

کتاب راهنمای تمرینات موبیلیتی

بیش از صد تمرین برای ورزشکاران

بهبود عملکرد، کاهش آسیب، افزایش انعطاف پذیری

نویسندگان:

دیوید کریس چن، ویلیام اسمیت، میکائیل ولکمار

مترجمان:

دکتر محسن برغمندی

(عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی)

احسان علیپور

برغمدی، محسن، ۱۴۵۴ -	سرشناسه
کتاب راهنمای تمرینات موبیلیتی: پیش از صد تمرین برای ورزشکاران... / محسن برغمدی، احسان علیپور، یوکان : زانکو، ۱۴۰۰.	عنوان و نام پندآور
۱۵۱ص: مصور(رنگی)، جدول، ۵/۱۶ × ۵/۲۱ بزم.	مشخصات نشر
978-600-993-510-9	مشخصات ظاهری
فنیاً	شابک
تمرینات کششی	وضعیت فهرست نویسی
Stretching exercises	موضوع
تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی	موضوع
Exercise -- Physiological aspects	موضوع
ورزش‌درمانگی	موضوع
Exercise therapy	موضوع
علیپور، احسان، ۱۴۰۱ -	تذکره افزوده
RA۸۵۱/۹۳	رده بندی کنگره
۹۱۳/۷۱	رده بندی دبی
۸۴۰۱۹۳۹	شماره کتابشناسی ملی
	اطلاعات رکورد کتابشناسی

کتاب راهنمای تمرینات موبیلیتی

نویسندگان: دیوید کریس چن، ویلیام اسمیت، میکائیل ولکمار

مترجمان: دکتر محسن برغمدی / احسان علیپور

ناشر: زانکو-بوکان

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹-۵۱۰-۹۹۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۶۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱۰	تمرینات موبیلیتی (تحرك پذیری) و ورزشکاران
۱۴	موبیلیتی در مقابل انعطاف پذیری
۱۹	قوانین موبیلیتی، دستورالعمل ها و اصطلاحات عمومی
۲۵	تمرینات با وزن بدن و حداقل امکانات ورزشی
۴۸	تمرینات با مدیسین بال
۴۹	تمرینات با دمبل های سبک
۵۳	تمرینات با فیزیو بال
۵۷	تمرینات انعطاف پذیری
۶۹	تمرینات دمبل و کتل بل
۸۱	تمرینات بدنسازی (هالتر و ماشین)
۹۱	برنامه تمرینات موبیلیتی
۹۶	مبانی برنامه موبیلیتی
۱۰۴	برنامه ویژه تناسب اندام
۱۰۶	برنامه ویژه تمرینات قدرتی
۱۰۹	برنامه ویژه تمرینات چندگانه
۱۱۲	برنامه تمرینات ویژه دهنده ها
۱۱۵	برنامه تمرینات ویژه دوچرخه سواری
۱۱۹	برنامه تمرینات ویژه شنا
۱۲۳	برنامه تمرینات ویژه تنیس
۱۲۶	برنامه تمرینات ویژه گلف
۱۳۰	برنامه تمرینات ویژه اسکی

۱۳۳	برنامه تمرینات ویژه ورزش سه گانه
۱۳۷	برنامه تمرینات ویژه بیس بال / سافتبال
۱۴۱	برنامه تمرینات ویژه فوتبال (آمریکایی)
۱۴۴	برنامه تمرینات ویژه بسکتبال
۱۴۸	برنامه تمرینات ویژه فوتبال
۱۵۲	برنامه تمرینات ویژه پاورلیفتینگ
۱۵۵	برنامه تمرینات ویژه قایق رانی
۱۵۸	برنامه تمرینات ویژه سلامت زنان
۱۶۱	برنامه تمرینات ویژه سلامت پشت
۱۶۴	برنامه تمرینات ویژه سلامت شانه
۱۶۷	برنامه تمرینات ویژه سلامت لگن
۱۷۰	اهداف تمرینی شما ایجاد برنامه ایده آل
۱۷۳	برنامه برای مسابقات تک روینادی
۲۰۵	ارزیابی روزانه
۲۱۱	ارزیابی شخصی
۲۲۴	ارزیابی های خاص