

ورزش‌ها و بازی‌های آپارتمانی

گردآوری و تألیف

سید ابوالفضل قنلی

www.ketab.ir

- سرشناسه : تجلی، سیدابوالفضل، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : ورزش‌ها و بازی‌های آپارتمانی/گردآوری و تألیف سیدابوالفضل تجلی.
 مشخصات نشر : تهران: مدیران دانش، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۷ص: مصور؛ ۱۴×۵/۲۱ / ۵/ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۱۰-۷-۶
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۷.
 موضوع : تمرین‌های ورزشی
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : نرمش
 موضوع : ورزش - وسایل و تجهیزات
 رده بندی کتبه : ۱۳۹۴ و ۴۸۱/ت GV
 رده بندی دیویی : ۷/۶۱۳
 شماره کتابشناسی : ۴۱۸۳۹۲



انتشارات مدیران دانش
 وابسته به مؤسسه فرهنگی و هنری فردای روشن

ورزش‌ها و بازی‌های آپارتمانی
 گردآوری و تألیف : سیدابوالفضل تجلی
 طراح جلد : امیر مقصودی
 صفحه‌آرایی : شهرام فرجی
 نوبت چاپ : یکم ۱۳۹۴
 تیراژ : ۵۰۰ نسخه
 قیمت : ۷۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۰۱۰ - ۷ - ۶

حق چاپ محفوظ است

دفتر مرکزی : میدان توحید، ابتدای ستارخان، بین کوثر ۱ و ۲، پلاک ۶۰، طبقه ۳
 تلفن : ۴ - ۸۸۹۹۵۷۶۳، دورنگار : ۶۶۴۲۹۷۹۱

فهرست

بخش اول: آشنایی با تجهیزات ورزش در منزل

۶	مقدمه
۶	دوچرخه ثابت
۶	فرق الپتیکال با تردمیل
۶	دراز و نشست
۷	طناب
۷	دمبل
۷	کش ورزشی
۸	مسگری (چرخونک)
۸	توپ

بخش دوم: ورزش‌ها و تمرینات

۶	پیشگفتار
۷	اهداف انجام تمرینات ورزش در منزل
۷	تمرینات ورزشی
۷	لباس تمرین
۸	زمان انجام تمرینات
۸	روش تمرینی
۸	تمرینات آپارتمانی برای چه کسانی مفید است

۸	انجام تمرینات
۹	فواید تمرین
۱۰	برنامه ریزی جهت انجام تمرینات ورزشی
۱۰	جدول اندازه گیری میزان پیشرفت
۱۱	قبل از پرداختن به تمرین توجه به نکات زیر حایز اهمیت است
۱۱	گرم کردن اولین گام تمرین
۱۱	تنفس عمیق
۱۲	انجام حرکات کششی
۱۲	کشش در عضلات گردن
۱۲	کشش در عضلات دست
۱۳	کشش کلی بدن
۱۶	کشش شانه
۱۷	خم شدن به جلو
۱۷	تمرینات ورزشی
۱۷	تمرینات سر، صورت و گردن
۱۸	تمرینات عضلات صورت
۱۸	تمرینات عضلات چشم و دهان
۱۸	تمرینات عضلات گردن و سرشانه
۱۹	چرخش گردن
۲۰	کشش بالایی شانه
۲۱	کشش صلیبی از پهلو
۲۱	کشش شانه ها
۲۲	کشش به سمت جلو
۲۳	کشش به سمت عقب
۲۴	تمرینات عضلات سینه و زیر بغل
۲۴	کشش به سمت بالا
۲۵	کشش به جناحین
۲۵	شنای روی زمین
۲۶	حرکت نشستن از جلو
۲۷	چرخش به طرفین
۲۸	هالتز از جلو

- ۲۸..... تمایل سرشانه و زیر بغل از طرفین
- ۳۰..... کشش به سمت طرفین
- ۳۱..... کشش صلیبی
- ۳۱..... کشش بدن
- ۳۳..... تمرینات مربوط به بازو
- ۳۳..... حرکت دمبل و هالتر از جلو
- ۳۳..... چرخش بازو با وزنه
- ۳۴..... تمرینات مربوط به تقویت عضلات کمر، شکم، باسن و پاها
- ۳۴..... خم کردن کمر
- ۳۵..... بالا آوردن ساق پا از طرفین
- ۳۵..... لمس انگشتان پا
- ۳۶..... تقویت عضلات شکم
- ۳۶..... دراز و نشست زانوی جمع
- ۳۷..... دراز و نشست برای کشیده
- ۳۸..... انقباض عضلات شکم
- ۳۹..... حرکتی موثر برای کوچک کردن شکم
- ۴۰..... حرکت شکم
- ۴۱..... تقویت عضلات پشت
- ۴۱..... حلقوی شدن به عقب
- ۴۲..... حرکتی فله عضلات پشت (راست کننده ستون فقرات)
- تقویت عضلات ساق
- ۴۲..... کشش ساق پا
- ۴۳..... دور و نزدیک کردن انگشتان پا (دورسی فلکشن و پلنتر فلکشن)
- ۴۴..... پرش به سمت بالا
- ۴۵..... جهش در جا پا پا
- ۴۶..... جمع شدن به عقب
- ۴۷..... کشش از پشت
- ۴۸..... صلیب با زانوی خم
- ۴۹..... نشست و برخاست
- ۵۰..... تمرینات مخصوص پا و کمر
- ۵۱..... بلند کردن پا از پشت

۵۲	بلند کردن پا از طرفین
۵۳	کشش پا با صندلی
۵۴	نشست و برخاست با دستهای قلاب شده
۵۵	حرکت درخت
۵۵	حرکت زانو بلند (لانچ)
۵۶	کشش پا از طرفین
۵۶	کشش زاویه‌ای
۵۷	کشش V شکل
۵۸	با. آو. ن زانوها
۵۹	کشش دایره‌ای
۵۹	زانو زدن به پشت
۶۰	کشش پاها
۶۱	خم شدن به عقب
۶۲	کشش از پهلو
۶۳	حرکت دوچرخه
۶۳	حرکت حلقوی شدن به داخل
۶۴	چند توصیه

بخش سوم: بازی های آپارتمانی

۶۵	مقدمه
۶۶	کودکان و بازی های آپارتمانی
۶۶	بازیهای گروهی
۶۷	جمله ناکامل
۶۷	بازی با لوازم صوتی
۶۷	بازی گرگم به هوا
۶۷	چراغ سبز / چراغ قرمز
۶۷	پرش از دره
۶۸	بازی با کاغذ
۶۸	بازی به فرمان من
۶۸	راه رفتن مثل حیوانات

۶۸	جوجه من آب دوست ندارد.....
۶۹	موش و پنیر.....
۶۹	برج سازی.....
۶۹	در شهر ما همه، جا به جا.....
۷۰	کدام طرف رفتند؟.....
۷۰	بازیهای تک نفره.....
۷۰	بازی با بادکنک تویی.....
۷۰	بازی تشخیص جهت.....
۷۰	بازی تقلید صدای حیوانات.....
۷۱	بازی نشست و برخاست.....
۷۱	بازی کلاه ساری.....
۷۱	بازی نقش و موس.....
۷۱	بازی نقش.....
۷۲	سایر بازیها.....
۷۲	اسباب بازیها.....
۷۳	منابع.....

به نام خدا

پیشگفتار

امروز توسعه ورزش در گرو بعد علمی آن است و فرقی نمی‌کند که ورزش هوانا، وون‌خانه یا قهرمانی و حرفه‌ای باشد بهره‌گیری از علوم فنی، مهندسی و پزشکی می‌تواند ورزش را کیفی، زیبا و نتایج آن را بهتر از گذشته کند. دستاوردهای علمی و فناوری‌های جدید چه از بعد سلامت‌بخشی و چه از زاویه فنی مورد توجه بسیاری از کشورهای توسعه یافته است، تا از این طریق بتواند هزینه‌های درمانی جامعه را کاهش دهند. شاید شما نیز وقتی کنار خیابان عبور می‌کنید تابلوی باشگاه‌های متعددی را که علاقه‌مندان را به تمرینات ورزشی فرا می‌خوانند، ببینید یا موقع عبور از پیاده‌رو به تماشای ویترو، فرونگاه لوازم ورزشی، بپردازید. اما ممکن است فرصت کافی برای پرداختن به ورزش در این گونه اماکن را نداشته باشید.

به خدمت گرفتن دانش و فناوری از حوزه‌های متعدد علوم ورزشی که روز به روز در حال گسترش است، پاسخ این پرسش‌تان را آسان می‌کند: روی این اصل فعالیت با لوازم ورزشی در خانه، به ایجاد بستر تخصصی نیاز دارد. این عامل در کنار روند رو به گسترش بودن واردات خدمات و تجهیزات ورزشی، پاسخگوی بسیاری از نیازهای ورزشی افراد است، بویژه کسانی که می‌خواهند در خانه ورزش کنند و مربی خودشان باشند.

در مبحث استفاده از وسایل ورزشی و تشخیص استاندارد بودن یا نبودن این وسایل، علاوه بر استفاده از تخصص افراد در این زمینه، باید به این

نکته توجه کرد که تجهیزات ورزشی جزئی از بدن انسان تلقی می‌شود پس بهره‌گیری از مهندسی پزشکی، فیزیک، مکانیک و فناوری ساخت همگی در یک مجموعه قرار می‌گیرند. محققان علوم ورزشی به این مجموعه صنعت ورزش می‌گویند که در آن طراحی، ساخت و راه‌اندازی دستگاه‌ها به شکلی است که افراد با آن توانمندی‌هایشان را افزایش می‌دهند.

حال نکته قابل توجه این است که آیا امکان پیش‌بینی چنین تجهیزاتی در داخل آپارتمان مسکونی وجود دارد؟ آیا استفاده از این تجهیزات مزاحمتی برای سایرین ایجاد نمی‌کند؟ این گونه سوالات و ده‌ها پرسش دیگر. شمار معدودی از مردم بخوبی می‌دانند گرچه فرصت کافی برای اجرای فعالیت‌های شدید ندارند اما می‌توانند در یک برنامه کوتاه تمرینی شرکت و سبک زندگی خود را حفظ کنند. هر نوع تمرین حتی اگر به مقدار کم باشد می‌تواند سبب افزایش سلامت عمومی و طول عمر باشد. در این مجموعه سعی گردیده است تا با رعایت وزن بدن و وسایل جزئی بتوان در داخل منزل حرکات و ورزش‌ها مورد نیاز بدن را انجام داده‌اید است مطالب ارائه شده بتواند پاسخگوی نیازهای شما باشد.