

اندازه گیری

چربی بدن

وحید مقدم

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین

دکتر امیر مقدم

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد



نشر ورزش



نشر ورزش

اندازه‌گیری چربی بدن

وحید مقدم - دکتر امیر مقدم
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
صفحه آرائی: آبنوس (حیدری)
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
قطع: رقعی - ۱۲۰ صفحه
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۵-۷۳-۷۹۹۶-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸
فروست: ۶۱
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
ناشر همکار: بامداد کتاب

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای وحید نظری شرقی، شماره ۱۰۰
تلفن: ۵-۱۲۴۳۸۱۶۴۴ - شماره: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سرشناسنامه: مقدم، وحید، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور: اندازه‌گیری چربی بدن/وحید مقدم.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. مصور. جدول

شابک: ۵-۷۳-۷۹۹۶-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: یافت‌های چربی -- متابولیسم

موضوع: آمادگی جسمانی -- آزمایش

موضوع: تست ورزش

موضوع: ورزش -- اثر فیزیولوژیکی

موضوع: تمرین‌های لاغری

رده‌بندی کنگره: ۱۵۵۰/۸۸/۹۰۷/۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۳۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۲۵۰۳

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: فعالیت جسمانی
۱۷	اهمیت مطالعه دانش مربوط به فعالیت جسمانی
۱۸	فعالیت جسمانی
۱۹	انواع فعالیت جسمانی
۲۰	اهمیت و ضرورت فعالیت جسمانی
۲۱	بیماری‌های فقر حرکتی
۲۲	سلامتی
۲۳	عوامل موثر بر سلامتی
۲۳	آمادگی
۲۴	آمادگی عمومی
۲۵	آمادگی جسمانی
۲۶	تقسیم بندی اجزای آمادگی جسمانی
۲۸	اندازه‌گیری و ارزشیابی اجزای آمادگی جسمانی
۳۱	فصل دوم: ترکیب بدن
۳۴	عوامل موثر بر ترکیب بدنی
۳۷	ضرورت و اهمیت سنجش ترکیب بدنی
۴۱	فصل سوم: چربی بدن
۴۵	توزیع چربی در بدن

- ۵۱ اندازه‌گیری چربی بدن
۵۴ اندازه‌گیری ضخامت پوستی

۶۱ فصل چهارم: تعیین وزن مطلوب

- ۶۵ از کجا باید شروع کرد؟
۶۶ چرا آزمون اندازه‌گیری ضخامت پوستی ...
۶۹ چرا اندازه‌گیری ضخامت پوستی بهترین ...
۷۰ آزمون اندازه‌گیری ضخامت پوستی در منزل
۷۱ چگونه با روش یک نقطه‌ای، چربی بدن را در منزل اندازه بگیرید؟
۷۲ آیا آزمون یک نقطه ای واقعا دقیق است؟
۷۴ ارزیابی چربی بدن با بیش از یک روش
۷۵ مراحل هفتگانه برای کسب نتایج دقیق
۷۶ مراحل یافتن محل دقیق و اندازه‌گیری با استفاده از کالیبر
۸۷ پیشنهاداتی برای افزایش مهارت در اندازه‌گیری چربی زیر پوستی
۸۸ رده بندی سنی در جداول تفسیر چربی بدن
۸۹ سطوح متوسط و ایده‌آل درصد چربی بدن کدامند؟
۹۲ نورم‌های ورزشی
۹۳ چه مقدار چربی ناسالم است؟
۹۳ چه مقدار باید کاهش چربی داشته باشیم؟
۹۶ چه مقدار چربی در هفته باید از دست بدهیم؟
۹۷ روش‌های کاهش وزن
۱۰۰ کاهش موضعی چربی
۱۰۲ تاثیر ورزش بر چربی بدن
۱۰۳ طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن

۱۰۵ فصل پنجم: قوانین دهگانه کنترل وزن

- ۱۱۸ منابع

مقدمه ناشر

شاید مطالب بسیاری در ارتباط با انواع روش‌های محاسبه چربی بدن یا مبارزه با آن در مجلات و سایر منابع به صورت پراکنده خواننده باشید.

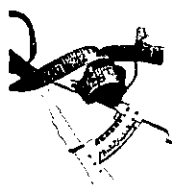
این پراکندگی و همچنین درک نیاز مخاطبان از طریق نمایشگاه‌های کتاب و درخواست‌های مکرر علاقه‌مندان، بر آن شدیم که در این زمینه به انتشار یک کتاب کاربردی و ارزشمند که از نظر علمی معتبر و مناسب نیز باشد تلاش کنیم.

این کتاب به کوشش جناب آقای وحید مقدم که از ورزشکاران و مربیان با تجربه و از اساتید دانشگاه هستند تهیه، گردآوری و تالیف شده است.

مطالعه چنین کتاب معتبری، به تمام علاقه‌مندان و ورزشکاران به ویژه بانوان محترمه و آقایان در هر رده سنی توصیه می‌شود. امید است که بتوانیم در جهت رشد و پیشرفت سلامتی و تندرستی مردم عزیز کشورمان گامی ارزشمند برداریم.

مهدی صادقی

پاییز ۱۳۹۰



مقدمه

فعالیت جسمانی و حرکت بخش جدایی ناپذیر زندگی انسان است و هر انسانی با توجه به ویژگی‌ها و توانایی‌های خاص خود به فعالیت جسمانی ویژه‌ای رو می‌آورد. آمادگی عمومی را می‌توان توانایی کل بدن برای انجام امور روزمره به طور کارآمد و بدون خستگی غیر ضروری تعریف کرد. آمادگی عمومی برای رسیدن به یک زندگی با کیفیت، ضروری است و یک فرایند و الگوی زندگی است که باید برای دستیابی به آن تلاش کرد.

آمادگی جسمانی بخش ضروری آمادگی عمومی است، به طوری که بدون پایه جسمانی قوی، نمی‌توان به آمادگی عمومی دست یافت. آمادگی جسمانی از دو جزء به نام آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و آمادگی جسمانی مربوط به اجرای مهارت تشکیل شده است. در آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی، به سلامت و توانایی جسمانی برای اجرای فعالیت‌های روزمره توجه می‌شود که برای

همه افراد ضروری است. این بخش از آمادگی جسمانی شامل پنج جزء زیر است: قدرت، استقامت عضلانی، آمادگی قلبی- تنفسی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن (نسبت چربی به عضله).

محتوا

آموزش محاسبه چربی بدن و ارزیابی درصد چربی بدن نسبت به عضله، محور اصلی مباحث این کتاب است. "آموزش محاسبه چربی بدن" کتابی است کاربردی که با توجه به اهداف مشروحه تدوین شده است.

اهداف

هدف اصلی تدوین این کتاب ارتقای سطح دانش افراد جامعه نسبت به مقوله ورزش و فعالیت جسمانی است. طی سال‌های گذشته شاهد گسترش فرهنگ ورزش و تمایل افراد جامعه به انجام فعالیت‌های مختلف ورزشی هستیم. اما متأسفانه عدم آگاهی از نحوه اجرا و انتخاب نوع فعالیت ورزشی مناسب توسط مربی و یا ورزشکار در برخی موارد مشکلاتی را به وجود آورده است.

یکی از عوامل اصلی و مهم یک برنامه ورزشی، ارزیابی فرد در طول اجرای برنامه تمرینی است. این ارزیابی می‌تواند اطلاعات مفیدی درباره اثرات برنامه تمرینی و یا شدت و مدت آن در اختیار ورزشکار و یا مربی قرار دهد. عدم توجه به این مهم

آموزش محاسبه چربی بدن





می‌تواند در برخی از موارد مشکلات جسمی و روانی برای کسانی که به فعالیت ورزشی می‌پردازند ایجاد نماید.

مؤلف بر آن شد تا با ارایه این کتاب به زبانی ساده، به مخاطب خود شیوه محاسبه‌ی درصد چربی بدن را آموزش داده تا وی بتواند میزان پیشرفت خود را بر اساس فعالیت‌های ورزشی که انجام می‌دهد به صورت هفتگی و ماهیانه کنترل کرده و بسنجد. برای نمونه در برخی موارد مشاهده می‌شود که طی مدتی که برنامه تمرینی اجرا می‌گردد، چربی فرد کاهش یافته اما به دلیل افزایش توده عضلات، وزن فرد تغییری نکرده است. اندازه‌گیری درصد چربی بدن به فرد کمک می‌کند تا با آگاهی از تغییرات ایجاد شده در طول تمرین با انگیزه بیشتری به فعالیت خود ادامه دهد.

هدف دوم از تدوین کتاب، ارایه یکی از مفاهیم تخصصی در حیطه ورزش و آمادگی جسمانی تحت عنوان "ترکیب بدن" به زبانی ساده است، تا خواننده بتواند بدون نیاز به افراد متخصص (که همیشه هم در دسترس نیستند) نیاز خود را برآورده کند. بخش عمده کتاب‌های موجود در بازار کتاب به‌طور اجمالی به این مقوله پرداخته‌اند و امکان استفاده از آنها به صورت عملی و کاربردی برای افراد عادی جامعه فراهم نیست.

کاربرد

برای لذت بردن از فعالیت جسمانی و ورزش باید آن را به طور صحیح انجام داد و با روش های صحیح آن آشنا بود در غیر این صورت ممکن است فواید چندانی نداشته باشد، یا حتی در صورت انجام شیوه های غلط، آسیب و صدمات ورزشی ایجاد شود.

در جوامع صنعتی تغییرات وزن بدن، به ویژه کاهش وزن یکی از دغدغه های بشر امروزی به شمار می آید. انتخاب روشی کارآمد و موثر که باعث کاهش چربی اضافی بدن شود و ارزیابی میزان تاثیر این شیوه ها، از چالش هایی است که شاید شما هم با آن برخورد کرده باشید.

این کتاب قصد دارد به تجربیات شما انسجام بخشیده و تجربیات محققان و مربیان ورزش را در اختیار شما قرار دهد. این کتاب با هدف کاربردی تهیه شده و مطالب آن باید به طور عملی با توجه به موقعیت ها و ویژگی های هر شخص استفاده شود. انتظار می رود مطالب کتاب را طوری مطالعه کنید تا بتوانید آنها را عملاً به کار ببرید.

مخاطبان

این کتاب برای هدف تخصصی یعنی محاسبه چربی بدن نوشته شده است. سعی شده به طور ویژه به یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی یعنی ترکیب بدن پرداخته





شود، بنابراین به فاکتورهای دیگر آمادگی جسمانی نپرداخته است. مطالعه این کتاب برای افراد زیر مفید است:

افراد عادی

مطالعه این کتاب در درجه اول، به کلیه افرادی که علاقه‌مند به فعالیت جسمانی و ورزشی هستند، پیشنهاد می‌شود. فعالیت جسمانی و ورزش بخشی از زندگی روزمره است، زیرا به عنوان شرکت کننده و یا تماشاگر، باید اطلاعات عمومی افراد در این رابطه افزایش یابد. اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات عصر تکنولوژی است که سلامتی را به مخاطره می‌اندازد. آشنایی با روش‌های کاهش وزن و دانستن نحوه ارزیابی و کنترل تاثیر این روش‌ها می‌تواند برای افراد جامعه مفید باشد.

دانشجویان رشته‌های غیر تربیت بدنی

در میان افراد عادی که به اطلاعات عمومی فعالیت جسمانی نیاز دارند، دانشجویان اهمیت ویژه‌ای دارند. واحد درسی تربیت بدنی (۱) و (۲) فرصت مناسبی است که دانشجویان در کنار فعالیت‌های عملی، دانش خود را نیز در این زمینه توسعه دهند. تحقیقات نشان داده، دانشجویانی که با دانش تئوری فعالیت جسمانی در کنار فعالیت عملی و کاربردی آن آشنا شده‌اند؛ تمایل بیشتری برای ادامه فعالیت جسمانی پس از واحدهای درسی اجباری دارند.

دانشجویان رشته تربیت بدنی

دانشجویان رشته تربیت بدنی عمده مطالب این کتاب را به طور تخصصی در برنامه درسی خود مطالعه می کنند، اما مطلب جدیدی که این کتاب به آنها ارائه می کند این است که آنها فرصت می یابند به صورت ویژه به یکی از مفاهیم آمادگی جسمانی پرداخته و عملاً با آن آشنا شوند.

مربیان ورزش

مربیان ورزش می توانند از این کتاب به عنوان منبعی برای ارائه مطالب، به ورزشکاران خود استفاده نمایند، به ویژه مربیان رشته های بدن سازی، ایروبیک و آمادگی جسمانی که بیشتر با مقوله افزایش و یا کاهش وزن و ارزیابی و محاسبه آن سر و کار دارند.

اندازه گیری چربی بدن

