

پیشگیری بهبود درد تقویت عضلات اصلاح پاسچر

محسن نادری بنی

دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی
و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران

احسان آبشناس

دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی
و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران

ویراستار علمی:

دکتر امیر حسین روشن فکر

پزشک ورزشی، دکترای تخصصی آسیب های ورزشی
و حرکات اصلاحی، هیئت علمی دانشگاه



تألیف: دورلینگ کیندرزلی (DK)

مترجمین: محسن نادری بنی، احسان آبهشناس
ویراستار علمی: دکتر امیر حسین روشن فکر

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و ناشر: دورلینگ کیندرزلی در ستون مهره‌ها... / [مترجمین] محسن نادری، احسان آبهشناس + ویراستار علمی امیرحسین روشن فکر.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ صفحه، مصور (رنگی).

شابک: ۹۶۴-۶۰۰-۳۵۵۴۰۳۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیه

یادداشت: عنوان اصلی: Strengthen your back, ۲۰۱۲

موضوع: کمردرد - ورزش درمانی

موضوع: backache - Exercise therapy

موضوع: پشت - مراقبت و بهداشت

موضوع: Back - Care and hygiene

موضوع: پشت - ورزش

موضوع: Back exercises

شناسه افزوده: نادری بنی، محسن، ۱۳۷۳- مترجم

شناسه افزوده: آبهشناس، احسان، ۱۳۷۰- مترجم

شناسه افزوده: روشن فکر، امیرحسین، ۱۳۵۳- ویراستار

رده بندی کنگره: RDY۶۸

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۹۸۰۱



هتمی

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

فصل ۱

آناتومی کمر و گردن

۹

فصل ۲

تشخیص و درمان

۲۰

فصل ۳

پیشگیری و مقابله با درد

۳۶

فصل ۴

تمرینات نگاهداری و بازتوانی

۶۸

www.ketab.ir