

آموزش جامع کراس فیت

گرگ گلاسمن

مترجمان

مهدی باغین زاده

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، مربی سطح یک کراس فیت از آمریکا)

بهمن عباسی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سرشناسه	گلاسمن ، گرگ ، Glassman ، Gerg
عنوان و نام پدیدآور	آموزش جامع کراس فیت / گرگ گلاسمن، مترجمان مهدی باغین زاده ، بهمن عباسی تهران: دانش پرور ، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	۳۴۳ ص
مشخصات ظاهری	۱-۱۴۲-۱۲۳-۶۰۰-۹۷۸
شابک:	فیا
وضعیت فهرست نویسی	آمادگی جسمانی - Physical Fitness
موضوع	تمرین های ورزشی - Exercise
موضوع	باغین زاده ، مهدی ، ۱۳۵۹ ، مترجم عباسی ، بهمن ، ۱۳۶۹ ، مترجم
شناسه افزوده	GV ۴۸۱
شناسه افزوده	۶۱۳/۷
رده بندی	۶۰۴۸۹۶۱
رده بندی دربی	
شماره کتابشناسی ملی	

نام کتاب : آموزش جامعه کراس فیت

ولف : گرگ گلاسمن

مترجمان : مهدی باغین زاده

بهمن عباسی

ویراستار : نسرين شالچی

طراح جلد : پریسا حسین پور

ناظر فنی چاپ : زکرا برای

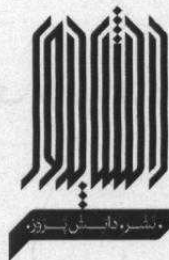
ناشر : دانش پرور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

شمارگان : ۲۰۰ جلد

شابک : ۱-۱۴۲-۱۲۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۱۶۰۰۰ تومان



مراکز پخش : خیابان انقلاب ، خیابان

ابوریحان کوچه عنصری پلاک ۲۶

تلفن : ۶۶۴۶۶۲۷۷-۶۶۹۵۲۶۲۷

حق چاپ و نسخه برداری محفوظ می باشد و هرگونه

کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: راهنمای مربیگری سطح یک
۱۰	شناخت کراس فیت
۲۱	تناسب اندام چیست؟ (قسمت اول)
۳۲	پرتاب کردن
۳۴	تناسب اندام چیست؟ (قسمت دوم)
۴۰	تکنیک
۴۴	تغذیه: پیشگیری از بیماری و بهبود عملکرد
۴۷	تناسب اندام، شانس و ریسک
۵۰	حوزه یا "منطقه" برنامه های غذایی
۵۹	نسخه ها و تنظیمات بلوک ها برای کراس فیت
۶۱	مکمل ها
۶۴	یک الگوی نظری برای برنامه نویسی کراس فیت
۶۹	مقیاس گذاری کراس فیت
۷۳	"دختران" برای مادر بزرگ ها
۷۶	اجرای یک کلاس کراس فیت
۷۸	مقیاس بندی تمرینات روزانه: فران
۷۹	برنامه درسی: یک اسکوات (اسکوات از پشت)
۸۱	مقیاس تمرینات روزانه: یک اسکوات
۸۳	آناتومی و فیزیولوژی
۸۶	کلینیک اسکوات
۹۲	اسکوات اوورهد
۹۷	پرس سرشانه، پوش پرس، پوش جرک
۱۰۰	ددلیفت
۱۰۴	مدیسن بال - کلین
۱۰۶	توسعه و گسترش سرینی - همسترینگ (GHD)
۱۱۵	حال از اینجا کجا برویم؟
۱۲۱	آموزش مسئولانه
۱۲۶	اصول، برتری و تسلط: نامه ای سرگشاده به مربیان کراس فیت
۱۲۷	آموزش حرفه ای
۱۲۹	مقیاس بندی آموزش حرفه ای
۱۳۰	اعتبارنامه کراس فیت
۱۳۰	خلاصه ۹ حرکت کاربردی

۱۳۱	ایر اسکوات
۱۳۵	فرانت اسکوات
۱۳۶	اوورهد اسکوات
۱۳۷	خطاها و اصلاحات در اوورهد اسکوات
۱۳۸	پرس سرشانه
۱۴۱	پوش پرس
۱۴۲	توالی آموزش پوش پرس
۱۴۳	خطاها و اصلاحات پوش پرس
۱۴۵	پوش جرک
۱۴۶	توالی آموزش پوش جرک
۱۴۸	خطاها و اصلاحات پوش جرک
۱۵۱	ددلیفت
۱۵۲	خطاها و اصلاحات ددلیفت
۱۵۸	سومو ددلیفت های پول
۱۵۹	توالی تدریس سومو ددلیفت های پول
۱۶۰	خطاها و اصلاحات سومو ددلیفت های پول
۱۶۳	مدیسن بال کلین
۱۶۴	توالی آموزش حرکت مدیسن بال کلین
۱۷۱	خلاصه ۴ حرکت افزایشی و فرعی
۱۷۲	پول آپ
۱۷۳	توالی آموزش پول آپ
۱۷۷	خطاها و اصلاحات پول آپ
۱۸۰	تراستر
۱۸۱	توالی آموزش تراستر
۱۸۳	خطاها و اصلاحات در تراستر
۱۸۵	ماسل آپ
۱۸۶	توالی آموزش ماسل آپ
۱۹۱	اسنچ
۱۹۲	توالی آموزش اسنچ
۱۹۵	خطاها و اصلاحات اسنچ
۱۹۹	فصل دوم: گواهینامه مربیگری سطح دو
۲۰۱	آماده سازی جهت دوره
۲۰۲	اهداف یادگیری
۲۰۶	راهنمایی ها
۲۱۱	جلسات عملی (تمرین)
۲۱۲	زمینه مشترک حرکت برای حرکات عملکردی
۲۱۹	تمرین عملی ۲- خطای حرکات را اصلاح کنید

۲۲۵.....	آموزش دوباره - مربیگری یک به یک
۲۲۶.....	آموزش دوباره - مربیگری گروهی
۲۲۶.....	تجزیه و تحلیل برنامه‌نویسی برای اثربخشی
۲۳۲.....	بهینه‌سازی برنامه کراسفیت
۲۳۷.....	ملاحظات برنامه‌نویسی: دامهای مشترک
۲۴۱.....	روزهای سنگین
۲۴۵.....	حرکات افزایشی
۲۴۵.....	باکس جامپ
۲۴۶.....	برپی
۲۴۶.....	کلین اند جرک
۲۴۶.....	پوش آپ
۲۴۷.....	اسنچ دمبل
۲۴۷.....	تراستر دمبل
۲۴۷.....	پوش جرک دمبل
۲۴۸.....	کتل بل سوئینگ
۲۴۸.....	کتل بل اسنچ
۲۴۸.....	پاورکلین
۲۴۹.....	هالو راک
۲۴۹.....	وال بال
۲۴۹.....	هنگ اسکوات کلین
۲۵۰.....	استریکت - تاو - تو - بار
۲۵۰.....	اسپلیت جرک
۲۵۰.....	هنگ اسکوات اسنچ
۲۵۱.....	اسپلیت کلین
۲۵۱.....	باکس استپ آپ
۲۵۱.....	بار دیپ
۲۵۲.....	دمبل ددلیفت
۲۵۲.....	دمبل فرانت اسکوات
۲۵۲.....	پول اور
۲۵۳.....	اسپلیت اسنچ
۲۵۳.....	هنگینگ ال سیت
۲۵۳.....	کیپینگ پول آپ
۲۵۴.....	ال سیت روپ کلایم
۲۵۴.....	مودی فای روپ کلایم
۲۵۴.....	روپ کلایم - بسکت
۲۵۵.....	رینگ رو
۲۵۵.....	استریکت بار ماسل آپ

۲۵۶.....	استریکت نی تو البو.....
۲۵۶.....	روئینگ.....
۲۵۶.....	روپ کلایم لگلس.....
۲۵۷.....	فصل سوم: تمرینات روزانه.....
۲۵۹.....	تمرینات روزانه کراس فیت.....
۲۸۳.....	فصل چهارم: مقالات علمی پژوهشی.....
۳۳۹.....	منابع و مآخذ.....

www.ketab.ir

مقدمه

در طی سال‌های گذشته، افزایش تعداد و نوع فعالیت‌های ورزشی در مراکز تناسب اندام پیشرفت چشمگیری داشته است، که تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) به عنوان جایگزینی برای تمرینات سنتی شده است. تحقیقات اخیر نشان داده است که تمرینات تناوبی با شدت بالا باعث بهبود در تناسب اندام و سلامتی نسبت به دستورالعمل‌های مرسوم شده است.

یکی از دلایل محبوبیت و کارآمدی تمرینات تناوبی با شدت بالا کاهش قابل توجه وزن و پایداری آن است. همچنین از فوائد سودمند این تمرینات تبدیل چربی به انرژی به هنگام فعالیت ورزشی و حتی ۴۸ ساعت بعد از تمرین است. مطالعات نشان داده است این تمرینات باعث کاهش چربی بدن بدون از دست دادن توده عضلانی است. علت آن افزایش ترشح هورمون کاتکولامین و هورمون رشد می‌باشد. این تمرینات باعث تحریک هورمون رشد تا ۴۵۰ درصد طی ۲۴ ساعت پس از تمرین می‌شود. این امر باعث افزایش متابولیسم و همچنین کاهش فرایند پیری می‌شود. از اهداف سودمند این تمرینات دوره کوتاه زمان اجرای آن است که باعث دستاوردهای سلامتی بیشتری نسبت به تمرینات سنتی شده است.

در میان همه این تمرینات جدید یا ورزش‌ها، ورزش کراس فیت یک ورزش مبتنی بر HIIT است، که ترکیبی از فعالیت‌های ورزشی قدرتی و هوازی با تمرکز بر عملکرد حرکات چند مفصلی است. این تمرینات که با نام "تمرینات روزانه" (WODs) توصیف می‌شوند، از انواع مختلفی از فعالیت‌های ورزشی استفاده می‌شود اعم از دویدن، پارو زدن، پاورلیفتینگ، پرپی، پرش، صعود از طناب و غیره. این فعالیت‌های ورزشی اغلب ترکیبی از تمرینات تناوبی با شدت بالا که بصورت سریع و پیوسته انجام می‌شود که با مدت زمان محدود و بدون ریکاوری است. کراس فیت یک برنامه تمرینی است که به منظور ایجاد آمادگی جسمانی بصورت عمومی و فراگیر طراحی

شده، که برای هر شرایط فیزیکی قابل اجرا می‌باشد. این حرکات بصورت متنوع و با شدت بالا می‌باشد بصورت عملکردی است که با ایجاد موجی از انقباضات از مرکز بدن تا اندام‌ها انجام می‌شود. این تمرینات باعث بهبود در ۱۰ عرصه تناسب اندام از جمله استقامت قلبی عروقی و تنفسی، استقامت، قدرت، انعطاف‌پذیری، سرعت، هماهنگی و چابکی می‌شود. این تمرینات باعث می‌شود تا تمام سیستم‌های انرژی (مسیر فسفاژن، مسیر گلیکولیتی و مسیر اکسیداتیو) را تحت تاثیر قرار می‌دهد. کراس فیت یک شیوه زندگی است که با فعالیت ورزشی ایمن، موثر و تغذیه مشخص می‌شود. از کراس فیت می‌توان برای تحقق هر هدفی استفاده کرد، از بهبود سلامتی گرفته تا کاهش وزن تا عملکرد بهینه. این برنامه برای همه افراد کار می‌کند، افرادی که تازه کار را شروع کرده‌اند و افرادی که سالها آموزش دیده‌اند. جادویی در حرکات وجود دارد. تمرینات در هر روز متفاوت است و اصلاح می‌شود تا به هر ورزشکار در رسیدن به اهداف خود کمک کند. تمرینات کراس فیت برای افراد در هر سن و سطح آمادگی جسمانی قابل تنظیم است. شیوه زندگی کراس فیت، ترکیبی از رژیم غذایی و ورزش است. کلیدی برای تناسب اندام و سلامتی طولانی مدت است. در تمرینات کراس فیت، سطح شدت تنظیم می‌شود تا فرد را به چالش بکشد و با خیال راحت، تناسب اندام را بهبود بخشد.

کتاب پیش رو با تلاش شبانه روزی بنده و همکارم تهیه شده و سعی شده که یک مجموعه منحصر به فرد در اختیار مربیان و علاقه‌مندان این رشته قرار گیرد. این کتاب در چهار بخش اصلی: راهنمای مربیگری سطح یک، مربیگری سطح دو، جداول تمرینات روزانه و بیش از ۵۰ مقاله علمی پژوهشی منتشر شده در خصوص تمرینات کراس فیت در تمام حوزه‌های علوم ورزشی است.

مهدی باغین زاده

www.mbaghinzadeh@gmail.com