

آثار تمر در آن هوازی بر سلامتی

www.ketab.ir



|                     |   |
|---------------------|---|
| سرشناسه             | حسین نژاد کومله، علی، ۱۳۲۹ -                            |
| عنوان و نام پدیدآور | آثار تمرینات هوازی بر سلامتی/ مولف علی حسین نژاد کومله. |
| مشخصات نشر          | تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.                               |
| مشخصات ظاهری        | ص ۸۱.   |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۰۲۲-۵                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا   |
| یادداشت             | کتابنامه: ص ۶۳.   |
| موضوع               | ورزش‌های هوازی  |
| موضوع               | Aerobic exercises :                                     |
| موضوع               | تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی                 |
| موضوع               | Exercise -- Physiological aspects :                     |
| رده بندی کنگره      | ۷۸۸ R / ۱۳۹۶۵ / ح ۵۱۲                                   |
| رده بندی دیویی      | ۷۱۲   |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۰۱۱۹۱  |

## آثار تمرینات هوازی بر سلامتی

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| مولف::    | علی حسین نژاد کومله  |
| ناشر:     | انتشارات سنجش و دانش |
| تیراژ:    | ۵۰ نسخه              |
| نوبت چاپ: | اول، ۱۳۹۶            |
| شابک:     | ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۰۲۲-۵    |
| قیمت:     | ۱۸۰۰۰ تومان          |

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۳۶

\*\*\*کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد.\*\*\*

# فهرست مطالب

|    |   |         |
|----|---|---------|
| ۷  | کلیات تحقیق   | فصل اول |
| ۸  | ۱-۱- مقدمه  |         |
| ۹  | تعریف عملیاتی واژه ها   |         |
| ۹  | اشتها   |         |
| ۱۰ | ترکیب بدنی  |         |
| ۱۰ | توان هوازی  |         |
| ۱۰ | درصد چربی بدن   |         |
| ۱۰ | مردان میانسال غیر فعال  |         |
|    | فصل دوم   |         |
| ۱۱ | مبانی نظری  |         |
| ۱۱ | و.....  |         |
| ۱۱ | پیشینه پژوهش  |         |
| ۱۲ | ۱-۲- مقدمه  |         |
| ۱۲ | ۲-۲- مبانی نظری   |         |
| ۱۲ | ۱-۲-۲- پیاده روی  |         |
| ۱۳ | ۲-۲-۲- ترکیب بدن  |         |
| ۱۴ | ۳-۲-۲- مراحل کنترل اشتها  |         |
| ۱۵ | ۴-۲-۲- نقش هورمون ها در کنترل اشتها   |         |
| ۱۶ | ۱-۴-۲-۲- لپتین  |         |
| ۱۶ | ۲-۴-۲-۲- تأثیر فعالیت بدنی بر ترشح لپتین  |         |
| ۱۸ | ۳-۴-۲-۲- گرلین  |         |
| ۱۹ | ۵-۲-۲- توان هوازی   |         |
| ۱۹ | ۱-۵-۲-۲- توان هوازی، نقش و اهمیت آن در ورزش   |         |
| ۲۱ | ۲-۵-۲-۲- عوامل مؤثر بر حداکثر اکسیژن مصرفی  |         |
| ۲۲ | ۳-۵-۲-۲- ارزیابی آمادگی هوازی   |         |
| ۲۲ | ۳-۲- پیشینه تحقیق   |         |
| ۳۰ | ۲-۳-۲- تحقیقات انجام شده در زمینه تأثیر فعالیت استقامتی (با تأکید بر پیاده روی) بر اشتها      |         |
| ۳۴ | ۳-۳-۲- تحقیقات انجام شده در زمینه تأثیر فعالیت استقامتی (با تأکید بر پیاده روی) بر توان هوازی |         |

|    |       |   |
|----|-------|---|
| ۴۵ | ..... | ۴-۲- جمع بندی مطالب                           |
|    |       | فصل سوم                                       |
| ۴۷ | ..... | بحث و بررسی                                   |
| ۴۸ | ..... | ۱-۳- مقدمه                                    |
| ۴۸ | ..... | ۲-۳- خلاصه پژوهش                              |
| ۴۹ | ..... | ۳-۳- بحث و بررسی                              |
| ۵۲ | ..... | ۲-۳-۳- پیاده روی و درصد چربی و شاخص توده بدنی |
| ۵۶ | ..... | ۳-۳-۳- پیاده روی و توان هوازی                 |
| ۵۹ | ..... | ۴-۳-۳- پیاده روی و اشتها                      |
| ۶۱ | ..... | ۵-۳-۳- نتیجه گیری                             |
| ۶۲ | ..... | ۴-۳- پیشنهادات                                |
| ۶۳ | ..... | منابع   |

www.ketab.ir