



نرمش و تندرستی (۵)

نرمش‌های تخصصی دو نفره

جمشید مهریار

www.ketab.ir

سرشناسه: مهریار، جمشید، ۱۳۴۶ -، گردآورنده
عنوان قراردادی: نرمش‌های تخصصی دونفره/ به‌کوشش جمشید مهریار
مشخصات نشر: مشهد، به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص: مصور رنگی.
فروست: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی): ۱۶۸۶
نرمش و تندرستی؛ ۵.
شابک (دوره): ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۰۸۲-۵
شابک (جلد): ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۰۶۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
موضوع: نرمش
موضوع: تمرین‌های ورزشی
موضوع: ورزش‌درمانی
شناسه افزوده: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۴۳/۵-۵ GV
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۳۳۳۲

نرمش و تندرستی (۵)

نرمش‌های تخصصی دونفره

۱۶۸۶

جمشید مهریار

طراح جلد | مسعود قزلسفلی

چاپ | اول - ۱۳۹۴

شمارگان | ۲۰۰۰ نسخه

نظم | رفعی (۱۹×۲۴)

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک (دوره) | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۰۸۲-۵

شابک (جلد ۵) | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۰۶۸-۹

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۳۵۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.پ. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

فهرست

- ۶ سخن مؤلف
بخش اول: نرمش های تخصصی قدرتی دونفره (بدون
وزنه - ایستاده) ۸
بخش دوم: نرمش های تخصصی قدرتی دونفره (بدون
وزنه - نشسته) ۳۰
بخش سوم: نرمش های تخصصی تمرین های دونفره با
توپ مدیسین بال ۵۲



سخن مؤلف

هر چند جهان امروز عصر انفجار اطلاعات است و با ورود به فضای مجازی می‌توان به‌گونه‌ای سریع، آسان و کم‌هزینه اطلاعات بیشماری را به‌دست آورد؛ اما با این همه، کتاب همان «یار مهربان» همیشگی و «دانای خوش بیان» لاینهایی برقرار مانده است. انس و الفتی که انسان جستجوگر با کتاب برقرار می‌کند، نه تنها ارزش خود را از دست نداده، بلکه روز به روز نزد وی محبوب‌تر نیز شده است.

علی‌رغم ارتقای کمی و کیفی چشمگیر دانش ورزش، متأسفانه همکاران مربی و متخصص بدنساز رشته‌های مختلف ورزشی، به‌دلیل فقدان منابع معتبر فارسی در این علم، بدنسازی را عضله‌سازی تلقی می‌کنند؛ درحالی‌که بدن مجموعه‌ای از اعضا و جوارحی است که به فاکتورهایی نیاز دارد و در آن رشته ورزشی باید به آن‌ها توجه شود.

مجموعه پیش‌رو پاسخی است، هرچند اندک، به جویندگانی که تشنه خواستن و دانستن هستند. این اثر شش جلدی، حاصل سی سال تجربه نگارنده به‌عنوان ورزشکار، مربی تیم ملی دو و میدانی ایران، مدرس بدنسازی از کشور آلمان و مدیر ورزشی است.

این مجموعه می‌تواند اطلاعات درخور و گرانبهایی را در اختیار کلیه رده‌های سنی قرار دهد. ورزشکاران و مربیان در سطوح آماتور تا حرفه‌ای و معلمان ورزش و دانشجویان تربیت‌بدنی از دیگر مخاطبان این اثر هستند.



این زکات علم جز با همکاری، همیاری و همدلی همه کسانی که قلبی برای دوست داشتن و دستی برای گرفتن دارند، میسر نشد. هرچند تلاش شده است اثری دقیق و کم‌اشتباه به مخاطب عرضه شود، اما باز هم امکان خطا وجود دارد و این طبیعت کار انسان است. بسیار خرسند خواهیم شد که اهل قلم و تحقیق دیدگاه‌های خود را به نشانی ناشر ارسال کنند تا در چاپ‌های آینده مورد توجه قرار گیرد. در پایان، مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمامی کارکنان به‌شمار (انتشارات آستان قدس رضوی) اعلام می‌کنم و امیدوارم در مسیر ارتقای فرهنگی جامعه اسلامی، همچون گذشته موفق باشند.

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست
هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته بجاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

جمشید مهریار

زمستان ۱۳۹۳