

ورزش در خانه ۱

(مناسب برای خانم‌ها و آقایان زیر ۵۰ سال)

www.ketab.ir

مؤلف:

پیمان رضائزاد

سرشناسه	رضانژاد، پیمان، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	ورزش در خانه ۱: مناسب برای خانم‌ها و آقایان زیر ۵۰ سال / مؤلف پیمان رضانژاد.
مشخصات نشر	تهران: فرهوش، ۱۴۰۰-
مشخصات ظاهری	ج.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ورزش
موضوع	Sports
موضوع	تمرین‌های ورزشی
موضوع	Exercise
رده‌بندی کنگره	GV۳۴۱
رده‌بندی دیویی	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی	۸۵۴۵۶۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

عنوان: ورزش در خانه ۱ (مناسب برای خانم‌ها و آقایان زیر ۵۰ سال)

نویسنده: پیمان رضانژاد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۲-۰

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: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ - ۶۶۴۰۱۱۶۱

دبیرخانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ دورنگار: ۸۷۹۸۴۵۵۸



۱۳	مقدمه
۱۷	فصل یکم: هدف از ورزش
۱۷	ورزش در گروه‌های مختلف
۱۷	۱- بچه‌ها
۱۸	۲- ورزشکاران خانم
۱۸	۳- ورزشکاران مسن
۱۹	اهمیت گرم کردن و سرد کردن در زمان انجام فعالیت‌های ورزشی
۱۹	هدف از گرم کردن
۲۰	فرایند گرم کردن
۲۲	تاثیر ورزش بر بیماری‌ها
۲۲	چاقی چیست
۲۳	عوارض چاقی
۲۳	علت‌های چاقی
۲۶	ورزش و تاثیر آن بر چاقی
۲۷	خطرات مرگ میر بر اثر اضافه وزن
۲۸	دیابت
۲۸	دیابت نوع اول یا وابسته به انسولین
۲۸	دیابت نوع دوم یا غیر وابسته به انسولین
۲۹	ورزش و تاثیر آن بر بیماراران دیابتی
۳۰	عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی و عروقی
۳۰	فشار خون بالا
۳۱	سرطان
۳۲	بیماری‌های عضلانی اسکلتی

۳۳	اثرات مثبت بر سیستم گوارشی
۳۴	به تاخیر انداختن سالمندی
۳۵	اختلالات روانی و ذهنی
۳۵	بوکی استخوان
۳۷	نکات کلیدی فصل اول

فصل دوم: پیشگیری از صدمات ورزشی، عرق کردن و از دست دادن آب و نمک بدن

۴۱	۱- آمادگی جسمانی
۴۱	۲- گرم کردن
۴۱	۳- خستگی
۴۲	۴- سندروم بیش تمرینی
۴۳	۵- انتخاب رشته ورزشی
۴۳	۶- وسایل و تجهیزات ورزشی
۴۴	۷- عوامل محیطی
۴۴	۸- پوشش ورزشی
۴۴	۹- پوشش پا
۴۴	۱۰- وسایل حفاظتی
۴۵	۱۱- قوانین بازی
۴۶	آزاد سازی انرژی هنگام فعالیت‌های بدنی
۴۶	دو نوع منبع انرژی برای سوخت به هنگام تمرین
۴۶	۱- سیستم انرژی هوازی
۴۶	۲- سیستم انرژی غیر هوازی
۴۷	انواع انقباضات
۴۷	۱- انقباض ایزومتریک
۴۷	۲- انقباض ایزوتونیک
۴۸	۳- انقباض ایزوکینتیک
۴۸	انعطاف پذیری
۴۹	تمرین کششی ایستا
۴۹	تمرین کششی متحرک (بویا)
۴۹	عرق کردن
۵۱	از دست دادن نمک
۵۳	آب و فعالیت‌های ورزشی

۵۵	نکات کلیدی فصل دوم
۵۷	فصل سوم: دستگاه قلبی و عروقی و مطالبی که بهتر است بدانید
۵۹	دستگاه قلبی عروقی
۵۹	حفره‌های قلب
۶۰	واکنش‌های قلبی-عروقی به تمرین
۶۰	ضربان قلب
۶۰	فرمول حداکثر ضربان قلب
۶۱	حجم ضربه‌ای
۶۱	برون ده قلبی
۶۲	فشار خون
۶۳	حجم و عضله قلب
۶۳	تاثیر ورزش بر قلب
۶۴	بیماری‌های قلبی عروقی
۶۵	دستگاه عروقی
۶۵	سرخرگ
۶۵	سیاهرگ
۶۵	خون
۶۶	اثر تمرین با وزنه بر روی قلب
۶۷	خصوصیات کفش مناسب
۶۷	تاثیر مخرب سیگار
۶۸	تمرین در هوای گرم
۶۹	تمرین در هوای سرد
۷۰	تمرین در ارتفاع
۷۲	توصیه‌هایی برای سلامتی
۷۴	اصول تمرینات کششی
۷۴	اصول تمرینات قدرتی با وزنه
۷۶	نکات کلیدی فصل سوم
۷۷	فصل چهارم: تمرینات ورزشی مناسب برای خانم‌ها و آقایان زیر ۵۰ سال
۷۹	قانون‌های تمرین
۸۰	تمرین شماره ۱