



نرمش و تندرستی (۱)

نرمش‌های اصلاحی ویژه ناهنجاری‌های پشت

جمشید مهریار

سرشناسه: مهریار، جمشید ۱۳۴۲-، گردآورنده

عنوان قراردادی: نرمش های اصلاحی ویژه ناهنجاری های پشت / به کوشش جمشید مهریار

مشخصات نشر: مشهد، به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.؛ مصور (رنگی).

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی): ۱۶۸۲

نرمش و تندرستی؛ ۲

شابک (دوره): ۵-۲۰۸۳-۰۲-۹۶۴-۹۷۸

شابک (جلد ۱): ۱-۲۰۶۴-۰۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا.

موضوع: پشت -- ورزش

موضوع: نرمش

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: پزشکی ورزشی

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

رده بندی کنگره: ۷۹۳.۱۳۴۳ ن ۴۳ م ۹/۸ GV۵۰

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۲۰۳۷

نرمش و تندرستی (۱)

۱۶۸۲

نرمش‌های اصلاحی ویژه ناهنجاری‌های پست

جمشید مهریار

طراح جلد | مسعود قزلسفلی

چاپ | اول - ۱۳۹۴

شمارگان | ۲۰۰۰ نسخه

قطع | رفعی (۱۹×۱۴)

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک (دوره) | ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۲-۲۰۸۲-۵

شابک (جلد ۱) | ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۲-۲۰۶۴-۱

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۳۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

فهرست

- ۶ سخن مؤلف
- ۸ بخش اول: نرمش‌های اصلاحی پشت گرد (کیفوزیس)
- ۲۰ بخش دوم: نرمش‌های اصلاحی پشت کج (اسکولیز)
- ۳۰ بخش سوم: نرمش‌های اصلاحی پشت گود (لوردوز)



سخن مؤلف

هر چند جهان امروز عصر انفجار اطلاعات است و با ورود به فضای مجازی می‌توان به‌گونه‌ای سریع، آسان و کم‌هزینه اطلاعات بیشماری را به‌دست آورد؛ اما با این همه، کتاب همان «یار مهربان» همیشگی و «دانای خوش‌بین» لایتناهی برقرار مانده است. انس و الفتی که انسان جستجوگر با کتاب برقرار می‌کند، نه تنها ارزش خود را از دست نداده، بلکه روز به روز نزد وی محبوب‌تر نیز شده است.

علی‌رغم ارتقای کمی و کیفی چشمگیر دانش ورزش، متأسفانه همکاران مربی و متخصص بدنساز رشته‌های مختلف ورزشی، به‌دلیل فقدان منابع معتبر فارسی در این علم، بدنسازی را عضله‌سازی تلقی می‌کنند؛ درحالی‌که بدن مجموعه‌ای از اعضا و جوارحی است که به فاکتورهایی نیاز دارد و در آن رشته ورزشی باید به آن‌ها توجه شود.

مجموعه پیش رو پاسخی است، هرچند اندک، به جویندگانی که تشنه خواستن و دانستن هستند. این اثر شش جلدی، حاصل سی سال تجربه نگارنده به‌عنوان ورزشکار، مربی تیم ملی دو و میدانی ایران، مدرس بدنسازی از کشور آلمان و مدیر ورزشی است.

این مجموعه می‌تواند اطلاعات درخور و گرانبهایی را در اختیار کلیه رده‌های سنی قرار دهد. ورزشکاران و مربیان در سطوح آماتور تا حرفه‌ای و معلمان ورزش و دانشجویان تربیت‌بدنی از دیگر مخاطبان این اثر هستند.



این زکات علم جز با همکاری، همیاری و همدلی همه کسانی که قلبی برای دوست داشتن و دستی برای گرفتن دارند، میسر نشد. هرچند تلاش شده است اثری دقیق و کم‌اشتباه به مخاطب عرضه شود، اما باز هم امکان خطا وجود دارد و این طبیعت کار انسان است. بسیار خرسند خواهیم شد که اهل قلم و تحقیق دیدگاه‌های خود را به نشانی ناشر ارسال کنند تا در چاپ‌های آینده مورد توجه قرار گیرد. در پایان، مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمامی کارکنان به‌شمار (انتشارات آستان قدس رضوی) اعلام می‌کنم و امیدوارم در مسیر ارتقای فرهنگی جامعه اسلامی، همچون گذشته موفق باشند.

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست
هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته بجاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

جمشید مهریار

زمستان ۱۳۹۳