

راهنمای جامع

TRX



تمرینات معلق

بهترین تمرینات و بیشترین اثر بخشی

جی داوز

سرشناسه: دوز، جی، ۱۹۷۶ - م. Dawes, Jay
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع TRX: تمرینات معلق بهترین تمرینات و بیشترین اثربخشی/جی. داووز؛ مترجمان کمال محمدخانی، محمد کریمی زاده اردکانی، ابراهیم ابوالفتحی.
 مشخصات نشر: تهران: نرسی، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: [۱۸۷] ص.؛ مصور، جدول؛ ۲۹×۲۲ س.م.
 شابک: ۲-۷۸-۵۰۲۸-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: 2017. Complete guide to TRX: suspension training.
 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: کتابنامه: ص. [۱۸۷]. موضوع: تمرین با وزنه. موضوع: Weight training موضوع: تمرین های ورزشی. موضوع: Exercise. موضوع: ایست ورزشی. موضوع: Isometric exercise
 شناسه افزوده: محمدخانی، کمال، ۱۳۷۲-، مترجم. شناسه افزوده: کریمی زاده اردکانی، محمد، ۱۳۶۵-، مترجم. شناسه افزوده: ابوالفتحی، ابراهیم، ۱۳۷۱-، مترجم. رده بندی کنگره: GV۵۴۶ رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۴۹. شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۶۴۷۰. وضعیت رکورد: فیبا

راهنمای جامع TRX

ناشر: انتشارات نرسی

مؤلفان: کمال محمدخانی، محمد کریمی زاده اردکانی، ابراهیم ابوالفتحی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۲-۷۸-۵۰۲۸-۶۰۰-۹۷۸

مدیر تولید: سینا عباسی

مسئول گرافیک: علیرضا گودرزی

مدیر هنری: علی نجفیانی

صفحه آرا: آرزو عزیزی اصل

طراح جلد: کاشفان

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

مرکز بخش: تهران، میدان انقلاب، بین خیابان
 منبری جاوید و ۱۲ فروردین، جنب بانک
 صادرات، شماره ۱۳۶۰، طبقه اول، کاشفان
 دفتر مرکزی: ۶۶۹۵۵۰۹۵
 واحد فروش: ۶۶۹۷۹۴۲۱
 روابط عمومی: ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳

kashefan_publication @

kashefanbook.ir

فروش اینترنتی:

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات
 نرسی می باشد هرگونه برداشت از مطالب این کتاب
 بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۱۳	■ بخش اول: علم تمرینات معلق
۱۵	فصل اول: اساس و پایه‌ی تمرینات معلق
۲۳	فصل دوم: مزایای تمرینات معلق
۲۹	فصل سوم: آماده‌سازی، ایمنی و موفقیت
۳۳	فصل چهارم: ارزیابی جسمانی
۳۹	■ بخش دوم: آموزش تمرینات معلق
۴۱	فصل پنجم: تمرینات اندام فوقانی
۸۷	فصل ششم: تمرینات اندام تحتانی
۱۳۳	فصل هفتم: تمرینات ناحیه مرکزی بدن
۱۵۱	■ بخش سوم: برنامه‌ی تمرینات معلق
۱۵۳	فصل هشتم: اصول طراحی تمرین
۱۵۹	فصل نهم: آمادگی کلی بدن
۱۶۵	فصل دهم: پیش‌توانی
۱۶۹	فصل یازدهم: قدرت و توان
۱۷۵	فصل دوازدهم: سرعت و چابکی
۱۸۱	فصل سیزدهم: تعادل، ثبات و انعطاف‌پذیری