

سرشناسه	: پویافر، مهدی، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تناسب اندام (افزایش قد، کاهش وزن)/ مولفین مهدی پویافر، علیرضا زارعی ثانی، فاطمه کوشکی.
مشخصات نشر	: سبزوار: انتشارات خمسه النجباء (ع)، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: 978-600-6209-57-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۱-۱۶۲.
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: قد
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: تمرین های ورزشی
شناسه افزوده	: زارعی ثانی، علیرضا، ۱۳۵۲ -
شناسه افزوده	: کوشکی، فاطمه، ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ت ۹ پ / GV۴۸۱
رده ی دیو	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۲۳۵۳

عنوان تناسب اندام (افزایش قد، کاهش وزن)

مولفین: مهدی پویافر، علیرضا زارعی ثانی، فاطمه کوشکی
ویراستار: اعظم السادات محمودی نیک
شابک: ۹ - ۶۲۰۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸
تیراژ: ۵۰۰ جلد
تاریخ انتشار: مردادماه ۹۴
نوبت چاپ: اول
لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ رسانه ۴۴۲۲۸۷۹۱
ناشر: انتشارات خمسه النجباء (علیهم السلام)
قطع: وزیری

حق هر گونه چاپ یا کپی برداری برای سرشناسه محفوظ است.

Ma_pouyafar@yahoo.com

فهرست

صفحه

عنوان

۹	مقدمه
۱۰	فصل اول
۱۰	افزایش قد
۱۵	تمرینات
۴۴	فصل دوم
۴۴	کاهش وزن
۴۵	وزن بدن چگونه تنظیم می شود؟
۴۷	روشهای کوچک کردن شکم
۴۹	نکات کلی در باره تمرینات ورزشی ناحیه شکم
۵۳	نکات عالی برای تمرینات تناسب اندام
۵۷	غذاهای عالی برای کوچک کردن شکم
۶۷	فصل سوم
۶۷	طناب زدن برای تناسب اندام
۷۲	روش های طناب زدن
۷۵	برنامه طناب زدن برای چربی سوزی

- فصل چهارم ۷۸
- مباحثی پیرامون علوم ورزشی ۷۸
- انواع فعالیت های ورزشی ۷۹
- تمرینات شدت بالا و کوتاه مدت؛ یا شدت پایین و بلند مدت؟ ۸۳
- اسید لاکتیک ۸۵
- رابطه بین مصرف بیش از حد کربوهیدرات و چاقی ... ؟ ۹۱
- تمرین با وزنه های سبک یا وزنه های سنگین ؟ ۹۴
- تمرینات از ر ر رساندن ضربان قلب به مرحله چربی سوزی ۹۶
- دوچرخه ثابت و راهش می شکم و پهلوی ها ۹۹
- اطلاعاتی درباره چربی سوزی ۱۰۳
- عضلات شکم (سیکس پک) ۱۰۷
- تمرین با شکم خالی باعث کاهش چربی های ناحیه شکم خواهد شد ؟ ۱۱۰
- بازگشت به حالت اولیه ۱۱۳
- گلوتامین و نقش آن در ورزش ۱۱۹
- نکاتی برای نوشن یک برنامه ی غذایی خوب ۱۲۶
- برنامه ی تغذیه ای و تمرینی ۱۳۳
- اگر میخواهید خوشتیپ به نظر برسید از نوشیدنی های الکلی استفاده نکنید. ۱۳۸

- ۱۴۱ رابطه ی جنسی و افزایش کارآیی بدن
- ۱۴۸ آیا زنان نسبت به مردان باید متفاوت تمرین کنند ؟
- ۱۵۰ مبحث آزاد
- ۱۵۳ جدول کالری مواد غذایی
- ۱۶۰ منابع

مقدمه :

هدف ما این است، موضوعاتی عنوان کنیم که برای فعالان علوم ورزشی و ورزشکاران کشورمان از تازگی بیشتری برخوردار باشد، و آنها را به سمتی هدایت کنیم که به فعالیت های ورزشی به طور آگاهانه و با علم روز بپردازند. کتاب پیش روی شما از ترجمه متون خارجی و بحث ها و تئوری هایی بود که از مقالات کتب معتبر و نظر اساتید صاحب نظر جمع آوری شد و تکمیل گردید. در کتابی که میخوانید سعی شده است جدیدترین مباحثی که در کشورهای مدرن در حال تحقیق است گنجانده شود، البته که از متون داخلی نیز به وفور استفاده گردید. ریاضی جسته ایم، سعی گردیده مطالب در یک قالب جدید و به دور از مطالب تکراری کتب مختلف گردآوری شود، تا خواندن آن برای خواننده آزاردهنده و خسته کننده نباشد. تمامی مباحث حد المقدور خاصه بوده و به یک جمع بندی قابل فهم رسیده است.

پویافر