

چرا ورزش کنیم؟

مؤلفین:

احمد میر

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

آتنا مهرپرور

(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه	میر، احمد :
عنوان و نام پدیدآور	چرا ورزش کنیم؟/مولفین احمد میر، آتنا مهرپرور.
مشخصات نشر	بهارستان: دانشیاران ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۶۶ ص.: جدول.
شابک	978-600-434-011-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا :
یادداشت	کتابنامه: ص. ۶۶.
موضوع	ورزش درمانی :
موضوع	ورزش--جنبه های فیزیولوژیکی :
موضوع	پزشکی ورزشی :
موضوع	ورزش -- جنبه های روان شناسی :
شماره افزوده	مهرپرور، آتنا، ۱۳۶۴ -
ه بندی کنگره	۱۳۹۴۷۲۵RM ۴چ ۶۹۶/م
رده بندی دیویی	۸۲/۶۱۵ :
شماره کتابخانه ملی	۴۱۹۴۵۱۶ :



کتابخانه کتاب

نام کتاب: چرا ورزش کنیم؟

مؤلف: احمد میر - آتنا مهرپرور

ناشر: انتشارات دانشیاران ایران

مدیریت انتشارات: روح الله گلستانی

نوبت چاپ: ۱۳۹۵/اول

چاپ و صحافی: هنارس

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۴-۰۱۱-۳

مرکز پخش:

نشانی: تهران، میدان بهارستان، خیابان ایران، خیابان فیاض بخش، کوچه رفا، پلاک ۲

تلفن: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸-۵۵۹۰۰۵۴-۳۶۸۳۱۵۲۵-۳۳۵۵۶۵۷۱

فروشگاه اینترنتی کتاب پایابوک: www.payabook.com

فهرست

- ۱..... تعریف ورزش به هدف و منظور از انجام آن بستگی دارد.
- ۳..... اهمیت و فواید ورزش.
- ۹..... ورزش و دیابت.
- ۹..... تاثیر ورزش در کنترل دیابت.
- ۱۰..... نوایده برنامه منظم ورزشی برای افراد دیابتی.
- ۱۲..... آثار ورزش بر افراد دیابتی وابسته به انسولین.
- ۱۳..... آثار ورزش بر افراد دیابتی غیر وابسته به انسولین.
- ۱۳..... عوامل مؤثر در پاداش و خون قند ورزش ناگهانی.
- ۱۴..... قواعد شروع ورزش برای افراد دیابتی.
- ۱۵..... مراقبتهای ویژه در صورت وجود عوارض از ورزش دیابت.
- ۱۶..... ورزشهای مناسب برای افراد دیابتی.
- ۱۸..... نکات مثبت و منفی ورزش برای تمام افراد دیابتی.
- ۲۱..... فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی کبد.
- ۲۳..... علائم بیماری کبد چرب غیر الکلی.
- ۲۳..... علل ایجاد بیماری کبد چرب غیر الکلی.
- ۲۴..... تاثیر ورزش بر کبد چرب چیست.
- ۲۵..... پروتئین استخوان.
- ۲۶..... سلولهای بافت استخوانی.
- ۲۷..... ورزش و پروتئین استخوان.

- ۳۰..... فشار خون چیست؟
- ۳۲..... عوامل مستعد کننده بیماری فشار خون بالا.....
- ۳۳..... پیش زمینه فشار خون بالا و ورزش.....
- ۳۳..... ارتباط ورزش با کاهش فشار خون بالا.....
- ۳۶..... نکاتی درباره معمول ترین ورزش (پیاده روی).....
- ۳۶..... چرا افراد لاغر شکم بزرگی دارند.....
- ۳۸..... دلیل برای اینکه چرا افراد لاغر.....
- ۳۹..... جلوگیری و درمان لاغری صورت بعد از کاهش وزن.....
- ۴۱..... رابطه ورزش و سرماخوردگی.....
- ۴۲..... آیا زمانی که احساس سرماخوردگی می کنید باید.....
- ۴۳..... شدت و نوع ورزش در سرماخوردگی.....
- ۴۳..... برای جلوگیری از سرماخوردگی چه باید کرد؟.....
- ۴۴..... اهمیت و فواید ورزش سالمندان.....
- ۴۵..... ورزش کلیدی است برای سالمندی سالم.....
- ۴۵..... ۵ باور نادرست در مورد ورزش و سالمندی.....
- ۴۷..... نقش ورزش بر وزن مناسب و کنترل وزن در سالمندان.....
- ۴۷..... مزایای ورزش در بهداشت و سلامت روان سالمندان.....
- ۴۸..... نکاتی برای شروع ورزش در سالمندان.....
- ۴۸..... فعالیت های ورزشی در سالمندی.....
- ۴۹..... تغییرات فیزیولوژیک طبیعی ناشی از سالموردگی.....
- ۵۱..... ملاحظات ضروری در تجویز تمرین برای افراد سالمند.....

- ورزش های برای افزایش تعادل در سالمندان..... ۵۴
- تأثیر ورزش بر سرطان سینه..... ۵۶
- جلوگیری از سرطان سینه با ورزش..... ۵۶
- ورزش احتمال بروز مجدد سرطان سینه را کاهش می دهد..... ۵۷
- چگونه شدت ورزش را تنظیم کنیم؟..... ۵۸
- چگونه پیاده روی کنیم؟..... ۶۱
- چگونه در محیط کار ورزش کنیم؟..... ۶۳
- نقش ورزش در رده های مختلف شخصیت..... ۶۵
- تأثیر ورزش بر اجتماعی شدن..... ۶۸
- تأثیر ورزش بر شخصیت..... ۷۰
- تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حق دیگران..... ۷۱
- تأثیر ورزش در کاهش افسردگی..... ۷۲
- تأثیر ورزش در کاهش اضطراب..... ۷۳
- نقش ورزش در بُر کردن اوقات فراغت..... ۷۴
- تأثیر ورزش بر فرهنگ..... ۷۶
- تأثیر ورزش بر حافظه..... ۷۶
- کسب اعتماد به نفس در اثر رشد و تکامل بدنی..... ۷۸
- تأثیر ورزش در کسب روحیه مقاوم در برابر مشکلات..... ۷۸
- ورزش و داشتن روحیه ای با نشاط..... ۷۸
- شکوفایی شدن استعداد های نهفته با ورزش..... ۷۹
- ورزش و نفوذ خانواده..... ۸۰

۸۱.....تأثیر فرهنگ در ورزش

۸۲.....ورزش به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر رشد اجتماعی

۸۳.....ورزش و رشد رفتار ضد اجتماعی

www.ketab.ir

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان و یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. ورزش می‌تواند به صورت رقابتی برگزار شود که در این صورت باید بر پایه رشته قوانینی که مورد توافق همگان است، یک یا چند برنده در آن مشخص گردد که در این گونه ورزش‌ها شرکت کنندگان باید در جای از توانمندیهای مربوط به آن رشته به ویژه در رده‌های بالاتر را دارا باشند. در اکنون در نظر گرفتن ورزش‌های تک نفره، صدها رشته ورزشی وجود دارد. ورزش‌های گروهی در توان افراد را در قالب دو یا چند گروه دسته بندی کند و تیم‌ها با هم رقابت کنند. گونه‌ای از فعالیت‌های غیر فیزیکی وجود دارد که گاهی آنها را به ورزش نسبت می‌دهند؛ برای نمونه می‌توان به شطرنج اشاره نمود.