

تمرینات هوازی

تقویت قلب و عروق

به ضمیمه ارزیابی چاقی بدن با روش BMI

روح اله دایی

(عضو هیئت علمی دانشگاه قم)

بهروز ژاله دوست ثانی



بامداد کتاب

تمرینات هوازی - تقویت قلب و عروق

روح‌الله دایی - بهروز ژاله‌دوست ثانی

ناشر همکار: نشر ورزش

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۸۰ صفحه

تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۳ - ۹۵ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فروست: ۲۳۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش و یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

Email: bamdadketab@yahoo.com

www.beksport.ir

سرشناسه: ژاله‌دوست ثانی، بهروز، ۱۳۳۶ -

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات هوازی و تقویت قلب و عروق: به ضمیمه ارزیابی چاقی با روش BMI/تالیف بهروز ژاله‌دوست ثانی، روح‌الله دایی؛ ویراستار مؤلفین

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: جدول.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۳ - ۹۵ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

عنوان دیگر: ارزیابی چاقی بدن با روش BMI.

یادداشت: کتابخانه: ص: ۳۲.

موضوع: تمرین (ورزش) - اثر فیزیولوژیکی، دستگاه گردش خون، ورزش‌های هوازی، تمرین‌های لاغری.

شناسه افزوده: دایی، روح‌الله

رده‌بندی کنگره: ۸۱۳۸۷ ت ۸ / ۲ / ۱ QP۳۰۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲ / ۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۶۹۹۴

فهرست مطالب

۵	مقدمه ناشر
۷	فصل ۱ - دانستنی‌های اولیه
۹	ورزش و عضلات قلب
۱۰	فشار خون
۱۰	کلسترول
۱۱	چربی بدن
۱۲	اضطراب - افسردگی
۱۳	سایر تغییرات خون با ورزش کردن
۱۵	سه نوع تمرین ورزشی
۱۶	مدت حرکات کششی
۲۰	برنامه یک جلسه تمرین هوازی
۲۷	ارزیابی چاقی بدن با روش BMI
۲۹	اندازه‌گیری چاقی در کودکان با روش BMI
۳۱	فصل ۲ - تمرین هوازی آیروبیک
۳۳	تمرین هوازی چیست؟
۳۳	تمرین هوازی چگونه انجام می‌شود؟
۳۴	فواید تمرین هوازی

۳۶	چه زمانی نباید تمرین کرد
۳۷	ضربان قلب در مناطق تمرین
۴۲	تکنیک‌های تمرین هوازی (آیروبیک)
۴۴	تکنیک‌های تمرینی و ضربان قلب
۴۵	تکنیک‌های تمرین و ورزش
۴۶	تنفس
۴۸	تکنیک خوب هنگام راه رفتن
۵۳	انتخاب کفش مناسب و خوب
۵۵	اهمیت حرکات کششی
۵۵	برنامه‌های تمرینی برای پیاده‌روی
۶۴	برنامه‌های تمرینی دویدن برای پیشرفته‌ها
۶۶	دوچرخه‌سواری
۶۹	دستگاه‌های بدن‌سازی هوازی
۷۸	منابع

مقدمه ناشر

تمرینات هوازی شامل بهینه‌سازی فعالیت‌های قلبی - تنفسی به منظور افزایش اکسیژن‌رسانی به قلب و ماهیچه‌ها است. هرچه اکسیژن بیشتری به قلب و ماهیچه‌ها برسد، سطح استقامت بدن بالاتر خواهد بود.

تمرینات هوازی به چربی‌سوزی کمک می‌کنند. اجرای تمرینات هوازی در یک روال معمول بدن را تمرین می‌دهد تا مؤثرتر از چربی‌ها برای تولید انرژی استفاده کنند.

کتاب حاضر با رویکردی کاملاً کاربردی و علمی تهیه و تدوین شده است. آنچه را که در مورد تمرینات هوازی می‌خواهید در این کتاب به دست می‌آورید. مؤلفان کوشیده‌اند که کتابی مناسب برای افراد در هر شرایط سنی و جنسی نوشته که خواننده بتواند اطلاعات کافی و وافی را به دست آورد.

این انتشارات با هدف آموزش همگانی علوم ورزشی اقدام به چاپ این اثر ارزشمند و کاربردی نموده است. این اثر ماحصل تلاش و تجربه اساتید دانشگاه در رشته تربیت بدنی می‌باشد که به رشته تحریر درآمده است.

امید است با تولید کتاب‌های علوم ورزشی بتوانیم گامی مؤثر در سلامتی جامعه برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

زمستان ۱۳۸۹