

۷۰۳۴۰۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای تمرین و تغذیه برای تناسب اندام

تأیید

دکتر علی اکبر نژاد (استادیار دانشگاه تهران)

علیرضا دهقان

مهدی مکاری

نازیلا ذوالفقارزاده

www.ketab.ir



NAGHOOS PUBLICATION

رای کتاب را Online به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.naghoospress.com

انتشارات ناقوس

چاپ اول

S.M.S : ۳۰۰۰۴۵۲۳۳۳

«در نوبت چاپ اول از دستگاه دیجیتال استفاده شده است.»

کلیه حقوق این کتاب سرمایه‌گذار محفوظ است. سحر تمامی یا قسمی از این اثر به صورت حروف چینی یا چاپ مجدد، چاپ نفست، چاپ الکترونیکی و فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است و بیکرد قانونی دارد.

راهنمای تمرین و تغذیه برای تناسب اندام

انتشارات ناقوس

علی اکبرنژاد، علیرضا دهقان

مهدی مکاری، نازیلا ذوالفقارزاده

۱۳۹۶

۵۰۰ جلد

نارنجستان

یاسمن تجملی محدث

۱۴۰۰۰ ریال

۹۷۸-۶۰۰-۴۷۳-۰۱۷-۴

978-600-473-017-4

نام کتاب

ناشر

تألیف

چاپ اول

تیراژ

چاپ و صحافی

ناظر چاپ

قیمت

شابک

ISBN

مرکز پخش: انتشارات ناقوس

۱- خیابان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین- بین وحیدنظری و روانمهر- بن بست حقیقت- پلاک ۴

تلفن و فاکس: ۶۶۴۷۸۹۵۸-۶۶۴۷۸۹۵۷

۲- کتابفروشی الیاس: خیابان انقلاب، نبش ۱۲ فروردین تلفن: ۶۶۴۰۵۰۸۴

۳- کتابفروشی گلربران: ضلع جنوب شرقی میدان انقلاب، پلاک ۱۱ تلفن: ۶۶۹۷۶۲۳۰

فهرست

۲	فصل اول.....
۲	مزایای آمادگی جسمانی.....
۳	سایر جنبه های مثبت آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی.....
۳	کاهش اضطراب و تنفسی.....
۳	کاهش استرس و کاهش اثرات منفی آن در بدن.....
۳	بهبود اعتماد بنفس.....
۳	بهبود ادراک و توانایی حل مسئله.....
۴	فواید فیزیولوژیکی فعالیت و آمادگی جسمانی.....
۴	مزیت اجتماعی.....
۴	مزیت روان شناختی.....
۵	ارزش آمادگی جسمانی از دیدگاه شخصی.....
۷	موارد قابل توجه پیش از شروع ورزش.....
۱۰	تعریف آمادگی جسمانی.....
۱۱	مضرات اضافه بار.....
۱۲	نکات مورد توجه در فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی.....
۱۶	فصل دوم.....
۱۶	دستگاه قلبی-تنفسی.....

۱۷	فعالیت های هوازی
۱۸	مدت تمرینات هوازی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی
۱۸	تکرار تمرین هوازی
۱۹	شدت تمرین
۲۰	اهمیت فعالیت هوازی
۲۰	ورزش هوازی
۲۰	اندازه گیری و سنجش آمادگی هوازی
۲۱	شاخص فعالیت
۲۳	دویدن
۲۳	آزمون دویدن
۲۴	تمرینات اختصاصی
۲۴	فواید تمرین استقامتی
۲۴	سیستم های حمایتی و ذخیره ای
۲۵	تنفس
۲۷	چربی بدن
۳۰	فصل سوم
۳۰	آمادگی هوازی
۳۰	شدت
۳۲	مدت

۳۳	تکرار
۳۵	فواید اختصاصی هر یک از عوامل تمرین
۳۵	پیشرفت تدریجی یا افزایش تدریجی آمادگی جسمانی
۳۶	انتخاب یک فعالیت
۳۶	نکاتی برای تمرین آمادگی هوازی
۴۰	فصل چهارم
۴۰	آمادگی عضلانی
۴۲	قدرت
۴۵	استقامت
۴۶	استقامت عضلانی
۴۷	تعادل
۴۸	تعادل در ورزش
۴۹	حفظ تعادل
۴۹	انعطاف پذیری
۵۰	سرعت و توان
۵۱	چابکی
۵۲	عوامل مؤثر بر چابکی
۵۴	منحصر به فرد بودن نتایج
۵۵	هماهنگی یا مهارت

۵۶	نکاتی درباره برنامه عضلانی.....
۵۸	فصل پنجم.....
۵۸	تمرینات آمادگی عضلانی.....
۵۸	کم کردن وزن اضافی.....
۵۸	بهبود سفتی عضلات.....
۵۸	بهبود وضعیت ظاهری.....
۵۸	افزایش حجم عضلانی.....
۵۹	اضافه بار چیست؟.....
۵۹	چگونگی تمرین.....
۶۱	درد عضلانی.....
۶۲	تقویت کردن قدرت و استقامت عضلانی.....
۶۳	استقامت عضلانی کاملاً قابل رشد است.....
۶۳	حفظ قدرت و استقامت عضلانی.....
۶۴	انعطاف پذیری.....
۶۵	سه نوع کشش.....
۶۵	کشش ایستا.....
۶۵	کشش استراحت و انقباض.....
۶۵	کشش پویا.....
۶۶	تمرینات ناحیه مرکزی بدن.....

۶۶	عضلات ناحیه مرکزی بدن
۷۰	فصل ششم
۷۰	کشش های ایستا
۷۰	کشش شانه و دست
۷۳	گرم کردن گردن
۷۴	کشش پهلو
۷۵	کشش سینه
۷۶	کشش عضلات سرینی
۷۷	کشش شانه
۷۸	کشش تنه
۷۹	کشش پشت
۸۰	کشش ستون فقرات
۸۱	کشش ایستاده کشاله ران
۸۲	کشش سرینی و همسترینگ
۸۳	کشش داخل ران
۸۴	کشش چهار سر ران
۸۵	کشش پشت ران
۸۶	عضلات دوقلو (پشت ساق پا)
۸۷	کشش های پویا

- ۸۷ کشش زانو بلند
- ۸۸ کشش ران آونگی
- ۸۹ کشش داخلی و خارجی ران
- ۹۰ کشش جلو ران
- ۹۱ کشش پهلو و زیر بغل
- ۹۴ فصل هفتم
- ۹۴ تمرینات تنه
- ۹۴ عضلات شکم
- ۹۵ تمرین کرانچ
- ۹۶ بلند کردن یکطرفه تنه
- ۹۷ آویزان شدن از میله بارفیکس
- ۹۸ عضلات تنه
- ۹۸ بلند کردن پا (دوچرخه)
- ۹۹ بلند کردن تنه
- ۹۹ پلانک
- ۱۰۰ قدرت و استقامت عضلانی
- ۱۰۰ مفهوم تکرار بیشینه
- ۱۰۳ انتخاب تمرین
- ۱۰۳ تعادل در گروه های عضلانی مخالف

- ۱۰۴..... نکات قابل توجه برای برنامه تمرین.....
- ۱۰۶..... طراحی برنامه های تخصصی.....
- ۱۰۹..... برنامه آمادگی عضلانی برای مبتدیان.....
- ۱۱۰..... نکاتی برای تمرینات آمادگی عضلانی.....
- ۱۱۲..... فصل هشتم.....
- ۱۱۲..... تغذیه.....
- ۱۱۲..... انرژی.....
- ۱۱۳..... کربوهیدرات.....
- ۱۱۶..... شاخص گلیسمیک.....
- ۱۱۸..... کاهش قند خون چیست؟.....
- ۱۱۸..... چربی.....
- ۱۲۰..... پروتئین.....
- ۱۲۲..... نیازهای پروتئینی.....
- ۱۲۳..... میزان انرژی مورد نیاز.....
- ۱۲۳..... انرژی در دسترس.....
- ۱۲۴..... ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۱۲۵..... ویتامین ها و سیستم ایمنی.....
- ۱۲۶..... آنتی اکسیدان ها.....
- ۱۲۸..... کنترل وزن.....

۱۲۸	انرژی دریافتی
۱۲۹	انرژی مصرفی
۱۳۰	فعالیت بدنی و کنترل وزن
۱۳۰	رژیم غذایی
۱۳۱	راه های کاهش وزن
۱۳۲	سن و چربی
۱۳۳	برنامه کاهش وزن کاربردی
۱۳۵	نکات مهم تغذیه و کنترل وزن
۱۳۸	فصل نهم
۱۳۸	تندرستی و افزایش سن
۱۳۹	عادت ها و رفتارهای سالم
۱۴۰	سن و عملکرد
۱۴۰	طول عمر
۱۴۴	طبقات زندگی
۱۴۵	مراحل زندگی
۱۴۶	پیامد سستی و تنبلی
۱۵۰	منابع فارسی
۱۵۲	منابع لاتین

مقدمه

در دنیای امروز مسئله سلامتی و تناسب اندام و تأثیرات فعالیت بدنی و تغذیه مناسب بر آن اهمیت اساسی یافته است. دانشمندان زیادی به تحقیق و مطالعه آن‌ها پرداخته و نتیجه چشمگیری بدست آورده‌اند. رشد تکنولوژی و زندگی ماشینی، مکانیزه شدن ابزار کار و استفاده بیش از حد از تلویزیون، موبایل و ... موجب کم‌ تحرکی و بیماری‌های ناشی از آن همچون بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، پوکی استخوان، دیابت، انواع دردهای مفصلی و غیره گردیده است. در جهان پرهیاهوی ما تنها فعالیت بدنی و ورزش است که رسالت تربیت و تقویت جسم را برعهده داشته و هر فرد می‌تواند با پرداختن به یک برنامه ورزش منظم و اصولی در رسیدن به کفایت و با رو آوردن به تغذیه صحیح در حفظ تندرستی خویش، کسب اندامی متناسب و کاهش تریپس، افزایش مازاد نقش اساسی ایفا نموده. ضمن استفاده از شیوه زندگی شهری از کارایی بیشتری برخوردار شده، نه افزایش اعتماد به نفس، شرایط روحی مناسب، شادابی و نشاط، استفاده بهینه و بدون خسارت هرگز از اوقات فراغت و داشتن اندامی زیبا و خوش فرم از ویژگی‌های آن است. قطعاً بهبود وضعیت سلامت خرد جامعه در حال پیشرفت ما به سلامت جسم و روح آن‌ها بستگی پیدا می‌کند؛ پرورش قابلیت‌های جسمی و روح به تکامل افراد کمک می‌کند؛ مسلماً فردی که ماهرانه‌تر، خوش فرم‌تر، مقتدرتر، پردوام‌تر، و باکفایت‌تر در بدن خود را در فعالیت‌های مختلف بکار برد از دیگران موفق‌تر است. آنچه مسلم است تأثیر مثبت پژوهش‌های انجام شده بر شرایط بدنی و عملکرد بهتر است که به کرات به اثبات رسیده است، هر چند هنوز بسیاری از مؤسسات از منافع کاربرد علوم مربوطه در عمل واقف نیستند، امید است این پارادایم شاهد نفوذ علم در حوزه مدیریت مربوط به فعالیت‌های ورزشی، تغذیه و نهایتاً سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف و طول عمر باشیم. کتاب حاضر حاوی مطالبی است که آگاهی خوانندگان را نسبت به بدن، تناسب و افزایش قابلیت‌های مختلف آن، تغذیه مناسب و مسائل روانشناختی و ... افزایش خواهد داد. نظر مؤلفین بر این بوده است که مطالب این کتاب به نحوی ارائه گردد که برای اقشار مختلف جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر علی اکبر نژاد