

ایندورسایکلینگ:

برای آمادگی مطلوب

مؤلف:

کوین پرونت

مترجم:

سوزان دولت آبادی

www.ketab.ir



انتشارات مبینی

ایندورسایکلینگ: برای آمادگی مطلوب

سرشناسه: برون، کوین Brunette, Kevin
عنوان و نام پدیدآور: ایندورسایکلینگ: برای آمادگی مطلوب / مؤلف کوین برون
مترجم: سوزان دولت‌آبادی
مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبینی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.؛ نمودار، عکس؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۷۵-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: INDOOR CYCLING: For Optimal Fitness، ۲۰۱۹.
یادداشت: واژه‌نامه.
موضوع: دوچرخه‌سواری Cycling دوچرخه سواری -- تعلیم Cycling -- Training
شناسه افزوده: دولت‌آبادی، سوزان، ۱۳۵۴ -، مترجم
رده بندی کنگره: GV۱۰۴۱
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۸۱۳۹۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



ISBN: 978-622-6882-75-0



قیمت: ۶۵۰,۰۰۰ ریال

ایندورسایکلینگ: برای آمادگی مطلوب

مؤلف: کوین برون

مترجم: سوزان دولت‌آبادی

نوبت نشر: ۱۴۰۱

صفحه آرا و طراح: روحلده واجد گرافیک

ناشر: انتشارات مبینی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبینی 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.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبینی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.PubMabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبینی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

فصل ۱: معرفی

- ۴..... بهره‌مندی از ایندورسایکلینگ
۶..... ادغام با سایر فعالیت‌ها
۸..... دستیابی به آمادگی یا استقامت
۹..... طراحی یک برنامه تمرینی
۱۳..... سفارشی کردن یک برنامه

فصل ۲: درک اصول

- ۱۶..... دانستن اینکه چه چیزی را باید انتظار داشت
۱۸..... راه‌اندازی دوچرخه
۲۰..... انجام اینتروال
۲۲..... نظارت بر ضربان قلب
۲۴..... استفاده از توان سنج
۲۶..... انجام یک فعالیت
۲۹..... انجام آمادگی یا استقامتی
۳۱..... انتقال بین مناطق

فصل ۳: سواری کارآمد

- ۳۶..... نشسته و ایستاده
۳۸..... تغییر حالت‌ها
۳۹..... حفظ تراز حالتی

۴۲.....	تنظیم مقاومت
۴۳.....	سواری در آهنگ
۴۴.....	بهینه سازی حرکت
۴۶.....	جلوگیری از آسیب

فصل ۴: انجام یک سواری

۵۰.....	شرکت در یک جلسه
۵۳.....	پاسخگویی به یک مربی
۵۵.....	به دنبال یک ضربه
۵۶.....	برگزاری جلسات متنوع
۵۸.....	تنظیم یک مقاومت
۵۹.....	ارتباط ضربان قلب با مقاومت
۶۰.....	انجام شتاب
۶۱.....	اتمام یک جلسه

فصل ۵: ارزیابی عملکرد

۶۶.....	سازگار شدن
۶۸.....	فشار دادن مرزها
۷۱.....	پیگیری پیشرفت
۷۳.....	تنظیم چرخه فصلی
۷۵.....	کارکردن در جهت پتانسیل کامل

واژه نامه ۷۷

نویسنده و مشارکت کنندگان ۸۰

ایندورسایکلینگ

چرخاندن میل لنگ در برابر سطوح مختلف مقاومت، ماهیت ایندورسایکلینگ است. این یک تمرین کم تأثیر را فراهم می‌کند و باعث تقویت قلب و عروق و تقویت عضلات می‌شود.

ایندورسایکلینگ در محیط استودیو و با راهنمایی مربی سواری انجام می‌شود. با راهنمایی متخصص، همراه با انرژی جمعی شرکت کنندگان، بستری ایده‌آل برای کراس ترینینگ فراهم می‌کند. نتیجه آن مشابه چیزی است که ممکن است با استفاده از دستگاه‌هایی مانند دستگاه قایقرانی یا ارگومتر پارویی انتظار داشته باشید. ایندورسایکلینگ از تلاش‌های متنوعی که شامل آماده‌سازی هوازی و بی‌هوازی از طریق فعالیت‌های ساختار یافته، در یک محیط کنترل شده است، پشتیبانی می‌کند.

استفاده از آنچه ارائه می‌شود

امکانات سواری در اکثر باشگاه‌های تناسب اندام در دسترس است و جلسات زیادی نیز ارائه می‌شود. ادغام جلسات سواری در روتین یک ورزش جایگزین باید آسان باشد. ایندورسایکلینگ زمانی انجام می‌شود که شرایط محیطی برای فعالیت در فضای باز مساعد نباشد. یک جایگزین عملی را فراهم می‌کند، و یکپارچگی را در یک برنامه تمرینی که به حجم فصلی مشخصی از تمرین نیاز دارد، ارتقا می‌دهد.

یکی از جذابیت‌های اصلی این است که افراد می‌توانند بدون توجه به توانایی‌های خود در یک محیط استودیویی شرکت کنند. سواری تحت آموزش در یک گروه امکان‌پذیر است، زیرا هر سوارکار سطح تلاش خود را کنترل می‌کند.