

کراس فیت

همه چیز درباره کراس فیت

مجموعه

www.ketab.ir

صادق سلامی
دکتر علی پاکدل

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیه سفید

 **نته**
ناشر نمونه کشور در سال ۹۳

کراس فیت (همه چیز درباره کراس فیت)

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی
| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی
| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: کراس فیت (همه چیز درباره کراس فیت) // صادق سلامی، علی پاکدل.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: بدن‌سازی
موضوع: Bodybuilding
موضوع: بدن‌سازی - تعلیم
موضوع: Bodybuilding -- Training
موضوع: تمرین‌های ورزشی - برنامه‌ریزی
موضوع: Exercise -- Planning
شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸/۶الف۸س/۵/GV۵۴۶
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۶۰۴۷۴



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir @hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۵	مقدمه
۶	فصل ۱ کراس فیت چیست؟
۱۴	هشدارها و ملاحظات کراس فیت
۱۷	فصل ۲ ترمینولوژی کراس فیت
۴۶	فصل ۳ دروازه‌ی ورود به جهنم
۷۷	فصل ۴ کراس فیت در خانه
۸۸	Paleo رژیم غذایی غار نشینان
۱۰۳	فصل ۵ مضرات و خطرات کراس فیت

فهرست

ردیف نیست

با وجود اینکه کراس فیت در سال ۲۰۰۰ میلادی در ایالات متحده‌ی آمریکا بنیان گذاشته شده و به دنیا معرفی گردیده است ولی عملاً چند سالی بیشتر از ورود و همه گیر شدن این رشته در ایران نمی گذرد. کراس فیت علیرغم ایراداتی که بر آن وارد می باشد یکی از پر طرفدارترین و یکی از ارزشمندترین رشته‌های تمرینی است که تمرینات آن را می توان تلفیقی از وزنه برداری، ژیمناستیک، دوومیدانی، بدنسازی و غیره دانست.

در کراس فیت علاوه بر کاهش محسوس وزن و فیتنس شدن بدن می توان به افزایش کیفیت زندگی، افزایش محسوس سطح سلامت، تقویت سیستم قلبی و عروقی، بهبود کارکرد سیستم تنفسی و همچنین کاهش محسوس تنش‌های روحی و روانی و استرس و ... نیز امیدوار بود و از این نظر این رشته را می توان رشته ای ارزشمندتر ارزیابی نمود.

در کتابی که پیش رو دارید ابتدا در مورد کلیات کراس فیت اندکی صحبت کرده و سپس به فواید کراس فیت اشاره کرده و در ادامه نیز هشدارهای لازم که ورزشکاران رشته‌ی کراس فیت باید مد نظر داشته باشند را بر شمرده و پس از آن تک تک اصطلاحات رایج در این رشته‌ی ورزشی که دایره‌ی آن بسی گسترده تر از دایره‌ی لغات و اصطلاحات رایج در رشته‌های مشابه نظیر بدنسازی و وزنه برداری و غیره است را مورد بررسی قرار داده و در مورد هر یک توضیحات لازم را داده ایم.

در ادامه و برای آشنایی هر چه بیشتر خوانندگان با ماهیت کراس فیت و شیوه‌ی تمرین در این رشته یک نمونه برنامه‌ی عملی حرفه ای و باشگاهی کراس فیت را تشریح کرده‌ایم و از آنجایی که همواره در همه‌ی رشته‌ها هستند افرادی که بنا به دلایلی ترجیح می دهند تمرینات را در منزل و یا در محیط‌های خصوصی اجرا کنند در ادامه و برای این دسته از افراد نیز برنامه‌ی تمرینی کراس فیت در خانه را از صفر تا صد شرح داده ایم.

کراس فیت به دلیل ماهیتی که دارد و به دلیل شدت بسیار بالایی که در تمرینات این رشته جاری است عمدتاً بی نیاز از رژیم‌های غذایی کنترل شده و چندان حساب شده که در دیگر رشته‌ها نظیر فیتنس و بدنسازی معمول است می باشد ولی با این وجود بر اساس تجربیاتی که در این زمینه داشته‌ایم رژیم غذایی ویژه ای به نام رژیم پالئو (رژیم غذایی غارنشینان) را برای ورزشکاران این رشته مناسب تر یافته و در ادامه این رژیم غذایی منحصر به فرد را برای خوانندگان تشریح کرده ایم.

در انتهای این کتاب نیز صرفاً برای اطلاع شما مخاطبان عزیز و برای اینکه در مورد کراس فیت نیز یک جنبه به محکمه نرفته باشیم مختصری در مورد ایرادات و در مورد انتقادات وارد بر کراس فیت و معایب این رشته صحبت کرده‌ایم تا کسی که قصد ورود به این رشته را دارد بتواند با دید بازتر به موضوع نگاه کند. برای مطالعه‌ی بیشتر می توانید به سایت صادق سلامی به آدرس sadeghsalamy.com مراجعه کرده و برای ارتباط مستقیم با صادق سلامی نیز از طریق آی دی sadeghsalamy@ با من در ارتباط باشید و از طریق سایت alipakdel.com هم می توانید اطلاعات به روز علمی و همچنین اخبار جدید را پیگیر شوید و برای تماس با علی پاکدل نیز می توانید از طریق تلگرام با آی دی [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) در ارتباط باشید.

صادق سلامی

علی پاکدل