

پیشہ ورانہ

نقش ورزش در پیشگیری از بیماری و درد مفاصل

مؤلف

عبدالرضا عسگری

عبدالمجید رشیدی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: عسگری، عبدالرضا، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش ورزش در پیشگیری از بیماری و درد مفاصل /مؤلف عبدالرضا عسگری، عبدالمجید رشیدی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزانتگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱؛ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۰-۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports-- Physiological aspects
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
شناسه افزوده	: رشیدی، عبدالمجید، ۱۳۵۳-
رده بندی کنگره	: QP۳۰۱/ع۵ن۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۰۴۴/۶۱۲
شماره کاتالوگ ملی	: ۵۵۴۵۴۹۷

انتشارات فرزانتگان دانشگاه

نقش ورزش در پیشگیری از بیماری و درد مفاصل

تألیف: عبدالرضا عسگری - عبدالمجید رشیدی

ناشر: فرزانتگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: 978-622-6538-00-8

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوچه مینا،

پلاک ۲۹، طبقه سوم

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶

تقدیم بہ مادران و پدرانمان

فهرست مطالب

- ۱۱..... مقدمه
- ارتباط تنگاتنگ ورزش در پیشگیری از ناهنجاریهای جسمانی و تأثیر آن در
- ۱۳..... سلامت روح و روان
- تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس.....
- ۱۵.....
- تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش.....
- ۱۶.....
- تأثیر ورزش بر غدد داخلی.....
- ۱۸.....
- تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی.....
- ۱۸.....
- بارزترین اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد.....
- ۲۰.....
- تأثیر ورزش در وضعیت جسمی زنان.....
- ۲۳.....
- وضعیت قرار گیری بدنی خوب یعنی سلامت مطلوب.....
- ۲۴.....
- کمر درد.....
- ۲۷.....
- علل و عوامل ایجاد کمر درد.....
- ۲۸.....
- پیش آگهی بیماری چیست؟.....
- ۳۲.....
- دلایل کمر درد چیست؟.....
- ۳۳.....
- گودی کمر.....
- ۳۵.....
- چرا گودی بیش از حد در کمر به وجود می آید؟.....
- ۳۶.....

- ۳۷ برخی از علل گودی بیش از حد کمر
- ۳۸ علایم کمردرد چیست؟
- ۴۲ با کمردرد چه کنیم؟
- ۴۵ درمان
- ۴۶ چگونه به کمر درد خود کمک کنیم؟
- ۴۸ آیا درست نشسته اید؟؟؟
- ۴۹ پیشگیری از کمردرد
- ۵۰ مروری بر درمان کمردرد
- ۵۲ مدت درمان طبی
- ۵۲ درمان در زمانی که کمردرد بهبود نمی یابد
- ۵۳ یوگا تمرین کنید
- ۵۴ پزشک چه باید بکند؟ آیا نیازی به عکس گرفتن هست؟
- ۵۶ آیا ورزش در جلوگیری از درد مؤثر است؟
- ۵۸ ورزش‌های هوازی در کاهش کمر درد زنان مؤثر است
- ۶۰ توصیه های پزشکی - حرکتی
- ۶۳ چگونه بخوابیم؟
- ۶۳ بهترین حالت خواب برای کمر

- نکاتی در مورد نشستن درست به منظور جلوگیری از دردهای کمر و پشت ۶۷
- چه ورزش‌هایی برای بیماران مبتلا به کمردرد مفید است ؟ ۷۱
- تمرینات ویلیامز ۷۳
- حرکات اصلاحی مناسب برای کمردرد ۷۷
- کشیدن زانو بر روی شکم ۷۸
- بالا کشیدن باسن ۷۹
- چرخش قسمت پایین بدن ۷۹
- سیت آیز ۸۰
- کشش عضلات کمر ۸۰
- تمرین عمومی پشت و کمر ۸۱
- قسمت میانی کمر ۸۱
- بلند کردن پا ۸۲
- کشیدن عضلات پشتی ران و ساق پا ۸۲
- لطفاً نکات ایمنی را رعایت کنید ۸۳
- توصیه ها ۸۴
- منابع و ماخذ ۸۷

