

تمرینات با وزن بدن گلیستتیکس سبک گرایند پیشرفته

تالیف و ترجمه

مهدی محسن زاده

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بهشتی

فاطمه مهدیه نجف آبادی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بهشتی

تالیف: متیو جی. شیفرل

ترجمه: مهدی محسن زاده، فاطمه مهدیه نجف آبادی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: شیفرل، مت Schifferle, Matt

عنوان و نام پدیدآور: کلیستنیکس سبک گرایند (پیشرفته)/تالیف متیو جی. شیفرل؛ ترجمه مهدی محسن زاده، فاطمه مهدیه نجف آبادی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده

یادداشت: عنوان اصلی: Grind Style Calisthenics: A Holistic Program For Building Muscle and Strength With Calisthenics, 2019

موضوع: حرکتهای نرمشی

Calisthenics: موضوع

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness: موضوع

موضوع: تمرینهای ورزشی

Exercise: موضوع

شناسه افزوده: محسن زاده، مهدی، ۱۳۷۴ - مترجم

شناسه افزوده: مهدیه نجف آبادی، فاطمه، ۱۳۷۴ - مترجم

رده بندی کنگره: GVFA۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۴۹۹۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متظلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

۵	فصل ۱ قوانین تنش عضلانی
۱۳	فصل ۲ سه تهدید بزرگ برای تنش عضلانی و چگونگی غلبه بر آنها
۱۷	فصل ۳ برنامه تمرینی سبک گرایند برای تحریک کامل عضله
۳۱	فصل ۴ شش زنجیره تنشی برای رشد بدنی کامل
۳۷	فصل ۵ تمرینات پا
۵۵	فصل ۶ تمرینات پشت و دوسربازو
۶۹	فصل ۷ تمرینات سینه و سه سربازو
۸۴	فصل ۸ تمرینات شکم
۹۴	فصل ۹ تمرینات سرینی و همسترینگ
۱۰۴	فصل ۱۰ تمرینات ران ها و مورب ها
۱۱۳	فصل ۱۱ الگوهای تمرین

خداوند را شاکریم که به ما امید داد و تلاش که پای در این مسیر گذاریم و سربلند از آن در آییم

جهان ورزش با سرعت باورنکردنی در حال گسترش است، در طی سالیان اخیر روش‌های تمرینی بسیاری ابداع شده‌اند که توانسته‌اند تاثیر زیادی بر عملکرد و سلامتی بگذارند، با این حال همچنان هم شعار پیشگامان علوم ورزشی این است که "بهترین تمرینات ساده‌ترین تمرینات هستند"، این نکته سنگ بنایی شد در ترجمه این کتاب تا بتواند مسیر را کوتاه‌تر نماید.

چند سالی هست که تمرینات کلیستنیکس با اقبال خوبی روبرو شده‌اند، و این مسیر بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است و کتاب‌های زیادی هم در این زمینه ترجمه و نگارش شده‌اند، اما آنچه این کتاب را از سایر کتاب‌ها متمایز می‌کند نوع نگرش مولف کتاب به زمینه تمرینات کلیستنیکس می‌باشد، مهم‌ترین نکته‌ای که در این میان ذکر شده است "کنترل تنش" در تمامی وضعیتهای می‌باشد که می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای و ارتقاء سطح کیفی زندگی افراد عادی نقشی حیاتی بازی کند.

کتاب حاضر با نام تمرینات کلیستنیکس سبک گرایند به همت مهدی محسن‌زاده (مربی عالی از آکادمی ملی المپیک و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی) و فاطمه مهدیه (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی) ترجمه گردیده است.

امیدواریم مطالب ارائه شده در این کتاب بتواند کمکی هر چند کوچک در مسیر تناسب اندام جامعه ورزشی و ارتقاء دانش مربیان محترم و جویای علم بنماید.

با آرزوی موفقیت

تأبستان - ۱۴۰۰