

فعالیت‌های ورزشی برای بیماری پارکینسون

راهنمای کامل آمادگی جسمانی برای تقویت تحرک، قدرت و تعادل

نویسنده:

ویلیام اسمیت

مترجم:

دکتر احمد آزاد

دانشیار ریاضی و فیزیک



انتشارات مبلانی

سرشناسه: اسمیت، ویلیام، ۱۹۷۶-م. اسمیت، ویلیام
عنوان و نام پدیدآور: فعالیت‌های ورزشی برای بیماری پارکینسون: راهنمای کامل آمادگی
جسمانی برای تقویت تحرک، قدرت و تعادل / نویسنده ویلیام اسمیت؛ مترجم احمد آزاد.
مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۶۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: Exercises for Parkinson's disease: the complete fitness guide ..., ۲۰۱۹. عنوان اصلی:

موضوع: پارکینسون -- ورزش درمانی

موضوع: Parkinson's disease -- Exercise therapy

شناسه افزوده: آزاد، احمد، ۱۳۳۲-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۲۸۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۳۰۶۲

شماره کتابشناختی ملی: ۸۴۸۴۹۵۷

ISBN 978-622-6882-62-0



9 786226 882620

قیمت: ۶۵۰,۰۰۰ ریال

فعالیت‌های ورزشی برای بیماری پارکینسون: راهنمای کامل آمادگی جسمانی برای تقویت تحرک، قدرت و تعادل

مؤلف: ویلیام اسمیت

مترجم: دکتر احمد آزاد

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه‌های نشر مطلع شوید.

فهرست

فصل اول: شناخت بیماری پارکینسون

- ۲..... تعریف بیماری پارکینسون
- ۳..... نشانگان های حرکتی
- ۱۱..... نشانگان های غیر حرکتی

فصل دوم: حفظ سلامت مغز

- ۱۹..... محدود کردن کالری
- ۲۰..... آب، سانی به بدن، مصرف آب و سلامت مغز
- ۲۱..... کنترل استرس از طریق مراقبه
- ۲۵..... میوه ها، سبزی ها، و غذاهای رنگی
- ۲۵..... ساختن مغز بهتر

فصل سوم: درمان و حمایت

- ۲۷..... توسعه سامانه های حمایت اجتماعی
- ۲۸..... نکاتی برای مراقبان
- ۲۹..... ایجاد شبکه ای از مراقبان حرفه ای

فصل چهارم: ارتقای سطح سلامت از طریق فعالیت ورزشی

- ۳۳..... آثار مفید فعالیت ورزشی بر بیماری پارکینسون
- ۳۵..... چه نوع فعالیت ورزشی دارای بهترین اثر بر نشانگان های پارکینسون است؟
- ۳۷..... قامت و بیماری پارکینسون
- ۳۹..... چرا در بیماری پارکینسون بهبود وضعیت قامت مهم است؟
- ۴۰..... نکته برای قامتی بهتر

فصل پنجم: مقررات مسیر: جنبه‌های احتیاطی در فعالیت ورزشی

- ۴۴..... فهرست موارد ضروری در فعالیت ورزشی
- ۴۴..... ملاحظات ایمنی مهم
- ۴۷..... نحوه تعیین ضربان قلب
- ۴۸..... محدوده‌های تمرینی مختلف
- ۴۹..... ارزیابی و غربالگری

فصل ششم: تمرین‌ها

- ۵۴..... فعالیت ورزشی خود را چگونه انتخاب کنیم؟
- ۵۴..... معیارها
- ۵۶..... پایداری در برابر تحرک و جنبش پذیری
- ۵۶..... فعالیت‌های ورزشی
- ۵۷..... تحرک: اسکوات دست بالای سر
- ۵۸..... تعادل: ایستادن با چشمان بسته
- ۵۹..... تقویت بالاتنه / عضلات مرکزی: شنای سوئدی
- ۶۰..... تقویت پایین تنه: نشستن پشت به دیوار با غلتک اسفنجی
- ۶۱..... تقویت بالاتنه: حرکت رو با دمبل (دودست)
- ۶۲..... تقویت کل بدن: لیفت مرده (جفت پایا تک‌پا)
- ۶۳..... تقویت هسته مرکزی بدن: پلانک پهلوی
- ۶۴..... تحرک و جنبش پذیری: حرکت لولایی لگن
- ۶۵..... تقویت عضلات هسته مرکزی: قوس دادن به ستون مهره‌ها
- ۶۶..... انعطاف پذیری بالاتنه: چرخش مفاصل شانه
- ۶۷..... تقویت عضلات هسته مرکزی: انعطاف پذیری قفسه سینه
- ۶۸..... جنبش پذیری و تحرک: رهاسازی جمجمه
- ۶۹..... انعطاف پذیری پایین تنه: کششی قیچی
- ۷۰..... تقویت بالاتنه: مجموعه الفبا: T