

راهنمای سبک زندگی سالم

**تناسب اندام**  
**ارتقای سلامت از طریق ورزش**

دکتر شهرام رفیعی فرو همکاران

سرشناسه: ربیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶  
عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام: ارتقای سلامت از طریق ورزش / شهرام ربیعی فر و همکاران.  
مشخصات نشر: تهران: مهر راوش، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.  
فروست: راهنمای سبک زندگی سالم: ۱۰.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۹۶-۲  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
یادداشت: کتابنامه.  
عنوان دیگر: ارتقای سلامت از طریق ورزش  
موضوع: ورزش  
موضوع: ورزش -- اثر فیزیولوژیکی  
موضوع: سلامتی  
رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۲: ۷۹۳/۱۴۳GV  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۴/۷۱  
شماره کتابشناسی: ملی: ۳۱۶۹۵۵۱



به کوشش: دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران  
ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شایک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۹۷۲۲

Email: Mehrravash@yahoo.com

تلفن تماس: ۶۶۹۷۳۸۲۲

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۷  | سؤالات کلیدی                                   |
| ۷  | اهداف                                          |
| ۸  | مقدمه                                          |
| ۸  | فعالیت فیزیکی برای بهبود سلامت، تناسب و عملکرد |
| ۹  | ■ فعالیت فیزیکی برای سلامت                     |
| ۱۰ | ■ فعالیت فیزیکی برای تناسب                     |
| ۱۲ | ■ فعالیت فیزیکی برای عملکرد                    |
| ۱۳ | مزایای فعالیت فیزیکی                           |
| ۱۵ | ■ بهبود تناسب قلبی عروقی                       |
| ۱۷ | ■ کاهش احتمال ابتلا به سرطان                   |
| ۱۸ | ■ بهبود تراکم استخوان                          |
| ۱۹ | ■ بهبود کنترل وزن                              |
| ۱۹ | ■ پیشگیری از دیابت                             |
| ۲۰ | ■ بهبود سیستم ایمنی                            |
| ۲۱ | ■ بهبود سلامت ذهنی و مدیریت استرس              |
| ۲۱ | ■ عمر طولانی‌تر                                |
| ۲۲ | ■ تناسب قلبی تنفسی                             |
| ۲۳ | برنامه‌های تناسب هوازی                         |
| ۲۹ | قدرت و استقامت ماهیچه‌ها                       |
| ۳۰ | ■ تمرین‌های استقامتی                           |
| ۳۴ | ■ اصول افزایش قدرت                             |
| ۳۶ | ■ عناصر ورزش قدرتی                             |
| ۳۷ | روش‌های ایجاد فشار و مقاومت                    |
| ۳۹ | ■ تمرین قدرتی مرکزی                            |
| ۳۹ | ■ مزایای ورزش‌های قدرتی                        |
| ۴۱ | بهبود انعطاف                                   |
| ۴۲ | ■ انواع کشش                                    |
| ۴۷ | ترکیب بدنی                                     |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۴۹ | تدوین برنامه‌ای برای ورزش                       |
| ۴۹ | ■ غلبه بر موانع رایج ورزش                       |
| ۵۱ | ■ شناسایی اهداف تناسب اندام                     |
| ۵۲ | ■ طراحی برنامه                                  |
| ۵۴ | ■ اجزای برنامه ورزشی                            |
| ۵۷ | انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی                  |
| ۵۸ | ■ مراکز تناسب اندام                             |
| ۵۹ | ■ تجهیزات ورزشی مفید و محبوب                    |
| ۶۲ | تغذیه و ورزش                                    |
| ۶۲ | ■ بهتر است بعد از ورزش غذا بخوریم یا قبل از آن؟ |
| ۶۶ | آسیب‌های ورزشی                                  |
| ۶۷ | ■ پیشگیری از آسیب دیدگی                         |
| ۶۹ | ■ آسیب‌های شایع ناشی از ورزش بیش از حد          |
| ۷۱ | ■ درمان آسیب دیدگی‌های ورزشی                    |
| ۷۲ | ورزش در آب و هوای گرم                           |
| ۷۵ | ورزش در آب و هوای سرد                           |
| ۷۶ | پیشگیری از گرفتگی عضلات                         |
| ۷۷ | خودتان را ارزیابی کنید                          |
| ۸۱ | ■ ناممکن‌ها را ممکن کنید                        |

منابع

## سؤالات کلیدی

- آیا ورزش واقعاً استرس ما را کاهش می‌دهد؟
- برای قوی کردن عضلات خود چه نوع ورزش‌هایی باید انجام دهیم؟
- چگونه می‌توانیم در خود برای انجام ورزش انگیزه ایجاد کنیم؟
- آیا غذا خوردن بعد از ورزش بهتر است یا قبل از آن؟
- چگونه باید کفش مناسبی برای دویدن انتخاب کنیم؟

## اهداف

۱. ایجاد تمایز میان فعالیت‌ها و ورزش‌هایی که با هدف سلامت ماندن، تناسب اندام و بهبود عملکرد بدن انجام می‌شود.
۲. شرح مزایای ورزش و فعالیت‌های جسمانی منظم از جمله تقویت و ارتقای سلامت فیزیکی، سلامت روانی، مدیریت استرس و طول عمر بیشتر.
۳. شرح اجمالی شیوه‌های پیشگیری و درمان آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی.
۴. شرح اجمالی اجزا و بخش‌های مهم یک برنامه ورزشی مناسب و تدوین و طراحی برنامه‌ای ورزشی که برای شما مناسب باشد.

یک قرن پیش، اغلب مردم مجبور بودند که برای بقا، روزانه کارهای سنگین فیزیکی انجام دهند. با این حال، از آن زمان به بعد، علم و تکنولوژی زندگی ما را دگرگون کرده و امروزه در کشور ما اکثر بزرگسالان نوعی سبک زندگی غیرمتحرک را در پیش گرفته‌اند و کارهای فیزیکی یا ورزش کمی را انجام می‌دهند. درصداً روزافزونی از مردمی که زندگی ساکنی را در پیش گرفته‌اند، در معرض افزایش چاقی، دیابت و بیماری‌های مزمن دیگر قرار دارند. بخش بزرگی از جمعیت کشور اضافه وزن دارند یا چاق هستند و نیز جمعیت زیادی از این افراد دارای فشار خون بالا هستند، به بیماری انسداد شریان قلبی و نیز به دیابت مبتلا هستند و یا در مرحله «پیش از دیابت» قرار دارند.

ده‌ها سال تحقیق نشان می‌دهد که فعالیت فیزیکی به لحاظ ارتقای سلامت و اجتناب از بیماری منافع زیادی دارد. اکنون زمان بسیار مناسبی برای توسعه عادات‌های ورزشی است که باعث ارتقای کیفیت زندگی و افزایش عمر شما می‌شود.

## فعالیت فیزیکی برای بهبود سلامت، تناسب و عملکرد

«فعالیت فیزیکی» را عموماً این‌گونه تعریف می‌کنند: «هر حرکت بدنی که به وسیله انقباض ماهیچه‌های اسکلتی صورت گیرد و باعث افزایش قابل توجه مصرف انرژی شود.» پیاده‌روی، شنا، وزنه‌برداری و کارهای خانگی همه مثال‌هایی از فعالیت فیزیکی هستند. فعالیت‌های فیزیکی بر حسب شدت متفاوت هستند. مثلاً پیاده‌روی در حین رفتن به سرکلاس ممکن است تلاش کم‌تری بطلبد، اما رفتن به بالای تپه‌ها با حمل یک کوله‌پشتی سنگین، نیازمند تلاش بیشتری است. اساساً برای کسانی که این فعالیت‌های فیزیکی را انجام می‌دهند، سه رده اصلی تعریف شده است: فعالیت فیزیکی برای سلامت، فعالیت فیزیکی برای تناسب، فعالیت فیزیکی برای عملکرد.