

ورزش در منزل و محیط کار

(مبتدی)

دکتر امین کاویانی فرد

www.ketabo.ir

سرشناسه	:	کاوپاتی فرد، امین، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش در منزل و محیط کار (مبندی) // امین کاویاتی فرد.
مشخصات نشر	:	همدان: انتشارات تدین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۹۷ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	۴۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۶۴-۲-۶۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	تمرین های ورزشی
موضوع	:	Exercise
موضوع	:	ورزش دستی
موضوع	:	Exercise therapy
موضوع	:	ورزش
موضوع	:	Sports
رده بندی کنگره	:	۴۸۱GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۲۷۴۳۰۷

www.ketab.ir



انتشارات تدین همدان - تلفن: ۰۹۱۸ ۵۰۰ ۳۷۰۱
 zohrehdavoudi@yahoo.com
 حق چاپ برای تدین و ناشر و ناشر محفوظ است

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مقدمه

اهمیت نقش ورزش در سلامت جسم و روح بر کسی پوشیده نیست ، در جامعه امروز که با ماشینی شدن ، فعالیت بدنی بسیار کاهش یافته و از طرف دیگر استرس های روحی زیاد و تغذیه نامناسب سلامت همگانی را به خطر انداخته است یکی از بهترین راه های پیشگیری و کنترل این آسیب ها نرمش های عمومی و ورزش های تخصصی می باشد.

علاوه بر موارد فوق ورزش در درمان بسیاری از آسیب های اسکلتی عضلانی و اصلاح وضعیت های نامناسب بدن مفید است. کم تحرکی با بسیاری از بیماری ها مرتبط می باشد و به همین سبب اصلاح شیوه زندگی اعم از فعالیت بدنی و در کنار آن داشتن تغذیه سالم بهترین توصیه برای داشتن زندگی سالم تر می باشد. در ادامه به صورت خلاصه به توضیحات مختصری از ورزش در خانه و محل کار بدون داشتن شرایط خاص می پردازیم ، لازم به ذکر است داشتن فعالیت بدنی منظم نیاز به مشاوره تخصصی دارد. در شماره های آتی به صورت تخصصی به ارائه برنامه های ورزشی خواهیم پرداخت.