

۲۱۴۵۸۸۰



۶۹،۶۱۴

۲۱ حرکت کششی آسان و ساده صبحگاهی و روزانه

دیوید ساندلر

ترجمه:

دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمی - مہدی صادقی



دسترورژن



۲۱ حرکت کششی آسان و ساده صبحگاهی و روزانه

دیوید ساندلر

ترجمه: دکتر ابراهیم درتاج - حمیدرضا قاسمپور - مهدی صادقی

ویراستار: ناصر فتوگرافی

قطع: رقعی - ۷۰ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۵۱-۲

فراشت: ۲۴۱

نشریه: نشر برای ناشر محفوظ است.

ناشر: همکار با ممداد کتاب

چاپخانه: چاپخانه دیجیتال هوران

این کتاب با ناخن چاپی منتشر شده است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

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

تلفن: ۰۲۱۶۶۲۸۱۲۲

خرید آنلاین: www.fundadketab.com

سرشناسه	ساندلر، دیوید David Sandler
عنوان و نام پدیدآور	۲۱ حرکت کششی آسان و ساده / ساهی و روزانه / دیوید ساندلر؛ ترجمه ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسمپور، مهدی صادقی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۷۰ ص.
شابک	978-622-6167-51-2
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Fundamental weight training.
عنوان گسترده	ببست و یک حرکت کششی آسان و ساده صبحگاهی و روزانه.
شناسه افزوده	درتاج، ابراهیم، مترجم؛ قاسمپور، حمیدرضا، ۱۳۶۴-، مترجم؛ صادقی، مهدی، ۱۳۵۲-، مترجم
رده‌بندی کنگره	GV۵۴۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۲۲۶۱۴

فهرست

۴	مقدمه ناشر
۷	گرم کردن
۱۲	گرم کردن ایستا و پویا
۱۴	دوره‌های تمرینی برای گرم کردن
۱۵	حرکات کششی
۲۱	حرکات کششی ایستا
۲۴	کشش عضلات پشت ساق پا
۲۶	کشش عضله چهارسر
۲۸	کشش عضلات همسترینگ و پایین کمر
۳۰	کشش عضلات کشاله ران
۳۲	کشش خم کننده ران
۳۴	کشش عضلات ساق
۳۶	کشش عضله سر روبرو
۳۸	کشش عضله دراز دراز و عضلات قسمت بالایی و پشت
۴۰	کشش عضلات بالایی پشت
۴۲	کشش عضله دوسر بازو
۴۴	حرکات کششی پویا
۴۶	حرکت لانچ و بالا بردن دست
۴۸	راه رفتن با آوردن زانو به طرف سینه
۵۰	زنجیر پاره کن
۵۲	چرخش تنه
۵۴	راه رفتن اردکی
۵۶	اسکات بالای سر
۵۸	حرکت نزدیک کردن پا به دست بدون خم شدن زانو
۶۰	حرکت به پهلو در وضعیت شنای روی زمین
۶۲	حرکت کوهنوردان
۶۴	حرکت مرد عنکبوتی
۶۹	سرد کردن

مقدمه ناشر

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

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

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

بر اساس برنامه‌ها و اهداف انتشارات و درک و پذیرش شرایط خاص کنونی، تولید کتاب‌های کاربردی و کم‌حجم 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 و موضوعات 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