

تمرینات ورزشی برای افراد دیابتی

گردآوری و تألیف:

فاطمه فاضل

کارشناس بهداشت و اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : تمرینات ورزشی برای افراد دیابتی/گردآوری و تالیف فاطمه فاضل.
مستخلصات نشر : تهران: حکمت و عرفان، ۱۳۹۳.
مستخلصات ظاهری : ۱۰۲ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۷۱-۲-۱
وضعیت فهرست نویسی : فہیا
موضوع : دیابت -- ورزش درمانی
شناسه افزوده : فاضل، محمد، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره : ۶۶۱RC / ۲ و ۳ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۴۶۲۰۶۳
شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۸۳۶۸۸



تمرینات ورزشی برای افراد دیابتی

مؤلف: فاطمه فاضل، محمد فاضل

اشراف: سارا حکمت و عرفان

طرح جلد و صفحه بندی: word2book

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

شمارگان: سیصد نسخه

قیمت: ۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۷۱-۲-۱ □ ISBN: 978-600-93771-2-1

انتشارات حکمت و عرفان

تهران، خیابان شهید مصطفی خمینی، کوچه شهید افشار، پلاک ۷

تلفن: ۳۳۵۵۸۰۶۸ و ۹۱۲۱۴۳۳۶۶۷

(کلیه حقوق چاپ برای ناشر و پدیدآورنده محفوظ است)

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۶
توانایی ورزشی و توانایی اعصاب و عروق پای افراد دیابتی.....	۹
توانبخشی ورزشی دست افراد دیابتی.....	۱۷
تمرینات ورزشی با کش بدنسازی.....	۳۵
تمرینات ورزشی با تمرین بدنسازی.....	۵۹
تمرینات ورزشی با صندلی.....	۸۳

پیشگفتار

ورزش فعالیت است برای سالم بودن ضروری است. پس آگاهی در مورد چگونگی ورزش کردن و تبدیل فعالیت‌های روزانه و شغلی به خصوص زمانی که به عوارض دیابت مبتلا هستید باید مورد توجه باشد. با وجود اینکه توصیه‌های مربوط به ورزش برای افراد دیابتی در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کنترل قند خون و دیابت از طریق تغییر سبک زندگی هستیم، بسیاری از افراد مبتلی فرصت کافی برای شرکت‌های در کلاس‌های ورزشی را ندارند و به منابع دفاعی فعال نیستند. بنابراین در مجموعه‌ای که هم اکنون در اختیار شما قرار گرفته است سعی شده است تمرینات متنوع و ساده که قابل اجرا برای همگان است ارائه شود. این تمرینات شامل تمرینات ورزشی پا و میچ دست، تمرینات ورزشی بالاس بدنسازی، تمرینات ورزشی با توپ بدنسازی و تمرینات ورزشی با صندلی است. افراد دیابتی توجه داشته باشند که پیش از شروع فعالیت بدنی بهتر است کتاب "راهنمای ورزش و دیابت" که توسط اینجانب تهیه شده است را مطالعه

کنند تا نسبت به چگونگی تاثیر ورزش بر قند خون و سازگاری فعالیت‌های روزانه خانگی یا شغلی با عوارض دیابت شناخت پیدا کنند. ورزش کردن با آگاهی و شناخت کامل راهی موثر برای بهبود سلامتی و افزایش طول عمر است. در آخر، از تمام دوستانی که مشوق بنده در تهیه این کتاب بودند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

با آرزوی سلامتی و موفقیت

فاطمه فاضل

۱۳۹۳