

معجزه

ورزش و رژیم

علمی و کاربردی

آنچه که قبل از هر اقدامی برای کنترل وزن باید بدانید

نویسندگان: مریم احمدی قرائی - رقیه - مدیری

انتشارات افرا تربت

پاییز ۱۳۹۵

سرشناسه

احمدی قرائی، مریم، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور

معجزه ورزش و رژیم علمی و کاربردی: آنچه که قبل از هر

اقدامی برای کنترل وزن باید بدانید/ نویسندگان مریم

احمدی قرائی، زکیه حیدری.

مشخصات نشر

ترتیب حیدریه: افرا تربت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۲۴۰ص.

شابک

۱۰۰۰۰۰ ریل 7-711-842-600-978:

وضعیت فهرست نویسی

فیبا

موضوع

تمرین های لاغری

موضوع

Reducing exercises:

موضوع

کم کردن وزن -- تأثیر تغذیه

موضوع

Weight loss -- Nutritional aspects:

موضوع

تمرین های ورزشی

موضوع

Exercise:

شناسه افزوده

حیدری، زکیه، ۱۳۶۶ -

رده بندی کنگره

۱۳۹۵: ۳م الف/۶/۷۸۱ RA۷

رده بندی دیویی

۶۱۳/۷۱۰

شماره کتابشناسی ملی

۴۵۸۱۹۷

انتشارات افرا تربت

تربت حیدریه - خیابان فردوسی شمالی (بالای زقندل بقالی) - طبقه دوم

تلفن: ۵۲۲۳۲۵۶۷-۰۹۳۳۵۵۶۷۶۰۶ - ۰۹۱۵۰۱۰۰۰۸ - Gmail:Afratorbat @Gmail.com

نام کتاب: معجزه ورزش و رژیم

مؤلفین: مریم احمدی قرائی - زکیه حیدری

ویراستار علمی: زکیه حیدری

صفحه آرا: زینب مسعودی

حروف چینی: اعظم احمدی قرائی

طراح جلد: ام البنین حیدری

سال انتشار: ۱۳۹۵ چاپ اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه مهر سیما

قطع: وزیری

شابک: ۷-۱۱-۸۴۲۷-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فصل اول: آمادگی جسمانی

۲	مقدمه‌ای بر آمادگی جسمانی
۳	آشنایی با مفاهیم عمومی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی و تندرستی
۳	تندرستی
۳	فعالیت بدنی
۴	آثار ورزش و فعالیت بدنی بر دستگاه‌های بدن
۴	فعالیت بدن بر دستگاه قلب و عروق
۷	فعالیت ورزشی و دستگاه تنفسی
۸	فعالیت ورزشی و سیستم عصبی
۹	آمادگی جسمانی
۱۱	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۱۱	استقامت قلبی - تنفسی
۱۵	قدرت عضلانی
۱۸	انعطاف‌پذیری
۱۸	ترکیب بدن
۱۸	نیپ‌های بدنی
۲۲	توان
۲۳	چابکی
۲۳	سرعت
۲۶	هماهنگی

فصل دوم: تمرین

۲۸	مقدمه
۲۹	تکنیک راه رفتن صحیح

۳۰	اصول و روش صحیح در دویدن
۳۲	اثر زمین و سطح راه رفتن
۳۳	اثر کفش
۳۴	طول گام بهینه
۳۴	مقاومت هوا
۳۴	استفاده از وزنه های دستگیره ای و موج پایی
۳۴	راه رفتن
۳۵	دویدن
۳۶	انواع تمرینات ورزشی
۳۶	تمرینات هوازی (Aerobic)
۳۷	تمرینات بی هوازی (Anaerobic)
۳۸	تمرینات تداومی
۳۸	تمرینات اینتروال
۳۹	مزایای تمرینات اینتروال
۴۰	معایب تمرینات اینتروال
۴۱	تمرینات پلیومتریک
۴۲	تمرینات ایستگاهی (دایره ای)
۴۶	تمرینات با وزنه
۵۰	تمرینات PNF
۵۱	تمرینات فارتلک
۵۲	اصول یک جلسه تمرین
۵۴	متن اصلی جلسه تمرینی
۵۴	سر د کردن
۵۵	تعداد جلسات فعالیت ورزشی

۵۶	مدت جلسات فعالیت ورزشی
۵۶	شدت جلسات فعالیت ورزشی
۵۷	بهداشت ورزشی
۵۸	گرفتگی عضلانی چیست؟
۶۱	کوفتگی عضلانی تاخیری
۶۳	ورزش در دوران سالمندی
۷۵	ورزش در دوران بلوغ
۸۴	تمرین ای و ایسی و آسم

فصل سوم: تغذیه

۹۸	تغذیه
۹۲	تغذیه و فعالیت ورزشی
۹۲	علم تغذیه
۹۳	شش نوع ماده غذایی
۹۴	کربوهیدرات‌ها (قندها)
۹۶	لیپیدها (چربیها)
۹۸	پروتئین‌ها
۹۹	ویتامین‌ها
۱۰۲	مواد معدنی
۱۰۴	آب
۱۰۶	مصرف آب و مایعات قبل از ورزش
۱۰۷	مصرف آب در حین ورزش
۱۰۷	مصرف آب بعد از ورزش

فصل چهارم: تناسب اندام

۱۰۹	تناسب اندام
-----	-------------

۱۱۱	وزن مطلوب چیست؟
۱۱۲	فرمول‌های محاسبه وزن مطلوب
۱۱۲	شاخص توده بدن (BMI)
۱۱۳	فرمول استاندارد
۱۱۴	فرمول بروکا
۱۱۴	نسبت دور کمر به دور باسن
۱۱۴	درصد وزن اید آل
۱۱۶	کنترل وزن
۱۱۷	چربی بدن
۱۲۰	توزیع چربی در بدن
۱۲۰	میزان چربی ضروری در بدن
۱۲۲	سلولیت
۱۲۵	چاقی و اضافه وزن
۱۲۸	علت‌شناسی چاقی در سطح سلولی
۱۲۸	انواع چاقی از نظر شکل ظاهری
۱۳۰	دلایل چاق شدن
۱۳۴	درمان چاقی
۱۳۵	استاندارد کاهش وزن در رژیم‌های غذایی چه اندازه‌ای می‌تواند باشد؟
۱۳۷	کاهش چربی موضعی
۱۳۸	دو اشتباه بزرگ در کاهش وزن
۱۳۹	طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن
۱۴۰	توصیه‌هایی برای کاهش وزن
۱۴۵	موضوعات سه‌گانه در ورزشکاران زن
۱۴۷	علت ذخیره شدن چربی در ناحیه تهیگاه و ران‌ها

۱۴۸	اشتباه رایج در مورد چربی سوزی
۱۴۹	چربی های شکمی از کجا می آیند؟
۱۵۰	تاثیر گیاهان دارویی در لاغری
۱۶۱	کاهش وزن و شل شدن پوست
۱۶۴	جراحی های کاهنده وزن
۱۶۵	روش های نامناسب کاهش وزن
۱۷۴	جراحی برای برداشتن چربی
۱۷۵	لاغری
۱۷۶	روش های افزایش وزن
۱۷۹	افزایش یافت عضلاتی
۱۸۲	نکاتی برای نوشتن یک برنامه غذایی خوب
	فصل پنجم: تقویت عضلات
۱۸۶	تقویت عضلات دست، شانه، سینه
۱۹۱	تقویت عضلات شکمی
۱۹۷	تقویت عضلات پشت، باسن و شینگاه
۲۰۲	تقویت عضلات پا و باسن
۲۰۸	تقویت کلیه عضلات
۲۱۱	پیوست ۱: روش تشخیص تیپ های بدنی
۲۱۷	پیوست ۲: کالری مواد غذایی

کتابی که پیش روی شماست برگرفته از تجربیاتی می باشد که مؤلفین کتاب طی سال های گذشته با آن دست و پنجه نرم کرده اند. سوالات و ابهاماتی که در ذهن اکثر افرادی که به ما مراجعه می کنند، وجود دارد. دغدغه هایی که بیشتر افرادی که رو به سوی ورزش می آورند با آن درگیر هستند. کتاب های بسیاری در زمینه تناسب اندام و آمادگی جسمانی و تغذیه نگاشته شده است و این جای خوشحالی است. اما در این کتاب ما بر آن شدیم تا از صفر تا ۱۰۰ آنچه که یک فرد برای رفتن به سمت ورزش باید بداند را تدوین کنیم. یادواریم با خواندن این کتاب با نگاهی روشن و فکری علمی برای حفظ سلامتی و کنترل وزن، ورزش را انتخاب کنید و آن را یک دوست، درمانگر و یک معجزه بدانید. شاید برایتان شنیدنی باشد در اینجا از تجربیات بگوئیم که عینیت دارند.

خانمی ۳۲ ساله که در ابتدای کار به ما مراجعه کرد و گفت به کلوپ ورزشی رفته و بعد از گذراندن چند ماه دچار زانو درد بسیار شدید شده است. حتی قادر به انجام کارهای روزانه ی خود نیست. او می گفت پس از مراجعه به پزشکی مجرب، پزشک به او می گوید که ورزش کردن برای او مضر است. اما او به خاطر کم تحرکی متوجه افزایش وزن سریع خود می شود و تصمیم می گیرد برای بهبود شرایط خود اقدام کند. وقتی به ما مراجعه کرد به او گفتیم باید تمام تندرستی را با گوش داده و با تجویز ما ورزش کند. خوشبختانه بعد از ۵ ماه علاوه بر کاهش وزن، بخاطر تقویت عضلاتش درد زانوهای او به طور کل درمان شد. این اتفاق فقط با ورزش اصولی و با حوصله و اراده ی ورزش داد. الا این شخص که قادر به دویدن نبود می تواند در حال حاضر ۸ دقیقه بدون احساس درد بدود و این یک اتفاق خوب برای ما و او بود.

خانم دیگری با ۳۷ سال سن به ما مراجعه نمود و از درد مفاصل رنج می برد. به او توصیه کردیم ورزش را شروع کند و خاطر نشان کردیم که این دردها به دلیل ضعف عضلاتی اوست. او می گفت تمام مدت در خانه بدنم را ماساژ می دهم تا درد نداشته باشم. هفته اول از درد زانو هنگام ورزش گله می کرد و ما او را به صبر و رعایت اصول تمرین تشویق کردیم. بعد از دو ماه اظهار خوشحالی کرد که نه تنها درد زانو

ندارم بلکه ماساژور را هم در خانه کنار گذاشته‌ام. این برای ما و دنیای ورزش یک مسئله جدید نبود اما برای او باور نکردنی بود.

دیگر افرادی که برای فرار از فشارهای روانی، افسردگی‌های زایمان و داشتن حس خوب سراغ ما می‌آیند تا اتفاقی شیرین و زیبا را در زندگیشان رقم بزنند. کسانی که به خاطر چاق یا لاغر بودن یا حتی تبلی تخمدان قادر به باردار شدن نیستند، با ورزش کردن نتایج خوبی گرفته‌اند و با دستی پر برگشته‌اند.

در پایان همه شما خوانندگان این کتاب را به ورزش دعوت می‌کنیم؛ ورزشی اصولی و علمی. ورزشی که پیامد و عارضه‌ی جسمی برای شما نداشته باشد. برای همین کتاب را نگاشته‌ایم تا افکار عامیانه‌ای که مسیر انحرافی در دنیای ورزش است را به شما معرفی کنیم؛ کاهش وزن سریع، تمرینات نامناسب و ممنوع با شاک بالا و بدون در نظر گرفتن شرایط فیزیکی و سنی فرد، رژیم‌های غذایی خطرناک که هر عقل با سی آن را خط می‌زند، رژیم قهوه، انگور، آب، چای و این‌ها فقط یک بیراهه است. ما به شما توصیه می‌کنیم آگاهی و علم مسیری درست را انتخاب کنید. هیچ اتفاق خوبی در زمان کوتاه نمی‌افتد و نیاز به زمان، اراده، حوصله و علم دارد.

"فردا خیلی دیر است از امروز شروع کنید"