

۲۱۲۲۶۳۴



۵۹ ۵۹

تمرینات آسان شکم و پهلو

د. یوید ساندلر

ترجمه

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمی - مهدی صادقی



دکتر وراثتی



تمرینات آسان شکم و پهلو

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمپور - مهدی صادقی

ویراستار ادبی: نجمه ضیائی

قطع: رقعی - ۵۲ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شمارگان: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۴-۲

فهرست: ۲۳۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سازمان همکار: پاداد کتاب

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان سعادت، پلاک ۱۰۰، فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۲

خرید آنلاین: www.bdadadket.com

سرشناسه	Sandler, David
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات آسان شکم و پهلو/دیوید ساندلر؛ ترجمه: ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسمپور، مهدی صادقی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش؛ پامداد کتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۵۲ص: مصور، جدول.
شابک	978-622-616744-4
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training, c2010.
موضوع	تمرین با وزنه - Weight training
شناسه افزوده	درتاج، ابراهیم، ۱۳۶۱- مترجم - قاسمپور، حمیدرضا، ۱۳۶۴- مترجم - صادقی، مهدی، ۱۳۵۲- مترجم
رده‌بندی کنگره	GV۵۳۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۰۵۸۸۶

فهرست

۸.....	کرانچ
۱۲.....	باز کردن پشت
۱۶.....	کرانچ چرخشی
۱۸.....	خم شدن از پهلوی
۲۰.....	بالا ، دن لگن
۲۲.....	کریچ و موس
۲۵.....	ددات رومانیایی
۲۸.....	شیر آتش نشانی و شیر آتش نشانی چرخشی
۳۲.....	پلانک (plank)
۳۴.....	بالا رفتن از وضعیت درازک به پلانک کف دست
۳۶.....	بالا رفتن از پلانک به بالا (پلانک به پهلوی)
۳۸.....	سوپرمن (بلند کردن دست ها را پاها را زمین)
۴۰.....	چرخش کمر ایستاده
۴۲.....	حرکت تبر زدن
۴۴.....	آهسته انجام دادن حرکات شکم (Abs)
۴۷.....	ابتکار و خلاقیت در تمرین عضلات مرکزی

مقدمه ناشر

خداوند را شاکریم که در مسیر پربرکت فرهنگ و برای رشد، پیشرفت و سلامت مردم کشور عزیزمان ایران گام برداریم.

یاری او و به همت و تلاش همکاران محترم توانسته‌ایم آثار زیادی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی منتشر و در سراسر کشور پخش کنیم.

در سال‌های اخیر بدین با وزنه بیش از هر زمان دیگر فراگیرتر شده و مورد استقبال قرار گرفته است؛ محبوبیت پرورش اندام و بدنسازی در بین جوانان و بزرگسالان رو به افزایش است.

بر اساس برنامه‌ها و اهداف شناسات و درک و پذیرش شرایط خاص کنونی، تولید کتاب‌های کاربردی و حجم در اولویت کاری این انتشارات قرار دارد.

بنابراین کتاب "Fundamental Weight Training" (اصول تمرین با وزنه) بعد از ترجمه با توجه به فصل‌های کتاب، به چند عنوان کتاب تقسیم و منتشر می‌شود.

کتاب حاضر نیز از سری کتاب‌های کاربردی بر اساس مطالب آموزشی و محتوای آن نام‌گذاری و منتشر شده است.

امید است همان‌طور که هدف این انتشارات است مورد استفاده کاربردی علاقه‌مندان و ورزشکاران عزیز قرار گیرد.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

برادران صادقی