

«هواشانی»

تمرینات پایداری ستون فقرات ویژه پیشگیری و درمان کمردرد

مؤلفان:

دکتر پردیس نورمحمدپور

(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دکتر رامین کردی

(متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران،
دبیلومای فوق تخصصی ستون فقرات)

تسوية شفا فیه :

عنوان و نام پدیدآور :

100% 100% 100%

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شاک :

وضعیت قهر نعمت نویسی

یادداشت :

Q

موضوع:

موضوع:

موضوع :

دشناسیه افزوده :

شماره ۱۳۵

عشنامه افزود :

۱۰۵۔ بندہ کی کنجش :

ردہ بندی دیوی :

شماره کتابشناسی رهمی :



نام کتاب: تمرینات

مؤلفان: دکتہ پردی

ناشر: نشر سیمیا هـ

تہمتِ جاپ: اول

تبرہ: ۱۰۰۰ جلد

شایک: ۹-۰۰-۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰

فصل		
۱	دبیاچه مقدمه	۴ ۵
۲	چگونه تمرینات پایداری مرکزی را انجام دهیم؟	۱۱
۳	تمرینات زمینی - تمرینات اول تا شانزدهم - نکات خاص تمرینات	۲۰ ۲۱ ۳۷
۴	تمرینات با توپ ورزشی - تمرینات شانزدهم تا سی و دوم - نکات خاص تمرینات	۴۲ ۴۳ ۵۹
۵	پس از اتمام دوره تمرینات پایداری مرکزی چه کاری انجام دهیم؟	۶۴
۶	برگه ثبت فعالیت	۶۷

بسمه تعالی

دیباچه:

بی تحرکی روزمره با طبیعت بدن انسان سازگار نیست و هرچه در زندگی انسانها تحرک و فعالیت کمتر گردد، مشکلات جسمی افراد بیشتر می شود.

امروزه مطالعات نشان داده اند که ورزش در درمان و پیشگیری بیش از ۴۰ بیماری مزمن مانند کمردرد نقش دارد و از ورزش به عنوان "دارو" یاد می شود.

این روزها کافی است پای خود را داخل سالن های ورزشی بگذارید تا مطالب زیادی در مورد اهمیت پایداری مرکزی بشنوید. درحقیقت در ۱۰ تا ۱۵ سال اخیر این عنوان بیش از سایر عناوین تمرینی مورد توجه قرار گرفته است.

دانش کنونی ما در مورد نقش پایداری مرکزی در سلامتی، پیشگیری از آسیب، بهبود کارایی در ورزشکاران و بازتوانی بعد از آسیب در سالهای اخیر به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافته است. اما معمولاً برداشت صحیحی از تمرینات پایداری مرکزی وجود ندارد، این عدم دانش کافی، منجر به طراحی برنامه های تمرینی نامناسب و بعضاً مضر می شود.

این کتاب درپه ای جدید در مقابل پشمان شما، برای کمک کردن به فهم نکات کلیدی پایداری مرکزی و انتفاع و انجام صحیح تمرینات پایداری مرکزی، می گشاید.

زمانی که ما حرکت و فعالیت می کنیم به دو دسته از عضلات نیاز داریم، عضلاتی که باعث حرکت و فعالیت ما می شوند و عضلاتی که در حین حرکت، ثبات بدن و ستون فقرات را در طی آن حرکات حفظ می کنند. پایداری مرکزی یک اصطلاح کلی در مورد چگونگی حفظ ستون مهره ها و ثبات بدن به وسیله این عضلات است، که به تعادل اجزاء بدن حین حرکت کمک می کند.

تمرینات تقویتی سیستم پایداری مرکزی باعث بهبود و تقویت قدرت و استقامت عضلانی و هماهنگی عصبی عضلانی در مجموعه کمری- لگنی می شود.

مجموعه کمری- لگنی شامل عضلات گروه کمری، گروه شکمی و گروه لگنی می باشد.

مطالعات نشان داده اند، افزایش پایداری مرکزی نه تنها موجب کاهش شانس ابتلا به کمردرد در آینده می شود، بلکه در صورت ابتلای افراد به کمردرد موجب بهبود سریعتر آن ها نیز می گردد.

معمولا افراد تقویت قدرت، استقامت، توان و هماهنگی نوروماسکولار در گروههای عضلانی خاص را برای انجام فعالیتهای عملکردی، مورد توجه قرار می دهند. اما تعداد کمی از افراد تمرینات لازم برای تقویت پایداری مرکزی را انجام می دهند. اگر عضلات اندامها قوی باشند و پایداری مرکزی ضعیف باشد، پایداری تنه ای لازم برای حرکات کارآمد اندامها ایجاد نمی شود و احتمال آسیب افزایش می یابد.