

سلامت ساختار بدنی با ورزش

مؤلف: فرشته غلامی
کارشناس ارشد علوم تربیتی

سرشناسه : غلامی، فرشته، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور : سلامت ساختار بدنی با ورزش / مولف فرشته
غلامی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات راه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: مصور(بخشی رنگی).

شابک : ۶۵۳-۷-۲۷۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۴۷ - ۴۸.

موضوع : ورزش

موضوع : سلامتی

موضوع : ورزش درمانی

موضوع : دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ س۸ غ/ GV۳۴۱

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۵۲۳۰۷

● نام کتاب: سلامت ساختار بدنی با ورزش

● مولف: فرشته غلامی

● صفحه آرا: فاطمه طاهر

● لیتوگرافی، چاپخانه و صحافی: مجموعه انتشارات راه

● ناشر: راه

● سال نشر: ۱۳۹۳

● نوبت چاپ: اول

● شمارگان: ۱۰۰۰

● قیمت: ۶۰۰۰ تومان

● شابک: ۶۵۳-۷-۲۷۲-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-272-653-7

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

تکثیر تمامی یا قسمتی از این اثر به صورت جرواجبی یا چاپ مجدد، چاپ
افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه

انسان از قدیم با تحرک و حرکت آشنا بوده است. زندگی در روستا و نحوه زندگی طبیعی بصورت کار در مزرعه، کشاورزی، دامپروری و ... پاسخگوی نیاز انسان به فعالیت و حرکت بود اما به مرور زمان، شهرنشینی و تکنولوژی باعث تغییر عمده ای در زندگی افراد گردید و آن بی تحرکی و کاهش فعالیت های بدنی است که سلامت انسان ها را به خطر می اندازد. زندگی ماشینی و فقر حرکتی ناشی از آن، همچنین شیوه های غلط وضعیتی در راه رفتن، نشستن، خوابیدن، کار کردن و ... باعث بروز مشکلات عدیده ای برای جوامع انسانی شده است. از آن جمله می توان به ناهنجاریهای جسمانی اشاره نمود که سالانه موجب صرفه هزینه های زیادی برای دولت ها همچنین کاهش بهره وری کارکنان می شود. البته این مشکلات فقط مختص بزرگسالان نیست بلکه با توجه به شرایط زندگی امروزی، کودکان هم زندگی کم تحرکی را تجربه می کنند بازیهای رایانه ای، آپارتمان نشینی و ... متأسفانه اثرات نامطلوبی بر رشد کودکان گذاشته و باعث آسیب ها و ناهنجاری هایی در ساختار قامتی آنان شده است عوارضی همچون گردپشتی، سر به جلو و ... از جمله مواردی است که بدلیل استفاده نادرست و طولانی مدت از این بازی ها و تماشای تلویزیون بوجود می آید همچنین عادات نادرست وضعیتی مانند حمل کیف یا کوله پشتی با یک دست یا شانه بطور مداوم و همیشگی باعث عوارضی چون شانه نابرابر، کج نشینی و ... می شوند.

در این کتاب سعی شده است بطور خلاصه به مواردی که لازمه سلامت ساختار اسکلتی، مفاصل و عضلات (ساختار قامتی) می باشد اشاره گردد تا مربیان و والدین بتوانند با آگاهی از آن، هر چه بهتر در حفظ و سلامت ساختار بدن که شکل ظاهری و سلامت هر فردی را نمایان می سازد کوشش ورزند. همچنین اگر فردی ناخواسته و بر اثر عوامل و شرایط نادرست محیطی و رفتاری دچار آسیب ها یا ناهنجاری های اسکلتی شده است اولاً بتواند آن را بشناسد و ثانیاً پس از شناخت ناهنجاری بوجود آمده توانایی اصلاح آن را داشته باشد. امید است این کتاب راهنمایی در جهت پیشگیری، بهبود و رفع ناهنجاری های ساختار بدنی باشد.

فهرست مطالب

۷.....	فصل اول: سلامت جسمانی
۸.....	تاثیر ورزش بر دستگاه های مختلف بدن
۸.....	دستگاه گردش خون
۹.....	اثرات ورزش بر دستگاه گردش خون
۱۰.....	ورزش و دستگاه گوارش
۱۰.....	ورزش و دستگاه تنفسی
۱۱.....	ورزش و غدد داخلی بدن
۱۱.....	ورزش و دستگاه عصبی
۱۲.....	ورزش و دستگاه حرکتی
۱۲.....	اثرات ورزش و فعالیت بدنی در دوران بارداری
۱۵.....	فصل دوم: رشد جسمانی
۱۶.....	رشد در دوره قبل از تولد
۱۶.....	عوامل موثر بر رشد قبل از تولد
۱۷.....	رشد جسمانی پس از تولد
۱۹.....	فصل سوم: ساختار قامتی و وضعیت بدنی
۲۰.....	ساختار ستون فقرات
۲۱.....	وظایف ستون فقرات
۲۱.....	وضعیت های صحیح بدن
۲۲.....	ایستادن
۲۳.....	راه رفتن
۲۴.....	نشستن
۲۵.....	نشستن بر روی صندلی
۲۶.....	خوابیدن
۲۸.....	نحوه صحیح حمل کیف
۲۸.....	کفش مناسب
۳۱.....	فصل چهارم: حرکات اصلاحی
۳۳.....	ناهنجاری های اندام فوقانی

۳۴.....	ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات.....
۳۴.....	کج گردنی.....
۳۴.....	تمرینات اصلاحی کج گردنی.....
۳۵.....	سر به جلو.....
۳۵.....	تمرینات اصلاحی سر به جلو.....
۳۵.....	شانه نابرابر.....
۳۶.....	تمرینات اصلاحی شانه نابرابر.....
۳۶.....	کج پشتی.....
۳۷.....	تمرینات اصلاحی پشت کج.....
۳۷.....	گرد پشتی.....
۳۸.....	تمرینات اصلاحی گرد پشتی.....
۳۹.....	پشت گود.....
۳۹.....	تمرینات اصلاحی گودپشتی.....
۴۰.....	ناهنجاری های اندام تحتانی.....
۴۰.....	ناهنجاری های شایع اندام تحتانی.....
۴۰.....	زانوی پرانتری.....
۴۰.....	تمرینات اصلاحی زانوی پرانتری.....
۴۱.....	زانوی ضربدری.....
۴۱.....	تمرینات اصلاحی زانوی ضربدری.....
۴۲.....	کف پای صاف.....
۴۲.....	تمرینات اصلاحی کف پای صاف.....
۴۳.....	کف پای گود.....
۴۴.....	شست کج پا.....
۴۴.....	تمرینات اصلاحی شست کج پا.....
۴۷.....	منابع.....