



ایرویدیک

آموزش و فواید آن

دکتر کوروش بیسی

دکتر محمد کنسی داری



بامداد کتاب



بامداد کتاب

ایروبیک - آموزش و فواید آن

◀ دکتر کوروش ویسی - دکتر محمد کشتی‌دار

◀ نوبت چاپ: هشتم - زمستان ۱۴۰۳

◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

◀ فروست: ۱۸۰

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۶-۰۳۵-۱

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۲۵۰ هزار تومن

تهران، انقلاب، خیابان شهرواران، حیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷ ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



@bamdadketab1379

سرشناسه ویسی: کوروش

عنوان و نام پدیدآور: آموزش ایروبیک و فواید آن / کوروش ویسی، محمد کشتی‌دار.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ورزش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۶-۰۳۵-۱

وضعیت فهرست‌ویسی: فیا

موضوع ورزش‌های هوازی

موضوع آمادگی جسمانی

شماره افزودن کشتی‌دار: محمد ۱۳۳۶.

ردیفی کنگره: ۱۳۸۷ / ۹۱۸ / RA ۷۸۱/۱۵

ردیفی دیوبند: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۳۳۶۳۵

فهرست مطالب

۵	احادیث ورزش برای سلامتی
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱- کلیاتی پیرامون ایروبیک و فواید آن
۱۱	تاریخچه
۱۲	معرفی و تعریف ایروبیک
۱۴	اهداف ورزش ایروبیک
۲۰	قدرت بدنی در تمرین های ایروبیک
۲۱	اهمیت ایروبیک نسبت به سایر ورزش ها
۲۱	زنان باردار چگونه می توانند ورزش ایروبیک را انجام دهند
۲۲	ایروبیک زنان
۲۲	زنان و فعالیت بدنی
۲۳	فعالیت بدنی و جوانان
۲۵	زندگی بی تحرک
۲۶	تأثیر ورزش در سلامت و شادابی سالمندان
۲۷	تقویت استقامت قلب و عروق و توان هوازی در سالمندان
۲۷	قدرت و استقامت عضلانی در سالمندان
۲۸	تعادل و انعطاف پذیری سالمندان
۲۹	تمرین های مستمر و تداوم در ورزش سالمندان
۳۰	شکل و ساختار یک برنامه ایروبیک برای سالمندان
۳۳	فصل ۲- روانشناسی، آسیب شناسی و تغذیه در ایروبیک
۳۳	اثرات روانی ایروبیک
۳۴	چگونگی مصرف آب در طول تمرینات ایروبیک
۳۵	از دست دادن آب بدن به چه معناست؟
۳۶	مقدار مصرف آب در بین تمرین
۳۷	ورزش های ممنوع، مضر و مشکوک
۴۰	اصول کلی انجام تمرین های ورزشی
۴۱	تغذیه
۴۳	تغذیه صحیح به همراه ورزش، سودمندترین روش کاهش وزن
۴۵	ایروبیک و کاهش وزن
۴۹	ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می دهد
۴۹	تعامل ورزش، رژیم غذایی و سیستم آنتی اکسیدانتی بدن

۵۱	روش ساده محاسبه وزن ایده‌آل مردان
۵۱	روش ساده محاسبه وزن ایده‌آل زنان
۵۲	مشخصات و ویژگی‌های برنامه کاهش وزن
۵۴	اثرات فعالیت بدنی بر روی استئوپروز
۵۵	فصل ۳- آموزش ورزش ایروبیک
۵۵	آموزش ورزش ایروبیک
۵۵	ایروبیک
۵۷	روش‌های کنترل ضربان قلب
۵۹	عواملی که موجب بیماری‌های قلبی می‌شود
۶۰	اجزای تشکیل‌دهنده کلاس ایروبیک
۶۱	وسایل مورد نیاز
۶۷	شیوه اجرای ایروبیک
۶۸	حرکت دست‌ها
۶۸	نقش دست‌ها در ایروبیک
۷۱	خانواده‌های حرکتی در ایروبیک
۱۰۶	برخی از ترکیبات مقدماتی برای افراد مبتدی
۱۱۷	فصل ۴- ایروبیک در آب
۱۱۷	ایروبیک در آب
۱۱۷	اهداف تمرینات آبی
۱۱۸	خواص آب
۱۱۸	با ایروبیک در آب جلوی کمردرد را بگیرید
۱۱۹	وسایل و تجهیزات ایروبیک در آب
۱۲۵	برنامه‌ریزی جلسه تمرین
۱۲۶	تعریف سلامتی
۱۲۸	تمرینات سطح مبتدی
۱۲۸	تمرینات سطح متوسط
۱۲۹	تمرینات سطح پیشرفته
۱۳۰	اصول مهم در طراحی برنامه‌ریزی کلاس ایروبیک در آب
۱۳۲	حرکات ممنوع در آب
۱۳۳	مقایسه تمرین در خشکی و آب
۱۳۴	خصوصیات یک مربی موفق
۱۳۵	فصل ۵- اصطلاحات در ایروبیک
۱۳۵	اصطلاحات در ایروبیک
۱۳۸	منابع و مآخذ

مقدمه ناشر

در جامعه کنونی ورزش به عنوان یک امر انسانی - تربیتی مورد توجه است و در بین تمامی اقشار اجتماعی به ویژه عموم مردم به سرعت روی در توسعه و گسترش دارد.

جامعه‌شناسان را عقیده بر این است که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش را می‌توان به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و روحی آنها مورد استفاده قرار داد.

در زندگی امروزی از کارهای دشوار که با نیروی انسانی و با به کار گرفتن دست و پا و دیگر اندام‌های بدن انجام می‌شد خبری نیست، اکنون بیشتر کارها در مقیاسی وسیع‌تر و کیفیتی مطلوب‌تر به وسیله ماشین انجام می‌شود. از این رو نیروهایی که به این ترتیب به کار گرفته نمی‌شوند می‌توانند راه‌های خروجی خود را در حرکت و ورزش جستجو کنند و قابلیت‌های ذهنی و جسمی انسان را افزایش دهند.

انتشارات بامداد کتاب در راستای اهداف فرهنگی - ورزشی خود به توجه به نیاز به یک منبع مناسب برای این رشته پرطرفدار، اقدام به چاپ این کتاب ارزنده نموده است. از امتیازات و مزایای این کتاب، مؤلفان باتجربه‌ای است که در امر مربیگری موفق و در دانشگاه مشغول به تدریس هستند.

امید است این کتاب که با تلاش و دقت فراوان نوشته و منتشر شده است، استفاده کاربردی شود تا اطلاعات لازم را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد.

بامداد کتاب

بهار ۱۳۸۸

مقدمه

انسان از دیرباز به فکر سلامت جسمی و روانی خود بوده و همیشه برای دستیابی به بدنی سالم و شاداب در حال کوشش بوده است. در واقع سلامتی امری مهم و جزء اهداف تمامی انسان‌هاست. لذا تا انسان از بدن سالم برخوردار نباشد قادر به انجام و شناخت هیچ چیزی نبوده و نخواهد بود. از طرف دیگر داشتن بدن سالم و در پی آن تناسب اندام همواره اعتماد به نفس و انگیزه او را برای انجام سایر امور زندگی افزایش داده و نقش مهمی در زندگی فرد ایفا می‌کند. از این طریق فرد از ابتلا به بیماری‌های خطرناک خصوصاً بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و غیره معذور خواهد ماند. از لحاظ اقتصادی هم ورزش نقش مؤثری را در کشورها ایفا می‌کند. به طور مثال از آنجا که هر ساله بودجه کلانی صرف ساخت و ساز بیمارستان‌ها و واردات داروها می‌شود به جای آن کشورها می‌توانند در زمینه ورزش سرمایه‌گذاری کنند تا از طریق آن ضمن صرفه‌جویی به شعار پیشگیری از طریق ورزش دست یابند. کاملاً واضح است که کسی که ورزش می‌کند کمتر دچار بیماری، افسردگی، چاقی، استرس، کم‌خوابی، کمبود اشتها، انزوای اجتماعی و... می‌شود. پس علاوه بر مزیت‌هایی که گفته شد، ورزش اثرات روانی و اجتماعی هم دارد. اما موضوعی که وجود دارد این است که افراد کدام ورزش‌ها را انجام دهند تا ضمن حفظ سلامتی و جلوگیری از آسیب و صدمه بتوانند آن را به طور منظم ادامه دهند و همچنین از اثرات جسمانی و اقتصادی آن بهره‌مند شوند.

ورزش ایروبی که در دهه اخیر مطرح شده است، یکی از اصلی‌ترین ورزش‌های همگانی محسوب می‌شود. این ورزش آمادگی جسمانی را متحول ساخته و با استقبال خوبی روبه‌رو شده است. لذا در حال حاضر یکی از سالم‌ترین ورزش‌ها محسوب می‌شود که اهداف ذکر شده را برآورده می‌سازد. یعنی آسیب و صدمه در این رشته خیلی کم بوده و از لحاظ فیزیولوژیک قادر خواهد بود که تمام فاکتورهای آمادگی جسمانی از قبیل قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی عصبی - عضلانی و تعادل را بهبود بخشد و از آنجایی که با موسیقی همراه است، افراد کمتر احساس خستگی کرده و همواره شاداب و سرحال خواهند بود. از دیگر مزایای این

ورزش این است که به امکانات خاصی نیاز ندارد و در هر مکانی اعم از سالن‌های ورزشی، پارک‌ها و منازل و... قابل اجراست. این ورزش یک ورزش گروهی است و افراد شرکت‌کننده، از اثرات روانی و اجتماعی آن نیز بهره‌مند می‌شوند و از آنجا که با موسیقی همراه است اثرات روانی آن دو چندان شده و ضربه‌های موسیقی باعث نظم خاصی به گروه می‌شود. ایروبیک باعث افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی می‌شود یعنی حرکات دست و پا به صورت هماهنگ توسط افراد گروه انجام می‌شود. با توجه به اینکه در کشور ما استقبال خوبی از این رشته با ارزش می‌شود و اهمیتی که از طرف سازمان‌های ورزشی و فدراسیون مربوطه برای این رشته قائل شده‌اند و نیز تألیف خاصی در رابطه با موضوع مربوط در حال حاضر در کشور ما وجود ندارد، لذا بر آن شدیم تا با تألیف این کتاب خدمتی هر چند کوچک به جامعه ورزش و طرفداران این رشته ورزشی کرده باشیم. امید است که اگر کمی و کاستی در مطالب این کتاب وجود دارد، آن را مکتوب کرده تا در جلد های بعدی، آن را لحاظ کنیم. در خاتمه لازم می‌دانم از استادان گران قدر، آقایان خداداد، نائینی، حبیبی، خانم‌ها مرادی، تقوایی و مسعودی به خاطر زحمات فراوان تشکر و قدردانی کنم.

کوروش ویسی، کارشناسی ارشد تربیت بدنی از دانشگاه بیرجند

و مربی ایروبیک ژیمناستیک و ایروبیک در آب

دکتر کشتی‌دار، عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند

پیشگفتار

با حمد و سپاس به پیشگاه اقدس باری تعالی که مظهر لطف، رحمت و علم است؛ و با سلام و درود به ساحت مقدس محمد مصطفی (ص) که جهان تاریکی به اذن او، از ظلم به سوی نور و عدل هدایت شد.

تربیت بدنی و ورزش در جهان علمی امروز در زمره یکی از رشته‌های مهم دانشگاهی محسوب می‌شود و ابزار و راه کارهای فراوانی نیز برای آن صورت گرفته است. سلامت جامعه و انسان‌ها در دوران تکنولوژی بهتر و دنیای رسانه‌ای یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که باید برای آن در حال و آینده کشور برنامه‌ریزی صورت گیرد. پرورش و معرفی الگوهای فرهنگی ورزشی، به کارکردهای صحیح ورزش و برنامه‌های آن مربوط می‌شود و سازمان‌ها و مجریانی را می‌طلبد که از هر لحاظ شایستگی انجام آن را دارا باشند. محیط‌های ورزشی سرشار از نشاط، معنویت و سلامت فکر و اندیشه در کنار هدایت و نظارت مطلوب، توسعه و ترقی کشور را به همراه دارند. حفظ ارزش‌های اسلامی، اشتیاق به ورزش، تحقق اهداف والای نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و تقویت بنیه دفاعی کشور مرهون داشتن روح ورزشکاری، جسم سالم، فضایل پهلوانی، ترکیه نفس و تعالی معنوی از طریق ورزش و تربیت بدنی و اهتمام سازمان‌های مرتبط در این حوزه است. امید است آموزش‌های ورزش ابروییک با حفظ شئون اسلامی و اخلاقی زمینه‌ساز انسان کامل و جامعه‌ای سالم شود.

کتاب آموزش ابروییک با هدف آشنایی کلیه دانش‌آموزان، معلمان به این رشته ورزشی به نگارش درآمده است. در ابتدا، نگارنده سعی داشته است که اثرات مثبت و ارزنده این رشته ورزشی را برای خواننده روشن سازد تا ضمن افزایش علاقه و انگیزه، زمینه یادگیری بهتر را میسر سازد. در ادامه سعی شده است تا کلیه ملزومات مورد نیاز این رشته معرفی شود. شیوه نگاه به آموزش ابروییک توسط نویسندگان بیشتر برای سلامتی جسمی و روانی افراد جامعه بوده است. معرفی ورزش ابروییک و شیوه‌های اجرا و معرفی تک تک حرکات با تصویر در ادامه آمده است. این کتاب برای دانشجویان تربیت بدنی «آمادگی جسمانی ۲»، دانشجویان واحدهای عمومی، دانش‌آموزان و کلیه علاقه‌مندان قابل استفاده است و به نوبه خود می‌تواند به عنوان کتاب درسی و کمک درسی در مراکز آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر محمد کشتی‌دار

استادیار دانشگاه بیرجند