



تربیت بدنی و علوم ورزشی

بدن‌سازی و پرورش اندام

بدن‌سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین)

Steve Speirs

استیو اسپرس

مترجمان:

زهره شهسواری

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه خوارزمی تهران

یوسف یاراحمدی

کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی تهران

آتنا محمدی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه الزهرا

ویراستاران: محمد رضا مجمع | زهرا قریشی

سرشناسه:	شهواری، زهرا، ۱۳۶۵ -	موضوع:	ورزش باستانی
عنوان و نام پدیدآور:	بدن سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین) / زهرا شهواری، یوسف یاراحمدی، آتنا محمدی، ویراستاران محمدرضا مجمع، زهرا قریشی	موضوع:	بدن سازی - تعلیم
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۵.	شناسه افزوده:	یاراحمدی، یوسف، ۱۳۴۷ -
مشخصات ظاهری:	۱۹۲ - مصور - یک لوح فشرده	شناسه افزوده:	محمدی، آتنا، ۱۳۴۵ -
فروست:	دانش نامه ی مجمع: ۵۹. مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان. تربیت بدنی و علوم ورزشی - بدن سازی و پرورش اندام: ۴۰.	شناسه افزوده:	مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ - ویراستار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۹-۴ دوره: ۴، ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۶۰-۵	رده بندی کنگره:	۱۳۹۵ ج ۴۰/۳۷۷ (GV۳۶۱)
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا	رده بندی دیویی:	۷۹۶/۰۷
موضوع:	تربیت بدنی - راهنمای آموزشی	شماره کتاب شناسی ملی:	۳۹۴۳۷۹۵

نام کتاب:	بدن سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین)
پدید آورندگان:	زهرا شهواری یوسف یاراحمدی آتنا محمدی
ویراستاران:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نوبت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۵
شمارگان:	یک صد (۱۰۰) نسخه
ناشر:	انتشارات مجمع تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین تر از بیمارستان شهید مدرس - خیابان جمشیدی (یکم) - انتهای بن بست ششم - شماره ده تلفن: ۲۲۰۷۵۰۸۱ تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷ کد پستی: ۱۹۹۸۷۲۷۹۳۱ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz
مراکز پخش و فروش:	۱- موسسه انتشاراتی و چاپی مجمع نشانی: تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین تر از بیمارستان شهید مدرس - خیابان جمشیدی (یکم) - انتهای بن بست ششم - شماره ده تلفن: ۲۲۰۷۵۰۸۱ تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷ کد پستی: ۱۹۹۸۷۲۷۹۳۱ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع - خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz
چاپ:	نخین
قیمت به همراه لوح فشرده:	۲۲۰/۰۰۰ ریال
شماره های شابک جلد چهرلم:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۷۷-۵
شماره ی شابک دوره ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - بدن سازی و پرورش اندام:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۲۹-۴

حامیان انتشارات مجمع

در انتشار: دانش نامه ی مجمع - مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان
دوره ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - بدن سازی و پرورش اندام - کتاب بدن سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین) - جلد چهارم
مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی - کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مرکز تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

حق چاپ برای انتشارات مجمع محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی جلد چهارم دوره ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - بدن سازی و پرورش اندام ۷

۱۱

بخش اول: مرور کلی

۱۳

گفتار نخست: پیش گفتار

۱۹

گفتار دوم: درباره ی کتاب

۲۳

گفتار سوم: شنا چیست؟

۳۱

گفتار چهارم: چرا شنا؟

۳۹

گفتار پنجم: پرسش های متداول

۴۷

گفتار ششم: توصیه ها

۵۵

گفتار هفتم: قبل از شروع

۶۱

گفتار هشتم: آزمون ابتدایی

۶۹

بخش دوم: برنامه ها

۷۱

گفتار نهم: برنامه ی تمرینی یک صد شنا

۱۰۱

گفتار دهم: حفظ کردن و حمایت

۱۰۷

بخش سوم: تمرین های شنا

۱۰۹

گفتار یازدهم: مشوق خود باشید

۱۳۵

ضمیمه

۱۳۷

گفتار دوازدهم: گرم کردن

۱۴۷

گفتار سیزدهم: حرکات کششی

۱۵۷

گفتار چهاردهم: برنامه ی مقدماتی

۱۶۹

فهرست مطالب و تصاویر در لوح فشرده

۱۷۳

فهرست کتاب های چاپ شده و در دست چاپ

۱۹۱

درخواست - مشخصات اهدا کننده

۱۹۲

جدول زمان بندی و تعداد دفعات خواندن کتاب