

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

تناسب اندام FOR DUMMIES®

نوشته‌ی سوزان اشلوزبرگ و لیز نیورنت
برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرنشانه: اشلوزبرگ، سوزان Schlosberg, Suzanne
عنوان و نام پدیدآورنده: تناسب اندام؛ نوشته‌ی سوزان اشلوزبرگ و لیز نیپورنت؛ برگردان مهرک ایروانلو
مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۴۳۰ ص. مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۳۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Fitness for Dummies, 4th ed. c 2014

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: نیپورنت، لیز، ۱۹۶۰ - م.

شناسه افزوده: Neporent, Liza

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۳ ت ۸ ش/ RAV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۸۶۲۷



آوند دانش

تناسب اندام For Dummies

نوشته‌ی سوزان اشلوزبرگ و لیز نیپورنت

برگردان: مهرک ایروانلو

ویراستار: فاطمه ثقفی

طراحی گرافیک: استودیو حربی

تصویرگر: صبا صیاد

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۳ - چاپ اول

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه

نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ شماره: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۳۸-۲

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسندگان

سوزان اشلوزبرگ نویسنده‌ی موضوعاتی چون تناسب اندام و آمادگی جسمانی، سلامتی و وظایف والدین است که به سبب شیوه‌ی طنزآمیز برخوردش با روش‌های مختلف زندگی زیانزد است. او سردبیر سابق نشریه‌ی شپ است و تألیف ده عنوان کتاب از جمله: *Weight Training for Dummies*, *The Ultimate Workout Log*, *The Good Neighbor Cookbook* و *The Active Woman's Pregnancy Log*، را مستقلاً یا به صورت همکاری به عهده داشته است. مقالات او را می‌توانید در وبگاه‌های *Parents and Parenting*, *Fit pregnancy*, *Ladies Home Journal* و وبگاه شخصی وی (www.suzanneschlosberg.com) پیدا کنید. اشلوزبرگ در شهر بند واقع در ایالت اورگان آمریکا همراه با همسر و دو پسر دو قلوی خود زندگی می‌کند و عاشق دوچرخه‌سواری است.

لیز نیپورت، مقاله‌نویس و وبلاگ‌نویس وبگاه بهداشت و تندرستی AOL است و در سایر وبگاه‌ها، نشریات و رسانه‌ها هم مشارکتی منظم و فعال دارد. او در تألیف کتاب *The Winners Brain*، با نویسندگانی چون جف براون و مارک فنسک همکاری داشته است. وی انسانی شوخ‌طبع، با زمینه‌ی علمی قوی و صاحب‌نظر در عرصه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی است. مدرک تحصیلی او کارشناسی ارشد در رشته‌ی فیزیولوژی ورزش از دانشگاه نیویورک است که به تأیید شورای ورزش آمریکا نیز رسیده. نویسنده به مدت شش سال در این شورا عضویت داشته و در حال حاضر نیز سمت سخنگوی ملی آن را به عهده دارد. او مشاور نشریات دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه هاروارد و مدیر شرکت موسوم به سلامت ۳۶۰ است. این شرکت در نیویورک واقع شده و در زمینه‌ی مدیریت سلامتی به مشتریان خود مشاوره می‌دهد. نیپورت به همراه همسرش جی و دخترش در شهر نیویورک زندگی می‌کند. می‌توانید آثار او را در ([Twitter@Lizzyfit](https://twitter.com/Lizzyfit)) یا وبگاه (www.W360.com) دنبال کنید.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: با کم تحرکی به مبارزه برخاستن	۹
فصل ۱: نقشه‌ی رسیدن به هدف	۱۱
فصل ۲: ارزیابی آمادگی جسمانی	۲۵
فصل ۳: مراقب آنچه می‌خورید باشید: اصول تغذیه	۴۷
فصل ۴: خودآموزی	۶۱
فصل ۵: قرار نیست بر سر شما هم بیاید: پیشگیری از آسیب‌های شایع جسمانی	۷۳
بخش ۲: تمرینات قلبی-عروقی	۸۹
فصل ۶: دوره‌ی فشرده‌ی تمرینات قلبی-عروقی: شدت مناسب	۹۱
فصل ۷: طراحی تمرینات قلبی-عروقی	۱۰۳
فصل ۸: تمرین با دستگاه‌های قلبی-عروقی	۱۲۳
فصل ۹: ورزش در هوای آزاد	۱۲۷
بخش ۳: عضله‌سازی و تقویت استخوان‌ها	۱۵۳
فصل ۱۰: چرا باید با وزنه کار کنید	۱۵۵
فصل ۱۱: توده‌ی عضلات: حفظ یا کاهش	۱۶۵
فصل ۱۲: رمزگشایی از دستگاه‌های بدن‌سازی	۱۸۷
فصل ۱۳: طراحی برنامه‌ی تمرینات قدرتی	۲۰۹
بخش ۴: گرم کردن بدن با تمرینات انعطافی، تعادلی و ورزش ذهن و جسم	۲۳۹
فصل ۱۴: تمرینات انعطافی: مفهوم کشش	۲۴۱
فصل ۱۵: رسیدن به تعادل مطلوب	۲۵۹
فصل ۱۶: آشنایی اجمالی با ورزش یوگا	۲۶۹
فصل ۱۷: مفهوم واقعی پیلاتس	۲۸۳
بخش ۵: تناسب اندام در باشگاه و خانه	۲۹۵
فصل ۱۸: انتخاب باشگاه ورزشی و عضویت در آن	۲۹۷
فصل ۱۹: طراحی باشگاه ورزشی خانگی	۳۱۵
فصل ۲۰: تمرین با مربی خصوصی	۳۳۷
فصل ۲۱: کلاس ورزش یا تمرینات دیجیتالی	۳۴۹
بخش ۶: آشنایی با ورزش	۳۶۱
فصل ۲۲: تناسب اندام در دوران بارداری: ورزش دو نفره	۳۶۳
فصل ۲۳: تناسب اندام و آمادگی جسمانی کودکان	۳۷۷

فصل ۲۴: حفظ تحرک جسمانی در سالخوردگی ۳۸۵

بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها ۳۹۳

فصل ۲۵: ده دلیل اساسی برای ورزش ۳۹۵

فصل ۲۶: ده سرمایه‌گذاری عالی برای تناسب اندام و آمادگی جسمانی ۴۰۳

www.ketab.ir

مقدمه

اگر در پی تناسب اندام و آمادگی جسمانی هستید، آدرس را درست آمده‌اید. شاید نتوانیم بند کفش‌های ورزشی‌تان را ببندیم و شما را روی تردمیل بفرستیم، اما می‌توانیم فواید و امتیازات ورزش را به تفصیل توضیح بدهیم، بهترین برنامه‌ها و تولیدات ورزشی را در اختیارتان بگذاریم و برای ادامه‌ی طولانی‌مدت تمرینات ورزشی، تشویق‌تان کنیم.

برای درک میزان تغییرات در عرصه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی، کافی است بدانید اولین چاپ کتاب *تناسب اندام For Dummies*، تنها شامل چهار پاراگراف در مورد اینترنت بود، حتی در چاپ سوم آن هم به واژه‌ی پادکست و یا اشاره‌ای درباره‌ی نرم‌افزارهای کاربردی قابل نصب روی تلفن برنمی‌خورد. اما چاپ چهارم کتاب که در حال حاضر در دستانتان قرار دارد، از نکات مربوط به استفاده از وبسایت‌ها به منظور کسب اطلاعات لازم برای آمادگی جسمانی و تناسب اندام پر است.

اگر رابطه‌ی چندانی با فناوری ندارید یا موافق شیوه‌های سنتی هستید، اصلاً نگران نباشید؛ بعضی از پرتعدادترین انواع تمرینات بدن‌سازی، یادگار گذشته‌های دور و با ابتدایی‌ترین سطح فناوری هستند. مثلاً دمبل‌های روسی - وزنه‌های چدنی متداول در روسیه‌ی تزاری - مجدداً به صحنه بازگشته‌اند. یوگا، با قدمتی هزاران ساله، از همیشه محبوب‌تر است و همین‌طور پیلاتس که عمرش به بیش از یک قرن می‌رسد. اگر بخواهیم یکی از مطرح‌ترین و مفیدترین ابزارهای ورزشی امروز یعنی فیزیوبال را توصیف کنیم، در حقیقت چیزی جز یک توپ کنار دریای پر زرق و برق نیست.

مثل همیشه، عرصه‌ی ورزش همه را - از بچه‌های بازیگوش گرفته تا مادر بزرگ‌ها - دربرمی‌گیرد. در کتاب *تناسب اندام For Dummies*، تلاش کرده‌ایم تا بحث را از جهات مختلف مورد بررسی قرار دهیم.

درباره‌ی این کتاب

کتاب *تناسب اندام For Dummies*، شما را در جریان تازه‌ترین اطلاعات - هم خوب، هم بد، فوق‌العاده عالی (پادکست‌های ورزشی رایگان) و کاملاً عجیب (کفش‌های انگشت‌دار) قرار می‌دهد. اما وظیفه‌ی اصلی ما، تشویق شما به فعالیت، تبدیل شما به مصرف‌کننده‌ی آگاه محصولات بازار و شنونده‌ی هوشیار تبلیغات و کمک به غلبه

بر نگرانی‌های مربوط به تمرین با دستگاه پرس سینه یا وحشت از شرکت در کلاس اسپینینگ است.

کتاب تناسب اندام *For Dummies*، به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که حتماً می‌خواهید بدانید. مثل:

- ✓ واقعاً با ورزش لاغر می‌شویم؟
- ✓ مناسب‌ترین تمرینات قدرتی برای تازه‌کارها کدام است؟
- ✓ فرق بین یوگا و پیلاتس چیست؟
- ✓ ورزش در سه ماهه‌ی سوم حاملگی یا در نود سالگی خطرناک نیست؟
- ✓ آیا نوشیدن نوشابه‌های رژیمی، باعث کاهش وزن می‌شود؟
- ✓ آیا تمرین با نرم‌افزارهای کاربردی یا بازی وی‌فیتنس، واقعاً سبب تناسب اندام می‌شود؟
- ✓ کدام یک از انواع تجهیزات خانگی مطمئن‌ترند؟
- ✓ چطور باید بفهمیم که در باشگاه ورزشی عضو شویم یا دی‌وی‌دی ورزشی بخریم؟
- ✓ آیا همان‌طور که وبگاه‌ها ادعا می‌کنند، می‌توانیم ظرف ۶ هفته صاحب بدنی قوی و ستر شویم؟

مطالب این کتاب در حد مقدماتی به نیازهای تازه‌کاران عرصه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی پاسخ می‌دهد و در عین حال، کهنه‌کاران را هم در جریان آخرین اطلاعات مربوط به تمرینات، ابزار و تکنیک‌های ورزشی قرار می‌دهد.

این کتاب درسی نیست، پس اگر عنوان بخصوصی توجه شما را جلب کرد، بدون معطلی از فهرست مطالب کمک بگیرید. همچنین در هر فصل عباراتی را تعریف می‌کنیم و شما را به سویی راهنمایی می‌کنیم که بتوانید از هرگونه اطلاعات دیگری استفاده کنید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

از آنجا که قصد و هدف ما، راحتی هر چه بیشتر شما در استفاده از این کتاب است، بهتر دیدیم که چند قاعده را به کار ببریم. از این میان، دو قاعده‌ای که بهتر است به خاطر بسپارید عبارتند از:

✓ اصطلاحات جدید در بحث تناسب اندام و آمادگی جسمانی با حروف ایتالیک و همراه با توضیحی مختصر دیده می‌شود. برای تحت تأثیر قرار دادن دوستان یا مربی خصوصی‌ای که به‌تازگی و با استفاده از رهنمودهای فصل ۲۰ استخدام کرده‌اید، می‌توانید از این اصطلاحات کمک بگیرید.

✓ به منظور قابل تشخیص بودن وبگاه‌ها از سایر مطالب، آنها را با حروف مونوفونت داخل () آورده‌ایم. فوراً از طریق رایانه یا تلفن هوشمندتان، سری به وبگاه بزنید.

آنچه لازم نیست بخوانید

هدف ما، ارائه‌ی کتابی جذاب و کاربردی است که خواننده در کوتاه‌ترین زمان ممکن بتواند اطلاعات مورد نظر خود را پیدا و درک کند. با وجود این، در بعضی موارد چاره‌ای جز کنکاشی عمیق‌تر و مراجعه به اطلاعاتی فراتر از اصول پایه‌ای نداشتیم. شاید هم این مطالب برایتان جالب باشد، اما برای دریافت اطلاعات مورد نظرتان از آن بخش، لزومی به درک کامل آنها نیست.

با دیدن کادر خاکستری (متنی در کادری مستطیل شکل و طوسی‌رنگ) یا نماد نکات فنی، به خاطر داشته باشید که مطالعه‌ی آن بستگی به میل خودتان دارد. می‌توانید حتی به آن نگاه هم نیندازید. (واقعاً کنجکاو نمی‌شوید؟ حتی یک ذره؟)

تصورات خنده‌دار

قبل از نوشتن این کتاب، باید درباره‌ی خوانندگان مان حدس‌هایی می‌زدیم، مثل:

✓ تازه برنامه‌ی ورزش را شروع کرده‌اید، تازه به فکر ورزش افتاده‌اید یا هدفتان بازگشت به شیوه‌ی سالم زندگی پس از چند سال خوردن و خوابیدن است. شاید هم سال‌هاست ورزش می‌کنید و به دنبال راه‌هایی برای جذاب‌تر کردن برنامه‌ی یکنواخت تمرینات‌تان هستید.

✓ قصد دارید انواع فعالیت‌های آمادگی جسمانی را امتحان کنید تا بتوانید از بین مناسب‌ترین آنها دست به انتخاب بزنید.

✓ می‌خواهید تمام اطلاعات مربوط به آخرین پژوهش‌های ورزشی، کالاهای ورزشی، کلاس‌ها، تجهیزات، لوازم و هر چیزی در ارتباط با تناسب اندام را به‌دست آورید.

✓ هدفتان کسب آگاهی بیشتر درباره‌ی تمرینات ورزشی و آمادگی جسمانی برای پیشگیری از اشتباهات و آسیب‌دیدگی است.

ترتیب مطالب این کتاب

کتاب *تناسب اندام For Dummies* شامل هفت بخش و فصل‌های هر بخش حاوی جزئیات کامل در ارتباط با عناوینی معین است. هر فصل یا بخش را می‌توانید بدون نیاز به خواندن مطالب قبلی مطالعه کنید، البته گاهی هم برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی موضوعی خاص، شما را به بخش‌های دیگری راهنمایی خواهیم کرد. در اینجا نگاهی کوتاه به این هفت بخش می‌اندازیم:

بخش اول: با کم‌تحرکی به مبارزه برخاستن

در این بخش شما را با ابزار لازم برای آغاز برنامه‌ی تمرینات ورزشی آشنا می‌کنیم. ابتدا، عوامل کلیدی آمادگی جسمانی را توضیح می‌دهیم (آیا می‌دانستید اهمیت حفظ تعادل بدن روی یک پا به اندازه‌ی توانایی ۱/۵ کیلومتر پیاده‌روی است؟) و به نکاتی اشاره می‌کنیم که ورزش را به یکی از عادات زندگی‌تان تبدیل می‌کند. سپس می‌گوییم که چگونه سطح آمادگی جسمانی کنونی‌تان را از طریق آزمون‌هایی تفریحی ارزیابی کنید. اصلاً نگران نباشید، این آزمون‌ها رفوزگی ندارد. اصول تغذیه‌ی سالم را شرح می‌دهیم تا بدون احساس گرسنگی، تناسب اندامتان را حفظ کنید. همچنین خواهید دید که چطور از طریق وبگاه‌ها، وبلاگ‌ها، تلویزیون و سایر رسانه‌ها می‌توانید در جریان آخرین پیشرفت‌های دنیای تناسب اندام و آمادگی جسمانی قرار بگیرید و اطلاعات قابل اطمینانی کسب کنید. در آخر برای پیشگیری از آسیب‌های عضلانی، مفاصل و راه‌های درمان درد و کوفتگی‌های ناشی از ورزش، نکاتی ضروری را با شما در میان می‌گذاریم.

بخش دوم: تمرینات قلبی-عروقی

این بخش را به تمرینات قلبی-عروقی اختصاص داده‌ایم - گونه‌ای از فعالیت‌هایی که در تقویت قلب و ریه، سوزاندن مقدار زیاد کالری، کاهش تنش و افزایش انرژی بسیار مؤثرند. پیاده‌روی، دویدن آهسته، شنا و دوچرخه‌سواری، نمونه‌هایی از این تمرینات هستند. در اینجا به توضیح عناوینی مثل بی‌هواری و منطقه‌ی ضربان قلب هدف می‌پردازیم و به شما می‌گوییم که چه مدت، چند وقت یک‌بار و با چه شدتی باید ورزش کنید تا لاغر شوید، زندگی طولانی‌تری داشته باشید و برای مسابقه‌ی دو آماده شوید. پرطرفدارترین گزینه‌های تمرینات قلبی-عروقی را نیز همراه با ابزار ضروری، تکنیک مناسب و نکات مربوط به تمرین‌های مخصوص فضای بسته و فضای آزاد در اختیارتان قرار می‌دهیم.

بخش سوم: عضله‌سازی و تقویت استخوان‌ها

در این بخش توضیح می‌دهیم که چرا همه - ۱۸ ساله و ۸۰ ساله، مرد و زن -

باید تمرینات قدرتی انجام دهند. اطلاعات لازم برای تمرین با وزنه را در اختیارتان می‌گذاریم و به پرسش‌هایتان پاسخ می‌دهیم. مثل:

✓ فرق بین دستگاه‌های قدرتی، دمبل و هالتر چیست؟

✓ منظور از ست و تکرار چیست و با وزنه‌ی چند کیلویی باید تمرین کنیم؟

✓ کارآمدترین تمرینات کدام است؟

✓ منظور از دلتوئید چیست و چه نقشی دارد؟

همچنین برنامه‌ی کاملی برای انجام دادن تمرینات قدرتی، هم در باشگاه ورزشی و هم در خانه در اختیارتان قرار می‌دهیم.

بخش چهارم: گرم کردن بدن با تمرینات انعطافی، تعادلی و ورزش ذهن و جسم

در این بخش به فعالیت‌هایی می‌پردازیم که در آنها خبری از عرق ریختن نیست، اما به شدت پرتلاش و بی‌نهایت مهم‌اند. ضمناً، تفریح و استراحت هم فراموش نشده است. درباره‌ی تمرینات کششی و تعادلی و به همان اندازه ورزش‌های دربرگیرنده‌ی آنها مثل یوگا و پیلاتس حرف می‌زنیم. تمرینات بی‌شماری را معرفی می‌کنیم که با انجام دادن آنها در کلاس یا خانه، صاحب بدنی انعطاف‌پذیرتر، متناسب‌تر و چالاک‌تر می‌شوید. تأثیر واقعی این فعالیت‌ها را زمانی درک خواهید کرد که قصد تمرین برای شرکت در یک رویداد ورزشی را دارید یا دیگر جوان جوانی را پشت سر گذاشته‌اید و احتمال بروز حوادث و آسیب‌دیدگی‌ها بیشتر شده است.

بخش پنجم: تناسب اندام در باشگاه و در خانه

در این بخش، اطلاعات و اعتماد به نفس لازم برای شرکت در کلاس‌های ورزشی را در اختیارتان می‌گذاریم. می‌گوییم که چطور باشگاه ورزشی مناسبی انتخاب کنید و با رفتاری متناسب با محیط‌های ورزشی، در آن شرکت کنید. همچنین، یاد می‌گیرید که چطور درحالی‌که احساس می‌کنید پاهایتان به هم گره خورده است، تمرینات را با موفقیت به انجام برسانید. علاوه بر آن، شما را در جریان جدیدترین اخبار مربوط به کلاس‌های ورزشی قرار می‌دهیم.

ممکن است شرکت در کلاس و باشگاه‌های ورزشی با هر روحیه‌ای سازگار نباشد، به همین دلیل در صورت لزوم کمکتان می‌کنیم تا بهترین تجهیزات ورزشی خانگی را با توجه به بودجه، اهداف و ابعاد اتاق‌تان انتخاب کنید. اطلاعات مربوط به تمام

تجهیزات مثل تردمیل‌های مدرن امروزی و باندهای کشی ارزان قیمت را در اختیارتان قرار می‌دهیم و نکات ضروری در طراحی باشگاه خانگی را به نحوی که بتوانید از تمام تجهیزات خریداری شده استفاده کنید، با شما در میان می‌گذاریم.

همچنین برای استخدام مربیان واجد شرایط و استفاده از تمرینات باکیفیت، ارزان قیمت و الهام بخش دیجیتالی به صورت دی‌وی‌دی یا آنلاین کمکتان می‌کنیم.

بخش ششم: ورزش برای تمام سنین و مراحل زندگی

این بخش، تمام تمرینات ورزشی را از آغاز - منظورمان دوران جنینی است - تا دوران بازنشستگی در برمی‌گیرد. براساس پژوهش‌های انجام شده، فعالیت‌های ورزشی دوران بارداری نه تنها برای مادر خطری ندارد که آغازی سالم برای نوزاد محسوب می‌شود و خطر ابتلای او به چاقی مفرط و دیابت را در طول زندگی کاهش می‌دهد. در این بخش، انواع برنامه‌های تمرینی مناسب برای مادران آینده را در اختیارتان می‌گذاریم. با توجه به شیوع چاقی بیش از اندازه در کودکان، فصلی کامل را به ورزش آنها از زمانی که راه می‌افتند تا نوجوانی، اختصاص داده‌ایم. اگر تازه شصت ساله شده‌اید یا مسن‌تر هستید، این فصل مطالب مفیدی را در اختیارتان قرار می‌دهد. ما به شما می‌گوییم که چگونه می‌توانید تحرک و تناسب اندام‌تان را در طول سالیان حفظ کنید.

بخش هفتم: بخش ده تایی‌ها

در تمام کتاب‌های *For Dummies*، بخشی را با عنوان ده تایی‌ها می‌بینید. هر فصل این بخش، علاوه بر موضوعات جدید، بعضی از اطلاعاتی را که در بخش‌های دیگر کتاب به آن برمی‌خورید، با تعریفی متفاوت مورد بحث قرار می‌دهد. مثلاً فصل ۲۵ به طور کامل به ضرورت ورزش و حفظ تناسب اندام و آمادگی جسمانی که در سراسر این کتاب به اشکال مختلف مورد بحث قرار گرفته است، اختصاص دارد. (آیا می‌دانستید ورزش احتمال زوال عقل در دوران سالخوردگی را کاهش می‌دهد؟) در فصل ۲۶ به شما می‌گوییم که کدامیک از محصولات ورزشی ارزش خریدن دارد.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

نمادها، تصاویر کوچک حاشیه‌ی کتاب هستند که بر نکات معینی تأکید می‌کنند. نمادهای زیر به شما می‌گویند که کدام مطلب به توجه بیشتری نیاز دارد.

این نماد توجه شما را به موارد مهمی چون ارزیابی هر سه تا شش ماه یکبار آمادگی جسمانی، جلب می‌کند. همچنین برای تأکید بر اطلاعات مربوط به صرفه‌جویی در هزینه‌ها - مثل شرایط تخفیف در باشگاه‌های ورزشی - و - عالی‌ترین تجهیزات



بدن‌سازی و تناسب اندام از تردمیل و ابزارهای کششی برای خودتان تا بازی‌های Wii و Xbox برای فرزندان‌تان استفاده می‌شود.

وقتی مطالبی آن‌قدر مهم باشد که نباید فراموش کرد، این نماد به یادآوری آن کمک می‌کند. این‌ها مطالبی هستند که می‌توانید کپی کنید و روی در یخچال‌تان بچسبانید.



از این نماد برای باطل کردن طلسم روایات و باورهای غلط ورزشی استفاده می‌کنیم. مثلاً در فصل ۷ توضیح می‌دهیم که تأثیر تمرینات ورزشی ارتباطی به شدت و سختی بیش از اندازه‌ی آنها ندارد. (واقعیت این است که اکثر اوقات نباید کمترین فشار و ناراحتی‌ای را احساس کنید.)



این نماد ناظر به کلاهبرداری است که وعده‌های دروغ می‌دهند، محصولات تقلبی می‌فروشند یا با چرب‌زبانی سعی در فریب دادن شما دارند. همچنین برای پیشگیری از خطاهای معمول در تمرینات، مثل بی‌توجهی به تنظیم محل نشستن روی دستگاه ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



هنگام بازگو کردن ماجرای که برای خودمان یا فردی آشنا اتفاق افتاده است، این نماد را به کار می‌بریم. این حکایت‌ها می‌توانند خنده‌دار، الهام‌بخش یا مفید باشند.



این نماد به اطلاعات جالبی اشاره می‌کند، ولی تأثیری در درک شما از بحث تناسب اندام و آمادگی جسمانی ندارد.



مقصد بعدی

مطالعه‌ی کتاب را به دو طریق می‌توانید شروع کنید:

✓ اگر قصدتان استفاده از دوره‌ی فشرده‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی است، کتاب را از اول تا آخر بخوانید. به این ترتیب صاحب درکی کلی از فرایند آمادگی جسمانی می‌شوید و به عناوینی برمی‌خورید که شاید تاکنون درباره‌شان فکر هم نکرده‌اید مثل آداب رفتار در باشگاه ورزشی، چگونگی قضاوت درباره‌ی صحت مطالب و بگاه‌ها و وبلاگ‌های ورزشی و این که هر چند وقت یک‌بار باید کفش ورزشی نو بخرید.

✓ اگر قصدتان کسب معلومات در مورد موضوع مشخصی است، مستقیماً به سراغ همان بخش بروید و پاسخ‌تان را پیدا کنید. مواقعی که شجاعانه وارد

محیط ناشناخته‌ای مثل کلاس یوگا یا وبگاه فروش دی‌وی‌دی‌های تمرینات ورزشی می‌شوید، می‌توانید از این کتاب به عنوان مرجع استفاده کنید.

به هر روشی می‌توانید از سفر تان لذت ببرید.

www.ketab.ir