

# ترکیب بدن سلامتی و عملکرد در تمرین و ورزش

Henry C. Lukaski

مترجمین:

**دکتر محمد رمی**

استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

**دکتر مریم عظیم پور**

دکتری فیزیولوژی ورزشی عصبی عضلانی

**دکتر محمد کرد**

دکتری فیزیولوژی ورزشی عصبی عضلانی

|                         |                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | : ترکیب بدن سلامتی و عملکرد در تمرین و ورزش / (ویراستار هنری چارلز لوکاسکی) : مترجمین محمد رمی، مریم عظیم پور، محمد کرد. |
| مشخصات نشر              | : اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۴۰۰.                                                                        |
| مشخصات ظاهری            | : ۴۱۴ ص.                                                                                                                 |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۰۷۷-۵                                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                   |
| یادداشت                 | : عنوان اصلی: Body composition : health and performance in exercise and sport, 2017                                      |
| عنوان دیگر              | : ترکیب بدنی سلامتی و عملکرد در ورزش.                                                                                    |
| موضوع                   | : ترکیبات شیمیایی بدن                                                                                                    |
| موضوع                   | : Body composition                                                                                                       |
| موضوع                   | : تمرین های ورزشی                                                                                                        |
| موضوع                   | : Exercise                                                                                                               |
| موضوع                   | : ورزش                                                                                                                   |
| موضوع                   | : Sports                                                                                                                 |
| شناسه افزوده            | : لوکاسکی، هنری چارلز، ۱۹۴۷ - م.، ویراستار                                                                               |
| شناسه افزوده            | : Lukaski, Henry Charles                                                                                                 |
| شناسه افزوده            | : رمی، محمد، ۱۳۶۵-، مترجم                                                                                                |
| شناسه افزوده            | : عظیم پور، مریم، ۱۳۶۴-، مترجم                                                                                           |
| شناسه افزوده            | : کرد، محمد، ۱۳۶۱-، مترجم                                                                                                |
| رده بندی کنگره          | : ۷۸/۴۸                                                                                                                  |
| رده بندی دیویی          | : ۷/۶۱۳                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۷۴۲۵۰۲۲                                                                                                                |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                   |

کتاب: ترکیب بدن سلامتی و عملکرد در تمرین و ورزش

مترجمین: دکتر محمد رمی، دکتر مریم عظیم پور، دکتر محمد کرد

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۰۷۷-۵

بها: ۱۲۰۰۰۰ تومان

#### اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۳ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و بخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۳۶۲۸۹۳-۰۶۱ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۳۶۴۵۶۸

## فهرست

- فصل ۱: ترکیب بدن و چشم اندازها ..... ۹
- فصل ۲: روش ها و محدودیت های ارزیابی ترکیب بدنی انسان ..... ۳۱
- فصل ۳: ارزیابی توده عضلانی ..... ۷۳
- فصل ۴: هیدرومتری، وضعیت های هیدراتاسیون و عملکرد بدنی ..... ۱۱۳
- فصل ۵: فعالیت بدنی، رشد و بلوغ نوجوانان ..... ۱۵۱
- فصل ۶: آنتروپومتری در عملکرد فیزیکی و سلامت ..... ۲۰۱
- فصل ۷: ورزش و توزیع مجدد بافت چربی در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاق ..... ۲۴۷
- فصل ۸: تغییر در ترکیب بدن با ورزش در کودکان دارای اضافه وزن و چاق ..... ۲۷۷
- فصل ۹: تغییرات ترکیب بدن با تمرین (مفاهیم روش شناسی) ..... ۳۱۳
- فصل ۱۰: ورزشکاران استقامتی ..... ۳۴۷