

«مجموعه کراس ترینینگ»

کراس ترینینگ با وزن بدن

تمرین بدن با استفاده از کراس ترینینگ فقط با استفاده از فعالیت های ورزشی وزن بدن

با ۳۶۵ روز برنامه تمرینی

مؤلف:

میکائیل بروئر

یاستار علمی:

دکتر جواد موسوی

(استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ارسیه)

مترجمان:

آیدا سلیمانی پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

کیارش ملکی قراقلو

(دانشجوی علوم فیتنس دانشگاه ST آدوسلدورف آلمان)

«این کتاب تحت حمایت کمیته کراس ترینینگ جمهوری اسلامی ایران می باشد.»



انتشارات مبانی

«این کتاب تحت حمایت کمیته کراس ترینینگ جمهوری اسلامی ایران می باشد».

عنوان و نام پدید آور: مجموعه کتاب های کراس ترینینگ: کراس ترینینگ با وزن بدن؛ مترجم: آیدا سلیمانی پور، کیارش ملکی فرایقلو

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص؛ مصور؛ جدول،

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۴۵-۵

شابک جلد ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۲۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: آناتومی جسمانی

رده بندی: کراس ترینینگ

رده بندی دیوید: ۷۸۰/۷

شماره کتابشناسی: ۶۸۸۲-۲۲-۸

توجه: به موجب ماده ۵۰۰ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

کراس ترینینگ با وزن بدن

ترجمه: آیدا سلیمانی پور

ویراستار علمی: جهانگیر آذر

طراحی روجلد و صفحات: وادی گران

ناظر کیفی: فرید صفری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال

فروشگاه: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.LibExPh.ir - www.PubMabani.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

۱	پیشگفتار ویراستار علم
۸	۱. مزایای تمرین با وزن بدن
۱۰	۲. کراس ترینینگ
۱۰	۱-۲. کراس ترینینگ چیست؟
۱۰	۲-۲. ساختار تمرین
۱۳	۳-۲. استفاده از این کتاب
۱۳	۴-۲. کراس ترینینگ بدون مربی
۱۶	۳. برنامه مربی ۳۶۵ روزه
۱۶	۱-۳. تمرینات برای افزایش استقامت (هفته ۱-۹)
۴۰	۲-۳. تمرینات برای سوزش چربی (هفته‌های ۱۰ تا ۳۲)
۸۷	۳-۳. تمرینات برای سوزش کالری (هفته‌های ۳۳ تا ۵۲)
۱۴۸	۴-۳. گام بعدی چیست؟
۱۴۸	۱-۴. تمرینات روزانه (WODs) بیشتر
۱۵۵	۲-۴. تمرین با وزنه‌ها
۱۵۶	۵. منابع
۱۵۷	۶. نتیجه‌گیری
۱۵۹	درباره ویراستار علمی: دکتر جواد طلوعی آذر
۱۶۰	درباره رئیس کمیته کراس ترینینگ: امید آزادیان
۱۶۱	درباره مترجم: آیدا سلیمانی پور
۱۶۲	درباره مترجم: کیارش ملکی قراقلو

پیشگفتار ویراستار علمی

به نام خداوند لوح و قلم

خدایی که داننده رازهاست

حقیقت نگار وجود و عدم

نخستین سرآغاز آغازهاست

امروزه انجام فعالیت‌های ورزشی جزئی از برنامه روزانه تمامی افراد جهان شده است و کمتر کسی در دنیای امروز وجود دارد که از مزایای فعالیت ورزشی و تاثیر آن بر روی سلامتی اطلاعی نداشته باشد و خواهان رسیدن به آن نباشد.

با رشد علم و صنعت و پیشرفت‌های شگوا، شاهد افزایش روش‌ها و شیوه‌های مختلف تمرینی هستیم که ضمن مناسب بودن می‌تواند باعث سردرگمی افراد شود. اگر شما هم دچار این سردرگمی شده‌اید که کدام روش یا شیوه تمرینی مناسب شماست و یا از تمرین در باشگاه‌های بدنسازی خسته شده‌اید و با علاقه دارید با کمترین هزینه و با استفاده از وزن بدن خود تمرین کنید، این کتاب مناسب‌ترین راهنما برای شما خواهد بود.

کتابی که در دست شماست، ترجمه کتاب «Body Weight Cross Training» است، که معادل فارسی «کراس ترینینگ با وزن بدن» برای آن منظور شد. نویسنده این کتاب میکائیل بروئر از اساتید و محققان برتر در حوزه علوم ورزشی است. شما برای اجرای تمرینات این کتاب نیاز به تجهیزات و امکانات ورزشی خاصی ندارید و تنها توسط تمرین با وزن بدن خود می‌توانید در هر مکانی صاحب اندامی زیبا و آمادگی جسمانی بالایی شوید.

با این همه، در ترجمه هر کتاب، نکات ظریفی وجود دارد که گاهی سرعت عمل و گاهی غفلت، زیبایی و ارزش علمی کتاب و دانایی آن را خدشه دار می‌کند. ولی همیشه این نجابت خوانندگان است که ضعف احتمالی مترجمان را روشن و بر رفع ابهام کمک می‌کنند. از عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند می‌خواهیم،

اگر نقص یا غلطی یافتند، بزرگوارانه منت گذارند و به مترجمان یا ناشر یادآوری کنند تا در اولین فرصت اصلاح شود.

و در پایان، مراتب سپاس و قدردانی خود را از حمایت و پشتیبانی حرفه‌ای و فوق‌العاده جناب آقای مسعود مبانی - مدیر محترم انتشارات مبانی - که در فرآیند چاپ و انتشار این کتاب، با دلسوزی و استاد کاری تمام در کنار ما بودند، تقدیم می‌داریم.

با آرزوی توفیق الهی

جواد طلوعی آذر

بهار ۱۳۹۹