

۲۱۱۰۲۶۱



بنیاد فرزندان فرهیخته شیراز

تناسب اندام برای سالمندان

پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندی سالم

جلد اول

نویسنده

جاشوا کازاک

ترجمان

مهسا یاراللهی، مریم حسن شاهی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی

بخش سالمندان دانشکده علوم پزشکی شیراز



انتشارات آریا دانش

بهار ۱۳۹۹

سرسنانه	کوزاک، جاشوا
عنوان و نام پدیدآور	Kozak, Joshua تناسب اندام برای سالمندان / نویسنده جاشوا کازاک ؛ مترجمان مهسا یاراللهی، مریم حسنشاهی، عبدالرحیم اسداللهی ؛ ابرای بنیاد فرزندگان فرهیخته شیراز.
مشخصات نشر	تهران: آریا دانش، ۱۳۹۹-
مشخصات ظاهری	ج
شابک	دوره ۷- ۶۷-۶۸۶۶-۶۲۳-۹۷۸، ج ۴۱- ۴۸-۶۸۶۶-۶۲۳-۹۷۸، ج ۱- ۱-۴۹-۶۸۶۶-۶۲۳-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Stay fit for life، ۲۰۱۷.
مندرجات	ج ۱. پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندی سالم- ج ۲. پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندان قوتوت
موضوع	تمرین‌های ورزشی برای سالمندان
موضوع	Exercise for older people
شناسه افی	یاراللهی، مهسا، ۱۳۷۲- مترجم
شناسه افزوده	حسن‌شاهی، مریم، ۱۳۶۸- مترجم
شناسه افزوده	اسداللهی، عبدالرحیم، ۱۳۵۷- مترجم
شناسه افزوده	بنیاد فرزندگان فرهیخته شیراز
رده بندی کنگره	R ۶۳۰-۶۳۰
رده بندی دیویی	۶۰۷-۸۲۰
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۷-۸۲۰

این دستنامه با حمایت مالی و معنوی «بنیاد فرزندان فرهیخته شیراز» به نشانی: نشانی: فارس- شیراز- جوار میرزای شیرازی-خرسیده به کوچه هشتم-جنب بیمارستان دامپزشکی آریاوب- پدیس ۷۱۹۶۸۴۴۹۳۸ تلفن و فکس: ۰۳۶۲۵۰۳۰۶ و ۰۳۶۲۴۹۹۸۴-۰۷۱

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدهد، باید آورنده، یا ناشر خلاف قانون، شرع و اخلاق است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی انتشارات آریا دانش " گزارش فرمایید.

عنوان: تناسب اندام برای سالمندان (پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندی سالم)

مؤلف: جاشوا کازاک

مترجمین: مهسا یاراللهی، مریم حسن‌شاهی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی

صفحه آرا: مهدی رادمهر

طراح جلد: عمران پیرزاده

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۰ نسخه

نویت: اول بهار ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۶۸۶۶-۴۸-۴۱

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۳-۶۸۶۶-۴۷-۷

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار مترجمان
۹	سخن مدیر بنیاد فرزندگان
۱۱	مقدمه نویسنده
۱۳	فصل اول: مبانی تناسب اندام
۱۴	مقدمه
۱۴	اهمیت ورزش‌های عملکردی چیست؟
۱۸	بدن چگونه حرکت می‌کند؟
۲۰	نونه ورزش به بدن کمک می‌کند؟
۲۲	چگونه به طور موثر ورزش کنیم؟
۲۵	نحوه استفاده از کتاب
۳۷	فصل دوم: تمرینات پایه حایی
۳۸	مقدمه
۳۸	پیداده روی سریع
۴۱	حرکت از یک سمت به سمت دیگر
۴۴	حرکت به جوانب
۴۸	درجا زدن
۵۱	کشش باز آوای بالا
۵۴	راه رفتن کشاورز
۵۷	حرکت اسکیت باز
۶۱	حرکت پله ای - نردبانی
۶۵	حرکت اسکی
۶۸	پریدن
۷۱	حرکت کوهنورد
۷۴	پرش یک در میان
۷۷	فصل سوم: تمرینات هل دادن
۷۸	تمرین پرس نظامی تک دست
۸۱	صندلی شیب
۸۴	شنای شیب دار
۸۸	کرال، پرس و کشش شانه
۹۱	کشش قفسه سینه
۹۴	کشش با وزنه
۹۸	پرس سینه تک دست
۱۰۱	بالا بردن یک طرفه بازو و پا
۱۰۴	شنای ایستاده
۱۰۸	کشش توپ چی
۱۱۲	پرس پرتاب وزنه

فصل چهارم: تمرینات کششی..... ۱۱۷

۱۱۸	حرکت پارو زدن
۱۲۰	تمرین ماشین چمن زنی
۱۲۴	پروانه معکوس
۱۲۷	کشش بازو به سمت بالا
۱۲۹	چرخش بازو به سمت بالا
۱۳۲	کراال خمیده با وزنه
۱۳۶	زاویه دادن به دست‌ها چسبیده به دیوار
۱۳۸	کشش تک دست
۱۴۳	زانو زدن
۱۴۵	تمرین پلانک بالا
۱۴۷	دد لیفت با پا صاف
۱۵۱	پارو زدن یک درمیان
۱۵۴	کراال پشت زان

فصل پنجم: تمرینات چرخشی..... ۱۵۷

۱۵۸	حرکت ایستاده آرنج ثابت
۱۶۱	دو منقطع
۱۶۴	حرکت بریدن چوب
۱۶۷	حرکت خم کردن زانو
۱۷۰	پانچ به طرفین
۱۷۳	حرکت کمر ایستاده
۱۷۶	چرخش ملایم در حالت ایستاده

فصل ششم: تمرینات بالا و پایین رفتن..... ۱۸۱

۱۸۲	بشین و پاشوی چرخشی
۱۸۵	چرخش و لمس پا
۱۸۸	پلانک بالا، کشش و پروانه
۱۹۱	حرکت آسیاب بادی
۱۹۴	بشین و پاشو با وزنه
۱۹۸	ضربه قطری
۲۰۱	بشین و پاشو یک طرفه با وزنه
۲۰۴	لانچ راه رفتنی
۲۰۸	لانچ معکوس کمر
۲۱۰	چرخش خلفی
۲۱۴	سلام ژاپنی
۲۱۷	ددلیفت سومر و کول هالتر
۲۲۰	حرکت باسن رو به بالا
۲۲۲	حرکت زلزله
۲۲۶	قدم برداشتن در عرض
۲۳۰	بشین و پاشو همراه با حرکات دست
۲۳۴	کراال و لانچ ثابت
۲۳۸	لانچ طرفین
۲۴۱	بشین و پاشو با یک پا و وزنه

فصل هفتم: محتوای برنامه ورزشی..... ۲۴۵

۲۴۶	گرم کردن
۲۴۶	پنج دقیقه حیاتی
۲۴۸	استقامت قلبی و عروقی
۲۴۹	حرکت آغازین
۲۵۰	تمرینات مقاومتی با شدت کم
۲۵۱	سرعت و مهارت
۲۵۳	تعادل و ثبات
۲۵۴	تحرک کل بدن
۲۵۶	برنامه تمرینی مقاطع
۲۵۷	تمرین با شدت بالا
۲۶۰	پیش توانبخشی
۲۶۱	بهبود جمعیت بدن
۲۶۲	قدرت مرکزی
۲۶۳	قدرت کلی بدن ۱
۲۶۵	قدرت کلی بدن
۲۶۷	مقاومت کمر
۲۶۸	افزایش قدرت در تمام بدن
۲۶۹	افزایش قدرت در اندام تحتانی
۲۷۱	تمرینات هوازی کم شدت
۲۷۳	سرد کردن

فصل هشتم: برنامه ورزشی..... ۲۷۵

۲۷۶	افراد مبتدی
۲۷۷	افراد متوسط
۲۷۹	افراد حرفه‌ای
۲۸۲	فهرست منابع پیشنهادی
۲۹۴	نماینه بر اساس حروف الفبا

سالیان متمادی، سالمندی به عنوان دوران ضعف و ناتوانی پیشرونده تلقی می‌شد. امروزه تحقیقات گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهند بسیاری از افت‌های عملکردی در دوران سالمندی بیشتر از سن وابسته به نوع سبک زندگی افراد بوده و بنابراین قابل تعدیل و تاخیراند. به عقیده محققین، سبک زندگی سالم حتی می‌تواند نقش زمینه‌های ژنتیکی مخرب را کمرنگ کرده یا غیر فعال سازد. از میان عوامل متعدد سبک زندگی، ورزش و فعالیت بدنی فاکتور طلایی برای حفظ سلامتی و عملکرد بدن در دوران سالمندی تلقی می‌شود. اما برخی از سالمندان همچنان به دلایل مختلف نظیر باورهای غلط در مورد بی اثر بودن ورزش در دوره سالمندی یا هنجارهای فرهنگی _ اجتماعی از ورزش کردن خودداری می‌کنند. واقعیت تلخ این است که در نتیجه عدم استفاده از اندام‌ها، سرعت فرایندهای سالمندی و افت‌های عملکردی اندام‌ها افزایش می‌یابد. اما خبر خوب این است که ورزش کردن در هر سنی دارای نتایج مثبتی بر بهبود وضعیت سلامت بوده و حتی می‌تواند ظرفیت اندام‌های مختلف را افزایش دهد. کتاب حاضر مجموعه‌ای از ورزش‌های عملکردی که در دوران سالمندی برای حفظ سلامتی و زندگی مستقل اثر هستند را ارائه می‌نماید. شما می‌توانید، در مورد هر ورزش مراحل اجرا را دنبال کرده و با انجام آزمون‌های پنج‌گانه پیشرفت وضعیت سلامت خود را تعقیب نمایید. امید که مفهوم سلامت سالمندی بیش از پیش تحقق یافته و در دسترس همه سالمندان قرار گیرد.

مترجمان - دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۹