

به نام خداوند بخشنده و مهربان

راست قامتی

حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی
سالمندان

مؤلف:

دکتر دی آررزو

مترجم:

دکتر احمد آزاد

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

❖ انتشارات طنین دانش ❖

ناشر کتب تخصصی حوزه علوم ورزشی

۱۳۹۸

سروشاسه	:	دارتسو، پل
عنوان و نام پدیدآور	:	D'Arezzo, Paul
مشخصات نشر	:	راست قامتی حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمندان / مولف پائول دی آرزو ؛ مترجم احمد آزاد.
مشخصات ظاهری	:	تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.
شابک	:	۲۱۴ ص: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۳-۱
یادداشت	:	فیپا
موضوع	:	عنوان اصلی: Posture Alignment, The Missing Link in Health and Fitness, c 2003
موضوع	:	ورزش درمانی Exercise therapy
شناسه افزرده	:	وضعیت بدن Posture
رده بندی کنگره	:	آزاد، احمد، ۱۳۳۲- مترجم
رده بندی دیویی	:	RM۷۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۵/۸۲
	:	۵۵۲۹۹۲



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مصداق در گونا رسانه‌ها، از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل انتشار نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.



راست قامتی

حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمندان

تألیف: پائول دی آرزو

ترجمه: دکتر احمد آزاد (دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر انزلی)

ناشر: طنین دانش - تبریز

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۸ قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۳-۱

www.tanindanesh.ir

تبریز- آبرسان؛ ۴۱۳۳۳۴۶۰۸۰

مقدمه مترجم

بنام خداوند جان آفرین

ما پدران و مادران، بارها ترک خوردیم اما نشکستیم. زیر بار مسئولیت‌های زندگی قامت‌مان خم شد، اما به زمین نیفتادیم. فرزندان را به سیرت و صورت به نیکویی آراستیم، اما خود را نه به سیرت، بلکه به صورت شکسته یافتیم. اکنون که تلاش‌های مقدس به بار نشسته‌اند، زمان پرداختن به خویشتن است. زمان بازگشت به راست قامتی.

کتاب حاضر اصول بازگشت به راست قامتی و اصلاح آرایه قامت را با زبانی ساده تشریح می‌کند. تحفه‌ای ناچیز تقدیم به پدران و مادران سالخورده‌ای که در کشمکش زندگی تن خود را به فراموشی سپرده‌اند.

احمد آزاد

بهمن ماه ۱۳۹۷

www.ketab.ir

فصل اول. مشکل چیست؟

مارپیچ وارونه • انباشتگی تحلیل رفتن عملکردهای بدن • زنگ بیدار باش • چیزی که قبلاً کارساز بود اکنون دیگر موثر نیست • جریان عادی پیری • چه چیزی ما را پیر جلوه می‌دهد؟ • علت مارپیچ وارونه • چرا راست قامتی مهم است؟ • نمود ظاهری • کی، من؟ • چیزی که نمی‌خواهیم • نحوه اصلاح آرایه قامت • همه باهم برابریم

فصل دوم. مای بدن

موزه تاریخ طبی • شهرنشینی • قوانین نیوتون • حرف G • فیزیک، مهندسی و معماری • یک تعبیر اعطاف • بدن ما به عنوان سازه‌ای پویا • قانون ولف • بی‌حرکتی • پیری • ذخیره عملکردی • چیزی که باید در مورد عضلات بدانیم • هیچ عضله‌ای به صورت زیر درر افتاده نیست • آنچه که باید در مورد مفاصل بدانیم • انعطاف پذیری

فصل سوم. چرا حرکت دو نفر مشابه نیست

چرا چیزی بنام آرایه قامتی بد وجود ندارد • بداهه نوان چیره دست • چرا نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم • بدن ما از وقایع با خبر است • درد • درماندن و درهم شکستن • هر رفتار عاداتی ممکن است طبیعی نباشد

فصل چهارم. خودسنجی: بدن چگونه باید به نظر برسد.

مروری بر آرایه بدنی مطلوب • نگاهی بخود • روش کار • حس مربوط به کسب‌های قامت

فصل پنجم. مزایای نهفته تمرین راست قامتی بسیارند

تقویت بیشتر اختلالات عملکردی • پاها تاب رقابت با ریه‌ها را ندارند • اغلب از آنچه که واقعاً مورد نیاز است پرهیز می‌کنیم • تمرکز بر نمود ظاهری • چرا گاهی تمرین برنامه فعالیت ورزشی مؤثر به نظر می‌رسد؟ • کارتل آمادگی جسمانی • طب نوین

فصل ششم. راه حل

خبرهای خوب • هر چیزی که نیاز داریم فراهم است • بدن می‌خواهد به جایگاه اصلی خود برگردد • بدن چگونه به آرایه قامتی صحیح بر می‌گردد • حس عجیب و غریب • درد • صدای مفاصل • حس جنبشی • هر کس بهترین کارشناس بدن خود می‌باشد • عضلات چگونه قوی‌تر می‌شوند • انعطاف پذیری چگونه به دست می‌آید

۱۰۳

فصل هفتم. تمرینات

فهرست برنامه‌های اصلاح آرایه قامت • انتخاب یک برنامه • مدت و تواتر تمرین • آیا این برنامه‌های تمرینی همه کج قامتی‌ها را اصلاح می‌کنند؟ • اصلاح آرایه قامت چه مدتی به طول می‌انجامد؟ • تمرینات • دستور العمل تمرین را بدقت مطالعه کنید • تمرینات را با آرایه قامتی صحیح اجرا کنید • سه گروه تمرین • گاهی به نظر می‌رسد که تمرینات موثر نیستند، چه باید کرد؟ • برنامه‌های تمرین • گروه تمرین‌ها

۱۹۹

فصل هشتم. چه اقدامات دیگری را می‌توان انجام داد؟

یازده • یوه تفکر جدید • کشیدن و دراز کردن • هشت تصویر برای راست قامتی • شست و شوی کلاس یوگا • تمرین با وزنه • رشته‌های ورزشی و دیگر انواع فعالیت بدنی • روش رول‌فینگ • دوره شادکامی