

دانلود کتاب دفاع شخصی

دانلود کتاب

درگیری‌های خیابانی می‌توانند ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی باشند. این کتاب بر روی تکنیک‌های دفاع در برابر مهاجمان مسلح به چاقو، چوب یا سایر سلاح‌های سرد تمرکز دارد.

فصل اول به اصول اجتناب از درگیری اختصاص دارد. بهترین روش دفاعی این است که درگیری را از ابتدا خنثی کنید. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه با زبان بدن و رفتارهای صحیح، احتمال وقوع یک حمله را کاهش دهید.

در فصل دوم، تکنیک‌های دفاعی برای مقابله با سلاح‌های سرد بررسی می‌شود. حرکات سریع دست برای خلع سلاح، استفاده از اشیای روزمره برای دفاع، و نحوه‌ی محافظت از نقاط حساس بدن از جمله مواردی هستند که در این بخش آموزش داده می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های کتاب، تمرینات ذهنی و فیزیکی است که کمک می‌کند در شرایط واقعی بتوانید بدون استرس واکنش نشان دهید. این کتاب برای افرادی که به دنبال روش‌های پیشرفته‌تر دفاع شخصی هستند، گزینه‌ای ایده‌آل است.