



سید

۲۱۴۵۱۹۹

در روش و سلامتی زنان سالمند

تألیف:

عبدالحسین حسن زاده



سرشناسه	: حسن زاده، عبدالحسین، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و سلامتی زنان سالمند/تالیف عبدالحسین حسن زاده.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات شیل، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-747616-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزش برای سالمندان
موضوع	: Sports for older people
موضوع	: ورزش برای زنان
موضوع	: Sports for women
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
رده بندی کنگره	: GV۴۸۲/۶
رده بندی دیویی	: ۶۰۱/۷۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۲ ۸۳۰

ورزش و سلامتی زنان سالمند



مؤلف: عبدالحسین حسن زاده

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۷۶-۱۶-۳

صفحه بندی و طراح جلد: آرایس

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان



ISBN: 978-622-7476-16-3



انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی ۰۹۱۲۶۴۶۲۹۶۸ - ۷۷۷۴۲۵۵۱ (۰۲۱)

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۴	تعریف مفهوم ورزش
۱۷	رابطه سن و فعالیت‌های ورزشی
۱۷	سن بیولوژیک
۱۸	سن روانی
۱۸	سن اجتماعی
۱۸	سن بیواژیک
۱۹	سن از ۱۸ تا ۲۰ سال
۱۹	سن از ۳۰ تا ۴۵ سال
۱۹	سن از ۴۵ تا ۶۵ سال
۲۰	سن بعد از ۶۵ سال
۲۰	توصیه‌های لازم برای ورزش سالمندان
۲۱	فعالیت ورزشی در سنین بالا
۲۵	اثرات فعالیت ورزشی در سنین بالا
۲۷	سالمندان قبل از ورزش باید چه کار کنند؟
۳۵	ورزش‌ها مناسب برای سالمندان
۳۶	ورزش‌های همگانی
۴۲	ورزش برون بخشی
۴۲	ورزش باشگاهی
۴۴	کدام ورزش‌ها مفیدند؟
۴۵	ورزش‌های آبرویک

۴۹.....	لوایمپکت (تماس پایین)
۵۰.....	های ایمپکت (تماس بالا)
۵۰.....	های لو ایمپکت (ترکیب تماس پایین و بالا)
۵۰.....	نان ایمپکت (بدون ضربه)
۵۱.....	انواع ورزش‌های ایروبیکی
۵۴.....	یوگا
۵۴.....	پیاده‌روی
۵۵.....	تای چی
۵۵.....	استفاده از سه چرخه برای کارهای روزمره
۵۶.....	ورزش پیلاتس
۵۶.....	مزایا ورزش پیلاتس
۶۰.....	اثرات مفید ورزش
۶۰.....	افزایش شادی
۶۱.....	کاهش استرس
۶۱.....	کاهش اضطراب
۶۲.....	اثرات ورزش بر ذهن و روح
۶۳.....	افزایش اعتماد به نفس
۶۴.....	لذت بردن از فضای آزاد
۶۴.....	اثرات ورزش بر هوش اخلاقی
۶۶.....	تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش زنان
۷۳.....	عوارض ناشی از عدم فعالیت جسمانی
۷۸.....	ضرورت فعالیت بدنی در سالمندان

- نقش الگوها و شخصیت های ورزشی ۸۱
- جنسیت و ورزش ۸۲
- نقش مسئولین و برنامه ریزان در امور ورزش تفریحی ۸۷
- عوامل بازدارنده مشارکت در فعالیت های ورزشی ۹۰
- عوامل بازدارنده فردی ۹۰
- عوامل بازدارنده بین فردی ۹۰
- عوامل بازدارنده ساختاری ۹۱
- منابع ۹۲

مقدمه

رشد صنعت و کاربرد آن در زندگی روزمره انسان‌ها از تلاش‌های طبیعی جسمانی افراد کاسته است به‌عنوان مثال پشت‌میزنشینی باعث مشکلاتی تحت عنوان فقر حرکتی است که سلامتی و طول عمر افراد شهرشن را به خطر انداخته و زندگی سالم انسان‌ها را تهدید می‌کند. تعریف و پیشرفت ((فقر حرکتی)) را با خود به همراه آورده است و فقر حرکتی، ارسال‌هایی را موجب شده است که جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است. کم تحرکی پدیده‌ای است که جامعه را در محله‌های سنی مختلف تهدید می‌کند و خطر آن بیش از هر زمان دیگر، در کلانشهرها به ویژه در نیمه دوم سال که به دلیل کاهش دما با افزایش سردی هوا همراه هستیم، احساس می‌شود.

طبق استانداردها به منظور حفظ سلامتی تناسب اندام و آمادگی بدنی، به طور میانگین به ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هفتگی در طول هفته به علاوه دو جلسه تمرینات مقاومتی و انعطاف پذیر، نیازمندیم و به زمان ساده و عام‌تر انجام سه جلسه تمرینی یک ساعته در هفته حداقل فعالیت بدنی است که به صورت منظم تعریف شده است و به طور حتم اگر شاهد ورزش منظم افراد در زمان کافی باشیم سلامت جسمی آن‌ها مطلوب‌تر خواهد بود.