

خود را ارزیابی کنید

نام و نام خانوادگی :

موقعیت خود را در این هرم مشخص نمایید.

سطح ۴

آیا در هفته گذشته در همه موارد زیر غیر فعال بوده اید؟

سطح ۳

بلی خیر

سطح ۲

سطح ۱

چند روز در هفته گذشته فعالیت های

کشتی - انعطاف پذیری داشته اید؟

۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

چند روز در هفته گذشته فعالیت های مربوط

به قدرت یا استقامت عضلات داشته اید؟

۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

چند روز در هفته گذشته حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت های هوازی فعال یا تفریحات ورزشی داشته اید؟

۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

چند روز در هفته گذشته حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت های جسمانی روزمره داشته اید؟

۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

چرا و چگونه ورزش کنیم؟

مؤلف: دکتر فرزانه ترکان
ناشر: انتشارات میرماه (۱۳۸۹-۲۲۷۲۲۹۰)
گرافیک: مهدیه ناظم زاده
لینوگرافی و چاپ: خانم
صحافی: کیارش
نوبت و سال چاپ: نخست / ۱۳۸۹
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۴۸۰۰ ریال

ISBN: 978-964-8115-92-5

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۱۵-۹۲-۵

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

تجریش - فرانسیپ - خدایان رمضانی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۲۳ - تلفاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

ترکان، فرزانه، ۱۳۴۸ -

چرا و چگونه ورزش کنیم؟ / مؤلف فرزانه ترکان.

تهران: میرماه، ۱۳۸۹.

۱۶ ص: مصور.

۴۸۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۱۵-۹۲-۵

فیبا

ورزش درمانی

سلامتی

امادگی جسمانی

۴۲/۷۲۵ RM

۶۱۵/۸۲

۲۰۴۱۲۹۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: