

آناتومی تمرینات فانکشنال

کوپین کار- مری کیت فیت

www.ketab.ir

ترجمه و تألیف

دکتر حمید مسجدی

دکتر لیلا عیسی زاده

نادیا مرادی

مجتبی مهدوی

این کتاب توسط دکتر حمید مسجدی و دکتر لیلا عیسی زاده ترجمه و تألیف شده است و به صورت کتابخانه ای در دسترس قرار دارد.

کار، کوین، ۱۹۸۷-م.

Carr, Kevin, ۱۹۸۷-

آناتومی تمرینات فانکشنال / کوین کار، مری کیت فیت، ترجمه و تالیف لیلا عیسی‌زاده... [و دیگران].

تهران: فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.

۱۹۰ص:، مصور(رنگی)، جدول(رنگی).

۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۹-۰

فیبا

عنوان اصلی: [۲۰۲۲] Functional training anatomy,

ترجمه و تالیف لیلا عیسی‌زاده، حمید مسجدی، مجتبی مهدوی، نادیا مرادی.

کتاب حاضر توسط ناشران و مترجمان متفاوت با عناوین گوناگون در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده است.

آمادگی جسمانی

Physical fitness

تمرین‌های ورزشی

Exercise

تربیت بدنی

Physical education and training

فیت، مری کیت، ۱۹۸۸-م.

Felt, Mary Kate, ۱۹۸۸-

عیسی‌زاده، لیلا، ۱۳۵۶ - مترجم

۶۷۴۸۱

۶۱۳/۷

۸۵۳۵۹۶۳

فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

آناتومی تمرینات فانکشنال

مؤلف: کوین کار

ترجمه و تالیف: لیلا عیسی‌زاده، حمید مسجدی،
مجتبی مهدوی، نادیا مرادی.

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۹۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۹-۰

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مترجمین محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

فهرست مطالب

فصل اول: مفاهیم فانکشنال	۹
فصل دوم: اصطلاحات حرکت شناسی	۲۵
فصل سوم: تمرینات فانکشنال در حرکت	۳۷
فصل چهارم: تمرینات جنبش پذیری	۵۱
فصل پنجم: تمرینات کنترل حرکتی و آماده سازی حرکتی	۷۱
فصل ششم: تمرینات پلانومتریک و مدیسن بال	۸۷
فصل هفتم: تمرینات توانی با وزنه سنگین	۱۰۹
فصل هشتم: تمرینات قدرتی بالاتنه	۱۲۵
فصل نهم: تمرینات قدرتی پایین تنه	۱۴۱
فصل دهم: تمرینات قدرتی میان تنه	۱۶۳
فصل یازدهم: برنامه تمرینی فانکشنال	۱۸۱

مقدمه

تمرینات فانکشنال به یک موضوع داغ و یک رویکرد محبوب تمرینی تبدیل شده است. علیرغم وجود تحقیقات تخصصی و یا تعاریف واضح و بحث پیرامون روش های آن، تمرینات فانکشنال در همه جا وجود دارند. کتاب های زیادی در این زمینه نوشته شده اند و شرکت در یک کنفرانس تناسب اندام و یا اردوی تمرین ورزشی بدون درک از سیر تکاملی تمرینات فانکشنال امکان پذیر نمی باشد.

برای اینکه بتوانید در یک حیطه ورزشی سرآمد شوید، به یک برنامه تمرینی طراحی شده نیاز دارید که در آن عملکرد بهینه بدن شما در نظر گرفته شده باشد. ایده تمرینات فانکشنال بر این اساس شکل گرفته است که تمرینات صحیح بر پایه ساختار آناتومیکی و عملکردی بدن انتخاب شوند و هدف آن سلامت و عملکرد مطلوب باشد.

خواه شما یک ورزشکار حرفه ای باشید یا یک فرد معمولی، به هر حال برنامه تمرینی شما باید منعکس کننده عملکرد بدن شما در ورزش یا فعالیت روزمره باشد. تمرینات فانکشنال برای کارآمد و پیشرفته بودن نیازی به پیچیدگی و ابزارهای گران قیمت ندارند و همین امر منجر به ارجحیت قرار گرفتن آن در شرایط مختلف می شود.

برای عموم مردم جامعه، تمرینات فانکشنال باید قابلیت و توانایی افراد برای انجام امور روزمره زندگی و همین طور شغل آن ها را بهبود بخشد. تمرینات باید به عنوان وسیله ای برای بهبود کلی سلامت قلبی عروقی، متابولیسم و عصبی به کار گرفته شود. تمرینات باید توانایی افراد در انجام وظایف روزمره را همراه با انرژی و هوشیاری بهبود داده و توانایی آن ها را برای شرکت ایمن در فعالیت های تفریحی افزایش دهد.

نباید «تمرینات فانکشنال» را شاخه خاصی از تمرینات دید بلکه آن ها تمریناتی هوشمندانه و هدفمندی هستند که به منظور بازگرداندن کیفیت حرکت، بهبود عملکرد و کاهش احتمال آسیب دیدگی انجام می شوند. هدف از ترجمه و تألیف این کتاب معرفی نمونه تمرینات هدفمند فانکشنال است که بایستی در هر برنامه تمرینی برای ورزشکاران و افراد عادی بکار گرفته شود شما می توانید بعد از مطالعه این کتاب برنامه های خود را بر اساس همین تمرینات پایه، برنامه ریزی کنید.