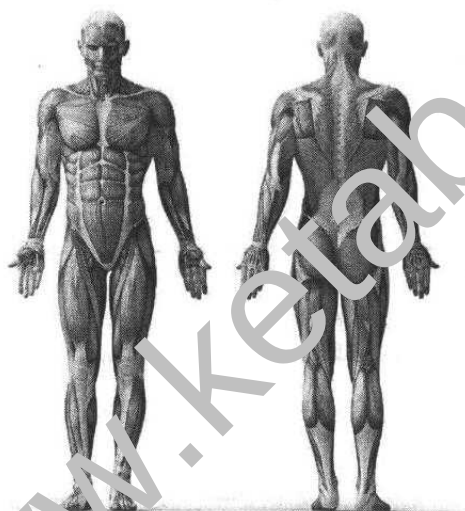


مبانے حرکات اصلاحی



مؤلفین:

دکتر سیاوش خداپرست

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران)

پریسا هادی نیا

سرشناسه: خداپرست سرشکه، سیاوش، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور: مبانی حرکات اصلاحی / مؤلفین سیاوش خداپرست سرشکه، پریسا هادی نیا.

مشخصات نشر: آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص: مصور (رنگی)، جدول (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۴۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش درمانی Exercise therapy

موضوع: ناهنجاری اندام ها - - ورزش درمانی

موضوع: Abnormalities, Human - Exercise therapy

موضوع: دستگاه عضلاتی اسکلتی - - بیماری ها - - ورزش درمانی

موضوع: Musculoskeletal system--Diseases - Exercise therapy

شماره افزوده: هادی نیا، پریسا، ۱۳۷۴ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴۰۴ خ / ۷۲۵ RM

رده بندی دیویی: ۱۵/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۷۸۲۷۵



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلفین اثر محفوظ است.

مرکز بخش: آمل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱-۴۴۲۲۳۳۵۳

۰۱۱-۴۴۲۲۷۹۰

۰۹۳۷۴۵۸۴۴۱۰

www.shomalpaydar.ir

مبانی حرکات اصلاحی

مؤلفین: دکتر سیاوش خداپرست

پریسا هادی نیا

ناشر: انتشارات شمال پایدار

چاپ و صحافی: نگین

صفحه آرائی: کتیه

طرح جلد: میثم حسینی (طرح معاصر)

نوبت چاپ: نخست ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۴۰-۵

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



مدرسه سبز سما لاهیجان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

- مقدمه ۱۰
- ستون مهره ۱۳
- ناهنجاری جسمانی ۱۴
- حرکات اصلاحی ۱۴
- خوابیدن ۱۵
- نشستن ۱۷
- نشستن پشت میز ۱۸
- ایستادن ۲۰
- راه رفتن ۲۱
- انواع راه رفتن های ناهنجار ۲۲
- بلند کردن اجسام ۲۲

عارضه های شایع در کودکان

اندام فوقانی

- سربه جلو ۲۳
- شانه نابرابر ۲۶

• کیفوز پشتی (قوز) ۳۲

• لوردوز کمری ۳۸

• اسکولیوز ۴۸

اندام تحتانی

• پای پرانتزی ۵۵

• پای ضربدری ۶۳

• کف پای صاف ۷۱

• شیب کج ۷۸

• نرمش‌های اصلاحی ۸۲

• منابع ۸۷

دیباچه

تربیت بدنی و علوم ورزشی دارای ساختار چندگانه علمی می باشد و هدف از این دانش گسترده، تأمین سلامتی و تندرستی افراد، علی الخصوص کودکان است.

مراکز سلامتی و عملکرد ورزشی، دارای بیشترین سهم در همسو نمودن علم روز، با آخرین فناوری های موجود برای به حداکثر رساندن توانایی های انسان هستند.

در همین راستا، مدرسه سبز سما، با هدف ترویج زندگی سالم و ساختن الگوی صحیح فرهنگی و رفتاری و زیست محیطی در دانش آموزان، سعی در بالا بردن سطح سلامتی آنها در جامعه دارد.

کتاب حاضر نیز براساس نتایج ارزیابی تحقیقات میدانی و آزمون هایی که برای مشخص کردن ناهنجاری های قلمی دانش آموزان مدارس سما انجام شده، به تحریر درآمده است. نتایج تحقیقات نشان داده است که در این دانش آموزان ناهنجاری هایی شایع دیده می شود و لذا بر آن شدیم که برای شناسایی و اصلاح این ناهنجاری ها کتابی طراحی و تألیف گردد.

مهمترین ویژگی این اثر جنبه های کاربردی مباحث و متن روان آن است که کمک فراوانی به انتقال مفاهیم پیچیده به زبان بسیار ساده می کند و از سوی دیگر ارائه ی مطالب حرکات اصلاحی به شیوه ی ساده و قابل انجام، رویکرد کارآمد متفاوتی به این اثر داده است.

در این کتاب، خواننده با ساختار ستون فقرات و راه های جلوگیری از آسیب به آن، انواع خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، نشستن صحیح پشت میز، بلند کردن صحیح اجسام و عارضه هایی که به طور شایع در افراد دیده می شود آشنا خواهد شد.

در ابتدای هر عارضه، تعریفی ساده و روان از ناهنجاری، نشانه هایی که به خواننده کمک می کند تا با مشاهده آن از شروع عارضه آگاهی پیدا کند، عوارضی که در ادامه روند ناهنجاری به وجود می آید و در نهایت اجرای حرکات اصلاحی با تصویر مرتبط را

مطالعه خواهد کرد، تا به سادگی بتواند حرکات را بدون استفاده از ابزار یا وسیله ورزشی در منزل یا محل کار انجام دهد.

بدیهی است این کتاب خالی از اشکال نیست لذا راهنمایی‌ها، نظرات و انتقادات سازنده‌ی شما موجب سپاس نگارندگان خواهد بود.

S.khodaparast@yahoo.com
Parisa.hadinia@gmail.com

www.ketab.ir