

عندما يتقدم الإنسان في العمر وتظهر عليه علامات الكبر في السن فتكون رياضة والعودة إلى بعض العادات الصحية هي عقاير الشباب التي تقيه أمراض.

الحياة كلها قائمة على الحركة، وجسم الإنسان يشبه آلة معقدة تتطلب تدريباً حتى تؤدي الوظائف بكفاءة، وأن الإنسان كلما تقدم في السن تقل مواجهة أعباء الحياة فإن ممارسة الرياضة تساعدنا على مقاومة تراجع الأمراض الناتجة عنها، وكل المعلومات التي نسعى لتقديمها نهدف من تغيير السلوكيات والعادات المرتبطة بالصحة.

أكد عندما تمارس النشاط بأنك تحقق أمرين؛ أولهما: توفير النشاط للجسم، والثاني: تعود الجسم على أداء وتقبل النشاط، وأن أفضل لرياضية هي التي تجعل الناس أكثر إنتاجاً في عملهم وأكثر سعادة في يجعلهم ينامون نوما هادئاً صحياً.

د/ مدحت قاسم

د/ أحمد عبد الفتاح

إهداء

المقدمة

الفصل الأول

الأندية الصحية

٣	إهداء
٥	المقدمة
١١	ماهية الأندية الصحية
١٣	الأندية الصحية وممارسة الرياضة من أجل الصحة
١٦	الأسس الصحية العامة للنادي الصحي
١٧	أقسام النادي الصحي
٢٣	كيفية التعامل مع الأعضاء والمتريدين على النادي الصحي
٢٨	الأجهزة المستخدمة داخل الأقسام التدريبية للنادي الصحي
٣٢	أولاً: قسم الإيروبيك
٣٢	نموذج لبرنامج أيروبيك مقترح خاص لتدريب داخل النادي الصحي
٣٥	ثانياً: قسم الأجهزة الإلكترونية والأثقال
٤٠	- الدراجة الثابتة
٤٢	- السير المتحرك
٤٦	- جهاز التجديف الثابت
٤٩	- جهاز صعود السلم
٥١	- أجهزة الأثقال
٥٣	- الأثقال الحرة
٥٥	ثالثاً: قسم الساونا والبخار والجاكوزي والمغطس البارد وحمامات الشمع
٥٨	والتدليك
٥٩	- الساونا
٦٣	- البخار
٦٥	- الجاكوزي
٦٦	- حمامات الشمع

- ٦٧ الاشتراطات الصحية لرواد النادي الصحي
- ٦٩ الملابس والأحذية الرياضية التي ترتدى داخل النادي الصحي
- ٧١ الاشتراطات الصحية للملابس الرياضية
- ٧٣ مبادئ تدريب المبتدئين داخل النادي الصحي
- ٧٦ كمال الأجسام والأندية الصحية
- ٨٦ إرشادات كيفية تجنب الإصابات أثناء التدريب داخل النادي الصحي
- ٨٩ أسباب عزوف الأفراد عن الذهاب إلى الأندية الصحية لممارسة الرياضة
- ٩٢ متى يجب أن نطلع عن الذهاب للأندية الصحية
- ٩٤ شرب الماء أثناء التدريب داخل النادي الصحي
- ٩٦ الأندية الصحية والحياة الجنسية
- ١٠٠ المرأة والرياضة في النادي الصحي
- ١٠٣ الأندية الصحية لمستخدمي الكمبيوتر
- ١٠٤ أنواع الحمامات الصحية
- ١٠٨ نظام قانوني مقترح لإنشاء الأندية الصحية ومزاولة نشاطها
- ١١٠ مشروع إنشاء ناد صحي

الفصل التاسع

الرياضة من أجل الصحة

- ١١٧ الحركة والصحة
- ١١٩ أهمية الرياضة
- ١٢٠ اللياقة من أجل الصحة للجميع
- ١٢٢ نصائح من أجل لياقة صحية أفضل
- ١٢٦ الأنشطة اليومية واحتياجاتها من الطاقة
- ١٢٨ كيفية حساب مقدار استهلاك الجسم للطاقة وطريقة النبض لتحديد مستوى اللياقة
- ١٢٩ الرياضة سلاح فتاك ضد المرض
- ١٣٤ علاقة الوزن باللياقة البدنية
- ١٣٥ المشي أفضل طريق للصحة وإنقاص الوزن
- ١٣٧

- ١٣٩ تدريبات الأيروبيك والصداع
- ١٣٩ ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين بعيدا عن خطر السمنة
- ١٤٠ ممارسة الرياضة وتحسين استجابة الأنسولين
- ١٤٤ تمارين الخصر والبطن للسيدة التي لا ترغب في الذهاب للنادي الصحي
- الفصل الثالث**

الرياضة والصحة لكبار السن

- ١٤٧ الرياضة وكبار السن
- ١٤٩ التغيرات التي تحدث للممارسين للرياضة مع تقدم العمر
- ١٥٠ الرياضة طريق الشباب للمسنين
- ١٥٢ الرياضة لمقاومة الشيخوخة
- ١٥٤ الفوائد الصحية للرياضة عند كبار السن
- ١٥٨ السؤال الآن هو: ما هي أفضل التمارين الرياضية المناسبة لكبار السن؟
- ١٥٨ قواعد الرياضة اليومية لكبار السن

الفصل الرابع

الصحة الغذائية

- ١٦١ العناصر الأساسية للغذاء
- ١٦٣ بيان بالسرعات الحرارية في الأطعمة المختلفة
- ١٧٣ الطاقة اللازمة للإنسان
- ١٧٤ المكملات الغذائية من أجل الصحة وتجنب الجسم الإصابة بأمراض خطيرة
- ١٧٦ المشروب الرياضي
- ١٧٨ صحتك في خطر بدون وجبة الإفطار
- ١٧٩ هل تناول الحليب خالي الدسم مفيد لإنقاص الوزن أم يخشى من ارتفاع السرعات الحرارية؟
- ١٨٠ خطورة السمن النباتي على الصحة
- ١٨٠ الأواني الحديدية أفضل للصحة
- ١٨١ الماكروبيوتيك، ما هو؟

الفصل الأول الأندية الصحية



الفصل الخامس

مثلث الرياضة والصحة والسمنة

١٨٥

١٨٧

هل أنا محتاج إلى خفض الوزن؟ وما هي الإرشادات المرتبطة بذلك؟
الرشاقة هي الباب الملكي للحياة الصحية والسمنة هي الباب الخلفي
للأمراض.

١٩٠

١٩١

١٩٣

١٩٤

١٩٤

١٩٥

١٩٧

٢٠٠

٢٠١

٢٠٢

٢٠٤

٢٠٤

٢٠٩

نصائح بسيطة لرشاقة دائمة

الفرق بين الكرش والسمنة

كيف تعرف أن وزنك أكثر من الطبيعي

ما هي الطريقة المثلى لإنقاص الوزن؟

اختبار يحدد مدى استعداد أى شخص للإصابة بالسمنة؟

السمنة وباء عالمى وذات آثار خطيرة على الصحة

سلوكيات وعادات لإنقاص الوزن

دليلك لإنقاص الوزن... كيف تختاره؟

روجته علاج للسمنة

الماء والصحة

عقار سيوترامين وهل هو مفيد لمرضى السمنة؟

المراجع