

به نام خداوند جان و خرد

آماده سازی فوری بدن

(توصیه ها و تکنیک هایی برای تمرینات روزانه ی کل بدن)

نویسنده

انتشارات آکسفورد

مترجم

سهیلا کریمی

(فوق لیسانس تربیت بدنی)

نشر توپ



۱۳۹۵



نام کتاب: آماده‌سازی فوری بدن

مترجم: سهیلا کریمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۸-۵

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز بخش: انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۴۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

کتاب حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه

کریمی، سهیلا، ۱۳۶۸ - ترجم

عنوان و نام پدیدآورنده

آماده‌سازی فوری بدن: (توصیه تکنیک‌هایی برای تمرینات روزانه‌ی کل بدن)

نویسنده انتشارات آکسفورد؛ مترجم: سهیلا کریمی

مشخصات نشر

تهران: نشر توپ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۱۲۴ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۸-۵

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

یادداشت (عنوان اصلی)

Instant body conditioning: Tips and techniques for total body workouts

موضوع

آمادگی جسمانی

رده بندی کنگره

GV۴۸۱/۱۸ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی

۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی

۴۵۵۸۴۳۲

پیشگفتار مترجم

امروزه یکی از ابزارهای سهل الوصول، ارزان و تعیین کننده سلامتی انسان ها، فعالیت های حرکتی و ورزش است. بدون تردید حرکت و فعالیت های بدنی برای حفظ سلامتی و نیز افزایش قابلیت های جسمانی و روانی اهمیت بسزایی دارد. از یک سو، ترکیب ساختمان بدن انسان به گونه ای طراحی شده است که لازمه بقا، دوام و سلامت آن در گرو تحرک و فعالیت بدنی است. از سوی دیگر، توسعه جوامع شهری، روی آوردن به زندگی ماشینی و افزایش وسایل پیشرفته مدرن با تمام مزایا و تسهیلاتش، اثرات منفی زیادی بر روی بدن انسان نهاده و موجب پدیده ای به نام فقر حرکتی گردیده است که حرکت و فعالیت را از انسان سلب نموده، سلامتی و در نهایت زندگی سالم وی را به مخاطره انداخته است. فقر حرکتی از ویژگی های دنیای مدرن امروزی است که در نتیجه پیشرفت های شگرف در فناوری و ماشینی شدن زندگی و مشاغل مختلف به وجود آمده است. این تحول بزرگ از منظر سلامتی و تندرستی از مهم ترین مشکلات بشر امروزی می باشد. منظور از فقر حرکتی، کم بودن سطح فعالیت بدنی در امور روزمره زندگی و فعالیت های شغلی است. به دنبال کم تحرکی، مسائل و مشکلاتی چون افزایش وزن، افزایش فشارخون، افزایش بیماری های قلبی و عروقی، افزایش هزینه های بهداشتی و درمانی، تحلیل عضلانی، کاهش آمادگی قلبی- تنفسی، خستگی مفرط جسمی و روحی و... نمایان شود.

این کتاب مجموعه‌ای از تمرینات ساده و کاربردی برای کل بدن را شامل می‌شود که بدون حضور در باشگاه و داشتن تجهیزات تخصصی در منزل قابل اجرا می‌باشد. مجموعه‌ی این تمرینات به تناسب اندام و استحکام عضلات شما کمک قابل توجهی خواهد نمود.

سهیلا کریمی زمستان ۹۵

www.ketab.ir



فهرست

۱۲	 مقدمه
۱۵	 چرا گرم کردن بدن مهم است؟
۱۷	 افزایش میزان حرارت
۱۹	 تمرین با دمبل - عضله‌ی سه سر بازویی
۲۱	 تمرین جلو بازو با توپ
۲۳	 جلو بازو زامن - عضله‌ی دوسر بازویی
۲۵	 جلو بازو چکشی - عضله‌ی پرسر بازویی
۲۷	 شنا روی زمین با توپ
۲۹	 نقاط سه گانه‌ی شنا روی زمین
۳۱	 تمرین با دمبل - قفسه‌ی سینه
۳۳	 نقاط سه گانه‌ی شنا روی زمین
۳۵	 پرس سینه
۳۷	 هرم قدرت
۳۹	 بخش بعدی هرم قدرت
۴۰	 تمرین با دمبل - عضله‌ی سه سر
۴۲	 دیپ با هر جسمی
۴۴	 روش‌های استفاده از کابل - عضله‌ی سه سر
۴۶	 پلایومتریک برای بالا تنه
۴۸	 مراقبت روزانه‌ی عضلات سرینی
۵۰	 هدفگیری عضلات سرینی شما

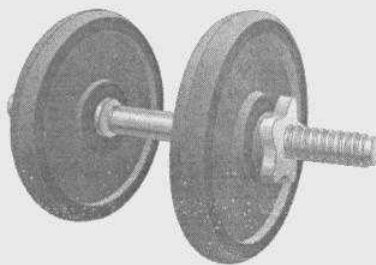
- ۵۲ لانگز برای رسیدن به زیبایی
- ۵۴ اسکوات
- ۵۶ بلند شدن روی یک سطح
- ۵۸ اسکوات تک پا
- ۶۰ هدفگیری شانه‌ها
- ۶۲ پرس بالا تنه
- ۶۴ بالا بردن قسمت جلویی
- ۶۶ چرخش خارج از استفاده از بند
- ۶۸ پرس بالا تنه - عرض کردن دست‌ها
- ۷۰ اسکوات توپ
- ۷۲ به عقب دویدن روی تردمیل
- ۷۴ تاکتیک‌های تردمیل
- ۷۶ پرس برای افزایش شادی
- ۷۸ دوچرخه سواری بدون پیمودن مسافت
- ۸۰ اصول پایه‌ای کار روی شکم
- ۸۲ دو مورد از بهترین برای سیکس پک
- ۸۴ سفت کردن سطوح بدن
- ۸۶ تمرین از طرفین
- ۸۸ توپ‌های سوئیسی
- ۹۰ خم کردن بدن روی توپ
- مرکز بدن
- Error! Bookmark not defined.**



- ۹۴..... زمان کرانچ
- ۹۶..... زمان عضلات فراموش شده
- ۹۸..... ابرمن (یا زن)
- ۱۰۰..... صبح بخیر ژاپنی
- ۱۰۲..... سرد کردن بدن
- ۱۰۴..... نقطه‌ی کشش
- ۱۰۶..... کشش به سمت بیرون - پشت
- ۱۰۸..... کشش پشت بدن با تپ
- ۱۱۰..... کشش به سمت بیرون - پا
- ۱۱۳..... کشش به سمت بیرون - بازو و ساق
- ۱۱۵..... کشش سه طرفه
- ۱۱۷..... حرکت کودکان



مقدمه



به "آبدگی فوری بدن" خوش آمدید. این کتاب راهنمای کوچک ۵۰ نوع تمرین را برای کشش عضله و تقویت بدنتان از بالا به پایین (و از پشت به عقب) به شما نشان می‌دهد. در حالی که برخی از تمرینات نیازمند تجهیزاتی هستند که فقط در باشگاه می‌توانید آنها را پیدا کنید (مگر آن که یک طرفدار واقعی تناسب اندام باشید)، اما تمرینات بسیاری در منزل شما بدون تجهیزات تخصصی قابل انجام است. تمرینات در اینجا با یک برنامه‌ی منظم قلبی بهترین عملکرد را دارند چرا که اکثر آنها علاوه بر تناسب اندام به شما در لاغرتر شدن و استحکام بیشتر نیز کمک می‌کنند. و نگران نباشید، در انتهای کار لزوماً مشابه آرنی نخواهید شد (مگر آن که خودتان بخواهید).

ما فقط پیش از شروع چند هشدار به شما می‌دهیم. اگر به تازگی تمرینات خود را آغاز کرده‌اید، صحبت با پزشک یا حضور در یک برنامه‌ی مقدماتی در باشگاه و مطابقت با توصیه‌های ارائه شده می‌تواند ایده‌ی خوبی باشد. وقتی تمرین جدیدی را آغاز می‌کنید، بهتر است که هر تمرین را چند بار تکرار نموده و بر انجام صحیح حرکت متمرکز شوید، نه این که بدون دقت به انجام تمرین بپردازید و تلاش کنید که برای بیشترین تعداد

دفعات ممکن یک حرکت را تکرار نمایید. مهمتر از همه گوش دادن به صدای بدنتان است - اگر یک تمرین دردناک است، آن را متوقف نمایید از شکل دادن به بدن خود لذت ببرید.

www.ketab.ir

