



تحلیلی بر مبانی ابرویک

مؤلف:

الهام گندمکار

سرشناسه : گندمکار، الهام، ۱۳۶۷-
 عنوان و نام : تحلیلی بر مبانی ایروبیک/مؤلف الهام گندمکار.
 پدیدآور
 مشخصات نشر : تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی اولین ها، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص.: جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۲۵-۲۴-۵ ریل ۱۶۰۰۰۰۰
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی
 موضوع : ورزش های هوازی
 Aerobic exercises
 ورزش های هوازی -- جنبه های فیزیولوژیکی
 Aerobic exercises -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : RA۷۸۱/۱۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱
 شماره کتابشناسی : ۹۱۶۲۶۵۳
 ملی
 اطلاعات رکورد : فیا
 کتابشناسی

تهران. میدان انقلاب. نبش ۱۲ فروردین پلاک ۱۳۲۰ طبقه اول. نشر و پخش همراه ۰۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵-۰۴۶۸-۶۶۴۸۰-۶۶۴۸۰

عنوان: تحلیلی بر مبانی ایروبیک

نویسنده: الهام گندمکار

موسسه فرهنگی انتشاراتی اولین ها

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: آبان

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۸۷-۶۲۲-۵۵۲۵-۲۴-۵

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول : ایروبیک امروزی	۴
فصل دوم: آشنایی با دستگاه اسکلتی	۱۳
فصل سوم: آشنایی با سیستم عضلانی	۲۵
فصل چهارم: قلب و جریان خون	۴۶
فصل پنجم: رژیم غذایی	۵۹
فصل ششم: فعالیت بدنی و ورزش	۶۹
فصل هفتم: چند اصول اولیه ویژه ایروبیک	۸۵
فصل هشتم : بخش های یک جلسه تمرین ایروبیک	۱۰۲
فصل نهم: بایدها و نبایدها (تمرینات آسیب زننده)	۱۲۹
فصل دهم: تمرینات	۱۳۴
فصل یازدهم: گروه های خاص	۱۳۹
فصل دوازدهم: اصول روانشناختی آموزش ایروبیک	۱۴۶
فصل سیزدهم: معنی سیاسی - بهداشتی ایروبیک : وظایف و فرصت ها	۱۵۲