

۲۱۲ ۵۹۵۲



بنیاد فرزندگان
بنیاد فرزندگان فرهیخته شیراز

تناسب اندام برای سالمندان

برنامه ۴ هفته‌ای تناسب اندام در دوره سالمندی

جلد سوم

نویسنده

آریا شریف

مترجم

طاهره سکوت، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، مریم قائدی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



انتشارات آریا دانش

تابستان ۱۳۹۹

جاشوا

کوزاک،

سرشناسه

Kozak, Joshua

عنوان و نام پدیدآور : تناسب اندام برای سالمندان / نویسنده جاشوا کازاک ؛ مترجمان طاهره سکوت، عبدالرحیم اسداللهی و مریم قاندی

مشخصات نشر : تهران: آریا دانش، ۱۳۹۹-

مشخصات ظاهری : شابک : دوره ۷-۶۸۶۶-۶۲۲-۹۷۸ : ج ۱ : ۴-۶۸۶۶۴۸-۶۲۲-۹۷۸ : ج ۲ : ۱-۴۹-۶۸۶۶-۶۲۲-۲۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا : ج ۲-۶۸-۶۸۶۶-۶۲۲-۳۹۷۸

یادداشت : عنوان اصلی: Stay fit for life, ۲۰۱۷.

یادداشت : نویسندگان جلد دوم فروزان توان، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، طاهره سکوت است.

یادداشت : نویسنده جلد سوم داگلاس شریف است.

یادداشت : مترجمان جلد سوم طاهره سکوت، عبدالرحیم اسداللهی، مریم قاندی.

مترجمات : ۱. روتکل استاندارد ورزشی برای سالمندی سالم- ج ۲. پروتکل استاندارد ورزشی برای سالمندان روت- ج ۳. برنامه ۴ هفته‌ای تناسب اندام در دوره سالمندی.

موضوع : تم : های زنی برای سالمندان

موضوع : Exercise for older people

موضوع : آمادگی جسمانی سالمندان

موضوع : Physical fitness in older people

موضوع : طول عمر

موضوع : Longevity

رده بندی کنگره : ۶۳/RA۷۸۱

رده بندی دیویی : ۷۱۰۸۴۶/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۴۲۵۴۵

این دستنامه با حمایت مالی و معنوی «بنیاد فرزنانگان فرهیخته شیراز» به نشانی: نشانی: فارس - شیراز- بلوار میرزای شیراز - برسیه به کوچه هشتم- جنب بیمارستان دامپزشکی آریاوت- کدپستی ۷۱۹۶۸۴۴۹۳۸ تلفن و فکس: ۳۶۲۵۰۳۰۶ و ۳۶۲۴۹۹۸۴ - ۰۷۱ چاپ و توزیع شده است

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید 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 (برنامه ۴ هفته‌ای تناسب اندام ویژه سالمندان)

مؤلف: داگلاس شریف مترجمین: طاهره سکوت، دکتر عبدالرحیم اسداللهی و مریم قاندی

جلد: سوم صفحه آرا: مهدی رادمهر طراح جلد: عمران پیرزاده ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۰ نسخه نوبت: اول تابستان ۱۳۹۹ شابک: ۲-۶۸-۶۸۶۶-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره ۷-۶۸۶۶-۶۲۲-۹۷۸ قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

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

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است www.ariyadanesh.ir

فهرست مطالب

- ۱..... فصل اول: دستورالعمل ها، برنامه و تمرینات چهار هفته
- ۲..... دستورالعمل ها
- ۲..... برنامه ۴ هفته
- ۳..... تمرین هفته ی اول
- ۴..... تمرین هفته ی دوم
- ۵..... تمرین هفته ی سوم
- ۶..... تمرین هفته ی چهارم
- ۷..... فصل دوم: برنامه قدرتی اندام تحتانی
- ۸..... کشش پا به سمت خارج
- ۹..... چرخش دورانی مچ پا
- ۱۰..... بلند شدن روی پنجه پا
- ۱۰..... کشش عضلات باسن
- ۱۱..... بالا رفتن روی پاشنه پا
- ۱۲..... بهم فشردن باسن
- ۱۳..... کشش زانو
- ۱۴..... بالا بردن ساق پا
- ۱۵..... پرش به جلو
- ۱۶..... بشین پاشو
- ۱۷..... بالا بردن پا در حالت خوابیده
- ۱۸..... چمباتمه زدن
- ۲۱..... فصل سوم: برنامه قدرتی اندام فوقانی
- ۲۲..... حرکت بارویی در حالت خمیده
- ۲۲..... حرکت خم کردن ساعد روی بازو
- ۲۳..... حرکت مورب دست به داخل
- ۲۴..... حرکت مورب دست به خارج
- ۲۵..... کشش آرنج به جوانب

۲۶	پرتاب کردن دست به عقب
۲۷	پرس بالای سر یا ضربه به سمت بالا
۲۸	کشش آرنج
۲۹	پرس شانه (وزنه زدن) در حالت درازکش
۳۰	چرخش شانه
۳۱	بالا بردن شانه
۳۲	حرکات پارویی در حالت ایستاده
۳۵	فصل چهارم: تمرینات کششی پشت
۳۶	بالا بردن بازو در حالت خوابیده
۳۶	زانو زدن و بالا بردن بازو
۳۷	کشش عضلات پشت
۳۸	بالا بردن زانوی خم شده
۳۹	حرکت پل باسن
۴۰	گربه و شتر (حرکت گربه)
۴۱	دراز نشست
۴۲	منقبض کردن عضلات باسن
۴۳	کشش عضلات باسن
۴۴	چسباندن لگن به زمین
۴۵	بالا بردن پا به عقب
۴۶	بشین و عقب برو
۴۷	فصل پنجم: تمرینات تعادلی
۴۸	نگه داشتن عصا به صورت تعادلی
۴۹	چرخش بدن
۵۰	کشش ساعتی
۵۱	راه رفتن پویا
۵۲	راه رفتن پویا همراه با خواندن
۵۳	دنبال کردن انگشت (۱)
۵۴	دنبال کردن انگشت (۲)
۵۵	قدم زدن در الگوی عدد 8

۵۴	مارپیچ
۵۵	باشنه-پنجه
۵۶	راهپیمایی
۵۶	گام برداشتن در اطراف شیء
۵۷	گام برداشتن از بالای شیء
۵۸	ایستادن روی یک پا روی زمین با کمک صندلی
۵۹	ایستادن روی یک پا روی زمین بدون کمک صندلی
۵۹	ایستادن روی یک پا روی زمین با بازوی بلند شده
۶۰	موضع معکوس
۶۱	گام برداشتن با پشت
۶۲	گام برداشتن بدین مکث
۶۳	فصل ششم: تمرینات کششی اندام تحتانی
۶۴	چرخش مچ پا
۶۴	کشش مچ پا
۶۵	کشش پشت
۶۶	کشش ماهیچه ساق پا
۶۷	کشش پشت ران
۶۸	کشش چرخشی ران
۶۹	کشش داخل ران
۷۰	کشش زانو تا قفسه سینه
۷۱	کشش عضلات ۴ سر
۷۲	بلند کردن باسن در حالت نشسته
۷۳	کشش یک طرفه باسن
۷۴	کشش ماهیچه نعلی
۷۵	فصل هفتم: تمرینات کششی اندام فوقانی
۷۶	کشش یک طرفه گردن
۷۶	کشش قفسه سینه
۷۷	بالا بردن بازوها

۷۸		ککش دست
۷۹		تمرینات ککشی گردن
۸۰		ککش بالای سر
۸۱		ککش عضلات پشت
۸۱		حرکات دورانی شانه
۸۲		ککش شانه
۸۳		ککش عضله سه سر بازو
۸۴		ککش شانه و پشت

۸۵ فصل هشتم: تمرینات ورزشی منظم

۸۶		بالا بردن بار
۸۶		تمرینات تنفسی
۸۸		ککش چانه
۸۹		چرخش شانه
۹۰		فشردن شانه
۹۱		ککش ستون فقرات
۹۲		تکیه به دیوار

مقدمه نویسنده

این کتاب برای ارائه اطلاعات عمومی در رابطه با تمرینات مناسب سالمندان و بازنشستگان در نظر گرفته شده است. محتوا و مواد موجود در این کتاب فقط برای اهداف اطلاعات عمومی ارائه می‌شود و توصیه‌های پزشکی را در مورد هر موضوع ارائه نمی‌دهند. همیشه قبل از انجام یک برنامه ورزشی جدید و یا افزایش سطح فعالیت خود، قبل از انجام تمرین با پزشک خود مشورت کنید. به هیچ‌وجه هیچ‌گونه تضمینی وجود ندارد که این محتوا، مواد و اطلاعات، جایگزین مشاوره یا راهنمایی پزشکی توسط یک متخصص پزشکی یا متخصص پزشکی در مورد شکایات پزشکی، مسائل، شرایط یا تشخیص آن باشد. نویسنده مسئول هیچ‌گونه آسیب یا جراحت و یا دیگر پیامدهای ناخواسته استفاده از اطلاعات این کتاب در یک برنامه ورزشی نیست که به طور مستقل یا تحت مراقبت (یا زیر نظر) مربی و یا متخصص مجاز است. اگر سؤالی در مورد استفاده از اطلاعات ارائه شده در این کتاب دارید، با دکتر خود مشورت کنید. لطفاً قبل از شروع یک برنامه ورزشی تمرینی یا افزایش سطح فعالیت بدنی خود با پزشک‌تان مشورت کنید.

داگلاس جیمز شریفت

کلینیک تناسب اندام سالمندان

ElderGym