

بدن را ماشین خود سازید

تمرینات معلق

TRX

امین خسروی نصر

سارا پژمان آرین

www.ketab.ir



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: تمرینات معلق]

[مؤلف: امین خسروی نصر،
تی آر ایکس]

سارا پژمان آرین،

[سرپرست واحد گرافیک]

المیرا میروموسوی]

[گرافست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و

توزیع: محمد حتمی رازلیقی]

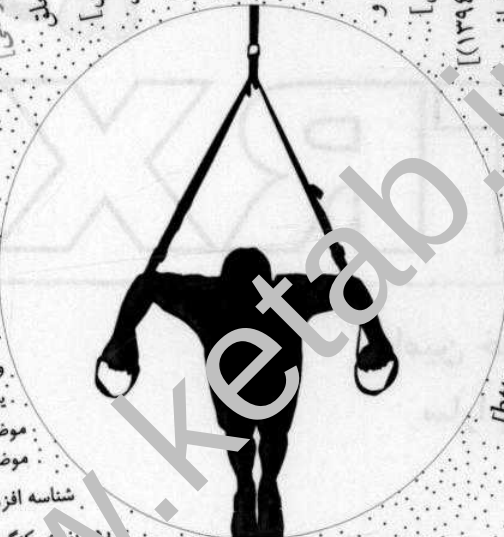
[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)]

[لبنو گرافی: تهران]

[شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ... ۲۹۲ ریال]



سرشناسه: خسروی نصر، امین، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات معلق
امین خسروی نصر، سارا پژمان آرین.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم
ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص: مصور
جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۶۴-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: بالای عنوان: بدن را ماشین خود سازید.

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: پژمان آرین، سارا، ۱۳۵۹ -

شماره ثبت کتاب: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابت: ۴۱۴۴۸۶۸

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان

انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب

کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین
اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش
تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود
را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت،
از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات
حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
مق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این
قانون تمت پیکرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

۶	تاریخچه TRX و تمرینات معلق
۹	بررسی اجمالی تمرینات معلق
۱۲	مزایای تمرینات معلق
۱۴	بررسی اجمالی بندهای معلق TRX
۱۵	تنظیم و نصب بندهای معلق TRX
۲۳	نکاتی در استفاده از بندهای معلق TRX
۲۴	چگونگی تنظیم سختی تمرین
۲۹	تمرینات معلق کاربردی
۳۳	مراجعه برنامه با بندهای معلق TRX
۴۲	تمرینات ایستاده
۵۰	تمرینات پراتنه
۶۰	تمرینات عضلات شکم - کمری
۷۲	تمرینات انعطاف‌پذیری و تحرک
۸۰	پیوست ۱: واژه‌شناسی TRX
۸۲	پیوست ۲: چک لیست حرکت ۱ به ۱۰
۸۳	پیوست ۳: جزئیات سطوح حرکتی