

آشنایی با ایرویک

محسن اکبرپور

دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه قم

ملیناز رحمن قلهکی

دکترای علوم ورزشی، مدرس دانشگاه

رضا هاشمی ماد

دکترای علوم ورزشی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی

مهدی فهیمی

استادیار علوم ورزشی دانشگاه شهاب دانش

سرشناسه	:	هاشمی ماد، رضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آشنایی با ایرویک/رضا هاشمی ماد ... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	قم: چاپکو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۴ ص.: مصور.
شابک	:	978-622-708003-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	رضا هاشمی ماد، محسن اکبریور، مهدی فهیمی، ملیناز رحمن قلهکی.
موضوع	:	ورزش های هوازی
موضوع	:	Aerobic exercises
موضوع	:	ورزش های هوازی -- وسایل و تجهیزات
موضوع	:	Aerobic exercises-- Equipment and supplies
رده بندی کنگره	:	RA۷۸۱/۱۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۱۴۸۷۹



انتشارات چاپکو
شماره مجوز ۱۳۶۵۱

آشنایی با ایرویک

نویسندگان: رضا هاشمی ماد
 محسن اکبریور، مهدی فهیمی، ملیناز رحمن قلهکی
 ناشر: چاپکو
 طرح جلد: محمود سماواتی
 نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۸ - اول
 چاپ: اصل
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قطع و تعداد صفحات: وزیری / ۱۳۴
 قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-622-7080-03-2

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۰۳-۲

۱	فصل اول اصول ایروبیك
۱۱	فصل دوم تی آر ایکس
۲۷	فصل سوم بادی بالانس
۳۴	فصل چهارم تای چی
۳۸	فصل پنجم پیلاتس
۴۴	فصل ششم بادی پامپ
۵۴	فصل هفتم بادی کامبت
۵۸	فصل هشتم باراوسل
۶۴	فصل نهم زومبا
۷۰	فصل دهم جیمستیک
۷۸	فصل یازدهم بادی استپ
۸۶	فصل دوازدهم ایروزیوم و شیپینگ
۹۱	فصل سیزدهم بادی اتک
۹۶	فصل چهاردهم بادی بلید
۱۱۰	فصل پانزدهم اسپیلینگ
۱۲۵	منابع

تقدیم به

این کتاب حاصل تجربیات و آموخته های بنده در سال های متمادی تدریس و دربرگیرنده نکات مفید و کاربردی سایر کتاب های موجود می باشد و سعی و تلاش اینجانب به گونه ای بوده است تا بتوان به بهترین نحو دانش خود را به تمامی سطوح و سنین آموزش داد. همچنین در اینجا لازم است از ریاست فدراسیون جمهوری اسلامی ایران، نائب رئیس و سایر عزیزانی که در این امر به ما کمک کردند تشکر و قدردانی نموده و این کتاب را تقدیم به پیشکسوتان به خصوص اساتید گرامی خودم که بارها باعث دلگرمی اینجانب شدند می نمایم.

رضا هاشمی ماد

مدرس فدراسیون و دکترای علوم ورزشی

پیش گفتار

ورزش ایروبیکی، در روند پرفراز و نشیب خود همواره درگیر موضوع ها و مباحث پیچیده ای بوده است، که محبوبیت و اقبال اجتماعی از جمله ارکان اساسی آن می باشد، در سیر تاریخی رشد و پیشرفت این ورزش، شاهد رشته های به یاد ماندنی از این ورزش بوده ایم. ما در این کتاب برآنیم تا رشته های گوناگون ورزش ایروبیکی را مورد توجه قرار دهیم و به اختصار زوایای پیدا و پنهان آن را جهت آشنایی ورزشکاران و مربیان با رشته های گوناگون ایروبیکی ارائه نماییم و به نثری روان و البته گذرا، آن را مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

بی شک، کتاب حاضر خالی از اشکال نیست و امید ما بر آن است تا چشم پر محبت خود را بر این اشکال ها بسته و با راهنمایی های ارزشمند خود، مولفان این کتاب را در بهبود هر چه بیشتر آن یاری نمایید و ایمیل زیر جهت دریافت پیشنهادات و انتقادات و ارتباط با مولفین خدمت شما معرفی می شود. در پایان از تک تک عزیزانی که در تهیه و نگارش این کتاب به ما یاری رساندند تقدیر و تشکر می نمایم.

Email: Dr.Fahimi23 @yahoo.com

دکتر مهدی فهیمی

سال ۱۳۹۸