



عنوان و نام پدیدآور: ورزش های افراطی تهیه و تدوین آوند گرافیک.

مشخصات نشر: تهران: عابد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور (رنگی).

شابک: 978-964-364-743-8

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش های افراطی

موضوع: Extreme sports

شناسه افزوده: شرکت آوند گرافیک

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ و ۴۹/۷/۴ GV۷۴۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۷۶۰۷۷

انتشارات عابد



انتشارات عابد



ورزش های افراطی

تهیه و تدوین: آوند گرافیک

مدیر هنری: هادی آسیابانی

لیتوگرافی: چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / شهریور ۹۶

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۶۴-۷۴۳-۸

آدرس مرکز بخش: تهران، خیابان کارگر
شمالی، نرسیده به بلوار کشاورز، خیابان
قدرا، پلاک ۶ واحد ۱ | تلفن: ۶۶۵۶۷۶۲۶-۷

فهرست

- ۲ پارکور
۸ پرش سرنوشت
۱۰ پرش های ورزشکار
۱۲ پرش بانجی
۱۴ پرش بانجی
۱۶ پرش بانجی
۱۸ پرش بانجی
۲۰ پرش بانجی
۲۲ پرش بانجی
۲۴ پرش بانجی
۲۶ پرش بانجی
۲۸ پرش بانجی
۳۰ پرش بانجی
۳۲ پرش بانجی
۳۴ پرش بانجی
۳۶ پرش بانجی
۳۸ پرش بانجی
۴۰ پرش بانجی
۴۲ پرش بانجی
۴۴ پرش بانجی
۴۶ پرش بانجی
۴۸ پرش بانجی
۵۰ پرش بانجی
۵۲ پرش بانجی
۵۴ پرش بانجی
۵۶ پرش بانجی
۵۸ پرش بانجی
۶۰ پرش بانجی
۶۲ پرش بانجی
۶۴ پرش بانجی
۶۶ پرش بانجی
۶۸ پرش بانجی
۷۰ پرش بانجی
۷۲ پرش بانجی
۷۴ پرش بانجی
۷۶ پرش بانجی
۷۸ پرش بانجی
۸۰ پرش بانجی
۸۲ پرش بانجی
۸۴ پرش بانجی
۸۶ پرش بانجی
۸۸ پرش بانجی
۹۰ پرش بانجی
۹۲ پرش بانجی
۹۴ پرش بانجی
۹۶ پرش بانجی
۹۸ پرش بانجی
۱۰۰ پرش بانجی

مقدمه

باسمه تعالی

آمادگی بدنی یکی از مهمترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم است. ورزش علاوه بر نقش کلیدی در سلامت بدن، پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویا نیز محسوب می‌شود. شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دونفره یا تیمی و گروهی اعتماد به نفس را بالا می‌برد و نشاط و شادابی را در انسان می‌آفریند. ورزش و تربیت بدنی به شناخت همه جانبه از توانمندی‌های جسمانی، ذهنی و هیجانی قابل توجهی به او می‌کند و با غنی‌سازی آندوخته‌های اطلاعاتی، موقعیت خوبی را برای کشف طلاعات ورزشی از رشته‌های موجود و جدید، به او درود به جهان رقابتی را فراهم می‌سازد. انتشارات عابد مفتخر است که در این راستا، مجموعه سی‌جلدی ورزش راه سلامت را به ای شناخت بیشتر ورزش‌های ملی و جهانی به شما نواندیش دانش‌آموز، دانشجو، مربیان گرامی تربیت بدنی و جامعه شریف ورزشی کشور تقدیم نماید.