

بنام خالق هستی

راهنمای رشته ورزشی کتِلِ بل

ترجمه و گردآوری:

دکتر مهدی باغین زاده

مسئول کمیته کتِلِ بل هیئت ورزش های همگانی شمال شرق تهران

مربی پروفشنال و تربیتر کتِلِ بل از آمریکا

www.ketab.ir

۲۴۸۲ ۵۱۵

۱۴۰۱

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

	سرشناسه	: لوری، سارا Lurie, Sarah
	عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای رشته ورزشی کتل بل / نویسنده سارا لوری؛ ترجمه و گردآوری مهدی باغینزاده.
	مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
	مشخصات ظاهری	: [۱۴۶] ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
	شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۸۵-۹
	وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
	یادداشت	: Kettlebells for dummies, c 2010. عنوان اصلی:
	یادداشت	: [۱۴۶]. کتابنامه: ص.
Kettlebells	موضوع	: کتل بل
Weight training		: تمرین با وزنه
	شناسه افزوده	: باغینزاده، مهدی، ۱۳۵۹، مترجم
	رده بندی کنگره	: GV۵۴۷/۵
	رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۳
	شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۷۳۸۵۸
	اطلاعات رکورد کتابشناسی ملی	: فیپا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

راهنمای رشته ورزشی کتل بل	■ نام کتاب:
مهدی باغینزاده	■ ترجمه و گردآوری:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۴۰۱	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۸۵-۹	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰	■ قیمت:
۸۱۰۰۰ تومان	

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

فصل اول: راهنمای رشته ورزشی کتل بل	۹
راهنما	۹
پیش درآمد	۱۰
تمرینات کتل بل	۱۱
تاریخچه کتل بل	۱۲
پیش درآمدی بر کتل بل	۱۵
شکل دهی با کتل بل ها	۱۵
مقایسه کتل بل ها با سایر تمرینات	۱۷
گرفتن کتل بل (گrip) مناسب ستون فقرات و لگن	۱۸
تنفس صحیح، گرم کردن، خشک کردن و آرام کردن	۱۹
کتل بل برای مخاطبان خاص	۲۰
مزایای استفاده از کتل بل ها	۲۳
فصل دوم: آناتومی و عضلات در گیر در حرکات کتل بل	۳۶
کتل بل سوئینگ Kettlebell Swing	۳۶
سوئینگ تک دست SingleHand Swing	۳۹
روپ سوئینگ Rope Swing	۴۰
تورکیش گت آپ Turkish Get Up	۴۱
کلین Clean	۴۳
پرس سرشانه Shoulder Press	۴۵
تنوع در پرس کتل بل	۴۶
نشانه‌های بیشتر برای اجرای پرس کتل بل	۴۶

۴۷	Windmill	ویند میل
۴۹	ایمنی	
۴۹	Snatch	اسنچ
۵۱	Push Press	پوش پرس
۵۲	Single Leg RDL	ددلیفت رومانی ای تک پا
۵۳	Russian Twist	راشن توییست
۵۴	تمرین برای مبتدیان	
۵۶	تمرینات چربی سوزی با کتل بل	
۵۹	MMA	تمرینات
۶۲	تمرین کتل بل برای مبتدیان	
۶۴	تمرینات کاهش وزن	
۶۷	فصل سوم: رژیم غذایی و تغذیه	
۶۸	پروتئین ها	
۶۹	اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز رژیم غذایی	
۷۰	پروتئین در هر وعده غذایی	
۷۲	منابع پروتئینی توصیه شده	
۷۳	مصرف پروتئین بهینه	
۷۵	خطر مصرف بیش از حد پروتئین	
۷۶	کربوهیدرات ها	
۸۱	چربی ها	
۸۵	آب	
۸۷	فصل چهارم: انواع گریپ (گرفتن) در کتل بل ها	
۸۸	آناتومی کتل بل	

۹۲	گریپ ها.....
۱۰۸	حرکات و تمرینات کتل بل.....
۱۲۱	تمرینات بالاته.....
۱۲۹	تمرینات عضلات میان تنه (Core).....
۱۳۴	تمرینات عضلات پشت.....
۱۳۶	تمرینات عضلات تحتانی.....
۱۴۳	پیوستار.....
۱۴۵	منابع.....

www.ketab.ir