

تمرینات با وزنه برای دوچرخه سواری

ادگار شمعیان

فواد فیض الدین

شبنم نوری

چاپ اول

Weight training	موضوع:	پرایس، رابرت جی Price, Robert G	سرشناسه:
دوچرخه‌سواری	موضوع:		
Cycling	موضوع:	تمرینات با وزنه برای دوچرخه‌سواری / رابرت پرایس مترجمان	عنوان و نام پدیدآور:
اندامگی جسمانی	موضوع:	ادگار شمونیان، فواد فیض‌الهی، شبنم نوری	
Physical fitness	موضوع:	تهران: ادگار شمونیان، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر:
شمونیان، ادگار، ۱۳۶۰ - مترجم	شناسه افزوده:	۱۷۰ ص: مصور، جدول	مشخصات ظاهری:
فیض‌الهی، فواد، ۱۳۶۳ - مترجم	شناسه افزوده:	۶-۸۴۱-۴۵-۶۰۰۰۰۹۷۸-۱۹۰۰۰۰ ریال	شابک:
نوری، شبنم، ۱۳۶۲ - مترجم	شناسه افزوده:		وضعیت فهرست نویسی: فیا
GV۵۴۶/۴۸ ۱۳۹۵	رده بندی کنگره:		یادداشت:
۶۱۳/۷۱۳	رده بندی دیویی:	عنوان اصلی: The ultimate guide to weight training for cycling, 2nded, c2006.	
۴۳۷۷۸۹۳	شماره کتابشناسی ملی:	تمرین با وزنه	موضوع:

تمرینات با وزنه برای دوچرخه‌سواری	نام کتاب:
ادگار شمونیان فواد فیض‌الهی شبنم نوری	پدیدآورندگان:
ادگار شمونیان	ویراستار:
اول ۱۳۹۵	نوبت و سال چاپ:
۵۰۰	شمارگان:
ادگار شمونیان	ناشر:
فاطمه آزادی	صفحه‌آرا:
الهام شورابی	طراح جلد:
خیابان شریعتی - نرسیده به سراه طالقانی - خیابان بوشهر - پلاک ۹ -	مراکز پخش و فروش:
ساختمان پزشکی ورزشی - طبقه سوم - هنیت دوچرخه سواری استان تهران	
۷۷۶۷۱۶۷۸ - ۷۷۵۲۹۸۶۷	
نگین	چاپ:
۱۹۰/۰۰۰ ریال	قیمت:
۹۷۸-۶۰۰۰۰۴۵-۸۴۱-۶	شماره‌ی شابک:

حق چاپ برای مترجمین محفوظ می باشد.

دوست مطالب

بخش اول: تمرین‌های مخصوص دوچرخه‌سواری ۱۱

۱۳	مقدمه
۱۳	تمرینات خارج از فصل مسابقات
۱۴	تمرینات استقامت عضلانی
۱۵	تمرینات توانی انفجاری
۱۷	برنامه‌های فصل خارج از مسابقات دوچرخه‌سواری
۲۱	فصل تمرینات
۲۲	برنامه‌های دوچرخه‌سواری در طول فصل
۲۳	تمرینات عملکردی برای زنجیره پستی

- ۲۴..... پروتئین: چه مقدار کافیست؟
- ۲۵..... بازگشت به حالت اولیه پس از تمرین: یک ضرورت برای ورزشکاران
- ۲۶..... نوشیدنی‌های ورزشی و آبرسانی مجدد
- ۲۷..... تغذیه مناسب قبل از مسابقه برای بهترین عملکرد

۲۹

بخش دوم: شروع تمرینات

- ۳۱..... گرم کردن
- ۳۱..... سرد کردن
- ۳۲..... تمرینات تنه یا ABS
- ۳۳..... شیوه‌های ماراچی شده تمرینات
- ۳۴..... درازنشستن: ندارد
- ۴۱..... تمرینات کششی
- ۴۵..... روش درست اجرای حرکات
- ۴۵..... تنفس صحیح

۴۷

بخش سوم: تمرینات پیشنهادی

- ۴۹..... تمرینات جانشین مشابه
- ۴۹..... تمرینات سینه
- ۵۵..... تمرینات عضلات پشتی (زیربغل)
- ۵۹..... تمرینات عضلات ناحیه شانه
- ۶۶..... تمرینات عضله سه سر
- ۷۱..... تمرینات عضله دوسر/ساعد
- ۷۷..... تمرینات پا

۳

بخش چهارم: ضروریات

- ۸۵..... تکمیل مهارت‌هایتان
- ۸۵..... یک تکرار بیشینه خودتان را مشخص کنید
- ۸۶..... درک نمودار
- ۹۲..... تفاوت‌های فردی
- ۹۳..... بیش تمرینی و کاهش عملکرد

۹۴.....	تنوع تمرین
۹۵.....	تارهای عضلانی
۹۷.....	اصول تمرینی
۱۰۰.....	زمان افزایش یافتن
۱۰۵.....	نکات ایمنی
۱۰۷.....	نگهداری سوابق
۱۰۸.....	نتیجه گیری

۱۰۹ تمرینات استقامتی / چربی سوزی

۱۲۹ تمرینات آمادگی عمومی - توانی

۱۴۹ تمرینات سرعتی