

TRX ۴۸ تمرین

جواد شهلائی باقری

فریده ایزدی شمسانی



۱۳۹۷

سرشناسه	:	شهلائی باقری، جواد، ۱۳۳۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	۴۸ تمرین TRX / جواد شهلائی باقری، فریده ایزدی شهنانی.
مشخصات نشر	:	تهران، صالحیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۶۱ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۵-۲۱-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
عنوان گسترده	:	چهل و هشت تمرین TRX
موضوع	:	تمرین با وزنه
موضوع	:	Weight training
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی
موضوع	:	Exercise
موضوع	:	ایست‌ورزی
موضوع	:	Isometric exercise
شناسه افزوده	:	ایزدی شهنانی، فریده، ۱۳۶۹-
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ GV۵۴۶ / ش ۹ ج ۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱۰۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۰۸۴۱

دفتر مرکزی توزیع: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی

خیابان شهدای ژاندارمری / پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

۶۶۹۷۹۴۰۲ ۰۹۱۰۹۱۰۷۴۰۳



عنوان کتاب

۴۸ تمرین TRX

نگارنده جواد شهلائی باقری / فریده ایزدی شهنانی
صفحه آرا شهلائی باقری / فریده ایزدی شهنانی
طراح جلد حسن ابراهیمی
ناشر صالحیان
شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ اول ۱۳۹۷
قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6185-۲۱-۹

پیشگفتار

بی تردید در دنیای کنونی ورزش یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های زندگی بشر است. TRX، همان، تمرینات معلق (Suspension Training) به عنوان سیستمی مدرن از ورزش‌های بدنسازی منحصراً به فرد، مجموعه‌ای سیستماتیک از بهترین تمرینات قدیم و جدید است که در تئوری و عمل از تمرینات منسجم و مرتبط همراه با شیوه آموزشی کاملاً جدیدی گردآوری، اصلاح و به رسمیت شناخته شده است. این ورزش متناسب با همه افراد در هر گروه سنی طراحی شده است. هدف از نوشتن این کتاب، معرفی ۴۸ تمرین متداول در این رشته ورزشی می‌باشد. امید است بتوانیم گامی کوچک در راستای شناخت این ورزش و در پی آن افزایش سلامت افراد جامعه برداریم.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۴	تمرینات بالا تنه
۱۴	تمرین شماره ۱
۱۴	Standing Push-Up Plus
۱۵	تمرین شماره ۲
۱۵	Standing Overhead Triceps Extension
۱۶	تمرین شماره ۳
۱۶	Single-Leg Chest Press
۱۷	تمرین شماره ۴
۱۷	Push-Up Plus
۱۸	تمرین شماره ۵
۱۸	Prone Iron Cross
۱۹	تمرین شماره ۶
۱۹	Suspended Push-Up
۲۰	تمرین شماره ۷
۲۰	Push-Up With Reverse Crunch
۲۱	تمرین شماره ۸
۲۱	Chest Fly
۲۲	تمرین شماره ۹
۲۲	Clock Press
۲۳	تمرین شماره ۱۰
۲۳	Off-Center Chest Press
۲۴	تمرین شماره ۱۱

۲۴	Single-Arm Chest Press
۲۵	تمرین شماره ۱۲
۲۵	Incline Push-Up
۲۶	تمرین شماره ۱۳
۲۶	Inverted Shoulder Press
۲۷	تمرین شماره ۱۴
۲۷	Push-Up With Oblique Crunch
۲۸	تمرین شماره ۱۵
۲۸	Drop Push-Up
۲۹	تمرین شماره ۱۶
۲۹	Single-Leg Chest Fly
۳۰	تمرین شماره ۱۷
۳۰	Explosive Push-Up
۳۱	تمرین شماره ۱۸
۳۱	Plyo Push-Up
۳۲	تمرین شماره ۱۹
۳۲	Single-Arm Chest Fly
۳۳	تمرین شماره ۲۰
۳۳	Standing Skull Crusher
۳۴	تمرین شماره ۲۱
۳۴	Scapular Retraction
۳۵	تمرین شماره ۲۲
۳۵	Dual-Arm External Rotation
۳۶	تمرین شماره ۲۳

۳۶	Field Goal
۳۷	تمرین شماره ۲۴
۳۷	Supine Iron Cross
۳۸	تمرین شماره ۲۵
۳۸	Low Row
۳۹	تمرین شماره ۲۶
۳۹	Single-Arm Inverted Row
۴۰	تمرین شماره ۲۷
۴۰	Single-Arm Biceps Curl
۴۱	تمرین شماره ۲۸
۴۱	Single-Arm Reverse Biceps Curl
۴۲	تمرینات پایین تنه
۴۲	تمرین شماره ۲۹
۴۲	Lateral Lunge
۴۳	تمرین شماره ۳۰
۴۳	Suspended Reverse Lunge
۴۴	تمرین شماره ۳۱
۴۴	Reverse Lunge With Chop and Lift
۴۵	تمرین شماره ۳۲
۴۵	Reverse Lunge With Horizontal Push
۴۶	تمرین شماره ۳۳
۴۶	Suspended Single-Leg Deadlift
۴۷	تمرین شماره ۳۴
۴۷	Suitcase Reverse Lunge

۴۸	تمرین شماره ۳۵
۴۸	Reverse Lunge With Overhead Press
۴۹	تمرین شماره ۳۶
۴۹	Reverse Lunge With Single-Arm Overhead Press
۵۰	تمرین شماره ۳۷
۵۰	Deadlift to Press
۵۱	تمرین شماره ۳۸
۵۱	Rear-Foot Elevated Overhead Squat
۵۲	تمرین شماره ۳۹
۵۲	Rear-Foot Elevated Muscle Clean to Press
۵۳	تمرینات میان تنه
۵۳	تمرین شماره ۴۰
۵۳	Standing Plank
۵۴	تمرین شماره ۴۱
۵۴	Elbow Plank
۵۵	تمرین شماره ۴۲
۵۵	Single-Leg Plank
۵۶	تمرین شماره ۴۳
۵۶	Extended-Arm Plank
۵۷	تمرین شماره ۴۴
۵۷	Sprinter Plank
۵۸	تمرین شماره ۴۵
۵۸	Kneeling Rollout
۵۹	تمرین شماره ۴۶

۵۹		Standing Lateral Twist
۶۰		تمرین شماره ۴۷
۶۰		Standing Russian Twist
۶۱		تمرین شماره ۴۸
۶۱		Standing Rollout

www.ketab.ir

تمرینات آمادگی جسمانی در نیروهای دریایی به عنوان یکی از سخت‌ترین فعالیت‌های فیزیکی در دنیا شناخته شده است. از آنجایی که این افراد همیشه باید در اوج آمادگی باشند و همچنین به دلیل محدودیت مکان و عدم تجهیزات کافی در کشتی یا زیردریایی، داشتن آمادگی جسمانی مناسب برای این نیروها به چالشی مهم تبدیل شده است. در سال ۱۹۹۰ شخصی به نام "رندی هتريک" با هدف افزایش قدرت، استقامت، ثبات، انعطاف و چابکی در آمادگی جسمانی ارتش و نیروهای دریایی، وسیله‌ای ورزشی به نام TRX^۱ را طراحی کرد که کم حجم و قابل نصب در هر مکان بود.

از سال ۲۰۰۵ بعد استفاده از این وسیله توجه بسیاری از افراد ورزشکار و ورزش دوست را به خود جلب نموده است. به تمرینات ورزشی که با استفاده از این وسیله انجام می‌شود نیز TRX می‌گویند. این وسیله دارای بندی با طراحی منحصر به فرد از جنس بند چتر بازی است که بسیار محکم و مقاوم می‌باشد و توانایی تحمل وزن ۳۵۰-۳۰۰ کیلوگرم را دارد و همچنین دو دستگیره دارد که فرد با آویزان شدن از آن می‌تواند همه حرکات و تمرینات کامل آمادگی جسمانی را با اعمال وزن بدن خود و بدون خطر انجام دهد.

^۱Total Resistance eXercise