

فعالیت ورزشی برای بانوان

www.ketab.ir

مؤلفان:

مژده خواجه لندی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی (قلب، عروق و تنفس)

مدرس دانشگاه محقق اردبیلی

رها محمدی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

مدرس دانشگاه پردیس فاطمه الزهرا

خواجه‌لندی، مزده،	سرشناسه
فعالیت ورزشی برای بانوان/مولفان مزده خواجه‌لندی، رها محمدی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران، فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
۲۱۱ص. مصور (رنگی).	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۱-۰۲-۷	شابک
فیا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه، ص.	یادداشت
تمرین‌های ورزشی برای زنان	موضوع
Exercise for women	
آمادگی جسمانی زنان	
Physical fitness for women	
تمرین‌های ورزشی برای زنان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی	
Exercise for women -- Physiological aspects	
محمدی، رها	شناسه افزوده
GV۴۸۲	رده بندی کنگره
۶۱۳/۷۱۰۸۲	رده بندی دیویی
۸۷۰۸۵۴۵	شماره کتابشناسی ملی
فیا	اطلاعات رکورم کتابشناسی

فعالیت ورزشی برای بانوان

مؤلف: مزده خواجه‌لندی / رها محمدی

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۷۱-۰۲-۷

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و بخش و عرضه این اثر برای مولف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

پیشگفتار

نوع ورزش برای مردان و زنان یکی نیست و تفاوت‌هایی با یکدیگر دارد. ورزش زنان شامل همه مسابقات خاص زنان چه در شکل حرفه‌ای، آماتور یا ورزش همگانی در تمام رشته‌های ورزشی می‌شود. مشارکت زنان در ورزش در قرن بیستم میلادی، به‌ویژه در اواخر آن افزایش چشمگیری یافت. این افزایش تحت تأثیر تغییرات فرهنگی جامعه بود که بر برابری جنسیتی تأکید داشت. در دنیای امروز شاید هیچ رشته ورزشی که زنان در آن مشارکت نوزند یا آن که ورزش ویژه‌ای برای زنان تلقی شوند یافت نمی‌گردد، اما میزان این مشارکت در هر رشته ورزشی و هر کشور تفاوت دارد. فرهنگ یا قوانین برخی از کشورها (بیشتر کشورهای اسلامی) محدودیت‌هایی را برای حضور زنان در بعضی از رشته‌ها به همراه دارد و نیز میزان مشارکت و علاقه آنان در برخی از رشته‌های ورزشی مانند بوکس، کشتی، وزنه‌برداری و انواع فوتبال بسیار کمتر از هم‌مباریان مرد خود است. در مقابل در تعدادی از ورزش‌ها مانند تنیس، ژیمناستیک، پاتیناژ نمایشی و والیبال ساحلی ورزشکاران زن اهمیت بیشتر یا حداقل برابری با هم‌مباریان مرد خود یافته‌اند. تعداد دیگری از رشته‌های ورزشی نیز مانند نت‌بال و سافت‌بال به ورزش‌هایی زنانه معروف شده‌اند. در کتاب حاضر سعی گردیده است که در ارتباط با شرایط فیزیولوژیکی بانوان، چاقی در آن‌ها، بیماری‌های مربوط به چاقی و انواع فعالیت‌های ورزشی برای سلامت و تناسب اندام آنان مطالبی ذکر گردد.

باتشکر

مژده خواجه لندی ۱۴۰۰

فهرست مطالب

- فصل اول: تفاوت‌های فیزیولوژیکی آقایان و بانوان..... ۷
- فصل دوم: چاقی و عوامل وابسته به آن در بانوان..... ۲۳
- فصل سوم: بیماری‌های مربوط به بانوان چاق..... ۷۴
- فصل چهارم: انواع فعالیت‌های ورزشی برای جلوگیری از چاقی و رفع آن..... ۸۶
- فصل پنجم: انواع فعالیت‌های ورزشی برای تناسب اندام بانوان..... ۱۰۸
- منابع و مأخذ:..... ۲۰۷

www.ketab.ir