

تمرینات تناسب اندام

ویژه افراد دارای محدودیت‌های حرکتی

در اندام‌های تحتانی و فوقانی

دکتر محمد تابع

دبیر اجرایی و ورزشی کمیته ملی پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران

تألیف: دکتر محمد تابع

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ شراره رستمی
| ناظر چاپ/ مهدی تکتلو
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: تابع، محمد، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات تناسب اندام ویژه افراد دارای محدودیت های حرکتی (در اندام های تحتانی و فوقانی)/ نویسنده محمد تابع.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۷۰ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۷۵-۴
وضعیت فهرست نویسی: فبا
موضوع: آمادگی جسمانی معلولان
Physical fitness for people with disabilities
ورزشکاران معلول - تغذیه
Athletes with disabilities - Nutrition
تمرین های ورزشی
Exercise
تربیت بدنی معلولان - مدیریت
Physical education for people with disabilities- Administration
رده بندی کنگره: GV۴۸۲/۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۸۷
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۱۴۳۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فبا



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

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



مقدمه نویسنده

در سال‌های متمادی آمادگی جسمانی و تناسب اندام بیش از پیش مورد توجه اقشار مختلف جامعه قرار داشته است از آنجایی که چاقی و تناسب اندام از دغدغه‌های بسیاری از افراد جامعه بوده و هست، بنا براین ضرورت توجه به جامعه معلولین و افراد دارای نقص عضو از اهمیت به سزایی برخوردار است، این افراد با انجام ورزش امید و روحی تازه خواهند یافت، به جرأت می‌توان گفت که مطالب و تمرینات این کتاب نیازهای بسیاری از این افراد را در سطح جامعه اعم از مبتدی و حرفه‌ای را برآورده خواهند نمود.

تمرینات این کتاب برای خواننده‌ی عزیز کاملاً ساده و در عین حال علمی و اصولی می‌باشد. نگارنده امیدوار است توانسته باشد با گردآوری این کتاب گامی هر چند کوچک در جهت رشد و اعتلای ورزش معلولین در راستای نشاط و سرزندگی، حرکت به سمت قهرمانی و کسب افتخارات در میادین مختلف برای این عزیزان برداشته باشیم. در پایان لازم می‌دانم تا از همه عزیزانی که به نحوی در تهیه و چاپ این کتاب، بنده را یاری نمودند کمال تشکر را داشته باشم.

با تشکر - محمد تابع

فصل ۱. تمرینات تناسب اندام بر روی صندلی با محدودیت‌های حرکتی	۹
نکاتی در مورد تناسب اندام برای افراد دارای آسیب جسمانی، بیماری و معلولیت	۱۰
معلولیت، محدودیت ایجاد نخواهد کرد	۱۰
محدودیت‌های حرکتی بدین معنی نیست که شما نمی‌توانید ورزش کنید	۱۰
فاکتورهای دخیل در خستگی و کاهش عملکرد ورزشکاران	۱۱
اهداف تغذیه قبل از تمرین ورزشی	۱۱
راهکارهای رسیدن به اهداف تغذیه‌ای قبل از تمرینات	۱۱
آماده شدن برای مسابقات	۱۲
چه عواملی بر ذخیره گلیکوژن قبل از تمرین تأثیر دارند؟	۱۲
کدام دسته کربوهیدرات‌ها برای ورزشکاران قبل رویداد ورزشی مفیدترین؟ (ساده یا پیچیده)	۱۲
روش کلاسیک برای بارگیری گلیکوژن	۱۳
عوارض رژیم بارگیری گلیکوژن کلاسیک	۱۴
مرحله کم کربوهیدرات	۱۴
مرحله پرکربوهیدرات	۱۴
جلوگیری از تخلیه کربوهیدرات	۱۴
چه عواملی بر سنتز گلیکوژن عضله مؤثر است؟	۱۴
تغذیه در حین مسابقات ورزشی	۱۵
توصیه غذایی نسبت به زمان رقابت	۱۵
آیا برای بعد از رقابت ورزشی رژیم غذایی خاصی وجود دارد؟	۱۵
در طول مسافرت برای مسابقه ورزشی چگونه می‌توان رژیم مناسب را دریافت کرد؟	۱۵
در طول مسافرت برای مسابقه ورزشی چگونه می‌توان رژیم مناسب را دریافت کرد؟	۱۵
زمان اثر بخشی مکمل‌ها	۱۶

۱۸	 چه نوع از ورزش‌هایی با تحرکات محدود امکان‌پذیر است؟
۱۹	 زمینه موفقیت شما در ورزش
۲۰	 مواردی را با پزشك خود چك نمایید:
۲۰	 مزایای تمرین
۲۱	 چه زمانی برای تمرین مناسب است
۲۱	 سعی کنید برخی از این تمرینات را انجام دهید (ویژه ورزشکاران مبتدی)
۲۱	 با توجه به محدودیت‌ها چگونه ورزش کنیم:
۲۱	 ۱. شروع تمرینات روتین (روزمره)
۲۲	 ۲. ایمنی در هنگام ورزش
۲۳	 گرم کردن، کشش و سرد کردن
۲۴	 مقدار زیادی آب بنوشید
۲۴	 پوشیدن لباس مناسب
۲۵	 ۳. بهره بردن هرچه بیشتر از تمرینات
۲۶	 با وجود معلولیت یا آسیب‌دیدگی چگونه ورزش کنیم
۲۷	 توصیه‌های پزشکی
۲۷	 تمرین برای افرادی که دارای آسیب در اندام‌های بالایی (بالا تنه) هستند.
۲۸	 تمرینات ایزومتریک
۲۸	 تحريك عضله بوسیله الكتربسیته (فیزیوتراپی)
۲۸	 چگونه بر روی يك صندلی یا ویلچر ورزش کنیم
۲۹	 ورزش‌های قلبی عروقی بر روی صندلی یا ویلچر
۲۹	 ورزش روی ویلچر
۳۱	 تمرینات انعطاف‌پذیری بر روی صندلی یا ویلچر
۳۱	 یوگا و تای چی روی صندلی
۳۱	 تمرینات کششی که براحتی می‌توانید در منزل انجام دهید