

آموزش ایروبیکی

در ۳۰ روز

بهترین روش حفظ تناسب اندام
در کوتاهترین زمان

ترجمه: فاطمه کاظمی - سعید صادقی

آموزش ایروبیک در ۳۰ روز



انتشارات آراد کتاب تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

www.aradbook.com

وضعیت نمایه سازی : فیپا

شماره کتابشناسی ملی : ۱۵۹۸۴۴۹

عنوان و نام پدید آور : آموزش ایروبیك در ۳۰ روز (حفظ تناسب اندام در ۳۰ روز)

< فلش کارت > / مترجمین فاطمه کاظمی، سعید صادقی

وضعیت نشر : تهران: آراد کتاب: کهکشان دانش

مشخصات ظاهری : ۵۶ کارت : رنگی: ۷/۵ - ۱۱/۵ س.م. (هرکدام)

یادداشت : ۵۶ کارت در جعبه مقوایی به قطع ۷/۵ - ۱۱/۵ سانتیمتر

توصیفگر : ورزش‌های هوازی

: تمرین‌های لاغری

شناسه افزوده : گالاگر- ماندی، کریسی Gallagher- Mundy, Chrissie

کاظمی، فاطمه، ۱۳۵۳ -، مترجم

صادقی، سعید، مترجم

آموزش ایروبیك در ۳۰ روز

نویسنده: ماندی گالاگر مترجم: فاطمه کاظمی- سعید صادقی

ناشر: آراد کتاب ناشر همکار: کهکشان دانش

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

چاپ: رامین قیمت: ۴۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۹۷-۳۲-۴ ISBN: 978-600-5297-32-4

انتشارات آراد کتاب تلفن: ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۶۶۹۷۵۲۸۵

مقدمه

همه ما مایلیم که خوش هیكل باشیم، اما بهترین راه رسیدن به این هدف چیست؟

این کارتها به شما کمک می کنند تا لاغر شوید به شرط این که بطور مؤثری کار عملی و تمرین منظم داشته باشید.

با از دست دادن چربی اضافه و شکل دادن به نواحی مختلف بدن، شما می توانید ظاهری بلندتر، لاغرتر و قویتر داشته باشید. این تمرین ها نه تنها به شما کمک می کنند که خوش تیپ تر باشید بلکه باعث می شوند که چهارچوب بدنی قوی با بهترین شرایط برای یک زندگی طولانی و سالم داشته باشید. همراه تمرینات منظم، بدن شما یاد می گیرد بطور مؤثری چربی ها را بسوزاند بدین ترتیب سوخت و ساز هم افزایش می یابد.

این ورزش های تناسب اندام کامل سی روزه همراه با تمرین هایی است که شما را راهنمایی می کند تا در یک ماه آموزش منظمی برای سوزاندن چربی های بدن داشته باشید. روز اول از نقطه ای که بدن نسبتاً نامتناسب است شروع می شود و تمرینات روز به روز تغییر می کنند اما هر یک شامل ورزش های ایروبیک (هوازی) و آن ایروبیک (بی هوازی) است تا کالریها را بطور خالص بسوزاند و ماهیچه قوی تر را به شکلی مطلوب در آورد. برای بدست آوردن نتیجه بهتر، برنامه ها را در سی روز متوالی ادامه دهید هر چند شما می توانید یک روز در میان یا بصورت های دیگری نیز این برنامه ها را انجام دهید.

توجه: با این که اطلاعات و توصیه های این کارتها کاملاً صحیح و دقیق هستند اما ناشر، نویسنده و مترجم در برابر هر گونه اتفاقی که بر اثر استفاده از این کارتها به بار آید از قبیل: هر گونه آسیب، خسارت و زیان، عدم پیشرفت در روند کار و ادعای ضرر و زیان، تقاضاهایی شبیه مطالبات و هزینه ها، مسئول و پاسخگو نخواهند بود (این در مورد موارد حقوقی نیز صادق است.)

ورزشهای سوزاندن چربی

اغلب ورزشها یا ایروبیک هستند یا آن ایروبیک. در تمرینهای ایروبیک بدن از اکسیژن برای سوخت و ساز چربیهای ذخیره شده به جای انرژی استفاده می‌کند. تمرینهای ایروبیک با کاربرد گروه وسیعی از ماهیچه‌ها در یک حرکت ریتمیک منظم برای بیست دقیقه یا بیشتر مشخص شده است. در این جا بدن به سوخت و ساز انرژی ذخیره شده‌اش به منظور ادامه فعالیتها نیاز دارد. چنانچه شما بیش از یک دوره بیست دقیقه ورزش کنید بدنتان ذخیره چربی‌اش را برای ادامه حرکت به کار می‌برد.

ورزشها فقط تمرینهای ایروبیک نیستند، ورزشهایی از قبیل "قوی کردن ماهیچه‌ها" اغلب در دسته تمرینهای آن ایروبیک قرار دارند. این بدان معنی است که شما وقتی وزنه‌ها را بلند می‌کنید یا ورزشهای حرکتی ناحیه شکم را اجرا می‌کنید بیشتر از گلیکوژن به عنوان سوخت استفاده می‌کنید تا چربی و بجای خوردن خوراکی، ذخیره چربی که در حال حاضر در ماهیچه‌هایتان است مصرف می‌شود. اگر تلاش کنید تا چربی بدنتان را از دست بدهید، این برای قویتر شدن ماهیچه‌ها هم خوب است زیرا عضله‌ای شدن بیشتر بدن به کالری بیشتر برای نگهداری نیاز دارد و به جای ذخیره کردن کالری اضافی به عنوان چربی، بدن کالریها را برای نگهداری عضلات مورد استفاده قرار می‌دهد.

چگونگی استفاده از کارت‌ها:

- * تمرینها را به مدت سی روز انجام دهید. اغلب روزها شامل برخی ورزشهای قلبی-عروقی برای سوزاندن مستقیم چربیها یا ورزشهای آن ایروبیک است و ورزشی هم برای قوی تر کردن ماهیچه‌ها(عضله‌ها) است.
- * این روش نیازمند تجهیزات زیر است : کرومومتر، نیمکت گام استپ، توپ فوتبال، طناب برای پریدن، موزیک. وزنه‌های ۱/۵ تا ۵ کیلوگرمی (۳ تا ۱۱ پوندی)، ترمپولین و توپ سوییسی (یا توپ بزرگی که با هوا پر شده باشد).
- * تلاش کنید این تمرینها را بطور روزمره انجام دهید.
- * ورزش‌ها را مرتب ادامه دهید. در واقع اجازه ندهید حتی یک‌روز هم از دست برود یا (حتی بیشتر).
- * همیشه مراحل گرم کردن بدن در ابتدا و کم کردن حرارت بدن در انتهای ورزش را انجام دهید تا از سالم بودن روش ورزشی‌تان اطمینان یابید.
- * همیشه چند دست لباس بپوشید تا بدن سریع تر گرم شود. زمانی که شروع به ورزش کردید به سرعت لباسهایتان را کم کنید سپس در پایان با پوشیدن لباسها، گرمای بدنتان را که زیاد شده حفظ کنید تا کم کم به حالت عادی باز گردد.
- * پیش از شروع هر نوع برنامه ورزشی، خصوصا اگر برای مدتی ورزش نکرده‌اید با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید می‌توانید یک برنامه ورزشی خودگردان را انجام دهید.