

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۰۷۹۹۶۷
۹۷,۳,۲۴

تمرین های نوین اِرویک

ک رول کاستین / پیگ جوردن

ترجمه فیهیم مسعودی

با همکاری

لورتا اودیسیان

سرشناسه	: کاستن، کارول ام. ساکالوف	Carole M. Sokolow, Casten
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینهای نوین ایروبیک / کارول کاستن، پگ جوردن؛ ترجمه فهیمه مسعودی، با همکاری لورتا آودیسیان.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۸۹.	
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص. : مصور.	
شابک	: ISBN 978-600-5543-20-9	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی:	Aerobics Today, 2nd ed. c2002
موضوع	: ورزشهای هوازی.	
شناسه افزوده	: جردن، پگ، ۱۹۵۰ - م.	Jordan, Peg
شناسه افزوده	: مسعودی، فهیمه، ۱۳۳۱ -، مترجم	
شناسه افزوده	: آودیسیان، لورتا، ۱۳۴۵ -، مترجم	
رندینگ	: RA۷۸۱/۱۵/ت۸ ک۴ ۱۳۸۹	
سده انتشار دیویدی	: ۶۱۳/۷۱۵	
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۹۲۳۷۰	



تهران - سه راه طالق، خیابان خواجه نیرالدین طوسی، خیابان شهید مقدم،
 پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 email: elm.va.harekat@gmail.com

تمرینهای نوین ایروبیک

کارول کاستن - پگ جوردن

ترجمه: فهیمه مسعودی با همکاری لورتا آودیسیان

ویراسته: حسین برزی تهرانی

حروف‌نگار، نمونه‌خوان و صفحه‌آرا: رویینا درآوانسان

طراح جلد: واگنریک شاهوردی

ناشر: نشر علم و حرکت

چاپ دوم، ۱۳۹۷

تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-20-9

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۲۰-۹

فهرست مطالب

- ۵ مقدمه مؤلفان
- ۷ فصل ۱: سرآغاز
- چه کسی باید نگذار اروبیک بود؟ ■ هدف از اجرای تمرینهای اروبیک (هوازی) چیست؟
 - چه میزان ورزش برای سلامت لازم است؟ ■ ورزش برای افزایش توان هوازی ■ خلاصه فصل
- ۱۵ فصل ۲: ورزش و سلامت
- اجزای آمادگی جسمانی ■ آب شما ■ تکرار تمرین ■ شدت تمرین ■ مدت تمرین
 - روش زندگی و ایجاد بیماری - روفی ■ بیماری انسداد شرايين قلبی
 - چه کسی به بیماریهای قلبی مبتلا می شود؟ ■ عوامل اصلی خطرناک
 - عوامل خطرناک دیگر ■ پیشگیری از بیماری قلبی ■ خلاصه فصل
- ۳۹ فصل ۳: اراده قوی برای تمرین
- اثرات مفید کلاس اروبیک ■ عوامل کلاس خوب ■ تکرار جلسات ورزش ■ در چه مدت
 - تأثیر ورزش نمایان می شود؟ ■ در کلاس چه پوشید ■ انتخاب کفش ■ خلاصه فصل
- ۴۹ فصل ۴: انگیزه
- انگیزه منفی ■ انگیزه مثبت ■ انگیزه درونی در مقابل انگیزه بیرونی ■ رابطه ورزش
 - ادامه می دهید ■ دستیابی به اهداف شخصی ■ پیشبرد اهداف به همراه دوست ■ تحسم ذهنی
 - اطلاعات اضافی برای حفظ انگیزه ■ خلاصه فصل
- ۵۹ فصل ۵: تعیین سطح تناسب اندام
- اکنون در چه وضعیتی هستید؟ ■ ارزیابی اندازه های شخصی ■ آزمایش ظرفیت هوازی
 - آزمایش انعطاف پذیری ■ پرونده سلامت شاگردان ■ خلاصه فصل
- ۶۹ فصل ۶: تمرین شخصی شما
- گرم کردن قبل از شروع کلاس ■ کشش ها و جداسازی ها ■ حرکات کششی
 - شنای سوئدی ■ بالا بردن لگن خاصره / تمرینات شرینی ■ خلاصه فصل

فصل ۷: تغذیه ۸۵

■ راهنمای پایه و اساس تغذیه ■ تنوع در رژیم غذایی ■ خلاصه فصل

فصل ۸: پیشگیری از صدمات ۹۷

■ پیشگیری از صدمات ■ درد در مقابل سختی تمرین ■ درمان صدمات عادی
 ■ صدمات ناشی از تمرین زیاد ■ علل رایج جراحات‌های ورزش اروبیک
 ■ ورزش‌هایی که باید از انجام آن خودداری کرد ■ گرما و رطوبت
 ■ ورزش‌هایی که منجر به تحریک آسم و تنگی نفس می‌شود ■ ناتوانی در مقابل برخی
 از تمرینها ■ عواملی که منجر به بیماریهای قلبی می‌شود ■ خلاصه فصل

فصل ۹: تمرینهای اروبیک آرام و سبک ۱۱۳

■ تعریف ■ برخورد و صدمات ■ محافظت از زانوها ■ احتیاط‌هایی برای
 قسمت تحتانی ■ سوالاتی در مورد وزنه‌ها ■ چه زمانی از وزنه استفاده نکنیم
 ■ برخورد آرام برخلاف کاهش شدت ■ تمرین اروبیک در آب ■ تناسب اندام
 ■ انواع دیگر تمرینات آرام اروبیک ■ فواید ■ خلاصه فصل

فصل ۱۰: بارداری و تندرستی در دوران اروبیک ۱۲۱

■ ارزش ■ احتیاط‌های ویژه ■ اصلاحات برنامه ورزشی اروبیک ■ ورزش‌های ویژه
 ■ ورزش‌های بحث‌برانگیز ■ ورزش‌های اجتنابی ■ خلاصه فصل

فصل ۱۱: انتخاب کلاس ۱۳۱

■ شرایط مربی خوب ■ خصوصیات مربی خوب ■ کلاس ورزش موزون اروبیک
 ■ انتخاب مکان ورزشی ■ خلاصه فصل

فصل ۱۲: راهنمای تهیه وسایل آموزشی برای استفاده شخصی ۱۳۷

■ انتخاب فیلم ویدیویی ■ ارزیابی فیلم ویدیویی ■ خرید فیلم ویدیویی
 ■ انتخاب موسیقی برای تمرینات عادی ■ خلاصه فصل

فصل ۱۳: خلاق باشید: طراحی برنامه تمرینی خود باشید ۱۴۱

■ ایجاد حرکات ورزشی موزون ■ حرکات ساده ۸ شماره‌ای ■ خلاصه فصل

فصل ۱۴: تمرین شخصی شما ۱۵۳

■ محل تحصیل برای مربی شدن ■ خلاصه فصل ■ آزمون خودشناسی

پیوست: اجزای تشکیل‌دهنده کلاس ۱۵۷

درباره مؤلفان ۱۶۳

مقدمه مؤلفان

کتاب «تمرینهای نوین اروبیک» جهت کمک به علاقه‌مندانی نوشته شده که می‌خواهند پایه و اساس تمرینهای اروبیک را فراگیرند، طراحی گردیده است. علاوه بر آن، کتاب حاضر به ورزش‌دوستان این امکان را می‌دهد که در راه بهبود بخشیدن به فعالیت‌های ورزشی خود به‌خصوص تمرینهای ورزش اروبیک، با مطالب تازه و آموزنده‌ای آشنا گردند.

کتاب حاضر مزایای تمرینهای حرکات موزون اروبیک را برای کلیه سطوح ورزشکاران و ورزش‌دوستان وابسته و علاقه‌مند به این رشته از ابتدا با مربی توضیح داده شده است و با تأکید کامل بر اصول کلی، اسرار تمرینهای موفقیت‌آمیز و بی‌خطر را با دقت فراوان پایه‌ریزی و اجرا نموده است.

علاوه بر آن، نویسندگان این کتاب اطلاعات مناسبی در خصوص تمرینها برای زنان باردار، جنبه‌های روحی- روانی ورزش اروبیک، و همچنین این‌که چگونه می‌توان مربی اروبیک شد را نیز مورد بحث و آموزش قرار داده‌اند. تصاویر کتاب نیز چگونگی انجام صحیح و بی‌خطر تمرینها را مشخص کرده‌اند. تمرینهای مشخص شده در این کتاب توسط متخصصان فیزیولوژی و همچنین سازمان‌های مرتبط با سلامتی آمریکا مورد تأیید قرار گرفته است و مؤلفان کتاب امیدوارند که مطالب مندرج در کتاب برای همگی مفید بوده و ورزش اروبیک جزئی از زندگی روزمره شما قرار گیرد.

پیش به سوی زندگی سالم‌تر