



دانشگاه علم و هنر

راه‌نمای فعالیت بدنی با رویکرد تندرستی

(ویژه دانشجویان)

حیدر عبادی اصل

مدرس دانشگاه علم و هنر یزد

رضا شریفات پور

دانشجوی دکتری دانشگاه تهران





عبدی اصل، حیدر، ۱۳۶۰ -	:	سرشناسه
راهنمای فعالیت بدنی با رویکرد تندرستی (ویژه دانشجویان) / حیدر	:	عنوان و نام پدیدآور
عبدی اصل، رضا شریفات پور.	:	مشخصات نشر
یزد : توز و قلم، ۱۳۹۶.	:	مشخصات ظاهری
۱۵۹ ص.: نمودار (رنگی).	:	شابک
۹۷۸-۶۰۰-۶۶۵۳-۶۷-۹	:	وضعیت فهرست نویسی
فیفا	:	یادداشت
کتابنامه.	:	موضوع
تربیت بدنی	:	موضوع
Physical education and training	:	موضوع
سلامتی	:	موضوع
Health	:	موضوع
ورزش	:	موضوع
Sports	:	موضوع
ورزش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام	:	موضوع
Sports -- Religious aspects -- Islam	:	موضوع
شریف پور، رضا، ۱۳۶۷ -	:	شناسه افزوده
GV۲۰۱/ع۴-۱۳۹۶	:	رده بندی کنگره
۷۱/۶۱۳	:	رده بندی دیویی
۴۸۴۴۳۶۸	:	شماره کتابشناسی ملی

راهنمای فعالیت بدنی با رویکرد تندرستی

- ❖ نویسندگان: حیدر عبدی اصل - رضا شریفات پور
- ❖ ناشر: انتشارات توز و قلم
- ❖ آماده سازی و امور فنی: گروه توز و قلم
- ❖ نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶
- ❖ چاپ: چاپ قلم
- ❖ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- ❖ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

نشانی ناشر: یزد- خیابان مطهری- ۸ متری حافظ- حافظ ۳- پلاک ۶

تلفن: ۳۵۲۲۰۰۰۷- فاکس: ۳۵۲۲۰۰۰۸

فهرست

فصل اول (اصول فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه اسلام)	۷
فصل دوم (ایمنی و بهداشت در محیط ورزش)	۱۷
فصل سوم (اصول حفظ و نگهداری سلات، مناسب اندام و کنترل وزن)	۲۷
فصل چهارم (وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی)	۳۵
فصل پنجم (روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن)	۶۵
فصل ششم (ورزش و بیماری ها).....	۸۱
منابع	۱۲۳