

بسمه تعالی

ورزش مناسبترین راه

مؤلف :

محمد آزادی

بها ۸۴



نام کتاب: ورزش مناسبترین راه

نام نویسنده: محمد آزادی

طرح جلد: سهراب سرابی

ناشر: سپهر آذین

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۴

لینتوگرافی و چاپ، صحافی: سپهر - ۲۹۰۱۲۸۰ (۰۲۵۱)

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۹۶۳۹۴-۳-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۸ ۸۳۱ ۶۲۳۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	بخش اول (مناسب ترین زمان برای انجام فعالیتهای ورزشی چه موقع است)
۸	مقدمه
۹	گرم کردن بدن
۱۰	انواع گرم کردن بدن
۱۲	سرد کردن بدن
۱۳	حرکات کششی
۱۵	دیدگاه اول (اوایل روز مناسب ترین زمان برای فعالیتهای ورزشی)
۲۰	دیدگاه دوم (اواخر روز مناسب ترین زمان برای فعالیتهای ورزشی)
۲۱	دیدگاه سوم (زمان خاصی برای فعالیتهای ورزشی وجود ندارد)
۲۴	بخش دوم (نقش ورزش در کاهش وزن بدن)
۲۵	چاقی و اضافه وزن
۲۷	عوامل موثر در چاقی و افزایش وزن بدن
۲۸	انواع روش های کاهش وزن بدن
۳۶	ویژگی ورزشی که برای کم کردن وزن موثر است
۳۷	چگونگی افزایش وزن بدن
۳۸	فرمول تعیین وزن مطلوب بدن
	بخش سوم (تاثیر دراز و نشست در کوچک شدن شکم و تجزیه و تحلیل
۴۳	حرکات بدن در دراز و نشست)
۴۴	مقدمه
۴۴	مشکلات شکم های بزرگ
۴۶	رژیم غذایی + ورزش
۴۷	تشخیص ضعف عضلات شکم
۴۸	فواید شکم قوی
۴۸	وضعیت صحیح دستها در دراز و نشست
۵۰	وضعیت صحیح پاها در دراز و نشست

۵۱	وضعیت صحیح تنه در دراز و نشست
۵۲	خلاصه
۵۶	بخش چهارم (ورزش و طول عمر)
۵۷	مقدمه
۵۹	طول عمر از نظر امام جعفر صادق (ع)
۶۰	طول عمر از نظر حضرت علی (ع)
۶۱	عوامل تاثیر گذار بر عمر
۶۴	مضرات بی تحرکی
۶۸	ورزش و طول عمر
۷۳	بخش پنجم (نقش ورزش در کارایی قلب)
۷۴	مقدمه
۷۵	فیزیولوژی گردش خون
۷۷	ضربان قلب
۷۹	روش شمارش نبض
۷۹	زمان شمارش نبض در هنگام استراحت
۸۰	زمان شمارش نبض در هنگام تمرین
۸۰	محاسبه ضربان قلب در حین تمرین
۸۱	محاسبه حداکثر ضربان قلب
۸۱	رابطه حداکثر ضربان قلب با مرحله تاثیر پذیری
۸۳	نوع ورزش در سلامت دستگاه قلبی - عروقی
۸۵	فعالیت‌های ورزشی هوازی
۸۶	فواید دویدن آرام
۹۶	منابع

پیشگفتار

حرکت و فعالیت امری ذاتی است که از زمان تشکیل نطفه تا پایان عمر با انسان همراه است، علم ورزش دانش جدیدی است که با دادن آگاهی و آموزش فراگیر علم الحركات مرتبط با سلامتی، تمام افراد جامعه را به داشتن حرکات و جنب و جوش تر غیب و آنان را ملزم به رعایت اصولی می‌نماید.

اصولی که از واقعیتهای علمی نشأت می‌گیرد و کلید گشایش بسیاری از نادانسته‌ها و پاسخ پرسشهای گوناگون در حیطه حرکتی است.

کتاب حاضر مشتمل بر پنج بخش است که بخش اول آن به عنوان القای شروع فعالیت‌های ورزشی، اشاره به مناسب‌ترین زمان انجام فعالیت ورزشی و اصول صحیح گرم کردن و سرد کردن بدن دارد بخش دوم به نقش ورزش در کاهش اضافه وزن می‌پردازد و بخش سوم به تجزیه و تحلیل حرکت دراز و نشست پرداخته ضمن بیان طریقه صحیح آن اشاره به این مسئله دارد که آیا دراز و نشست باعث کوچک شدن شکم می‌شود یا خیر؟

بخش چهارم مفهومی درست در رابطه با افزایش طول عمر بوسیله ورزش را بیان می‌دارد و بخش پنجم به نقش ورزش در تقویت و بهبود دستگاه قلبی عروقی می‌پردازد.

با این اعتقاد که این کتاب خالی از اشکال نیست، بسیار خوشنود خواهیم شد که شما عزیزان با راهنمایی‌های خود در هر چه کامل‌تر شدن این کتاب یاری‌ام نمائید.

ضمن تقدیر و تشکر از کارکنان محترم جهاد دانشگاهی بالاخص آقای بهرام بادکوبه که با زحمات خود در چاپ کتاب اینجانب را همراهی نمودند، بدینوسیله کتاب حاضر را به صاحب‌العصر و الزمان حضرت مهدی (عج) و تمامی عاشقان علم و معرفت تقدیم می‌نمایم.

با توکل بر خداوند متعال

محمد آزادی - پاییز ۱۳۸۳