



فعالیت بدنی در زنان (راهی به سوی تندرستی)

نأالف:

آسیه پیرزاده

دانشجوی دکتری (Ph.D) آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر فیروزه مصطفوی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



سرشناسه : پیرزاده، آسیه، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : فعالیت بدنی در زنان (راهی به سوی تندرستی)/تالیف آسیه پیرزاده، فیروزه مصطفوی.
 مشخصات نشر : اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۹۵ ص: جدول .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۱۹-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : زنان -- بهداشت
 موضوع : تمرین‌های ورزشی برای زنان
 شناسه افزوده : مصطفوی، فیروزه، ۱۳۴۲-
 رده بندی کنگره : بپ ۹ ف ۱۳۹۳/۸۷۷۸
 رده بندی دیویی : ۶۴۲: ۶۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۲



فعالیت بدنی در زنان (راهی به سوی تندرستی)

■ مؤلف : آسیه پیرزاده - دکتر - رده مصطفوی

■ ناشر : حروفچین ■ ویراستار: مریم حساس

■ صفحه آرای: ملیحه کریمی ■ طراح: فردوس غلامی ■ چاپ اول: ۱۳۹۳

■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع : وزیری ■ چاپ: میخک ■ صحافی: طلا

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۱۹-۹

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی، کوچه نوبهار، شماره ۲۰

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۴۵۳۴۷۹

Horoufchin@yahoo.com

تحقیقات متعدد در زمینه سلامت از نقش و اهمیت فعالیت فیزیکی در ارتقای سلامت و پیشگیری و کنترل بیماریهای مزمن در گروههای مختلف جامعه و خصوصاً زنان حمایت می کنند و مبین این مسئله هستند که صرف نظر از اینکه زنان از چه سنی فعالیت منظم بدنی را آغاز کنند افزایش فعالیت بدنی در سراسر زندگی بسیار سودمند است. افزایش تدریجی و مستمر وزن به عنوان یکی از شکایات رایج در زنان خصوصاً زنان میانسال است و محققین دلایل متعددی را برای این مسئله مطرح کرده اند. صرف نظر از اینکه افزایش وزن به چه دلیلی ایجاد شده است مطالعات نشان می دهند که افزایش فعالیت بدنی یکی از بهترین راههای کنترل وزن و در نتیجه پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماریهای مزمن از جمله فشار خون، دیابت نوع ۲، آرتروز و افسردگی است و همچنین نقش مهمی در بهبود کیفیت خواب و پیشگیری از پوکی استخوان دارد.

علی رغم اهمیت مسئله و مایل بسیاری از زنان جامعه به داشتن برنامه منظم و صحیح برای فعالیت بدنی زنان جامعه از بسیاری از مسائل و عوامل مهم و کاربردی در زمینه چگونگی تنظیم برنامه فعالیت بدنی، فعالیت های مناسب در موارد خاص، دل درد و کمک های اولیه در آسیب های احتمالی ناشی از فعالیت آگاه نیستند. کتاب حاضر که شالوده آن برگرفته از شناسایی نیازهای زنان جامعه ایرانی در زمینه فعالیت بدنی، در نتیجه تعامل با آنان در رونا برنامه های تحقیقاتی و مداخلاتی که توسط مولفین صورت گرفته، می باشد، به منظور ایجاد توانمندیهای لازم در زنان طراحی شده است. به همین منظور فصول مختلف کتاب شامل تعریف فعالیت بدنی، آشنایی با فعالیت بدنی، فعالیت بدنی در دوره های مختلف زندگی زنان، اثرات فعالیت بدنی بر بیماری ها، پیاپی چقدر و چگونه؟، برنامه ریزی برای فعالیت بدنی، حرکات ورزشی مخصوص آرتروز، حرکات ورزشی مخصوص کمردرد، انتخاب کفش مناسب، و آسیب های ورزشی و با ارائه راهکارهای عملی و کاربردی تقدیم می گردد تا مورد استفاده زنان جامعه قرار گیرد.

ضمن سپاس خداوند تعالی از اینکه این توفیق را به ما عطا نمود امیدواریم این اقدام بتواند گامی هر چند ناچیز در راستای کمک به زنان جامعه در راستای ارتقای سلامتشان بردارد.

فهرست مطالب

فصل اول: تعریف فعالیت بدنی

۸	تعریف فعالیت بدنی
۸	راهنمای فعالیت بدنی
۹	فواید جسمی، روانی و اجتماعی ورزش
۱۴	نکات قابل توجه قبل از شروع فعالیت بدنی
۱۴	ارزیابی پزشکی
۱۶	تعمین سطح آمادگی جسمانی
۱۷	اصول تمرین

فصل دوم: هرم فعالیت بدنی چیست؟

۲۰	هرم فعالیت بدنی چیست؟
۲۳	مراحل انجام ورزش
۲۵	چه تمرینات و ورزشهایی برای حفظ سلامت مفید هستند؟
۲۹	انواع فعالیت های ورزشی
۲۹	انواع تمرینات ورزشی
۳۲	انواع فعالیت های ورزشی هوازی
۳۴	دوچرخه ثابت برای کدام گروه ها بهتر است؟

فصل سوم: فعالیت بدنی در دوره های مختلف زندگی زنان

۳۸	فعالیت بدنی و قاعدگی
۳۹	فعالیت بدنی و بارداری
۴۲	فعالیت بدنی و یائسگی
۴۳	فعالیت بدنی و سالمندی
۴۴	فعالیت بدنی و مشکلات روانی در سنین پیری

فصل چهارم: اثرات فعالیت بدنی بر بیماری ها

۴۶	فواید برنامه منظم ورزشی در حفظ سلامتی و کاهش اثرات بیماریها
۴۶	تاثیر فعالیت بدنی بر دیابت
۴۷	ورزش برای بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین

۴۸.....	ورزش و عوارض دیابت
۴۹.....	احتیاط ها و توصیه ها
۴۹.....	توصیه های ورزشی برای بیماران دیابتی نوع دو یا سلامت نسبی
۵۰.....	دیابت حاملگی
۵۰.....	تاثیر فعالیت بدنی بر پوکی استخوان
۵۲.....	تاثیر فعالیت بدنی بر بیماری های قلب و عروق
۵۵.....	تاثیر فعالیت بدنی بر سرطان سینه
۵۶.....	فعالیت بدنی و بیماری ام اس
۵۶.....	فعالیت بدنی و صرع
۵۷.....	فعالیت بدنی، سلامت روانی
۵۸.....	فعالیت بدنی و اذیت لاراب
۵۸.....	فعالیت بدنی و استرس

فصل پنجم: پیاده روی چقدر و چگونه؟

۶۲.....	شدت پیاده روی
۶۳.....	برنامه زمان بندی برای رسیدن به آمادگی جسمانی توسط پیاده روی برای مبتدیان ۳۰-۳۹ ساله
۶۳.....	برنامه زمان بندی برای رسیدن به آمادگی جسمانی توسط پیاده روی برای مبتدیان ۴۰-۴۹ ساله
۶۴.....	چگونه پیاده روی را شروع کنیم
۶۶.....	آیا تردیمل هم موثر است؟
۶۶.....	نرم راه رفتن
۶۶.....	چگونه از نرم راه رفتن استفاده کنیم؟

فصل ششم: برنامه ریزی برای فعالیت بدنی

۷۰.....	چگونه برای انجام فعالیت بدنی منظم برنامه ریزی کنیم؟
۷۱.....	اهداف کلی و جزئی برای فعالیت بدنی

فصل هفتم: حرکات ورزشی مخصوص آرتروز

۷۴.....	تعریف آرتروز
۷۴.....	انواع تمرینات ورزشی برای مبتلایان به آرتروز

فصل هشتم: حرکات ورزشی مخصوص کمر درد

- چرا شیوع ابتلا به کمر درد در بین افراد جامعه زیاد است؟ ۷۸
- علل و عوامل کمردرد ۷۸
- علل کمر دردهای زنانه ۷۹
- پیشگیری از کمردرد ۸۰
- ورزش جهت درمان کمر درد ۸۱
- تمرینات کششی و قدرتی ۸۱
- وضعیت صحیح خوابیدن ۸۴
- وضعیت صحیح ایستادن ۸۴
- وضعیت صحیح راه رفتن ۸۵
- وضعیت صحیح حمل اجسام ۸۶
- وضعیت صحیح کار کردن ۸۷
- ورزشهای مفید در مبتلایان به کمر درد ۸۸

فصل نهم: انتخاب ورزش مناسب

- اگر کمردرد دارید ۹۲
- چقدر می‌خواهید راه بروید ۹۲
- پاشنه بلند ورزشی ممنوع ۹۲
- اگر دیابت دارید ۹۲
- کوچک، ممنوع ۹۳
- عصرها کفش بخرید ۹۳
- با جوراب مناسب به خرید بروید ۹۳
- برای محافظت از ساق پاها ۹۳

فصل دهم: آسیب‌های ورزشی

- آسیب‌های ورزشی ۹۶
- آسیب‌های ورزشی شایع و کمک‌های اولیه ۹۷
- کمک‌های اولیه عمومی در آسیب‌های ورزشی ۱۰۰