

بسم اللہ الرحمن الرحیم

تمرینات حفظ آمادگی جسمانی

مختص مشاغل مختلف

اکرم زمانی



- زمانی، اکرم، ۱۳۵۹ -
تمرینات حفظ آمادگی جسمانی مختص مشاغل مختلف/اکرم زمانی.
کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۹.
۸۵ ص: مصور (رنگی)، جدول.
۳۰۰۰۰۰ ریال 978-600-896155-0:
فیفا
کتابنامه: ص. ۸۸.
ورزش -- کارمندان
Sports personnel
تمرینات ورزشی
Exercis
آمادگی جسمانی
Physical fitness
نرمش
Stretching exercises
RA۷۸۱
۷۱/۶۱۳
۶۱۵۷۵۷۶
۶۱۵۶۳۵۴

مناسه
ان و نام پدیدآور
نصاات نشر
نصاات ظاهری
ک
بعیت فهرست نویسی
ااشت
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ضوع
ه بندی کنگره
ه بندی دیویی
ماره کتابشناسی ملی
پیگیری

تمرینات حفظ آمادگی جسمانی(مختص مشاغل مختلف)

نام کتاب
نویسنده
ناشر
مدیر مسئول:
شمارگان
طراح جلد
نوبت چاپ
قیمت
شابک

اکرم زمانی
انتشارات آوای ویانا
نسیم عبدی
۱۰۰۰ نسخه
پرسان یزدانی
اول - ۱۳۹۹
۳۰۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۸۹۶۱-۵۵-۰

انتشارات: کرج - جهانشهر - خیابان استانداری البرز

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

سایت: www.avaiveyana.com

ketab.ir

خرید اینترنتی کتاب:

info@avaiveyana.com

نه نسخه برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

مزایای فراوان افزایش آمادگی جسمانی و سلامت در اثر یک برنامه منظم ورزشی بخوبی اثبات شده است. برای مأموران آتش نشانی حفظ سطح بالای آمادگی جسمانی عملکردی، یک ضرورت اساسی است.

ایجاد یک محیط آزر که برای دستیابی و حفظ سطوح بالای آمادگی جسمانی و سلامت مساعد است، یکی از اهداف اصلی همه سازمان‌های شرکت‌کننده در امر خطیر تندرستی / آمادگی جسمانی IAFC / IAFF است. اداره آتش نشانی شهر لوس آنجلس جلودار در اثبات الزام آن برای رسیدن به این اهداف با یک مجموعه مدارک جامع و فراگیر است. معاینه‌های سالانه پزشکی، که شامل چندین مؤلفه آمادگی جسمانی است، در ماه مارس سال ۲۰۰۰ شروع شده‌اند. کارکنان ستاد تندرستی / آمادگی جسمانی به دقت با هر یک از امکانات منحصر پزشکی برای تصریح تأکید ما بر دشواری بیگیری با پشتکار سطوح بالای آمادگی جسمانی و سبک زندگی سالم کار کرده‌اند. توجهات جدید ورزشی به تمام سازمانها با مواد آموزشی ارسال ارایه می‌شود. مربیان تناسب اندام با صلاحیت بزودی برای ارائه کمک و راهنمایی برای تمام سوالات مرتبط با تناسب اندام در دسترس خواهند بود. و البته زمان ورزش درحین خدمت برای هر شیفتهی ارائه می‌شود. به امید اینکه، همه کارمندان استفاده کاملی از این منابع خواهند برد.

فهرست مطالب

۹	فصل اول: کشش و انعطاف پذیری
۹	نگاه کلی
۹	مقدمه
۱۰	مزایای آنی یک برنامه کششی مناسب
۱۰	گرم کردن
۱۱	تنفس
۱۱	انواع کشش
۱۲	کشش ایستا
۱۲	کشش نرم
۱۲	کشش توسعه یافته
۱۲	کشش بالستیک
۱۳	تسهیل عصبی-عضلانی حس عصبی
۱۴	تکرار
۱۴	شدت
۱۷	فصل دوم: انواع کشش ها
۱۸	خم کردن جانبی گردن
۱۹	خم کردن گردن به سمت جلو
۲۰	کشش قدام شانه
۲۱	کشش خلف شانه
۲۲	کشش حوله
۲۳	کشش جانبی عضلات سه سر بازو
۲۴	کشش ساق پا
۲۵	کشش جانبی بخش فوقانی تنه
۲۶	کشش پاگیر اصلاح شده
۲۷	کشش پروانه ای
۲۸	کشش با پاهای باز (استرادل)
۲۹	کشش عضله چهارسر در حالت به پهلو
۳۰	کشش متقاطع
۳۱	کشش زانو به سمت قفسه سینه

۳۲	بالا بردن یک پا
۳۳	خوابیدن طاقباز با پاهای جمع
۳۳	کشش قدام نیم تنه
۳۴	کشش گربه خشمگین
۳۵	اکستنشن در حالت خوابیده به صورت دمر
۳۶	کشش ساعد
۳۹	صل سوم: تمرینات قدرتی
۳۹	نگاه کلی
۳۹	مقدمه
۴۰	تمرین قدرتی عملکردی (حاصل انجام وظیفه (شغل)
۴۱	تعداد تکرار
۴۲	انتخاب تمرینات
۴۳	شدت
۴۶	پیشرفت تمرینات
۴۶	رهنمودهای اساسی ایمنی
۴۶	گرم کردن و سرد کردن
۴۶	وضعیت بدن
۴۷	تنفس
۴۷	مددکاری
۴۸	زمان شروع
۴۹	تکنیک بالا آوردن زانو :
۵۱	صل چهارم: انواع تمرینات قدرتی
۵۲	پرس روی نیمکت
۵۳	شنا روی زمین
۵۵	بالا بردن دمبل
۵۶	پرس روی سطح شیبدار
۵۷	پرس نظامی
۵۸	نشر (صلیب) جانبی
۵۹	نشر از جلو با وزنه
۶۰	حرکت پشت بازو و دیپ روی نیمکت

۶۱	حرکت کول
۶۲	چرخش خارجی شانه
۶۳	حرکت نشر خم (پرواز معکوس)
۶۴	حرکت زیر بغل دمبل تک دست
۶۵	حرکت پشت بازو تک دمبل خم
۶۶	حرکت جلو بازو دمبل
۶۷	اسکات
۶۸	حرکت لانژ به جلو
۶۹	حرکت دراز و نشست
۷۰	حرکت پیش رانته چهار دست و پا
۷۱	اکستنشن (برشدن) پشت و کمر
۷۲	حرکت پهلوی دمبل (خم شد جانبی)
۷۵	ضمایم و پیوست ها
۷۵	پیوست الف:
۷۷	پیوست ب:
۷۸	چارت عضلات اسکلتی (نمای قدامی)
۷۹	چارت عضلات اسکلتی (نمای خلفی)
۸۰	پروتکل شنا روی زمین
۸۱	پروتکل دراز و نشست
۸۳	منابع: