

فعّالیت بدنی و سلامت

برویش و تألیف:

دکتر محمود سیّاح

دانشیار عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی کاشان

و

دکتر محمود صفّاری

استاد عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی کاشان

زمستان ۱۳۹۶

سرشناسه	سیاح، منصور، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	فعالیت بدنی و سلامت/ پژوهش و تالیف منصور سیاح، محمود صفاری؛ ویرایش حمیدرضا جدیدی.
مشخصات نشر	کرج: چکامه باران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۳ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۵۵-۶ ریال ۱۸۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۸۱ - ۱۸۳.
موضوع	ورزش -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	Sports-- Health aspects
موضوع	تمرین‌های ورزشی
موضوع	Exercise
موضوع	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	Exercise -- Health aspects
موضوع	سلامتی
موضوع	Health
شناسه افزوده	نوری محمود، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	۹۶/۱۹۷۶/۷۶۷۸۷۶ RAY
رده بندی دیویی	۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۱۱۰۵

فعالیت بدنی و سلامت

مؤلف:	منصور سیاح، محمود صفاری
چاپ:	اول - زمستان ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۵۵-۶
قیمت:	۱۸۵۰۰ تومان
ویرایش:	دکتر حمیدرضا جدیدی
طراحی جلد و صفحه آرای	حسین فلاح

کرج، بلوار شهیدمؤذن، ابتدای شهرک شهیدان جهازی‌ها، پلاک ۳۱-۲۶۳۴۴۹۵۶۰۲

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، شماره ۱۱۰-۲۵۳۷۷۳۳۰۸۰

chakamebaran@yahoo.com

Chakamebaran.ir

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است

مقدمه

فعالیت بدنی و تحرک برای ادامه حیات ضرورت دارد. بدون حرکت انسان به سرعت قابلیت های حرکتی و زیستی خود را از دست می دهد و انواع اختلالات کم تحرکی و بی حرکتی نظیر افزایش وزن و چاقی و به همراه آن دیگر مشکلات سلامت همچون سندرم متابولیک، دیابت، بیماریهای قلبی- عروقی و پوکی استخوان گریبانگیر انسان می شود.

امروزه با ترسعه فناوری و گسترش شهری نیاز به جابجایی سریع و استفاده از وسائل نقلیه موتوری، در جمله موتور سیکلت، اتومبیل، اتوبوس، مترو الزامی شده است و از سوی دیگر با توجه به افزایش جمعیت و بهای مسکن، فضای زندگی انسان به شدت محدود شده به طوریکه، اگر امکان زیستی شهری، فضای تحرک و شرکت در فعالیت بدنی از ساکنین گرفته شده است. به همین علت درصد قابل ملاحظه ای از بچه ها و نیز بزرگسالان به علت نداشتن فضای تحرک و فعالیت بدنی مبتلا به اضافه وزن و چاقی شده اند.

علاوه بر محدودیت فضای فیزیکی، پیدایش انواع سرگرمی های جذاب دیجیتال و تصویری نظیر تلویزیون، کامپیوتر و اینترنت و موبایل به شدت، در دسترس قرار گرفتن و نوجوانان و جوانان قرار گرفته به نحوی که آنها روزانه بیش از چندین ساعت از اوقات خود را در مقابل نوعی صفحه مانیتور می گذرانند که فرصت تحرک از آنها را سلب می نماید. در نتیجه این تحولات و تغییرات در سبک زندگی انسان، مشکلات تندرستی و سلامتی رو به افزایش بوده و در کشورهای در حال توسعه این روند همچنان ادامه دارد.

به منظور مقابله و پیشگیری از مشکلات کم تحرکی و اجتناب از بیماریهای مرتبط با کم تحرکی شرکت در فعالیت های بدنی و آمادگی جسمانی امری ضروری به نظر می رسد. در این راستا، اطلاع و دانش صحیح و علمی از مفاهیم مرتبط با آمادگی جسمانی ضرورت دارد. این راهنما با توجه به مفاهیم مرتبط با آمادگی جسمانی جهت استفاده دانشجویان و علاقه مندان به آشنائی و شرکت در فعالیت های بدنی به منظور کسب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت تهیه شده، ضمن این که به مولف های آمادگی جسمانی برای شرکت در رقابت و ورزش حرفه ای نیز اشاره شده است. در این راهنما، ضمن تعاریفی از مولفه ای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، روشهای اندازه گیری و هنجارهای مربوط به هر مولفه نیز ارائه شده تا بر اساس آن خواننده بتواند وضعیت آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خود را ارزیابی نماید.

نویسنده

منصور سیاح

فهرست

۱۳	فصل اول
۱۳	اهمیت ورزش
۱۴	اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سلامت و بیماری
۱۵	آشنائی با مفاهیم بنیادی ورزش و فعالیت بدنی
۱۵	آمادگی جسمانی برای سلامت
۱۶	اصول کلی برای شرکت در ورزش
۱۷	وسائل مورد نیاز برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی
۱۷	لباس و کفش
۱۹	ورزش و رعایت اصول ایمنی
۲۳	فصل دوم
۲۳	محاسن تندرستی و سلامت ناشی از شرکت در ورزش
۲۴	پیر شدن و سالخوردگی
۲۵	سلامت قلب و عروقی
۲۵	تأثیر بر بیماری شریان کرونر و سطح کلسترول
۲۶	پر فشاری خونی
۲۶	سکته
۲۷	نارسایی قلبی
۲۷	بیماری قند یا دیابت
۲۸	تأثیرات ورزش و فعالیت بدنی منظم بر مفاصل و استخوان‌ها
۲۸	آرتريت استخوانی
۲۹	پوکی استخوان
۳۰	مشکلات مربوط به کمر درد
۳۱	بیماری ریوی

۳۱	 سرطان
۳۲	 تأثیرات مفید ورزش بر بیماری‌های عفونی
۳۲	 حاملگی
۳۳	 تأثیرات ورزش بر دستگاه گوارش
۳۴	 گرفتگی پا
۳۴	 چاقی و کاهش وزن
۳۵	 فوائد ذهنی و روانی
۳۶	 بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی
۳۶	 دلایل عدم شرکت در ورزش
۳۷	 انتخاب اهداف نادرست یا دور از دسترس
۳۷	 فقدان امکانات
۳۸	 کمبود وقت
۳۸	 کپه‌لست سن
۳۹	 سختی و مشقت تمرین کردن
۳۹	 ورزش کردن لذت بخش نیست
۳۹	 فقر سلامت و بیماری
۴۰	 بدی آب و هوا
۴۱	 فصل سوم
۴۲	 اهداف فصل
۴۲	 آمادگی جسمانی برای سلامت و روش‌های ارزیابی آن
۴۳	 آمادگی قلبی - عروقی
۴۵	 ویژه گی‌های یک تردمیل
۴۸	 دستورالعمل استفاده از تردمیل
۴۸	 در هنگام تهیه یا خرید یک دستگاه باید به نکات ذیل توجه شود:

ضربان قلب و استفاده از آن به عنوان شاخص بهبود آمادگی قلبی-عروقی ۵۲

آزمون کوپر و روش اجرای آن ۵۵

روش اجرای آزمون کوپر ۵۵

هنجارهای ارزیابی آمادگی استقامت قلبی-عروقی-تنفسی ۵۶

فصل چهارم ۵۹

ترکیب و تنه بدنی ۵۹

ترکیب بدن ۶۰

هنجارهای شاخص بوده بدنی ۶۱

هنجارهای شاخص تنه بدنی مرتبط به دختران و پسران ۶۲

نسبت دور کمر به دور لگن ۶۴

استفاده از روش چربی زیر پوستی ۶۴

هنجارهای سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای ریسک زیر پوستی و نسبت اندازه دور کمر

به دور لگن ۶۶

فصل پنجم ۶۷

انعطاف بدنی ۶۷

انعطاف پذیری ۶۸

فصل ششم ۸۳

استقامت ۸۳

استقامت عضلانی ۸۴

فصل هفتم ۸۹

قدرت ۸۹

فصل هشتم ۹۳

اصطلاحات عمومی ۹۳

اصطلاحات عمومی تربیت بدنی و علوم ورزشی ۹۴

۹۴ تمرین ورزشی

۹۴ تمرینات ورزشی ایروبیک هوازی

۹۵ شاخص فعالیت هوازی

۹۶ تمرینات ورزشی ایروبیک یا بی هوازی

۹۷ انواع انقباضات ماهیچه ای

۹۹ **فصل نهم**

۹۹ اصول

۹۹ تمرین های ورزشی

۱۰۰ اصول تمرین

۱۰۰ بخش دوره های گرم کردن و سرد کردن

۱۰۱ بخش اصلی تمرینات

۱۰۲ شدت فعالیت

۱۰۲ مدت فعالیت

۱۰۲ تعداد جلسات در هفته

۱۰۳ تداوم شرکت در فعالیت

۱۰۳ شدت انجام تمرینات

۱۰۳ استقامت قلبی-عروقی

۱۰۴ استقامت عضلانی

۱۰۴ انعطاف پذیری

۱۰۴ قدرت عضلانی

۱۰۵ تغییر ترکیب بدنی

۱۰۷ مقدار کالری مصرفی فعالیت های بدنی

۱۰۹ **فصل دهم**

۱۰۹ آمادگی جسمانی

۱۱۱..... دستور العمل اجرای برنامه

۱۱۷..... فصل یازدهم

۱۱۷..... تمرین‌های ورزشی

۱۱۷..... و محدودیت‌ها

۱۲۶..... شروع تمرینات در یک موقعیت نشسته

۱۳۵..... تمرینات نشسته

۱۴۰..... تمرینات در حالت ایستاده

۱۴۳..... فصل دوازدهم

۱۴۳..... ورزش

۱۴۳..... فعالیت بدنی و

۱۴۳..... مصرف انرژی

۱۴۴..... تغذیه، انرژی و فعالیت بدنی

۱۵۵..... فصل سیزدهم

۱۵۵..... تغذیه مناسب

۱۵۵..... و نوشیدن آب و مایعات

۱۵۶..... آب و مایعات

۱۵۸..... نتایج کاهش آب بدن

۱۶۰..... آهن

۱۶۳..... وعده‌های غذایی قبل از مسابقه

۱۶۴..... وعده‌های غذایی مناسب قبل از رقابت

۱۶۵..... وعده‌های غذایی پس از مسابقه

۱۶۷..... خلاصه فصل

۱۷۱..... فصل چهاردهم

۱۷۱..... فعالیت‌های بدنی

- و گروه‌های سنی ۱۷۱
- توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در رابطه با فعالیت بدنی برای سلامت و تندرستی ۱۷۲
- پرسشنامه ۱۷۵
- پاسخنامه ۱۷۶
- سطح توصیه‌های فعالیت‌های جسمانی برای سلامت کودکان ۱۷۷
- راهنمای فعالیت بدنی بچه‌ها و جوانان ۶ تا ۱۷ ساله با در نظر گرفتن فعالیت علاوه بر فعالیت‌های پایه ای ۱۷۸
- فعالیت بدنی، ورزش و صدمات ورزشی ۱۷۸
- در هر صورت صدمات ورزشی به دو دسته عمومی تقسیم می‌شوند: ۱۷۹
- الف: صدمات خارجی حاد ۱۷۹
- ب: دسته دوم صدمات مزمن ۱۷۹