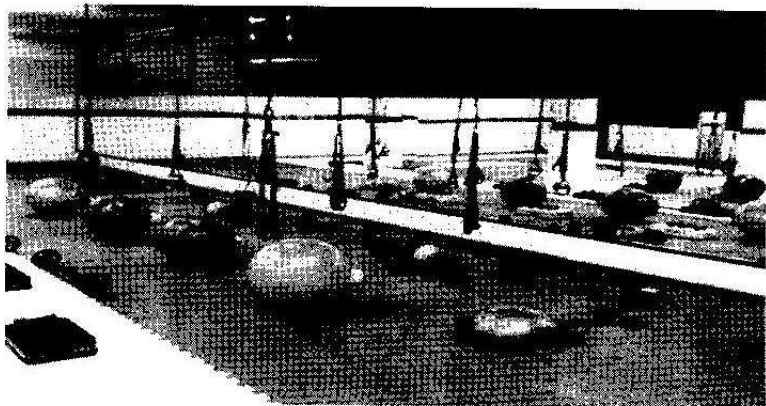




اصول و قواعد

ورزش کردن

نویسندگان:

محمد هادی الله قلی زاده حق

سعید رجی

سرشناسه: اله‌قلی‌زاده حقی، محمدهادی، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: اصول و قواعد ورزش کردن / نویسندگان محمدهادی اله‌قلی‌زاده حقی،
سعید رجبی.

مشخصات نشر: تهران: نوآوران دانش، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۴۷-۰۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: تمرین‌های ورزشی، راهنمای آموزشی، ورزش، قواعد

موضوع: Exercise, Study and teaching, Sport, Rules

موضوع: تمرین‌های ورزشی، جنبه‌های فیزیولوژیکی، راهنمای آموزشی

موضوع: Exercise, Physiological aspects, Study and teaching

شناسه افزوده: رجبی، سعید، ۱۳۶۹

رده‌بندی کنگره: GY۴۸۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۵۱۱۵۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

عنوان: اصول و قواعد ورزش کردن

مؤلفان: محمدهادی اله‌قلی‌زاده حقی، سعید رجبی

طراح جلد: محمدهادی اله‌قلی‌زاده حقی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۴۷-۰۴-۷

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com

۹	پیش گفتار
۱۱	بخش اول: ورزش
۱۱	مقدمه
۱۲	اهداف ورزش کردن و تربیت بدن
۱۵	بخش دوم: فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۶	دویدن
۱۶	انواع دویدن
۲۳	بخش سوم: انواع حرکات کششی و نرمشی
۲۴	انواع حرکات کششی
۲۵	کشش عضله پا
۲۶	کشش عضله باسن
۲۷	کشش عضله چهار سر ران
۲۸	کشش عضله ران
۲۹	کشش عضله کمر
۳۰	کشش عضله شکم
۳۱	کشش عضله دست
۳۲	کشش عضلات سینه
۳۳	کشش عضله پشت بازو
۳۴	کشش میچ دست
۳۵	کشش عضله دوقلو
۳۶	کشش زیر بغل
۳۷	کشش عضله کوتاه کننده مفاصل



۳۸	ککش عضله گردن
۳۹	ککش عضلات پشت
۴۰	چند نکته مهم در مورد حرکات ککشی
۴۳	فواید حرکات ککشی در حین تمرین
۴۴	افزایش هماهنگی
۴۴	تقویت انرژی با فواید حرکات ککشی
۴۴	کاهش اسیدلاکتیک از خواص حرکات ککشی
۴۵	تقویت جنبش بدن
۴۶	انجام حرکات ککشی بعد از اتمام تمرین
۴۹	بخش چهارم: حرکات کاربردی ساده با ککش های ورزشی
۵۰	ککش های ورزشی
۵۱	دلایل و مزایای استفاده از ککش های ورزشی
۵۱	انواع ککش ها
۵۲	ککش های پيلاتس
۵۳	ککش های بدنسازی متصل
۵۴	ککش های لوله ای دسته دار
۵۵	ککش پاوربند
۵۶	ککش های چهار جهته
۵۷	ککش های ۸ شکل
۵۸	تمرینات اسکوات از جلو باکش
۵۹	تمرینات ککش برای عضله سرشانه از جلو (نشر از جلو)
۶۰	تمرینات ککش بر روی عضلات سینه

فهرست مطالب

- ۶۱----- تمرینات کش بر روی عضله پشت بازو
- ۶۲----- تمرینات کش بر روی عضله پشت و کمر
- ۶۳----- تمرینات کش بر روی عضله سرشانه (پرس بالای سر)
- ۶۴----- تمرینات کش بر روی عضله (جلو بازو) و ساعد
- ۶۷----- بخش پنجم: تمرینات ورزشی با وزن بدن
- ۷۰----- حرکت تمرینی اسکات با وزن بدن
- ۷۲----- اجرای حرکت تمرینی شنا با وزن بدن
- ۷۴----- تمرین حرکت بالا بردن لگن در حالت درازکش
- ۷۵----- حرکت تمرینی برای عضلات پا (لانچ)
- ۷۶----- حرکت تمرینی برای عضلات شکم (پلانک)
- ۷۷----- حرکت تمرین پرس به طرفین (تمرین چابکی)
- ۷۸----- حرکت پرس جفت پا ایستاده و جمع کردن در شکم
- ۷۹----- حرکت تمرین پرس جفت پا در طول
- ۸۱----- بخش ششم: حرکات تمرینی با تی.آر.ایکس
- ۸۳----- حرکت اسکات پروازی با تی.آر.ایکس
- ۸۴----- حرکت شنای اتمی
- ۸۵----- حرکت بارفیکس با تی.آر.ایکس
- ۸۶----- حرکت کشش قدرتی
- ۸۷----- حرکت پارویی معکوس با تی.آر.ایکس
- ۸۸----- حرکت پرس سینه با تی.آر.ایکس
- ۸۹----- حرکت جلو بازو با تی.آر.ایکس

پیش‌گفتار

ورزش کردن در بین اقشار مردم امروزه امری جدی شده است چرا که همه به این باور رسیده‌اند در کنار درآمد روزانه، پول، سرمایه و زندگی روزمره، ورزش کردن هم از احتیاجات زندگی یک جامعه سالم است.

در بین مردم عادی جامعه جسم سالم برای زندگی سالم شعاری شده است و همه به این موضوع رسیده‌اند که اگر بخواهیم زندگی سالم و طولانی‌تری به دور از بیماری و گرفتاری جسمی و روحی داشته باشیم حتماً باید ورزش را در راس کارهای خود قرار دهیم.

رویکرد این کتاب آموزش حرکت ورزشی ساده‌ای است که بدون داشتن جای تمرین یا وسایل تمرینی زیاد برای شما عزیزان قابل انجام باشد.