

۱.۱ برنامه دو جریحه سانی به همراه تنظیمات ابتدایی و حرکات پایه

نویسنده: توماس دبلیو کیسون
نسترن سیفالیه زاده

۱۰۱ برنامه دوچرخه سالی

مجموعه
رشته‌های ورزشی

تألیف و ترجمه: نسترن سیف اله زاده

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: سیفالله‌زاده، نسترن، ۱۳۵۵-، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ برنامه دوچرخه سالی به همراه تنظیمات ابتدایی و حرکات پایه/ مترجم و گردآوری نسترن سیفالله‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۸۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان گسترده: صد و یک برنامه دوچرخه سالی به همراه تنظیمات ابتدایی و حرکات پایه.

موضوع: دوچرخه‌سواری

Cycling

دوچرخه سواری - تعلیم

Cycling - Training

رده بندی کنگره: GV۱۰۴۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۳۳۸۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



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.



بخش ۱ ۵

۶	 مقدمه
۹	 قبل از شروع دوچرخه سالی
۱۲	 «سلامتی و امنیت»
۱۴	 تنظیمات ابتدایی
۲۳	 دایره پدال زدن
۲۴	 سرعت حرکت CADENCE
۲۶	 «حالت و موقعیت بدن»
۲۹	 گرم کردن
۳۱	 «شروع کلاس و تکنیک‌ها»
۴۱	 «فرضیه‌ها و نظریه‌های نادرست»
۴۷	 «آبرسانی و تنفس»
۴۸	 تمرینات هوازی و بی هوازی
۴۸	 تمرینات و آموزش استفاده از مانیتور ضربان قلب
۵۲	 «آخرین تذکرات برای مربیان»
۵۲	 «طراحی جلسات»
۵۴	 «سرد کردن و کشش»
۵۶	 بیشترین استفاده از جلسات آموزشی
۵۸	 ورزش طولانی ولی آرام شما را متناسب‌تر می‌کند
۶۰	 «پیشرفت هایتان را یادداشت کنید»

بخش ۲ ۶۱

۶۲	 چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۶۲	 محدوده ضربان قلب
۶۳	 مناطق توان و توان‌سنج‌ها
۶۴	 مقیاس درک سختی تمرین
۱۷۱	 کلید واژه‌ها

کتاب پیش‌رو اطلاعات جامع و کاربردی را در مورد ورزش indoorcycling در اختیار شما قرار می‌دهد. که این اطلاعات شامل تنظیمات ابتدایی و تکنیک‌های پایه و علم تمرین مختص دوچرخه سالی می‌باشد و علاوه بر آن در این کتاب در بخش دوم ۱۰۱ برنامه مبتدی تا پیشرفته (که قابل استفاده برای ورزشکاران دوچرخه‌سوار داخل سالن و همین‌طور دوچرخه‌سواران جاده) می‌باشد ارائه شده است.

مترجم: نسترن سیف‌اله زاده

از دوست به یادگار دردی دارم

کان درد به صد هزار درمان ندهم

Nastaran seifollahzadeh@gmail.com

@Sepasfitness clup

@ indoorcycling.iran

@docharkhe-sabet