

۲۳۸۹۳۵۷



فعالیت‌های ورزشی تعادلی

برای جلوگیری از افتادن

آماندا استر کریک

ترجمه:

دکتر سارا زارع کاریزک

(استادیار دانشگاه خلیج فارس)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

فعالیت‌های ورزشی تعادلی برای جلوگیری از افتادن

آماندا استرکزیک

ترجمه: دکتر سارا زارع کاریزک

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰ نسخه

فروست: ۳۴۱

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۸۹-۱

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ مهر و رحمت، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۹۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	استرچیک، آماندا Sterczyk, Amanda
عنوان و نام پدیدآور	فعالیت‌های ورزشی تعادلی برای جلوگیری از افتادن / آماندا استرکزیک؛ ترجمه سارا زارع کاریزک
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب؛ نشر ورزش، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری
شابک	978-964-206-189-1 وضعیت فهرست‌نویسی
پادداشت	عنوان اصلی: Balance Exercises for Fall Prevention, 2021.
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی؛ تعادل (فیزیولوژی)؛ تمرین‌های ورزشی؛ تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی Sports-- Physiological aspects, Equilibrium (Physiology), Exercise, Exercise -- Physiological aspects
شناسه افزوده	زارع کاریزک، سارا ۱۳۶۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	RC۱۳۳۵ رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۱۶۴۳۷ اطلاعات رکورد کتابشناسی
	۶۱۲/۰۳۴ فیبا



۶.....	مقدمه
۷.....	فصل ۱/ تنظیم فعالیت ورزشی
۷.....	بحث ایمنی
۸.....	تنظیم فضای خود برای فعالیت ورزشی
۹.....	چگونه آماده فعالیت‌های ورزشی شویم
۱۰.....	تعاریف تعادل
۱۲.....	محدودیت سرعت چیست؟
۱۳.....	تداوم تنفس
۱۳.....	گرم کردن را فراموش نکنید
۱۵.....	فصل ۲/ فعالیت‌های ورزشی ایستاده
۱۵.....	دنبال کردن انگشت
۱۸.....	ایستادن فعال
۲۰.....	تعادل ایستا
۲۳.....	ضربه‌های انگشت پا در جهت عقربه‌های ساعت
۲۶.....	راه رفتن پویا
۲۹.....	تحرک مفصل
۲۹.....	گردن
۳۰.....	شانه‌ها
۳۲.....	آرنج‌ها
۳۳.....	مچ‌های دست‌ها
۳۴.....	انگشتان
۳۵.....	کمر
۳۶.....	ران
۳۸.....	زانو
۴۰.....	مچ‌های پا
۴۲.....	بردن دست به بالای سر

۴۴	سگ پرنده
۴۶	شنا با دیوار
۴۸	بلند کردن زانوی مخالف
۵۰	راه رفتن پاشنه- پنجه
۵۲	خم شدن به پهلو
۵۴	راه رفتن از پهلو
۵۶	مارچ بلند
۵۸	تقویت چهارطرفه ران
۶۰	اسکوات با پیشخوان
۶۲	بلند کردن پاشنه
۶۴	بالا رفتن از پله
۶۷	فصل ۳/ فعالیت‌های ورزشی نشسته
۶۷	نشستن فعال
۶۹	دنبال کردن انگشت در وضعیت نشسته
۷۱	تحرك مفصل در وضعیت نشسته
۷۲	گردن
۷۳	شانه‌ها
۷۳	آرنج‌ها
۷۵	مچ دست‌ها
۷۶	انگشتان
۷۷	کمر
۷۸	مچ پاها
۷۹	ضربه زدن ساعت‌وار انگشتان در وضعیت نشسته
۸۱	پدال گاز دوگانه
۸۳	لغزش پاشنه
۸۵	چرخش تنه
۸۷	دراز نشست معکوس
۸۹	خم شدن پهلو به پهلو با رساندن دست
۹۰	بالا بردن دست به بالای سر در وضعیت نشسته
۹۲	شنا با دیوار در وضعیت نشسته

۹۳	خم شدن به پهلو در وضعیت نشسته
۹۵	مارچ بلند در وضعیت نشسته
۹۷	فصل ۴/ فعالیت‌های ورزشی درازکش
۹۷	تحرك مفاصل در وضعیت درازکش
۹۸	مچ دست‌ها
۹۹	انگشتان
۱۰۰	مچ پاها
۱۰۱	بلند کردن باسن
۱۰۳	بلند کردن پا
۱۰۵	بلند کردن پا از پهلو در وضعیت درازکش
۱۰۷	حرکت صدفی
۱۰۹	فصل ۵/ تفکیک فعالیت ورزشی بر اساس هدف
۱۱۳	فصل ۶/ نمونه تمرینات
۱۱۳	۱. تمرینات سبک تعادلی نشسته و ایستاده
۱۱۴	۲. تمرینات پیشرفته تعادلی ایستاده
۱۱۴	۳. تمرینات سبک وضعیتی در شرایط درازکش و نشسته
۱۱۴	۴. تمرینات وضعیتی پیشرفته در شرایط ایستاده
۱۱۵	۵. تمرینات قدرتی سبک در وضعیت نشسته و درازکش
۱۱۵	۶. تمرینات قدرتی پیشرفته در شرایط ایستاده
۱۱۵	۷. تمرینات انعطاف‌پذیری سبک در وضعیت درازکش و نشسته
۱۱۶	۸. تمرینات انعطاف‌پذیری پیشرفته در وضعیت ایستاده

مقدمه

این کتاب راهنمای فعالیت ورزشی برای افزایش قدرت، انعطاف‌پذیری، حفظ وضعیت متناسب بدن و افزایش تعادل است. نوآوری این کتاب در این است که مجموعه‌ای از برنامه‌های تمرینی با اهداف قدرتی، انعطاف‌پذیری، وضعیتی و تعادلی در سه وضعیت ایستاده، نشسته و درازکش ارائه شده است. مجموعه این تمرینات بدن را توانمند ساخته و خطر افتادن را کاهش می‌دهد و به همین دلیل برای عموم افراد و به‌ویژه سالمندان و افرادی که مشکلات تعادلی دارند کارآمد است. همچنین جداولی با توجه به مزیت‌ها و اهداف تمرینات (قدرتی، انعطاف‌پذیری، وضعیتی و تعادلی) همراه آنها ارائه شده است. این جداول به‌صورت خلاصه در پایان کتاب نیز ارائه شده است. دستورالعمل مرحله‌به‌مرحله تمرینات به‌علاوه درجات سختی مختلف از آسان تا سخت ذکر شده است. همچنین راهنمایی در مورد چگونگی تجسم حرکت، برای ایجاد پیوند بین مغز و حرکات بدن نیز در مورد تمرینات ارائه شده است. قابل‌ذکر است که تصاویر مراحل تمرینات نیز برای دنبال کردن ساده‌تر حرکات ارائه شده است. لطفاً در انجام حرکات عجله نکنید. در انجام تمرینات این کتاب وقت بگذارید و روی بدن خود تمرکز کنید، مراقب انجام نحوه درست حرکت خود باشید و از قدرت عضلانی برای تکمیل حرکات استفاده کنید. حرکات را با کنترل و به آرامی انجام دهید. این کنترل یک امتیاز اضافی محسوب می‌شود و به حفظ سلامت مغز شما نیز کمک می‌کند. لطفاً کمی وقت بگذارید و بخش بعدی در مورد تنظیم فعالیت ورزشی و بحث ایمنی را مطالعه کنید تا برای شروع تمرینات تعادلی آماده شوید. امید که کتاب حاضر مفید واقع شود.