

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

تناسب اندام

FOR
DUMMIES®

نوشته‌ی سوزان اشلوزبرگ و لیز نیپورنت
برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: اسلوزبرگ، سوزان Schlosberg, Suzanne

عنوان و نام پدیدآورنده: تناسب اندام؛ نوشته‌ی سوزان اسلوزبرگ و لیز نیپورت؛ برگردان مهرک ایروانلو

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۴۳۰ ص. مصور

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰-۷۰۲۲-۳۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Fitness for Dummies, 4th ed. c 2011

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده: نیپورت، لیز، ۱۹۶۰ - م.

شناسه افزوده: Neporent, Liz

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹ت۸ش/۸۷۸۱۱ RAV

رده بندی دیویی: ۷/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۸۶۲۷



آوند دانش

www.ketab.ir

تناسب اندام For Dummies

نوشته‌ی سوزان اسلوزبرگ و لیز نیپورت

ویراستار: فاطمه تقی

صفحه‌آرا: استودیو خبری

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴، چاپ چهارم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جاب محمد

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نیی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸.

نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۳۳۹۵۲۹۳

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان جلالزاده‌ی شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه‌ی دعوتی، شماره‌ی ۱۲، تلفن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

صنوده: بستر: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

۴۷۰۰۰۰ تومان

مغلف از روش افزوده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰ ۷۰۲۲-۳۸-۲

کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

درباره‌ی نویسندگان

سوزان اشلوزبرگ نویسنده‌ی موضوعاتی چون تناسب اندام و آمادگی جسمانی، سلامتی و وظایف والدین است که به سبب شیوه‌ی طنزآمیز برخوردش با روش‌های مختلف زندگی زبانزد است. او سردبیر سابق نشریه‌ی شپ است و تألیف ده عنوان کتاب از جمله: *Weight Training for Dummies*, *The Ultimate Workout Log*, *The Good Neighbor Cookbook* و *The Active Woman's Pregnancy Log*، را مستقل یا به صورت همکاری به عهده داشته است. مقالات او را می‌توانید در وبگاه‌های *More Parents and Parenting*, *Fit pregnancy*, *Ladies Home Journal* و همچنین در وبگاه شخصی وی (www.suzanneschlosberg.com) پیدا کنید. اشلوزبرگ در شهر بند واقع در ایالت اورگان آمریکا همراه با همسر و دو پسر دو قلو‌ی خود زندگی می‌کند و عاشق دوچرخه‌سواری است.

لیز نیپورنت، مقاله‌نویس و وبلاگ‌نویس وبگاه بهداشت و تندرستی AOL است و در سایر وبگاه‌ها، نشریات و رسانه‌ها هم مشارکتی منظم و فعال دارد. او در تألیف کتاب *The Winners Brain*، با نویسندگانی چون جف بران و مارک فینک همکاری داشته است. وی انسانی شوخ‌طبع، با زمینه‌ی علمی قوی و صاحب‌نظر در عرصه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی است. مدرک تحصیلی او کارشناسی ارشد در رشته‌ی فیزیولوژی ورزش از دانشگاه نیویورک است که به تأیید شورای ورزش آمریکا نیز رسیده. نویسنده به مدت شش سال در این شورا عضویت داشته و در حال حاضر نیز سمت سخنگوی ملی آن را به عهده دارد. او مشاور نشریات دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه هاروارد و مدیر شرکت موسوم به سلامت ۳۶۰ است. این شرکت در نیویورک واقع شده و در زمینه‌ی مدیریت سلامتی به مشتریان خود مشاوره می‌دهد. نیپورنت به همراه همسرش جی و دخترش در شهر نیویورک زندگی می‌کند. می‌توانید آثار او را در ([Twitter@Lizzyfit](https://twitter.com/Lizzyfit)) یا وبگاه (www.W360.com) دنبال کنید.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: با کم تحرکی به مبارزه برخاستن	۹
فصل ۱: نقشه‌ی رسیدن به هدف	۱۱
فصل ۲: ارزیابی آمادگی جسمانی	۲۵
فصل ۳: مراقب آنچه می‌خورید باشید: اصول تغذیه	۴۷
فصل ۴: خودآموزی	۶۱
فصل ۵: قرار نیست بر سر شما هم بیاید: پیشگیری از آسیب‌های شایع جسمانی	۷۳
بخش ۲: تمرینات قلبی-عروقی	۸۹
فصل ۶: دوره‌ی فشرده‌ی تمرینات قلبی-عروقی: شدت مناسب	۹۱
فصل ۷: طراحی تمرینات قلبی-عروقی	۱۰۳
فصل ۸: تمرین با دستگاه‌های قلبی-عروقی	۱۲۳
فصل ۹: ورزش در هوای آزاد	۱۳۷
بخش ۳: عضله‌سازی و تقویت استخوان‌ها	۱۵۳
فصل ۱۰: چرا باید با وزنه کار کنید	۱۵۵
فصل ۱۱: توده‌ی عضلات: حفظ یا کاهش	۱۶۵
فصل ۱۲: رمزگشایی از دستگاه‌های بدن‌سازی	۱۸۷
فصل ۱۳: طراحی برنامه‌ی تمرینات قدرتی	۲۰۹
بخش ۴: گرم کردن بدن با تمرینات انعطافی، تعادلی و ورزش ذهن و جسم	۲۳۹
فصل ۱۴: تمرینات انعطافی: مفهوم کشش	۲۴۱
فصل ۱۵: رسیدن به تعادل مطلوب	۲۵۹
فصل ۱۶: آشنایی اجمالی با ورزش یوگا	۲۶۹
فصل ۱۷: مفهوم واقعی پیلاتس	۲۸۳
بخش ۵: تناسب اندام در باشگاه و خانه	۲۹۵
فصل ۱۸: انتخاب باشگاه ورزشی و عضویت در آن	۲۹۷
فصل ۱۹: طراحی باشگاه ورزشی خانگی	۳۱۵
فصل ۲۰: تمرین با مربی خصوصی	۳۳۷
فصل ۲۱: کلاس ورزش یا تمرینات دیجیتالی	۳۴۹
بخش ۶: آشنایی با ورزش	۳۶۱
فصل ۲۲: تناسب اندام در دوران بارداری: ورزش دو نفره	۳۶۳
فصل ۲۳: تناسب اندام و آمادگی جسمانی کودکان	۳۷۷

www.ketab.ir

۴-۲	 فصل ۲: آشنایی با روش‌های تحقیق و آشنایی با روش‌های تحقیق
۴-۳	 فصل ۳: روش‌های تحقیق و آشنایی با روش‌های تحقیق
۴-۴	 فصل ۴: روش‌های تحقیق و آشنایی با روش‌های تحقیق
۴-۵	 فصل ۵: روش‌های تحقیق و آشنایی با روش‌های تحقیق

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۱
.....	درباره‌ی این کتاب	۱
.....	قواعد رعایت‌شده در این کتاب	۲
.....	آنچه لازم نیست بخوانید	۳
.....	تصویرات خنده‌دار	۳
.....	ترتیب مطالب این کتاب	۴
.....	بخش اول: با کم‌حرکی به مبارزه برخاستن	۴
.....	بخش دوم: تمرینات قلبی-عروقی	۴
.....	بخش سوم: عضله‌سازی و تقویت استخوان‌ها	۴
.....	بخش چهارم: گرم کردن بدن با تمرینات انعطافی، تعادلی و ورزش ذهن و جسم	۵
.....	بخش پنجم: تناسب اندام در باشگاه و در خانه	۵
.....	بخش ششم: ورزش برای تمام سنین و مراحل زندگی	۶
.....	بخش هفتم: بخش ده‌تایی‌ها	۶
.....	نمادهای به کار رفته در این کتاب	۶
.....	مقصد بعدی	۷
.....	بخش ۱: با کم‌حرکی به مبارزه برخاستن	۹
.....	فصل ۱: نقشه‌ی رسیدن به هدف	۱۱
.....	درک مفهوم تناسب اندام و آمادگی جسمانی	۱۲
.....	تعیین اهداف و پیگیری پیشرفت	۱۳
.....	ارزیابی سطح کنونی آمادگی جسمانی (بله، اینجا هم با آزمون سروکار داریم)	۱۴
.....	تعیین هدف‌ها و پاداش‌های مختلف	۱۴
.....	یادداشت بردارید	۱۷
.....	ورزش‌های مناسب خودتان را انتخاب کنید	۱۹
.....	انگیزه‌ها را حفظ کنید تا ورزش به عادت تبدیل شود	۱۹
.....	الهام گرفتن از دیگران	۲۰
.....	تمرین برای رویداد ورزشی	۲۱
.....	حفظ جذابیت	۲۱
.....	لباس مناسب	۲۲
.....	واقع‌بین باشید	۲۳

- فصل ۲: ارزیابی آمادگی جسمانی ۲۵
- بررسی سوابق پزشکی شما ۲۶
- مشورت با کارشناس ارزیابی سلامت ۲۶
- ارزیابی سوابق پزشکی خود ۲۷
- علائم حیاتی: قلب خود را رصد کنید ۲۸
- اندازه‌گیری ضربان قلب در حالت استراحت ۲۸
- اندازه‌گیری فشارخون ۲۹
- پی بردن به وضعیت سلامت قلب خود ۳۰
- برآورد درصد چربی بدن ۳۱
- آشنایی با معیارهای سنجش چربی ۳۱
- اندازه‌گیری چربی بدن ۳۳
- قدرت بدنی‌تان را اندازه بگیرید ۳۷
- قدرت عضلات بالاتنه را اندازه‌گیری کنید ۳۸
- قدرت عضلات میان‌تنه را اندازه‌گیری کنید ۳۹
- قدرت عضلات پایین‌تنه را اندازه‌گیری کنید ۴۰
- حرکات کششی: انعطاف‌پذیری بدن خود را اندازه‌گیری کنید ۴۱
- کنترل و تعادل: روی یک پا ایستادن ۴۳
- نتایج آزمون آمادگی جسمانی‌تان را بازبینی کنید ۴۴
- نتایج آزمون خود را تفسیر کنید ۴۵
- فصل ۳: مراقب آنچه می‌خورید باشید: اصول تغذیه ۴۷
- مراقب مقدار غذای خود باشید ۴۸
- شام چه بخوریم: غذاهای سالم ۵۱
- مقصود از چربی، کربوهیدرات و پروتئین چیست ۵۲
- تکلیف‌تان را با چربی‌ها روشن کنید ۵۲
- در انتخاب کربوهیدرات‌ها دقت کنید ۵۴
- فریب تبلیغات غذاهای حاوی پروتئین زیاد را نخورید ۵۵
- مقصود از مکمل‌های غذایی چیست ۵۶
- اصول تغذیه‌ی صحیح در حوزه‌ی ورزش ۵۷
- زمان‌بندی وعده‌های غذایی ۵۸
- وعده‌ی غذایی قبل از ساعت ورزش ۵۸
- صرف میان وعده در حین ورزش کردن ۵۸
- وعده‌ی غذایی پس از ساعت ورزش ۵۹
- نوشتن مقادیر زیادی مایعات ۵۹

فصل ۴: خودآموزی	۶۱
قضاوت در مورد پوشش رسانه‌ای موضوع تناسب اندام و آمادگی جسمانی	۶۲
اولویت دادن به رسانه‌های معتبر	۶۲
تحت تأثیر عناوین جنجالی قرار نگیرید	۶۳
توجه به سوابق و گرایش‌های هر رسانه	۶۴
توجه به منابع خبری رسانه‌ها	۶۵
توجه به قدرت تأثیرگذاری تبلیغات تجاری در محتوای اخبار رسانه‌ها	۶۵
احتیاط در مصرف کالاهایی که با استفاده از چهره‌های مشهور تبلیغ می‌شوند	۶۶
باورهای شخصی دیگران را کورکورانه نپذیرید	۶۷
آیا تمام تحقیقات ارزش مطالعه دارند	۶۷
مراقب اطلاعات کهنه شده و فاقد اعتبار باشید	۶۷
ارزیابی پژوهش‌های علمی	۶۸
اصول صحیح آزمایش‌های تجربی	۶۸
هوشیاری در برابر اطلاعات دستکاری شده	۶۹
راستی آزمایی اعداد و ارقام	۷۰
علت و معلول‌ها را معلّم تلقی نکنید	۷۱
توجه به بستر زمانی مکانی و پیشینه‌ی هر تحقیق علمی	۷۱
اعتماد به گزارش‌های معتبر	۷۱
فصل ۵: قرار نیست بر سر شما هم بیاید: پیشگیری از آسیب‌های شایع جسمانی	۷۳
احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش دهید	۷۳
تشخیص زمان آسیب‌دیدگی	۷۴
آسیب‌های ورزشی شایع و راه‌های پیشگیری از آنها	۷۶
بررسی آسیب‌های عضلانی، استخوانی و سایر صدمات داخلی	۷۶
نگاهی به آسیب‌های جسمانی بر حسب اندام آسیب‌دیده	۸۰
درمان آسیب‌های ورزشی با روش RICE	۸۷
بخش ۲: تمرینات قلبی-عروقی	۸۹
فصل ۶: دوره‌ی فشرده‌ی تمرینات قلبی - عروقی	۹۱
مقایسه‌ی ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی	۹۲
درک اهمیت گرم و سرد کردن بدن	۹۳
گرم کردن بدن	۹۳
سرد کردن بدن	۹۴
استفاده از روش‌های ساده برای ارزیابی میزان تلاش مؤثر	۹۴
آزمون گفتگو	۹۵

۹۵	ادراک عینی
۹۶	اندازه‌گیری ضربان قلب
۹۷	تفسیر وضعیت ضربان قلب
۹۸	تعیین حد مطلوب برای ضربان قلب
۹۹	تعیین ضربان ماکزیمم و ضربان مطلوب
۱۰۱	نبض گرفتن از طریق لمس شریان‌های زیرجلدی
۱۰۳	فصل ۷: طراحی تمرینات قلبی - عروقی
۱۰۴	اجرای تمرینات قلبی-عروقی
۱۰۴	تمرینات قلبی-عروقی برای حفظ سلامت
۱۰۵	تمرینات قلبی-عروقی برای کاهش وزن
۱۰۹	تمرینات قلبی-عروقی برای رسیدن به حداکثر آمادگی جسمانی
۱۱۰	روش‌های ابتکاری برای ارتقای تناسب اندام و سوزاندن کالری بیشتر
۱۱۰	تمرینات متناوب (اینتروال)
۱۱۲	دشوارترین تمرین‌ها
۱۱۲	تمرین‌های سرعتی
۱۱۳	افزایش تحرک جسمانی در زندگی روزمره
۱۱۴	جمع‌بندی: طرح‌های نمونه برای تمرین‌های ۶ هفته‌ای
۱۱۴	طرح نمونه برای سطح مبتدی
۱۱۷	طرح نمونه برای سطح متوسط
۱۱۷	برآورد مقدار کالری‌ای که می‌سوزانید
۱۲۰	ضرورت حفظ تعادل بین تمرین و استراحت
۱۲۳	فصل ۸: تمرین با دستگاه‌های قلبی - عروقی
۱۲۴	تردمیل
۱۲۵	تردمیل مخصوص چه کسانی است
۱۲۵	چرا احتمال دارد تردمیل مناسب شما نباشد
۱۲۵	نکاتی برای کاربران تردمیل
۱۲۶	دستگاه‌های بدن‌سازی الیپتیکال
۱۲۷	دستگاه‌های الیپتیکال مخصوص چه کسانی است
۱۲۸	چرا احتمال دارد دستگاه‌های الیپتیکال مناسب شما نباشند
۱۲۸	نکاتی برای کاربران دستگاه‌های الیپتیکال
۱۲۸	دوچرخه‌ی ثابت
۱۲۸	دوچرخه‌ی ثابت مخصوص چه کسانی است
۱۳۰	چرا احتمال دارد دوچرخه‌ی ثابت مناسب شما نباشد

- نکاتی برای کاربران دوچرخه‌ی ثابت ۱۳۰
- دستگاه پله‌پیمایی ۱۳۱
- دستگاه پله‌پیمایی مخصوص چه کسانی است ۱۳۲
- چرا احتمال دارد دستگاه پله‌پیمایی مناسب شما نباشد ۱۳۳
- نکاتی برای کاربران دستگاه پله‌پیمایی ۱۳۳
- دستگاه پارو زنی ۱۳۴
- دستگاه پارو زنی مخصوص چه کسانی است ۱۳۵
- چرا احتمال دارد دستگاه پارو زنی مناسب شما نباشد ۱۳۵
- نکاتی برای کاربران دستگاه پارو زنی ۱۳۵

فصل ۹: ورزش در هوای آزاد ۱۳۷

- پیاده‌روی ۱۳۷
- لوازم ضروری برای پیاده‌روی ۱۳۸
- پیاده‌روی صحیح ۱۳۸
- نکاتی برای آنان که تازه به پیاده‌روی منظم روی آورده‌اند ۱۳۹
- دویدن ۱۴۰
- لوازم ضروری برای دویدن ۱۴۰
- دویدن به روش درست ۱۴۲
- نکاتی برای دوندگان تازه‌کار ۱۴۲
- دوچرخه‌سواری ۱۴۳
- لوازم ضروری برای دوچرخه‌سواری ۱۴۳
- اصول صحیح دوچرخه‌سواری ۱۴۵
- نکاتی برای دوچرخه‌سواران تازه‌کار ۱۴۵
- اینلاین اسکیت ۱۴۶
- لوازم ضروری برای اسکیت‌بازی ۱۴۶
- اصول صحیح اسکیت‌بازی ۱۴۷
- نکاتی برای اسکیت‌بازان تازه‌کار ۱۴۷
- ورزش در آب ۱۴۸
- لوازم ضروری برای شنا ۱۴۹
- شنا کردن به روش درست ۱۵۰
- نکاتی برای شناگران تازه‌کار ۱۵۰

بخش ۳: عضله‌سازی و تقویت استخوان‌ها ۱۵۳

فصل ۱۰: چرا باید با وزنه کار کنید ۱۵۵

- پنج دلیل اصلی تمرین با وزنه ۱۵۵

۱۵۶	حفظ قدرت بدنی برای نیازهای زندگی روزمره
۱۵۶	مراقبت از استخوان‌های بدن
۱۵۸	پیشگیری از آسیب‌ها
۱۵۸	داشتن ظاهری متناسب‌تر
۱۵۹	تشدید متابولیسم سلولی در بدن
۱۶۰	عضله‌سازی: از افسانه تا واقعیت
۱۶۰	پرسش‌های ناظر به قدرت بدنی
۱۶۱	پرسش‌های ناظر به تناسب اندام
۱۶۳	پرسش‌های ناظر به چربی و عضله
۱۶۵	فصل ۱۱: توده‌ی عضلات: حفظ یا کاهش
۱۶۶	تصویر کلی بدن
۱۶۹	مراقب شانه‌های خود باشید
۱۶۹	عضله‌ی دالی (دل‌تا)
۱۷۰	عضله‌ی چرخاننده‌ی شانه
۱۷۱	از پشت‌تان غافل نشوید
۱۷۱	عضله‌ی دوزنقه‌ای
۱۷۲	عضله‌ی لَت (زیر بغل)
۱۷۳	عضله‌ی لوزی
۱۷۳	عضلات کمر
۱۷۴	قفسه‌ی سینه‌ی خود را بهتر بشناسید (عضله‌ی سینه‌ای)
۱۷۶	بررسی اجمالی عضلات دست و بازو
۱۷۶	عضله‌ی دو سر بازویی
۱۷۷	عضله‌ی سه‌سر بازویی
۱۷۷	عضله‌ی ساعد
۱۷۸	بررسی اجمالی عضلات شکمی
۱۷۸	عضله‌ی راست شکمی
۱۸۰	عضلات مورب داخلی و خارجی
۱۸۱	تناسب عضلات سرینی و باسن
۱۸۱	عضله‌ی سرینی بزرگ
۱۸۲	عضلات دورکننده‌ی مفصل ران
۱۸۲	عضلات نزدیک‌کننده‌ی مفصل ران
۱۸۳	پاهایتان را فراموش نکنید
۱۸۳	عضله‌ی چهار سر ران
۱۸۴	عضله‌ی پشت ران

۲۰۹	 ساختار تمرینات قدرتی
۲۱۰	 انتخاب وزنه
۲۱۱	 طراحی تمرین‌های قدرتی هدفمند
۲۱۴	 مدت و سرعت انجام هر تمرین
۲۱۵	 ابتداء و اصلاح رویه‌های تمرینی
۲۱۷	 از عضلات شکمی غافل نشوید
۲۱۸	 بدن‌سازی بی‌خطر و ثمربخش
۲۱۸	 روش صحیح کار با وزنه
۲۲۰	 تشریح آموزه‌های فنی
۲۲۱	 انجام تمرین‌های ساده برای تمام بدن
۲۲۲	 اسکوات
۲۲۴	 اسکوات تک‌پا
۲۲۶	 پارو زدن دمبل با تک دست
۲۲۷	 پرس سینه با دمبل
۲۲۸	 پرس سرشانه با دمبل
۲۳۰	 نشر خم از طرفین با دمبل
۲۳۱	 کرل جلو بازو با دمبل
۲۳۳	 پشت بازو با تک دمبل در حالت خم
۲۳۴	 پلانک
۲۳۷	 کشش معکوس
۲۳۹	بخش ۴: گرم کردن بدن با تمرینات انعطافی، تعادلی و ورزش ذهن و جسم
۲۴۱	فصل ۱۴: تمرینات انعطافی: مفهوم کشش
۲۴۱	 چرا بدن به کشش نیاز دارد
۲۴۴	 زمان مناسب برای انجام کشش‌ها
۲۴۴	 بررسی تکنیک‌های کششی
۲۴۶	 کشش‌های ایستا
۲۴۶	 اجرای گزیده‌ای از تکنیک‌های کشش ایستا
۲۴۷	 انجام منظم بعضی تمرین‌های ساده برای تقویت کشش ایستا
۲۵۴	 تکنیک‌های کششی بدیل
۲۵۴	 کشش مؤثر عضلات مجزا (AIS)
۲۵۶	 کشش عضله‌ی همسترینگ برای تقویت اعصاب خودپذیر آن
۲۵۹	فصل ۱۵: رسیدن به تعادل مطلوب برای تقویت اعصاب
۲۶۰	 تعادل: اگر معطل بماند زایل می‌گردد

۲۶۰	ارزیابی تعادل در خویشتن
۲۶۰	چهار آزمون ساده
۲۶۱	تفسیر نتایج آزمون‌های چهارگانه
۲۶۲	تمرین تعادلی بدن با استفاده از ابزارهای جالب
۲۶۴	انجام چهار تمرین تعادلی
۲۶۴	بشین و پاشو
۲۶۵	لی‌لی
۲۶۶	راه رفتن روی تیر تعادل
۲۶۷	خم شدن و برداشتن اجسام از روی زمین

فصل ۱۶: آشنایی اجمالی با ورزش یوگا

۲۷۰	درک ماهیت یوگا: آساناها را بشناسید
۲۷۰	بررسی فواید یوگا برای بدن
۲۷۱	انتخاب سبک مناسب یوگا
۲۷۲	آغاز راه
۲۷۲	شرکت در کلاس‌های یوگا
۲۷۴	بررسی ملزومات و تی‌پوش یوگا
۲۷۴	توصیه‌های ضروری به نوآموزان
۲۷۵	نگاهی به تمرینات متداول یوگا
۲۷۵	حرکت سگ خیره به زمین
۲۷۶	حرکت خم به جلو در حالت نشسته
۲۷۷	حالت کودک‌سان
۲۷۸	چرخش بالاتنه در حالت نشسته
۲۷۹	حالت گربه‌سان
۲۷۹	حالت مثلثی
۲۸۰	حرکت سلام به خورشید

فصل ۱۷: اصول و مبانی پیلاتس

۲۸۴	آشنایی با ماهیت پیلاتس
۲۸۴	سازوکار پیلاتس
۲۸۴	فواید پیلاتس حتی برای تازه‌کاران
۲۸۵	گنجاندن پیلاتس در تمرینات خود
۲۸۵	گزینه‌های پیش رو برای انجام تمرینات پیلاتس
۲۸۶	دو روش اصلی: انتخاب با شماست
۲۸۷	مربیان واجد شرایط پیلاتس

۲۸۸	تمرین پیلاتس در خانه
۲۸۹	اجرای چند حرکت پیلاتس
۲۸۹	تمرین صد
۲۹۰	تمرین غلت خوردن
۲۹۱	تمرین کشش یکی از دو پا
۲۹۲	تمرین کشش ستون فقرات به جلو
۲۹۵	بخش ۵: تناسب اندام در باشگاه و خانه
۲۹۷	فصل ۱۸: انتخاب و عضویت در باشگاه ورزشی
۲۹۷	آیا باید عضو باشگاه ورزشی شوید؟
۲۹۸	چهار دلیل برای عضویت در باشگاه ورزشی
۲۹۹	چهار دلیل برای پرهیز از عضویت در باشگاه ورزشی
۳۰۰	ارزیابی باشگاه ورزشی
۳۰۰	نشانی و ساعات کار
۳۰۰	وسعت
۳۰۱	هزینه
۳۰۲	تجهیزات
۳۰۳	کلاس‌های تمرین گروهی
۳۰۳	کارکنان
۳۰۴	اعضا
۳۰۵	بهداشت محیط
۳۰۵	امکانات جانبی
۳۰۶	سازگاری با محیط‌زیست
۳۰۷	اولین حضور در باشگاه ورزشی
۳۰۷	محتویات ضروری ساک ورزش
۳۰۸	ترفندهایی برای احساس آرامش بیشتر
۳۱۰	آداب حضور در باشگاه‌های ارتقای سلامت: ضوابط نانوشته
۳۱۰	بایدها
۳۱۱	نشایدنها
۳۱۲	مقررات اتاق رختکن
۳۱۵	فصل ۱۹: طراحی فضای مختص بدن‌سازی در منزل
۳۱۶	طراحی فضای هندسی مورد نیاز
۳۱۶	دیدگاه جامع به موضوع داشته باشید: هدف اصلی‌تان چیست
۳۱۶	انتخاب محل مناسب برای استقرار تجهیزات ورزشی

۳۱۷	اندازه‌گیری دقیق ابعاد هندسی
۳۱۷	جنس کفپوش باشگاه خانگی مهم است
۳۱۷	توصیه‌هایی درباره‌ی خرید تجهیزات
۳۱۸	منابع مختلف تأمین
۳۱۹	خرید به شرط چاقو!
۳۱۹	ارزیابی ضریب ایمنی کالا پیش از تصمیم به خرید
۳۱۹	تخفیف بگیرید
۳۲۰	شرایط تضمین کیفیت و خدمات پس از فروش کالا یادتان نرود
۳۲۰	صرف هزینه برای دستگاه‌های قلبی-عروقی
۳۲۱	دو وسیله‌ی مقرون به صرفه برای تمرینات قلبی-عروقی
۳۲۲	تردمیل
۳۲۳	تردمیل شیب‌دار
۳۲۴	دستگاه‌های الپتیکال
۳۲۵	دوچرخه‌های ثابت
۳۲۷	دستگاه پارو زنی (روئینگ)
۳۲۷	دستگاه پله‌پیمایی
۳۲۹	خرید تجهیزات قدرتی
۳۲۹	انواع طناب‌های توپر و توخالی لاستیکی
۳۳۰	وزنه‌های آزاد
۳۳۲	نیمکت بدن‌سازی
۳۳۴	دستگاه مولتی‌جیم
۳۳۵	استفاده از ابزارهای انعطافی
۳۳۷	فصل ۲۰: به خدمت گرفتن مربی خصوصی
۳۳۷	پنج دلیل عمده برای استفاده از مربی خصوصی
۳۳۹	پرهیز از مدعیان بازار مکاره
۳۳۹	گواهینامه‌ها
۳۴۱	مدارک دانشگاهی
۳۴۱	تجربه
۳۴۱	بیمه‌ی مسئولیت بدنی
۳۴۲	دستمزد منصفانه برای مربیان خصوصی چقدر است
۳۴۳	بیشتر تحقیق کنید تا مناسب‌ترین مربی را بیابید
۳۴۳	تمرکز بر چند گزینه‌ی اصلی
۳۴۵	ارزیابی مربی خصوصی
۳۴۶	استفاده‌ی بهینه از نخستین جلسه‌ی تمرین

ویژگی‌های مهم رفتاری در دانشجویان دوره‌های خصوصی ۳۴۷

فصل ۲۱: شرکت در کلاس‌های حضوری یا اتکا به محصولات آموزش مجازی ۳۴۹

دوام در کلاس‌های حضوری حتی اگر با موضوع و محیط کلاس کاملاً بیگانه باشید ۳۵۰

ثبت‌نام ۳۵۰

تعیین سطح توقع از مربیان کلاس‌های حضوری ۳۵۰

بهره جستن حداکثری از کلاس‌های حضوری ۳۵۱

بررسی جامع سبک‌های آموزشی پرطرفدار ۳۵۲

ورزش با مربی مجازی ۳۵۷

فیلم‌های آموزشی ۳۵۹

دسترسی به فیلم‌های دیجیتال در فضای مجازی ۳۵۹

تلویزیون ورزشی ۳۵۹

پادکست و یوتیوب ۳۵۹

بازی‌های ویدئویی ۳۶۰

بخش ۶: ورزش برای تمام‌سنین و مراحل زندگی ۳۶۱

فصل ۲۲: تناسب اندام در دوران بارداری: ورزش دو نفره ۳۶۳

آگاهی از مزایای بارداری پرتحرک ۳۶۴

مشورت با مربیان و کارشناسان حوزه‌ی بهداشت و درمان ۳۶۵

تمهیدات مهم و ضروری برای دوران بارداری ۳۶۶

پیاده‌روی ۳۶۶

شنا ۳۶۷

کلاس‌های ورزش قبل از زایمان ۳۶۸

یوگا و پیلاتس در دوران بارداری ۳۶۸

تمرین با وزنه ۳۶۹

اسپینینگ و دوچرخه‌سواری ثابت در دوران بارداری ۳۷۰

بازی‌های رایانه‌ای وی فیت، فیلم‌های قابل دسترسی در فضای مجازی ۳۷۱

از ورزش‌های خطرناک اجتناب کنید ۳۷۱

غلبه بر موانع ورزشی در دوران بارداری ۳۷۲

حفظ هوشیاری در مورد تمرینات دوران بارداری: توجه به علائم خطر ۳۷۳

ورزش پس از تولد فرزند ۳۷۵

فصل ۲۳: تناسب اندام و آمادگی جسمانی فرزندان ۳۷۷

نگاهی به نقش ورزش در زندگی فرزندان ۳۷۷

فرزندان‌تان را به تحرک جسمانی وادارید ۳۷۹

- درگیر کردن کودکان خردسال و گروه سنی پیش دبستانی در فعالیت‌های ورزشی ۳۷۹
 ایجاد انگیزه در کودکان دبستانی برای تحرک جسمانی ۳۸۰
 عادت دادن فرزندان به تغذیه سالم ۳۸۲

فصل ۲۴: حفظ تحرک جسمانی در سالخوردگی ۳۸۵

- شروع دیر هنگام: چگونه آغاز کنیم ۳۸۵
 مراجعه به پزشک برای معاینات ادواری ۳۸۶
 روی آوردن به ورزش‌های قلبی-عروقی ۳۸۶
 تمرین سبک با وزنه ۳۸۶
 تمرین‌های بهبود انعطاف و تعادل بدن ۳۸۷
 طراحی برنامه‌های ویژه تناسبات اندام برای ورزشکاران حرفه‌ای یا به سن گذشته ... ۳۸۸
 بخش ۷: بخش ده تایی‌ها ۳۹۳

فصل ۲۵: ده دلیل اساسی برای ورزش کردن ۳۹۵

- کمتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرید ۳۹۵
 نوسان وزن خود را کنترل می‌کنید ۳۹۶
 چهره‌ی ظاهری‌تان جذاب‌تر می‌شود ۳۹۶
 در برابر صدمات و دردهای جسمانی مقاوم‌تر می‌شوید ۳۹۷
 در زندگی روزمره احساس شادابی، آرامش و رضایت بیشتری می‌کنید ۳۹۸
 به داشتن دوستان همکیش دلگرم می‌شوید ۳۹۹
 کارایی‌تان هم در زندگی خصوصی و هم در زندگی حرفه‌ای بیشتر می‌شود ۳۹۹
 خانواده هم فایده می‌برد ۴۰۰
 احساس جوان‌تر بودن می‌کنید و از زندگی لذت بیشتری می‌برید ۴۰۱
 برای کهری زمین و جامعه‌ی بشری منشأ خیر می‌شوید ۴۰۲

فصل ۲۶: ده سرمایه‌گذاری پرفایده در حوزه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی ۴۰۳

- نمایشگر ضربان قلب ۴۰۳
 مسیریاب و قدم‌شمار دیجیتالی ۴۰۴
 دستگاه تنظیم خودکار آب بدن ۴۰۴
 تشک مخصوص حرکات کششی ۴۰۵
 توپ سنگین بدن‌سازی و توان‌بخشی ۴۰۵
 دفترچه‌ی مجلد یا مجازی ثبت تمرین‌های روزانه ۴۰۶
 دستگاه پخش فایل‌های صوتی یا گوشی هوشمند تلفن همراه ۴۰۶
 بازی رایانه‌ای با بن‌مایه‌ی ورزشی ۴۰۷
 مربی خصوصی ۴۰۷
 ماساژ ۴۰۸

مقدمه

اگر در پی تناسب اندام و آمادگی جسمانی هستید، آدرس را درست آمده‌اید. شاید نتوانیم بند کفش‌های ورزشی‌تان را ببندیم و شما را روی تردمیل بفرستیم، اما می‌توانیم فواید و امتیازات ورزش را به تفصیل توضیح بدهیم، بهترین برنامه‌ها و تولیدات ورزشی را در اختیارتان بگذاریم و برای ادامه‌ی طولانی‌مدت تمرینات ورزشی، تشویق‌تان کنیم.

برای درک میزان تغییرات در عرصه‌ی تناسب اندام و آمادگی جسمانی، کافی است بدانید اولین چاپ کتاب تناسب اندام *For Dummies*، تنها شامل چهار پاراگراف در مورد اینترنت بود. حتی در چاپ سوم آن هم به واژه‌ی پادکست و یا اشاره‌ای درباره‌ی نرم‌افزارهای کاربردی قابل نصب روی تلفن بر نمی‌خورد. اما چاپ چهارم کتاب که در حال حاضر در دستانتان قرار دارد، از نکات مربوط به استفاده از وبسایت‌ها به منظور کسب اطلاعات لازم برای آمادگی جسمانی و تناسب اندام پر است.

اگر رابطه‌ی چندانی با فناوری ندارید یا موافق شیوه‌های سنتی هستید، اصلاً نگران نباشید؛ بعضی از پرطرفدارترین انواع تمرینات بدن‌سازی، یادگار گذشته‌های دور و با ابتدایی‌ترین سطح فناوری هستند. مثلاً دمبل‌های روسی - وزنه‌های چدنی متداول در روسیه‌ی تزاری - مجدداً به صحنه بازگشته‌اند. یوگا، با قدمتی هزاران ساله، از همیشه محبوب‌تر است و همین‌طور پیلاتس که عمرش به بیش از یک قرن می‌رسد. اگر بخواهیم یکی از مطرح‌ترین و مفیدترین ابزارهای ورزشی امروز یعنی فیزیوبال را توصیف کنیم، در حقیقت چیزی جز یک توپ کنار دریای پر زرق و برق نیست.

مثل همیشه، عرصه‌ی ورزش همه را - از بچه‌های بازیگوش گرفته تا مادر بزرگ‌ها - دربرمی‌گیرد. در کتاب تناسب اندام *For Dummies*، تلاش کرده‌ایم تا بحث را از جهات مختلف مورد بررسی قرار دهیم.

درباره‌ی این کتاب

کتاب تناسب اندام *For Dummies*، شما را در جریان تازه‌ترین اطلاعات - هم خوب، هم بد، فوق‌العاده عالی (پادکست‌های ورزشی رایگان) و کاملاً عجیب (کفش‌های انگشت‌دار) قرار می‌دهد. اما وظیفه‌ی اصلی ما، تشویق شما به فعالیت، تبدیل شما به مصرف‌کننده‌ی آگاه محصولات بازار و شنونده‌ی هوشیار تبلیغات و کمک به غلبه