

تناسب اندام و لاغری

دکتر مجتبی فتاح پور

سعید قباسیاه

مریم دلیری

الهام دلیری



نشر کتاب

نشر کتاب سرانه

کرمانشاه پاییز ۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام و لاغری/مجتبی فتاح پور... {و دیگران}

مشخصات نشر: کرمانشاه، سرانه، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۱۰۱ ص؛ مصور (رنگی)، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۳-۶۷-۴ ۱۴۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: مجتبی فتاح پور، سعید قباسیاه، مریم دلیری، الهام دلیری
یادداشت: کتابنامه؛ ص. ۱۰۱،

موضوع: تمرین های لاغری

موضوع: Reducing exercises

شناسه افزوده: فتاح پور، مجتبی، ۱۳۵۸-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت ۱/۶ RAY۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۹۹۶۵۴

نشر کتاب



انتشارات سرانه

تناسب اندام و لاغری

نوشته ی مجتبی فتاح پور، سعید قباسیاه، مریم دلیری، الهام دلیری

تایپ و صفحه آرایی: غلام مرادی

چاپ آثار قلم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

Ketab.ir/nashresaraneh

فهرست مطالب

فصل اول ۹

تناسب اندام ۱۱

چه اندامی متناسب است؟ ۱۴

کدام اندام متناسب است؟ ۱۴

توزیع بافت چربی در بدن ۱۵

چاقی یا لاغری موضعی ۱۶

رژیم باغری یا چاقی موضعی وجود ندارد ۱۶

اهداف تناسب اندام ۱۷

اصول علمی تناسب اندام ۲۲

حقایق در مورد تناسب اندام ۲۶

گام های مهم تناسب اندام و سلامتی ۳۰

نوع بدن شما بر رژیم و تناسب اندام شما تأثیری دارد؟ ۳۳

راههای تناسب اندام ۳۵

برای رسیدن به تناسب اندام چه باید کرد؟ ۴۲

نکاتی که باید برای رسیدن به تناسب اندام انجام دهید ۴۲

عارضه های که افراد چاق با آن مواجه هستند ۴۳

چطور بی ام آی (BMI) بدنتان را محاسبه کنیم؟ ۴۳

باورهای غلط در مورد تناسب اندام ۴۴

فصل دوم ۴۸

تأثیرات ورزش در تناسب اندام افراد لاغر ۵۰

ورزش تغذیه و تناسب اندام ۵۲

انتخاب کردن نوع ورزش برای تناسب اندام مهم است ۵۴

کاهش وزن ۵۴

- چند رشته ورزشی جدید برای تناسب اندام ۵۶
- بهترین توصیه‌ها برای طرفداران تناسب اندام ۶۴
- تناسب اندام کل بدن، سه تکنیک سه روزه ۷۰
- سه تکنیک مهم تناسب اندام بانوان و مردان ۷۰
- ورزش های تناسب اندام هوازی برای درمان التهاب مفصل پیاده روی ۷۳

فصل سوم ۸۶

- حیط تناسب اندام ۹۹
- چگونه وزن مناسب را برای خود را بدانیم؟ ۱۰۳
- رژیم غذایی مناسب برای بدن بردن چربی های شکم ۱۰۶
- یک برنامه غذایی سال ۱۰۶
- روشهای غذایی کاهش وزن ۱۱۰

چکیده

تناسب اندام یا فیتنس اصطلاحی در ورزش بدن سازی است؛ به معنای همخوانی اندام نسبت به قامت و نسبت به دیگر اندام ها. به طور کلی اگر بدن از لحاظ حجم عضلانی نسبت به قامت، بیش از اندازه رشد کرده باشد؛ از تناسب خارج شده است. پس از دوره ی شکوفایی بدن سازی، انشعاباتی در مسابقات حرفه ای آن روی داد؛ به طوری که در برخی از مسابقات، محدودیتی برای حجم عضلانی وجود ندارد و تناسب اندام، نسبت به قامت در نظر نمی گیرند و به فاکتورهای حجم عضلانی، تناسب اندام نسبت به یکدیگر و کات بودن بدن اهمیت می دهند. در برخی دیگر از مسابقات، تناسب اندام نسبت به قامت نیز در کنار فاکتورهای دیگر در نظر گرفته می شود که البته، اینگونه مسابقات بیشتر در رده ی بانوان رونق دارد. همچنین براساس آمارهای گرفته شده، تن متناسب یا فیتنسی، چه برای مردان و چه برای زنان جذابیت جنسی بیشتری دارد.

نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که از سرطان پستان جان سالم به در بردند، زمانی که به ورزش و تمرینات فیتنس روی آورند، بهبود قابل توجهی در فعالیت های فیزیکی، قدرت، ثبات وزن و سلامتی اجتماعی بدست آوردند.

همچنین تحقیقات دیگری که بر روی بیماران سرساقی انجام شده بود، نشان داد که ورزش و تمرینات فیتنس، علائمی صادر می کند که باعث بهبود کیفیت زندگی، کاهش بستری در بیمارستان، و در برخی موارد، کاهش خطر مرگ می شود. محققان می گویند ورزش نه تنها برای افرادی که دچار بیماری هستند مفید است؛ بلکه اگر به تاثیر ورزش های متوسط بر افرادی که دوره ی نقاهت را می گذرانند نگاهی بیندازیم، می فهمیم که فواید بیشتری برای افرادی که سالم هستند نیز وجود دارد.

فیتنس : مبانی تمرینات فیتنس

لازم نیست که تمرینات ورزشی حتما سنگین و شدید باشند که نتیجه بخش باشد؛ بلکه ورزش‌های متوسط که پنج تا شش بار در هفته انجام می‌شود، می‌تواند فواید مادام‌العمر، برای سلامتی در پی داشته باشد.

هنگامی که فعالیت‌های بدنی بیشتری را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود می‌گنجانید؛ حواستان به این نکات باشد:

- به مدت دو ساعت نیم در طول کل هفته ورزش متوسط انجام دهید.
- از بی‌حرکتی در پی کنید؛ حتی کمی ورزش با هر سطحی از شدت بهتر از هیچ است.
- حداقل دو بار در هفته ورزش‌های سراز و تمرینات فیتنس انجام دهید. همچنین تمرینات قدرتی، که شامل وزن‌ها و دمبل می‌شود، برای گروه عضلانی اصلی بدن در نظر بگیرید.