

www.ketab.ir

1394

عنوان و نام پدیدآور	: ایروبیک برای تمام سنین / نویسندگان عبدالله نیلوفری... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: تایماز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.؛ مصور (رنگی). جدول، عکس.؛ ۲۱/۵×۱۲/۵ س.م.
شابک	: 978-600-403-061-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: نویسندگان عبدالله نیلوفری، احمد ندری، زهرا محمدزاده، حمید سوری.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۵.
موضوع	: ورزش های هوازی
موضوع	: آمادگی جسمانی
زبان	: نیلوفری، عبدالله، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ الف ۹/ن ۱۵/۸۱ RAV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۰۷۱۷۰

انتشارات تایماز

ایروبیک برای تمام سنین

ناشر :	تایماز
مؤلف :	عبدالله نیلوفری - احمد ندری - زهرا محمدزاده - حمید سوری
صفحه آرا و طراح جلد :	زهرا محمدزاده
مدیر اجرایی :	مجید باشعور
چاپ و صحافی :	تایماز
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۴
شمارگان :	۵۰۰
قیمت :	۱۸۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۳-۰۶۱-۸
TB حق چاپ محفوظ و متعلق به مولفین می باشد.	

آدرس: تهران - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۸ - طبقه ۳ صندوق پستی: تهران ۱۳۱۴۵-۶۴۸
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۷۴۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ ایمیل: taymazpub@yahoo.com

۱	 مقدمه
۹	 تاریخچه ایروبیک
۱۵	 انواع ایروبیک
۱۶	 قدرت بدنی در تمرین های ایروبیکی
۱۸	 اثرات مثبت ایروبیک بر روحیه و بدن انسان
۱۹	 ویژگی های مثبت ایروبیک نسبت به ورزش های دیگر
۲۱	 تغذیه در ورزش ایروبیکی
۲۵	 ایروبیکی در زنان
۲۷	 عضلات شکم
۲۷	 کشیده نگه داشتن بدن
۲۸	 تقویت پشت خود
۲۹	 پرهیز از رژیم
۳۰	 تقویت ماهیچه ها
۳۱	 ورزش در اولویت اول
۳۱	 فواید ورزش ایروبیکی
۳۱	 مبارزه با بیماریها
۴۰	 ورزش در میانسالی
۴۲	 اضافه وزن

صفحه	فهرست مطالب
۴۲	ایمنی و ورزش.....
۴۳	ورزش و خطر مرگ.....
۴۴	ملاحظات خاص.....
۴۵	تاثیر ورزش بر تعادل.....
۴۵	تمرینات تعادل.....
۴۶	تمرینات بیم تر برای لاغی شدن.....
۴۷	فواید اجتماعی.....
۴۷	تقویت قدرت تمرکز.....
۴۸	از دست رفتن عضلات.....
۴۹	فواید شناخت.....
۴۹	فواید ورزش بر تناسب اندام.....
۵۰	قدرت و عضلات.....
۵۰	جلوگیری از پیری.....
۵۱	تقویت حافظه سالمندان.....
۵۵	حرکات ورزشی مناسب برای افراد مسن.....
۶۹	تحقیقات انجام شده ورزش بر روی افراد مسن.....
۷۸	پروتکل برنامه.....
۷۸	شیوه تمرین.....

۸۱ طرح پروتکل برنامه

۸۲ نتیجه

۸۵ الیوم عکس

۹۵ منابع

www.ketab.ir

یکی از مشکلات اساسی که جامعه جهانی را نگران کرده، چگونگی تأمین و حفظ تندرستی افراد سالمند است. با توجه به درصد زیاد جمعیت جوان ایران که در آینده تعداد افراد سالمند زیاد خواهد شد، متران گفت یکی از مسایل و چالشهای مهم آینده در ایران، مشکلات وابسته به فرایند سالمندی است. از جمله مشکلات دوران سالمندی، بیماریهای مختلفی است که منجر به ناتوانی و مرگ و میر می شوند. در بین این بیماری ها، بیماری های قلبی و عروقی و در رأس آنها مشکلات عروق که منجر حایز اهمیت اند. (جایاچاندران، ۲۰۰۴)

مطالعات نشان داده اند که در پیری کاهش عملکرد عصبی

عضلانی با از دست دادن قدرت و توده عضلانی، استقامت قلبی

عروقی و تحرک مفصلی همراه می باشد . این فاکتورها ممکن است باعث کاهش هماهنگی و کنترل تعادل ایستا و پویا شود (سالمین، ۲۰۰۹؛ والی، ۲۰۰۹) کنترل وضعیتی با افزایش سن کاهش می یابد . روال در سیستم های مختلف بدن از جمله سیستم اسکلتی عضلانی اتقال می افتد ، که هم کن است باعث ایجاد ناهنجاری هایی در راه رفتن و عدم یاباری ساختاری شود (تایناکا، ۲۰۰۹)

عدم تعادل وضعیتی ممکن است در طی ظرفیت عملکردی به منظور اجرای فعالیت های روزمره تأثیر گذار باشد که در نهایت ممکن است منجر به زمین خوردن و در نهایت مع در نهایت حرکتی در افراد سالمند شود (اسلان، ۲۰۰۸)

با توجه به اینکه در تحقیقات انجام شده عدم تعادل یکی از

اصلی ترین عوامل زمین خوردگی در بین سالمندان

میباشد (اسلان، ۲۰۰۸)، پدیده تعادل در بین این گروه سنی مورد توجه ویژه محققان قرار گرفته است. تعادل که جزء نیازهای اساسی جهت انجام فعالیت های روزمره زندگی می باشد، در فعالیت های ایستا و پویا، نقش مهمی را ایفا می کند. (لاکور، ۲۰۰۸)

فعالیت های جسمانی و ورزش از جمله روش هایی است که برای پیشگیری، به تأخیر برداشتن و درمان مشکلات ناشی از فرآیند پیری به کار می رود و تأثیر مثبت آن بر روی کیفیت زندگی، حفظ و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی، بران کاهش توده عضلانی و قدرت ناشی از فرآیند پیری، سلامت استخوان ها، افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل شناخته شده است.

(استیوارت، ۲۰۰۵)

همان طور که بیان شد کاهش تعادل یکی از تبعات دوره

سالمندی محسوب می شود، بنابراین باید برنامه های تمرینی مناسب

که برای سالمندان قابل انجام باشد برای بهبود و یا پیشگیری از

وخیم تر شدن ضعف تعادل طراحی شود. (کرومول، ۲۰۰۷) در این

میان ایروبیک می تواند یکی از بهترین ورزشها برای این قشر عزیز

باشد. ما در اینجا به معرفی این رشته ورزشی می پردازیم.

در فرهنگ لغت معنی لغت ایروبیک را به گردش آزاد

اکسیژن یا هوا مشروط کرده است. در موجودات زنده، این به معنی

مصرف اکسیژن در فرآیندهای سوخت و ساز در بدن است. تمرینات

فیزیکی که میزان مصرف اکسیژن در بدن را به علت انجام عملیات

های انرژی بر خود، افزایش می دهند، را تمرینات ایروبیک می

گویند. تمرینات ایروبیک (یا هوازی) از جمله مهم ترین تمرینات

آمادگی جسمانی است و توسط بسیاری از ورزش دوستان توصیه شده است.

ایروبیك یا حرکات موزون هوازی یکی از روش های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) است و توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می دهد. به طور کلی هر فعالیتی که نیاز بدن به استفاده از اکسیژن را برای مدت قابل توجهی افزایش دهد «ایروبیك» نام دارد.

این شیوه ورزشی از دهه ۱۹۶۰ متداول شد و در سال ۱۹۸۰ در زمره پرطرفدارترین ورزش دنیا قرار گرفت و امروزه از جمله ورزش های پرطرفدار و مورد توجه است.