

۱۰۱ حرکت ورزشی در منزل

(باتوپ)

مؤلفان:

حمیدرضا جلیلی

محدثه افراز

سعید کاملی

مریم صمیمی

عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰۱ حرکت ورزشی در منزل (با توپ) / مولفان حمیدرضا جلیلی ... و دیگران .
مشخصات نشر	: قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص. مصور.
شابک	: ۴۰۰۰۰ ریال 2-978-600-884127
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان حمیدرضا جلیلی، محدثه افراز، سعید کاملی، مریم صمیمی.
عنوان گسترده	: صد و یک حرکت ورزشی در منزل (با توپ).
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: بازی‌های با توپ
موضوع	: Ball games
شناسه افزوده	: جلیلی، حمیدرضا، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۳۴۱GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۴۲۵۲۳



۱۰۱ حرکت ورزشی در منزل (با توپ)

نویسندگان:	 حمیدرضا جلیلی
ناشر:	 سعید کاملی، مریم صمیمی شلمزاری، محدثه افراز
طرح جلد:	 سفیر سلامت
صفحه آرا:	 محمود سماواتی
ناظر چاپ:	 زهرا سادات موسوی
نوبت و سال چاپ:	 محسن تشتیری
چاپ:	 ۱۳۹۹ - اول
تیراژ:	 اصیل
قطع و تعداد صفحات:	 ۱۰۰۰ جلد
قیمت:	 وزیری / ۱۷۸
	 ۴۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8841-27-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۴۱-۲۷-۲

فهرست مطالب

- ۹ پیشگفتار ○
 ۱۱ مقدمه ○

بخش اول: فصل اول (مفاهیم اساسی در علم تمرین)

- ۱۵ تاریخچه توپ جیم بال
 ۱۵ توپ جیم بال چیست؟ (Gym Ball)
 ۱۶ توپ: بهترین وسیله برای داشتن اندام متناسب
 ۱۸ انتظار داشته باشید آنچه غیرمنتظره است:
 ۱۹ یک فعالیتی که بنظر نمیرسد فعالیت بدنی باشد:
 ۲۰ چرا توپ یک وسیله‌ی عالی است؟
 ۲۱ یک تغییر:
 ۲۲ نتیجه:
 ۲۵ تاریخچه‌ی من
 ۲۷ فرانسس پیترسون: بشردوست
 ۲۷ جیمز پیترسون، تاجر
 ۲۹ فصل اول - مفاهیم اساسی در علم تمرین
 ۲۹ مفهوم اول، علم تمرین:
 ۲۹ طرح برنامه تمرین:
 ۳۰ بدنسازی و آمادگی جسمانی:
 ۳۰ آمادگی:
 ۳۰ تمرین:
 ۳۱ در هر رشته‌ی ورزشی خاص چه عواملی هستند؟

۳۲ مفاهیم علم تمرین

۳۳ اهداف تمرین:

۳۴ ویژگی اهداف برنامه تمرین

۳۴ آمادگی روانی

۳۵ اصول تمرین

۳۷ روش های تعیین حجم تمرین

۳۷ انواع حجم تمرین

۴۰ عوامل مؤثر بر میزان کاهش اجرا:

۴۱ اجرای آزمون های دوره ای

۴۱ برای رفع این مشکل:

۴۲ عوامل تمرین

۴۳ فصل دوم - رازهای سوزاندن چربی

۴۴ چگونه وزن را کم کنید و چربی را بسوزانید:

۴۷ خوردن غذاهای مناسب:

۴۷ ورزش، دیابت و مقاومت به انسولین

۵۰ انواع چربی (چربی بد و چربی خوب):

۵۱ چگونه این فعالیت ها را انجام دهید:

۵۳ فصل سوم - آنچه برای انجام این فعالیت ها به آن نیاز دارید

۵۳ توپ

۵۴ تناسب قد شخص با ارتفاع توپ

۵۴ استفاده از توپ بدنسازی چه مزایایی دارد؟

بخش دوم: فصل چهارم (حرکات و تمرینات استقامتی)

۶۱ فصل چهارم - حرکات و تمرینات استقامتی

۶۱ حفظ تعادل:

۹۱ فصل پنجم - حرکات و تمرینات قدرتی:

۱۵۷ فصل ششم - حرکات و تمرینات کششی:

فصل هفتم - بازگشت به حالت اولیه.....	۱۷۱
استراحت و بازگشت به حالت اولیه.....	۱۷۱
مبانی نظری بازگشت به حالت اولیه.....	۱۷۱
روش‌های طبیعی بازگشت به حالت اولیه:.....	۱۷۲
روش‌های فیزیوتراپی بازگشت به حالت اولیه.....	۱۷۲
روش‌های دائمی بازگشت به حالت اولیه.....	۱۷۴
منابع:.....	۱۷۵

○ پیشگفتار

امروز کارشناسان مسائل انسانی معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند مانع بی تحرکی و تبلی شود و نهال نشاط و انبساط را در فضای خشن و محیط پر سر و صدای ماشین، در زمین روح و دل انسان ها بنشاند ورزش است. ورزش تا حدود زیادی قادر خواهد بود که عوارض منفی ناشی از حضور ماشین را در زندگی انسان تقلیل داده و در صورتی که براساس معیارهای جوانمردی و انسانی هدایت و مدیریت گردد ما شاهد لبخند محبت آمیز رشد شکوفه های انسانیت خواهیم بود.

در زندگی انسان امروز، ورزش موقعیت بسیار بالائی را به خود اختصاص داده است. زیرا در جهان ما، ورزش تنها رسالت تربیت و تقویت جسم را برعهده نمی گیرد بلکه برای دستیابی به بسیاری از اهداف سیاسی، فرهنگی و اقتصادی جامعه از عامل پرتحرک و پرجاذبه ورزش استفاده می شود و این موضوع تا آن جا پیش رفته است که گاه در مسابقات بین المللی و یا منطقه ای، اهداف سیاسی، اقتصادی و فرهنگی ورزش، اصل تربیت و تقویت جسم را تحت الشعاع خود قرار داده است.

ما در سراسر زندگی مان یک سری از مهارت های حرکتی پایه را با توپ هایی در اندازه ها و اشکال مختلف یاد میگیریم که به ما در بهبود تعادل، هماهنگی، آهنگ و سرعت عمل کمک می کند. یک توپ مخصوص بدنسازی (توپ سوئی.سی) تویی بزرگ و گرد است که اختصاصا برای انجام تمرینات با توپ که خاصیت ضد ترکیدگی دارد، برای بر طرف کردن نیازهای تمرینی طراحی شده است. امروزه این وسیله یکی از سودمندترین وسائل باشگاه های ورزشی و تجهیزات بدنسازی بوده که در سراسر دنیا جهت اعمال کشش، تقویت همه عضلات بدن به طور وسیع مورد استفاده قرار می گیرد. توپ بدنسازی به وسیله اشخاصی که به طور وسیع در تمرینات درگیر هستند، برای ورزشکاران و در آموزش های شخصی و توانبخشی کاربرد

فراوانی داشته و در یوگا و کلاس‌های تمرین گروهی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مربی بدنسازی: تمرینات بدنسازی، تمرین کل بدن را برای هماهنگی، تقویت و فرم‌گیری شکم، بازوها، پشت و سینه، باسن و پاها را به وسیله توپ بدنسازی فراهم می‌سازد. برخلاف برنامه‌های تمرینی رایج، تمرینات آمادگی جسمانی شما برای کسب قدرت، بهبود وضعیت بدن، تعادل، هماهنگی و استقامت بدن را در آن واحد قادر می‌سازد.

با توجه به شرایط بحرانی جامعه در خصوص شیوع ویروس کرونا و رعایت فاصله اجتماعی و محدودیت‌های استفاده از اماکن ورزشی، کتاب حاضر می‌تواند الگوی مناسبی برای شروع یا ادامه فعالیت ورزشی در منزل باشد.

بهمن محمدرضایی

رئیس فدراسیون و نایب رئیس اسکیت آسیا

○ مقدمه

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می‌شود، بقیه ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت، و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد و این مسأله باعث می‌شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید. یکی از مهم ترین بهانه های افرادی که به مشاوران ورزشی مراجعه می‌کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصان عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی‌آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. به علاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژی تان روز به روز بیشتر خواهد شد.

فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه‌ای برای شروع یک برنامه ورزشی هستید یا می‌خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این جا نکته هایی در مورد ورزش برایتان عنوان می‌کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه لازم را در شما ایجاد کند.

- * ورزش، قوای ذهنی را تقویت می‌کند
- * ورزش، استرس را کم می‌کند
- * ورزش، به آدم انرژی می‌دهد
- * ورزش، کاهش وزن را آسان می‌کند
- * ورزش، به وقت آنچنانی نیاز ندارد
- * ورزش، را بطنه ها را تقویت می‌کند
- * ورزش، قلب را سلامت می‌کند
- * ورزش، از بروز بیماری ها جلوگیری می‌کند.