



برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان

The Fire Athlete Fitness Program

The Revolutionary Firefighter Workout Program
Designed to Transform You Into a "Fire Athlete"

www.ketab.ir

رایان واسک

ترجمه

دکتر مهتا اسکندر نژاد دانشیار دانشگاه تبریز

علی اسدزاده کارشناس ارشد ایمنی و آتش نشانی

انتشارات دانشگاه تبریز

تبریز - زمستان ۱۳۹۹

سرشناسه	واسک، رایان
عنوان و نام پدیدآور	Vacek, Ryan
مشخصات نشر	برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان/رایان واسک ؛
مشخصات ظاهری	ترجمه مهتا اسکندرنژاد، علی اسدزاده؛ ویراستار ادبی محمد خاکپور.
فروست	تبریز: دانشگاه تبریز، انتشارات، ۱۳۹۹.
شابک	۱۸۱ ص.
وضعیت فهرست نویسی	انتشارات دانشگاه تبریز؛ ۷۸۸.
یادداشت	۹-۸۹-۸۸۶۴-۶۰۰-۹۷۸
	فیبا
	عنوان اصلی: The fire athlete fitness program : the revolutionary firefighter workout program designed to transform you into a "fire athlete", 2011.
موضوع	آتش نشان ها -- ایالات متحده -- پرورش اندام
موضوع	Fire fighters -- Physical training -- United States
موضوع	آتش نشان ها -- ایالات متحده -- سلامتی و بهداشت
موضوع	Fire fighters -- Health and hygiene -- United States
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
شناسه افزوده	اسکندرنژاد، مهتا، ۱۳۵۵-، مترجم
شناسه افزوده	اسدزاده، علی، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه تبریز، انتشارات
رده بندی کنگره	TH۹۱۲۸
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۰۲۴۳۶۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۳۸۱۰۹
وضعیت رکورد	فیبا

www.ketab.ir



انتشارات دانشگاه تبریز

برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان

تالیف	: رایان واسک
ترجمه	: دکتر مهتا اسکندرنژاد - علی اسدزاده
ویراستار ادبی	: دکتر محمد خاکپور
ناشر و فروست	: انتشارات دانشگاه تبریز؛ ۷۸۸
تاریخ و نوبت چاپ	: اردیبهشت ۱۴۰۰ - اول
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
شابک	: ۹-۸۹-۸۸۶۴-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	: ۳۵۰۰۰۰/- ریال
سایت	: http://pprs.tabrizu.ac.ir
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: اداره چاپ دانشگاه تبریز
طراح جلد	: مهشاد میرزاعلیلو

این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، منتشر، پخش، عرضه، تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

نشانی: تبریز - بلوار ۲۹ بهمن - دانشگاه تبریز - تلفن: ۰۴۱۳۳۳۹۲۶۵۵ و ۰۴۱۳۳۳۹۵۰۰۱
 نمابر: ۰۴۱۳۳۲۹۴۱۱۹ آدرس پست الکترونیکی: Publication@tabrizu.ac.ir

فصل ۱- برای حفظ تناسب اندام باید جدی بود	۱
۱-۱- چرا تمرین جسمانی برای آتش نشانان مهم است؟	۲
۲-۱- ورزشکاران آتش نشان	۴
۳-۱- داستان من	۴
فصل ۲- برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان FAFP	۷
۱-۲- برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان چگونه انجام می شود؟	۹
۲-۲- چرخه تمرین ورزشکاران آتش نشان	۱۱
فصل ۳- حرکات محل آتش سوزی	۱۵
۱-۳- برنامه تناسب اندام عملکردی	۱۷
فصل ۴- تدوین برنامه تمرینی شما	۲۵
۱-۴- بسته شلنگ لوله شده	۲۶
۲-۴- کشش های پویا	۳۰
۳-۴- کشش های ایستا	۳۷
فصل ۵- تمرینات با بسته	۴۳
۱-۵- بسته شلنگ سه اینچی	۴۴
۲-۵- چرخه تمرینی با بسته	۴۶
۳-۵- حرکت شافل با بسته	۴۷
۴-۵- دویدن با بسته	۴۸
فصل ۶- تمرینات ورزشکاران آتش نشان (شکم)	۵۱
۱-۶- تاب دادن شکم	۵۲
۲-۶- نشستن روی زمین و چرخاندن بالا تنه	۵۳
۳-۶- زیر شکم معکوس	۵۴
۴-۶- دوچرخه	۵۵
۵-۶- پلاتک با بسته	۵۶
۶-۶- زیر شکم	۵۷
۷-۶- کرانچ مورب	۵۸
۸-۶- پروانه	۵۹
۹-۶- قیچی یا فلاتر کیک	۶۰

۱۲۱	۸-۲۲- لمس پنجه پا
۱۲۲	۸-۲۳- نشستن کنار دیوار
۱۲۳	فصل ۹- حرکات جهنم (سخت)
۱۲۵	۹-۱- ترکیب حرکات جهنمی (سخت)
۱۲۹	فصل ۱۰- برنامه تمرینات
۱۳۰	۱۰-۱- برنامه تمرین پایه
۱۳۳	۱۰-۲- برنامه تمرین متوسط
۱۳۶	۱۰-۳- برنامه تمرین پیشرفته
۱۳۹	۱۰-۴- تقسیم برنامه تمرینات منظم
۱۴۳	فصل ۱۱- تغذیه
۱۵۳	فصل ۱۲- برنامه تناسب اندام برای ورزشکاران آتش نشانی
۱۵۷	فصل ۱۳- ثبت تمرینات تناسب اندام ورزشکاران آتش نشانی
۱۵۹	فصل ۱۴- نتیجه گیری ورزش آتش نشانان
۱۶۱	منابع
۱۶۳	نمایه

به نام خالق یکتا که نامش آرامش بخش قلب‌ها و یادش رهایی بخش از تمام سختی‌هاست. امید است که با این تلاش‌های اندک خود بتوانیم گوشه‌ای از زحمات آتش‌نشانان جان برکف که با در دست گرفتن جان خود، ایمنی و آرامش را به جامعه ما ارزانی می‌کنند و با به خطر انداختن جان خود امید زندگانی را در ما زنده نگه می‌دارند. همچنین امید است بتوانیم یاد شهادی آتش‌نشانی کشورمان را پاس بداریم و دنباله روی راه پر افتخار آنان باشیم.

به دلیل اهمیت بالای شغل آتش‌نشانی و خدمات ایمنی و نیز ضرورت داشتن آمادگی جسمانی و توان بدنی بالا در کارکنان عملیاتی سازمان‌های آتش‌نشانی بر آن شدیم تا با تلاش‌های مستمر و جستجوی واژگان تخصصی متعدد به ترجمه‌ی این کتاب بپردازیم، به امید اینکه کارکنان سازمان‌های آتش‌نشانی بتوانند بدون نیاز به تجهیزات گران قیمت تمرینات ورزشی عملیاتی را در ایستگاه‌های آتش‌نشانی به عمل آورند. و نیز خواستیم گامی هر چند کوچک در جهت تشکر از زحمات آتش‌نشانان جان برکف شهر و دیار خود برداریم. افراد مخلص‌ی که با نثار جان خود، آرامش و ایمنی را به جامعه ما ارزانی می‌کنند و با به خطر انداختن زندگی خود، امید زندگانی را در ما زنده نگه می‌دارند.

گرچه سعی شده کتاب خالی از اشکال باشد، ولی ممکن است اشتباهات و خطاهایی در کار مترجم رخ داده باشد، لذا از محضر کلیه دانش‌پژوهان، اساتید، صاحب‌نظران و آتش‌نشانان گرامی تقاضا می‌شود برای برطرف کردن کاستی‌ها در چاپ‌های بعدی، نظرات و پیشنهادهای خود را برای ما ابراز فرمایند.

در آخر بر خود لازم می‌دانیم از زحمات جناب آقای دکتر یعقوب بدری آذرین رییس محترم دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تبریز، جناب آقای مهندس داود طالب نژاد مدیر عامل سابق سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری کلاتشهر تبریز و سایر اساتید و بزرگواران بخاطر ارایه راهنمایی‌ها، حمایت‌ها و همکاری‌های لازم کمال تشکر و قدردانی را داریم.