

ورزش در خانه ۲

(مناسب برای خانم‌ها و آقایان بالای ۵۰ سال)

www.ketab.ir

مؤلف:
پیمان رضائزاد

سرشناسه	رضانژاد، پیمان، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	ورزش در خانه ۲ (مناسب برای خانمها و آقایان بالای ۵۰ سال) / مؤلف پیمان رضانژاد: .
مشخصات نشر	تهران: فرهوش، ۱۴۰۰-
مشخصات ظاهری	ج. : مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزش
موضوع	Sports
موضوع	نرمش
موضوع	Stretching exercises
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
رده بندی کنگره	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی	۸۵۶۲۳۶۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



عنوان: ورزش در خانه ۲

نویسنده: پیمان رضانژاد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۳-۷

ناظر فنی: سمانه قاسمی

طراح جلد و صفحه آرا: فاطمه قیاسوند

ویراستار: حسین میر مصطفایی نژاد

چاپ و صحافی: انتشارات فرهوش

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب غربی، پلاک ۸۵، طبقه ۲

انتشارات: ۶۶۴۰۱۱۶۱ - ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷

دبیرخانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ دورنگار: ۸۷۹۸۴۵۵۸

مقدمه	۱	۱۳
-------	---	----

فصل یکم ورزش در گروه‌های مختلف	۱۷	۱۷
--------------------------------	----	----

۱- بچه ها	۱۷	۱۷
۲- ورزشکاران خانم	۱۸	۱۸
۳- ورزشکاران مسن	۱۸	۱۸
تروع دير هنگام	۱۸	۱۸
مراجعة به بزرگ برای معاینات ادواری	۱۹	۱۹
فوايد تمرينات بدنی منظم	۲۱	۲۱
سه عامل مهم کاهش ظرفیت عملکرد بدن	۲۲	۲۲
تعیین نیازهای سالمندان شرکت کنندگان در برنامه‌های ورزشی	۲۳	۲۳
توصیه‌های لازم در زمان فعالیت ورزشی سالمندان	۲۴	۲۴
نکات پیشنهادی	۲۶	۲۶
نکات ایمنی در زمان تمرین	۲۷	۲۷
تمرينات قلبی - عروقی	۲۸	۲۸
نکات کلیدی فصل اول	۳۲	۳۲

فصل دوم: ورزش سالمندان و انواع بیماری ها	۳۳	۳۳
--	----	----

بیماری پارکینسون	۳۷	۳۷
سکته مغزی	۳۸	۳۸
بیماری عروق محیطی	۳۹	۳۹
شکستگی لگن	۳۹	۳۹
کمردرد	۴۰	۴۰
جافی چیست	۴۰	۴۰

۳۱	عوارض حافی.....
۳۱	علل های حافی.....
۳۴	ورزش و سایر آن در حافی.....
۳۵	خطرات مرگ نیز بر تر 'خافه وزن.....
۳۶	بوکی استخوان.....
۳۶	برگست کامل بیمار به ورزش.....
۴۸	نکات کلیدی فصل دوم.....

۵۱	فصل سوم: دستگاه قلبی عروقی.....
۵۱	حفره های قلب.....
۵۲	واکنش های قلبی-عروقی به تمرین.....
۵۲	ضربان قلب.....
۵۳	فرمول حداکثر ضربان قلب.....
۵۳	حجم ضربه ای.....
۵۳	برون ده قلبی.....
۵۴	فسار خون.....
۵۶	حجم و عضله قلب.....
۵۶	تاثیر ورزش بر قلب.....
۵۷	بیماری های قلبی عروقی.....
۵۸	دستگاه عروقی.....
۵۸	سرخرگ.....
۵۸	سیاهرگ.....
۵۸	خون.....
۵۹	اثر تمرین با وزنه بر روی قلب.....
۵۹	خصوصیات کفشی مناسب.....
۶۲	تمرین در هوای سرد.....
۶۳	تمرین در ارتفاع.....
۶۴	عرق کردن.....
۶۵	از دست دادن نمک.....
۶۶	دلایل عدم توصیه قرص های نمک.....
۶۷	راه های جانشین کردن آب و نمک از دست رفته.....
۶۷	آب و فعالیت های ورزشی.....

۷۱	تمرین همبستگی گشتی
۷۱	تمرین همبستگی قدری با وزنه
۷۳	نکات کلیدی فصل سوم

۷۷	فصل چهارم: تمرینات ورزشی مناسب برای خانم‌ها و آقایان بالای ۵۰ سال
۷۷	قانون‌های تمرین
۷۸	تمرین شماره ۱
۷۹	تمرین شماره ۲
۸۰	تمرین شماره ۳
۸۱	تمرین شماره ۴
۸۲	تمرین شماره ۵
۸۳	تمرین شماره ۶
۸۴	تمرین شماره ۷
۸۵	تمرین شماره ۸
۸۶	تمرین شماره ۹
۸۷	تمرین شماره ۱۰
۸۸	تمرین شماره ۱۱
۸۹	تمرین شماره ۱۲
۹۰	تمرین شماره ۱۳
۹۱	تمرین شماره ۱۴
۹۲	تمرین شماره ۱۵
۹۳	تمرین شماره ۱۶
۹۴	تمرین شماره ۱۷
۹۵	تمرین شماره ۱۸
۹۶	تمرین شماره ۱۹
۹۷	تمرین شماره ۲۰
۹۸	تمرین شماره ۲۱
۹۹	تمرین شماره ۲۲
۱۰۰	تمرین شماره ۲۳
۱۰۱	نکات کلیدی فصل چهارم

وقتی بسیاری از افراد به فکر پس انداز و سرمایه گذاری برای دوران بازنشستگی و پیری هستند، از توجه به سلامت و شرایط جسمانی شان غافل می مانند. شاید به اندازه ای ثروتمند شوند، تمام دنیا را بگردند و سرگرمی های جدید و جالب پیدا کنند. اما دیگر انرژی، هوشیاری و نیروی فیزیکی لازم برای لذت بردن از آنها را ندارند.

سالمندان می توانند با انجام یک سری فعالیت های بدنی منظم، حرکت و عملکرد خود را بهبود بخشیده و توانایی خود را برای زندگی مستقل تقویت نمایند.

در افراد سالمند همانند جوانان تاثیر ورزش تغییرات ساختاری و عملکردی را دربردارد هرچند میزان آن با یکدیگر قابل مقایسه نیست.

با افزایش سن، توانایی جسمی فرد کاهش می یابد، البته با ورزش منظم و مداوم می توان میزان آن را تا ۵۰ درصد کاهش داد. در افراد کم تحرک سالانه حدود ۵ درصد از میزان تحمل هوازی کاسته می شود و پس از ۶۵ سالگی این کاهش، سرعت بیشتری پیدا می کند.

قدرت عضلانی تقریباً تا ۴۰ سالگی در همان سطح دوره جوانی باقی می ماند و سپس کاهش می یابد البته باید در نظر داشت که فرد تا قبل از ۶۵ سالگی ۲۰ درصد از

بافت عضلانی خود را از دست می‌دهد.

افرادی که در تمام طول عمر خود فعالیت جسمانی داشته‌اند، کاهش قدرت بدنی و استقامت آنها تا ۶۵ سالگی بسیار اندک خواهد بود. سالمندان به‌خصوص افرادی که در طول عمر فعالیت‌های کمی داشته‌اند، قبل از شروع فعالیت بدنی باید معاینات کامل و تست‌های آزمایشگاهی لازم را انجام و با مشورت پزشک معالج خود حرکات ورزشی را انجام دهند.

در فصل چهارم این کتاب حرکات ورزشی از شماره ۱ الی ۲۴ شماره‌گذاری شده است که به ترتیب باید آنها را انجام دهید.

حرکات ورزشی طوری طراحی شده است که شما بر حسب توان، آمادگی، سن، جنسیت و نوع آسیب می‌توانید تعداد ست‌ها و تعداد تکرارها را کم را زیاد نمایید. این حرکات ورزشی را هفته‌ای ۴ تا ۵ مرتبه انجام دهید. امید است در جلد سوم حرکات با وزنه آموزش داده شود.

امیدوارم کتاب حاضر برای دانشجویان رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربیان، ورزشکاران و عموم مردم مفید باشد.

علم پزشکی دائم در حال به‌روز شدن است، بنابراین سعی خود را به‌روز کنید. در اینجا جا دارد از همه دوستان و همکاران که مرا در این امر یاری نموده‌اند، تقدیر و تشکر نمایم. از شما خوانندگان محترم خواهشمندم نقطه‌نظرات، اشکالات و کم و کاستی‌ها را جهت رفع در چاپ‌های بعدی متذکر شوید.

در اینجا جا دارد از همکاری گروه انتشاراتی فرهوش برای چاپ این کتاب تقدیر و تشکر نمایم.

باتشکر فراوان

پیمان رضانزاد-آبان ماه ۱۴۰۰