

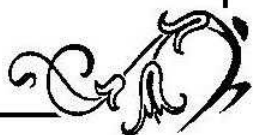


اندیشه سلامت

مباحثی پیرامون

تأثیر ورزش در سلامت جسم و روح انسان

علی ترکمان



شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: اندیشه سلامت
تأثیر ورزش در سلامت جسم و روح انسان
مؤلف: علی ترکمان
ویراستار: مهدی ابوطالبی یزدی
ناشر: تکامل اندیشه
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۹۰.۰۰۰ ریال



انتشارات تکامل اندیشه

تلفن: ۰۲۱۳۳۷۰۶۰۵۵ - ۰۹۱۲۳۷۸۰۲۳۱

پیامک: ۰۲۱۳۳۷۰۶۰۵۵

takamul.ir

تقدیرم به:

مقدس ترین واژه ها در لغت نامه دلم؛

⊕ مادر مهربانم که زندگیم را مریون مهر و عطاقت او هستم.

⊕ پدر عزیزم که مهربانی مشفق، رفیقی بردبار و حامی دلسوز من بود.

⊕ همسرم که گرمابخش خانواده و نشانه لطف الهی در زندگی من است.

⊕ و فرزندان دلبندم (محمد مهری و اسماء)

که همراهان همیشگی و پشتوانه های زندگیم می باشند.

سرشناسه	: ترکمان، علی، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اندیشه سلامت : مباحثی پیرامون تاثیر ورزش در سلامت روح و جسم انسان / علی ترکمان .
مشخصات نشر	: تهران : تکامل اندیشه، ۱۳۹۴ .
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۷۲۵ - ۱ - ۲
فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
عنوان دیگر	: مباحثی پیرامون تاثیر ورزش در سلامت روح و جسم انسان .
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: ورزش
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: پزشکی ورزشی
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: آمادگی جسمانی
رده‌بندی کنگره	: ۸۱۳۹۴ الف ۴۵ ت / RM ۷۲۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵ / ۸۲
کتابشناسی ملی	: ۳۷۰۱۷۳۵

فهرست

۳	مقدمه
۵	ضرورت ورزش
۵	افزایش بتمیه
۵	افزایش استحکام
۵	افزایش انعطاف پذیری
۶	تأثیرات روانی از جمله بهتر خوابیدن
۶	تأثیرات اجتماعی
۶	کنترل وزن
۷	فواید ورزش
۷	فواید دال بر صحت و سلامتی ورزش
۱۴	تأثیر ورزش در بدن
۱۵	ورزش های سبک
۱۵	شنا
۱۵	پیاده روی
۱۶	دویدن
۱۶	دوچرخه سواری
۱۶	تنیس روی میز

طناب زنی	۱۷
خستگی	۱۷
انواع خستگی	۱۸
خستگی در کودکان و نوجوانان	۱۹
رفع خستگی	۱۹
ماساژ	۲۰
تاریخچه ماساژ	۲۱
تعریف ماساژ	۲۱
اهداف ماساژ	۲۲
ورزش بانوان	۲۲
آیا بین مردان و زنان ورزشکار اختلاف فیزیولوژی وجود دارد؟	۲۳
آیا ورزش کردن برای زنان سودمند است؟	۲۴
در چه مواردی بانوان نباید ورزش کنند؟	۲۴
اثرات ورزش روی قاعدگی	۲۴
خطر فقدان قاعدگی در چیست؟	۲۵
بهترین راه جلوگیری از حاملگی در سنین باروری چیست؟	۲۵
اهمیت ورزش برای دختران دانش آموز از دیدگاه فیزیولوژی	۲۵
فواید فعالیت بدنی و ورزش در یک زن باردار	۲۸
ورزش در سنین مختلف	۲۸

۲۹.....	فعالیت کودکان
۲۹.....	افزایش سن
۲۹.....	راهنمای کامل تمرینات سبک ورزشی برای همه
۲۹.....	چطور استحکام و قدرت بدنی خود را افزایش دهیم؟
۳۱.....	تحرک داشته باشید تا عمرتان طولانی شود
۳۱.....	پیاده روی
۳۱.....	اثر مفید راه رفتن بر روی قلب
۳۳.....	تأثیر راه رفتن در کاهش افسردگی
۳۴.....	تحرک رمز سلامتی
۳۶.....	پندارهای غلط درباره فعالیت بدنی
۳۷.....	فواید فعالیت بدنی
۳۸.....	زنان و فعالیت بدنی
۴۰.....	فعالیت بدنی و جوانان
۴۲.....	زندگی بی تحرک
۴۳.....	فعالیت بدنی و افراد مسن
۴۴.....	با ورزش اندام زیبا داشته باشیم
۴۵.....	طرح ریزی برنامه ورزشی
۴۶.....	ورزش کردن سالم و بی خطر
۴۶.....	مصدومیت ها

۴۷	سلامت بی دردسر
۴۸	مطالب نظری تربیت بدنی
۴۹	آمادگی جسمانی چیست؟
۴۹	استقامت قلبی و عروقی
۵۰	ترکیب بدنی
۵۰	قدرت و استقامت عضلانی
۵۱	انعطاف پذیری
۵۱	تغذیه ورزشکاران
۵۲	نیازهای پروتئینی ورزشکاران
۵۳	نیازهای کربوهیدراتی ورزشکاران
۵۵	چربی رژیم
۵۵	آب
۵۶	توصیه‌هایی برای غذاهای قبل از مسابقه
۵۷	نمونه‌هایی از غذاهای مسابقه
۵۷	پرسازی کربوهیدرات
۵۸	پروتئین مورد نیاز ورزشکاران
۵۸	نیازهای پروتئینی در ورزش‌های استقامتی
۵۹	نیازهای پروتئینی در ورزش‌های قدرتی
۶۱	کافئین و ورزش

- ۶۱..... رژیم غذایی ورزشکاران
- ۶۲..... مزیت ورزش منظم نسبت به رژیم غذایی
- ۶۳..... انرژی
- ۶۴..... تولید انرژی
- ۶۴..... عواملی که در انتخاب نوع سوخت ماهیچه‌ها دخالت دارند
- ۶۶..... نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران
- ۶۶..... الف) مایعات
- ۶۶..... ب) درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها
- ۶۶..... ج) کربوهیدرات‌ها
- ۶۸..... د) پروتئین
- ۶۹..... ه) چربی
- ۷۰..... چه غذاهایی در فواصل قبل و بعد از ورزش توصیه می‌شود؟
- ۷۰..... مصرف کربوهیدرات در حین ورزش
- ۷۱..... مصرف کربوهیدرات بعد از ورزش
- ۷۱..... ورزش در آب
- ۷۱..... نقش شنا در ارتقاء بهره‌وری
- ۷۳..... خواص فیزیکی آب
- ۷۵..... طب پیشگیری
- ۷۶..... خاصیت‌های درمانی

تمرینات ورزش در آب	۷۸
معایب شنا	۷۸
آیا تحمل این همه زحمت ارزش دارد؟	۷۹
بهترین روش برای توانبخشی	۷۹
ترکیب شنا با ورزش های دیگر	۷۹
قرمزی چشم بعد از شنا کردن در استخر	۸۰
مراحل اجرای هر جلسه تمرین	۸۱
الف) گرم کردن	۸۲
ب) فعالیت ورزشی	۸۵
ج) سرد کردن	۸۵
بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیط های ورزشی	۸۶
از سیر تا پیاز درباره دوپینگ	۸۸
علل مخالفت با دوپینگ	۹۰
داروهای دوپینگی	۹۰
قوانین مجازات های دوپینگ	۹۱
روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ	۹۲
دوپینگ با داروهای معمولی	۹۲
عوارض دوپینگ	۹۳
دلیل استفاده از داروهای ادرار آور در ورزشکاران	۹۴

دوپینگ خونی	۹۴
نمونه‌گیری برای آزمایش دوپینگ	۹۵
دوپینگ با چای، قهوه و کوکاکولا	۹۵
فواید ورزش برای سلامتی	۹۶
فهرست منابع	۹۷