

۲۱۱۴۲۰ ۵

کتابخانه فیه نوآ-۲۱

پیشکش بزرگسالان

«إِنَّ يَوْمَ الْفُصْلِ مِيقَاتُهُمْ أَجْمَعِينَ»

«هانا» رفاقت که روز فصل و جدایی (مؤمن و کافر) است و عده گاه جمع خلایق است.

قرآن کریم، سوره دخان (۴۴)، آیه ۴۰

اولین کتاب آموزش تصویری «انکه فیه نوآ-۲۱» ورزش رزمی ملی ایرانیان

بر اساس دانشکده انشاء تن و روان

تمرینات اختصاصی ویژه ی گروه سنی ۳۵ تا ۷۰ سال



جهانبان علی نبی زاده بابکی

رمضان ۱۴۴۰ - اردیبهشت ۱۳۹۸ - ۵۰۴۹ دانایی

سرشناسه	نی‌زاده بابکی، علی، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	کانگ فو توآ- ۲۱: اولین کتاب آموزش تصویری «کانگ فو توآ- ۲۱» ورزش رزمی ملی ایرانیان بر اساس دانشکده انشاء تن و روان تمرینات اختصاصی ویژه: گروه سنی ۳۵ الی ۷۰ سال/ علی نی‌زاده بابکی؛ عکاس تصاویر ورزشی پوریا نی‌زاده بابکی؛ ویراستار ادبی پروین محمودی میمند.
مشخصات نشر	تهران: سپینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۶۶ ص: مصور (رنگی).
شابک	978-622-692008-7
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	با پشتیبانی‌های مادی و معنوی مرکز آموزش عالی علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک.
عنوان دیگر	اولین کتاب آموزش تصویری «کانگ فو توآ- ۲۱» ورزش رزمی ملی ایرانیان بر اساس دانشکده انشاء تن و روان تمرینات اختصاصی ویژه: گروه سنی ۳۵ الی ۷۰ سال.
موضوع	کانگ فو Kung fu
موضوع	کانگ فو -- ایران Kung fu -- Iran
موضوع	هنرهای رزمی Martial arts
شناسه افزوده	مرکز آموزش عالی علمی - کاربردی شهر بابک
رده بندی کنگره	GV1114/7
رده بندی دیویی	۷۹۶/۸۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۶۳۰۴۰



انتشارات سپینا

۱: کانگ فو توآ- ۲۱

نویسنده: جهانیان علی نبی زاده بابکی (سرمایه‌گذار و مدیر عامل مرکز آموزش عالی علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک)

شابک: ۰۸-۷-۰۸-۶۹۱-۶۲۲-۰۷۸

تیراژ: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول / سال ۱۳۹۹

طراح جلد: جهانیان علی نبی زاده بابک

عکس روی جلد: بابارومه آریا نبی زاده بابکی

طراحی تصاویر ورزشی: راهدار پوریا نبی زاده بابک

طراحی گرافیکی روی جلد: نرجس زین الدینی میمند

نویسنده و گردآورنده: فصل‌های ۱۵ و ۱۶: سیر راهبان مهدی عبدلی ندیک

همکاران فصل ۱۱: استاد دکتر احمد سلامی، جهانیان محمد علی جنتی و سیر راهبان حسین محمودی

نویسنده و گردآورنده: «جهانبان کیست؟»: سیر راهبان ام‌البنین شهابی نیا

مشاوره پزشکی ورزشی: راهدان دکتر مجتبی محمودی و راهبان دکتر احمد سلامی خانشان

ویراستار ادبی: پروین محمودی میمند

با تقدیر و تشکر ویژه از مرکز آموزش عالی علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک به پاس تمام پشتیبانی‌های مادی و معنوی این اثر.

آدرس: استان کرمان، شهرستان شهر بابک، بزرگراه خلیج فارس، میدان قائم، خیابان دانشگاه، جنب کوی دانشگاه، مرکز

آموزش عالی علمی - کاربردی شهرستان شهر بابک، اتاق مؤسسين - (کدپستی ۷۷۵۱۶۷۱۵۹۴)

آدرس الکترونیکی: nabi.toa21@yahoo.com

شبکه‌های اجتماعی: ۰۹۱۳۱۹۲۵۴۳۳: whatsapp/Telegram

تلفن: ۰۳۴۳۴۲۰۷۰۷۳ - فکس: ۰۳۴۳۴۲۰۷۰۷۹

بخش تربیت بدنی دانشگاه: موبایل (آقایان: ۰۹۱۳۸۹۱۷۵۹۵ - بانوان: ۰۹۱۳۳۹۲۶۳۸۷)

موسسین: ۰۳۴۳۴۲۰۷۰۷۶ - ریاست: ۰۳۴۳۴۲۰۷۰۷۷

فهرست مطالب

زندگی نامه‌ی راهبان «دکتر احمد سلامی» بنیانگذار کانگ فو توآ-۲۱.....	۲
پیشگفتار.....	۲
مقدمه:.....	۲
فصل اول: یازده پرسش و پاسخ در خصوص دانستنی‌های آغاز فعالیت ورزشی بزرگسالان.....	۲
فصل دوم: روش صحیح پیاده روی، دویدن و تمرینات هوازی در بزرگسالان.....	۲
فصل سوم: آیین آغاز جلسه تمرین بزرگسالان در کانگ فو توآ-۲۱.....	۲
فصل چهارم: گرم کردن ویژه بزرگسالان.....	۲
فصل پنجم: تمرینات اختصاصی (فیزیولوژی و واکنش‌های بیوشیمیایی بدن؛ باغ فیزیولوژی بدن).....	۲
فصل ششم: تمرینات اختصاصی دستگاه اسکلتی و عضلانی (باغ آناتومی بدن).....	۲
فصل هفتم: تمرینات چابکی در بزرگسالان.....	۲
فصل هشتم: تمرینات قدرتی با وزنه ۲۰۰ کی‌گرمی الی ۲ کیلوگرمی با توجه به آمادگی جسمانی مددجو؛ ویژه عضله سازی در بزرگسالان.....	۲
فصل نهم: تمرینات اختصاصی بزرگسالان؛ تز علمی دکتر سلامی (تمرینات آپارتمانی).....	۲
فصل دهم: تکنیک‌های انفرادی بزرگسالان.....	۲
فصل یازدهم: بسته‌ی تمرینی آناتوآ (تقویت حافظه در بزرگسالان).....	۲
فصل دوازدهم: هدیه‌ی کانگ فو توآ-۲۱ به بانوان.....	۲
فصل سیزدهم: سه الگوی ۷۰ دقیقه‌ای تمرین ویژه بزرگسالان (صفر تا ۱۰۰).....	۲
فصل چهاردهم: اصول مدیریت و مهارت‌های ارتباطی با بزرگسالان.....	۲
فصل پانزدهم: تاریخچه‌ی کانگ فو توآ-۲۱.....	۲
فصل شانزدهم: دستاوردهای کانگ فو توآ-۲۱.....	۲
فصل هفدهم: سیاره‌ی زمین؛ دانشکده‌ی من.....	۲
فصل هجدهم: بررسی ناهنجاری‌های وضعیتی و تعیین حد نرمال بدن -پایان نامه‌ی شالبد سرخ نویسنده.....	۲
فصل نوزدهم: گنجینه‌ی نوامیس.....	۲
منابع و مأخذ.....	۲

پیشگفتار

جمعیت ایران در حال حاضر بالغ بر ۸۰ میلیون نفر می‌باشد که از این تعداد، ۵۰ درصد آن را آقایان و ۵۰ درصد را بانوان تشکیل می‌دهند. جمعیت مورد نظر ما یعنی بزرگسالان گروه سنی ۳۵ تا ۷۰ سال در حال حاضر، حدود ۳۰ میلیون نفر می‌باشند که پیوسته رو به افزایش هستند.

حدود یک سوم این جمعیت یعنی ۱۰ میلیون نفر، از اختلالات روانی رنج می‌برند. حدود ۲۳ درصد از این جمعیت یعنی ۲ میلیون نفر، دچار چاقی و امراض مرتبط با آن می‌باشند و در همین حال، افرادی که فشار خون داشته‌اند، سبب بزرگ‌ترین درصدی از مرگ‌ها می‌شوند. بزرگ‌ترین درصدی از مرگ‌ها می‌شوند. بزرگ‌ترین درصدی از مرگ‌ها می‌شوند.

آنچه مرا بر آن داشت که اقدام به نگارش این کتاب کنم و دوستان همکارم در سازمان مردم‌نهاد ورزشی کانگ فو توآ-۲۱ پیوسته‌تایید و حمایت این مجموعه نمودند، جامعه‌ای آماری افراد مسن و بزرگسال و سالمندی و مشکلاتی است که به سبب این فزاینده، چند سال آینده، کشور ما با آن دست به‌گریبان خواهد شد و عدم توجه دیگر نهادهای دولتی و غیر دولتی به این مسئله، توله‌ی مهم می‌باشد.

افزایش سن و کهنلت و پیری با انسان همراه است و به‌تو آن را نمی‌توان گرفت؛ ولی می‌توان آن را کندتر کرده خسارات وارده به پیکر خانواده را به حداقل رسانید. به صورت طبیعی، افزایش سن، باعث کاهش توانمندی و بسیاری از کارکردهای دستگاه‌های بدن و در نتیجه، عملکرد می‌شود.

یکی از بزرگ‌ترین و در دسترس‌ترین و کم هزینه‌ترین راه‌های کنترلی کردن این روند، فعالیت ورزشی پیوسته همراه با اصول علمی و متد تمرینی ویژه بزرگسالی می‌باشد که هم اثرات سازنده‌ای بر جسم و هم تأثیرات ارزنده‌ای بر عملکرد روحی و روانی این قشر می‌تواند داشته باشد. سازمان مردم‌نهاد ورزشی کانگ فو توآ-۲۱ با دارا بودن یک مرکز آموزش عالی (مرکز آموزش علمی- کاربردی شهربابک) با تأیید و پشتیبانی از سوی وزارت ورزش و بهرهمندی از یافته‌های علمی دانشگاه‌های بزرگ دنیا که به طور ویژه روی فعالیت ورزشی بزرگسالان کار می‌کنند، بخصوص کالج طب ورزشی و انجمن قلب آمریکا و ایجاد ۱۸ مرکز تملیکی در کشور طی ۲۰ سال گذشته به صورت عملی با جامعه‌ای آماری ۸۰۰۰ نفری کار میدانی نموده است. نتایج حاصله طی این سال‌ها در بهبود عملکرد تن و روان مددجویان حائز اهمیت می‌باشد که منجر به یک متد تمرینی خاص و منحصر به فرد گردیده است.

در این کتاب، ما شما را با ۶۰۰ نرمش و سه الگوی تمرینی ۶۰ دقیقه‌ای آشنا خواهیم کرد که حاصل ۲۰ سال تجربه‌ی میدانی است که فواید ارزنده‌ی آن در سه حیطه‌ی کلی خلاصه می‌گردد:

فواید فیزیولوژیکی، روانشناختی و اجتماعی (همچنین فواید مربوط به جامعه نیز در کنار این‌ها قرار می‌گیرد). اخیراً در ایالات متحده به دلیل ارتقاء بهبود رسمی فعالیت بدنی برای نخستین بار توسط دپارتمان سلامت و خدمات انسانی، تمایل اجتماعی در مورد ترویج فعالیت بدنی افزایش یافته است. گزارش اخیر این دپارتمان بیان می‌دارد که شواهد زیادی نشان می‌دهد در بین مردان و زنان فعال تر در مقایسه با کسانی که فعالیت کمتری دارند، میزان مرگ و میر، بیماری عروق کرونری قلب، پرفشاری خون، حمله‌ی مغزی، دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک، سرطان روده، سرطان سینه و مشکلات اسکلتی و عضلانی کمتر است.

یکی از ویژگی‌های این کتاب، آموزش تصویری است و نکات کلیدی مهمی که در کنار تصاویر، مخاطبان ما را با نکات ظریف در حین تمرین آشنا می‌سازد و دیگر، فهرست‌بندی فصول کتاب دقیقاً با ریتم یک فعالیت ورزشی از صفر تا صد طی ۲۰ دقیقه‌ی باش

نیکی پناه شما باد



جهانبان محمد فلاح (اسامی)، محمد فلاح
و علی نبی زاهدی (نگار)