

۲۳۱۵۱۱۹



رہائے از وضعیت بدن نامناسب

تعمیرات خانگے برای غلبہ بر وضعیت بدن نامناسب ولادت بردن

از یک زندگی بدون درد

هاگل موریس

ترجمہ:

پیمان پاشا (دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی)

دکتر محمد کلانتریان (عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

ویراستار علمی:

دکتر محمد کلانتریان (عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)



بامداد کتاب

رہائی از وضعیت بدنی نامناسب

مایکل موریس

ترجمہ: پیمان پاشا - دکتر محمد کلانتریان

ویراستار علمی: دکتر محمد کلانتریان

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۳۱۴

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۶۱-۷

چاپ و صحافی: دیجی‌کال هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	موریس، مایکل - Morris, Michael
عنوان و نام پدیدآور	رہائی از وضعیت بدنی نامناسب: تمرینات خانگی برای غلبه بر وضعیت بدنی نامناسب و لذت بردن از یک زندگی بدون درد/ مایکل موریس؛ ویراستار علمی محمد کلانتریان؛ ترجمہ پیمان پاشا، محمد کلانتریان.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۱.
شابک	978-964-206-161-7
پادداشت	عنوان اصلی: - Get rid of bad posture: corrective home exercises to overcome your bad posture and enjoy a pain-free life, 2019.
موضوع	ناهنجاری قدامها -- ورزش درمانی: Abnormalities, Human -- Exercise therapy
شناسه افزودہ	کلانتریان، محمد، ۱۳۶۸ - مترجم، ویراستار: پاشا، پیمان، ۱۳۶۹ - مترجم
ردہبندی کنگره	RC۹۲۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۹۳۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا
ردہبندی دیوبی	۶۱۶/۷
مشخصات ظاہری	۱۲۰ ص: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	فیا

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	درباره‌ی نویسنده	۶
.....	مقدمه	۷
.....	پیشگفتار مترجمان	۱۱
.....	سپاسگزاری	۱۵
.....	فصل ۱/ وضعیت بدنی نامناسب	۱۷
.....	چرا دچار آن هستید و چگونه از شر آن خلاص شوید؟	۱۷
.....	دو نوع اصلی وضعیت بدن	۱۹
.....	۱۰ علت اصلی وضعیت بدنی نامناسب	۲۱
.....	شش اختلال تعجب‌آور که می‌توانند وضعیت بدنی شما را تحت تأثیر قرار دهند	۲۶
.....	فصل ۲/ وضعیت بدنی صحیح، به‌عنوان یکی از بایدهایی که برای زندگی بدون درد نیاز است.	۳۱
.....	وضعیت بدنی مطلوب چیست و چرا آنقدر مهم است؟	۳۳
.....	یک وضعیت بدنی مطلوب چگونه است؟	۳۴
.....	شش مزیت وضعیت بدنی مطلوب	۳۵
.....	دو نکته در مورد وضعیت بدنی نامناسب	۳۹
.....	فصل ۳/ وضعیت بدنی در زندگی روزمره	۴۳
.....	وضعیت بدنی مناسب نشستن	۴۴
.....	وضعیت بدنی صحیح به هنگام ایستادن	۴۷
.....	وضعیت بدنی صحیح پیاده‌روی	۴۹
.....	تکنیک مناسب برای بلند کردن (اشیاء)	۵۱
.....	از خوابیدن روی شکم خود اجتناب کنید	۵۳
.....	ارگونومی در محل کار	۵۴

سخن ناشر

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده اند و چرخ گردان به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده ای که پرستیدن اوست سزاوار.

امروزه تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از مهم ترین ابزارهای سلامتی و تربیتی مورد توجه عموم قرار گرفته است؛ بنابراین لزوم توجه به رشته علوم ورزشی و تربیت متخصصان از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته ایم تا با کمک اساتید رشته علوم ورزشی و همچنین نیروهای متخصص و ماهر؛ در راه نشر منابع علمی- ورزشی، کتاب هایی منتشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد.

گام برداشتن و موفقیت در این راه، بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می نماییم و به دیده منت داریم که همگام و همراه ما باشید.

همیشه و در همه حال خداوند بزرگ را ناظر بر خود می دانیم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

گروه انتشاراتی بامداد کتاب و ورزش