

ایست مرینات ایست زوال بایست

بهاره یزدان پرست چهارمخالی

هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گرایش قلب-عروق و تنفس



HIIT تمرینات اینتروال با شدت بالا

تألیف: لیوسی ویندهام رد

ترجمه: بهاره یزدان پرست چهارمحالی

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروموسوی

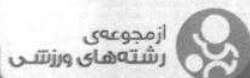
• مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت تک رنگ: ۱۹۹۰۰۰۰ ریال • قیمت رنگی: ۲۹۲۰۰۰۰ ریال



از مجموعه
رشته‌های ورزشی

سرشناسه: ویندهام-رد، لیوسی
عنوان و نام پدیدآور: HIIT : تمرینات اینتروال با شدت بالا / تألیف: لیوسی ویندهام رد ؛ ترجمه: بهاره یزدان پرست چهارمحالی
موضوعات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات مصطفی، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۳-۳۵۵-۱۶۷۰-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: ۴۰۵. HIIT-High Intensity Interval Training : Interval workouts- Impressive Results
عنوان گسترده: اج ای ای تی تمرینات اینتروال با شدت بالا
موضوع: ورزش‌های هوازی Aerobic exercises
موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان Exercise for women
موضوع: تمرین‌های، تفاوتی با شدت بالا * -intensity interval training
سناسه افزوده: یزدان پرست چهارمحالی، بهاره، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
رده بندی کنگره: ۱۲۹۶ ۷۱۴۳/۵/۱۵۱ RAY
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۰۹۱۵۲

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱، کسبه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۱ sms نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۰، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

بخش ۱ شروع و دانستن تمرینات اینتروال شدید

۱ چگونگی تمرینات HIIT

دو مثال تمرینی

فعالیت اول پیاده روی یک دقیقه و چهل و پنج ثانیه

فعالیت دوم دودقیقه و ۱۵ ثانیه با پیاده روی HIIT

۲ بدن چگونه حرکت می‌کند

۳ شدت برابر مدت

۴ تست‌های آمادگی جسمانی و نتایج آن

تست ۱ مایل : دویدن یا پیاده روی

تست بالاتنه: شنا روی زمین

تست پایین تنه : راه رفتن با جهش

چگونگی احساس شما

شکل بدن و کاهش وزن

اندازه گیری

۵ لیست وسایل مورد نیاز شما

کفش و تمرین کننده و لوازم جانبی

فعالیت‌های مربوط به دختران

زمان سنج

وسایل دیگر

۶ شدت تمرین

۷ گرم کردن کشش و سرد کردن

چگونه گرم کنیم

کشش عضلات دوقلو

کشش عضله همسترینگ

کشش عضله چهارسر

کشش عضله سه سر بازو

۳۸	کشش قفسه سینه
۳۹	کشش عضلات پشت
۴۰	۸ سلامتی و امنیت
۴۱	۹ اگر آسیب دیدید

بخش ۲ تمرینات ورزشی ۴۴

۴۵	۱۰ ۴ دقیقه چربی سوزی با تمرینات HIIT
۵۰	۱۱ ۵ دقیقه تمرین HIIT
۵۶	۱۲ ۷ دقیقه تمرین HIIT
۶۴	۱۳ تمرینات HIIT برای افراد مبتدی
۶۹	۱۴ تمرینات HIIT با نیمکت
۷۶	۱۵ تمرینات HIIT دایره ای در خانه
۸۳	۱۶ تمرینات HIIT برای افزایش نیرو
۹۲	۱۷ تمرینات HIIT برای کاهش وزن
۹۹	۱۸ تمرینات HIIT بسیار خوب برای بیکرتراشی
۱۰۶	۱۹ تمرین اصلی HIIT برای چربی سوزی
۱۱۰	۲۰ تمرینات راه رفتن HIIT
۱۱۲	۲۱ تمرین دویدن HIIT
۱۱۴	۲۲ تمرینات HIIT با وزنه های آزاد
۱۲۵	۲۳ تمرین جهشی HIIT
۱۳۲	۲۴ تمرین HIIT در سه حرکت برای لاغر شدن پاها
۱۳۶	۲۵ تمرین HIIT با صندلی برای سوزاندن کالری

بخش ۳ تغذیه ورزشی ۱۴۴

۱۴۵	۲۶ آموختن غذای مناسب و مفید
۱۴۷	۲۷ چه چیزهایی رژیم با اندازه متناسب را به وجود می آورند؟
۱۵۰	۲۸ خطرات استفاده از شکر
۱۵۳	۲۹ اهمیت مقدار!
۱۵۴	۳۰ مقیاس غذا با اندازه متناسب
۱۵۵	۳۱ مواد غذایی مناسب با برنامه

۱۵۶	روز اول
۱۵۸	روز دوم
۱۶۰	روز سوم
۱۶۲	روز چهارم
۱۶۴	روز پنجم
۱۶۶	روز ششم
۱۶۸	روز هفتم
۱۷۰	۳۲ کاربرد برنامه غذایی
۱۷۱	نوع ۱: اجتماعی باشیم
۱۷۲	نوع ۲: تمرین فعالیت های ورزشی
۱۷۳	نوع ۳: ایجاد ایست فعالیت های ضربه ای
۱۷۴	نوع ۴: کنترل برنامه ورزشی
۱۷۵	نوع ۵: تعیین و انضباط
۱۷۶	نوع ۶: انجام فعالیت های ورزشی
۱۷۷	نوع ۷: دیدن و باور کردن
۱۷۸	نوع ۸: آنچه را که به دست می آورید
۱۸۰	قدردانی

هرچیزی به اندازه مفید واقع می‌شود حتی تمرینات ورزشی و بدنسازی هم باید از یک حد خاصی تجاوز نکند وگرنه نتیجه عکس خواهد داد. به مقدار زیاد از هر چیز خوب نیز می‌تواند برای شما مضر باشد از جمله ورزش. ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای تناسب اندام است. اما تمرین بیش از اندازه می‌تواند باعث به وجود آمدن طیف گسترده‌ای از مشکلات جسمی، روانی و رفتاری شود.

تمرینات اینتروال یکی از بهترین روش‌های تمرینی برای سوزاندن چربی با کمترین فعالیت قلبی است. HIIT تکنیک تمرینی بسیار مؤثری است که برای کاهش چربی بدن، افزایش سرعت، افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی می‌باشد و بهتر از این موارد تنها ۲۰ دقیقه از وقت تمرین شما را نیاز دارد. تمرینات اینتروال با شدت بالا یک روش شگفت‌آوری برای کاهش زمان تمرین و بالا بردن مقدار چربی سوزانده شده است. یکی از کلیدهای سودمند این تمرین این است که به بدن شما اجازه بطن پدیده نمی‌دهد، پس، از بالا رفتن تغییرات مربوط به شدت و زمان تمرین مطمئن شوید.

در کتاب حاضر، تمرینات مختلفی برای افراد مبتدی و حرفه‌ای با توجه به جدول تعیین سطح شدت تمرین و وسایل مورد نیاز طراحی شده است تا افراد در هر سطحی بتوانند از مزایای تمرینات HIIT بهره‌مند شوند.

با انرژی توفیق روزافزون

مترجم

مقدمه

به عنوان یک مربی و نویسنده من در ارتباط با این صنعت به مدت ۲۰ سال ، بسیاری از آرزوهای مربوط به تناسب اندام و رژیم‌های غذایی را داشته‌ام که می‌خواستم به حفظ تناسب اندام به طور واقعی بپردازم و با این حال، مسائل بدن البته میزان سرمایه‌گذاری و هزینه تجهیزات بالا را به دنبال داشته است و از طریق ورزش و راز مربوط به تناسب اندام از طریق لوازم ژیمناستیک و تمرینات باعث شده که من بتوانم به همانندسازی در خانه با کارایی بالا بپردازم ، اما کتاب دیگری هست که در این میان به آن اشاره کردم.

سالها هست که قبل از اینکه به این نام اشاره کنم با کاربرد شیوه مخصوص تعلیم مشتریان با نتایج باورنکردنی می‌تواند زمان را صرف این تمرینات نمود و این شیوه به طور متناوب در دوره کوتاه در توسعه سطح آمادگی نشانی داشته است. من همچنین آگاه از چگونگی موفقیت بودم و حالا یاد گرفتم که به دلایلی این کار را انجام دهم زیرا بر اساس اصول عمده در تناسب اندام و راههای رسیدن به آن در شرایط مؤثر بوده است که این نتایج باعث انگیزه و حفظ آن شده است و اکنون گرفتار یک سری عادات در طول سرمی‌کنیم. در این کتاب به بررسی چگونگی انجام حرکات و حفظ و شدت آن هستیم که به بررسی انگیزه و تغذیه نیز پرداختیم