

تکن‌درستی

راهنمای راه‌اندازی مراکز

| پایش | مشاوره | آموزش |

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای راه اندازی مراکز تندرستی: پایش، مشاوره، آموزش
 پدیدآورندگان: حسن نوری ... [و دیگران]
 ویراستاران علمی: علی عابدین پور، میلاد عاملی
 ویراستار صوری و فنی: حسین معصومی فهندری
 مشخصات نشر: مشهد: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۰-۲۳۷-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: پدیدآورندگان حسن نوری، فاطمه سلطانی سیستانی، علی عابدین پور، میلاد عاملی،
 پیام عباسیان مهر، مهسا سالخورد.
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۶ - ۱۴۷.
 موضوع: تسهیلات سلامت
 Health facilities
 موضوع: تسهیلات سلامت -- هدف ها و نقش ها
 Health facilities -- *Aims and objectives
 موضوع: سلامت پروری -- برنامه ریزی
 Health promotion -- Planning
 موضوع: تسهیلات سلامت: نوری، حسن، ۱۳۴۶-
 شناسه افزوده: عابدین پور، علی، ۱۳۴۸-، ویراستار
 شناسه افزوده: عاملی، میلاد، ۱۳۶۸-، ویراستار
 شناسه افزوده: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد. انتشارات بوی شهر بهشت
 رده بندی کنگره: RA۹۶۷
 رده بندی دیویی: ۷۳۵/۸۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۸۱۴۲
 وضعیت رکورد: فیبا

عنوان کتاب: راهنمای راه اندازی مراکز تندرستی (پایش، مشاوره و آموزش)

پدیدآورندگان: حسن نوری، فاطمه سلطانی سیستانی، علی عابدین پور، میلاد عاملی، پیام عباسیان مهر، مهسا سالخورد

ویراستاران علمی: علی عابدین پور، میلاد عاملی

ویراستار صوری و فنی: حسین معصومی فهندری

طراحی و صفحه آرایی: آفرینش های هنری دادار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۰-۲۳۷-۰ نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: هزار جلد قیمت: ۹۵,۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات بوی شهر بهشت (وابسته به سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری مشهد)

نشانی: مشهد، چهارراه دکترا، سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت

تلفن: ۰۵۱۳۸۴۰۱۰۰۰ نمابر: ۰۵۱۳۸۴۰۱۰۰۴

سایت: www.ketab.etefaq.org پست الکترونیک: ketab1@mashhad.ir



فهرست:

۱۵	مقدمه
۱۷	فصل اول؛ اهمیت راه اندازی مراکز پایش تندرستی
۱۸	پیشگیری بهتر از درمان
۱۸	تعریف سلامتی
۱۸	اصلاح سبک زندگی
۱۹	سلامت کارکنان
۲۰	هدف از ایجاد مرکز پایش تندرستی
۲۲	چاقی و ورزش
۲۳	عوامل و عوارض چاقی
۲۴	ورزش و بیماری ها
۲۴	شیوع
۲۵	تاثیر ورزش بر بهبود بیماری های مزمن
۲۵	گزارش سازمان بهداشت جهانی در ارتباط با شیوع بیماری های غیرواگیر
۲۶	فقر حرکتی
۲۷	اختلالات عضلانی-اسکلتی
۲۹	اختلال اسکلتی-عضلانی ناشی از کار (WMSD)
۳۰	پیشنهادهای ارائه شده برای تمرینات ورزشی
۳۰	درمان پست مدرن
۳۰	به بیماران آموزش دهید در قبال سلامتی خود مسئول هستید
۳۱	جمع بندی
۳۳	فصل دوم؛ معرفی شیوه اجرای ارزیابی ها (چرخه ارزیابی)
۳۴	مقدمه
۳۴	چرخه ارزیابی
۳۴	سنجش و ارزیابی
۳۴	مشاوره
۳۵	آموزش
۳۵	تمرین

۳۵	پرونده هوشمند سلامت
۳۶	پایگاه داده
۳۷	اهداف ایجاد مراکز پایش تندرستی
۳۸	زیرمجموعه های مراکز پایش تندرستی
۳۸	سنجش و ارزیابی
۳۸	آموزش و مشاوره تخصصی
۴۰	تمرین و فعالیت بدنی
۴۱	پرونده هوشمند تندرستی
۴۱	ویژگی ها
۴۲	بخش سامانه ها و استارت آپ ها

۴۵	فصل سوم: معرفی مرکز سنجش و پایش تندرستی
۴۶	معرفی مرکز سنجش و پایش تندرستی
۴۶	تاریخچه پزشکی، معاینه بدنی و آزمون های آزمایشگاهی
۴۶	آموزش شرکت کنندگان
۴۶	نحوه ارزیابی بدنی در مراکز پایش تندرستی
۴۸	معرفی تجهیزات سنجش و ارزیابی بدنی
۴۸	اندازه گیری قد، وزن
۴۸	بهترین روش اندازه گیری و تشخیص وزن
۴۹	بهترین روش اندازه گیری و تشخیص قد
۵۰	اندازه گیری ابعاد بدنی، دور کمر و دور باسن، چین های پوستی
۵۰	اندازه گیری چین پوستی
۵۰	آنتروپومتری
۵۱	دستگاه ترکیب بدن
۵۲	ارزیابی ناهنجاری های ساختار قامتی و کف پا
۵۳	اسکن کف پا
۵۴	آنالیز ساختار قامتی
۵۵	آزمون های آمادگی جسمانی
۵۵	پرش عمودی
۵۶	واکنش کل بدن
۵۷	قدرت عضلات پنجه

۵۸	انعطاف‌پذیری
۵۹	ظرفیت قلبی تنفسی
۶۰	قدرت عضلات پا و پشت
۶۱	تعادل ایستا و پویا
۶۲	تعادل پویا
۶۳	دوچرخه کارسنج
۶۴	تردمیل آزمایشگاهی
۶۵	پالس اکسی‌متر
۶۶	ارائه کارنامه تندرستی

۶۹	فصل چهارم؛ آنالیز ترکیب بدن به وسیله دستگاه inbody به همراه تفسیر نتایج
۷۰	InBody تاریخچه
۷۱	InBody تکنولوژی
۷۲	اندازه‌گیری مستقیم قسمت‌های مختلف اندام‌های بدن
۷۲	سیستم الکتروود چهار قطبی تماسی هشت نقطه‌ای
۷۳	اندازه‌گیری با چند فرکانس
۷۳	عدم استفاده از اطلاعات و تخمین‌های تجربی
۷۴	InBody کاربردهای
۷۴	پزشکی
۷۴	تغذیه
۷۵	اطفال
۷۵	غدد درون ریز و متابولیسم
۷۶	قلب و عروق
۷۶	پزشکی ورزشی
۷۷	مراقبت‌های دارویی
۷۷	تغذیه و رژیم غذایی انسان
۷۸	ورزش و تناسب اندام
۷۹	تحقیق و توسعه
۷۹	تجزیه و تحلیل نتایج آزمون ترکیب بدن
۸۲	تجزیه و تحلیل ECW / TBW
۸۲	نحوه شناسایی تغییرات توزیع مایعات با استفاده از ECW / TBW

۸۳	تجزیه و تحلیل چربی و عضلات (Muscle-Fat Analysis)
۸۴	انواع بدنه اصلی: "شکل C"
۸۵	انواع بدنه اصلی: "I-شکل"
۸۵	انواع اصلی بدن: "D-شکل"
۸۶	Obesity Analysis (تجزیه و تحلیل چاقی)
۸۶	درصد چربی بدن (PBF)
۸۷	تفاوت بین BMI و PBF چیست؟
۸۸	سوابق قبلی ترکیبات بدن (Body Composition History)
۸۸	نحوه شناسایی تغییرات مثبت یا منفی در ترکیب بدن با توجه به وزن
۸۸	پیگیری تغییر مثبت
۸۹	ردیابی تغییر منفی
۸۹	Segmental Lean Analysis (آنالیز توزیع منطقه‌ای بافت بدون چربی)
۹۰	توده خالص بدن در برابر توده عضلانی
۹۱	کدام افراد ممکن است به لحاظ توزیع میزان چربی و عضله در بدن تعادل نداشته باشند؟
۹۴	خروجی‌های قابل برنامه‌ریزی
۹۴	نحوه استفاده از BMR برای ارائه راهنمای تغذیه‌ای
۹۴	منطقه چربی احشایی (VISCERAL FAT AREA)
۹۵	BODY FAT-LEAN BODY MASS CONTROL (کنترل میزان چربی و عضله)
۹۵	آنالیز چربی موضعی
۹۶	متابولیسم پایه (BMR)

فصل پنجم: مراکز آموزش و مشاوره (آموزش، هدایت و معرفی به مرکز تمرین و فعالیت بدنی)

۱۰۰	مقدمه
۱۰۱	اهمیت مشاوره در چرخه ارزیابی
۱۰۳	حیطه‌های کلی مشاوره ورزش و فعالیت بدنی
۱۰۳	ناهنجاری‌های قامتی و حرکات اصلاحی
۱۰۴	آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی
۱۰۵	تغذیه ورزشی و مکمل‌ها
۱۰۶	روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی
۱۰۷	اهمیت آموزش در چرخه ارزیابی
۱۰۸	هدایت و معرفی به اماکن ورزشی

۱۱۱	فصل ششم؛ مرکز تمرین و فعالیت بدنی
۱۱۲	واژه‌شناسی فعالیت بدنی
۱۱۲	مقدمه‌ای بر اصول تجویز فعالیت ورزشی
۱۱۳	ملاحظات کلی تجویز فعالیت ورزشی
۱۱۴	ملاحظات حرکات اصلاحی در ارائه تمرینات ورزشی
۱۱۵	تقسیم‌بندی ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی
۱۱۵	اهمیت متخصص حرکات اصلاحی
۱۱۶	اهمیت توجه و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۱۱۶	اجزای جلسه تمرین ورزشی
۱۱۷	فعالیت ورزشی هوازی (استقامتی قلبی-تنفسی)
۱۱۸	توصیه فعالیت ورزشی منظم و مداوم هوازی
۱۱۸	شدت فعالیت ورزشی
۱۱۹	توصیه شدت فعالیت ورزشی هوازی
۱۱۹	حجم (زمان) فعالیت ورزشی
۱۲۰	توصیه مدت فعالیت ورزشی هوازی
۱۲۰	نوع تمرین
۱۲۱	اهداف برنامه تمرین مقاومتی وابسته به سلامتی
۱۲۱	تواتر فعالیت ورزشی مقاومتی
۱۲۲	انواع فعالیت‌های ورزشی مقاومتی
۱۲۲	حجم فعالیت ورزشی مقاومتی (نوبت‌ها و تکرارها)
۱۲۲	تکنیک فعالیت ورزشی مقاومتی
۱۲۳	پیشرفت / حفظ
۱۲۳	تمرینات انعطاف‌پذیری (کششی)
۱۲۳	انواع تمرینات انعطاف‌پذیری
۱۲۳	حجم تمرینات انعطاف‌پذیری (زمان‌ها، تکرارها و تواتر)
۱۲۴	نظارت بر برنامه فعالیت ورزشی
۱۲۴	جنبه‌های عمومی طراحی یک مرکز تمرین
۱۲۵	فاز پیش طراحی
۱۲۵	فاز طراحی
۱۲۶	فاز اجرایی
۱۲۶	فاز پیش بهره‌برداری

مقدمه

تندرستی^۱ یا سلامت عبارت از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی انسان است. بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه "تندرستی نداشتن هیچ‌گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است".

فعالیت بدنی^۲ از بدو تولد آغاز شده و تا پایان زندگی ادامه می‌یابد. بی‌شک این حرکت مداوم در کنار تغذیه سالم مهم‌ترین کلید تندرستی و رمز زندگی سالم است. بنابراین هدف این کتاب فراهم‌آوری محیطی علمی برای ارتقاء سطح سلامت جسمی و روحی شهروندان در سنین و مسؤولیت‌های مختلف است. در این کتاب تلاش می‌شود تا کیفیت زندگی و شغلی افراد ارتقاء یابد و برای دستیابی به این مهم تمامی امکانات و تجهیزات حرفه‌ای و روزآمد و نیروی انسانی متخصص و مجرب به کار گرفته می‌شود.

www.ketab.ir