

تمرینات اصلاحی و درمانی

برای ناهنجاری‌های ستون فقرات

مهدی خوبی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

نشر علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۴

[عنوان کتاب: تمرینات اصلاحی و درمانی برای ناهنجاری‌های ستون فقرات]

[مؤلف: مهدی خوبی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: خوبی، مهدی -

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات اصلاحی و درمانی برای ناهنجاری‌های ستون فقرات

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.، مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۳۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۶۵۸۹

فهرست مطالب

۵	فصل اول تمرینات سر و گردن
۳۲	فصل دوم تمرینات پشت گرد (کیفوز پشتی)
۴۶	فصل سوم تمرینات گودی کمر (لوردوز کمری)
۶۷	فصل چهارم تمرینات کجی ستون مهره ها (اسکولیوز)
۹۰	فصل پنجم تمرینات شانه نابرابر
۹۳	فصل ششم الگوی صحیح برخی حرکات
۱۰۲	فصل هفتم آشنایی با ستون فقرات و عضلات

پیشگام

زندگی ماشینی عصر حاضر، اگر چه پیشرفت‌های صنعتی و تکنولوژی و رفاه بسیاری را برای بشر به ارمغان آورده و منشأ خدمات ارزنده‌ای به انسان‌ها شده است، اما عوارض متعددی را نیز به همراه داشته است. از اساسی‌ترین عوارض آن می‌توان به جایگزینی ماشین به عنوان نیروی عضلانی اشاره نمود، که زمینه ساز فقر حرکتی و چاقی می‌شود. علاوه بر این عوامل، الگوهای غلط در نشستن، ایستادن، راه رفتن و حمل اشیاء، بیماری‌ها، وراثت و وضعیت‌های شغلی می‌توانند باعث ضعف و اختلال در رشد شوند. اختلال و ضعف در رشد باعث ایجاد ناهنجاریهای بدنی می‌شوند و شخص وضعیت بدنی مطلوب خود را از دست می‌دهد. وضعیت بدنی مطلوب زمانی در حد بهینه است که بین عضلات و اسکلت تعادل برقرار باشد. از این حیث شاید بتوان ستون فقرات را با اهمیت‌ترین جزء بدن محسوب کرد. زیرا ستون فقرات علاوه بر به وجود آوردن یک حفاظ برای نخاع، از نظر حرکتی و حفظ استحکام چارچوب بدن نیز حائز اهمیت است. از طرف دیگر قوسهای طبیعی موجود در ستون فقرات از وارد شدن فشارهای مستقیم و بروز آسیب جلوگیری می‌کنند. حرکات اصلاحی به عنوان شاخه‌ای از تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشی کاربردی در سطح جامعه به ویژه مدارس و دانشگاه‌ها بشمار می‌رود که مشتمل بر اهداف عمده پیشگیری، بهبود و اصلاح ناهنجاریهای بدنی و الگوهای حرکتی افراد است. حرکات اصلاحی و تمرینات ورزشی مناسب قادر به تغییر شکل ناهنجاریها در جهت صحیح می‌باشند. آگاهی از وضعیت بدنی دانش آموزان و ارائه فعالیت‌ها و حرکات مناسب جهت تقویت و رفع هر گونه ناهنجاری جسمانی در سنین حساس رشد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در صورت عدم پیشگیری و اصلاح این گونه ناهنجاریها، اختلالات ثانویه‌ای در سایر قسمت‌های بدن بوجود می‌آید. از اینرو شناسایی و بررسی علل و عوامل بروز ناهنجاریها و ارائه حرکات اصلاحی و تمرینات ورزشی ضروری به نظر می‌رسد. حرکات اصلاحی به مجموعه تمرینات کششی و تقویتی اطلاق می‌شود که انجام آن ضمن تقویت عضلات و یا ایجاد کشش در آنها، باعث تغییر شکل در جهت اصلاح مفاصل و عضلات و در نتیجه اصلاح وضعیت بدنی می‌شود. در این کتاب به ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی مرتبط با ستون فقرات اشاره و تمرینات اصلاحی مناسب به منظور پیشگیری یا درمان آنها ارائه می‌گردد. امروزه مردم جامعه به بسیاری از ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی مبتلا هستند و شاید در اکثر موارد و به دلایل مختلف فرصت و یا حوصله انجام تمرینات ورزشی را نداشته باشند. هنر یک مربی یا فیزیوتراپ این است که فرد را توجیه نماید که با صبر و بردباری در انجام حرکات می‌تواند به نتیجه مطلوب برسد. هدف اینجانب از تألیف این کتاب کمک به افراد جامعه جهت پیشگیری و رفع ناهنجاریهاست. فرد با مطالعه این کتاب می‌تواند بدون هزینه و بدون نیاز به وسایل ورزشی، عضلات خود را تقویت نماید و از بروز ناهنجاریها جلوگیری و در مواردی آنها را درمان نماید. استفاده از این کتاب هیچگونه محدودیت سنی ندارد.

لازم است از سرکار خانم فاطمه میرزائی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی به دلیل همکاری در زمینه تصویربرداری صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.