

به نام خدا

مادگی جسمانی کاربردی برای سالمندان

مؤلف: پاتریشیا آ. بریل

مترجمان

سید حسین حسینی - محمد باقری

ویراستار ادبی

زخرف خانی سمسکنده

فهرست مطالب

۷	برنامه یاب
۱۱	پیشگفتار مترجمان
۱۳	مقدمه مؤلف
۱۹	بخش اول: آمادگی جسمانی و عملکردی در سالمندان
۲۱	فصل اول: استقلال عملکردی و کیفیت زندگی
۲۲	کیفیت زندگی
۲۴	فواید آمادگی عملکردی
۲۸	عضلات درگیر در فعالیت‌های زندگی روزمره
۳۱	فصل دوم: برنامه‌ریزی فعالیت بدنی برای سالمندان
۳۱	ارزیابی و شناسایی نیازها
۳۴	انتخاب برنامه‌های مناسب
۳۵	اطمینان از اثر بخشی و ایمنی تمرین
۳۷	وضعیت بدنی و تنفس
۳۹	تعادل
۴۱	رویکردهای احتیاطی
۴۲	داروها و عوارض جانبی آنها
۴۸	به کار گماشتن سالمندان در فعالیت‌های گروهی
۴۹	ترغیب سالمندان برای تداوم شرکت در کلاس‌ها
۵۳	تعیین اهداف برنامه و ارزیابی آنها به عنوان محرک‌های فعالیت

۵۹	فصل سوم: رهنمودهای ورزشی برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن
۶۰	آرتريت
۶۱	بیماری قلبی یا پرفشارخونی
۶۲	دیابت
۶۲	بیماری پارکینسون
۶۳	سکته مغزی
۶۳	بیماری عروق محیطی
۶۴	گرفتگی‌های لگن
۶۴	کمرد
۶۵	افسردگی
۶۵	پوکی استخوان
۶۷	بخش دوم: برنامه‌های آمادگی جسمانی کاربردی
۶۹	فصل چهارم: برنامه‌های آمادگی جسمانی کاربردی
۷۰	برنامه تمرینات بالا بردن
۷۳	برنامه تمرینات فشاری
۷۷	برنامه تمرینات قدرتی
۸۱	برنامه تمرینات تعادل
۸۴	برنامه تمرینات پیاده‌روی
۹۱	فصل پنجم: برنامه‌های آمادگی جسمانی برای افراد دارای ناتوانی‌های عملکردی
۹۱	برنامه تمرینات پله
۹۵	برنامه تمرینات نگه‌داری
۹۸	برنامه تمرینات جابجایی
۱۰۱	برنامه تمرینات یادآوری
۱۰۵	بخش سوم: دستورالعمل‌ها و راهنمای انجام تمرینات
۱۰۷	فصل ششم: دستورالعمل تمرینات
۱۰۷	تمرینات گرم کردن و سرد کردن
۱۱۵	تمرینات اندام فوقانی
۱۲۳	تمرینات ناحیه شکم

۱۲۵	تمرینات نشسته اندام تحتانی
۱۲۶	تمرینات اصلاحی شبه ایستاده اندام تحتانی
۱۳۱	تمرینات ایستاده اندام تحتانی
۱۳۴	تمرینات تعادلی انفرادی
۱۳۷	تمرینات تعادلی گروهی ایستادن در یک صف
۱۳۷	تمرینات تعادلی گروهی نشستن در محور یک دایره
۱۳۸	تمرینات نشسته پا

۱۴۱	فصل هشتم: برنامه‌های تمرینی
۱۴۱	برنامه تمرینات پلانک
۱۴۴	برنامه تمرینات شاری
۱۴۷	برنامه تمرینات قدرتی
۱۵۰	برنامه تمرینات تعادل
۱۵۲	برنامه تمرینات پیاده‌روی
۱۵۲	برنامه تمرینات پله
۱۵۴	برنامه تمرینات نگهداری
۱۵۶	برنامه تمرینات جابجایی
۱۵۸	برنامه تمرینات یادآوری

۱۶۱	پیوست ۱- برنامه تمرینات نگهداری
۱۶۳	منابع

تقدیم به محضر منجی عالم بشریت مهدی
موعود (ع) که ثانیه های زمان را با
امید ظهور و دیدارش سپری می کنم.

اللهم صلِّ على محمد بن الحسن، صلواتك عليه و على آباءه في هذه الساعة
و في كل ساعة، ولياً وحافظاً و قائداً و ناصراً و دليلاً و عينا
حتى تسكنه رضك طوعاً و تمتعه فيها طويلاً

تقدیم به پیشگاه محترم حضرت علی بن موسی الرضا (ع)
به او که آستان پر مهر من باشد و همیشه ام می باشد