

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تمرینات کاربردی سوئیس بال

نویسنده:

نوشین بنار

استادیار دانشگاه گیلان

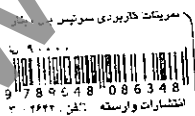
محبوبه سورانی

سرشناسه : بنار، نوشین، -  
عنوان و نام پدیدآور : تمرینات کاربردی سوئیس بال/نویسنده نوشین بنار، محبوبه سورانی.  
مشخصات نشر : رشت: وارسته، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری : ۱۵۱ ص.: مصور.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۸۶-۳۴-۸  
وضعیت فهرست نویسی : فیا  
موضوع : تمرین (ورزش)  
موضوع : تربیهای بدنسازی سوییسی  
موضوع : بدنسازی  
شناسه افزوده : سورانی، محبوبه، -  
رده بندی کنگره : ۷۹۲/۳۹۲:۸۱/ب GV ۴۸۱  
رده بندی دیویی : ۶۳/۷۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۲۸۱۸۸



انتشارات وارسته

نام کتاب : تمرینات کاربردی سوئیس بال  
مولفان : نوشین بنار ، محبوبه سورانی  
لیتوگرافی : همراهان  
چاپ و صحافی : توکل  
حروفچینی : هنر و اندیشه  
طراح روی جلد : میثم وارسته  
شمارگان : ۱۰۰۰  
سال چاپ : ۱۳۹۲  
نوبت چاپ : اول  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۸۶-۳۴-۸



آدرس: رشت. میدان گاز. خیابان نامجو  
تلفن: ۳۲۳۲۶۴۴  
آدرس اینترنتی: [www.varastehpub.com](http://www.varastehpub.com)

## فهرست

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه.....                                                                    | ۴   |
| بخش اول: آشنایی با عضلات بدن.....                                             | ۵   |
| بخش دوم: آشنایی با سوئیس بال.....                                             | ۲۳  |
| بخش سوم: تمرینات گرم کردن.....                                                | ۲۷  |
| بخش چهارم: تمرینات عضلات سینه‌ای، شانه و دست‌ها.....                          | ۳۷  |
| بخش پنجم: تمرینات کمر و پایین تنه.....                                        | ۵۳  |
| بخش ششم: تمرینات عضلات شکمی.....                                              | ۷۱  |
| بخش هفتم: تمرینات برای تقویت قدرت مرکزی عضلات و درگیرکردن عضلات عمقی بدن..... | ۹۳  |
| بخش هشتم: تعادل.....                                                          | ۹۹  |
| بخش نهم: تمرینات کششی.....                                                    | ۱۰۹ |
| بخش دهم: تمرینات قدرتی.....                                                   | ۱۲۵ |
| منابع.....                                                                    | ۱۵۰ |

## مقدمه:

در سال‌های اخیر دسته‌ای از تمرینات در جهت سلامتی افراد به گستره‌ی تمرینات ورزشی افزوده گردیده است و همزمان با این افزایش بر میزان مشتاقانی که تلاش دارند تمرینات خود را در منزل و یا محل کار به انجام رسانند نیز افزوده شده است. یکی از وسایل و ابزارهای بسیار کارآمد، مفید و در عین حال ساده و کم قیمت، توپ سوئیسی<sup>۱</sup> یا همان جیم بال است. عموماً این توپ‌ها طوری طراحی شده‌اند که افراد در سنین مختلف می‌توانند روی آن نشسته و به تمرین پردازند. این توپ‌ها به علت داشتن تنوع در رنگ و سایز، موجب جذابیت، سرگرمی و شادابی در حین ورزش و بالا بردن رغبت و انگیزه برای ادامه‌ی تمرینات در خانه و سالن‌های ورزشی می‌باشند. مهم نیست که فعالیت ورزشی خود را به منظور تناسب اندام یا بهبود وضع سلامتی شروع کرده باشید؛ احساس شادمانی در حین فعالیت، تمایل بیشتری را برای ادامه در فرد ایجاد کرده و در نهایت نتیجه‌ی بهتری نیز بدست خواهد آمد.

در این کتاب تمرینات متنوعی برای تقویت، تعادل، پایداری و تقویت عضلات درونی بدن، انعطاف‌پذیری و بالا بردن هماهنگی ارائه شده است. با استفاده از تمرینات ورزشی توصیه شده در این کتاب، نه فقط به سطح سلامتی بهتری دست خواهید یافت، بلکه از تناسب اندام خود نیز احساس رضایت خواهید داشت. توپ‌های سوئیسی وسایل بی‌نظیری برای ورزش کردن به منظور حفظ سلامتی و تناسب اندام، کاهش بافت چربی، تقویت عضلات، توان بخشی و بهبود حرکتی عضو آسیب‌دیده می‌باشند.

بخش اول این کتاب آشنایی با عضلات بدن و عملکرد آن‌ها و بخش دوم شامل آموزش تمرینات با استفاده از توپ "سوئیس بال" است. تمرینات متنوع و مناسبی برای تمامی قسمت‌های بدن به طور واضح توضیح داده شده است و برای هر تمرین عضلات اصلی درگیر، فواید و نکات لازم در اجرای تمرین بیان شده است. تمرینات جامع این کتاب، به شما کمک می‌کند تا شادی و نشاط را در کنار بهبود وضعیت جسمانی خود حس کنید. امیدوارم که از تمرینات این کتاب به طور مطلوب بهره ببرید.

نوشین بنار

۱۳۹۲