

پیش از سوی آمادگی جسمانی
مقام عاشقی



انتشارات نسل روشن



سرشناسه : عاشقی، بهنام، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : پیش به سوی آمادگی جسمانی/ بهنام عاشقی؛ ویراستار
 ادبی مریم عاشقی.
 مشخصات نشر : تهران: نسل روشن، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۹۸ ص.: مصور، جدول؛ ۵/۱۴×۵/۲۱؛ ۵/۱۴ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۲-۸۷-۵ : ۱۲۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : کتابنامه : ص. ۸۹.
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : Physical fitness
 کد بندی کنگره : ۱۳۹۷ پ۹۱۶/ع/۷۴۸۱ GV
 رده بندی : ۶۱۳/۷
 شماره کتبشناس ملی : ۵۱۷۱۵۸۸



نام کتاب: پیش به سوی آمادگی جسمانی
 سر: انتشارات نسل روشن
 نویسنده: بهنام عاشقی
 ویراستار: مریم عاشقی
 چاپ: به مصحافی: آناسا
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
 شمارگان: ۱۲۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۲-۸۷-۵



آدرس: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، نبش پانزدهم تیر
 پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ B ۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.ir @nasleroshan nasleroshan_book

کلیه حقوق این اثر برای نویسنده محفوظ است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را
 ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

۱۰	پیش‌گفتار.....
۱۱	فصل اول (تاریخ ورزش).....
۱۷	تاریخ ورزش ایران.....
۲۳	فصل دوم (آمادگی جسمانی).....
۲۴	تاریخ آمادگی جسمانی.....
۲۵	تاریخ آمادگی جسمانی در ایران.....
۲۶	تعریف آمادگی جسمانی.....
۲۸	انواع آمادگی جسمانی.....
۲۹	اجزاء آمادگی جسمانی.....
۴۱	اهداف آمادگی جسمانی.....
۴۲	اصول اساسی یک برنامه تمرینی.....
۴۵	تغذیه مناسب.....
۵۷	فصل سوم (آزمون‌ها و تمرین‌های آمادگی جسمانی).....
۵۸	تمرین‌های بخش قدرت.....
۶۰	اسکات.....
۶۵	دراز و نشست.....
۶۹	تمرین‌های بخش استقامت عضلانی.....
۶۹	شنا سوئدی.....
۷۵	بارفیکس.....
۷۸	پرش جفت.....
۷۹	پرش سارجنت (ارتفاع).....

۸۰	تمرین‌های استقامت قلبی تنفسی
۸۲	تست کوپر
۸۳	انعطاف‌پذیری
۸۶	چابکی
۸۸	تعادل
۹۰	منابع

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

بی‌شک سلامت و تندرستی جسمی و روحی یکی از بزرگترین آرزوهای هر جامعه است جامعه‌ای که از نظر جسمی و روحی سالم باشد همواره می‌تواند به پیشرفت امیدوار باشد و این سلامت تا اندازه زیادی با آمادگی جسمانی افراد سروکار دارد با آمادگی جسمانی بالاتر، می‌توان از امراض گوناگون تا حد زیادی جلوگیری کرد.

در کتاب پیش‌رو سعی شده با زبانی ساده سیر تاریخی ورزش و آمادگی جسمانی را در ایران و جهان بازگو کرده و با تمرین‌های ساده‌ای که به راحتی قابل انجام است، در بالا بردن سطح آمادگی جسمانی شما را یاری کنیم و البته آزمون‌های ابتدایی آمادگی جسمانی را نیز به جهت تعیین سطح معرفی کنیم. امید است با مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های معرفی شده سطح سلامت خود و جامعه را بهبود بخشید.

دکتر ساس بهنام عاشقی