

مبارزه با پوکی استخوان به وسیله تمرین بدنی

برنامه تمرینی کم شدت جهت افزایش قدرت، تراکم استخوان و بهبود وضعیت بدن

مؤلف:
کارل نثوف

ویراستاز:
دکتر میترا خادم الشریعه
دکترای فیزیولوژی ورزشی

ترجمه:
اعظم عباس زاده
(عضو هیات علمی، دانشکده تربیت مدرس)
میرم مرید
(عضو هیات علمی، دانشگاه تربیت مدرس)

مبارزه با پوکی استخوان به وسیله تمرین بدنی

کتابخانه تخصصی کتاب سلامت جهت
فروش ویژه
تیراگم انتشارات مبانی
تولید و پشتیبانی

مؤلف:
اولی قلی
ترجمه و تدوین:
میرزا علی محمد



میرزا علی محمد
تیراگم انتشارات مبانی



انتشارات مبانی

مبارزه با پوکی استخوان

به وسیله تمرین بدنی:

برنامه تدوین شده جهت

افزایش قدرت،

تراکم استخوان و بهبود وضعیت بدن

تألیف: اولی قلی

ویراستار علمی: دکتر میترا خادم

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵,۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: مبارزه با پوکی استخوان به وسیله
تمرین بدنی: برنامه تمرینی کم شدت جهت افزایش قدرت،
تراکم استخوان و بهبود وضعیت بدن: مترجمین: اعظم عباس
زاده، مریم مزیدی، ویراستار علمی: دکتر میترا خادم الشریعه
مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص. (وزیری)، مصوره، جدول،

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۹-۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: پوکی استخوانی -- ورزش درمانی -- به زبان ساده

موضوع: ورزش استخوانی -- پیشگیری -- به زبان ساده

رده بندی کنگره: ۶۹۱.۲۰۶/۹۳۱/۲۰۶

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۷۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۱۱۱۱۱۱

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق
مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱
کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ
می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق
استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون
تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه
اینترنتی خود انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۰۴۴) ۴۵۲۲۴۶۳۰

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

بخش اول: بررسی اجمالی

فصل اول: پوکی استخوان چیست؟

- ۳ استخوان ها چه هستند؟
- ۴ چرا آب بانکی استخوان
- ۴ ما را شناسایی استخوان
- ۵ چرا افرادی به پوکی استخوان مبتلا می شوند؟

فصل دوم: تشخیص ریسک فاکتورهای سلامتی شما

- ۷ ریسک فاکتورهای پوکی استخوان
- ۷ از کجا متوجه شویم که مبتلا به بیماری خف استخوان ها هستیم؟
- ۹ تست تراکم استخوان
- ۱۰ چه تفاوتی بین پوکی استخوان و استئوپنی وجود دارد؟

فصل سوم: پیشگیری از پوکی استخوان

- ۱۱ استخوان هایی که امروز می سازید در آینده از شما محافظت می کنند.
- ۱۲ نسبت به سلامتی خود هشیار باشید: پیشگیری از افتادن
- ۱۲ رژیم غذایی و پوکی استخوان
- ۱۵ اهمیت فعالیت بدنی
- ۱۶ نکاتی برای جلوگیری از صدمات ناشی از پوکی استخوان

فصل چهارم: سوالاتی که مکرراً پرسیده می شوند.

فصل پنجم: قبل از اینکه شروع کنید

برای این که استخوان های قوی داشته باشید، فعال باشید. اما آن را درست انجام دهید! ۲۵.....

بخش دوم: برنامه ها

فصل ششم: استفاده از این کتاب

۲۹.....	شروع.....
۳۰.....	اجزای برنامه.....
۳۱.....	تمرین های مقاومت / تمرینات.....
۳۲.....	ثبات مرکزی.....
۳۴.....	انعطاف پذیری.....
۳۵.....	تعادل.....
۳۶.....	تمرینات عملکردی.....
۳۷.....	گرم کردن و سرد کردن.....
۳۸.....	طراحی برنامه خود.....
۳۸.....	آنچه شما نیاز دارید.....
۴۱.....	برنامه ها.....
۴۳.....	پوکی استخوان افراد سطح ۱.....
۴۴.....	افراد مبتلا به پوکی استخوان سطح ۲.....
۴۵.....	افراد مبتلا به پوکی استخوان سطح ۳.....
۴۶.....	تمرینات سریع و خسته کننده کل بدن.....
۴۷.....	افراد سالم سطح ۱.....
۴۸.....	افراد سالم سطح ۲.....
۴۹.....	افراد سالم سطح ۳.....

- ۵۰ کشش و برنامه انعطاف پذیری
- ۵۱ برنامه تعادل بهتر
- ۵۳ بخش سوم: تمرینات
- ۵۴ مجموعه تمرینات قدرتی
- ۵۴ کشش مرزما - دودست به سمت پایین
- ۵۵ بارفیکس خوابیده (املاح شده)
- ۵۶ فلای معکوس
- ۵۷ بالا آوردن دست‌ها از جلو
- ۵۸ بالا آوردن دست‌ها از پهلو
- ۵۹ پرس شانه
- ۶۱ کشش کمانی
- ۶۲ کشش قایقی
- ۶۳ حرکت دوسربازو
- ۶۴ خم کردن دست و پا
- ۶۵ اسکات نیمه همراه با بالا آوردن جانبی دست‌ها
- ۶۶ شنا
- ۶۸ جمع و بازکردن پاها
- ۶۹ چهار سر ران
- ۷۰ پرس پای نشسته
- ۷۱ بلند کردن پاشنه
- ۷۲ بلند کردن پاشنه یک پا
- ۷۳ حرکت لانچ به جلو با کش مقاومتی

۷۴.....	گام به پهلو با کش مقاومتی
۷۵.....	حرکت لانچ از پهلو با وزنه
۷۶.....	بالا آوردن پا در حالت ایستاده
۷۷.....	بالا بردن پا از پهلو در حالت خوابیده
۷۸.....	بالا بردن پا از پهلو در حالت خوابیده به شکل معکوس
۷۹.....	اسکات
۸۱.....	سومواسکات
۸۲.....	اسکوات یک رنه با کتل بل
۸۳.....	اسکات دو طرفه با کتل بل
۸۴.....	اسکات یک پا
۸۶.....	اسکات با گام از پهلو
۸۷.....	مجموعه تمرینات مرکزی
۸۷.....	حالت پایه روزمین
۸۸.....	صاف کننده پشت
۸۹.....	بازکردن پا
۹۰.....	نوسان دست
۹۱.....	ترکیب دست و پا
۹۲.....	پرس پا
۹۳.....	دراز و نشست نیمه
۹۴.....	گام زدن
۹۵.....	بلند کردن لگن
۹۶.....	بلند کردن لگن با نوسان دست
۹۷.....	بلند کردن لگن با باز کردن پا

۹۸	بالا بردن لگن همراه با چرخش بازو و باز کردن پا
۹۹	حالت پایه - دست ها و زانو ها
۱۰۰	دست ها و زانو ها همراه با بالا بردن بازو
۱۰۱	دست و زانو همراه با بالا بردن پا
۱۰۲	ترکیب دست و زانو
۱۰۳	ترک پینش بسته دست ها و زانو ها
۱۰۵	حالت استاندارد غلتک فومی: حالت نشسته
۱۰۶	حالت استاندارد غلتک فومی: حالت طاق باز
۱۰۷	حرکت تثبیت کننده غلتک فومی در حالت طاق باز - دست ها
۱۰۸	حرکت تثبیت کننده روی شکم فومی در حالت طاق باز - پاها
۱۰۹	گام زدن در حالت طاق باز
۱۱۰	بلند کردن لگن روی غلتک فومی
۱۱۱	پلانک
۱۱۲	حالت پایه نشستن روی توپ
۱۱۳	نشستن روی توپ با باز کردن ران
۱۱۴	نشستن روی توپ با باز کردن دست و پا
۱۱۵	حالت استاندارد طاق باز روی توپ
۱۱۶	بلند کردن پا در حالت طاق باز روی توپ
۱۱۷	بلند کردن دست ها، خوابیده روی شکم روی توپ
۱۱۹	بلند کردن پاها، خوابیده روی شکم روی توپ
۱۲۰	سوپرویزمن
۱۲۱	I, Y & T
۱۲۳	پرس سینه روی توپ

۱۲۴.....	مجموعه های با شدت بالا.....
۱۲۴.....	بالا رفتن از نیمکت.....
۱۲۵.....	بالا رفتن از نیمکت از پهلوی.....
۱۲۶.....	پرش به جلو و ایستادن.....
۱۲۸.....	پرش جفت پا.....
۱۲۹.....	پرش به پهلوی و ایستادن.....
۱۳۰.....	پرش روی پا و ایستادن.....
۱۳۱.....	طناب زدن.....
۱۳۲.....	پرش پله.....
۱۳۳.....	پرش دایره ای.....
۱۳۴.....	پرش نظامی.....
۱۳۵.....	پرتاب توپ مدیسین بال.....
۱۳۶.....	شنا همراه با دست زدن.....
۱۳۷.....	مجموعه تمرینات تعادلی.....
۱۳۷.....	تعادل ایستای لک لک.....
۱۳۸.....	راندن دو چرخه.....
۱۳۹.....	ایستادن روی پاشنه - پنجه.....
۱۴۰.....	انتقال و تغییر وزن روی سطح نرم.....
۱۴۱.....	فشار روی بالشتک فومی.....
۱۴۲.....	مجموعه تمرینات انعطاف پذیری.....
۱۴۲.....	کشش گردن.....
۱۴۳.....	تماشاگر تنیس.....
۱۴۴.....	حالت لاک پشت.....

- ۱۴۵.....وضعیت آسمان خراش
- ۱۴۶.....وضعیت آسیاب بادی
- ۱۴۷.....تمرین برش چوب دوتایی
- ۱۴۸.....تمرین چیدن سیب
- ۱۴۹.....تمرین Soup Can Pour
- ۱۵۰.....کشش چرخانده شانه
- ۱۵۱.....لمس رنج
- ۱۵۲.....باکس شانه
- ۱۵۳.....چرخش شانه
- ۱۵۴.....over the top
- ۱۵۵.....choker
- ۱۵۶.....قاب عکس
- ۱۵۷.....کشش عضله سینه‌ای
- ۱۵۸.....کشش دست‌ها از پشت
- ۱۵۹.....zipper
- ۱۶۰.....کشش گریه
- ۱۶۱.....کشش کل بدن
- ۱۶۲.....نشستن و رسیدن
- ۱۶۳.....کشش مستقیم پا
- ۱۶۴.....خم کردن ران در حالت ایستاده
- ۱۶۵.....خم کردن ران در حالت زانو زدن
- ۱۶۶.....کشش عضلات ساق پا
- ۱۶۷.....کشش Drop-Off

- ۱۶۸..... فشار پا (پدال گاز) فشار پا (پدال گاز)
- ۱۶۹..... جرخش میچ پا با غلتک فومی جرخش میچ پا با غلتک فومی
- ۱۷۰..... حرکت دایره ای میچ پا حرکت دایره ای میچ پا
- ۱۷۱..... تمرین فشار دادن تمرین فشار دادن
- ۱۷۲..... باز کردن انگشتان باز کردن انگشتان
- ۱۷۵..... درباره نویسنده درباره نویسنده

www.ketab.ir