

راهنمای جامع تمرینات معلق مقاومتی کل بدن (TRX)

نویسنده: جی داوز

تألیف و ترجمه:
دکتر کتابون کامکاری
(دکترای مدیریت ورزشی)

پرستو پورسلطانی
(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)



انتشارات سپهان رشد

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای جامع تمرینات معلق مقاومتی کل بدن (TRX): نویسنده جی داوز؛ تألیف و ترجمه کتابیون کامکاری، پرستو پورسلطانی.
مشخصات نشر	تهران: سیمای رشد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۱۹ ص: مصور(رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۳-۳۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	بخش اعظم کتاب حاضر ترجمه "Complete guide to TRX suspension training" است.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین 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.
عنوان دیگر	راهنمای جامع برای تمرینات معلق TRX.
موضوع	تمرین با وزنه
موضوع	Weight training
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
موضوع	ایست ورزشی
موضوع	Isometric exercise
شناسه افزوده	کامکاری، کتابیون، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	پورسلطانی، پرستو، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	Pursoltani, Parastoo
رده بندی کنگره	۷۴۶.۷
رده بندی دیویی	۷۱۴۹.۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۶۷۹۰۸



انتشارات سیمای رشد



راهنمای جامع تمرینات معلق مقاومتی کل بدن (TRX)

نویسنده: جی داوز

تألیف و ترجمه:

دکتر کتابیون کامکاری (دکترای مدیریت ورزشی)

پرستو پورسلطانی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ناشر: سیمای رشد

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۳-۳۰-۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

پیشگفتار

به‌طور کلی این امر برهمگان به خوبی پذیرفته شده است که انجام تمرینات مقاومتی منظم می‌تواند به حفظ و بهبود سلامتی، تناسب اندام و کیفیت زندگی کمک کند. با این حال، مردم اغلب با موانعی در راستای آموزش، زمان، مکان، تجهیزات و هزینه مواجه می‌شوند.

تمرین‌های این کتاب می‌تواند به عنوان ابزاری برای ارزیابی کلی سطح آمادگی جسمانی افراد به کار برده شود. مخصوصاً با ارائه تمرینات مناسب منجر به افزایش استقامت، قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل افراد می‌شود.

ورزش معلق برای استفاده عموم است. از مربیان حرفه‌ای گرفته تا ورزشکاران نخبه و حتی کودکان و افراد آسیب‌دیده کاربرد دارد. در حال حاضر با کمک و راهنمایی این کتاب می‌توان آموزش جامعی برای تمرینات داشت و حتی برنامه‌های تمرینی را می‌توان به اشتراک گذاشت.

این منبع آنقدر دقیق است که تأییده [®]TRX را بدست آورده و در نشریه معروف هیومن کنتیک چاپ شده است.

راهنمای کامل آموزش [®]TRX شامل بیش از ۱۱۵ تمرین است و راه‌های آموزش صحیح و پیشرفت را برای مربیان باز گذاشته است و بایستی دقت کرد در صورت عدم آشنایی کامل و تسلط آسیب‌های جدی برای ورزشکاران به همراه خواهد داشت، چنین ورزش مقاومتی با وزن بدن نیازمند شناخت و طراحی تمرینی مناسب است.

ز خاموشی بدان بیدار گشتی.	ز شوق دل چو ورزش کار گشتی.
کنار ورزشت مردانگی کن.	تو زین سان جهل دل آزاد گشت.
به ورزش نام تو پاینده ماند.	به ورزش رستم و سهراب گشتی.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل اول: اصل پشتیبانی (حمایت).....	۱۵
فصل دوم: فواید تمرینات معلق.....	۲۵
فصل سوم: وضعیت بدن، ایمنی و پیشرفت.....	۲۳
فصل چهارم: ارزیابی فیزیکی بدن.....	۳۹
فصل پنجم: تمرینات معلق.....	۴۷
فصل ششم: تمرینات پایین تنه.....	۱۰۷
فصل هفتم: تمرینات میان تنه.....	۱۶۱
فصل هشتم: طراحی تمرینات پایه و اساس آن.....	۱۸۵
فصل نهم: آماده سازی کل بدن.....	۱۹۷
منابع:	۲۱۹