

تمرین‌های قدرتی عضلات شکم

(ویژه ژیمناست‌ها)

پژوهش و نگارش

صادق مستوفی

حمید میرنصوری

(مربیان و داوران برجسته و مدراسیون ژیمناستیک ج.ا.ا.)



خرم‌آباد

انتشارات شاپورخواست

۱۳۹۶

سرشناسه : مستوفی، صادق، ۱۳۶۷.
 عنوان و نام پدیدآور : تمرین‌های قدرتی عضلات شکم (ویژه ژیمناست‌ها) /
 پژوهش و نگارش: صادق مستوفی، حمید میرنصوری
 مشخصات نشر : خرم‌آباد: انتشارات شاپورخواست، ۹۶
 مشخصات ظاهری : ۹۳ ص، مصور
 شابک : 9 - 357 - 260 - 600 - 978 SBN:

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 موضوع : تمرین‌های ورزشی
 موضوع : Exercise
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : Physical fitness
 شناسه افزوده : میرنصوری، حمید، ۱۳۵۷
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ ت ۸ ۵ م / GV ۷۴۸۱
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳ / ۷۱
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۴۶۹۴۷۵۷



تمرین‌های قدرتی عضلات شکم

(ویژه ژیمناست‌ها)

پژوهش و نگارش

صادق مستوفی، حمید میرنصوری

ویراستار علمی: دکتر رحیم میرنصوری

ناشر: انتشارات شاپورخواست - محل نشر: خرم‌آباد، ۱۱ - ۹۱۸۱۲۸۱

شمار: ۵۰۰ - چاپ: روز - نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

آمور رایانه‌ای و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

شابک: ۹ - ۳۵۷ - ۲۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
	بخش اول
۱	آناتومی و حرکت شناسی عضلات شکم
	بخش دوم
۱۵	حرکات قدرتی شکم
۹۳	کتابنامه

در ورزش داشتن عضلات شکم قوی برای انجام فرم صحیح حرکات و جلوگیری از آسیب‌ها ضروری است.

در ژیمناستیک نیز داشتن شکمی قوی برای انجام حرکات به صورت صحیح بسیار با اهمیت است به طور مثال در حرکات رولی بدون وجود عضلات قوی شکم اجرای این حرکات با مشکل روبه‌رو می‌شود و یا در حرکات مکشی عدم حمایت عضلات شکم باعث آفت در اجرای این حرکات می‌شود. از این جهت مربیان باید به عضلات شکمی که رابطه بین بالاتنه و پایین‌تنه است توجه ویژه‌ای داشته باشند. از آنجا که در کشور ما معمولاً در سالن‌های ژیمناستیک دچار کمبود امکانات و وسایل لازم و همچنین کمبود فضای ورزشی و زمان هستیم بنابراین انگیزه تألیف و گردآوری این کتاب در دسترس قرار دادن حرکات کاربردی برای مربیان و ورزشکاران است تا در صورت نیاز تقویت عضلات شکم بتوانند از حرکات متنوعی در طراحی تمرین خود بهره ببرند و با استفاده از حداقل امکانات قابل اجرا باشند و همچنین برای جلوگیری از هدر رفتن زمان بتوان به صورت دسته‌جمعی حرکات را اجرا کرد.

با توجه سنگین بودن تقویت عضلات شکم سعی شده است اصل تنوع در ارائه حرکات رعایت شود تا ورزشکار از لحاظ روانی دچار فرسودگی نشود و همچنین مربی بتواند از زوایای مختلف به عضله فشار وارد نماید. هدف دیگری که از نگارش این کتاب دنبال می‌شد ارائه کتابی کم‌حجم اما مفید بود که بتوان با یک نگاه اجمالی حرکت مورد نیاز تمرین را انتخاب کرد.

از آنجا که هیچ اثری خالی از نقص نیست از اساتید، مربیان و ورزشکاران قلم‌ها می‌کنیم در صورت تمایل نظرات و پیشنهادات خود را از طریق آدرس الکترونیک زیر با ما در میان بگذارند تا در بهبود و اصلاح این کتاب به نژادگان یاری رسانند. در پایان بر خود لازم می‌دانیم از آقایان امیر بی نظری و پارسا نظری که به عنوان مدل برای اجرای حرکات رفته‌اند را شرف نمودند، همچنین آقای سامان سیاه‌منصور برای هم‌فکری‌شان در ارائه این کتاب تشکر و قدردانی نمایم.

Email: sadegh.mostofae@zmail.com