

راهنمای کامل تمرینات معلق

TRX

بهترین ، موثرترین ورزش

جی دی ایس

مترجمان:

بهرام صالح نیا

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران

مدرس فدراسیون ورزش های همگانی

میلاذ قیاسی



انتشارات پادینا
Padina Publication

سرشناسه : Jay Dawes جی دیویس
 عنوان و نام پدیاور : راهنمای کامل تمرینات معلق با TRX؛ بهترین و موثرترین ورزش، ۲۰۱۷ / مولف جی دیویس
 مترجمان بهرام صالح‌نیا، میلاد قیاسی،
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات پادینا، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص. مصور، جدول، نمودار، رنگی
 شابک : 978-600-8588-58-0
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 شناسه افزوده : صالح‌نیا، بهرام ۱۳۵۳-، مترجم
 شناسه افزوده : قیاسی، میلاد ۱۳۷۰-، مترجم
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۹۶ / د ۹۲ / GV۵۴۶
 رده بندی دی‌سی : ۶۱۳/۷۱۴۹
 شماره کتاب‌سی‌ما : ۵۰۳۴۹۱۷



راهنمای کامل تمرینات معلق با TRX

بهترین و موثرترین ورزش

مولف

جی دیویس

مترجمان

بهرام صالح‌نیا، میلاد قیاسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۸-۵۸-۰

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: کیامرئی

قیمت: ۷۰ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۶۶۹۴۹۱۱۵-۱۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

بخش نخست	دانش تمرینات تعلیقی	
فصل اول	اساس تمرینات تعلیقی	۹
فصل دوم	مزایای تمرینات تعلیقی	۲۱
فصل سوم	نصایم ایمنی و موفقیت	۳۱
فصل چهارم	زیایمیزیکی	۴۳
بخش دوم	تمرینات تعلیقی	
فصل پنجم	تمرینات بالا تنه	۶۳
فصل ششم	تمرینات پایین تنه	۱۳۳
فصل هفتم	تمرینات اصلی	۱۸۱
بخش سوم	برنامه تمرینات تعلیقی	
فصل هشتم	اصول طراحی برنامه	۲۰۱
فصل نهم	وضعیت اندامی	۲۱۵
فصل دهم	پیشگیری از آسیب‌های ورزشی	۲۲۱
فصل یازدهم	کششی و قدرتی	۲۳۱
فصل دوازدهم	سرعتی و چابکی	۲۳۹
فصل سیزدهم	تعادل، پایداری و انعطاف‌پذیری	۲۴۵

مقدمه

در طول سال ها، تمرینات معلق رواج پیدا کرد. تمرینات معلق از قوانین فیزیکی طبیعت برای بهبود آمادگی جسمانی استفاده می کنند. با استفاده از اصول پایه فیزیک، تمرینات معلق باعث می شود که کاربر مقاومت ایجاد شده توسط وزن خود را برای ارائه استرس های فیزیکی لازم برای توسعه و حفظ سلامت و تناسب اندام مدیریت کند.

همانطور که می دانیم، امروزه تمرینات معلق به عنوان راهی برای توسعه و حفظ تناسب اندام بین افراد خاص محبوب شده است. به عنوان مثال، نیروی دریایی ایالات متحده از تمرینات معلق هنگامی استفاده کرد که در محیط سخت و طاقت فرسایی برای حفظ آمادگی جانی و آمادگی شغلی خود مورد کاربری قرار داد. با این حال، برای ایجاد چنین سیستم هایی، معمولاً از کمربند های GI و نوارهای نایلونی استفاده می شود که برای تامین تجهیزات پالت ها طراحی شده اند. این مفهوم در نهایت تجاری شد و در حال حاضر در انواع مختلفی از باشگاه های سلامت، تیم های ورزشی در هر سطح و در محیط های توانبخشی استفاده می شود.

کار با کارکنان قدیمی تر (به عنوان مثال پلیس، آتش نشانان)، ورزشکاران ارشد و ورزشکاران کالج و دانشگاه ها، که بسیاری از آن ها از آسیب های متعدد مزمنی دست و پنجه نرم می کردند، کارکنان خود را مجبور کردند تا تغییراتی ایجاد کنند که بتواند به حفظ و بهبود عملکرد آنها کمک کند. معرفی تمرینات معلق در برنامه های تمرینی منظم آن ها، راهی امن، همه جانبه و موثری را برای رسیدن به

اهداف آنان فراهم می کند. ما دریافتیم که افرادی که با برنامه منظم تمرینات معلق شروع به افزایش قدرت عملکرد خود کردند، باعث کاهش درد مزمن، کاهش آسیب و نتایج بهتر در هنگام انجام تمرینات سنگین وزن و تمرینات مقاومتی شدند.

تمرینات معلق تقریباً در هر نوع برنامه تمرینی وجود دارد و می تواند برای افزایش قدرت درونی، تحرک، قدرت مفاصل و قدرت بنیادین و اولیه و همچنین اهداف خاص مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می تواند به عنوان یک برنامه تمرینی مستقل و یا همراه با یک برنامه تمرینی دیگر استفاده شود. این اهداف هر چه باشند، تمرینات معلق می تواند افراد را در مسیر موفقیت قرار دهد و نتایج تمرینات را بهبود بخشد.

www.ketab.ir