

وژیم لاغری

با ورزش

(تناسب اندام)

نویسندگان: لونا موس، جیم اورد

بازنویسی:

عطالہ محمد علی نژاد

(کارشناس ورزش)

WWW.KETABO.COM

سرشناسه	موسو، لونا
عنوان و نام بدیداور	Mesow, Lonna رژیم لاغری با ورزش (تناسب اندام) نویسندگان لونا موسو، جیم اور : مترجم عطاءالله محمدعلی نژاد.
مشخصات نشر	تهران: فرا زمان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۸۰ص.
شابک	978-600-94458-1-3
وضعیت فهرست نویسی	فینا
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "چگونه تناسب خویش را حفظ سازید" با ترجمه عطاءالله محمدعلی نژاد توسط انتشارات علم و ورزش در سال ۱۳۵۶ منتشر شده است.
یادداشت	چاپ قبلی: علم و ورزش، ۱۳۸۱.
یادداشت	چاپ پنجم.
عنوان دیگر	چگونه تناسب خویش را حفظ سازید.
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	ورزش
موضوع	تجربین های ورزشی
شناسه افزوده	اور، جیم
شناسه افزوده	Everoad, Jim
شناسه افزوده	محمدعلی نژاد، عطاءالله، ۱۳۳۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۳۹۳.۸۱۳/۴۸۱GV
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۸
شماره کتشناسی ملی	۳۵۶۷۴۶۹

نام کتاب: رژیم لاغری با ورزش (تناسب اندام)

مؤلف: لونا موسو - جیم اور

مترجم: عطاءالله محمدعلی نژاد

ناشر: انتشارات فرا زمان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰

چاپ: مینیاتور

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۵۸-۱-۳

«فهرست»

۹	بیشگفتار ناشر
۱۳	آنچه مربی نویسنده این کتاب در موردش نوشته است
۱۵	مقدمه

فصل اول

۱۹	■ برای زنان
	■ برای مردان
		فیزیولوژی و آناتومی

۲۱	کشش و انقباض ماهیچه‌های پا
۲۴	چگونگی درست تمرین کردن
۲۵	گشاد شدن سیاهرگها
۲۷	نحوه کنترل بدن به طریق فیزیولوژی
۳۱	افزایش وزن (چاقی)
۳۴	خلاصه
۳۵	دانستیهای لازم از برنامه
۳۵	سادگی
۳۵	کارآئی
۳۶	محسّنات ورزش
۳۶	ضد فشار
۳۶	در انفرادی انجام دادن
۳۷	حرکات را پیوسته انجام دادن
۳۸	طرح ریزی عملی برای اجرای برنامه
۴۳	چگونه می‌توان از این برنامه و تمرینات آن استفاده نمود

- ۱- تمرینات ایستادگی ۴۳
- ۲- تمرینات روی سطح اتاق ۴۳
- ۳- هماهنگی تنفس و گام برداری ۴۴
- ۴- جنبش دائمی (تداوم حرکت در تمرین) ۴۵
- فهرست انواع تمرینات ۴۷

فصل دوم

- تمرینات عالی برای متناسب کردن ۵۱
- باسن و خوش ترکیب ساختن زانوها ۵۱
- آغاز تمرینات ۵۲-۸۰