



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم ۱

(رشته تربیت بدنی)

مت رابرتس

مترجمان: دکتر ابوالفضل فراهانی، محمدرضا اسد، و بهروز ژاله دوست ثانی

روبرتس، مت، ۱۹۷۳-
 راهنمایی آمادگی جسمانی برای زندگی سالم ۱: برنامه های تغذیه و تمرین برای
 تقویت جسم و حفظ سلامتی (رشته تربیت بدنی) / تألیف مت رابرتس؛ ترجمه دکتر
 ابوالفضل فراهانی، محمدرضا اسد، بهروز ژاله دوست ثانی؛ [تصویرگر جان دیویس] -
 تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۴.
 دوازده، ۲۰۴ ص: مصور. - (دانشگاه پیام نور: ۱۱۸۱. گروه تربیت بدنی؛ ۱۷۶۹)
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 عنوان اصلی:
 Fitness for life, 2002.
 ۱. آموزش از راه دور - ایران. ۲. آمادگی جسمانی - آموزش برنامه ای. الف.
 فراهانی، ابوالفضل، مترجم. ب. اسد، محمدرضا، مترجم. ج. ژاله دوست، بهروز،
 ۱۳۳۶-، مترجم و ویراستار. د. دیویس، جان، Davis, John، تصویرگر. ه.
 دانشگاه پیام نور. و. عنوان.
 ۹۱۲ الف / LC ۵۸۰۸ / ۳۷۸ / ۱۷۵۰۹۵۵



دانشگاه پیام نور

راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم ۱

مت رابرتس

مترجمان: دکتر ابوالفضل فراهانی، محمدرضا اسد، و بهروز ژاله دوست ثانی

ویراستار: علی صلح جو

حروفچینی و نمونه خوانی: مدیریت تدوین

طراح جلد: فرزانه شعاع

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول بهمن ۱۳۸۴

شابک ۶ - ۲۰۷ - ۳۸۷ - ۹۶۴

ISBN 964 - 387 - 207 - 6

کلیه حقوق برای دانشگاه پیام نور محفوظ است.

قیمت: ۱۳۸۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتابهای دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف به صورت درسنامه، آزمایشی، قطعی، متون آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شود. کتاب درسنامه (د) نخستین ثمره کوششهای علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصلهای مصوب تهیه می‌شود و پس از داوری علمی در گروههای آموزشی، بدون طراحی آموزشی و ویرایش چاپ می‌شود. با تجدیدنظر صاحب اثر و دریافت بازخوردها و اصلاح نارساییها، درسنامه با طراحی آموزشی، ویرایش، و طراحی فنی - هنری به صورت آزمایشی (آ) چاپ می‌شود. با دریافت نظرهای اصلاحی، صاحب اثر در کتاب تجدید نظر می‌کند و کتاب به صورت قطعی (ق) چاپ می‌شود. در صورت ضرورت، در کتابهای چاپ قطعی نیز تجدید نظرهای اساسی به عمل می‌آید یا متناسب با پیشرفت علوم و فناوری بازنویسی می‌شوند. متون آزمایشگاهی (م) متونی است که دانشجویان با استفاده از آن و راهنمایی مربیان کارهای عملی آزمایشگاهی را انجام می‌دهند. کتابهای فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه می‌شوند. کتابهای فرادرسی با تأیید معاونت پژوهشی و کتابهای کمک‌درسی با تأیید شورای انتشارات تهیه می‌شوند.

مدیریت تدوین

فهرست مطالب

هفت	مقدمه مترجمین
نه	مقدمه
۱	فصل ۱. شروع
۱	بدن انسان
۶	دستگاه‌های مختلف بدن چگونه کار می‌کنند
۱۴	اهمیت تنظیم هدفها
۱۹	حفظ تمرکز
۲۲	پرسشنامه مربوط به تغذیه
۲۵	پرسشنامه مربوط به جسم (بدن)
۲۹	فصل ۲. تغذیه سالم
۲۹	رژیم غذایی سالم چیست؟
۴۱	ویتامینها
۴۶	راهنمای غذایی
۴۹	توصیه‌های غذایی
۵۳	فصل ۳. انعطاف‌پذیری
۵۳	انعطاف‌پذیری یعنی چه؟
۵۵	آزمون انعطاف‌پذیری
۵۷	حرکات کششی برای گردن و شانه
۶۰	حرکات کششی دست و سینه
۶۰	حرکات کششی برای پشت
۶۵	حرکات کششی پاها
۶۹	توالی حرکات کششی

۷۵	فصل ۴. تمرین هوازی (آیروبیک)
۷۵	تمرین هوازی چیست؟
۷۹	ضربان قلب در مناطق تمرین
۸۰	محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین
۸۳	تکنیکهای تمرین هوازی (آیروبیک)
۸۸	شنا
۹۱	پیاده‌روی سریع
۹۹	دویدن
۱۰۸	دوچرخه‌سواری
۱۱۲	دستگاههای بدن‌سازی هوازی
۱۱۶	تمرینات هوازی دایره‌ای (متوالی) سالنی
۱۲۱	فصل ۵. تمرینات مقاومتی یا تمرینات با وزنه
۱۲۱	تمرینات مقاومتی یعنی چه؟
۱۲۵	اصول تمرینات مقاومتی
۱۳۰	روشهای تمرین با وزنه (مقاومتی)
۱۳۴	حرکتهای تقویت عضلات سینه
۱۵۲	حرکتهای تقویت عضلات پشت
۱۶۵	حرکتهای تقویت عضلات بازو
۱۷۶	حرکتهای تقویت عضلات شکم
۱۸۴	حرکتهای تقویت عضلات ساق پا و باسن
۱۹۳	حرکت تقویتی برای چهار سر ران
۱۹۴	حرکت بالا آوردن زانو (برای تقویت عضلات سرینی و تاکننده ران)
۱۹۵	تقویت عضلات پشت پا (همسترینگ)

مقدمه مترجمین

زندگی توأم با سلامتی، نشاط و شادابی از جمله آرزوهای اولیه هر یک از انسانهاست. نتایج مطالعات و تحقیقات بیانگر نقش مهم و تأثیرگذار آمادگی جسمانی در کسب سلامتی، شادابی و نشاط است. دستیابی به آمادگی جسمانی نیز درگرو کسب دانش لازم در رابطه با روشهای ارتقاء قابلیت‌های جسمانی است.

کتابی که در دست دارید بدو نکات مفیدی در رابطه با بدن، تغذیه و ضرورت ارتقاء سطح سلامتی ارائه کرده است؛ سپس انعطاف‌پذیری و نحوه انجام تمرینات هوازی که نقش بسیار مهمی در آمادگی جسمانی و دستیابی به سلامت عمومی را دارند، توضیح داده و بخش پایانی اثر به تمرین با وزنه پرداخته است. در این کتاب سعی شده است با ارائه تصاویر گویا و مرتبط با اهداف آموزشی، ضمن تسهیل فرایند یادگیری انگیزه لازم در خوانندگان برای فراگیری مهارت‌های اجرایی کسب قابلیت‌های جسمانی و بهبود کیفیت زندگی از طریق ورزش و تمرین فراهم آید. مباحث تکمیلی در کتاب آمادگی جسمانی ۲ آورده خواهد شد و از همه شما خوانندگان محترم اثر استدعا داریم با بیان نقطه نظرات و راهنمایی‌های خود که از طریق آدرس ایمیل Farahani@pnu.ac.ir دریافت خواهیم داشت، ما را در رفع نواقص این چاپ یاری فرمایید.

دکتر ابوالفضل فراهانی

محمدرضا اسد

بهروز زاله دوست

پاییز ۸۴

مقدمه

هدف از نگارش این کتاب - دومین کتابم در این زمینه - دادن پاسخ به سؤالات و ارائه راه‌حلها برای مشکلات موجود است. این کتاب در زمینه آمادگی جسمانی نقش کتاب راهنما دارد. هر وقت خواستید بدانید چه تمرینی برای چه عضلاتی کارکرد دارد و یا چه روشهای تمرینی به چه شیوه‌هایی در بدن می‌تواند اثر بگذارد، می‌توانید به این کتاب مراجعه کنید. به عنوان تمرین‌دهنده‌خصوصی، معتقدم این که بدانید بدن چگونه به تمرین پاسخ می‌دهد کار بسیار مهمی است و از این طریق می‌توانید برای خود اهداف واقع‌بینانه تنظیم کنید. واقعاً با بدن کار کنید تا به آن اهداف برسید.

اهداف جسمانی ما تغییر پیدا می‌کند و این اهداف برای هر کسی فرق می‌کند و با در نظر گرفتن این موضوع، ۲۰ برنامه ویژه برای آمادگی جسمانی در این کتاب آورده‌ام. این برنامه‌ها می‌توانند به شما در انواع مشکلات جسمانی، از کاهش وزن گرفته تا تقویت عضلات و یا برگشت به حالت بعد از زایمان و یا حتی دویدن دوی ماراتن، کمک کند. و چون قبل از اینکه برنامه آمادگی جسمانی‌تان را شروع کنید، آزمون آمادگی را کامل می‌کنید، این کار به شما کمک می‌کند تا همواره با سرعت متعادل به سطح آمادگی‌تان برسید.

بدون راهنماییهای درست تغذیه، هیچ برنامه آمادگی جسمانی به نتیجه نخواهد رسید؛ از این‌رو، به تغذیه سالم و اهمیت رژیم غذایی متعادلی که سطوح انرژی را در بدن بالا می‌برد و متناسب با زندگی است. هرچا لازم باشد، برنامه انفرادی در مورد

تنظیم رژیم غذایی که به شما کمک کند تا به اهدافتان برسید، توصیه خواهد شد. از آنجایی که بعضی از کتابهای آمادگی جسمانی با زندگی واقعی مردم همخوانی ندارد، در این کتاب سعی شده به این نقص توجه شود و از این جهت این کتاب با سایر کتابهای آمادگی فرق می‌کند. یکی از جالبترین تجارب در خلق این کتاب، مطالعات موردی نمایش پیشرفتهای پنج زن و مرد با برنامه‌های مختلف آمادگی جسمانی است که به همراه عکس و تقویم تمرینی آنها در این کتاب آمده است. پیشرفتهای محسوس و دلچسب آنها دلیل محکمی است که این کتاب را کاملاً کاربردی کرده است.

صنعت سلامتی و آمادگی جسمانی روزبه‌روز در حال رشد است، و کلاسهای آمادگی جسمانی، دستورالعملهای آمادگی جسمانی، معلمین حضوری آمادگی جسمانی به همراه وسایل بدن‌سازی روزبه‌روز بهتر و بیشتر می‌شود. با همه این امکانات، این خطر وجود دارد که انسان دچار سردرگمی در انتخاب درست شود. کلاسهای آمادگی جسمانی بهترین راه برای تقویت آمادگی و نیز بهترین شیوه‌ای است که انسان را به انجام تمرینات جسمانی ترغیب می‌کند. در این کتاب به شما خواهیم گفت که از این کلاس چه انتظاری می‌رود و اگر به‌طور منظم به این کلاسها بروید امید داشته باشید که به چه نتایجی خواهید رسید.

سعی کنید به هنگام خرید وسایل بدن‌سازی برای خانه و نیز انتخاب معلم بدن‌سازی خصوصی، از راهنمایی صحیح افراد خبره در این خصوص استفاده کنید. یادتان باشد که خودشان را مری و صاحب‌نظر در این مورد می‌دانند ولی سعی کنید کسی را پیدا کنید که هم سرشناس باشد و هم بتواند شما را در رساندن به اهداف واقع‌بینانه‌تان کمک کند. سلامتی و آمادگی جسمانی شما باید جزو لاینفک زندگی‌تان باشد و شما باید از آن لذت ببرید. برنامه معمول شما نباید بر زندگی‌تان تسلط داشته باشد، بلکه باید کیفیت زندگی‌تان را بهتر کند.

این کتاب همان‌طور که از اسمش برمی‌آید، برای کمک به شما برای دستیابی به آمادگی جسمانی است و شما را قادر می‌سازد تا به اهداف تازه و غیرمترقبه در آمادگی جسمانی که در سر دارید، برسید.