

رهایی از ژست‌های نامطلوب در زندگی

(این یک کتاب در حوزه زبان بدن نیست)

نویسنده : مایکل موریس

مترجمین

مهتاب اقتداری

(دکترای مدیریت ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

احمد نوری

(مدرس تشریفات و اصلاحات میان فردی / محقق فیزیولوژی ورزشی و تغذیه)

سرشناسه	موريس، مايكل Morris, Michael :
عنوان و نام پديدآور	رهایی از ژست های نامطلوب در زندگی (این یک کتاب در حوزه زبان بدن نیست) / نویسنده مايكل موريس :
مشخصات نشر	مترجمين مهتاب اقتداري، احمد نوري، گركان: انتشارات نوروزي ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	۱۰۰ص.
شابک	978-622-02-0769-6
وضعيت فهرست نویسی	فيا :
يادداشت	عنوان اصلي : ...posture of bad Get rid :
عنوان ديگر	نرمش های خانگی برای بهبود وضعیت بدنی و لذت بَرَن از زندگی بدون درد.
موضوع	ناهنجاری اندام ها -- ورزش درمانی Abnormalities, Human -- Exercise therapy :
شناسه افزوده	اقتداري، مهتاب، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	نوري، احمد، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۵/۹۱۲C
رده بندی ديویی	۷/۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۵ ۳۳۹۷۴

رهایی از ژست های نامطلوب در زندگی (این یک کتاب در حوزه زبان بدن نیست)

مترجمين: مهتاب اقتداري - احمد نوري

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهري: ۱۰۲ ص

قطع: وزيري

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۶-۰۷۶۹-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزي-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قيمت: ۳۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
چرا داروها و مسکن ها اثر نمی کنند.....	۱۱
در اینجا چگونگی عملکرد درد و مسکن ها ارائه می شود.....	۱۱
انجام تغییرات.....	۱۲
نحوه استفاده از این کتاب.....	۱۳
فصل ۱: حالتها و وضعیت های بدنی بد.....	۱۵
چرا شما آن را دارید و چرا باید از شر آن خلاص شوید.....	۱۶
حالت و وضعیت بدنی چیست.....	۱۷
دو نوع اصلی حالت و وضعیت بدنی.....	۱۸
حالت بدنی ثابت و ایستا.....	۱۸
حالت بدنی پویا.....	۱۹
۱۰ دلیل اصلی حالت و وضعیت بدنی بد.....	۱۹
۶ راه شگفت انگیز که وضعیت بد بدنی به شما آسیب می رساند.....	۲۵
فصل ۲: وضعیت خوب یک الزام برای زندگی راحت و آسایش در درد است.....	۲۹
وضعیت خوب چیست و چرا بسیار مهم است؟.....	۳۱
یک وضعیت ایده ال شبیه به چه چیزی است؟.....	۳۲
۶ مزیت وضعیت خوب بدنی.....	۳۳
دو داستان در مورد وضعیت بد.....	۳۷
داستان ۱: تنها یک وضعیت خوب وجود دارد.....	۳۸
حفظ وضعیت خوب دشوار است.....	۳۹
فصل ۳: وضعیت بدنی در زندگی روزمره.....	۴۱
وضعیت درست نشستن.....	۴۳
نکاتی که هنگام نشستن بر روی صندلی باید رعایت شود:.....	۴۴
مواردی که هنگام نشستن باید از آن ها اجتناب کرد:.....	۴۴
وضعیت صحیح برای رانندگی.....	۴۵
اقدامات اولیه قبل از رانندگی.....	۴۶

- قوانینی که در هنگام رانندگی باید مدنظر گیرد: ۴۶.....
- وضعیت مناسب ایستادن ۴۷.....
- وضعیت مناسب راه رفتن ۴۸.....
- تکنیک بلند کردن مناسب ۵۰.....
- از خوابیدن روی شکم امتناع کنید ۵۲.....
- ارگونومی محل کار ۵۳.....

فصل ۴: عاداتهای روزانه که موجب وضعیت بد بدنی می شوند و چگونگی اجتناب از آنها

- ۵۵.....
۱. حمل کیف بر روی یک شانه ۵۷.....
۲. ضربدری قرار دادن پاها هنگام نشستن ۵۸.....
۳. قرار دادن تپن روی گوش برای صحبت کردن ۵۹.....
۴. نگاه کردن به سمت پایین و تلفن هوشمند یا کامپیوتر ۶۰.....
۵. نشستن به مدت طولانی ۶۱.....
۶. نشستن اشتباه ۶۱.....
۷. رانندگی کردن با وضعیت نامناسب ۶۲.....
۸. تکیه دادن به یک پا ۶۲.....

فصل ۵: هشت نوع وضعیت بد بدنی

۱. ناهنجاری کیفوز (KAYPHOSIS) ۶۵.....
۲. ناهنجاری شانه افتاده ۶۵.....
۳. ناهنجاری گودی کمر (LODOSIS) ۶۶.....
۴. پشت تابدار (sway back) ۶۷.....
۵. ناهنجاری سر به جلو ۶۸.....
۶. ناهنجاری شانه نابرابر ۶۹.....
۷. ناهنجاری اسکولیوز عملکردی (غیر ساختاری) ۶۹.....
۸. ناهنجاری پشت صاف ۷۰.....

فصل ۶: تمرینات و نرمشهای خانگی آسان برای اصلاح وضعیت بدنی بد

- کدام تمرین دقیقاً برای من دارای کارکرد است و مفید خواهد بود؟ ۷۲.....
- مدت زمان هر تمرین چقدر است؟ ۷۲.....
- آیا تمرینات و نرمشهای ورزشی تمام مشکلات من را حل خواهند کرد؟ ۷۳.....
- دیدن نتایج چقدر طول می کشد؟ ۷۳.....

- تمرینات و نرمش های ورزشی را به دقت بخوانید و ویدئوهایی که فرم مناسب را نشان می دهد
 را تماشا کنید. ۷۳.....
- تمرینات را با تراز و تنظیم صحیح انجام دهید. ۷۴.....
- ۱_ ناهنجاری کیفوز..... ۷۵.....
- ۲_ ناهنجاری شانه های افتاده (ROUNDED SHOULDERS)..... ۷۸.....
- ۳_ ناهنجاری قوس کمر (LORDOSIS)..... ۸۲.....
- ۴_ ناهنجاری پشت تابدار (SWAYBACK)..... ۸۶.....
- ۵_ ناهنجاری انحنای سر رو به جلو (FORWARD HEND)..... ۹۰.....
- ۶_ ناهنجاری شانه نابرابر (UNEVEN SHOULDERS)..... ۹۲.....
- ۷_ ناهنجاری اسکولیوز (غیرساختاری) (FUNTIONAL (NONSTRUCTURA..... ۹۵.....
- ۸_ ناهنجاری پشت صاف (FLATBACK)..... ۹۹.....

پیشگفتار

سلام، لطفا به این جمله من فکر کنید، همیشه در ارتباطات این اطلاعات نیست که باعث می شود شما پیروز یک فراگرد ارتباطی باشید، بعضا جذابیت جسمانی شما تاثیری بیشتر از دانش شما ایجاد میکند بنابراین شما برای موفقیت، نیاز به یک بحث مهم به نام تسلط فیزیکی دارید، قبول میکنم باور کردنش سخت است که انجام یکسری حرکات ساده میتواند شما را در همه عرصه های زندگی موفق کند ولی دوست دارم به تجربیات ۱۸ ساله من اعتماد کنید و از همین الان مراقب ساختار قامت خود باشید تا ضمن برخورداری از سلامت کامل، افزایش عمر و حفظ قد و قامت خویش تبدیل به انسان با مقبولیت اجتماعی بالا شوید. یادتان باشد پیشرفت علم و تغییر در سبک زندگی، آسانه امید به زندگی به بالای صد سال رسیده و مسئله پیری در حال رخت بستن از جراح پیشرفته می باشد، لطفا قدر خودتان را بیشتر بدانید، این کتاب به مسئله بسیار مهمی اشاره نموده، وضعیت بدنی نامطلوب را به راحتی تشریح و با راه حل ها و تمرینها، تمرینات بسیار ساده، شما را برای یک عمر زندگی با جذابیت بالا هدایت می نماید این کتاب در حوزه زبان بدن نیست، اما سالها بود که من در تمام کلاسهایم تلاش میکردم تا بگویم پیری تشریفات و ارتباطات میان فردی) در این خصوص کتاب معجزه ای به نام ارتباط، تألیف احمد نوری را مطالعه فرمائید (، فقط زبان بدن نباید مطالعه بشود بلکه مسئله فراتر از این مد است می باشد و امروز خوشحالم که مردمان کشورم را با کتابی آشنا میکنم که زندگی شخصی شان را از اعتماد به نفس گرفته تا ابراز وجود، از عزت نفس گرفته تا شهامت اخلاقی و از سلامت روان گرفته تا سلامت روح و جسم، تحت تاثیر قرار خواهد داد، این کتاب را بخوانید تمرین کنید و حتما به عزیز ترین کسانتان خود توصیه کنید و صد البته حس های خودتان را با من به نشانه www.ahmadnouri.com به اشتراک بگذارید.

احمد نوری، مدرس تشریفات و اصلاحات میان فردی / محقق فیزیولوژی ورزشی و تغذیه