
ورزش برای گروه‌های خاص

مؤلفین:

معصومه حسن پور (دکتری تربیت بدنی)

سمیه یوسفوند (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

آزاده گرمی نژاد (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

ابورارسا مهر (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

مرمه گرمی نژاد (کارشناس تربیت بدنی)



عنوان و نام پدیدآور	ورزش برای گروه‌های خاص / مولفین معصومه حسن‌پور... و دیگران.
مشخصات نشر	تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	ص. ۷۸.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۰۳۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفین معصومه حسن‌پور، سمیه یوسفوند، آزاده کرمی‌نژاد، شاپور پارسامهر
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۷.
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی
شماره افزوده	: حسن‌پور، معصومه، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	RM۷۲۵/۴ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۲۸۷۸۴



ورزش برای گروه‌های خاص

معصومه حسن‌پور، سمیه یوسفوند، آزاده کرمی‌نژاد، شاپور پارسامهر، آزاده کرمی‌نژاد

ناشر: رویان پژوه

نوبت چاپ: اول - ۹۴

مدیر تولید: سید امین امامی‌زاده

گرافیک: شادی حمیدی

چاپ و صحافی: بهمن

قطع و تعداد صفحات: رقی - ۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-031-6

دفتر نشر: نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳، ۶۶۹۷۰۷۴۰

فهرست

- ۹.....
- ۱۱..... تجویز نسخه عمار و رشی
- ۱۲..... براساس سن
- ۱۳..... روش ذخیره ضامن قلم یا (Karvonen)
- ۱۵..... روش استفاده از فشارخون سیستولی
- ۱۶..... مصرف اکسیژن حداکثر
- ۱۶..... درجه بندی تنگی نفس
- ۱۷..... آستانه بی هوازی
- ۱۷..... تهویه
- ۱۸..... کدام ورزش مناسب شماست
- ۱۸..... بدن شما از چه نوعی است؟
- ۱۹..... ورزش پیشنهادی:
- ۱۹..... ورزش پیشنهادی:
- ۲۰..... ورزش پیشنهادی:
- ۲۱..... ورزش برای کودکان
- ۲۲..... نسخه ورزشی در کودکان
- ۲۳..... ورزش برای سالمندان

- ۲۴..... تغییرات حاصله در بدن
- ۲۵..... نسخه ورزشی در طی سال‌های طلایی
- ۲۶..... اصول راهنمای تمرین با وزنه در افراد مسن
- ۲۷..... ورزش برای زنان باردار
- ۲۸..... نکاتی در مورد ورزشکاران حرفه‌ای باردار
- ۲۹..... اصول راهنمایی تمرین با وزنه در حین بارداری
- ۳۰..... نسخه ورزشی در بارداری
- ۳۱..... ورزش برای معلولین
- ۳۲..... اصول راهنمای تمرین با وزنه در معلولین
- ۳۴..... نسخه ورزشی برای بیماران (ویلیجری) کوادری پلژیک
- ۳۵..... ورزش برای بیماران با پلیژیک
- ۳۵..... ورزش برای افراد سالم ولی بی‌تحرك
- ۳۷..... توصیه‌های ورزشی
- ۳۷..... فوائد فعالیت بدنی مستمر
- ۳۸..... اصول راهنمای تمرین با وزنه در افراد سالم ولی بی‌تحرك
- ۳۹..... نسخه ورزشی در افراد سالم، ولی بی‌تحرك
- ۴۰..... ورزش برای بیماران
- ۴۱..... بیماری‌ها
- ۴۲..... روش‌های تجویز
- ۴۵..... ورزش برای بیماران قلبی و عروق محیطی
- ۴۶..... تمرینات ورزشی بیماران قلبی
- ۴۸..... برنامه‌ی یک جلسه‌ی تمرینی برای بیماران قلبی
- ۵۲..... ورزش و بیماران عروق محیطی
- ۵۲..... دستورالعمل‌های ورزش برای بیماران عروقی محیطی
- ۵۳..... ورزش برای بیماران دیابتی

۵۴	انواع دیابت
۵۴	دیابت نوع اول یا دیابت وابسته به انسولین
۵۴	دیابت نوع دوم یا دیابت غیر وابسته به انسولین
۵۵	دیابت نوع سوم
۵۵	عوارض بیماری دیابت
۵۶	تمرینات ورزشی در بیماران دیابتی
۵۷	ورزش و دیابت نوع اول
۵۷	ورزش و دیابت نوع دوم
۵۸	تجویز نسخه‌ی ورزشی برای بیماران مبتلا به دیابت
۵۹	برنامه‌ی یک جلسه‌ی تمرینی برای بیماران دیابتی
۶۰	تمرینات هوازی
۶۱	نوع ورزش هوازی
۶۱	روش‌های مراقبت از پاهای مبتلایان به دیابت به هنگام ورزش
۶۲	ورزش برای بیماران آرتریتی
۶۲	آرتریت
۶۴	ورزش و بیماری آرتریت
۶۵	تجویز نسخه‌ی ورزشی برای بیماران آرتریتی
۶۶	تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری
۶۶	تمرینات تقویتی
۶۷	انواع تمرینات تقویتی
۶۹	نوع ورزش‌های هوازی
۷۰	ورزش برای بیماران تنفسی
۷۰	بیماری‌های مزمن انسدادی ریه
۷۱	آسم
۷۲	درمان بیماری‌های انسدادی ریه و آسم

۷۲	 ورزش و بیماری‌های تنفسی
۷۲	 ورزش برای بیماران ریوی
۷۳	 تمرینات کششی
۷۴	 تمرینات تقویتی
۷۴	 تمرینات هوازی
۷۷	 منابع

www.ketab.ir

مقدمه

در هر جامعه‌ای گروه‌های خاصی وجود دارد که این گروه‌ها در میان جمعیت با توجه به شرایط جسمی و جسمی خود اهمیت خاصی دارند این گروه‌ها شامل، کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد سالم ولی بی‌تحرک و معلولین هستند. توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که لازم و حیاتی است. فعالیت‌های بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شما می‌شود و در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیت‌هایی افزایش می‌دهد. هر چه سلامت‌تر باشید قلب، ریه و شش‌های شما ای‌تواند بهتر کار کنند و در نتیجه می‌توانید مدت طولانی‌تری راه بروید، فعالیت داشته باشید و ورزش کنید و به طور کلی توانایی شما در همه زمینه‌ها افزایش پیدا می‌کند. ورزش به جنبه‌های گوناگون فرد اثر می‌گذارد. حرکات ورزشی، از یک سو قدرت و توانایی جسمانی ورزشکار را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر باعث سلامت بدن انسان می‌شود. ورزش هم‌چنین به تعادل جسم و جان آدمی می‌انجامد. با ورزش، انسان از روحی با نشاط برخوردار می‌شود و روح با نشاط، بدن را سرشار از طراوت و شادابی می‌سازد و البته بدن سالم هم روح و جان را در دستیابی به مدارج کمال یاری می‌رساند. تحقیقات نشان داده است که عمر افرادی که مرتب اقدام به تمرینات بدنی می‌کنند بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. نیم ساعت پیاده روی سریع روزانه معادل حداقل یک و نیم سال افزایش طول عمر برای شما. یک ورزش معمولی و ساده طی روز، علاوه بر شادابی و نشاط نه تنها می‌تواند شما را از ابتلا به نارسایی‌های قلبی ایمن کند، بلکه طول عمر بیشتری را برای شما تضمین می‌کند.

میزان اثر بخشی ورزش در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و افزایش طول عمر بستگی به مقدار ورزشی دارد که شما طی روز انجام می‌دهید. در این کتاب در خصوص اهمیت و فواید ورزش برای گروه‌های خاص توضیح داده شده است.

www.ketab.ir