

ورزش راهی به سوی تندرستی



مفت:

معصوم غفای پور

سرشناسه: غفارپور، معصومه، ۱۳۷۶ -
عنوان و نام پدیدآور: ورزش راهی به سوی تندرستی / مؤلف معصومه غفارپور.

مشخصات نشر: بناب: پارلاق قلم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۵-۸۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: Sports -- Physiological aspects

موضوع: سلامتی

Health: موضوع

موضوع: ورزش درمانی

Exercise therapy: موضوع

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

Exercise -- Physiological aspects: موضوع

رده‌بندی کنگره: RC۱۲۳۵/غ۷و۴ ۱۳۹۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۶۳۵۴

ورزش راهی به سوی تندرستی

تألیف: معصومه غفارپور

ناشر: پارلاق قلم

گرافیک: آتلیه گرافیکی انتشارات

تیراژ: ۱۰۰۰ قطع رقعی

تعداد صفحه: ۱۶۶

لیتوگرافی: آذین چاپ: سبز صحافی: امین

چاپ نخستین: ۱۳۹۸ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۵-۸۲-۴

دفتر انتشارات: بناب - خیابان باهنر، برج بلور، طبقه ۳ - ۰۴۱-۳۷۷۴۵۵۸۵

مرکز پخش و فروشگاه: بناب - خیابان امام - پاساژ پورصادق - ۰۹۳۹۸۶۶۴۲۷۶

Parlaq.qalam@gmail.com



فی چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱۰
فصل اول: حرکات و تمرینات مفید ورزشی	۱۲
* ۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا	۱۳
* ۱۰ تمرین ورزشی ساده‌ی خانگی	۱۶
* تمرینات وزن و وزنه برای افزایش سریع قدرت	۲۰
* تمرینات تقویت کننده در سالمندان	۲۲
* تمرینات جبرگیری از پوکی استخوان	۲۴
* تمرینات قدرتی برای عضلات بدن	۲۸
* تمرینات کششی و عمومی (مفید برای ورزشهای صبحگاهی)	۳۱
* تمرینات یوگا	۳۵
* تمرین ورزشی با توپ	۳۶
* تمرین ورزشی در خانه حرکتی برای کمر	۳۸
* تمرینات با دیوار	۴۰
* حرکت بی نظیر برای تقویت باسن	۴۳
* ۳ حرکت برای از بین بردن چربی های زیر بغل و کمر	۴۶
* ۵ حرکت ورزشی	۴۹
* حرکات انقباضی ایستا برای سالمندان	۴۹
* حرکات ورزشی در آب	۵۲
* حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه ها	۵۳

ورزش راهی به سوی تندرستی / ۷

- فصل دوم: مهم‌ترین فواید ورزش ۵۷
- * اصول پیاده‌روی ۵۸
- * اصول تمرین صحیح برای مبتدیان ۶۰
- * اصول تمرینات در دوچرخه سواری ۶۴
- * اصول ورزش در بیماران دیابتی ۶۵
- * راه‌رل ورزش در تابستان ۶۶
- * استرس و روش‌های کنترل آن با ورزش ۷۱
- * چنانچه توصیه ورزش به افراد چاق ۷۲
- * اهداف اصلی تربیت بدنی ۷۳
- * انگیزه‌هایی برای ورزش کردن ۷۵
- * بهترین موقع ورزش ۸۰
- * تأثیر شنا بر کاهش وزن مبتلایان به رتروز ۸۳
- * تأثیر تمرینات پلی متریک ۸۶
- * تأثیر ورزش بر روی بیماریها ۹۰
- * تصویرسازی ذهنی ۹۵
- * ورزش بهتر، همراه با موسیقی ۹۷
- * توپ و شوت ۹۸
- * توصیه‌های ۱۲ گانه در ورزش کودکان ۱۰۰
- * حفظ یک رفتار خوب ۱۰۱
- * ماساژ پاها ۱۰۵
- * تقویت عضلات سینه ۱۱۲
- * تقویت عضلات بازو ۱۱۳
- * تقویت عضلات پشت پا ۱۱۴

۸ / ورزش راهی به سوی تندرستی

- ۱۱۴ * تقویت عضلات مچ.....
- ۱۱۶ * آشنایی با اصول اولیه قبل از تمرین.....
- ۱۱۸ * ۶ واقعیت درباره ورزش روزانه.....
- ۱۲۲ * ۱۵ دقیقه نرمش.....
- ۱۲۴ * ۲ تمرین ساده اما مهم.....
- ۱۲۵ * چربی سوزی در خواب.....
- ۱۲۶ * دویدن موجب تقویت حافظه میشود.....
- ۱۲۷ * ارتباط بین ورزش سنگین و ناراحتی قلب.....
- ۱۲۹ * شیر ورزش و تغذیه در جلوگیری از سرطان سینه.....
- ۱۳۱ * مهارت های ایمنی در حین ورزش.....
- ۱۳۳ * اعتیاد به ورزش.....
- ۱۳۵ * آم اس و بدن سازی.....
- ۱۳۶ * ایمنی در شنا.....
- ۱۳۸ * پنج اصل یوگا.....
- ۱۳۹ * یوگا و سردرد.....
- ۱۴۱ * یوگا و کمر درد.....
- ۱۴۳ * دلایل کنار گذاشتن ورزش.....
- ۱۴۶ * پله پیمایی و رسیدن به سلامتی.....
- ۱۴۷ * اصول والیبال.....
- ۱۴۸ * آشنایی با وسایل آموزشی.....
- ۱۵۱ * نمونه ی تمرین:.....
- ۱۵۱ * آشنایی با توپ.....
- ۱۵۳ * اصول هندبال.....

ورزش راهی به سوی تندرستی / ۹

قوانین بازی..... ۱۵۷

* اصول بدمینتون..... ۱۶۰

حرکت در زمین..... ۱۶۲

منابع و مآخذ..... ۱۶۶

www.ketab.ir

پیشگفتار

سلامتی و حیات انسان‌ها وابسته به حرکت است. چنانچه به هر دلیل حرکت از انسان گرفته شود و یا محدود گردد، در کار دستگاه‌های مختلف بدن اختلال ایجاد می‌شود. پیشرفت‌های شگفت‌آور تکنولوژی در قرن حاضر با ماشینی شدن زندگی توأم شده است. این امر تحرکات و فعالیت‌های بدنی را با کاهش چشم‌گیری همراه ساخته و باعث شده است تا فقر حرکتی، تحلیل شدید قوای عضلانی را به همراه داشته باشد. از این رو پژوهشگران برای مقابله با این خطرات، توجه به تربیت بدنی و علوم ورزشی که تأثیر مثبت در طبیعت انسان دارد امری الزامی می‌دانند. مسائلی که انسان‌ها از سال اول زندگی راه رفتن را یاد می‌گیرند و قابلیت طردن فاصله‌ها و جابجایی در خشکی را کسب می‌کنند، لازم است همه مهارت‌ها را به دست آورند. یادگیری مهارت، انسان را قادر می‌سازد برای ارضای نیازهای روانی و حرکتی خود به طور مداوم به تمرین بپردازد. پریدن از روی مانع در مقابل دیدگان هزاران نفر در یک میدان سر پوشیده ورزش است در حالی که پریدن از روی یک چنمه هنگام پاده روی در روستا فقط تلاش برای خیس نشدن پای فرد است. انواع مختلفی از ورزش وجود دارد و انسان‌ها قسمت مهمی از وقت، پول و دل‌بستگی خود را نه فقط به عنوان شرکت‌کننده بلکه به عنوان تماشاگر به آن‌ها اختصاص می‌دهند. ورزش رستنی و فعالیت‌های فیزیکی عادی و معمول و مهارت‌های شخصی و به عنوان تفریح و یک سرگرمی از قوانین که برای مسابقه، لذت بردن و رسیدن به برتری است. ترکیب شخصیت‌هایی با مهارت‌های متفاوت، شجاعت و دلاوری را افزایش می‌دهد.

در تألیف و گردآوری اثر حاضر حداکثر دقت و حساسیت به کار گرفته شده و سعی شده حتی‌الامکان از واژگان مناسب فارسی و مفاهیم قابل درک استفاده شود

ورزش راهی به سوی تندرستی / ۱۱

ولی بی شک در پدید آوری این مجموعه بنده به اندازه خود دیدم و به قدر پیمانۀ خویش برداشتم لذا از تمام سرورانی که این اثر را مطالعه و قصورش را مشاهده می کنند صمیمانه خواهش می کنم بنده را راهنمایی و ارشاد نمایند. قطعاً نظرات سازنده دانشجویان عزیز و محققین و اساتید گران قدر در افزایش بیش از پیش کیفیت مطالب کتاب حاضر مؤثر خواهد بود، لذا خواهشمندم نظرات ارزنده خود را به ایمیل این جانب به نشانی «Masoomeh.ghafarpoor@Gmail.com» ارسال نمایند. آرزوی قلبی نویسنده این است که خوانندگان محترم به دور از امراض، زندگی شاد و سالمی داشته و در اعتلای روزافزون علم و دانش کوشا باشند.

معصومه غفارپور

۱۳۹۸