

راهنمای کامل تمرینات معلق

TRX

ترجمه و تالیف

مجتبی مهدوی

لیلا عیسی زاده

مهدیه رسولی

سرشناسه	دوز، جی، ۱۹۷۶ - م. Dawes, Jay
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای کامل تمرینات معلق (TRX)/نویسنده جی داوس : تالیف و ترجمه مجتبی مهدوی، لیلا عیسی زاده، مهدیه رسولی. تهران: فرهنگ رسا، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	۲۶۰ ص. مصور، جدول، نمودار.
مشخصات ظاهری	۴۵۰۰۰۰ ریال : ۱-۴۷-۶۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸
شابک	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی: Complete guide to TRX: suspension training, 2017.
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "راهنمای جامع برای تمرینات معلق TRX" با ترجمه مرتضی صادقی و عطیه کاظمی توسط نرسی در سال ۱۳۹۶ فیبا دریافت کرده است.
یادداشت	راهنمای جامع برای تمرینات معلق TRX.
عنوان دیگر	تمرین با وزنه
موضوع	Weight training
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
موضوع	آبست ورزشی
شناسه افزوده	۱۳۶۵- مترجم
شناسه افزوده	۱۳۵۶- مترجم
شناسه افزوده	۱۳۶۲- مترجم
شناسه افزوده	Razuli, Mahdieh
رده بندی کنگره	۶۰۴/۱۴۹
رده بندی دیویی	۵۸۷۵۴۷۴
شماره کتابشناسی ملی	

راهنمای کامل تمرینات معلق TRX

مؤلف: جی داوس

مترجم: مجتبی مهدوی، لیلا عیسی زاده، مهدیه رسولی

ناشر: فرهنگ رسا

نوبت چاپ: اول/۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراحی جلد و صفحه آرایی:

واحد فنی و رایانه انتشارات: فرهنگ رسا

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۴۷-۶۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-6794-47-1

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مولفین محفوظ است.

ایمیل: frasapub@gmail.com

فهرست

بخش اول: علم تمرینات معلق

- فصل ۱، مایه تمرینات معلق ۱۵
فصل ۲، فواید تمرینات معلق ۲۶
فصل ۳، راه اندازی، ایمنی و موفقیت ۳۵
فصل ۴، ارزیابی فیزیکی ۴۲

بخش دوم: حرکات تمرینات معلق

- فصل ۵، حرکات بالاتنه ۵۳
فصل ۶، حرکات پایین تنه ۱۱۶
فصل ۷، حرکات میان تنه ۱۷۱

بخش سوم: برنامه تمرینات معلق

- فصل ۸، اصول طراحی برنامه ۲۰۰
فصل ۹، آماده سازی کل بدن ۲۱۱
فصل ۱۰، پیش توان بخشی ۲۲۰
فصل ۱۱، قدرت و توان ۲۲۶
فصل ۱۲، سرعت و چابکی ۲۳۸
فصل ۱۳، تعادل، ثبات پذیری و انعطاف ۲۴۷

- منابع ۲۵۶