

گام ۳

ویدئو
جدید

Walking پیاده روی

Jeff Galloway

ترجمه:

دکتر محمد رضا دهخدا

محمد عباس زاده نصر آبادی

سخن زائد.....	۴
فصل ۸- برنامه یک هفته‌ای.....	۵
فصل ۹- برنامه سه هفته‌ای.....	۱۱
فصل ۱۰- برنامه بیست و یک هفته‌ای.....	۱۷
فصل ۱۱- برنامه ۵ کیلومتری نیمه ماراتن و ماراتن.....	۳۵

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سیاس و ستایش پروردگار

پیاده روی، ورزشی ساده و آسان است که نیازی به لوازم تخصصی و تجهیزات ندارد. هر شخصی خواه ناخواه برای فعالیت و کاری که انجام می دهد، در روز پیاده روی می کند. گسترش پیاده روی به عنوان یکی از عوامل بسیار مؤثر در بالا بردن کیفیت اجتماعی و سلامت بدن به فعالیت های لذت بخش فرهنگی و روحی منتهی است.

اکنون در نشر ورزش به این امر توجه است تا کتاب های مفید و علمی که باعث افزایش آگاهی ورزشکاران و علاقه مندان به ورزش می شود را منتشر کنند؛ بنابراین در راستای اهداف «ورزش برای همه» این اثر ارزشمند و کاربردی منتشر شده است.

امید است که این کتاب خدمتی به جامعه ورزشی و ترویج فرهنگ ورزش و ورزش همگانی به ویژه پیاده روی باشد. «ورزشکار و تندرست باشد»