

۱۲۲۹۹۳۴



دوره آموزشی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن:

TRX S10

گل آرا خانه



۱۳۹۷

سرشناسه	:	خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دوره آموزشی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن: TRX STC / گل آرا خانقاهی.
مشخصات نشر	:	تهران: آیندگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۸ ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۵۶-۳
موضوع	:	Exercise -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی -- ابزار و وسایل
موضوع	:	Exercise -- Equipment and supplies
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
رده بندی کنگر	:	GV۴۸۱/۸۷۸۴۰۲۳ ۳۹۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۶۸۷۷۲



تمرینات هوازی: دوره آموزشی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن

TRX STC

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۵۶-۳

سبک زندگی خود را تغییر دهید

صفحه

فهرست

۵.....	اهداف دوره.....
۶.....	تاریخچه تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن.....
۹.....	مروری کلی بر تمرینات معلق.....
۱۱.....	مزایای تمرینات معلق.....
۱۵.....	نحوه نصب.....
۲۰.....	۵ نکته که باید بدانید.....
۲۶.....	چگونگی تنظیم شدت حرکات.....
۳۶.....	طراحی برنامه.....
۶۰.....	تمرینات اندام فوقانی.....
۱۱۸.....	تمرینات میان تنه.....
۱۶۲.....	تمرینات اندام تحتانی.....
۲۱۶.....	تمرینات کششی.....
۲۷۳.....	راه اندازی برنامه ی گروهی ۵ مرحله ی آسان.....
۲۷۵.....	برنامه ی گروهی TRX.....
۲۷۸.....	ضمیمه ۱: اصطلاحات فنی حرکت و موقعیت قرارگیری.....
۲۷۹.....	ضمیمه ۲: فهرست حرکات ورزشی این دوره.....
۲۸۰.....	ضمیمه ۳: جزئیات صفحات حرکتی.....
۲۸۴.....	ضمیمه ۴: جزئیات صفحات حرکتی.....