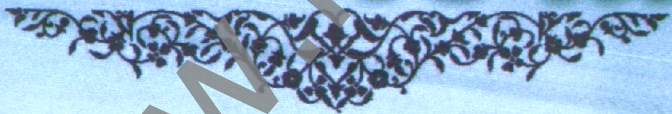




ورزش و سلامت



www.ketab.ir

سرشناسه:

عنوان و نام پیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

فروست:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

عزیزی، قاسم، ۱۳۵۸ -

ورزش و سلامت / مولف قاسم عزیزی.

مشهد: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت - ۱۳۹۱.

۷۲ ص: مصور (پختی رنگی) - جدول: ۱۱×۱۷ س.م.

شهر بهشت: ۲۵۷. طرح مسجد: ۶۷

۵- ۲۴- ۷- ۶۶۰۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۱۲/۰۰۰ ریال

فیبا

تمرین (ورزش)

آمادگی جسمانی

سلامتی

سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت

۷۸۱۸۸/۴۳۰۴۱۳۸۸

۶۱۳۷۱

۲۳۳۱۳۰



سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد



شهر بوی مشهد
سازمان فرهنگی و تفریحی
فرهنگسرای سلامت

عنوان کتاب: ورزش و سلامت

صاحب امتیاز: سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد

ناشر: انتشارات بوی شهر بهشت (وابسته به سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد)

ناظر کیفی: احمد پیروی

مولف: قاسم عزیزی

طراحی و صفحه آرای: محمد حسن پنجه بند

قطع: جیبی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۷۲ صفحه

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد - بزرگراه میثاق - بولوار الهیه - الهیه ۲۵ - مجتمع سامان ۲۱ - فرهنگسرای سلامت

تلفن: ۵۳۱۲۵۰۰ - ۵۱۱ - ۵۱۱۳۴۹۹ - ۵۱۱

www.Shahrebehesht.ir

فهرست

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۷	ورزش در خانه
۱۳	ورزش با باندهای کشی
۲۱	جدول نیروی کشش مقاومتی الاستیک
۲۳	تمرینات ورزشی و باندهای کشی و تیبی
۴۰	رنگها و مقاومت های ایجاد شده توسط باندهای کشی
۴۲	حرکات اصلاحی
۴۵	نحوه قرار گرفتن بدن و شناخت آن
۴۷	انواع ناهنجاریهای جسمانی
۴۸	کف پای صاف
۵۳	زانوی پرانتزی
۵۸	زانوی ضربدری
۶۴	کمر گرد
۶۹	پشت گرد

مقدمه

با توجه به بروز پدیده شهرنشینی و پیشرفت فناوری در زمان معاصر که به کاهش فعالیت و تحرک بدنی منجر شده است، پژوهشگران و محققان علوم پزشکی و تربیت بدنی بر این باورند که برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها، انجام ورزش و فعالیت بدنی اندک، اما مستمر می تواند در حفظ تندرستی و سلامتی افراد بسیار حائز اهمیت باشد. از طرفی امروزه آثار ورزش منظم با شدت کم و متوسط جهت حفظ سلامت و شادابی بر کسی پوشیده نیست، این مسأله تا جایی پیش رفته است که دانشمندان بر این عقیده اند که ورزش را در همه حال حتی در خلال برناصه های روزانه باید انجام داد. چنانکه تحقیقات بسیاری نشان می دهند که ورزش نه تنها باعث نشاط و شادابی، افزایش روحیه و اعتماد بنفس می گردد بلکه به عنوان وسیله ای برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها نیز مورد استفاده قرار می گیرد. نتیجه مطالعات نشان می دهند که انجام ورزش روزانه یا حداقل ۳ جلسه ورزش در هفته می تواند کمک بسیار شایانی به حفظ سلامت نماید. در این کتاب با توجه به اهمیت موضوع ورزش در خانه، ابتدا به نکاتی در این زمینه اشاره می شود و در ادامه چند تمرین ورزشی با باند کشی آموزش داده خواهد شد و در نهایت به مقوله ناهنجاریهای قاصتی و حرکات اصلاحی آن می پردازیم.