانشگاه و مربی سطح آسیایی

رضا صلیبخی

مربی آمادگی جسمانی : مربی رسمی فدراسیون پرورش اندام

وحید آقاجانی گیاشی

کارشناس ارشد بین المللی ورزشی

مربی سطح آسیایی

معلم ورزش



انتشارات پادینا

Padina Publication

سرشناسه	: سوزان مارتین و افوا بیکر
عنوان و نام پدیدآور	: تناسب اندام در ۱۵ دقیقه / سوزان مارتین و افوا بیکر، ترجمه علی اصغر تولایی ۱۳۶۴ - رضا صلبوخی ۱۳۶۰ - وحید آقاجانی گیاشی ۱۳۶۵
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات پادینا ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۳ ص : مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۲۲-۰
یادداشت	عنوان اصلی: 15 minute fitness
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
رده بندی کنگره	: RAY۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۸۹۹۹



تناسب اندام در ۱۵ دقیقه

تمرینات کششی و چربی سوزی

نویسنده

سوزان مارتین و افوا بیکر

مترجمان

دکتر علی اصغر تولایی، رضا صلبوخی و وحید آقاجانی گیاشی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۲۲-۰

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال

ارسال رایگان کتاب به سراسر کشور

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

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

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

فهرست مطالب

۱۱	چگونگی استفاده از این کتاب
۱۱	تصاویر کلی «در یک نگاه»
۱۱	ورزش مؤثر
۱۲	نکات ایمنی
۱۳	پایینتنه (اسکات با تکیه به دیوار):
۱۳	میانتنه (درازنشست):
۱۴	بالاتنه (سنای نصفه):
۱۷	۱۵ دقیقه حرکات کششی
۱۷	معنی کش
۱۷	جبران عادات نامناسب
۱۷	استراتژی‌های کشش
۱۸	کشش فاشیا
۱۹	پیوند عضلات
۱۹	مدل ایکس
۱۹	واحد درونی
۲۰	سیستم جانبی
۲۱	انعطاف‌پذیری و حالت بدن
۲۴	۱۵ دقیقه کشش بعد از بیدار شدن از خواب
۲۴	کشش خود را شروع کنید
۲۴	تمرینات
۲۶	کشش دست
۳۰	کشش به طرفین
۳۱	خم و صاف کردن
۳۲	گربه‌ی نشسته
۳۳	چرخش کراسلیگ (پا روی زانو) نشسته
۳۴	بالا آوردن شانه
۳۴	تمساح / گربه
۳۶	بادبزن

- ۳۷.....کبرای اصلاح شده
- ۳۸.....شانه‌ی تخم‌مرغی
- ۳۹.....۱۵ دقیقه کشش وضعیتی
- ۳۹.....کشش وضعیتی
- ۳۹.....تمرینات
- ۴۲.....کشیدن بدن
- ۴۳.....دابلو ایس (WS)
- ۴۴.....حرکت کششی C
- ۴۵.....پیبی راکت
- ۴۶.....کشش ماسیچن پشتی بزرگ
- ۴۷.....کشش نقطه‌ی تادل
- ۴۸.....کشش دور کمر به صورت خوابیده از پهلو
- ۴۸.....باز کردن جلوی بدن
- ۵۰.....لانچ
- ۵۱.....اسکات پشت
- ۵۲.....کشش معلق (آویزان)
- ۵۵.....۱۵ دقیقه کشش انعطافی
- ۵۵.....کشش انعطافی
- ۵۶.....تمرینات
- ۵۸.....حرکت تملبه‌ای زانو
- ۵۹.....چرخش کودکانه (پیبی رول)
- ۶۰.....کشش کابلر
- ۶۱.....حرکت جارویی (رفتوبرگشتی ران)
- ۶۳.....کشش فویته (fouette)
- ۶۴.....کشش ۴ خارجی
- ۶۵.....کشش خوابیده همسترینگ
- ۶۶.....حرکت قورباغه‌ای روبه جلو
- ۶۷.....استرادل
- ۶۸.....لانچ Pull-the-thread یا لانچ طنابی

- ۶۹.....کشش فیله‌ای
- ۷۱.....۱۵ دقیقه کشش قدرتی
- ۷۱.....کشش قدرتی
- ۷۱.....تمرینات کشش قدرتی
- ۷۴.....کشش پروانه
- ۷۵.....خم کردن طرفین قسمت بالاتنه
- ۷۶.....اسکات کمر صاف
- ۷۷.....اسکات پاباز
- ۷۸.....اسکات دیپ
- ۷۹.....کشش گردن
- ۸۰.....کشش نشستی گریه‌ای
- ۸۱.....کشش یک طرفه زانو
- ۸۲.....کشش ماهی
- ۸۳.....لانچ ران
- ۸۴.....کشش کبوتری
- ۸۵.....حرکت قیچی
- ۸۷.....فعالیت داشتن
- ۸۹.....کشش‌هایی برای زندگی روزمره
- ۹۰.....تغییرات تدریجی
- ۹۰.....بدن سازگار شما
- ۹۰.....اگر برنامه شلوغی دارید
- ۹۱.....عادت روزانه
- ۹۳.....روش‌های آرام‌سازی (ریلکسیشن)
- ۹۳.....خواب و استراحت
- ۹۴.....استفاده از نرمش‌های کششی برای ریلکس کردن
- ۹۶.....۱۵ دقیقه نرمش کالری‌سوز
- ۹۶.....کالری چیست؟
- ۹۹.....بازی انگیزه
- ۱۰۰.....مزایای سلامتی ورزش

- ۱۰۱..... تمرینات تان را شخصی سازی کنید.
- ۱۰۲..... فرم بی عیب و نقص.....
- ۱۰۲..... حرکات تان را حداکثری کنید.....
- ۱۰۳..... وزنه هم به کارتان اضافه کنید.....
- ۱۰۳..... نرمش کردن های خودتان را گسترش بدهید.....
- ۱۰۴..... ۱۵ دقیقه ورزش بوکس.....
- ۱۰۴..... بوکس.....
- ۱۰۶..... تنفس عمیق / پای تلمبه ای.....
- ۱۰۷..... عوض کردن پا به صورت درجا / عوض کردن پا به صورت درجا تکان دادن دست و پا.....
- ۱۰۸..... گام روبه عقب / گام.....
- ۱۰۹..... لگد با چرخش / رُل آب.....
- ۱۱۰..... مشت از بغل / طناب.....
- ۱۱۱..... لانج ضربه ای.....
- ۱۱۲..... ضربه اسکات از بغل / حرکت ادا می.....
- ۱۱۳..... مشت دابل / ضربه لگد مستقیم.....
- ۱۱۴..... چرخش بازو / چرخش خم.....
- ۱۱۵..... حرکت درجا / کشش شماره یک ۳ در ۱.....
- ۱۱۶..... کشش شماره دوی ۳ در ۱ / کشش کوآد.....
- ۱۱۷..... کشش قسمت داخلی ران / جمع شدن.....
- ۱۱۹..... ۱۵ دقیقه نرمش ایروبیک.....
- ۱۲۱..... تنفس عمیق / پای تلمبه ای.....
- ۱۲۲..... عوض کردن پا به صورت درجا / عوض کردن پا به صورت درجا و تکان دادن دست و پا.....
- ۱۲۳..... گام روبه عقب و جلو.....
- ۱۲۴..... لگد با چرخش / رُل آب.....
- ۱۲۵..... تُوْتَب / حرکت به صورت درجا.....
- ۱۲۶..... خوشه انگور / مشت با لگد.....
- ۱۲۷..... پرش متقاطع / چست مارچ.....
- ۱۲۸..... راکینگ هُرس / سوئینگ شاید دیگ.....

- ۱۳۹..... راه رفتن / اسکیت.....
- ۱۳۱..... کشش شماره دوی ۳ در ۱ / کشش کوآد.....
- ۱۳۲..... کشش قسمت داخلی ران / جمع شدن.....
- ۱۳۳..... ۱۵ دقیقه نرمش دویدن.....
- ۱۳۵..... تنفس عمیق / پای تلمبه‌ای.....
- ۱۳۶..... عوض کردن پا به صورت درجا / عوض کردن پا به صورت درجا تکان دادن دست و پا.....
- ۱۳۷..... گام روبه عقب و جلو.....
- ۱۳۸..... لگد با چرخش / رُل آپ.....
- ۱۳۹..... گام برداشتن درجا / پیاده روی تند.....
- ۱۴۰..... شروع دوی سرعت / حرکت زانو بلند.....
- ۱۴۱..... دوی اسکی / اسکیت.....
- ۱۴۲..... پرش توأم با درم / سرعت / استپ پامپ.....
- ۱۴۳..... لانج / دوی اسکی با پرش.....
- ۱۴۴..... حرکت درجا / کشش سسره یک ۳ در ۱.....
- ۱۴۵..... کشش شماره دوی ۳ در ۱ / کشش کوآد.....
- ۱۴۶..... کشش قسمت داخلی ران / جمع شدن.....
- ۱۴۷..... نرمش آزاد.....
- ۱۴۹..... تنفس عمیق / پای تلمبه‌ای.....
- ۱۵۰..... عوض کردن پا به صورت درجا / عوض کردن پا به صورت درجا تکان دادن دست و پا.....
- ۱۵۱..... گام روبه عقب و جلو.....
- ۱۵۲..... لگد با چرخش / رُل آپ.....
- ۱۵۳..... حرکت سر چرخان / استپ دیگ.....
- ۱۵۴..... تاب خوردن و تغییر جهت (توئیسست اند شیفت) / گردش پا (استپ رُل).....
- ۱۵۵..... استپ دیگ و کف زدن / راکد.....
- ۱۵۶..... لیلی / ساید استپ بوینت.....
- ۱۵۷..... هیلدبگپامپ / چرخش ساید-دیگ.....
- ۱۵۹..... کشش شماره دوی ۳ در ۱ / کشش کوآد.....
- ۱۶۰..... کشش قسمت داخلی ران / جمع شدن.....
- ۱۶۱..... انگیزه و استقامت.....

- ۱۶۱افزایش سوزاندن کالری
- ۱۶۱بیشتر بسوزانید، کمتر بسوزانید
- ۱۶۲ورزش به مغز
- ۱۶۲همیشه فعال باشید
- ۱۶۴ورزشی برای تمام سنین
- ۱۶۷رژیم غذایی هم حائز اهمیت است
- ۱۶۸افق دیدتان را گسترش دهید
- ۱۶۸به فضای آزاد بروید
- ۱۶۹به استخر بروید
- ۱۶۹به باشگاه بروید
- ۱۷۰به یک کلاس بروید