

اصول ورزش در خانه

به قلم:

علیرضا ندیم

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

نشر پرتو رخسید

۱۴۰۰

سرشناسه	:	ندیم، علیرضا، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول ورزش در خانه، علیرضا ندیم
مشخصات نشر	:	شیراز، پرتو رخسید
مشخصات ظاهری	:	۱۹۴ ص: مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۲-۶۳-۸
موضوع	:	Sports Exercise تمرین های ورزشی
رده بندی کنگره	:	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۷۵۲۱۵۲۲



مرکز نشر: شیراز، خیابان نیایش، کوچه ۱۱، پلاک ۷۸

تلفن: ۰۹۱۷۱۰۳۱۸۳۳

اصول ورزش در خانه

علیرضا ندیم

ناشر: پرتو رخسید

طرح جلد: حمید روزیطلب

طراح کاراکتر: حسین مرادی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۲-۶۳-۸

ISBN:978-622-6182-63-8

فهرست

مقدمه	۹
پیشنهاد	۱۵
تاریخ ورزش	۱۹
تربیت بدنی و ورزش در تاریخ معاصر	۲۲
تعریف ورزش	۲۴
فعالیت بدنی	۲۷
ویژگی های ورزش	۲۹
نقش ورزش در زندگی	۳۴
فواید ورزش	۳۸
اهداف ورزش	۴۲
تأثیرات ورزش	۵۰
بهداشت ورزشی	۵۵
تغذیه ورزشی	۶۰
منابع انرژی	۶۱
نقش مواد معدنی در بدن	۷۳
طبقه بندی عناصر معدنی	۷۳

۷۵	مواد معدنی و عملکرد آنها در ورزش
۸۷	تغذیه قبل از ورزش
۹۱	تغذیه پس از ورزش
۹۳	نقش غذا پس از ورزش
۹۴	دلایل اهمیت وعده غذایی پس از ورزش
۹۴	منابع تأمین کننده انرژی (غذا) پس از ورزش
۱۳۵	حرکات ورزشی در خانه
۱۳۸	نکات مهم ورزشی و تناسب اندام برای فعالیت بدنی در خانه
۱۶۷	نتیجه گیری
۱۷۱	واژه نامه
۱۸۷	منابع

مقدمه

از دیرباز تاکنون، همه افراد جامعه، حداقل نه یک بار بلکه چندین بار به اهمیت ورزش و فعالیت‌های جسمانی در طول زندگی پی برده‌اند و براین باورند که داشتن روحی سالم در بدن سالم، چقدر می‌تواند بر روند طبیعی زندگی بشو تاثیر بسزایی داشته باشد. چه بسیار انسان‌هایی بوده‌اند که ورزش را فقط به صورت امری عادی، نگاه کرده‌اند اما در زمانی که به اهمیت و نقش آن در زندگی برخورد کرده‌اند، سعی کرده‌اند نگرش خود را تغییر داده و ورزش را به عنوان یک اصل در زندگی بکار گیرند.

واقعیت آن است که فرقی نمی‌کند سالم باشی یا مریض، چاق باشی یا لاغر، بلند باشی یا کوتاه مهم این است که مصرفی و خروجی کالری‌های به دست آمده و از دست رفته در طول روز، از تعادل خوبی برخوردار باشد و ورزش از بهترین شیوه‌ها برای حفظ و کنترل میزان کالری در بدن انسان است.

هرچه از گذشته به حال نزدیک‌تر می‌شویم، ورزش جنبه هدفمندتر و حرفه‌ای‌تری به خود می‌گیرد ولی آنچه مهم بوده، نقش بدنی سالم در

جامعه‌ای بوده که حتی با وجود صنعتی شدن، اهمیت خود را از دست نداده بلکه در زمان فعلی که بیشتر فعالیت‌ها از طریق سیستم‌های مکانیکی، الکتریکی و کامپیوتری انجام می‌شود، باز باید به آن نگاه ویژه‌ای کرد تا از طریق بدن و روانی سالم، بتوانیم کنترل خوبی بر جسم و روان خود داشته باشیم.

ما در زمانی زندگی می‌کنیم که به نسبت گذشته، بیماری‌ها و امراض بیشتری شناخته شده و متأسفانه در کل دنیا فراگیر شده است. این مسأله برای هر شخصی بسیار مهم است که با ورزش مناسب و منظم، علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن خود، بسیاری از بیماری‌های قلبی-تنفسی و روحی-روانی را کنترل کند و خود موجبات زندگی بهتر و منظم‌تری را فراهم کند.

هرچه از گذشته به حال نزدیک‌تر می‌شویم، بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی و گوارشی در اثر عدم فعالیت بدنی، بیشتر شده و متأسفانه افراد با کاهلی و تبلی و یا فقدان وقت کافی، از خود غافل شده و به این امر اهمیت نمی‌دهند. بسیاری از کارهای روزمره می‌توانند در کنار فعالیت مناسب چه در حین کار و چه در منزل، بدن را از سستی و کرختی دور کرده و باعث ایجاد نشاط و شادابی و روحیه بهتری در فرد شود. اگرچه باشگاه‌های ورزشی متعدد با اسامی مختلف و با سبک‌های متنوع ایجاد شده ولی مهم عزم و همت فرد است که در طول روز مقداری وقت و انرژی خود را به‌طور مناسب، صرف ورزش کند. در گذشته با وجود تعداد اندک باشگاه‌های ورزشی و خوردن

غذاهای پرکالری، اما افراد از تناسب بدنی خوبی برخوردار بودند و حداقل مسیر کار یا فعالیت روزانه را خود بدون به کارگیری وسیله نقلیه انجام می دادند (البته نباید از این مسأله غافل بود که مردم در قدیم از دل شادتری به نسبت الآن برخوردار بودند که خود به لحاظ روحی - روانی، بر طول عمر بیشتر انسان تأثیر بسزایی دارد) و بدین صورت هم از تجمع چربی جلوگیری کرده و هم بدن بهتر و سالم تری داشتند با این حال شاهد حضور افراد قدیمی و سالمند زیادی در جامعه هستند که روزانه پیاده روی، نرمش ها و فعالیت خود را حفظ کرده و سعی بر حفظ آن نموده و کمتر دچار بیماری، گرفتگی عضلانی، کمر ختی و سستی می شوند.

در کنار داشتن بدنی سالم که مستلزم انجام حداقل فعالیت های روزمره هست، داشتن روحیه و انگیزه بالا مهم است تا بدن را هدایت کرده و موجب ذخیره ی انرژی بیشتری برای انجام فعالیت های عمومی و ورزشی شود. قطعاً روح و بدن سالم، مکمل هم هستند و در کنار هم می توانند به پایداری و ثبات برسند؛ پس علیرغم تمام مشکلات و گرفتاری ها، بایستی خود را برای داشتن زندگی بهتر و هدفمندتر آماده سازیم تا در کمترین حد ممکن، از گزند بیماری ها چه جسمی و چه روانی، دور مانده و نگذاریم آنها به سراغمان بیایند.

ورزش همواره یکی از ارکان مهم زندگی بشر بوده و با توسعه علم و دانش، اهمیت این موضوع بیشتر از قبل نمایان شده است.