

ورزش درمانی

حرکت اصلاحی و نحوه تقویت نقاط
تحت درمان بدن بوسیله ورزش

نویسنده:

کتابیون نژاد ذوالفقاری

کارشناس حرفه‌ای سلامت، ایمنی و محیط زیست



انتشارات آرون

سرشناسه	: نژاد ذوالفقاری منفرد، کتابون، ۱۳۷۲.
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش درمانی، حرکت اصلاحی و نحوه تقویت نقاط تحت درمان بدن بوسیله ورزش / تألیف: کتابون نژاد ذوالفقاری منفرد.
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص.
شابک	: ۱ - ۴۴۶ - ۳۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۹۲.
عنوان دیگر	: حرکت اصلاحی و نحوه تقویت نقاط تحت درمان بدن بوسیله ورزش
موضوع	: ورزش درمانی - تمرین‌های ورزشی - آمادگی جسمانی
موضوع	: Exercise therapy - Exercise - Physical fitness
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ و ۴ / ۴ / RM۷۲۵
رده‌بندی دیوید	: ۶۱۵/۸۲
شماره کتابخانه	: ۴۶۰۰۴۷۴

این اثر با همکاری دانشگاه علمی - کاربردی، مرکز آموزش علمی - کاربردی قند کرج به چاپ رسیده است.



ورزش درمانی

حرکت اصلاحی و نحوه تقویت نقاط تحت درمان بدن بوسیله ورزش

تألیف: کتابون نژاد ذوالفقاری منفرد

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

۱۲۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۳ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جاوید

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واجد ۳

وبسایت: www.Ar vannashr.ir

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com

مقدمه

دانش، سلطنت و قدرت است، هر که آن را بیابد با آن یورش برد و هر که
آن را از دست بدهد با آن یورش برند
امام علی (علیه السلام)

امروزه اطلاع رسانی و به روز بودن، نقش اساسی در روند توسعه و پیشرفت جامعه دارد. آگاهی روزافزون مردم و ارتقاء سطح فکری و معرفتی آنان مرهون تلاش‌ها و زحمات افرادی است که علم و دانش و تخصص خود را، صمیمانه و بی‌دریغ به دیگران تقدیم می‌کنند. در این میان کتاب سبزتر از درختی است که معرفت و تخصص را به ارمغان می‌آورد و دل‌ها را به فروغ آگاهی فروزان می‌سازد. کتاب دروازه‌ای به سوی جهان گسترده‌ی دانش و معرفت است و کتاب هر چه یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. کسی که با این دنیای زیبا و زندگی پویای دنیای کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهمترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است.

در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه انسانی همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند و روابط فرهنگی جامعه‌ی بشری نیز از پوشش کتاب و مبادلات فرهنگی تقویت شده‌اند. کتاب میراثی ماندگار، پدیده‌ای شکوهمند و با ارزش و عنصری رشد آفرین و روشنگر در پهنه

زندگانی بشر است و نیز تأثیر قلم فرهیختگان دانشگاهی در این عرصه برای اعتلای فرهنگ این مرز و بوم انکار ناپذیر بوده و قطعاً از این منظر وظیفه مهم و سنگینی را نیز بر دوش آنها واگذار می‌نماید.

مرکز آموزش علمی کاربردی قند کرج، اندیشه والا و همت بلند و ستودنی شما را در راه نگارش کتاب پاس می‌دارد و از خداوند منان توفیق روز افزون شما را خواهان است. امید داریم برگ‌های سبز کتاب، همیشه طراوت بخش زندگی شما باشد.

با از گنج دانش به گیتی کجاست که را گنج دانش بود پادشاست

حسن کریمی

رئیس مرکز آموزش علمی - کاربردی قند کرج



فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۹	تمرینات معلق شیوهی نوین بدن سازی
۹	ازمیدان جنگ تا سالن بدن سازی و درمان بدن
۱۱	مزایای تمرینات معلق در هر سطح آمادگی جسمانی
۱۱	درمان با ورزشهای معلق
۱۲	گودی کمر و تمرینات ورزشی برای برطرف کردن آن
۱۳	تمریناتی که افراد دارای گودی کمر باید از آنها دوری کنند
۱۵	کشیدن ماهیچههای جمع کننده لگن
۱۶	کج کردن لگن
۱۷	حالت پل با استفاده از توپ
۱۸	جمع کردن زانو در سینه
۱۸	ورزشهای ویلیامز برای گودی کمر
۱۹	تشریح ورزشهای ویلیامز
۲۰	چند پیشنهاد ساده برای پیشگیری و کاهش گودی کمر
۲۱	دیسک کمر و گردن: درمان با ورزش و حرکات اصلاحی
۲۲	بیرون زدگی و پارگی دیسک چیست؟

علائم	۲۴
علل دیسک کمر و گردن را می‌توان در سه دسته کلی زیر تقسیم‌بندی کرد	۲۵
حرکات اصلاحی و ورزش	۲۶
سیاتیک چیست؟	۲۹
ورزش بهتر است یا استراحت؟	۳۰
ویژگی‌های مخصوص سیاتیک	۳۰
درمان بانو درد	۳۸
علائم و علائم	۳۹
آسیب دیدگی	۳۹
عوامل خطر	۴۳
علائم	۴۳
زمان مراجعه به پزشک	۴۴
تشخیص	۴۴
درمان	۴۵
درمان‌های خانگی	۴۶
دارو	۴۷
تزریق	۴۷
ورزش و حرکت درمانی	۴۷
خم شدن یا اسکوات (اسکوات جزئی)	۴۸
نکات مهم	۵۱
درمان دررفتگی مفصل شانه، کتف و بازو با ورزش	۵۱
علائم و نشانه‌ها	۵۲
تشخیص	۵۳
راه‌ها و روش درمان	۵۴
جا انداختن	۵۴
ترمیم پارگی بافت‌های شانه	۵۵
تمرینات بازو و شانه	۵۵
سرشانه هالتر از پشت	۵۸

۵۸	سرشانه هالتر از جلو
۵۹	نکات آناتومیکی در حرکت سرشانه هالتر از جلو یا پرس شانه با هالتر
۵۹	دامنه حرکتی در حرکت سرشانه هالتر از جلو یا پرس شانه با هالتر
۵۹	وضعیت بدن در حرکت سرشانه هالتر از جلو یا پرس شانه با هالتر
۵۹	اشکال گوناگون تمرین سرشانه هالتر از جلو یا پرس شانه با هالتر
۵۹	پرس شانه با دستگاه
۶۱	درمان درد پشت زانو با ورزش
۶۱	علت و دلایل
۶۳	پنج ورزش مفید برای درمان درد پشت زانو
۶۵	سایر ورزش‌های مفید
۶۵	چه قدر ورزش کنید
۶۶	آناتومی زانو و رباط‌های زانو
۶۷	آسیب‌های شکمی و درمان آن با ورزش
۶۸	عضلات شکمی شامل رکتوس آب‌دومین
۶۸	علائم و نشانه‌های تنش شکمی
۶۹	درمان تنش شکمی
۶۹	پیشگیری از تنش شکمی
۷۳	هنگام ورزش
۷۳	کرانچ
۷۳	حرکت پل معکوس
۷۴	رساندن پا به پایین شکم
۷۴	یک حرکت پیلاتس برای شکم
۷۴	لگد به عقب
۷۵	کرانچ با پیشرفته
۷۵	شکم آنا کابان
۷۶	کرانچ اوریب زانو متحرک
۷۶	حرکت ترازو
۷۷	حالت قایق

۷۷	کرانچ پا مورب
۷۷	نگه داشتن حالت ۷
۷۸	تخته
۷۸	اسکوات وزن بدن
۷۸	شیرجه قو
۷۹	حرکت برف پاک کن
۷۹	تخته ای توپ
۷۹	حرکت دایره رو توپ جیم بال
۷۹	کرانچ ایستاده
۸۰	حلقه زدن بایه‌ای
۸۰	دایره در هوا
۸۰	حرکت شیب و چرخش
۸۱	چرخش تاق باز
۸۱	تقویت عضلات پهلوی و درمان آرنج و ورزش
۸۲	پارگی عضلات سینه
۸۳	کشیدگی‌های عضلانی بر سه نوع اند
۸۳	قسمت‌های درگیر بدن
۸۳	علائم و نشانه‌ها
۸۴	علل به وجود آورنده
۸۴	ورزش برای درمان عضله سینه
۸۵	وضعیت بدن در حرکت پرس سینه با هالتر
۸۹	اشکال گوناگون تمرین پرس بالا سینه با هالتر
۹۱	اشکال گوناگون تمرین پرس زیر سینه با هالتر
۹۲	منابع

مقدمه

تمرینات معلق شیوهی نوین بدن سازی

چرا تمرینات معلق آرایکس به شرکت کنندگان امکان استفاده از پروتکل خالص آموزش استقامت را در دسترس نمی‌دهد؟

زیرا هر یک از تمرینات معلق آرایکس قدرت کاربردی حقیقی ایجاد نموده و انعطاف پذیری، تعادل و استقامت را در تنه را هم زمان بالا می‌برد که در تمامی عرصه‌های ورزشی و حتی در فیزیوتراپی و وزمره و عادی لازم است.

استقبال اولیه و حس مثبت مانند سایر ورزشکاران حرفه‌ای نسبت به تمرینات معلق الهام بخش مخترع برای گسترش آن بود. ما امروزه مفتخر به ارائه تجهیزات مدرن به منظور عملی کردن تمرینات وابسته به وزن بدن و برنامه‌هایی که تمرکز بر روی بدن انسان به عنوان یک سیستم واحد را دارند.

از میدان جنگ تا سالن بدن سازی و درمان بدن

امروزه تنها با گذشت تنها چند سال، تمرینات معلق در حال تبدیل شدن به یک سیستم کارآمد و منحصر به فرد بدن سازی و درمان بیماری‌ها می‌باشد. تاثیرگذاری، تنوع و تطبیق پذیری تمرینات معلق به عنوان یک وسیله‌ای به منظور انجام تمرینات با وزن بدن باعث شده تا این وسیله که آن را از حوزه‌ی میدان‌های جنگ فراتر رفته و به سالن‌های بدن سازی هر رشته‌ی ورزشی منجمله لیگ ملی فوتبال و انجمن ملی بسکتبال لیگ برتر راه پیدا کند.

تمرینات معلق به سرعت به نقطه عطف برنامه‌های بدن‌سازی صدها ورزشکار حرفه‌ای در رشته‌های فوتبال، بیس بال، بسکتبال، هاکی، ورزشهای رزمی، دو میدانی، گلف، تنیس، اسکی و اسنوبرد، شنا، موج سواری، موتورسیکلت رانی و سایر رشته‌های ورزشی دیگر تبدیل شده است. اعضای انجمن ورزشی دانشجویی ملی و برنامه‌های ورزشی در سطح دبیرستانها در دنیا به ورزش‌های معلق روی آورده‌اند و ورزش‌های معلق را به عنوان تکیه گاه و محور اصلی قدرت و استقامت فیزیکی برای همه‌ی تیم‌های موجود در فهرست ورزشی‌شان قرار داده‌اند.

www.ketab.ir