

کتاب راهنمای جامع مربیان و هزینه سانی

نویسنده: آنجلو رید-فاکس
نسترن سیف‌الدین زاده

www.kebab.ir

کتاب راهنمای جامع مربیان دوچرخه‌سالی



مجموعه
رشته‌های ورزشی

تألیف: آنجلا رید-فاکس

ترجمه: نسترن سیف اله زاده

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه‌آرا/ سونا خرامان

| ناظر چاپ/ مهدی تکلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: رید-فاکس، آنجلا

Reed-Fox, Angela

عنوان و نام پدیدآور: کتاب راهنمای جامع مربیان دوچرخه سالی/ نویسنده آنجلا رید-فاکس؛ مترجم نسترن سیف‌اله‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.: مصور (رنگی).

فروست: مجموعه‌ی رشته‌های ورزشی و

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۸۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Indoor Cycling Instructor Handbook, 2020.

یادداشت: کتابنامه

موضوع: دوچرخه سواری

Bicycling

دوچرخه سواری - تعلیم

Cycling - Training

شناسه افزوده: سیف‌اله‌زاده، نسترن، ۱۳۵۵-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۱۰۴۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۱۸۸۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.kelab.ir



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

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

🌐 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 است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

فصل ۱: چرا دوچرخه‌سالی ورزشی منحصر به فرد است؟.....	۷
فصل ۲: چرا مربیان دوچرخه‌سالی منحصر به فرد هستند؟.....	۱۰
فصل ۳: تاریخچه دوچرخه‌سالی.....	۱۳
فصل ۴: مزایای دوچرخه‌سالی.....	۱۶
فصل ۵: سیستم اسکلتی.....	۱۸
فصل ۶: مفاصل و عضلات.....	۲۲
فصل ۷: سیستم عضلانی انواع، ویژگی‌ها و عملکرد آن.....	۲۷
فصل ۸: سیستم عصبی.....	۳۹
فصل ۹: سیستم گردش خون.....	۴۲
فصل ۱۰: سیستم تنفسی.....	۵۵
فصل ۱۱: سیستم‌های انرژی.....	۵۸
فصل ۱۲: حوادثی که احتمال آن در کلاس‌های دوچرخه‌سالی وجود دارد.....	۶۲
فصل ۱۳: ایمنی سوارکار.....	۶۸
فصل ۱۴: تعمیر و نگهداری دوچرخه و بررسی M.....	۷۰
فصل ۱۵: تکنیک‌های دوچرخه‌سالی.....	۸۰
فصل ۱۶: حرکات آسیب‌زننده و بی‌اثر.....	۹۷
فصل ۱۷: سرد کردن و کشش.....	۱۰۳
فصل ۱۸: طراحی جلسات تمرین.....	۱۰۸
فصل ۱۹: ارائه و مدیریت کلاس.....	۱۳۱
پیوست‌ها.....	۱۳۲

کتاب پیش رو اطلاعات جامع و به روزی را در مورد ورزش indoorcycling در اختیار شما مربیان قرار می‌دهد که شامل اطلاعات کاملی در زمینه مربی‌گری این رشته و تکنیک‌ها و تنظیمات ابتدایی و علم تمرین و برنامه‌نویسی می‌باشد.

کتاب پیش رو کاملاً بروز و در سال ۲۰۲۰ به چاپ رسید.
و در بسیاری از دوره‌های مربی‌گری بین‌المللی دنیا تدریس می‌گردد.

مترجم: نسترن سیف‌الله‌زاده ۱۴۰۰

دل بد نکند ز دست تا جان ندهم

من درد تو را ز دست آسان ندهم

Nastaran seifollahzadeh@gmail.com

@ Sepasfitnessclub

@ indoorcycling.iran

@docharkhe-Sabet