

راهنمای

کسب قدرت برای سال‌مندان

تالیف:

بهرام جمالی قراخانو. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

اکرم آملانی. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

بهار ۱۳۹۱

سرشناسه : جمالی قراخانلو، بهرام، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کسب قدرت برای سالمندان / تألیف بهرام جمالی قراخانلو، اکرم آملانی.

مشخصات نشر : نیریز: الوین، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۸-۱ ص: مصور: ۱۴/۵/۲۱/۵ س.م.

شابک : ۳۷-۰۰-۶۲۷۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : ورزش برای سالمندان

موضوع : ورزش برای سالمندان — جنبه‌های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده : آملانی، اکرم، ۱۳۵۹ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱/ج۸/۲/۷۴۸۲ C

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۰۴۴۶

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۳۳۹۳۳

نام کتاب: راهنمای کسب قدرت برای سالمندان

تألیف: بهرام جمالی قراخانلو- اکرم آملانی

ناشر: انتشارات الوین www.ElvinPub.com

لیتوگرافی: بابک چاپ: البرز صحافی: امین

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شابک: ۳۷-۰۰-۶۲۷۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات پزشکی شروین - ۰۹۳۰۴۱۱۴۴۸۴ - ۰۴۱۱۵۵۱۴۸۴



فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل اول
۴	بخش اول: توصیه هایی برای برنامه ریزی تمرین روی سالمندان
۹	بخش دوم: اصول فعالیت ورزشی در افراد سالمند
۱۴	بخش سوم: راهنمایی های در مورد کار باوزنه در افراد سالمند
۱۷	فصل دوم
۱۸	بخش اول: توان تمرینات قدرتی
۲۰	بخش دوم: ایجاد تحول
۲۰	مرحله تفکر - انگیزه گرفتن
۲۱	مرحله آماده سازی - شروع سفر:
۲۱	مرحله فعالیت - سازگاری برنامه:
۲۱	مرحله پایداری - ماندن در مسیر:
۲۳	بخش سوم: انگیزه گرفتن

۲۳	فواید سلامتی و آمادگی جسمانی
۲۴	بهبود وضع ظاهری
۲۴	فرصت های اجتماعی
۲۴	هیجان
۲۵	حذف روانی
۲۸	دستاوردهای تان را جشن بگیرید
۲۹	فصل سوم
۳۰	بخش اول: شروع سفر
۳۰	شش گام ساده جهت تمرین
۴۶	بخش دوم: قویتر شویم: یک برنامه سه قسمتی
۴۹	فصل چهارم
۵۰	بخش اول: آشنایی با عضلات اصلی کاربردی در تمرینات
۵۰	عضلات همسترینگ (Hamstring muscles):

- ۵۱ عضله چهار سر ران (Quadriceps):
- ۵۱ عضله راست قدامی
- ۵۲ Error! Bookmark not defined. عضله سینه ای بزرگ یا پکتورالیس ماژور
- ۵۳ عضله دو سر بازو یا بی سپس
- ۵۴ عضله سه سر یا تری سپس
- ۵۵ عضله دلتوئید یا دالی
- ۵۶ عضله دو قلو
- ۵۶ عضله نعلی:
- ۵۷ عضلات سرینی یا Gluteal muscles
- ۵۸ عضله خیاطه یا سارتریوس
- ۵۹ عضله کشنده پهن نیام یا عضله تنسور فاسیا لنا
- ۵۹ عضله راست شکمی:
- ۶۱ مربع کمری

- ۶۱ عضله ی ذوزنقه ای یا تراپزیوس
- ۶۲ عضله غرابی بازویی
- ۶۳ بخشی دوم: چهار تمرین برای آغاز
- ۶۳ شیوه تمرین:
- ۶۴ تمرین اول: اسکات
- ۶۶ تمرین دوم: شنا روی دیوار
- ۶۷ تمرین سوم: ایستادن روی پنجه
- ۶۹ تمرین چهارم: پیاده روی انگشتان
- ۷۳ بخش سوم: پله به پله قدرتتان را افزایش دهید
- ۷۴ تمرین پنجم: تمرین عضله دوسر بازو
- ۷۵ تمرین ششم: بالا رفتن از پله
- ۷۷ تمرین هفتم: پرس بالای سر
- ۷۹ تمرین هشتم: بالا بردن پا به پهلوی

۸۱	بخش چهارم: برنامه تان را تکمیل کنید.
۸۱	تمرین نهم: باز شدن زانو
۸۳	تمرین ۱۰: خم کردن زانو
۸۴	تمرین ۱۱: بلند کردن لگن
۸۵	تمرین ۱۲: باز کردن پشت روی زمین
۸۷	فصل پنجم
۸۸	بخش اول: سرد کردن
۸۸	تمرین اول سرد کردن: کشش سینه و بازو
۸۹	تمرین دوم سرد کردن: کشش پشت ران و پشت ساق پا
۹۱	تمرین سوم سرد کردن: کشش عضلات جلوی ران
۹۳	تمرین چهارم سرد کردن: کشش گردن بالای پشت و شانه
۹۴	بخش دوم: اصول پیشرفت در قدرت
۹۸	بخش سوم: باقی ماندن در وضعیت تمرین

مقدمه

جمعیتی که به سرعت در حال سالمند شدن است؛ یک موضوع در خور توجه برای سیستم مراقبت سلامتی می باشد. با افزایش هزینه های سیستمهای مراقبتی و پزشکی تامین این هزینه ها برای تعداد افراد کمی از افراد مقدور می باشد. ولی در صورت ارتقای وضعیت تغذیه و سطح آمادگی جسمانی، این هزینه ها به صورت عمده ای کاهش خواهد یافت.

ورزش یک ابزار پیشگیری کننده برای کاهش یا در برخی موارد خنثی کننده ی اثرات زیانبار بیماریهایی نظیر دیابت نوع ۲، سرطان کولون در مردان، سرطان پستان در زنان، چاقی، پوکی استخوان، التهاب مفاصل (استئوآرتریت) و بیماریهای قلبی عروقی است. بیشتر این مشکلات بالینی در افراد سالمند شدیدتر میگردد. به همین خاطر دنیای سالمندی برایشان خوشایند نمی باشد. نشان داده شده است که تنظیم یک برنامه فعالیت بدنی، بیماریزایی را کاهش داده و کیفیت زندگی لذت بخش را در جمعیت سالمند ما افزایش می دهد. توجه داشته باشیم که ورزش به عنوان یک عامل پیشگیری کننده در بسیاری از بیماریها مطرح می باشد. به عنوان مثال مطالعات در مردان عدم اجرای فعالیت جسمانی را در ارتباط مستقیم با بیماری عروق کرونر قلب (CHD) همراه دانسته است.

در این کتاب ما تلاش کرده ایم تا به صورت عملی به شما نشان دهیم که با تجویز ورزش مناسب، پدیده سالمندی و بیماریهای ویژه سالمندی می تواند به تأخیر افتند و اثرات مضر آنها کاهش یابد.

راهنمای کسب قدرت برای سالمندان

ما امیدواریم خوانندگان از رویکرد به کار گرفته شده در این کتاب لذت ببرند، رویکردی که با ترکیب علم با کاربرد عملی، چشم انداز منحصر به فردی را در مورد سهم ورزش در سلامت فرایند سالمندی فراهم خواهد ساخت.

www.ketab.ir