

به نام خداوند جان و خرد

تمرینات TRX

برنامه‌های تمرینی برای تناسب کل بدن

نویسنده

کنی لئونگ - لیلی چو

مترجم

دکتر بهزاد نوشادی

نشر توپ



۱۳۹۶



نام کتاب: تمرینات TRX

مترجم: دکتر بهزاد نوشادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۴-۷

ناشر: انتشارات توپ

ویراستار: معین دلاوری لینی

گرافیکست: صفحه آرا: معین دلاوری لینی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز خشت میدان کتاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

کتاب حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	: نوشادی، بهزاد نوشادی
عنوان و نام پدیدآورنده	: تمرینات TRX: برنامه‌های تمرینی برای تناسب کل بدن/ نویسنده کنت لیونگ، لیلی چو؛ مترجم بهزاد نوشادی
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۴۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت (عنوان اصلی)	: Suspended Bodyweight Training: Workout Programs for Total-Body Fitness
موضوع	: TRX تمرینات معلق (با نمونه برنامه‌های تمرینی).
موضوع	: تمرین با وزنه
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۵ ۸ت ۹/ل ۷۵۴۶ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۹۹۰۸۰

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۶	بخش اول: مرور کلی
۷	تمرین وزن معین: ارتقای کارایی و عملکرد
۹	چه چیزی sbt را متفاوت می‌سازد؟
۱۱	sbti چیست؟
۱۳	مزایای sbt
۱۶	تشریح اناتومی
۱۸	sbti چگونه عضلات میان کمر و حاشی می‌کشد؟
۲۳	پیش از شروع
۲۴	اصول sbt
۲۶	نکات کلیدی حالت و وضعیت بدن
۳۲	حرکات پایه
۳۶	یوریشن‌های آغازین اولیه با استفاده از سیستم sbt
۴۰	حرکات عقب و جلو در حالت معلق بودن
۴۲	بخش دوم: برنامه‌های تمرینی
۴۳	نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۴۳	امنیت
۴۳	طراحی برنامه تمرینی خودتان
۴۵	هماهنگ کردن حرکات با سطح آمادگی جسمانی‌تان
۴۶	برنامه تمرینی کلی
۴۶	پاها
۴۸	بازوها و شانه‌ها
۴۹	عضلات میان تنه

۵۰	تعداد
۵۱	کمر - انعطاف پذیری
۵۲	کمر - قدرت
۵۳	آماده سازی کل بدن
۵۴	قلب
۵۵	برنامه‌های تمرینی مخصوص ورزش‌ها
۵۷	بیس بال
۵۹	بسکتبال
۶۰	بوکس یا ورزش مشت زنی
۶۱	فوتبال
۶۳	گلف
۶۴	قایق رانی
۶۵	دویدن (دو)
۶۷	فوتبال (soccer)
۶۸	شنا
۷۰	تنیس
۷۲	کشتی
۷۴	بخش سوم: حرکات تمرینی



مقدمه مترجم

تمرینات TRX یا به اصطلاح تمرین با وزن معلق مدت کوتاهی است که وارد چرخه‌ی آماده‌سازی جسمانی افراد چه به لحاظ سلامتی برای همه و چه به عنوان بدنسازی برای حرفه‌ای‌ها علاقمندان بیشماری را به خود جذب کرده است.

از عمده دلایل علاقه و گرایش شدید به این شیوه از تمرینات این است که شما بجای حضور در سالن‌های مجهز دور از محل سکونت، می‌توانید یک GYM کوچک را که از تلفن همراه ارزان‌تر است در ساک دستی خود و هر جایی دیگر که مایلید به همراه داشته باشید.

شما در اداره، منزل، مسافرت، پارک و ... همواره یک سالن بدنسازی با دهها حرکات متنوع حمل می‌کنید و برای ورزش کردن دیگر بهانه‌ای بنام عدم وجود امکانات، فضا و زمان وجود ندارد.

از نظر فنی - بدنسازی و سایر تمرینات با وزن بدن بصورت آویزان شما می‌توانید ضمن اینکه ساختار اسکلتی - عضلانی خود را به نرمایم، مجبورید برای حفظ تعادل و کنترل اندام و عضلات درگیر مرتبط سیستم عصبی - مغزی خود را نیز به چالش بکشید.

تمرین با TRX علاوه بر اینکه همه‌ی عضلات بالنه، میان تنه و پایین تنه شما را تقویت می‌کند می‌تواند روش خوبی برای چربی سوزی و حتی اصطلاحاً استقامت‌تقارن عضلات و صدمات ورزشی بشود.

مطالعه بیشتر این کتاب نکات هیجان انگیز و اطلاعات و دانش جدیدی از ورزشی به شما می‌دهد که حس خوب و انگیزه شما به آمادگی جسمانی را دو چندان می‌کند.

با احترام

بهزاد نوشادی