

خلاص شدن از وضعیت بد بدن

تمرینات خانگی برای غلبه بر وضعیت بد بدنی و لذت بردن

از یک زندگی بدون درد

مؤلف:

مایکل موریس

مترجمین:

مسعود احمدی لاشکی و علی اصغر لطفی نسب

سرشناسه	:	موريس، مايكل Morris, Michael
عنوان و نام پديدآور	:	خلاص شدن از وضعيت بد بدن: تمرينات خانگي براي غلبه بر وضعيت بد بدني و لذت بردن از يك زندگي بدون درد/ مولف مايكل موريس؛ مترجمين مسعود احمدي لاشكي، علي اصغر لطفی نسب.
مشخصات نشر	:	تهران: نماي علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۲۰-۱-۱
وضعيت فهرست‌نويسي	:	فهيپا
يادداشت	:	عنوان اصلي: Get rid of bad posture: corrective home exercises to overcome your bad posture and enjoy a pain-free life, ۲۰۱۹.
موضوع	:	تمرينات خانگي براي غلبه بر وضعيت بد بدني و لذت بردن از يك زندگي بدون درد.
موضوع	:	ناهنجاري اندام‌ها -- ورزش‌درماني
موضوع	:	Abnormalities, Human -- Exercise therapy
موضوع	:	ناهنجاري اندام‌ها
شناسه افزوده	:	Abnormalities, Human
شناسه افزوده	:	احمدي لاشكي، مسعود، ۱۳۵۵- مترجم
شناسه افزوده	:	لطفی نسب، علي اصغر، ۱۳۶۲- مترجم
رده‌بندي کنگره	:	RC۹۲۵/۵
رده‌بندي ديويي	:	۶۱۶/۷
شماره کتاب‌شناسي ملي	:	۷۶۳۰۵۸۰

عنوان کتاب:	خلاص شدن از وضعيت بد بدن
نويسنده:	مايكل موريس
ناشر:	انتشارات نماي علم
مترجمين:	مسعود احمدي لاشكي و علي اصغر لطفی نسب
صفحه‌آرایی:	خانم خرامان
طراحي جلد:	كيان پرومند
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۲۰-۱-۱
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قيمت:	۴۰۰۰۰۰ ريال
تلفن مرکز پخش:	۰۲۱-۸۸۲۲۵۱۳۴

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.



فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: مقدمه
۲.....	چرا داروها و مسکن‌ها فایده ندارند
۳.....	شروع انتقال
۴.....	چگونه از کتاب استفاده کنیم
۵.....	بخش یک وضعیت بد
۵.....	چرا دچار آن هستید و چگونه از شر آن خلاص شوید
۶.....	حالت بدنی چیست
۷.....	دو نوع اصلی از حالت بدنی
۷.....	حالت بدنی ایستا
۸.....	حالت بدنی پویا
۸.....	۱۰ دلیل عمده حالت بدنی بد
	فصل دوم: وضعیت خوب بدنی یکی از بایدهایی که برای زندگی بدون درد نیاز است
۱۷.....	
۱۹.....	وضعیت خوب چیست و چرا آنقدر مهم است
۲۰.....	یک وضعیت خوب بدنی چگونه است؟
۲۱.....	شش مزیت وضعیت بدنی خوب
۲۴.....	دو افسانه در مورد وضعیت بد بدنی
۲۵.....	افسانه شماره ۱: فقط یک وضعیت بدنی دقیق وجود دارد
۲۷.....	افسانه شماره ۲: حفظ وضعیت خوب دشوار است
۲۹.....	فصل سوم: وضعیت بدنی در زندگی روزمره
۳۰.....	موقعیت نشستن مناسب
۳۲.....	وضعیت صحیح برای رانندگی
۳۲.....	احتیاط‌های اضافی هنگام رانندگی
۳۳.....	وضعیت بدنی مناسب ایستادن
۳۴.....	وضعیت بدنی مناسب پیاده‌روی
۳۷.....	تکنیک مناسب بدنی برای بلند کردن (اشیاء)
۳۸.....	از خوابیدن روی شکم خود اجتناب کنید
۳۹.....	ارگونومی در محل کار

فصل چهارم: عادات‌های روزمره که باعث وضعیت بد می‌شوند و چگونه می‌توان از

آن‌ها اجتناب کرد. ۴۳

حمل کیف روی یک شانه ۴۵

گذاشتن پاها روی هم هنگام نشستن ۴۶

موبایل به گوش گرفتن ۴۶

خیره شدن به تلفن هوشمند یا کامپیوتر ۴۷

نشستن زیاد ۴۷

نشستن اشتباه ۴۸

رانندگی در حالتی که یک شانه بالاتر از شانه دیگر قرار بگیرد ۴۹

تکیه دادن روی یک پا ۴۹

فصل پنجم: هشت نوع وضعیت بد بدنی ۵۱

کایفوزیس ۵۲

شانه‌های گرد شده ۵۳

لوردوزیس ۵۳

پشت تاب دار ۵۴

وضعیت سر به جلو ۵۶

شانه‌های نامتقارن ۵۷

اسکولیوزیس عملکردی (غیرساختاری) ۵۷

پشت صاف ۵۸

فصل ششم: تمرینات خانگی آسان برای اصلاح وضعیت بد شما ۶۱

کدام تمرین دقیق برای من مفید خواهد بود؟ ۶۲

مدت زمان هر تمرین چقدر است؟ ۶۲

آیا تمرین تمام مشکلات من را حل خواهد کرد؟ ۶۳

چه مدت طول می‌کشد تا نتایج را مشاهده کنیم؟ ۶۳

تمرینات را با راستای صحیح انجام دهید ۶۴

دو دسته تمرین در این فصل معرفی می‌شوند، تمرینات کششی و تقویت کننده ۶۴

کایفوزیس (گرد پشته) ۶۵

تمرین چین تاک گردن Error! Bookmark not defined.

سرسره دیواری ۶۶

دמר به شکل Y ۶۷

تمرین سوپرمن ۶۸