

حرکات ورزشی

برای همه

www.ketab.ir

کارشناس: اکبر مالکی

حرکات ورزشی برای همه اکبر مالکی

ناشر همکار: بامداد کتاب
صفحه آرایی: سعید صحایی
ناظر چاپ: مرتضی صادقی
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: رقعی - ۱۱۲ صفحه
قیمت: ۶۵۰۰ تومان
فروست: ۵۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۵۸-۲
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
www.beksport.ir
Email: varzesh_pub@yahoo.com

مرکز توزیع و فروش: تهران، انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ نظری شرقی، شماره ۱۰۰
تلفن: ۵-۶۶۲۸۱۲۳۳ - تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب
ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی نیست.

سرشناسه: مالکی، اکبر،

عنوان و نام پدیدآور: حرکات ورزشی برای همه / کارشناس اکبر مالکی.

مشخصات نشر: تهران، ورزش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۵۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین (ورزش)

موضوع: آمادگی جسمانی

رده بندی کنگره: G۷۳۴۱ م ۱۶ ج ۱۳۸۹

رده بندی دیویی: ۷۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۰۱۴۹۳۲۲

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود
کاهش فعالیت بدنی و بی تحرکی و در پی آن، بروز انواع بیماری‌ها و ناراحتی‌های
جسمانی و روانی، نتیجه زندگی مدرن و ماشینی است.
با انجام فعالیت‌های بدنی و حرکات ورزشی منظم می‌توان به تندرستی و
شادابی مستمر رسید.

از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی
ورزشی هستند. یادگیری نکات ورزشی از طریق این کتاب‌ها، بسیار مهم و
ماندگار است.

این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر کتاب‌های ورزشی کشور، بر
اساس برنامه‌های کاری خود مبنی بر ترویج سلامت و تندرستی، تلاش می‌کند
با رویکردی‌های مختلف که عمده‌تاً انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات آموزشی
و علمی جدید و صحیح را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

کتاب حاضر کاربردی‌ترین اثر در زمینه حرکات ورزشی است که توسط استاد
ارجمند و توانا، جناب آقای اکبر مالکی تالیف و تدوین شده است.
امید است با تولید این چنین کتاب‌هایی کاربردی ورزشی، بتوانیم گامی موثر در
راه سلامت و تندرستی مردم کشور عزیزمان ایران برداریم.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۸۹