

۲۲۵۳۷۴۸

تمرینات با وزن بدن برای بانوان

راهنمای کامل تمرینی برای افزایش قدرت با وزن بدن

بریتنی نوئل

ویراستار علمی:

دکتر فرهاد دریانوش / عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

مترجمان:

مونس غیبی / کارشناسی ارشد علوم ورزشی دانشگاه اراک

امیر حسین احمدی حکمتی کار / دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه تربیت مدرس تهران

پریسا گرمی / کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

آرشام انتصاری / کارشناس ارشد علوم ورزشی



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳

تمرینات با وزن بدن برای بانوان

تألیف: بریتنی نوئل

ویراستار علمی: دکتر فرهاد دریانوش

ترجمه: مونس غیبی، امیرحسین احمدی حکمتی کار، پریسا کرمی، آرشام انتصاری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۶۹۰۰۰

سرشناسه: نوئل، بریتنی Noelle, Brittany
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات با وزن بدن برای بانوان: (راهنمای کامل تمرینی برای افزایش قدرت با وزن بدن) / بریتنی نوئل؛ ویراستار علمی فرهاد دریانوش؛ مترجمین مونس غیبی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۷۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مترجمین مونس غیبی، امیرحسین احمدی حکمتی کار، پریسا کرمی، آرشام انتصاری.

عنوان دیگر: راهنمای کامل تمرینی برای افزایش قدرت با وزن بدن.

موضوع: تمرین با وزنه زنان

Weight training for women

تمرین‌های ورزشی برای زنان

Exercise for women

بدن‌سازی زنان

Bodybuilding for women

ماهیه‌ها - توانمندی

Muscle strength

شناسه افزوده: غیبی، مونس، ۱۳۷۶-، مترجم

شناسه افزوده: دریانوش، فرهاد، ۱۳۵۳-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۸۵۵۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

www.ketab.ir

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.