



ورزش در محل کار و خانه

مؤلفان

دکتر سید حسین فتاحی معصوم

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فوق تخصص قفسه سینه

سمانه سادات فتاحی معصوم

کارشناس ارشد روان‌شناسی مشاوره

دکتر محمد حسین ابراهیم زاده

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

متخصص ارتوپدی - شانه و زانو

دکتر اقبال صدیقی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

متخصص ارتوپدی



سرشناسه: فتاحی معصوم، سید حسین، ۱۳۲۷
عنوان و نام پدیدآور: ورزش در محل کار و خانه/ مؤلفان سید حسین فتاحی معصوم، [و دیگران]
ویراستار: سمانه سادات فتاحی معصوم
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص: مصور
شابک: ۹۷۸-۶۰-۰۲۵۰-۰۸۸-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مؤلفان سید حسین فتاحی معصوم، سمانه سادات فتاحی معصوم، محمد حسین ابراهیم زاده، اقبال صدیقی
یادداشت: واژه نامه
موضوع: ورزش
موضوع: تمرین های ورزشی
شناسه افزوده: فتاحی معصوم، سید حسین، ۱۳۲۷
شناسه افزوده: فتاحی معصوم، سمانه سادات، ۱۳۶۵ - ویراستار
رده بندی کنگره: ۳۴۱G۷/۳۴۱۹۳
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۹۸۶۱

عنوان: ورزش در محل کار و خانه
مؤلفان: دکتر سید حسین فتاحی معصوم - سمانه سادات فتاحی معصوم - دکتر محمد حسین ابراهیم زاده - دکتر اقبال صدیقی
ویراستار: سمانه سادات فتاحی معصوم
طراح تصاویر: سید مصطفی حسینی
کتاب آرا: مؤسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر
مدیر تولید: دارپوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جاووش - شریف
شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه / قطع: رقعی
چاپ اول: ۱۳۹۳
شابک: ۹۷۸-۶۰-۰۲۵۰-۰۸۸-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. مرکز اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران با این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، نبش کوچه بانه، شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ - صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۳۰۸۲ - ۸۸۸۴۲۵۴۳

www.danjeh.org

آدرس سایت:

info@danjeh.org

آدرس میل:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۷	فصل اول: نشستن
۱۹	نحوه نشستن
۲۱	نشستن صحیح
۲۳	فصل دوم: تمرین‌های مربوط به نشستن صحیح
۲۵	شانه، گردن و قسمت فوقانی پشت
۳۹	فصل سوم: تمرین‌های بیشتر برای نشستن صحیح
۳۹	ستون مهره‌ها
۵۱	فصل چهارم: تمرین‌های بیشتر
۵۱	بازوها
۵۶	پاها
۵۹	مفاصل لگن
۶۰	ورزش چشم‌ها
۶۳	فصل پنجم: ورزش برای تنفس بهتر
۶۹	فصل ششم: ایستادن
۷۱	ایستادن

۷۳	تنفس کامل
۷۴	تنفس صبحگاهی: (طلوع خورشیدی)
۷۵	تنفس های نه گانه آرامش بخش
۷۷	تنفس سر پنجه پا
۸۰	تمرین های باز و بسته کردن قفسه سینه
۸۲	ایستادن راحت و خم شدن به جلو
۸۴	ایستادن و به جلو خم شدن
۸۶	کشش های ایستاده به طرفین
۹۱	فصل هفتم: شروع، میانه و پایان یک روز کاری
۱۰۳	فصل هشتم: ادامه راه...
۱۰۳	شرکت در کلاس های ورزشی مناسب
۱۰۴	تمرین ورزش و نرمش در خانه
۱۰۷	نکات عمومی
۱۰۸	نکات و توصیه های اختصاصی
۱۱۱	فصل نهم: توصیه های قرآنی و روایات معصومین
۱۱۵	فصل دهم: استفاده از این کتاب در طول روز
۱۱۷	فهرست منابع

پیشگفتار

آیا ما شاکریم؟ آیا ما قدر خود را می‌دانیم؟ چه قدر برای سلامتی و نگهداری صحیح از جسم و روح خود تلاش می‌کنیم؟ آیا ما دچار پیری زودرس نشده‌ایم؟ و بسیاری سؤالات دیگر.....

مقدمه را با سؤال شروع کردیم تا بهتر بتوانیم با هم گفت‌وگو نماییم. انسان موجودی است بسیار تکامل یافته و پیشرفته‌تر از تمامی موجودات عالم و به همین دلیل او را اشرف مخلوقات عالم نام نهاده‌اند و همین بس که در خلقت انسان و مراحل مختلف رشد و تکامل جنینی، انسان مورد عنایت پروردگار عالم قرار گرفته و فرموده است:

«تبارک... احسن الخالقین»: پس برتر آمد خدا که بهترین آفریدگار است.
(سوره مؤمنون، آیه ۱۵)

حال سؤال اینجاست که:

ما به خودمان چه قدر اهمیت می‌دهیم؟ در زندگی روزمره چقدر برای سلامتی و نشاط جسمی و روحی خود تلاش می‌کنیم و چقدر به تحرک و پویایی عضلات و اندام‌ها می‌اندیشیم و آن‌ها را صحیح به کار می‌گیریم؟
ما سعی کرده‌ایم پاسخ این سؤالات را در این کتاب تقدیم‌تان کنیم. ما را همراهی نمایید تا بتوانیم آنچه را که فکر می‌کنیم صحیح است به شما یادآوری نماییم.

امیدواریم که این کار مفید واقع گردد و توانسته باشیم رضایت شما را جلب نموده و نهایتاً به سؤالات فوق به طور عملی پاسخ داده باشیم تا در زمره انسان‌های شاکر و قدرشناس نعمت‌های بیکران الهی که به بشر ارزانی داشته است قرار گیریم.

این کتاب بر اساس آموزه‌های ورزشی شناخته شده، (ورزشی که سبب رشد فیزیکی، ذهنی و روحی شده و صدها سال مورد بهره برداری بوده)، همراه با تخصص و تجربه پزشکان متخصص جراحی عمومی و ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نوشته شده است. هدف از ورزش به وجود آوردن تعادل و هماهنگی در تمام ابعاد وجودی انسان، از طریق فنونی که در تمام دنیا آزموده و اثبات شده است، می‌باشد.

در این کتاب از برخی از تمرین‌های پایه و اصولی ورزشی در زندگی کاری یا محل کار استفاده شده است. کتابی است مختص افرادی که به میز کار خود چسبیده‌اند: کتابی عملی از حرکات ساده ولی اصول ورزشی که می‌تواند در پشت میز کار برای کاهش استرس و فشار ناشی از کار زیاد، به کار آید.

ورزش در محل کار برای تمام افرادی که مجبور هستند ساعت‌های فراوانی را پشت میز کار خود سپری کنند، بسیار مناسب است. دانش آموزان، نویسندگان، طراحان، تایپیست‌ها، کارمندان اداره‌ها و افرادی که مدت زیادی را پشت میز کار خود می‌گذرانند و نیز خانم‌های خانه‌دار، می‌توانند از این کتاب استفاده نمایند.

حتی اگر شما قبلاً آشنایی با اصول ورزشی نداشته و یا تمرین‌های آن را انجام نداده‌اید، می‌توانید از این کتاب استفاده کنید. در صورتی که تازه با این اصول آشنا شده‌اید، امیدواریم آن را کامل، واضح و قابل استفاده ببابید.

اگر قبلاً با اصول ورزشی و نرمش‌های موضعی آشنایی داشته و یا در اداره و خانه به تنهایی آن‌ها را انجام می‌دهید، احتمالاً با فواید استفاده از تکنیک‌های

ساده نرمشی در زندگی روزمره‌تان آشنا شده‌اید. امیدواریم در این کتاب راه‌ها و تکنیک‌های تازه‌ای برای کاربرد هرچه بیشتر این ورزش در محل کار و زندگی‌تان بیابید.

دکتر سید حسین فتاحی معصوم

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

www.ketab.ir