

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامتی و تناسب اندام

کتاب راهنمای تمرین

کریم بیگلر - صادق کرباسی

سرشناسه	:	بیگلر، کریم، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامتی و تناسب اندام
مشخصات نشر	:	کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۸۳ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
یادداشت	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	:	کتابنامه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۱۱-۴ ریا ل ۱۲۰۰۰۰
شناسه افزوده	:	کوباسی، صادق، ۱۳۵۲ -
وضعیت فهرست نویسی	:	قیمای مختصر
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۸۱۳۸۶۰



نام کتاب	:	سلامتی و تناسب اندام
نویسنده	:	کریم بیگلر - صادق کوباسی
ناشر	:	انتشارات آوای ویانا
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۴
شمارگان	:	۱۰۰۰
قیمت	:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۱۱-۴

دفتر انتشارات: کرج - جهانشهر - خیابان استانداری البرز - تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱ ۰۹۳۳۷۶۹۷۹۶۴ ۰۹۲۱۳۱۳۰۲۸۶

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

وب سایت: www.avaiveyana.com

info@avaiveyana.com

هرگونه نسخه برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

مزیت‌های فراوان افزایش آمادگی جسمانی و سلامت در اثر یک برنامه منظم ورزشی بخوبی اثبات شده است. برای ماموران آتش نشانی حفظ سطح بالای آمادگی جسمانی عملکردی، یک ضرورت اساسی است.

ایجاد یک محیط کار که برای دستیابی و حفظ سطوح بالای آمادگی جسمانی و سلامت مساعد است یکی از اهداف اصلی همه سازمان های شرکت کننده در امر خطیر تندرستی / آمادگی جسمانی IAFF/ IAFC است. اداره آتش نشانی شهر لوس آنجلس جلودار در اثبات الزام آن برای رسیدن به این اهداف با یک مجموعه مدارک جامع و فراگیر است. معاینه های سالانه پزشکی، که شامل چندین مؤلفه آمادگی جسمانی است، در ماه مارس سال ۲۰۰۰ شروع شده اند. کارکنان ستاد تندرستی / آمادگی جسمانی به دقت با هر یک از امکانات منحصر پزشکی برای تصریح تاکید ما بر تشویق پیگیری با پشتکار سطوح بالای آمادگی جسمانی و سبک زندگی سالم کار کرده اند. تجهیزات جدید ورزشی به تمام سازمانها با مواد آموزشی ارسال ارایه می شود. مربیان تناسب اندام با صلاحیت بزودی برای ارائه کمک و راهنمایی برای تمام سوالات مرتبط با تناسب اندام در دسترس خواهند بود. و البته زمان ورزش درحین خدمت برای هر شیفیتی ارائه می شود. به امید اینکه، همه کارمندان استفاده کاملی از این منابع خواهند برد.

پیشگفتار

هدف از این راهنما و دستورالعمل، ارائه تعلیم تمرین و ورزش پایه، عملی و سالم، طراحی شده برای بکارگیری در برنامه ورزشی درحین خدمت (در محل کار) با تجهیزات در دسترس در هر بخش (محوطه کار) است. آن تلاش میکند تا اهداف طیف وسیعی از آتش نشانان را تطبیق دهد: آنهایی که نیاز به تجدید آمادگی دارند، آتش نشانان متوسط، ورزشکاران آماده، جوان، مسن تر، مرد و زن. انتظار می رود که بسیاری از افراد اطلاعات مهمتری در برنامه تمرینی خودشان خواستار باشند. در این مورد، کارکنان باید با مربی بدنسازی خودشان ارتباط داشته باشند و یا پیامی از طریق ایمیل به فیزیولوژیست ورزش بدنسازی (تندرستی / تناسب اندام) بفرستند.

راهنماهای قابلیت اعتماد صریح برای همه ارتباطات بین کارکنان، مربیان و کارکنان ستاد تندرستی / آمادگی جسمانی همیشه حفظ خواهد شد. در انتها از تمام کسانی که ما را در این امر مقدس یاری کرده اند تقدیر و تشکر می نمایم

کریم بیگلر - صادق کرباسی

فهرست مطالب

۱۳.....	کشش و انعطاف پذیری.....
۱۴.....	نگاه کلی.....
۱۴.....	مقدمه.....
۱۴.....	مزایای آبی یک برنامه کششی مناسب.....
۱۵.....	گرم کردن.....
۱۶.....	تنفس.....
۱۶.....	انواع کشش.....
۱۶.....	کشش ایستا.....
۱۶.....	کشش نرم.....
۱۷.....	کشش توسعه یافته.....
۱۷.....	کشش بالستیک.....
۱۸.....	تسهیل عصبی-عضلانی حسی عمقی.....
۱۸.....	تکرار.....
۱۹.....	شدت.....
۲۱.....	کشش ها.....
۲۲.....	خم کردن جانبی گردن.....
۲۲.....	نواحی درگیر:.....
۲۳.....	خم کردن گردن به سمت جلو.....
۲۳.....	نواحی درگیر:.....
۲۵.....	کشش خلفی شانه.....
۲۵.....	نواحی درگیر:.....
۲۶.....	کشش حوله.....
۲۶.....	نواحی درگیر:.....
۲۶.....	کشش جانبی عضلات سه سر بازو.....
۲۶.....	نواحی درگیر:.....
۲۸.....	کشش ساق پا.....
۲۸.....	نواحی درگیر:.....

- ۲۹..... کشش جانبی بخش فوقانی تنه
- ۲۹..... نواحی درگیر:
- ۲۹..... کشش پاگیر اصلاح شده
- ۲۹..... نواحی درگیر:
- ۳۰..... کشش پروانه‌ای
- ۳۰..... نواحی درگیر:
- ۳۱..... کشش با پاهای باز (استراذل)
- ۳۱..... نواحی درگیر:
- ۳۲..... انواع خم کردن با کشیدن انگشتان به سمت سر:
- ۳۳..... کشش عضله چهارسر در حالت به پهلو
- ۳۳..... نواحی درگیر:
- ۳۳..... کشش متقاطع
- ۳۳..... نواحی درگیر:
- ۳۴..... کشش زانو به سمت قفسه سینه
- ۳۴..... نواحی درگیر:
- ۳۵..... بالا بردن یک پا
- ۳۵..... نواحی درگیر:
- ۳۶..... خوابیدن طاقباز با پاهای جمع
- ۳۶..... نواحی درگیر:
- ۳۷..... کشش قدام نیمتنه
- ۳۷..... نواحی درگیر:
- ۳۸..... کشش گربه خشمگین
- ۳۸..... نواحی درگیر:
- ۳۸..... اکستنشن در حالت خوابیده به صورت دمر
- ۳۸..... نواحی درگیر:
- ۳۹..... کشش مساعد
- ۳۹..... نواحی درگیر:
- ۴۱..... تمرینات قدرتی
- ۴۲..... نگاه کلی

۴۲	 مقدمه
۴۳	 تمرین قدرتی عملکردی در حین انجام وظیفه (شغل)
۴۴	 تعداد تکرار
۴۵	 انتخاب تمرینات
۴۶	 شدت
۴۷	 ست ۱
۴۷	 ست سبک:
۴۸	 ست ۲
۴۸	 ست سنگین:
۴۸	 پیشرفت تمرینات
۴۹	 رهنمودهای اساسی ایمنی
۴۹	 گرم کردن و سرد کردن
۴۹	 وضعیت بدن
۵۰	 تنفس
۵۰	 مددکاری
۵۱	 زمان شروع
۵۱	 تکنیک بالا آوردن زانو:
۵۳	 تمرینات قدرتی
۵۴	 پرس روی نیمکت
۵۴	 نواحی درگیر:
۵۴	 وضعیت شروع:
۵۴	 حرکت:
۵۵	 شنا روی زمین
۵۵	 نواحی درگیر:
۵۵	 وضعیت شروع:
۵۵	 حرکت:
۵۵	 انواع بار تمرین:
۵۷	 بالا بردن دمبل
۵۷	 نواحی درگیر:

۵۷	وضعیت شروع
۵۷	حرکت:
۵۸	پرس روی سطح شیبدار
۵۸	نواحی درگیر:
۵۸	وضعیت شروع:
۵۸	حرکت:
۵۹	پرس نظامی
۵۹	نواحی درگیر:
۵۹	وضعیت شروع
۵۹	حرکت:
۶۰	نشر (صلیب) جانبی
۶۰	نواحی درگیر
۶۰	وضعیت شروع:
۶۰	حرکت:
۶۱	نشر از جلو با وزنه
۶۱	نواحی درگیر:
۶۱	وضعیت شروع:
۶۱	حرکت:
۶۲	حرکت پشت بازو و دیپ روی نیمکت
۶۲	نواحی درگیر:
۶۲	وضعیت شروع:
۶۲	حرکت:
۶۳	حرکت کول
۶۳	نواحی درگیر:
۶۳	وضعیت شروع:
۶۳	حرکت:
۶۴	چرخش خارجی شانه
۶۴	نواحی درگیر:
۶۴	وضعیت شروع:
۶۴	حرکت:

- ۶۴ حرکت نشر خم (پرواز معکوس)
- ۶۴ نواحی درگیر:
- ۶۴ وضعیت شروع:
- ۶۵ حرکت:
- ۶۵ حرکت زیر بغل دمبل تک دست
- ۶۵ نواحی درگیر:
- ۶۵ وضعیت شروع:
- ۶۶ حرکت:
- ۶۶ حرکت پشت بازو تک دمبل خم
- ۶۶ نواحی درگیر:
- ۶۶ وضعیت شروع:
- ۶۶ حرکت:
- ۶۷ حرکت جلو بازو دمبل
- ۶۷ نواحی درگیر:
- ۶۷ وضعیت شروع:
- ۶۷ حرکت:
- ۶۸ اسکات
- ۶۸ نواحی درگیر:
- ۶۸ وضعیت شروع:
- ۶۸ حرکت:
- ۶۹ حرکت لانژ به جلو
- ۶۹ نواحی درگیر:
- ۶۹ وضعیت شروع:
- ۷۰ حرکت:
- ۷۰ برای کاهش دشواری:
- ۷۰ حرکت دراز و نشست
- ۷۰ نواحی درگیر:
- ۷۱ وضعیت استاندارد
- ۷۱ تغییر پذیری (انواع):
- ۷۲ حرکت پیشرفته چهار دست و پا

۷۲	نواحی درگیر:
۷۲	وضعیت شروع:
۷۲	حرکت:
۷۳	اکستنشن (باز شدن) پشت و کمر
۷۳	نواحی درگیر:
۷۳	وضعیت شروع:
۷۳	تغییر پذیری (انواع):
۷۴	حرکت پهلوی دمبل (خم شدن جانبی)
۷۴	نواحی درگیر:
۷۴	وضعیت شروع:
۷۴	حرکت:
۷۶	ضمایم و پیوست ها
۷۶	پیوست الف:
۷۷	پیوست ب:
۷۹	چارت عضلات اسکلتی
۷۹	نمای قدامی
۸۰	چارت عضلات اسکلتی
۸۰	نمای خلفی
۸۱	پروتکل شنا روی زمین
۸۱	وضعیت شروع:
۸۱	وضعیت پایان:
۸۱	آهنگ حرکت:
۸۱	بیشینه حرکت:
۸۱	مدت زمان:
۸۲	پروتکل دراز و نشست
۸۲	وضعیت شروع:
۸۲	وضعیت پایان:
۸۲	آهنگ حرکت:
۸۲	بیشینه حرکت:

۸۲	مدت زمان:
۸۳	منابع
۸۳	پیشنهادهای

www.ketab.ir