

بسم الله الرحمن الرحيم

ورزش بوکس

کریم سخنور

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

:سخنور بیرق، کریم
 :ورزش بوکس / کریم سخنور بیرق.
 :تبریز: انتشارات نباتی، ۱۳۸۹.
 :۷۳ ص.
 :۲-۲۲-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸
 :۲۲۶۹۴۴۶۰



عنوان : ورزش بوکس
 مؤلف : کریم سخنور بیرق
 ناشر : انتشارات نباتی
 چاپ اول : ۱۳۸۹
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 بهاء : ۱۵۰۰۰ ریال
 تعداد صحیفه : ۷۳
 شابک : ۲-۲۲-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری
 استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن : ۵۵۴۸۴۱۷

صفحه	عنوان
۴.....	مقدمه
۱۰.....	تاریخچه
۲۰.....	آشنایی با هنرزمی بوکس
۲۹.....	اوزان مسابقه
۳۲.....	آشنایی با کیسه بوکس
۳۶.....	تمرینات قدرتی
۳۷.....	تمرینات سرعتی
۴۳.....	تمرینات هوازی
۴۸.....	قوانین
۵۸.....	رابطه ی بوکس با اخلاق فرد
۶۱.....	بدنسازى
۶۶.....	برنامه تمرین
۶۸.....	ابراز خشم مفید و مناسب است

مقدمه

همه از تمرینات هوازی متنفر هستند. هیچ کس علاقه ای به انجامشان ندارد. من، بسیاری از انواع تمرینات مختلف هوازی را امتحان کرده ام، و بیش از همه، بوکس را پسندیده ام. تمرینات بوکس، با ورزش کردن تمام بدن، و افزایش ضربان قلب، سوزاندن کالری های اضافی را تضمین می کند. در صورتیکه از تمرینات متداول هوازی، مثل دویدن روی تردمیل، خسته شده اید، مطالعه این مقاله را توصیه می کنم، آنچه را که برای شروع تمرینات بوکس بمنظور تناسب اندام، باید بدانید، توضیح خواهم داد.

وسیش از آغاز سوزاندن کالریهای اضافی، باید چند قلم وسیله را تهیه کنید. این وسایل را براحتی می توانید از فروشگاه های لوازم ورزشی تهیه نمایید.

کیسه بوکس سنگین: یک کیسه کرباسی، پلاستیکی، یا چرمی مناسب است. این کیسه ها، با مواد نرم یا سفت، پر شده اند.