

سازگاری تمرینات معلق (TRX) و تمرینات مقاومتی با بدن

نویسندگان

شهرزاد حاجی علیانی

الناز اعتمادی

مریم مبارکی

www.ketab.ir



سرشناسه	:	حاجی علیانی، شهرزاد، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	سازگاری تمرینات معلق (TRX) و تمرینات مقاومتی با بدن نویسندگان شهرزاد حاجی علیانی، الناز اعتمادی، مریم مبارکی.
مشخصات نشر	:	کرج: موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۵۸ ص.
شابک	:	978-622-282-548-5 ریال ۶۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی Exercise -- Physiological aspects آمادگی جسمانی -- جنبه های فیزیولوژیکی Physical fitness -- Physiological aspects
شناسه افزوده	:	اعتمادی، الناز، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	:	مبارکی، مریم، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	:	QP۳۰۱
رده بندی دیویی	:	۰۴۴/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۴۵۸۳۰

سازگاری تمرینات معلق (TRX) و تمرینات مقاومتی با بدن

نویسندگان: شهرزاد حاجی علیانی، الناز اعتمادی، مریم مبارکی

موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ سه چاپ

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۲-۵۴۸-۵

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹



۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: مقدمه
۱۱	تمرینات کاربردی
۱۲	تمرینات ورزشی و وضعیت بدنی
۱۵	تعاریف
۱۷	فصل دوم: تمرینات مقاومتی
۱۸	انواع تمرینات مقاومتی
۱۸	طراحی برنامه تمرین مقاومتی
۲۰	قوانین پایه برای اجرای تمرین مقاومتی
۲۰	افزایش انعطاف پذیری مفاصل
۲۰	افزایش قدرت تاندون ها
۲۱	افزایش قدرت عضلات ثبات مرکزی
۲۱	تقویت عضلات تثبیت کننده
۲۱	پرهیز از تمرین جداگانه عضلات
۲۲	طریقه تخمین شدت کار تمرینات مقاومتی و کاربردی
۲۳	تی آر ایکس یا تمرینات کاربردی (TRX)
۲۵	فصل سوم: سازگاری های بدن با تمرین مقاومتی
۲۵	تمرین با وزنه آزاد یا دستگاه های بدنسازی
۲۶	سازگاری های فیزیولوژیکی با تمرین مقاومتی
۲۶	الف) سازگاری ساختاری
۲۷	ب) سازگاری متابولیکی

ج) سازگاری عصبی	۲۷
د) سازگاری هورمونی	۲۸
ه) سازگاری قلبی-عروقی	۲۸
ن) تغییر در ترکیب بدنی	۲۹
نقش تمرینات مقاومتی در سلامتی	۲۹
دستگاه قلبی-عروقی	۳۰
فصل چهارم: فشار خون و تاثیرات تمرینات بدنی	۳۱
فشارخون	۳۱
فشار خون سیستولی	۳۱
فشارخون دیاستول	۳۱
متوسط فشارخون	۳۱
تغییرات فشار خون طی تمرینات ورزشی	۳۳
تاثیر ورزش بر فشارخون	۳۳
چگونه ورزش به کاهش فشار خون کمک می کند؟	۳۴
عوامل موثر در ایجاد فشار خون	۳۴
خستگی	۳۵
منابع انرژی	۳۶
مصرف انرژی در تمرین مقاومتی	۳۷
تحقیقات انجام شده	۳۸
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	۴۵
بحث	۴۵
تطابق سیستم عصبی و افزایش قدرت	۴۸
تی آر ایکس و ثبات مرکزی و تعادل از سهیل	۴۹

پیشگفتار

تربیت بدنی و ورزش عاملی قوی در جهت مقابله با فقر حرکتی ناشی از زندگی ماشینی است و نقش ارزنده ای را در تعلیم و تربیت، حل معضلات اجتماعی، تربیت نسلی سالم و نیرومند و ایجاد همبستگی بین افراد جامعه ایفا می کند. انسان به دلایل مختلف از جمله تفریح و سرگرمی، سلامت جسمانی، لذت بخش بودن حرکت و سبک درآمد از طریق فعالیت های حرفه ای، به ورزش می پردازد (۱).

در قرن بیستم همه چیز با علم و تحقیق علمی یعنی مشاهده و آزمایش پیوند خورده است. تربیت بدنی نیز نمی تواند از علم جدا باشد. تربیت بدنی و ورزش از علوم طبیعی چون فیزیک، شیمی، مکانیک و بهداشت گرفته تا علوم انسانی، چون روان شناسی، علوم تربیتی، روان پزشکی و جامعه شناسی بهره می گیرد و با به کار گرفتن روش های علمی می کوشد، از راه کشف قوانین فیزیکی مربوط به حرکت و نیز عوامل گوناگون روانی، اجتماعی و تربیتی، مؤثرترین و بهترین روش اجرای مهارت ها و حرکت های بدنی را به کار گیرد (۲).

امروزه فعالیت های ورزشی به شکل های مختلفی برای تندرستی و سلامتی اجرا می شود. یکی از جدیدترین روش های تمرینی که بیشتر بانوان به سمت آن گرایش پیدا کرده اند تمرینات با کش یا تمرینات مقاومتی که اصطلاحاتی آر ایکس خوانده می شود می باشد.