



تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن
TRXST
(جلد اول)

سید آر خانقاهی



۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن TRXST/ تالیف و ترجمه گل آرا خانقاهی؛ [برای کمیته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران، وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون ورزشهای همگانی، انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک].

مشخصات نشر تهران: آیندگان، ۱۳۹۵- مشخصات ظاهری ج.: مصور (رنگی)، جنول.

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

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۳۴-۱ موضوع: تمرینهای ورزشی -- ابزار و وسایل موضوع: Exercise

Equipment and supplies - موضوع: آمادگی جسمانی موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: کمیته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران شناسه افزوده: ایران. وزارت ورزش و جوانان

شناسه افزوده: فدراسیون ورزشهای همگانی جمهوری اسلامی ایران شناسه افزوده: فدراسیون آمادگی

جسمانی و ایروبیک جمهوری اسلامی ایران رده بندی کنگره: GV ۱۳۹۵۴۸۱ ۸ت۲خ/ رده بندی

دیویی: ۷۰/۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۷۴۸۶۳



آیندگان

تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن TRXST

جلد اول

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

چاپ: بهمن

تیراژ: ۱۰۰۰ مجلد

صفحه آرایشی:

شماره: ۱-۳۹۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

ویراستار: دکتر شهریار

مرکز پخش: تهران، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۵۸، طبقه سوم، واحد ۱۱

تلفن: ۶۶۴۹۸۵۲۸ و ۶۶۴۱۶۵۲۵

Ayandeganpub@Gmail.com

www.Ayandeganpub.com

حمد و سپاس پروردگاری را که همت عطا کرد تا بتوانیم گامی هرچند ناچیز لیکن مؤثر در مسیر اعتلای ورزش کشور به خصوص در رشته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن برداریم. امید است مسیر تعالی ورزش در کشور بیش از پیش سیر صعودی خود را طی نماید تا جوانان برومند کشورمان هر روز در میادین ورزشی برتر از دیروز حضور یابند.

کتاب حاضر مجموعه علمی تئوریک است که به خوانندگان در آموختن صحیح حرکات و طراحی و انجام تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن کمک خواهد کرد.

باتوجه به رشد تعداد مربیان، دانشجویان تربیت بدنی و ورزشکاران در کشور عزیزمان ایران بر آن شدیم تا این مجموعه را برای استفاده بهینه این عزیزان در جهت آموزش صحیح حرکات و توانایی طراحی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن به رشته تحریر در آوریم. امید است این تلاش مقبول درگاه الهی و مورد رضایت جوانان محترم واقع شود. در پایان از جناب آقای دکتر علی مجد آرا رئیس محترم فدراسیون ورزشاء همگامی آقای دکتر شهرام علم رئیس انجمن آمادگی جسمانی که نقش به سزایی در توسعه ورزش ملی همگانی و رشته های ورزشی مدرن در سراسر کشور دارند قدردانی می نماییم.

گل آرا خانقاهی

2	اهداف دوره
3	تاریخچه تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن
6	مروریکلی بر تمرینات معلق
9	مزایای تمرینات معلق
14	چگونگی نصب
20	نکته که باید بدانید
25	چگونگی تنظیم شدت حرکات
36	طراحی برنامه
52	تمرینات بالاتنه
82	تمرینات پایین تنه
102	تمرینات میان تنه
135	تمرینات کششی
152	مرحله بعدی چیست؟
162	ضمیمه 1: اصطلاحات فنی حرکت و موقعیت برای تیر
164	ضمیمه 2: فهرست حرکات ورزشی این دوره
165	ضمیمه 3: جزئیات صفحات حرکتی

اهداف دوره

به دورهای آموزشی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدنخوش آمدید. شما در حال شروع برنامه ای نوین مبتکرانه جهت تناسب اندام می باشید که در هیچ مکان دیگری قابل اجرا نمی باشد. این دوره اطلاعات ضروری و تجربه عملی و کاربردی لازم را به منظور استفاده صحیح از دستگاه در اختیار شما قرار داده و مزایای تمرینات معلق متناسب با وزن بدن را به حداکثر می رساند. این بخش لاینفک آموزش شما بشمار می آید. برای یادداشت برداری و نیز بعنوان مرجعی دائمی در طول دوره از آن استفاده نمایید.

آنچه در این کتاب شما می آموزید:

- چرا تمرینات معلق در تمام بدن با هدف بدن سازی یک شیوه آموزشی ارزشمند و منحصر بفرد برای عملکرد ورزشی و تناسب اندام و بالا بردن سطح آمادگی جسمانی می باشد.
- چگونه در مکانهای مختلف و برای انواع بسیاری از تمرینات ورزشی تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن استفاده نموده و بدرستی آنرا را اندازه گیری نمایید.
- به چه صورت از تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن بعنوان یک ابزار ورزشی کارآمد و موثر، در هر زمان و هر سطح آمادگی جسمانی و با اهداف کاربردی بدن سازی متفاوت استفاده نمایید.