

۱۴۰۷۰۰۲

بنام آنکه جان را فکرت آموخت

تناسب اندام در خانه

www.ketab.ir

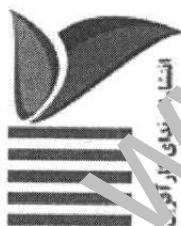
تالیف:

منصوره شمسی سوسهاب

(کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی و مربی ورزشی)

سرشناسه	: شمسى سوسه‌باب، منصوره، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تناسب اندام در خانه / تالیف منصوره شمسى سوسه‌باب.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.: مصور.
شابک	: 978-600-482-140-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
رده بندی کنخه	: GV۴۸۱/۱۳۹۷ ت۹ ش/۷۸۰۳
رده بندی دیویی	: ۷۸۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۱۳۱

نام کتاب	: تناسب اندام در خانه
نویسنده	: منصوره شمسى سوسه‌باب
طراح جلد	: رضا کاوه
صفحه آرا	: اکرم ملک نژاد
تیراژ	: ۱۰۰۰
نوبت چاپ	: ۱۳۹۷ اول
قیمت	: ۱۶۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۱۴۰-۷



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فواید ورزش کردن
۹	چرا باید بعد از فعالیت ورزشی استراحت کرد؟
۱۰	نبایدها و بایدها در تمرینات
۱۱	کشش
۱۲	قدرت
۱۲	گرم کردن عمومی
۱۳	تغییر رفتار و کنترل وزن
۱۵	حرکات
۱۵	حرکات مخصوص چربی شکم
۲۲	حرکت زیر شکم
۲۴	حرکت شکم پرتابی
۲۸	حرکت درازنشست
۳۰	حرکت زیر شکم تک پا
۳۱	کرانچ پای پیشرفته (برای آب کردن چربی ساق شکم)
۳۲	حرکت پلانک
۴۷	حرکت ورزشی زیانبار و حرکات صحیح جانشین
۴۸	جانشین مطمئن
۴۸	دراز نشست معکوس
۴۹	دراز نشست با زانوی خمیده
۵۰	حرکت ورزشی زیان بار
۵۰	نشستن با زانوهای کاملاً خمیده
۵۱	جانشین مطمئن
۵۱	دراز نشست
۵۲	حمله به جلو
۵۳	حرکت ورزشی زیانبار
۵۴	حرکت دورانی گردن
۵۵	جانشین مطمئن

۵۶	حرکت کشیدن گردن.....
۵۷	حرکت ورزشی زیانبار.....
۵۸	کشش میله‌ای بالستیک.....
۵۹	جانشین مطمئن.....
۵۹	حرکت پا تا بینی در یک خط.....
۶۰	حرکت ورزشی زیانبار آمادگی جسمانی.....
۶۰	کشش به‌صورت دونده مانع رو.....
۶۱	جانشین مطمئن آمادگی جسمانی.....
۶۱	کشش عضلات همسترینگ.....
۶۲	حرکات فم دهی باسن.....
۷۵	تاب دان لگن (کشیدن زانو در شکم).....
۷۹	دراز و نشست نیمه کمره (تقویت عضلات شکم).....
۸۰	باز کردن یک پا (کشیدن عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم و پا).....
۸۱	باز کردن یک پا (تقویت باز کردن ران ها).....
۸۲	جمع شدن پا پاهای باز (تقویت عضلات شکم).....
۸۳	نگه داشتن هم طول پهلو یا پل پهلویی (تقویت عضلات جنبی تنه و شکم).....
۸۴	ایستادن گربه و شتر (تقویت عضلات پشت و شکم).....
۸۵	جمع شدن با زانوی خمیده (تقویت عضلات شکم).....
۸۵	پل جلویی ملایم (تقویت عضلات شکم و کمر).....
۸۶	سگ پرنده اصلاح شده (تقویت بازکننده‌های ران).....
۸۷	فعالیت ورزش ایستاده مک کنزی (کشش عضلات شکم و تقویت عضلات صاف کننده پشت).....
۹۱	حرکات کششی.....
۹۸	حرکات پهلو.....
۱۱۳	حرکت کمر بند شانه‌ای.....
۱۲۷	منابع:

مقدمه

زندگی اشینی و توسعه تسهیلات و امکانات رفاهی، بشر امروزی را به سمت شرایط مغایر با طبیعت سوق داده است. بطوریکه امروزه شاهد بسیاری از بیماریهای ناشی از نبود فعالیت بدنی هستیم. فعالیت بدنی منظم می تواند سلامت افراد را ارتقا داده و از بسیاری از بیماریهای و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی انسان است پیشگیری کند. (رزنشان ۱۳۸۵)

تنبلی و تن پروری در دوش جستن از فعالیت های مناسب جسمانی، موجب بروز ناهنجاریهای استخوانی-عضلانی، تناسبی و نامتقارنی اندام، دردهای استخوانی، بیماری های قلبی تنفسی به ویژه در میان زنان شده است. (غفاری و همکاران، ۱۳۸۵؛ مجتهدی ۱۳۸۵)

به طور حتم، آمادگی جسمانی و زندگی سالم به موضوعاتی هستند که بارها و بارها از طرق مختلف مطالبی را راجع به اهمیت آنها شنیده ایم و یا خوانده ایم. در واقع میلیون ها تن در سراسر جهان به روشها و شکل های مختلف ورزش می کنند، با وجود این شیوه زندگی بیشتر مردم به سوی بی تحرکی و کم تحرکی پیش می رود. نتایج مطالعات نشان می دهد که همه افراد بالغ بر این عقیده اند که ورزش برای سلامتی و شادابی مهم است. با این حال فقط حدود ۲۵ درصد از افراد بالغ در کشورهای پیشرفته، حداقل هفته ای ۵ جلسه و هر جلسه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش سبک تا متوسط انجام می دهند.

به هر حال تقریباً ۶۰ درصد از افراد این جوامع تا حدی فعال هستند اما شدت آنها برای افزایش استقامت قلبی-تنفسی کافی نیست. متأسفانه حدود ۲۵ درصد از افراد در جوامع پیشرفته بی تحرک هستند و در هیچ گونه فعالیت جسمانی در اوقات

فراغت شرکت نمی‌کنند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که همچنان که افراد بالغ به آگاهی بیشتری درباره اهمیت آمادگی جسمانی دست می‌یابند، برای رسیدن به آن بیشتر تلاش می‌کنند. در هر حال با وجود اطلاعات فراوان و ارزنده، انسان دریافته که شیوه زندگی سالم، حقیقتاً کلیدی طلایی برای موفقیت است برخورداری از ورزش منظم و مداوم، ضرورتی برای زندگی سالم بشمار می‌رود. (پروین بهادران و همکاران ۱۳۸۴)

افراد سالم که به‌طور منظم در فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند احساس بهتر بودن می‌کنند. بسیاری از مردم ابراز می‌کنند که هنگام تمرین کردن نسبت به هنگامی که تمرین نمی‌کنند احساس بهتری دارند. احساس سلامت و تندرستی موجب احساس بهزیستی در افراد می‌شود.

فعالیت شدید و وسعت، برای کاهش افسردگی و تنش‌ها است. فعالیت‌های شدید موجب رهایی از دلسردی می‌شود. فعالیت‌های بدنی و ورزش برای انسان وسیله‌ای نشاط آور است. هیجان ناشی از ورزش موجب می‌شود که افراد پویایی و سیالی حرکت را تجربه کنند.

فعالیت‌های جسمانی موجب آرامش و تنوع پس از یک مدت کاری طولانی، مطالعه و تحمل فشار روانی است. افراد پس از شرکت در فعالیت بدنی با انرژی تازه به کار خود مراجعه می‌کنند.

بعضی افراد معتقدند که با تسلط در مهارت‌های بدنی، اعتماد به نفس و خودباوری خود را تقویت می‌کنند. با اکتساب مهارت، آن‌ها احساس کمال می‌کنند که این احساس هم حس رضایت و هم حس شایستگی را در آنها افزایش می‌دهد.

ورزش علاوه بر زیبایی اندام، سلامت و طول عمر شما را تضمین می‌کند. یکی از فواید ورزش کردن ارتباط شما با جسمتان است و بیش از هر زمان دیگری به نواقصی که ممکن است در بعضی از قسمت‌های اندامتان وجود داشته باشد پی خواهید برد. در اثر ورزش حرکات بدن از نظم و هماهنگی بیشتری برخوردار خواهد بود و در نتیجه خستگی دیرتر بروز می‌کند. همراه با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن زیاده‌تر می‌شود. ورزش‌های شادی آور مانند رقص و حرکات موزون علاوه بر فعالیت بدنی، خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می‌برد، هیجانات را کنترل

و یک آرام کننده طبیعی و بدون ضرر بشمار می‌رود. ورزش مرتب و منظم افزایش طول عمر را به همراه خواهد داشت. این امکان را فراهم می‌سازد که افراد از زندگی سالم لذت برده و احساس طراوت و شادابی کنند. از فواید با ارزش ورزش کردن پیشگیری در برابر اعتیاد و بیماریهای عصبی شناخته شده است.

فواید ورزش کردن

- افزایش گلبولهای قرمز در مغز استخوان که باعث افزایش هموگلوبین می‌گردد.
- با افزایش قدرت ماهیچه‌های قلب، خستگی در بدن خیلی دیرتر از زمان معمول می‌شود.
- بر اثر عرق کردن پوست بدن نرم شده و خستگی و زبری خود را از دست می‌دهد.
- حرکات دودی معده افزایش یافته و این امر به هضم غذا کمک می‌نماید.
- عمل گوارش با توجه به تقویت عضلات شکم بهتر انجام می‌شود.
- از بروز چاقی جلوگیری می‌کند.
- احتمال بروز نقرس را کاهش می‌دهد.
- برخی از بیماریهای قلبی-عروقی و ماهیچه‌ای - فصلی را کاهش می‌دهد.
- باعث ایجاد نشاط و سرخوشی می‌شود.
- به پرورش فکر و ذهن کمک می‌کند.
- قدرت تصمیم گیری را افزایش داده که در لذت بردن در زندگی بسیار اهمیت دارد.
- سرعت جریان خون را افزایش داده و در نتیجه ضربان قلب نیز زیاد می‌شود
- بر اثر ورزش کردن می‌توان ضربان قلب را از ۷۵ ضربه به ۱۵۰ ضربه در دقیقه برساند.

چرا باید بعد از فعالیت ورزشی استراحت کرد؟

پس از ورزش، انجام کار و فعالیت بدنی، ماهیچه‌های بدن دچار خستگی و کوفتگی می‌شود، این خستگی به دلیل سوخت و ساز اسیدلاکتیک است. استراحت موجب

بهبودی ماهیچه‌ها می‌شود به این معنی که اسیدلاکتیک به تدریج دفع شده و سوخت و ساز به حالت طبیعی خود را به دست آورد.

ماساژ و گرم کردن ماهیچه‌ها خستگی را زودتر برطرف می‌کند و اینکه به پشت روی زمین بخوابید و پاها را صاف و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید، پس از ۱۰ دقیقه می‌توانید به انجام حرکات و یا فعالیتهای روزمره خود بپردازید.

در آماده سازی بدن برای هرگونه فعالیت سخت- هرگونه رقص، اسکی، اسکیت، دوچرخه سواری و فعالیت‌های شدید بدنی دیگر نیاز به گرم کردن عضلات، کشش برخی از عضلات و تقویت عضلات ناتوان یا ناهمگون دارید. آنگاه که عضلاتان آماده شد می‌توانید به هر فعالیتی بپردازید.

زمانی را که برای تمرین‌های آمادگی مصرف می‌کنید "گرم کردن" نامیده می‌شود. و تمرین مقدماتی، قبل از گرم کردن، پرش، تاب دادن، قوس دادن به گردن یا قسمت پشت کمر، که سریع است، هم‌بازن کش بسیاری مفاصل زیان آور و بی‌هوده است.

گرم کردن در لغت یعنی بالا بردن دمای درونی بدن از حالت استراحت.

هر فعالیتی که ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه انجام شود می‌تواند گرمای بدن را افزایش دهد. ۳۰ ثانیه فشار به دیوار می‌تواند تمامی بدن را گرم کند دویدن درجا به مدت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه نیز بدن را گرم می‌کند. بهترین تمرینات گرم کردن انجام ساده‌ترین آنهاست مثل فشار دادن به دیوار با دست‌ها یا قدم زدن سریع.

تمرینات آمادگی چیزی بیشتر از گرم کردن است و باید فعالیت‌های بیشتری انجام داد تا گرمای بدن افزایش یابد. این کار عضلات را برای فعالیت آماده می‌کند. چه گرم کردن و چه تمرین آمادگی، نباید موجب آسیب پذیری شود.

نبايدها و بايدها در تمرينات

۱- نبايدها

- جهش نکنید
- مفصل‌ها را قفل نکنید
- گردن یا پشت کمر را قوس ندهید
- دست‌ها را تاب ندهید