
ورزش و سلامت پایدار

تألیف:

فرزان انگار

نازنین دانش‌بخش

سروش نیک‌نامیان

سرشناسه : انگار ، فرزانه ، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : ورزش و سلامت پایدار/تالیف فرزانه انگار، نازنین دانش‌بخش، سروش نیکنامیان.
 مشخصات نشر : تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۱۹۰-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : ورزش - جنبه‌های بهداشتی Sports-- Health aspects
 موضوع : تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های بهداشتی Exercise -- Health aspects
 موضوع : سلامتی Health
 شناسه افزوده : دانش‌بخش، نازنین، ۱۳۵۶ -
 شناسه افزوده : نیکنامیان، سروش، ۱۳۶۰ - Niknamian, Soroush
 رده بندی کنگره : ۷۸۰/۴۱۳۹۵ و ۷۸۰/۴۱۳۹۶ RAVV
 رده بندی دیویی : ۶۱۳
 شماره کاتالوژی ملی : ۴۴۴۳۸۹۲



ورزش و سلامت پایدار

فرزانه انگار، نازنین دانش‌بخش، سروش نیکنامیان

ناشر: رویان پژوه
 نوبت چاپ: اول - ۹۵
 مدیر تولید: سید امین حسینی
 صفحه‌آرایی: شادی حمیدی
 چاپ و صحافی: بهمن
 قطع و تعداد صفحات: رقعی - ۱۳۸
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 بها: ۱۵۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-190-0

دفتر نشر: نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
 تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳، ۶۶۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

فهرست

۹	 مقدمه
۱۳	 عملکرد بدن
۱۹	 تفاوت فعالیت بدنی و ورزش
۲۳	 آیا بانوان چاق‌تر از آقایون هستند؟
۲۳	 تاثیر جنسیت در تعادل انرژی
۲۶	 دلایل علمی اضافه وزن و روش ساده جلوگیری از آن
۲۸	 چگونه می‌توان وزن خود را در کنترل نگه داشت؟
۳۱	 جدول میزان کالری موجود در غذاها
۳۶	 فعالیت‌های جسمانی و میزان انرژی مصرفی
۴۱	 آیا شبها سخت به خواب می‌روید؟
۴۱	 آیا نیمه شبها بیدار می‌شوید و فکر و خیال نمیگذارند دوباره به خواب بروید؟
۴۱	 آیا باردار هستید؟
۴۲	 آیا شما قبل از خواب چای و یا قهوه زیادی می‌نوشید؟
۴۲	 آیا دیر وقت غذا می‌خورید و غذای شما حاوی گوشت زیادی است؟
۴۲	 آیا شغل پشت میز نشینی یا فعالیت کمی دارید؟
۴۲	 آیا بالای شصت سال سن دارید؟

- ۴۳..... توصیه عمومی برای ورزش
- ۴۵..... ورزش با چه شدتی مفید است؟
- ۴۶..... لباس ورزشی باید چگونه باشد؟
- ۴۷..... کفش ورزشی باید چگونه باشد؟
- ۴۹..... مهم نرمش صبح گاهی
- ۵۲..... بارداری و ورزش
- ۵۶..... فعالیت‌های بدنی و نحوه صحیح حرکات روزمره
- ۵۷..... وضعیت صحیح ایستادن
- ۵۷..... نرمش‌های دوران بارداری
- ۵۹..... نرمش‌های پس از زایمان
- ۶۱..... آیا پس از بارداری و زایمان فرزندتان دچار اضافه وزن شدید؟
- ۶۲..... راجع به نوزادمان به چه می‌فکرم؟
- ۶۲..... نوزادان و بازتاب‌های پایه ای حرکت
- ۶۵..... برنامه تمرینی برای کودکان زیر یک سال
- ۶۶..... کودکان یک تا ده ساله
- ۶۷..... راه رفتن صحیح:
- ۶۸..... برای پرورش استعداد کودک از خرد سالی چه می‌فکرم؟
- ۶۸..... راه رفتن، پریدن
- ۷۳..... دوره بعدی سنین شش تا ده سال است.
- ۷۵..... مهارت‌های پرتابی
- ۷۷..... شوت نیز نوعی پرتاب با پاست
- ۸۰..... تاثیرات پیشرفت تکنولوژی بر کودکان
- ۸۹..... افراد ۱۰ تا ۱۸ ساله
- ۸۹..... از نظر فعالیت جسمانی
- ۹۳..... دوچرخه سواری

۹۳	حرکات موزون
۹۳	مزایا و نکات مفید حرکات ریتمیک
۹۴	آسان بودن و در دسترس بودن
۹۴	چقدر ورزش کنیم؟
۹۴	اختلالات وزنی در دوران بلوغ
۹۵	وزن مناسب افراد ۱۰ تا ۱۸ سال
۹۸	آیا چربی د چهار اضافه وزن شده است؟
۹۸	آیا چربی د چهار کمبود وزن شده است؟
۱۰۰	مردان و زنان بین ۲۰ تا ۴۰ سال
۱۰۱	چقدر ورزش کنیم؟
۱۰۱	راههای کاهش وزن
۱۰۳	تمرینات ساده‌ای که برای سوخت و ساز بدن مناسب می‌باشند
۱۰۳	تمرینات روزانه در محل کار یا خانه
۱۱۰	اضافه وزن
۱۱۰	آیا شما به تازگی دچار اضافه وزن شدید؟
۱۱۱	آیا اضافه وزن شما با وضعیت روحیتان (افسردگی، ارتروزها)
۱۱۲	آیا همراه با اضافه وزن نشانه‌های زیر را در خود دیده اید؟
۱۱۲	آیا بیش از ۴۰ سال دارید و وزن‌تان در حد بالای نوار خاکستری یا در دایره اضافه وزن آن قرار دارد؟
۱۱۲	کمبود وزن
۱۱۳	اگر اشتهای شما خوب است و این نشانه‌ها را در خود احساس می‌کنید
۱۱۳	اگر اشتهای شما هنوز خوب است ولی هیچ نشانه‌ای از نشانه‌های بالا را ندارید
۱۱۶	افراد ۴۰ سال به بالا
۱۱۷	انواع پوکی استخوان
۱۱۸	درمان

۱۱۹	فعالیت بدنی در سنین بالا
۱۲۲	تمرینات مکنزی
۱۲۴	تمرین در آب
۱۲۶	نمونه رژیم غذایی برای سالمندان
۱۲۸	آسیب‌های عمومی در فعالیت جسمانی
۱۲۹	انواع آسیب‌ها
۱۲۹	پیچیدگی
۱۳۰	کوفتگی
۱۳۱	کمیدگی
۱۳۲	گرفتگی
۱۳۳	ورزش و آرامش دهی
۱۳۳	افسردگی و افسردگی دارد
۱۳۴	تمرین نفس کشیدن
۱۳۵	تمرین آرامش
۱۳۵	تمرین شل کردن عضلات
۱۳۷	منابع

مقدمه

از آنجایی که راهنمایی جامع در مورد ورزش عمومی و فعالیت جسمانی برای همگان در همه سنین موجود نبود و همانطور که می‌دانید چنین دانشی باید به صورت فراگیر در دسترس مردم باشد این کتاب، که محصول سالهای تحصیل و کار در زمینه دانش ورزش است را به شما عزیزان تقدیم میکنیم. ضمن تشکر از دکتر وحید حسینی جناب دوست و همکار عزیز و دکتر سید اصغر ساداتیان که در نگارش بخشهایی از این کتاب ما را راهنمایی نمودند.

هزاران سال است که انسان بر روی کره خاکی زندگی می‌کند. یکی از بزرگترین تفاوت‌هایی که انسانهای امروزی با گذشتگان خود دارند اهمیت است که به شکل و فرم بدن خود می‌دهند. انسانها دریافته‌اند که هرچه بدنشان پرمهرتر باشد، سالم‌تر و شاداب‌تر زندگی خواهند کرد. شاید جالب باشد بدانید تغییری که در شیوهی زندگی انسان پیدا شده، موجب تغییرات زیاد و عمیقی در شکل، اندازه و کارایی بدن انسان است. به طور کلی می‌توان گفت: نسلهای امروزی افرادی کارآمدتر، قوی‌تر و مناسب‌تر برای زندگی روزمره می‌باشند، اما در عین حال مشکلاتی نیز وجود دارد. طبق تحقیقات انجام شده دانشجویان و دانش‌آموزان امروزی نسبت به بیست سال پیش بلندتر و سنگین‌تر هستند. همان‌طور که می‌دانید رکوردهای جهانی هر

روز پیشرفت می‌کند. شاید جالب باشد بدانید هر ورزشکاری که رکورد جدیدی را به ثبت می‌رساند حتی فکرش را هم نمی‌کند که خود او بتواند این رکورد را تغییر دهد اما در کمال حیرت هر چند سال یکبار شخص دیگری این رکورد را افزایش داده و تا حد باور نکردنی بالا می‌برد. این پیشرفتها به دلیل کاربرد صحیح علوم روز در اموری مانند تغذیه، بهداشت و روشهای تمرینی می‌باشد که اجازه می‌دهند نسلهای امروزی از آن بهره‌مند شوند. در حقیقت این عوامل به ژن انسانی اجازه می‌دهند تا به مرز حداکثر کارایی خود نزدیک شوند. با پژوهشهای انجام شده در سالهای اخیر، ثابت شده است که بعضی تواناییها مانند سرعت و استقامت از طریق وراثت کسب می‌شود ولی می‌توان با تمرین آنها را بهتر کرد و به میزان حداکثری رساند.

ما به عنوان سازندگان امروزی امکانات و تواناییهای بیشتری نسبت به قبل داریم. بیماریها کمتر شده‌اند. رفت و آمد آسانتر شده است و تمامی این پیشرفتها موجب شده تا امروزه ما زمانی به نام «قادر فراغت» داشته باشیم.

اوقاتی که هر چند کوتاه و یا ناچیز به نظر می‌رسد نقش عمده‌ای را در زندگی امروزی ما بازی می‌کنند. اگر همه ما بدانیم که با اختصاص دادن قسمتی از اوقات فراغت خود به ورزش، زندگی خود را به نحو «خارج العاده» تغییر می‌دهیم حتماً این کار را انجام خواهیم داد. این کتاب راهنمایی است برای کسانی که می‌خواهند سالم زندگی کنند و از زندگی خود بیشترین سود و لذت را ببرند. یکی از مشکلات امروزی غرق شدن در دنیای رایانه‌ها، تبلتها و گوشی‌تلفن همراه است. واقعیت این است که زمانهایی که ما به استفاده از این وسایل اختصاص می‌دهیم بسیار زیاد است و سهم زیادی از این زمان را می‌توان به فعالیت جسمانی و یا پیاده روی اختصاص داد. برای شروع بیاید با یکسری سؤالات و معماهای روزمره راجع به ورزش و کاربرد آن شروع کنیم که شما با مطالعه کامل این مجموعه می‌توانید جواب تمامی این سؤالات را بیابید؟

۱- آیا بنظر شما یک پسر ۹ ساله که فقط ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، می‌تواند یک اتومبیل ۱۸۵۰ کیلوئی را از روی زمین بلند کند؟ (فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی جلد ۱ صفحه ۳۸ کادر اول)

۲- شاید تا به حال بارها احساس کرده باشید که کرخت و بی‌انگیزه هستید و تمایلی به انجام هیچ کاری ندارید. آیا راه موثر برای جلوگیری از بروز چنین احساسهایی وجود دارد و آیا این راهها در ارتباط مستقیم با ورزش و فعالیت بدنی است؟

۳- چگونه می‌توان به کمک ورزش و فعالیت بدنی صحیح، زندگی سالمی را تجربه کرد و هرگز دچار اضافه وزن و یا اضافه وزن نشد؟

۴- برای رفع درد ناشی از فعالیت بدنی، راه حل کم خرج و صحیح وجود دارد؟

۵- چه قدر باید ورزش کرد؟ چه قدر باید خورد؟ چه ورزشی باید کرد؟ چه غذایی باید خورد؟

۶- چگونه می‌توان هم از زندگی لذت برد و هم بدنی کاملاً سالم و متناسب داشت؟

۷- همچنین فعالیت‌های بدنی سرگرم کننده و مناسبی را به شما پیشنهاد می‌کنیم و نوعی برنامه‌های ورزشی را نیز برای افراد مختلف در سنین مختلف توصیه می‌کنیم.

۸- آیا پیشرفت و صنعتی شدن دنیا تاثیر مثبتی بر عملکرد انسانها داشته یا موجب ضعف بدنی آنها شده است؟

۹- شرایط روانی و اجتماعی کشور ما و همچنین طرز زندگی ما در داخل خانه و همچنین بیرون از خانه چه تاثیری را بر ساختار جسمانی و فعالیت‌های بدنی ما می‌گذارد و چه راههای موثری برای برطرف کردن تمامی این مشکلات وجود دارد؟

۱۰- و در نهایت مهمترین سوال اینکه کدامیک از این سه گروه (ورزشکاران حرفه‌ای- افرادی که در زندگی خود برنامه خاصی برای ورزش کردن دارند ولی به هیچ وجه

به صورت حرفه‌ای ورزش نمی‌کنند- افرادی که برنامه مشخصی برای ورزش کردن ندارند و کمتر به تمرینات بدنی منظم می‌پردازند یا اصلاً نمی‌پردازند) بدنی سالم‌تر دارند و از زندگی خود بیشتر لذت می‌برند؟

۱۱- آیا تا به حال پس از ورزش سنگین خوابتان گرفته است؟ دلیلش چیست؟

۱۲- آیا تاکنون شده است خیلی ناراحت باشید ولی با کمی جست و خیز با دوستانتان تمامی ناراحتیهایتان را فراموش کرده و یا حداقل آنها را کاهش دهید؟ دلیلش چیست؟

۱۳- رابطه فعالیت جسمانی با شادی چیست؟