



کام ۵

ویرایش
جدید

Talking پست روی

Ian Galloway

ترجمه:

دکتر محمدرضا دهخدا

محمد عباسزاده نصرآبادی



پیاده‌روی - گام ۵ (ویرایش جدید)

جف گالووی

ترجمه: دکتر محمدرضا دهخدا - محمد عباس‌زاده نصرآبادی *

ویراستار ادبی: مهدی صادقی - باهره عباسی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۶

شماره: ۱۰ - نسخه

قطع: بی - ۶۴ صفحه

شابک دوره: ۶۹-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

دروست: ۱۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همایش‌های تخصصی

قیمت ویژه: ۲۴۹۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان رازی، کوچه نیکبور، پلاک ۶، تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۴

مرکز بخش: تهران، ۴-۲۴۲-۶۶۴

فروش آنلاین: www.banadket.com

سرشناسه : گالووی، جف، ۱۹۴۵ - م. Galloway, Jeff

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

مشخصات نشر : تهران: نشر ورزش: ۱۳۹۵.

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

شابک : دوره ۶۹-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸ : ج. ۵: ۶-۷۴-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

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: ۷۹۶/۵۱: GV۱۰۰۷۱

رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۷۰۰۴۷

- ۴..... سخن ناشر
- فصل ۱ - ۵..... تقویمات تقویت عضلات
- فصل ۱۸ - ۱۱..... بدو درد، ناراحتی و آسیب
- فصل ۱۹ - ۱۷..... گرمایی و سردی و دیگر مشکلات پیاده روی
- فصل ۲۰ - ۴۱..... مقابله با درد و ناراحتی
- فصل ۲۱ - ۵۱..... ورزش بعد از ۲۰، ۴۰ و ۶۰ و ۷۰ سالگی
- فصل ۲۲ - ۵۹..... تغییر نقش‌ها؛ مربی خوب بود

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس و ستایش پروردگار

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

اکنون در نشر ورزش کتاب‌های بسیار برای این است تا کتاب‌های مفید و علمی که باعث افزایش آگاهی ورزشکاران و علاقه‌مندان به ورزش می‌شود 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 ورزش است. ترویج فرهنگ ورزش و ورزش همگانی به‌ویژه پیاده‌روی باشد. «ورزشکار و تندرست باشد»