

به نام خدا

ورزش صبحگاهی

بایدها و نبایدها

مؤلف: علیرضا صفری

کارشناس: مرتضی شهری

نایب رئیس انجمن ورزش صبحگاهی کشور

۱۳۹۰

سرشناسه

: صفری، علیرضا، ۱۳۴۱-

عنوان و نام پدیدآور : ورزش صبحگاهی: بایدها و نبایدها/ مؤلف علیرضا صفری؛ کارشناس مرتضی شهری.

مشخصات نشر : تهران : آوای ظهور، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۱۲۵ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک : 978-600-5896-40-4

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : ورزش

موضوع : ورزش - - راهنمای آموزشی

شناسه افزوده : شهری، مرتضی، ۱۳۴۸-

رده‌بندی کنگره : GV ۳۴۱ ص ۶۶ و ۱۳۹۱ ۴

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳.۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۵۶۱۱۰

فهرست‌نامه کتاب

عنوان کتاب

: ورزش صبحگاهی

مؤلف

: علیرضا صفری، مرتضی شهری

ناشر

: انتشارات آوای ظهور

نوبت چاپ

: اول / ۱۳۹۱

تیراژ

: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی

: سعید دانش

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۴۰-۴

قیمت

: ۵۰۰۰۰ ریال

ناظر فنی چاپ

: حسن قهرمان زاده

نمونه خوان

: لیلا فرزینی راد

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب- نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین- جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲-

کتابفروشی فجر تهران- تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب- بعد از خیابان منیری جاوید- پاساژ کتابسرای اندیشه- طبقه همکف- واحد ۵-

کتابفروشی آوای ظهور- تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

۷	فصل اول (تعاریف و کلید واژه‌ها)
۷	۱-۱ بازی، ورزش، تربیت بدنی
۱۳	فصل دوم (ورزش صبحگاهی بایدها و نبایدها)
۱۳	۱-۲ ورزش صبحگاهی چیست
۱۷	۱-۳ نکاتی که باید قبل از ورزش صبحگاهی به آن توجه نمود
۱۹	۱-۴ استفاده از پوشاک مناسب
۲۳	فصل سوم (نحوه اجرای ورزش صبحگاهی)
۲۷	۱-۱ فواید حرکات کششی
۳۳	۱-۲ پنج حرکت ورزش صبحگاهی در رختخواب
۳۵	فصل چهارم (دانستنیهای عمومی)
۳۹	۱-۱ راهنمای استفاده از تردمیل
۴۲	۱-۲ تکنیکهای دویدن
۴۹	گرما و ورزش
۵۱	کاهش چربی های اضافی شکم
۵۴	آسیبهای ورزشی
۵۷	انواع آسیبهای لیگامنتی
۶۳	گرفتگی عضله
۶۶	خنک کردن (سرما درمانی)
۷۱	رعایت بهداشت و مراقبتهای فردی
۷۳	دوپینگ
۸۰	آشنایی با انواع برنامه های تمرینی
۸۳	روش صحیح اجرای حرکات
۱۰۵	تقویت کلیه عضلات

مقدمه

زندگی مدرن امروزی، گسترده‌گی شهرها و فرهنگ آپارتمان نشینی، اگر چه از بسیاری جهات رفاه و آسایش را برای بشر امروزی به ارمغان آورده است ولی از سوی دیگر با کاهش تحرک و فعالیت‌های بدنی نیز همراه بوده به نحوی که سلامت جسمانی و آمادگی قلبی عروقی انسانها را تحت تاثیر قرار داده و به مخاطره انداخته است.

زندگی شهری باعث محدود کردن فعالیت‌های بدنی شده و به واسطه فقر حرکتی انسانها در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، ازدیاد چربی یا به اصطلاح چاقی، ضعف عضلانی، ضعف عمومی بدن و تغییر شکل در وضعیت استخوان‌ها و قرار گرفته اند. امروزه زندگی ماشینی بر تمامی جوانب زندگی انسانها گسترده شده، تاثیر گذاشته و چرخه طبیعی زندگی را دگرگون نموده است. تبدیل زندگی سنتی به زندگی ماشینی بر روابط اجتماعی متقابل انسانها نیز تاثیر گذار بوده است. امروزه کمتر فردی را می توان پیدا نمود که به واسطه فرصت کم و درگیری شغلی از غذاهای آماده و فست فودها استفاده ننماید.

غذای آماده و فست فودها و استفاده از روغن های صنعتی با درصد ترانس بالا از عوامل موثر در چاقی و ازدیاد خطر بیماری های قلبی عروقی است. پس چاره کار چیست؟ توصیه کارکنان و متخصصین امر استراحت و تغذیه مناسب و انجام فعالیت های بدنی و جسمانی است. در اینجا این سوال مطرح می شود که آیا هر حرکتی را می توان ورزش نامید و اصولاً تمام حرکتهای بدنی مفید بوده و تاثیر مثبت بر جسم افراد دارد؟ کتاب حاضر حاوی مطالب مفید و ارزشمندی در خصوص ورزش و فعالیت های بدنی و چگونگی اجرای این فعالیت ها است.

ورزش چیست؟ چه زمانی ورزش نمائیم؟ چگونه ورزش نمائیم؟ هنگام ورزش چه حرکاتی را می توان اجرا و چه حرکاتی را نمی توان اجرا نمود؟ پاسخ تمامی این سوالات مطرح شده در فصول بعدی خواهد آمد.