

بسم الله الرحمن الرحيم



ورزش بادی بالانس و سالمندان

پدیده تحول در سلامت جسم و روح

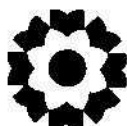


BODYBALANCE

نویسنده و مترجم: بیتا بردبار آذری

بنیانگذار ورزش بادی بالانس در ایران

نشر و توزیع: انتشارات سبزه	بردار آذری، تهران، ۱۳۶۱
مشخصات نشر:	ورزش بادی بالانس و سالمندان: پدیده تحول در سلامت جسم و روح نویسنده بیتا بردبار آذری
مشخصات ظاهری:	مشهد: سبزه، ۱۳۹۲
شابک:	۱۳۶: شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۲-۶۲۳-۰
وجه: فهرست نویسنده:	فایا
موضوع:	ورزش بادی بالانس و سالمندان
موضوع:	آوا، ک، جیبی: سالمندان
رود بادی کنگره:	۱۳۹۲: ۶۷۲۸۱/۳
رود بادی کنگره:	۲۱۳۷/۰۴۴۰
مدیر: کتابخانه: علی:	۲۵۹۶۶۱۹



انتشارات سبزه

ورزش بادی بالانس و سالمندان پدیده تحول در سلامت جسم و روح

نویسنده:	بیتا بردبار آذری
ناشر:	سبزه
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۳
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان
چاپ:	دقت (۶ خط) ۵۵۱-۳۳۱۲۵۰۵۲
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۳۹۲-۸۲۳-۰

مرکز پخش، مشهد، مجموعه تخصصی ورزشی کارپیرا
تلفن: ۰۵۱-۳۸۹۱۱۳۴۲ همراه: ۰۹۳۹۹۷۹۰۵۷۲

www.bodybalance sport-forall.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه نویسنده
۱۱	تعاریف سالمندی
۱۳	نظریه افزایش سن Theories of aging
۱۴	DNA و ژنتیک
۱۵	ارتباط هورمون‌ها و پیری
۱۶	تخریب جوانی با رادیکال‌های آزاد
۱۷	کاهش چربی در غشای سلول
۱۷	عمر سلول‌های بدن
۱۸	از کار افتادن میتوکندری‌ها
۱۹	ترکیب قند با پروتئین‌های بدن
۱۹	اثرات افزایش سن بر فیزیولوژی بدن سالمندان
۲۹	نقش فاکتور تغذیه در سالمندان
۳۵	نگاهی به مشکلات شایع در سالمندان
۶۹	آشنایی با داروهای مصرفی برخی از بیماریها
۷۷	اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالخوردگان
۷۷	قابلیت عملکردی و کیفیت زندگی
۷۹	فیزیولوژی تمرین سالمندان
۸۱	علم تمرین تمرینات در سالمندان
۸۵	ورزش بادی بالانس و سالمندان
۸۷	فواید ورزش بادی بالانس برای سالمندان
۸۸	چرا ورزش بادی بالانس
۹۰	نقش تمرینات ورزش بادی بالانس
۹۱	اهداف برنامه تمرینی ورزش بادی بالانس برای افراد سالمند
۹۱	چیدمان کلاسهای سالمندان
۹۲	ایجاد انگیزه در سالمندان

۹۲	تنفس در هنگام اجرای تمرینات
۹۳	آموزش مهارت‌های ورزش بادی بالانس به ورزشکاران سالمند
۹۶	قواعد اساسی برای هدایت جلسات فعالیت
۹۷	چه نکاتی را برای افراد سالمند در ورزش بادی بالانس باید در نظر گرفت
۹۸	تجهیزات مورد نیاز کلاس تمرینی ورزش بادی بالانس
۱۰۰	حرکات گروه اول Tai Chi Warm-up
۱۱۰	حرکات گروه دوم : Sun Salutations
۱۱۶	حرکات گروه سوم : Standing strength
۱۲۲	حرکات گروه چهارم Balance
۱۲۸	حرکات گروه پنجم Hip openers
۱۳۳	حرکات گروه ششم Core – Abdominals
۱۳۹	حرکات گروه هفتم Core Beak
۱۴۶	حرکات گروه هشتم : Twist
۱۵۳	حرکات گروه نهم Forward Bends-Hamstrings
۱۵۹	در قسمت‌های مختلف ورزش بادی بالانس چه مواردی را باید احتیاط نمود
۱۶۰	برنامه‌های تمرین اندام‌های فوقانی
۱۶۴	برنامه‌های تمرین اندام تحتانی
۱۷۰	ریلکسیشن، مدیتیشن و سالمندان
۱۷۶	جدول پیوست
۱۷۹	منابع

مقدمه نویسنده

پیش بینی می شود تا سال ۱۴۰۰ شمسی، تعداد سالمندان کشور به ده میلیون نفر یعنی حدود ۱۰ درصد جمعیت کل کشور برسد.

نمود موفقیت برنامه های نظام سلامت، درافزایش طول عمر بشر به همراه بالا رفتن کیفیت زندگی می باشد.

نکته مهم و قابل توجه آن است که طی ۵ سال آینده ۲۰۱۸، برای اولین بار در دنیا، تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از تعداد کودکان کمتر از ۵ سال پیشی می گیرد و تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد سالمندان از تعداد کودکان زیر ۱۴ سال بیشتر خواهد شد.

سالمند شدن یک موفقیت است و باید به آن افتخار کرد چون سالمندان با یاری خداوند متعال در طول عمر خود بر خطرات، سختی ها و بیماری های بسیاری فائق آمده اند تا به این دوران رسیده اند.

ترویج بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی با رعایت تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب، کاهش استرس و اضطراب و رعایت بسیاری از مسایل بهداشتی نیز می تواند موثر واقع شود که با رعایت آن ها می توان زندگی شادابی داشته باشند. لذا سالمندان بیش از سایر سنین در جستجوی اطلاعات تغذیه ای و بهداشتی و نیاز عدم وابستگی و بهبود کیفیت زندگی خود هستند. ارتقای سلامت سالمندان الزاماً با مراقبت از بیماری های آنان فراهم نمی شود بلکه پرداختن به کلیه ابعاد زندگی و رفتارها و سبک های زندگی و الگوهای حرکتی و تغذیه ای جاری در زندگی سالمندان نیز از مهم ترین ابعاد توسعه امید به زندگی محسوب می گردد.

امروزه ترویج فرهنگ ورزش برای هر گروه و هررده سنی راحت تر صورت می گیرد. اما آیا تا به حال برای هر گروه تجهیزات خاص و شرایط مناسب مهیا گردیده است؟ تاجه حد با توجه به

آمارهای ذکر شده به زیر ساختها اهمیت داده شده؟ کوشش براین است تا بتوانیم با همراهی عزیزان و دست اندرکاران امر توسعه سلامت و ورزش کشور دریای بیکران سلامت را برای تمامی گروهها و اقشار جامعه جاری سازیم. ورزش بادی بالانس هدف و راهی نوین برای سلامت و نشاط جسم و روح سالمندان این جوانان با ارزش قدیم می باشد.

با امید جامعه ای سبز و بانشاط

بیتا بردبار آذری