

۱۳۴۹۳۶

مجموعه دانستنی‌های ورزشی

پرسش و پاسخ‌های رایج در حوزه ورزش

گردآوری و تألیف

سید ابوالفضل تجلی

حسن حسینی میانکی

علی حبیب‌اللهی

سرشناسه : تجلی، سیدابوالفضل، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور :

مجموعه دانستنی‌های ورزشی: پرسش و پاسخ‌های رایج در حوزه ورزش/گردآوری و تألیف سیدابوالفضل تجلی، حسن حسینی‌سیانکی، علی حبیب‌اللهی.

مشخصات نشر :

تهران: مدیران دانش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری :

۱۶۱ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک :

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۱۰-۵-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان دیگر :

پرسش و پاسخ‌های رایج در حوزه ورزش.

موضوع :

ورزش -- مطالب گونه‌گون -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها

شناسه افزوده :

حسینی‌سیانکی، حسن، ۱۳۴۲ -

شناسه افزوده :

حبیب‌اللهی، علی، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره :

GV ۷۰۷/ت۳م۳ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی :

۷۹۶

شماره کتابشناسی :

۴۰۳۲۵۳



انتشارات مدیران دانش

وابسته به مؤسسه فرهنگی و هنری فردای روشن

مجموعه دانستنی‌های ورزشی

گردآوری و تألیف : سید ابوالفضل تجلی، حسن حسینی‌سیانکی، علی حبیب‌اللهی

طراح جلد : امیر مقصودی

صفحه‌آرایی : شهرام فرجی

نوبت چاپ : یکم ۱۳۹۴

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۰۱۰ - ۵ - ۲

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی : میدان توحید، ابتدای ستارخان، بن کوثر ۱ و ۲، پلاک ۶۰، طبقه ۳

تلفن : ۴ - ۸۸۹۹۵۷۶۳، دورنگار : ۶۶۴۳۹۷۹۱

فهرست

بخش اول : اهمیت ورزش در زندگی

- مقدمه: ۱۴
- تاثیر ورزش بر سلامتی ۱۵

بخش دوم: پرسش و پاسخ

فصل اول: تغذیه و ورزش

- تغذیه مناسب برای افزایش حجم عضلات و عضلاتی کردن آنها به چه صورتی است؟ ۲۳
- آیا مصرف برنج در افزایش حجم عضلات مؤثر است؟ ۲۴
- مصرف غذا در آخر شب توصیه می‌شود؟ ۲۴
- مضرات نوشیدنی‌های ورزشی برای سلامت بدن چیست؟ ۲۵
- آیا عرق کردن در ورزش مفید است؟ ۲۵
- نقش املاح و مواد معدنی در بدن چیست؟ ۲۵
- پوکی استخوان چگونه ایجاد می‌شود؟ ۲۶
- آیا استفاده از غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین، بهتر است؟ ۲۶
- مواد انرژی‌زا و فاقد انرژی کدامند؟ ۲۷
- مقدار انرژی مورد نیاز ورزشکار چقدر است؟ ۲۷
- تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی چیست؟ ۲۸
- چرا ورزشکاران باید بیشتر مایعات و الکترولیت‌ها را مصرف نمایند؟ ۳۰
- چرا ویتامین و املاح در بدن مهم است؟ ۳۰
- مصرف مکمل‌های غذایی چه زمانی توصیه می‌شود؟ ۳۱
- سوالاتی که باید قبل از مصرف مکمل بپرسید؟ ۳۱
- من مقداری داروی تجویزی را تهیه کرده‌ام، مصرف مکمل غذایی باعث واکنش نامطلوب می‌شود؟ ۳۱
- آیا ممکن است کمبود مواد مغذی که با مصرف مکمل می‌خواهم جبران کنم، نشان از بیماری باشد و باید آن را درمان کنم؟ ۳۲
- چرا مصرف ویتامین‌ها اهمیت دارد؟ و چه ساعتی مناسب‌ترین زمان برای مصرف و جذب ویتامین‌ها است؟ ۳۲
- بهترین زمان برای مصرف مولتی ویتامین‌ها چه موقعی است؟ ۳۳
- چرا برخی مصرف مولتی ویتامین‌ها را همراه با غذا پیشنهاد می‌کنند؟ ۳۳

- ۳۴ هنگام مصرف مولتی ویتامین به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۳۴ قبل از خرید و مصرف مولتی ویتامین چه مواردی را باید به خاطر سپرد؟
- ۳۵ چگونه رژیم غذایی و ورزش بر سلامت قلب تأثیر منفی می‌گذارند؟
- ۳۵ رژیم‌های غذایی چه معضلاتی را ایجاد می‌کنند؟
- ۳۷ چه زمان‌هایی احتمالاً نیاز به مکمل حس می‌شود؟
- ۳۸ آیا ورزشکاران حرفه‌ای از مصرف مکمل‌ها سود می‌برند؟
- ۳۸ آیا مصرف مکمل‌ها قانونی است؟
- ۳۹ آیا مصرف مکمل‌های غذایی بی‌خطر است؟
- ۳۹ آیا مصرف مکمل‌های غذایی موثر است؟
- ۳۹ آیا مصرف مکمل برای ورزشکاران ضروری است؟
- ۳۹ نقش آب در بدن ورزشکاران چیست یا آب چه نقشی در بدن ورزشکار دارد؟
- ۴۱ آیا احساس تشنگی همیشه با آگار کم آبی همراه است؟
- ۴۱ ضرورت مصرف آب در ورزش چیست؟
- ۴۱ علائم و علامات کم آبی در ورزشکاران چیست؟
- ۴۲ اهمیت آب و مقدار آب مورد نیاز بدن به چه میزانی است؟
- ۴۳ چه میزان آب باید در هر روز نوشید؟
- ۴۳ یک فرد به طور متوسط چه مقدار از مصرف آب روزانه را از طریق غذا دریافت می‌کند؟
- ۴۳ آیا ورزش در هوای گرم و مرطوب، تأثیرات باعث از دست دادن قابل توجهی آب از بدن شود؟
- ۴۴ آیا می‌توان در حین ورزش نوشید؟
- ۴۴ چه مقدار آب لازم است تا بدن تشنه نشود و آب آشامیدنی بماند؟
- ۴۵ کدام یک از نوشیدنی‌ها باعث می‌شود که بدن آب بیشتری را از دست بدهد؟
- ۴۵ مقدار آبی که بزرگسالان به طور متوسط در طول روز از دست می‌دهند چقدر است؟
- ۴۵ از کجا بدانیم که بدن ما دچار کم آبی شده است؟
- ۴۵ بزرگترین نشانه هشدار در از دست دادن زود هنگام چیست؟
- ۴۶ چرا در حین ورزش باید از نوشیدن آب زیاد خودداری کرد؟
- ۴۶ آب یا نوشیدنی ورزشی کدامیک را مصرف کنیم؟
- ۴۷ نقش آهن در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر است؟
- ۴۸ نقش کلسیم در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر است؟
- ۴۹ غذاهای قبل از مسابقه چه تأثیری بر کارایی ورزشکار دارد؟
- ۴۹ آیا تغذیه قبل از مسابقات برای همه ورزشکاران یکسان است؟
- ۵۰ مصرف غذای پیش از مسابقه چه زمانی صورت می‌گیرد؟
- ۵۰ غذای قبل از مسابقه ترجیحاً باید محتوی چه موادی باشد؟
- ۵۰ بهترین برنامه غذایی مناسب ورزش‌های صبح و عصر برای هر ورزشکار چیست؟
- ۵۱ مواد مخدري که احتمالاً توسط ورزشکاران استفاده می‌شود کدامند؟
- ۵۱ مکمل بتا آلانین چیست و چه تأثیری بر ورزشکاران دارد؟
- ۵۲ کارنوزین چگونه عمل می‌کند؟
- ۵۲ مصرف بتا آلانین در چه شرایط تمرینی می‌تواند مؤثر باشد؟
- ۵۳ مکمل بتا آلانین چگونه باعث بهبود کارایی می‌شود؟

- ۵۲ نحوه زمان بندی و مصرف بتا آلانین به چه صورتی است؟
 ۵۲ عوارض جانبی بتا آلانین کدام است؟

فصل دوم: کاهش وزن

- ۵۵ چرا چربی در بدن ذخیره می شود؟
 ۵۶ آیا نوشیدن آب موجب کاهش وزن می شود؟
 ۵۶ چگونه با ورزش چربی های اضافه را بسوزانیم و از بین ببریم؟
 ۵۷ میزان چربی بدن و اضافه وزن را چگونه محاسبه کنیم؟
 ۵۸ درصد چربی بدن به چه معناست؟
 ۵۹ راه های محاسبه چربی بدن کدامند؟
 ۶۱ رژیم غذایی صحیح به چه صورتی است؟
 ۶۱ چه چیزی باید خورد؟
 ۶۲ چگونه می توان تغذیه سالم و صحیح انتخاب کرد؟
 ۶۳ چرا ورزشکاران همیشه درصد کاهش وزن خود هستند؟
 ۶۳ آیا همیشه با کاهش وزن می توان کارایی ورزشی افزود؟
 ۶۳ حداقل میزان چربی بدن برای ورزشکاران مرد و زن تا چه اندازه می باشد؟
 ۶۴ چربی خوب و چربی بد چیست؟ چه تفاوتی دارند؟
 ۶۴ چربی ترانس چیست؟
 ۶۵ در مورد چربی های خوب چه می دانید؟
 ۶۵ چربی های ضروری برای بدن کدامند؟
 ۶۵ چطور می توانیم انواع خوب و بد چربی ها را تشخیص دهیم؟
 ۶۶ میزان مطلوب کاهش وزن در هر هفته چه میزان است؟
 ۶۶ بهترین زمان کاهش وزن توسط ورزشکاران چه زمانی است؟

فصل سوم: ایروبیک، بدنسازی و تناسب اندام

- ۶۷ چه نوع تیپ بدنی دارید؟ اکتومرف، مزومرف یا اندومرف؟
 ۶۷ آیا ورزش بدنسازی همانطور که برای مردان مفید است برای زنان نیز مفید است؟
 ۶۷ آیا زنان در صورت پرداختن به بدنسازی دارای بدنی عضلانی، تفکیکی و درشت کلام مردانه می شوند و ظرافت زنانه آنها تحت تاثیر قرار می گیرد؟
 ۷۱ آیا این ورزش خطری از لحاظ فیزیولوژی و آناتومیک برای زنان ندارد؟
 ۷۱ آیا دراز و نشست باعث صاف شدن شکم می شود؟
 ۷۱ آیا وزنه زدن ورزشکار را درشت اندام می کند؟
 ۷۱ آیا عرق کردن باعث سوزاندن چربی ها می شود؟
 ۷۲ علت بزرگ شدن سینه مردان و ارتباط آن با داروهای بدنسازی چیست؟
 ۷۲ آیا بزرگ شدن سینه، علت جاقی دارد؟
 ۷۳ آیا بزرگ شدن سینه در بدنسازان به علت مصرف داروهای بدنسازی است؟

- درمان ژنیکوماستی چیست؟ ۷۳
- اگر هر روز ورزش کنید لاغر می‌شوید؟ ۷۴
- آیا پیاده‌روی بعد از شام برای انسان مفید است؟ ۷۴
- چرا کم تحرکی و نشستن طولانی مدت بیش از جاقی موجب مرگ می‌شود؟ ۷۵
- چرا نشستن طولانی مدت باعث مرگ زودرس می‌شود؟ ۷۶
- عوامل مهم و تأثیر گذار در رشد قد کدامند؟ ۷۶
- ورزش‌های مناسب برای رفع جاقی در دختران کدامند؟ ۷۷
- ارتباط ورزش با افزایش قد و افزایش قد با ژنتیک در چیست؟ ۷۷
- چه عواملی در افزایش قد یا کوتاهی قد تأثیر دارند؟ ۷۸
- آیا بسکبال و والیبال باعث افزایش قد می‌شود؟ ۷۸
- چه ورزش‌هایی برای رشد قد خوب و چه ورزش‌هایی بد هستند؟ ۷۸
- ورزش چه تأثیری در افزایش قد دارد؟ ۷۹
- آیا جلیغ قرصی افزایش قد واقعی است؟ ۷۹
- تربیع هرمون رشد برای افزایش قد چه تأثیری دارد؟ ۸۰
- شکستن اندام‌ها برای رشد قد چه تأثیری در این زمینه دارد؟ ۸۰
- بلوغ زودرس و جاقی چه تأثیری بر رشد قد دارند؟ ۸۱
- پاسخ به این سوال به چه قدم‌ها تاه است، پس در هر سنی که باشم، باید هورمون رشد تربیع کنم؟ ۸۱
- یوگا چه تأثیری بر افزایش قد دارد؟ ۸۲
- ورزش صبحگاهی چه فوایدی برای سلامت و تناسب اندام دارد؟ ۸۲
- آیا کاهش وزن مهم‌ترین هدف است؟ ۸۳
- اشتباهات رایج زنان در تناسب اندام کدامند؟ ۸۳
- چه ورزش‌هایی برای رسیدن به تناسب اندام توصیه می‌شود؟ ۸۶
- چه برنامه ورزشی برای خانم‌ها مناسب است؟ ۸۸
- اشتباهات رایج در استفاده از تردمیل کدامند؟ ۹۰
- چگونه می‌توان عضلات ران را لاغر و تقویت کرد؟ ۹۱

فصل چهارم: برنامه تمرینی

- برای افزایش حجم عضلات در ورزشکاران چه راهکارهایی وجود دارد؟ ۹۲
- آیا واقعا ورزش می‌تواند باعث طول عمر شود؟ ۹۵
- چرا ورزش کردن به طولانی‌تر شدن زندگی کمک می‌کند؟ ۹۶
- سن و نحوه شروع ورزش و تمرینات آمادگی جسمانی در کودکان چه زمانی است؟ ۹۶
- چه ورزش‌هایی را در حالت نشسته می‌توان انجام داد؟ ۹۷
- برای ورزش چشم‌ها چه حرکاتی را انجام دهیم؟ ۹۸
- چه ورزش‌هایی مناسب افراد میانسال و سالمندان توصیه می‌شود؟ ۹۹
- چه تمرینات ورزشی برای مردان مفیدتر است؟ ۱۰۱
- در اجرای یک برنامه تمرینی چه مواردی باید مد نظر باشد؟ ۱۰۱

- ۱۰۲ بهترین زمان برای ورزش کردن خانم‌ها چه موقعی است؟
- ۱۰۳ در یک پیاده‌روی سالم به چه نکاتی باید توجه داشت؟
- ۱۰۳ نکته درباره کفش مناسب برای پیاده‌روی
- ۱۰۳ نکته برای شروع حرکت
- ۱۰۴ نکته برای انتخاب سرعت مناسب

فصل پنجم: آسیب‌های ورزشی

- ۱۰۵ در صورت بروز آسیب در ورزش چه اقداماتی باید انجام داد؟
- پس از آسیب چه میزان استراحت کافی است؟ استراحت نسبی در چه مواقعی تجویز می‌شود؟
- ۱۰۶ فایده استفاده از یخ در برخورد با آسیب‌ها چیست؟ آیا گرما هم موثر واقع می‌شود؟
- ۱۰۶ روش صحیح بستن زخم با یخ چگونه است؟ باید چه مدت زمانی طول بکشد؟ آیا روش‌های دیگری هم برای استفاده از یخ وجود دارد؟
- ۱۰۶ برای پیشگیری از عدم احیای در ورزش به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۱۰۷ آیا امکان ابتلا به عفونت پوستی در آشگاه وجود دارد؟
- ۱۰۷ برای رفع خستگی چه حرکاتی باید انجام داد؟
- ۱۰۸ در انجام حرکات کششی به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۱۰۹ به چه روش طبیعی می‌توان التهاب و درد ران و کاهش داد؟
- ۱۰۹ داشتن رژیم غذایی سالم
- ۱۱۰ آیا با مکمل‌های غذایی می‌توان درد زانو را کم کرد؟
- ۱۱۰ آیا استرس بر بیماران مبتلا به آرتروز اثر سوء دارد؟
- ۱۱۱ سرما و گرما چه تأثیری بر گرفتگی عضلات دارد؟
- ۱۱۱ عوامل موثر در گرفتگی عضلات کدامند؟
- ۱۱۲ چه مواد مغذی در بهبود گرفتگی عضلانی موثرند؟
- ۱۱۲ برای رفع گرفتگی عضلات ساق یا چه توصیه‌هایی غذایی پیشنهاد می‌شود؟
- ۱۱۳ منابع غنی از ویتامین E، منیزیم و کلسیم کدامند؟
- ۱۱۳ کلسیم برای گرفتگی عضلات ساق یا چندان مفید نیست، ولی به جذب کلسیم کمک می‌کند. اگر آنها را با هم مصرف کنیم، جذب بیشتری صورت خواهد گرفت.
- ۱۱۳ چرا فعالیت ورزشی در شب ممنوع است؟
- ۱۱۳ ورزش چه تأثیری بر کم مویی و رشد موی سر دارد؟
- ۱۱۵ عرق چه اثری بر روی پوست و موی سر دارد؟
- ۱۱۵ اثرات کلر بر موی سر چیست؟
- ۱۱۶ ورزش چه اثری بر روی کاهش پرمویی خانم‌ها دارد؟
- ۱۱۶ آیا ورزش کم مویی یا ننگی را درمان می‌کند؟
- ۱۱۶ برای جلوگیری از گرفتگی عضلات چه کنیم؟
- ۱۱۸ مصرف چه مواد غذایی باعث رفع کرامپ (گرفتگی عضلات) می‌شود؟
- ۱۱۸ چرا در خواب دچار گرفتگی عضلات می‌شویم؟

- ۱۱۹ چرا سالمندان بیشتر در معرض کرامپ‌های عضلانی فرار می‌گیرند؟
 ۱۱۹ برای جلوگیری از آسیب در افراد ورزشکار به چه مواردی باید توجه داشت؟
 ۱۱۹ احتمال آسیب در مصدومان پارگی رباط صلیبی چگونه است؟
 ۱۲۰ چرا بانوان بیشتر از مردان در تمرینات ورزشی آسیب می‌بینند؟
 ۱۲۱ شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی در حین ورزش کدامند؟
 ۱۲۱ در صورت بروز آسیب غضروف مفصلی چه باید کرد؟
 ۱۲۱ آسیب طوق چرخاننده چیست؟
 ۱۲۱ در آسیب تاندون آشیل راهکار چیست؟
 ۱۲۲ آسیب همسترینگ چیست؟
 ۱۲۲ در صورت بروز آسیب تاندون آرنج چه راهکاری پیشنهاد می‌شود؟
 ۱۲۲ در صورت بروز آسیب در کشاله ران چه راهکاری پیشنهاد می‌شود؟
 در صورت بروز آسیب در لیگامان صلیبی قدامی کشاله ران چه راهکاری پیشنهاد می‌شود؟
 ۱۲۳

فصل ششم: پوشاک ورزشی

- ۱۲۵ الیاف لباس ورزشی باید چه مشخصاتی داشته باشد؟
 ۱۲۶ در انتخاب لباس ورزشی مناسبت‌ها، سبک و سایز خود چه مواردی باید توجه داشت؟
 ۱۲۶ لباس ورزشی مناسب با فصل دارا چه ویژگی‌هایی است؟
 ۱۲۷ بهترین جنس لباس ورزشی چیست؟
 ۱۲۸ مناسب‌ترین مدل برای لباس ورزشی چیست؟
 ۱۲۸ لباس ورزشی را چگونه بشویم؟
 ۱۲۸ لباس ورزشی را چگونه بپوشیم؟
 ۱۲۹ چه رنگی برای لباس ورزشی مناسب‌تر است؟
 ۱۲۹ برای رعایت بهداشت لباس ورزشی چه باید کرد؟
 ۱۳۰ چگونه بهترین کفش پیاده‌روی را انتخاب کنید؟
 ۱۳۲ چه اشتباهاتی ممکن است هنگام انتخاب کفش ورزشی مرتکب شویم؟

فصل هفتم: ورزش و کودکان

- ۱۳۳ چه ورزش‌هایی برای کودکان مناسب است؟
 ۱۳۳ آیا ورزش کودکان را لاغر می‌کند؟
 ۱۳۴ استفاده از تمرین هوازی در کودکان به چه صورتی است؟
 ۱۳۴ آیا تمرین قدرتی در کودکان تأثیرگذار است؟
 ۱۳۵ کیفیت فعالیت‌های حرکتی کودکان به چه صورتی - د باشد؟
 ۱۳۶ سن مناسب برای آموزش شنا به کودک چه سنی است؟
 ۱۳۶ چگونه می‌توانید فهمید که زمان مناسب برای آموزش شنا فرا رسیده است؟

توصیه ضروری در مورد کلاس های آموزش شنا کدامند؟ ۱۳۷

فصل هشتم: ورزش و بیماری ها

وضعیت سلامت و تناسب اندام تان را با چند سوال بررسی کنید؟ ۱۳۹

چه مقدار مواد غذایی با ارزش تغذیه ای پایین را مصرف می کند؟ ۱۴۰

آیا به مقدار کافی ویتامین دریافت می کنید؟ ۱۴۰

وضعیت برنامه ورزشی شما چگونه است؟ ۱۴۰

برنامه تناسب اندام و ورزش شما چقدر برایتان مهم است؟ آیا برنامه ورزشی برای شما ۱۴۱

اهمیت دارد؟ ۱۴۱

کدام مورد در خصوص شما صدق می کند؟ ۱۴۱

چند بخت یکبار وضعیت سلامتی و بدنتان را چک می کنید؟ ۱۴۱

آیا اغلب خواب خوب و استی دارید؟ ۱۴۱

آیا وقتی که ریزش می بینم، می توانم فعالیت ورزشی داشته باشم؟ ۱۴۲

چه زمانی نباید ورزش کنید؟ ۱۴۲

آیا من تب دارم؟ ۱۴۲

وقتی که سرفه می کنم، ۱۴۲

شدت و نوع ورزش در بیماری به چه صورتی است؟ ۱۴۴

چطور می توانید تعادلی را به دست آورید که خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد؟ ۱۴۴

آسم ورزشی یا آسم ناشی از ورزش چیست؟ ۱۴۴

چه عواملی در ایجاد آسم ورزشی مؤثرند؟ ۱۴۵

علائم و سیر بالینی آسم ورزشی چگونه است؟ ۱۴۵

چه عواملی باعث تشدید آسم ورزشی می شوند؟ ۱۴۶

با آسم ناشی از ورزش چه کنیم؟ ۱۴۷

عاقبت چه می شود؟ ۱۴۸

دلایل ایجاد جوش صورت در حین و بعد از تمرین چیست؟ ۱۴۹

منشا سر دردهای ناشی از ورزش چیست؟ ۱۵۰

ورزش چه تأثیری بر ناتوانی جنسی دارد؟ ۱۵۳

آیا ورزش طناب زدن باعث افتادگی رحم در خانم ها می شود؟ ۱۵۳

انجام ورزش چه زمانی خطرناک است؟ ۱۵۴

استفاده از کفش پاشنه بلند چه عوارضی برای بدن دارد؟ ۱۵۵

در صورت انجام ورزش در هوای سرد چه راهکارهایی پیشنهاد می شود؟ ۱۵۶

حرف آخر ۱۵۹

منابع ۱۶۱

برنام خدا

پیشگفتار

روزه رشته‌های ورزشی از تنوع زیادی برخوردارند و روز به روز بر تعداد ورزش‌های رایج و تفریحی افزوده می‌گردد و تعدادی از علاقه‌مندان را به سمت ورزش جذب می‌نمایند. همگام با توسعه روزافزون تکنولوژی و علوم مختلف به‌ویژه علم بهداشت و طب، تعداد متقاضیان و علاقه‌مندان به فعالیت‌های ورزشی و تفریحات سالم به شکل فزاینده‌ای زیاد گشته است و هدف قریب به اتفاق آن‌ها دستیابی به سلامت جسمی و روحی برای ادامه زندگی به شکل مطلوب می‌باشد. با این حال دانش افراد در پرداختن به فعالیت بدنی کافی نیست و در بسیاری از موارد فاقد اطلاعات لازم جهت اجرای فعالیت‌های ورزشی می‌باشند اکثر اطلاعات و پژوهش‌های صورت گرفته نشان از آسیب‌های وارد شده در حین فعالیت‌های ورزشی است که ناشی از عدم آگاهی افراد است در این کتاب تلاش بر آن است تا سوالات عمومی افراد در خصوص پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در موضوعات مختلف را به طور مختصر و مفید پاسخگو باشیم.

موسسه فرهنگی ورزشی

ندای عصر ورزش