

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهمیت ورزش
یوسف افتخاری

سرشناسه : افتخاری، یوسف
عنوان و نام پدیدآور : اهمیت ورزش / یوسف افتخاری.
مشخصات نشر : تبریز: انتشارات نباتی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۱۵۴ ص.
شابک : ۲۰۰۰۰ ریال: ۵-۲۱-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : تمرین (ورزش)
موضوع : ورزش های هوازی.
موضوع : تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع : سلامتی
رده بندی کنگره : ۹۱۳۸۹ الف ۷ الف / ۷۸۱ RA
رده بندی دیویی : ۶۱۲/۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۶۹۴۴۵۰



عنوان : اهمیت ورزش
مؤلف : یوسف افتخاری
ناشر : انتشارات نباتی
قطع : جیبی
تعداد : صحیفه ۱۵۴
چاپ اول : ۱۳۸۹
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
بهاء : ۲۰۰۰۰ ریال
شابک : ۵-۲۱-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸

مرکز فروش : تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجتمع تجاری
استاد شهریار زیرزمین - پلاک ۴۷ - تلفن : ۵۵۴۸۴۱۷

مقدمه.....	۵
ورزش و اهمیت آن.....	۱۳
تمرینهای آبروییک.....	۱۶
خواص حرکات آبروییک.....	۲۱
فواید آبروییک.....	۲۶
مدت زمان انجام تمرینات آبروییک.....	۳۱
گرم کردن بدن.....	۳۵
معجزه آبروییک.....	۳۸
چند توصیه.....	۵۶
آبروییک در زنان.....	۵۸
بدنسازی (کار با دستگاه).....	۶۱
فاکتورهای سن.....	۶۲
اهمیت ورزش.....	۶۴
تحریک رمز سلامتی.....	۷۶
عدم فعالیت بدنی.....	۷۷

- زنان و فعالیت بدنی..... ۸۵
- فعالیت بدنی و جوانان..... ۹۴
- کلیسم ورزش سلامتی..... ۱۰۲
- کنترل فشار خون..... ۱۰۵
- تاثیر ورزش در سرطان..... ۱۰۸
- فواید ورزش چیست؟..... ۱۱۳
- میزان کلیسم مورد نیاز افراد..... ۱۲۳
- نقش ورزش در سلامتی و شادابی..... ۱۴۰
- ورزش راز سلامتی..... ۱۴۲
- سلامت روح و روان..... ۱۴۵