

۱۵۶۵۱۲۱۵



دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن:
تقویت عضلات کمر

**TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE HEALTHY BACK**

گل آرا دانشگاه



وزارت آموزش عالی

۱۳۹۶

سرشناسه: خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن TRXST: تمرینات تقویت عضلات کمر / گل آرا خانقاهی؛ ویراستار شهرام علم.
مشخصات نشر: تهران: آیندگان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۵۸-۱۰۷۰۰۷۰۱۰۷ ریال وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: این کتاب از منابع مختلف گردآوری و ترجمه گردیده است.

موضوع: تمرین‌های ورزشی - دستنامه‌ها Exercise -- Handbooks, manuals, etc.

موضوع: تمرین‌های ورزشی - ابزار و وسایل Exercise -- Equipment and supplies

موضوع: آمادگی جسمانی Physical fitness

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۸۲۶ ج ۲ / ۴۸۱ G
رده بندی دیویی: ۷۱/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۰۷۴۵۲



از پیش بایان

دوره آموزشی ورزشهای معالجات جسمانی تمام بدن: تقویت عضلات کمر

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION TRAINING COURSE:

HEALTHY BACK

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

چاپ:

قیمت: ۱۸۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۵۸-۷-۹۷۸