

سرشناسه

: قنبری، عسگر، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور

: با ورزش پزشکی خود باشیم / نویسنده عسگر قنبری.

مشخصات نشر

: زنجان : قلم مهر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری

: ۱۳۲ ص.

شابک

: ۹۰۰۰۰ ریال: ۵-۸۸-۵۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع

: ورزش درمانی

موضوع

: پزشکی ورزشی

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۲ ق ۹ ب ۲ / RM۷۲۵

رده بندی دیویی

: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۲۷۰۹۵۸



انتشارات قلم مهر

www.tabassom.org

نام کتاب: با ورزش پزشکی خود باشیم

نویسنده: عسگر قنبری

ناشر: انتشارات قلم مهر

شابک: ۵-۸۸-۵۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	تمریناتی برای تقویت عضلات چشم.....
۳	معیارهای پیادروی ایده‌آل.....
۶	با ۵ ورزش زانو درد خود را کاهش دهید.....
۸	چه قدر ورزش کنید؟.....
۹	آموزش ماساژ کف پا.....
۱۰	ماساژ درصائی چیست؟.....
۱۲	آموزش ماساژ صورت.....
۱۵	ورزش هایی برای از بین بردن پهلودرد.....
۱۸	ماساژ لاغری.....
۲۳	فواید و مضرات تردمیل.....
۲۸	۶ تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود.....
۳۱	با توجه به کمر دردم چه ورزشی انجام بدهم؟.....
۳۴	ورزش و میگرن.....
۳۶	ورزشی موثر برای مبتلایان به ام اس.....
۳۹	ورزش های مناسب برای درمان ورم پا.....
۴۴	ده ورزش برای تقویت زانو.....
۴۷	تردمیل بهتره یا دوچرخه ثابت؟.....
۴۸	پيلاتس یعنی چه؟.....
۵۳	ورزش درمانی؛ چرا؟ چقدر؟ چگونه؟.....
۵۷	بیماریهای مفصلی و عضلانی و استخوان.....
۵۹	بیماری های قلب و گردش خون.....
۵۹	بوکی استخوان.....
۶۱	فوتبال بیشتر از سایر ورزش ها فشار خون را کاهش می دهد.....
۶۲	نگاهی به مصدومیت شانه یخ زده و تمرین های درمانی آن.....
۶۴	ورزش منظم برای بیماران دیابتی واجب است.....
۶۶	حرکت رو به عقب تمرینی مفید برای تقویت زانو.....
۶۷	ورزش همراه با تعریق از احتمال سکته مغزی می کاهد.....

ورزش از خطر ابتلا به سرطان پوست می‌کاهد.....	۶۹
ورزش احتمال بازگشت سرطان را کاهش می‌دهد.....	۷۱
ورزش عادت پرخوری را اصلاح می‌کند.....	۷۴
ورزش درمانی برای کمردرد مفید است.....	۷۶
ورزش عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.....	۷۷
ورزش احتمال ابتلا به بیماری‌های ارثی را کاهش می‌دهد.....	۷۹
ورزش چربی «بد» را به چربی «خوب» تبدیل می‌کند.....	۸۱
ورزش باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه در زنان می‌شود.....	۸۳
سه ماه فوتبال ده سال قلب را جوان می‌کند.....	۸۵
فهرست رشته‌های ورزشی حرفه ای آسیا.....	۸۶
پرش بانجی.....	۹۱
رول اسکیت.....	۹۳
کریکت.....	۹۶
اسکیت روی یخ.....	۹۷
تیله‌بازی.....	۹۸
پینتبال.....	۹۸
اسنوکر.....	۱۰۱
ژیمناستیک ریتمیک.....	۱۰۴
ورزش رزمی نیرو.....	۱۰۷
پاراگلایدر.....	۱۰۸
ایروبیک.....	۱۱۱
اسکی صحرانوردی.....	۱۱۳
غواصی.....	۱۱۴
بولینگ.....	۱۱۹
معرفی فدراسیون های ورزشی به ترتیب حروف الفبا.....	۱۲۱
منابع و مراجع.....	۱۲۳

پیشگفتار

داشتن یک زندگی هدفمند و آینده‌نگر ایجاب می‌کند تا ضمن در نظر گرفتن بسیاری از جوانب زندگی در زمینه‌های مختلف به بدن و سلامت آن نیز توجه کافی شود. تنها در صورت داشتن یک تن سالم می‌توانیم از لذت‌های زندگی بهره‌ی کافی را ببریم، نگهداری و حفاظت از اندام‌های مختلف بدن در بسیاری از امور باعث می‌شود تا از آسیب‌دیدگی دور بوده و به تقویت آنها نیز بپردازیم. ورزش یکی از بهترین راه‌های آن است. ورزش بدن را در حالت آماده نگه می‌دارد تا در مواقع حساس و ضروری با عکس العمل‌های فوق العاده و انعطاف‌پذیری لازم بدن را از آسیب‌دیدگی نجات دهد. ولی گاهی اوقات این اتفاق می‌افتد که بدن حتی در عین آمادگی هم دچار آسیب دیدگی می‌شود. در این کتاب با گردآوری و بیان برخی از راه‌های پیشگیری، درمان و تقویت اندام‌های آسیب دیده سعی داریم تا خوانندگان عزیز را از خواص معجزه‌آسای ورزش آگاه کرده و بگوییم که با ورزش می‌توان خود درمانی یا به عبارتی دیگر پزشک خود شد. همچنان که در کتاب اول خود به بیان برخی از مزایای ورزش پرداخته بودم، در این کتاب نیز به بیان برخی از راه‌های نگهداری، درمان و تقویت قسمت‌های آسیب دیده بدن به وسیله‌ی ورزش می‌پردازم، همچنین به معرفی برخی از ورزش‌ها تا شاید با مطالعه‌ی آن کمکی در جهت علاقمندی شما عزیزان به ورزش کرده باشم. انشاء الله