

ورزش برای سالمندان

راهنمایی برای پزشکان

مترجمین:

دکتر محمد سجادیان

دکترای فیزیولوژی ورزشی - موسسه ت علمی دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر

مجید مردانیان قهفرخی

کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

معصومه خورشیدی مهر

دکترای فیزیولوژی ورزشی



سرشناسه	: سالیوان، گیل ام.
عنوان و نام پدیدآور	: Sullivan, Gail M
مشخصات نشر	: ورزش برای سالمندان راهنمایی برای پزشکان / ویراستاران گیل ام سالیوان، آلیس کی پومیدور؛ مترجمین محمد سجادیان، مجید مردانیان قهفرخی، معصومه خورشیدی مهر. اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۶-۴۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: Exercise for aging adults : a guide for practitioners, 2015.
موضوع	: ورزش برای سالمندان
موضوع	: Sports for older people
شناخت افزوده	: پومیدور، آلیس کی.
شناسه افزوده	: Pomidor, Alice K
شناسه افزوده	: جادیان، محمد، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: مردانیان قهفرخی، مجید، ۱۳۷۲ - مترجم
شناسه افزوده	: خورشیدی مهر، معصومه، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۷۴۸۲/۶: ۲۰۴۱۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۰۷/۰۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۹۸۲۲۸

نام کتاب: ه. ش. برای سالمندان

مترجمین: محمد سجادیان، مجید مردانیان قهفرخی، معصومه خورشیدی مهر

ناشر: انتشارات علم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: ۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) و محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-

کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۲۸۶۵-۳۳۳۲۸۹۳-۰۶۱ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

نشانی های اینترنتی: www.parsinbook.ir www.olfo.ir

پست الکترونیکی: olqomofonon.pezechki@gmail.com

فهرست

۷	۱	فیزیولوژی سالمندی و ورزش
		مارن اس فرانگالا
۲۳	۲	منافع ورزش برای سالمندان
		ملیسا جی بنتون
۴۱	۳	خطرات ورزش برای سالمندان
		لی اس بوکوستاس و گرت جونز
۵۵	۴	انواع ورزش: عطا، قدرت، استقامت و تعادل
		لین بی پانتون و الی ال آ تیز
۸۵	۵	مصاحبه‌های انگیزشی رای سالمندان
		کنت برومل اسمیت
۹۷	۶	طراحی برنامه ورزشی برای سالمندان
		دبرا جی رز
۱۲۱	۷	ملاحظات فرهنگی برای ورزش در سالمندان
		باربارا رسنیک
	۸	تمرینات برای سالمندان ساکن خانه سالمندان و مراکز توان بخشی
۱۳۵		سالمندان
		باربارا رسنیک
۱۵۳	۹	ورزش برای سالمندان بستری در بیمارستان
		Gail M. Sullivan
۱۶۷	۱۰	سالمندی و سندروم شکنندگی
		الن بیندر
۱۷۵	۱۱	برنامه‌های ورزشی مبتنی بر جامعه برای سالمندان
		جنیفر سوکول براچ
۱۸۷	۱۲	اجرا و توسعه برنامه‌های ورزشی برای جمعیت سالمند
		Marcia G. Ory , Samuel D. Towne Jr. , Alan B. Stevens , Chae Hee Park ,and Wojtek Jan Chodzko-Zajko
۱۹۹		منابع