

به نام خداوند بخشنده مهربان

نهایتِ تناسبِ اندام با تمرینات پلانک

جیفری دیکورتینز

ترجمه فائزه قلی خانی

www.ketab.ir

شابک ۹۷۸۶۰۰۰۵۷۰۰۰۰۰۰۰۰

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: دیکورتینز، جن، DeCurtins, Jen
عنوان و نام پدیدآور	: نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک؛ جنیفر دیکورتینز، ترجمه فائزه قلی خانی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ ص: مصور.
شابک	: ISBN 987-964-5547-74-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: Ultimate plank fitness: for a strong core, killer abs: عنوان اصلی: and a killer body, (2015)
موضوع	: تمرین های ورزشی Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	: ورزش های شکم Abdominal exercises
موضوع	: شکم — ماهیچه ها Abdomen--Muscles
موضوع	: ماهیچه ها — توانمندی Muscle strength
شناسه افزوده	: قلی خانی، فائزه، ۱۳۵۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: GV ۵۰۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۰۶۸۰۴



تهران: سده راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر، خیابان شهید مقیم، پلاک ۷۶، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک

جنیفر دیکورتینز

ترجمه فائزه قلی خانی

ویراستار متن فارسی: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: حمید جهانفر

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱، تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۷۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-5547-۷۴-۳

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۷۴-۳

فهرست مطالب

پیشگفتار ناشر	۵
مقدمه	۶

بخش اول: حرکت های پلانک برای کُر

فصل ۱: پلانک های کامل	۱۴
تمرین بنیادی برای کُر	
فصل ۲: پلانک پهلوی	۳۵
بهبود دایره ثبات شانه و شکل دادن کمر	
فصل ۳: پلانک روی ساعد	۵۲
برای افزایش مقاومت و ثبات، افزایش دهید	
فصل ۴: پلانک پهلوی روی ساعد	۶۲
کات کردن و تفکیک عضلات مورب	

بخش دوم: پلانک های روی سطح ناپایدار

فصل ۵: پلانک های روی توپ های تعادلی	۷۰
بهبود تعادل و هماهنگی	
فصل ۶: پلانک های روی توپ های بوسو	۸۴
ثبات خود را ارتقا دهید و عضلات حمایت کننده را هدف قرار دهید	
فصل ۷: پلانک های با توپ مدیسین	۹۰
حرکت هایی کاملاً پیشرفته روی سطح ناپایدار	

بخش سوم: پلانک‌هایی با تجهیزات + پلانک‌های پلايومتریک

- فصل ۸: پلانک‌های با وزنه‌ها ۱۰۰
تمرینات قدرتی برای بدن‌های شکل داده شده و گر قوی
- فصل ۹: پلانک‌های پلايومتریک ۱۱۳
افزایش دادن ضربان قلب با تمرین‌های هوازی عالی کلییر
- فصل ۱۰: پلانک‌های با دیسک‌های گلايدینگ ۱۲۰
برای چربی‌سوزی کل بدن چندین گروه عضلانی را به کار می‌گیرد

بخش چهارم: پلانک‌های معکوس، کششی + تعدادی اضافی

- فصل ۱۱: پلانک‌های معکوس ۱۳۲
پلانک‌تان را برای تمرین‌های سخت گر معکوس
- فصل ۱۲: پلانک‌های کششی ۱۴۱
عضلات را به آرامی کشش دهید تا طول عضلات بلندتر و قوی تر گردد
- فصل ۱۳: تأثیر بیشتر ۱۵۰
تجهیزات و سطوح را برای آخرین چالش، ترکیب کنید

اصطلاحات تمرین‌ها ۱۵۴

درباره نویسنده ۱۶۰

مقدمه ناشر

وقتی به مردم می‌گوییم «من عاشق بورپی و پلانک هستم» قیافه‌های عجیب و غریبی از تعجب آنها خاطرم نقش می‌بندد. بله، ترجیح می‌دهم هر دوی این‌ها را با حرکت پروانه‌ای انجام دهم! من حرکت پلانک را دوست دارم زیرا چالش‌برانگیز و یک تمرین ایمن برای کل بدن هستند. کتاب **نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک**، برای کسانی که می‌خواهند یاد بگیرند چگونه چندین حرکت ترکیبی پلانک در تمرینات خود قرار دهند، بسیار عالی است.

این کتاب تمرینات را به بخش‌هایی مانند پلانک‌های کامل، پلانک‌های پهلوی، پلانک‌های پهلوی روی ساعد، پلانک بر روی سطوح ناپایدار مثل توپ مدیسین، توپ‌های تعادلی، بوسو، حرکت پلانک‌هایی با استفاده از وزنه و گلایدرو همچنین پلانک‌های پلیومتریک تقسیم می‌کند! آیا می‌دانستید راه‌های زیادی برای انجام یک پلانک وجود دارد؟ وقتی برای اولین بار این ورزش را شروع کردی نمی‌دانستم تا به این حد تنوع تمرینی وجود دارد.

کتاب **نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک**، برای افراد ماهر و غیرماهر بسیار خوب و مفید است. کتابی فوق‌العاده خوب با تصویری از حرکت پلانک در بالای صفحه، با یک بخش زیبا به روش خاکستری که مهارت و تغییرات را نشان می‌دهد. با نکات کلیدی عملکرد (نحوه انجام تمرین) در آن و همچنین خطاهای رایج در انجام حرکات پلانک آنچه برای بهتر کردن کمک می‌کند، قرار دارد. با این کتاب شما واقعاً می‌توانید تمرین‌های پلانک را یاد بگیرید و آنها را بهبود ببخشید و یک جلسه تمرینی عالی برای کل بدن داشته باشید. اولین پلانکی که انجام دادم را به خاطر می‌آورم، فکر می‌کردم ۲۰ ثانیه بعد از انجام آن می‌میرم. من یک دقیقه تمام وقت داشتم که در آن حالت بمانم! همچنین دوست داشتم با راهنمایی‌های این کتاب، بتوانم تمام حرکات را در خارج از باشگاه نیز انجام دهم. من در خانه تمرین می‌کنم، بنابراین گاهی اوقات پیدا کردن کتاب‌هایی که نیازی به تجهیزات بزرگ باشگاهی نداشته باشند برایم سخت است. اما این یکی امتحانش را بسیار خوب پس داد! چون دستورالعمل‌ها به راحتی قابل درک و اجرا هستند و تصاویر نیز بسیار گویا و مفیدند. من علاقه خاصی به نوع چیدمان مطالب تصاویر این کتاب دارم؛ بدون درهم و برهمی رایج در سایر کتابها، آن‌هم صرفاً برای ژست‌های تمرینی اگر شما واقعاً خواهان تندرستی و تناسب اندام خود هستید، باید بدانید تنها با خواستن به جا نخواهید رسید! بلکه این خواستن را با برخاستن همراه کنید تا به هدفتان برسید.