



۱۳۶۵۷۵۱



Talking پیتروی

Ian Galloway

ترجمہ:

دکتر محمد رضا دہخدا

محمد عباس زادہ نصر آبادی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

پیاده‌روی - گام ۱ (ویرایش جدید)

جف گالووی

ترجمه: دکتر محمدرضا دهخدا - محمد عباس‌زاده نصرآبادی

ویراستار ادبی: مهدی صادقی - باهره عباسی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۶

شماره گام: ۱۰۰۰ نسخه

قلمرو جیبی - ۶۴ صفحه

شابک: ۶۹ - ۷۳۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

نوبت: ۱۶

کلیه حقوق ای ناشر محفوظ است.

ناشر: پامداد پب

نوبت دوره: ۲۳۹۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیکپور، پلاک ۶۱ تلفن: ۹۷۳۱۶۲

مرکز بخش: تلفن: ۴ - ۶۶۴۸۱۱

فروش آنلاین: www.pamdadsetab.com

سرشناسه: جف، ۱۹۴۵ - م. Jeff Galloway

عنوان و نام پدیدآور: پیاده‌روی / جف گالووی: ترجمه محمدرضا دهخدا، محمد عباس‌زاده نصرآبادی.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش: ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری و مندرجات: ج۵: مصور. ج. ۱. گام ۱. ج. ۲. گام ۲. ج. ۳. گام ۳. ج. ۴. گام ۴. ج. ۵. گام ۵.

شابک: دوره ۲-۶۹-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸ / ج. ۱: ۸-۷۳۵۶-۷۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Walking: The Complete Book

عنوان دیگر: پیاده‌روی - راه‌پیمایی - ورزش - Walking - Sports

شناسه افزوده: دهخدا، محمدرضا، مترجم - عباس‌زاده نصرآبادی، محمد، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ GV۱۰۷۱/ک۲پ۹

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۷۰۰۲۷

۵	سخن ناشر
۶	پیشگفتار
۸	فصل ۱- دانستنی های مقدماتی
۱۵	فصل ۲- خرید کفش مناسب
۳۱	فصل ۳- شرایط آب و هوایی
۴۳	

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس و ستایش پروردگار

پیاده‌روی ورزشی ساده و آسان است که نیازی به لوازم تخصصی ورزش ندارد. هر شخصی خواه ناخواه برای فعالیت و کاری که انجام می‌دهد، در روز پیاده‌روی می‌کند. گسترش پیاده‌روی بدن انسان یکی از عوامل بسیار مؤثر در بالا بردن کیفیت اجتماعی و غنی‌بخشیدن به فعالیت‌های لذت‌بخش فرهنگی و روحی است.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که باعث آرایش آگهی ورزشکاران و علاقه‌مندان به ورزش می‌شود را منتشر کند؛ بنابراین در راستای اهداف «ورزش برای همه» این نشر از شما و کاربردی منتشر شده است.

امید است که این کتاب خدمتی به جامعه باشد. به رویداد فرهنگ ورزش و ورزش همگانی به‌ویژه پیاده‌روی باشد. «ورزشکار و تندرست باشید»