

تمرین های فانکشنال در باشگاه

مؤلف: میر. اسپورت

مترجمین:

دکتر کتایون کامکاری

دکتر سید محمد صادق هاشمی

سرشناسه:	لاوری، لامر Lowery, Lamar
عنوان و نام پدیدآور:	تمرین‌های فانکشنال در باشگاه/مؤلف میر. اسپورت؛ مترجمین: کایون کامکاری، سیدمحمدصادق هاشمی.
مشخصات نشر:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۳۴ص. - وضعیت فهرست نویسی: فیا
شابک:	978-622-02-1529-5
یادداشت:	عنوان اصلی: Functional Fitness : the personal trainer's guide, 2016.
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	تربیت بدنی - Physical education and training - تمرین‌های ورزشی - Exercise
شناسه افزوده:	کامکاری، کایون، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده:	هاشمی، سیدمحمدصادق، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره:	۳۷۱GV
رده بندی دیویی:	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	۷۶۴۰۲۴۵
وضعیت رکورد:	فیا

تمرین‌های فانکشنال در باشگاه

مؤلف: میر اسپورت

مترجمین: کایون کامکاری - سید محمد صادق هاشمی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص

صفحه آرا: صبورا نوری کبیر

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۲۹-۵

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



فهرست

۹	فصل اول
۱۰	فیتنس کاربردی یا فانکشنال فیتنس چیست؟
۱۵	فلسفه فیتنس کامل - اصول فیتنس کاربردی
۱۷	ساختمان عضلانی
۲۲	سیستم اسکلتی
۲۸	سیستم اعصاب مرکزی
۲۸	سیستم اعصاب
۲۹	فیتنس کاربردی مکمل چه چیزی است؟
۴۲	مربی خصوصی کاربردی چگونه است؟
۴۶	ملزومات مربی خصوصی موفق
۴۹	فصل دوم
۵۰	محورهای حرکتی انسان و چهارستون اصلی
۵۲	سه صفحه حرکتی انسان
۵۷	اطراف (محیط)
۵۷	جاذبه یا وزن
۵۸	جرم، اینرسی و شتاب
۶۱	گشتاور و اهرم
۶۵	قدرت و پایداری تنه مرکزی - تمرین ها و آزمون های مناسب
۶۹	قدرت پایین تنه
۷۰	قدرت و عملکرد پایین تنه

۷۱	تمام بدن
۷۱	قدرت بالا تنه
۷۲	استقامت
۷۲	استقامت و عملکرد
۷۳	تثبیت، تعادل و کنترل حالت
۸۳	فصل سوم
۸۴	ساختمان
۸۴	۱. مسیر اصلی عملکرد
۸۹	مراحل و رهنمودهای سازگاری با تمرین
۹۳	فصل ۴
۹۴	حرکات
۱۰۲	تمرینات پایه
۱۵۹	تمرینات کش و سیمکش I + II
۱۶۳	تمرینات با توپ فیتنس
۱۷۲	تمرینات با توپ استروپ و استیک
۱۷۷	تمرینات اسلینگ
۱۸۰	تمرین دهنده تنه مرکزی
۱۸۰	تمرینات با گیرش وی
۱۸۸	حرکت هل به بالا یا پوش
۱۹۱	حرکات با دسته دوپل و توپ پایداری
۱۹۱	تسمه اسلینگ بلند
۱۹۳	کیسه بوکس