

ورزش و بیماری‌ها

گردآوری و تألیف
سید ابوالفضل تجلی

www.ketab.ir



انتشارات مدیران دانش

www.ketab.ir

- سرشناسه : تجلی، سید ابوالفضل، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : ورزش و بیماری‌ها
مشخصات نشر : تهران: مدیران دانش، فردای روشن، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۷۴ ص.
شابک : ۸ - ۳ - ۹۵۰۱۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۱۴۰۸



انتشارات مدیران دانش
وابسته به مؤسسه فرهنگی و هنری فردای روشن

ورزش و بیماری‌ها

گردآوری و تألیف : سید ابوالفضل تجلی

طراح جلد : امیر مقصودی

حروف‌نگاری : طاهره السادات حسینی

صفحه‌آرایی : شهرام فرجی

قیمت : ۸۰۰۰ تومان چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۱۰-۳-۸

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی : میدان توحید، ابتدای ستارخان، بین کوثر ۱ و ۲، بلاک ۶۰، طبقه ۳

تلفن : ۴-۸۸۹۹۵۷۶۳، دورنگار : ۶۶۴۲۹۷۹۱

فهرست مطالب

۹	سخن مولف
۱۳	پیشگفتار
	بخش اول ورزش و بیماری های جسمی
۱۴	آرتروز و فعالیت ورزشی
۱۵	شواهد تجویز فعالیت بدنی
۱۶	نوع و مقدار فعالیت بدنی
۱۶	سازوکارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
۱۷	تجویز فعالیت بدنی
۱۸	موارد منع فعالیت بدنی
۱۸	آسم و فعالیت های ورزشی
۲۰	تجویز فعالیت بدنی
۲۱	نوع و مقدار فعالیت بدنی
۲۱	ساز و کارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
۲۲	موارد منع فعالیت بدنی
۲۳	چاقی و فعالیت ورزشی
۲۳	شواهد تجویز فعالیت بدنی
۲۴	نوع و مقدار فعالیت بدنی
۲۴	سازوکارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
۲۴	تجویز فعالیت بدنی
۲۵	موارد منع فعالیت بدنی
۲۶	دیابت نوع ۲ و فعالیت ورزشی

- ۲۸..... شواهد تجویز فعالیت بدنی
- ۳۱..... نوع و مقدار فعالیت بدنی
- ۳۲..... موارد منع فعالیت بدنی
- ۳۳..... سرطان و فعالیت ورزشی
- ۳۴..... شواهد تجویز فعالیت بدنی
- ۳۴..... نوع و مقدار فعالیت بدنی
- ۳۵..... ساز و کارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
- ۳۵..... تجویز فعالیت بدنی
- ۳۶..... موارد منع فعالیت بدنی
- ۳۷..... بیماری عروق کرونر قلب و فعالیت ورزشی
- ۳۷..... شواهد تجویز فعالیت بدنی
- ۳۸..... نوع و مقدار فعالیت بدنی
- ۳۸..... سازوکارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
- ۳۸..... تجویز فعالیت بدنی
- ۴۱..... موارد منع فعالیت بدنی
- ۴۲..... پرفشار خونی و فعالیت ورزشی
- ۴۳..... شواهد تجویز فعالیت بدنی
- ۴۴..... نوع و مقدار فعالیت بدنی
- ۴۴..... سازو کارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
- ۴۵..... تجویز فعالیت بدنی
- ۴۵..... موارد منع فعالیت بدنی
- ۴۶..... اختلال در چربی خون و فعالیت ورزشی
- ۴۷..... شواهد تجویز فعالیت بدنی
- ۴۸..... نوع و مقدار فعالیت بدنی
- ۴۹..... سازوکارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
- ۴۹..... تجویز فعالیت بدنی
- ۴۹..... موارد منع فعالیت بدنی

بخش دوم بررسی نقش ورزش در بیماری‌های شایع در حوزه روان

۵۳	مقدمه
۵۵	تعریف سلامت روان
۵۶	تأثیر ورزش در سلامت روان
۵۷	چگونگی مقابله با بیماری روانی
۵۸	افسردگی و فعالیت بدنی
۵۸	پیشگفتار
۶۲	شواهد تجویز فعالیت بدنی
۶۳	نوع و مقدار فعالیت بدنی
۶۳	سازوکارهای احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
۶۴	تجویز فعالیت بدنی
۶۵	استرس، اضطراب و فعالیت بدنی
۶۵	پیشگفتار
۶۶	شواهد تجویز فعالیت بدنی
۶۷	نوع و مقدار فعالیت بدنی
۶۷	سازوکار احتمالی عملکرد فعالیت بدنی
۶۸	تجویز فعالیت بدنی
۶۸	تمرینات مدیریت‌شده ساده
۷۱	موارد منع فعالیت بدنی
۷۲	منابع:

برنام خدا

سخن مولف

بسیار سخن و حدیث از تأثیر و اهمیت تربیت بدنی و ورزش بر ابعاد مختلف رشدی چون جسم و روان شنیده‌ایم یا خوانده‌ایم. البته بیشترین کوشش در ارائه چگونگی افزایش یا تقویت قوای جسمانی به‌وسیله تربیت بدنی ورزشی صرف گردیده و کمتر به مشخص نمودن ویژگی‌های سلامت روان پرداخته شده است لذا بر آن شده‌ایم که حتی مختصر به نقش ورزش در کاهش و درمان بیماری‌های شایع جسم و روان پرداخته و سهم خویش را در بازتوانی و ارتقای سلامت جامعه ایفا نمائیم.

سید ابوالفضل تجلی