

به نام خدا

حرکات اصلاحی پیشرفته

(از تئوری تا عمل)

پایه اول (با اضافات)

امیر لطافت کار (استادیار دانشگاه خوارزمی)

حسن دانشمندی (استادیار دانشگاه خیلان)

ملیحه حدادنژاد (استادیار دانشگاه خوارزمی)

زهرا عبدالوهابی

عنوان و نام پدیدآور	حرکات اصلاحی پیشرفته (از تنوری تا عمل) / امیر لطافت کار... [و دیگران].
وضعیت ویراست	[ویراست ۲].
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۴۲۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	امیر لطافت کار، حسن دانشمندی، ملیحه حدادنژاد، زهرا عبدالوهابی.
یادداشت	چاپ قبلی کتاب حاضر تحت عنوان " کلیات حرکات اصلاحی: به همراه تمرینات اصلاحی" منتشر شده است.
موضوع	ناهنجاری اندام ها - ورزش درمانی
موضوع	استخوان ها -- ناهنجاری ها
موضوع	وضعیت بدن -- اختلالات
شناسه افزوده	لطافت کار، امیر، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	۳: ۸۱۰ ک ۶۹۱ / ل ۶۹۱ QM
رده بندی دیویی	۶۰۰ / ۴۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۰ / ۴۱

شماره کتاب

عنوان کتاب	: حرکات اصلاحی پیشرفته (از تنوری تا عمل)
مؤلفین	: امیر لطافت کار، حسن دانشمندی، ملیحه حدادنژاد، زهرا عبدالوهابی.
ناشر	: آوای ظهور
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۴
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۷۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۹۲-۳
چاپ و صحافی	: سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۷	اول: وضعیت بدنی و عوامل موثر بر آن
۱۱	و عوامل موثر بر آن
۱۲	ت بدنی
۱۴	وضعیت بدنی
۱۶	کاملی و پیشرفت وضعیت بدنی
۲۰	ت بدنی استاندارد و غیر استاندارد
۲۱	موثر بر وضعیت بدن
۲۳	سن بر روی وضعیت بدنی
۲۴	سغل و تفریح بر وضعیت بدنی
۲۵	درد با وضعیت بدنی
۲۷	د و وضعیت بدنی
۲۸	
۳۱	دوم: نقش عضلات ثبات دهنده عمقی در وضعیت بدنی
۳۲	مرکزی و ثنوری آن
۳۵	ت ثبات دهنده مرکزی
۴۱	وضعیتی
۴۳	آمادگی تنه

عضلات اینریونیت
عضلات اوتریونیت
Stiffness عضلانی
قدرت و هایپر تروفی
پایداری (استقامت)
مفاهیم عمل عضله
انعطاف پذیری نسبی

فصل سوم: ستون فقرات و ناهنجاری‌های بدن

ستون فقرات

عضلات مهم در نگهداری ستون فقرات

ناهنجاری‌های مفصل فکی - گیجگاهی

نیم رخ صورت

ناهنجاری کج گردن

ناهنجاری به جلو

ناهنجاری صاف شدن گردن (از بین رفتن قوس گردنی)

ناهنجاری شانه‌های نامتقارن

برخی از تغییر شکلهای مربوط به قفسه سینه

ناهنجاری کتف بالدار

ناهنجاری‌های اندام فوقانی

ناهنجاری‌های آرنج

ناهنجاری‌های دست

کایفوزیس

ناهنجاری هایپرلوردوزیس

ناهنجاری پشت صاف

ناهنجاری کایفوزیس - لوردوزیس

Handedness ناهنجاری

ناهنجاری پشت تابدار

Step ناهنجاری

ناهنجاری کج پستی

سندروم‌های ایمبالانس عضلانی

سندروم متقاطع فوقانی

سندروم متقاطع تحتانی

Layer سندروم

اختلالات منطقه لگن

انحراف جانبی لگن

ناهنجاری‌های اندام تحتانی

۱۸۰	کوکسوارا و کوکسوالگا
۱۸۹	زانوی ضربدری
۱۹۲	زانوی پرانتزی
۱۹۴	زانوی عقب رفته
۱۹۸	پیچش داخلی و خارجی درشت نی
۲۰۰	بروز ناهنجاری های اندام تحتانی بر اساس زنجیره حرکتی
۲۰۵	ناهنجاری های پا
۲۴۲	سندروم بدراستایی
۲۶۳	وضعیت بدنی و تجهیزات مدارس
۲۷۵	اصول تمرینات پیلاتز
۲۸۱	فصل چهارم: وضعیت بدنی و ورزش
۲۸۲	مشکلات ناشی از فعالیت های خاص ورزشی
۲۸۲	وضعیت بدنی خاص مرتبط با ورزش های مختلف
۲۸۹	فصل پنجم: برخی از روش های اندازه گیری وضعیت بدنی
۲۹۱	نمودار آنالیز شطرنجی وضعیت بدنی
۲۹۲	صفحه شطرنجی
۲۹۴	خط شاقولی
۲۹۶	تست نیویورک
۲۹۶	اسپاینال پانتوگراف
۲۹۷	خط کش منعطف
۲۹۹	کایفومتر
۳۰۰	اینکلاینومتر
۳۰۱	اسپاینال موس
۳۰۲	الکتروگونیاومتر
۳۰۲	اسکولیومتر
۳۰۳	مترنواری، خط کش یا کولیس
۳۰۳	کالپر
۳۰۴	پدوگرافی یا بررسی اثر پا روی زمین
۳۰۴	جعبه آینه
۳۰۵	بررسی استخوان ناوی
۳۰۷	روش های مختلف ارزیابی وضعیت سر، گردن، شانه و کتف
۳۲۴	معرفی برخی از روشهای تهاجمی در اندازه گیری وضعیت بدنی
۳۳۱	فصل ششم: تعادل، سالمندی و خستگی
۳۳۲	مکانیزم های حرکتی در کنترل تعادل

مکانیسم های حسی در کنترل تعادل

سازگاری حسی در کنترل تعادل

تعادل و سالمندی

تغییرات ساختاری و عملکردی ناشی از افزایش سن

تغییرات ساختاری و عملکردی در دوره سالمندی

تغییرات مرتبط با سن در ساختار عضله و قدرت عضلانی

تغییرات ساختار استخوانی ناشی از افزایش سن

تغییرات در ساختار عصبی ناشی از سالمندی

انعطاف پذیری و تغییرات آن در سالمندان

تغییرات حواس در سالمندان

تغییرات حس حرکتی همراه با افزایش سن

تغییرات تعادل و سالمندی

ارزیابی تعادل

فصل هفتم: ایستادن، خوابیدن، نشستن و راه رفتن

راه رفتن

ایستادن

نشستن

خوابیدن

روش های مناسب و نامناسب راه رفتن، ایستادن، نشستن و خوابیدن

فصل هشتم: روش های طراحی برنامه حرکات اصلاحی

رویکرد عملکردی حرکات اصلاحی

بدن به عنوان یک سیستم هماهنگ شده

فراخوانی عضلات در وضعیت ایستاده

قاعده کلی حرکت

متغیرهای حرکتی

ادغام عمل عضلانی

ترکیب مهارت های زیست حرکتی

هماهنگی زنجیره حرکتی بسته و باز

اصول تست عضلانی

اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی

فرهنگ واژگان

مقدمه



هوالشافی

زین چمن سایه آن مروان ما را بس
از گرانان جهان رطل گران ما را بس
ما که رندیم و گدا دیر مغان ما را بس
کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس
گر شما را نه بس این سود و زیان ما را بس
دولت صحبت آن مونس جان ما را بس
که سر کوی تو از کون و مکان ما را بس
طبع چون آب و غزل‌های روان ما را بس

گل‌عداری ز گلستان جهان ما را بس
من و همصحبتی اهل ریا دورم باد
قصر فردوس به پاداش عمل می‌بخشند
بنشین بر لب جوی و گذر عمر بین
نقد بازار جهان بنگر و آزار جهان
یار با ماست چه حاجت که زیادت طلبیم
از در خویش خدا را به بهشتم مفرست
حافظ از مشرب قسمت گله نانصافیست

استقبال بی نظیر اساتید، دانشجویان و همکاران اهل علم موجبات تدوین چاپ دوم کتاب کلیات حرکات اصلاحی (حرکات اصلاحی پیشرفته) را فراهم آورده و سایه بزرگ و گرمی بخش استقبال کنندگان موجب جان بخشیدن و روحیه مضاعف برای نگاشتن این نوشته های ناچیز شده است. نویسندگان این کتاب قبل از معرفی چاپ دوم کتاب کلیات حرکات اصلاحی که نسبت به چاپ قبلی دچار تغییرات زیادی شده است و اسم کتاب نیز به حرکات اصلاحی پیشرفته تغییر یافته است، بر خود واجب می دانند که کمال تشکر و قدردانی را از خوانندگان و حمایت کنندگان علمی این کتاب بعمل آورند. باشد که این کتاب در رفع پاره از مشکلات اساتید و دانشجویان رشته طب ورزشی و بهداشت قدم مثبتی برداشته باشد. همچنین برای پربار شدن مطالب این کتاب سعی شده است تا از نظرات ارزشمندی استاد «حسن دانشمندی» از اساتید رشته طب ورزشی بهره کافی برده شود و انتظار می رود با رونق روشنی که نویسندگان این کتاب در جهت هر چه بهتر شدن مطالب موجود دارند، در هر چاپ از این کتاب مطالب معالیه روزتر باشیم. در آخر خداوند بزرگ و بلندمرتبه را شاکریم که توفیق عطا فرمودند تا این بناهای ناچیز او قدمی کوتاه به سوی علم بردارند.

ای دل مباش در دم حالی ز عشق و مستی

وان گه برو که رستی از نیستی و هستی

گر جان به تن بینی مشغول کار او شو

در قبله ای که بینی بهتر ز خودپرستی

با ضعف و ناتوانی همچون نسیم خس باش

بیم ری اندر این ره بهتر ز تندرستی

چاپ دوم کتاب حاضر در هشت فصل تحت عنوان وضعیت بدنی و عوامل موثر بر آن، نقش عضلات ثبات دهنده عمقی در وضعیت بدنی، ناهنجاری های بدن، وضعیت بدنی و ورزش ها، روش های اندازه گیری وضعیت بدنی، تعادل، سالمندی و خستگی، ایستادن، خوابیدن، نشستن و راه رفتن و روش های طراحی برنامه حرکات اصلاحی تدوین شده است.

با تشکر

امیر لطافت کار