

شماره درخواست: ۱۵۰۷۹۹۰

بسم الله الرحمن الرحيم



حرکات اصلاحی به واسطه

تمرینات با وزنه

۱ ۳ ۹ ۶



عنوان و نام پدیدآور: حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات با وزنه / آذر آقایی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی آذر آقایی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۴۷ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: آذر آقایی، مقصود نبیل پور، ناصر امیری، مجید گرگ براق، مریم شریفی، سروناز فکرتی.  
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ناهنجاری اندام‌ها

Abnormalities, Human: موضوع

موضوع: ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی

Abnormalities, Human -- Exercise therapy: موضوع

موضوع: وضعیت بدن -- اختلالات

Postural disorders: موضوع

موضوع: وضعیت بدن -- اختلالات -- ورزش درمانی

Posture disorders -- Exercise therapy: موضوع

موضوع: تمرین با وزنه

Weight training: موضوع

شناسه افزوده: آقایی، آذر، ۱۳۹۶ -

شناسه افزوده: Aghayari, Azar

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج۴ / ۶۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۵۳۸۲۶

حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات با وزنه

آذر آقایی، مقصود نبیل پور

ناصر امیری، مجید گرگ براق

مریم شریفی، سروناز فکرتی

ویراستار علمی: دکتر آذر آقایی

مدیر هنری و طراح جلد: احسان خانقاهی

ناشر: شناسنامه

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶

چاپ: تات

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۵۹-۵-۴



قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب

خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۳

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۳۵ \* ۶۶۹۵۷۳۵۷

## فهرست

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۲۱ | پیشگفتار ریاست محترم بدنسازی و پرورش اندام |
| ۲۳ | پیشگفتار                                   |
| ۲۵ | فصل اول / مقدمه‌ای بر حرکات اصلاحی با وزنه |
| ۲۷ | بخش نظایر حرکات اصلاحی با وزنه             |
| ۲۹ | عوامل تغییر دهنده وضعیت بدنی               |
| ۳۰ | تعریف ناهنجاری                             |
| ۳۷ | فصل دوم / آزمون‌های تشخیصی ناهنجاری‌ها     |
| ۳۹ | ارزیابی وضعیت بدنی ایستا                   |
| ۳۹ | ارزیابی وضعیت بدنی ایستا از نمای قدامی     |
| ۴۰ | ارزیابی وضعیت بدنی ایستا از نمای جانبی     |
| ۴۰ | ارزیابی وضعیت بدنی پویا                    |
| ۴۱ | آزمون‌های ارزیابی وضعیت بدنی ایستا         |
| ۴۱ | آزمون خم شده به جلو آدامز                  |
| ۴۱ | آزمون آدامز با میله بارفیکس                |
| ۴۲ | آزمون خم شدن جانبی                         |
| ۴۳ | آزمون تاندون آشیل                          |
| ۴۳ | آزمون افتراقی                              |
| ۴۳ | آزمون باز کردن انعطاف تنه به پشت           |
| ۴۴ | آزمون ترنرلمبرگ                            |
| ۴۴ | آزمون توماس                                |
| ۴۵ | آزمون دیوار                                |

آزمون عضلات قسمت قدامی مهره‌های گردنی ..... ۴۵

آزمون نیویورک ..... ۴۵

آزمون فشار ..... ۴۷

آزمون ماتیاس ..... ۴۷

آزمون‌های ارزیابی وضعیت بدنی پویا ..... ۴۷

اسکوات تک پا ..... ۵۱

آزمون پرس سینه با کراس ایستاده ..... ۵۲

آزمون شنای سوئیس ..... ۵۳

آزمون روئینگ ایستاده ..... ۵۶

ابزار اندازه‌گیری ..... ۵۸

## فصل سوم / ناهنجاری‌های سر به جلو ..... ۶۱

ناهنجاری سر به جلو ..... ۶۳

نحوه تشخیص ..... ۶۴

عوارض ..... ۶۴

علل ایجاد سر به جلو ..... ۶۶

نحوه اصلاح ..... ۶۷

آناتومی عضلات گردن ..... ۶۸

عضله جناغی چنبری (دوسر) ..... ۶۸

اقدامات اصلاحی عادت زندگی برای سر به جلو ..... ۶۹

## فصل چهارم / تور تیکولی یا کجی گردن ..... ۷۵

عوارض کجی گردن ..... ۷۸

علائم و نحوه تشخیص ..... ۷۸

چند نمونه از تمرینات کششی کجی گردن ..... ۷۸

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۸۱  | فصل پنجم / صاف شدن گردن            |
| ۸۴  | تقویت عضلات بازکننده گردن          |
| ۸۴  | تقویت عضلات بالابرنده کتف          |
| ۸۹  | فصل ششم / ناهنجاری پشت گرد         |
| ۹۲  | طبقه‌بندی انواع کیفوز از لحاظ علت  |
| ۹۴  | انواع کیفوز                        |
| ۹۴  | انواع کیفوز از نظر اصلاحی          |
| ۹۴  | بررسی علل بروز کیفوز               |
| ۹۸  | عوارض کیفوز                        |
| ۹۹  | علائم کیفوز                        |
| ۹۹  | نحوه تشخیص                         |
| ۹۹  | اقدامات اصلاحی برای کیفوز          |
| ۱۰۴ | آناتومی عضلات پشت                  |
| ۱۰۴ | آناتومی عضله دوزنقه                |
| ۱۰۵ | کاربرد عملی عضله دوزنقه‌ای         |
| ۱۰۵ | شراک هالتر (کول هالتر)             |
| ۱۰۶ | حرکت قایقی                         |
| ۱۰۷ | توصیه‌های مهم                      |
| ۱۰۷ | آناتومی عضله پشتی بزرگ             |
| ۱۰۷ | پارویی با هالتر (زیر بغل هالتر خم) |
| ۱۰۸ | پارویی با میله T                   |
| ۱۰۹ | پارویی دمبل خم                     |
| ۱۰۹ | زیر بغل دمبل خم                    |

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۱۰۹ | وضعیت شروع                      |
| ۱۰۹ | آناتومی عضله متوازی الاضلاع     |
| ۱۱۰ | نشر خم با دمبل                  |
| ۱۱۲ | عضله گوشه‌ای                    |
| ۱۱۲ | شراگ دمبل                       |
| ۱۱۳ | عضله سونز                       |
| ۱۱۳ | عضله خا، ره‌ای                  |
| ۱۱۴ | شکم فضایی                       |
| ۱۱۴ | عضلات ران                       |
| ۱۱۵ | نحوه تقویت عضلات چهار سر ران    |
| ۱۱۵ | جلو پا ماشین                    |
| ۱۱۵ | اشکال گوناگون تمرین             |
| ۱۱۵ | جلو پا دستگاه با یک پا          |
| ۱۱۵ | وضعیت پا در حرکت جلو پا ماشین   |
| ۱۱۶ | پرس پا                          |
| ۱۱۷ | عضلات راست کننده ستون فقرات     |
| ۱۱۸ | تمرینات تقویتی برای بخش خاصه‌ای |
| ۱۱۸ | فیله کمر                        |
| ۱۱۹ | پلانک                           |
| ۱۲۰ | پل سرسره                        |
| ۱۲۲ | نحوه صحیح ایستادن               |
| ۱۲۲ | نحوه صحیح راه رفتن              |
| ۱۲۳ | نحوه صحیح نشستن                 |

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۱۲۳ | ..... نحوه صحیح خوابیدن                                         |
| ۱۳۰ | ..... حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات باوزنه                      |
| ۱۳۱ | ..... فصل هفتم / پشت صاف                                        |
| ۱۳۳ | ..... علل بروز کمر صاف                                          |
| ۱۳۴ | ..... علائم                                                     |
| ۱۳۴ | ..... عوارض پشت صاف                                             |
| ۱۳۵ | ..... تشخیص                                                     |
| ۱۳۵ | ..... نحوه اصلاح                                                |
| ۱۳۵ | ..... کشش عضلات پشت ران در حالت ستاده                           |
| ۱۳۵ | ..... کشش عضلات کمری                                            |
| ۱۳۶ | ..... کشش عضلات پشت کمر                                         |
| ۱۳۷ | ..... کشش عضلات پشت ران و کمر                                   |
| ۱۳۹ | ..... روش اندازه گیری انعطاف پذیری عضلات پشت، پشت ران و پشت ساق |
| ۱۴۰ | ..... کشش عضلات نزدیک کننده کتف ها                              |
| ۱۴۰ | ..... تقویت عضلات دور کننده کتف ها                              |
| ۱۴۰ | ..... نمونه تمرین های کششی                                      |
| ۱۴۱ | ..... تمرینات تقویتی                                            |
| ۱۴۱ | ..... عضله سوئز کوچک                                            |
| ۱۴۲ | ..... عضله خاصره ای                                             |
| ۱۴۲ | ..... تمرینات تقویتی عضله سوئز                                  |
| ۱۴۹ | ..... فصل هشتم / کتف بالدار                                     |
| ۱۵۱ | ..... علل                                                       |
| ۱۵۲ | ..... علائم                                                     |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۵۲ | نحوه تشخیص                                     |
| ۱۵۳ | آناتومی عضله دندانهای قدامی                    |
| ۱۵۳ | عضله دندانهای بزرگ (دندانهای قدامی)            |
| ۱۵۴ | نحوه تقویت عضله دندانهای                       |
| ۱۵۴ | حرکت شنای سوئدی                                |
| ۱۵۵ | عضله سینه‌ای بزرگ                              |
| ۱۵۶ | پوشش سینه‌ای مالتز                             |
| ۱۵۷ | قفسه سینه با دستگیر                            |
| ۱۵۸ | قفسه با دستگیر یک - دو (واژه)                  |
| ۱۶۱ | <b>فصل نهم / لوردوز</b>                        |
| ۱۶۴ | مزایای انحنای لوردوز کمری                      |
| ۱۶۵ | زاویه کمری - خارجی                             |
| ۱۶۶ | بررسی علل بروز لوردوز                          |
| ۱۶۷ | روش‌های تشخیص                                  |
| ۱۶۸ | رابطه بین لوردوز کمری و طول عضلات              |
| ۱۶۸ | ارزیابی کوتاهی عضله راست رانی                  |
| ۱۶۹ | ارزیابی کوتاهی عضلات همسترینگ                  |
| ۱۶۹ | ارزیابی کوتاهی عضلات سوئز خاصره‌ای (تست توماس) |
| ۱۶۹ | علائم لوردوز                                   |
| ۱۷۰ | عوارض لوردوز                                   |
| ۱۷۱ | وضعیت عضلات در ناهنجاری لوردوز                 |
| ۱۷۲ | اقدامات اصلاحی ورزشی برای لوردوز               |
| ۱۷۲ | حرکات کششی برای لوردوز                         |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۱۷۵ | تمرینات تقویتی                               |
| ۱۷۵ | آناتومی عضلات قدامی شکم                      |
| ۱۷۷ | شکم دستگاه                                   |
| ۱۷۸ | نقطه پایانی حرکت کرانچ سیم کش                |
| ۱۷۹ | عضلات مورب خارجی                             |
| ۱۸۰ | شکم ضربات                                    |
| ۱۸۰ | آوردن زانو در پهلو                           |
| ۱۸۲ | گروه عضلات هم سرینگ                          |
| ۱۸۳ | تقویت عضلات هم سرینگ                         |
| ۱۸۳ | پشت پا نشسته                                 |
| ۱۸۳ | مولتی هپ                                     |
| ۱۸۴ | تقویت عضلات سرینی                            |
| ۱۸۴ | دستگاه پشت ران و سرینی حرفه‌ای               |
| ۱۸۵ | باز کردن پا به طرفین به حالت خوابیده         |
| ۱۸۵ | تمرینات تنفسی                                |
| ۱۸۵ | عضله عرضی شکمی                               |
| ۱۸۶ | حرکت گربه                                    |
| ۱۸۷ | اقدامات اصلاحی عادت زندگی برای لوردوز        |
| ۱۸۷ | اثر ایستادن بر لوردوز کمری                   |
| ۱۸۸ | رابطه لوردوز و کیفوز                         |
| ۱۸۸ | طراحی برنامه تمرین برای افراد لوردوزیس       |
| ۵۹۱ | <b>فصل دهم / افتادگی شانه (شانه نابرابر)</b> |
| ۱۹۷ | علل بروز ناهنجاری افتادگی شانه               |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۹۸ | ..... علائم ناهنجاری                              |
| ۱۹۹ | ..... کاهش تحرک مفصل شانه                         |
| ۱۹۹ | ..... عوارض و محدودیت‌ها                          |
| ۲۰۰ | ..... نحوه تشخیص                                  |
| ۲۰۰ | ..... روش‌های اصلاح ناهنجاری افتادگی شانه         |
| ۲۰۳ | ..... آناتومی عضله جناغی - چنبری - پستانی         |
| ۲۰۳ | ..... آناتومی - سله دالی                          |
| ۲۰۵ | ..... اشکال گوناگون سریش                          |
| ۲۰۵ | ..... سرشانه دمیل از طرفین به پشت نشسته           |
| ۲۰۶ | ..... سرشانه دمیل از طرفین با یک دمیل             |
| ۲۰۶ | ..... بالا آوردن سیم کش از طرفین                  |
| ۲۰۷ | ..... سرشانه طرفین با دستگاه                      |
| ۲۰۸ | ..... تقویت دلتوئید خلفی                          |
| ۲۱۰ | ..... عضله فوق خاری                               |
| ۲۱۰ | ..... تقویت عضلات چرخش دهنده خارجی بازو           |
| ۲۱۱ | ..... نکات آناتومیک در حرکت چرخش خارجی عضلات شانه |
| ۲۱۱ | ..... چرخش خارجی عضلات شانه با دمیل               |
| ۲۱۱ | ..... کراس آور ضربند با سیم کش به حالت معکوس      |
| ۲۱۳ | ..... کراس آور از پایین                           |
| ۲۱۴ | ..... قفسه بالای سینه با سیم کش                   |
| ۲۱۴ | ..... پیشگیری                                     |
| ۲۱۷ | ..... فصل یازدهم / ناهنجاری چرخش لگن              |
| ۲۱۹ | ..... مجموعه کمری - لگنی - رانی                   |

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۲۲۰ | تعریف مایل بودن لگن                                             |
| ۲۲۰ | علل ایجاد چرخش لگن                                              |
| ۲۲۱ | تیلتهای لگنی                                                    |
| ۲۲۲ | تیلتهای جلویی لگنی                                              |
| ۲۲۲ | تیلتهای پشتی لگنی                                               |
| ۲۲۳ | تیلتهای جانبی (تیلتهای جانبی لگنی)                              |
| ۲۲۳ | نقش مرسه در چرخش لگن                                            |
| ۲۲۳ | علامت بروز این ناهنجاری                                         |
| ۲۲۴ | حرکات اصلاحی                                                    |
| ۲۲۴ | تمرینات کششی                                                    |
| ۲۲۵ | تمرینات تقویتی                                                  |
| ۲۲۶ | تقویت عضلات راست کننده ستون فقرات                               |
| ۲۲۶ | حرکت فیله کمر                                                   |
| ۲۲۷ | ددلیفت با دمبل                                                  |
| ۲۲۷ | اسپایدر من                                                      |
| ۲۳۱ | <b>فصل دوازدهم / ناهنجاری اسکولیوز</b>                          |
| ۲۳۴ | طبقه‌بندی انواع اسکولیوز بر اساس علت                            |
| ۲۳۴ | انواع اسکولیوز از نظر اصلاحی                                    |
| ۲۳۴ | ۱. اسکولیوز غیرساختاری (اسکولیوز عملکردی یا وضعیتی)             |
| ۲۳۴ | ۲. اسکولیوز ساختاری                                             |
| ۲۳۵ | تقسیم‌بندی اسکولیوزها بر اساس محل قرارگیری برجسته‌ترین نقطه قوس |
| ۲۳۵ | تقسیم‌بندی اسکولیوزها بر اساس تعداد قوس‌ها                      |
| ۲۳۶ | تقسیم‌بندی اسکولیوز بر اساس شدت تغییر شکل                       |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۲۳۷ | اسکولیوزهای وضعیتی                                         |
| ۲۳۷ | علل پدید آمدن این گونه اسکولیوزها                          |
| ۲۳۸ | عوارض ناشی از اسکولیوز                                     |
| ۲۴۰ | علائم اسکولیوز                                             |
| ۲۴۰ | ۱. قانون موازنه                                            |
| ۲۴۱ | ۲. ستانمان مهره‌ها                                         |
| ۲۴۱ | ۳. تعداد باطنی                                             |
| ۲۴۱ | ۴. تمایل و عامل انتقال                                     |
| ۲۴۲ | اصلاح                                                      |
| ۲۴۳ | تکنیک‌های اندازه‌گیری زاویه اسکولیوزیس و درجه چرخش مهره‌ها |
| ۲۴۴ | اهداف حرکات اصلاحی                                         |
| ۲۴۴ | راه‌های اصلاح اسکولیوز                                     |
| ۲۴۴ | کوتاهی اندام                                               |
| ۲۴۵ | حرکات اصلاحی اسکولیوز                                      |
| ۲۴۵ | حرکات کششی برای اسکولیوز                                   |
| ۲۴۶ | حرکت کشش رو به جلو                                         |
| ۲۴۷ | حرکات تقویتی برای اسکولیوز                                 |
| ۲۴۸ | شکم طرفین روی زانو                                         |
| ۲۴۸ | نرمش‌های اصلاحی پشت کج (اسکولیوز)                          |
| ۲۴۹ | حرکت پل-سرسره                                              |
| ۲۴۹ | پلانک-کرانچ                                                |
| ۲۵۰ | پیشنهادات و ملاحظات کلی                                    |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۲۵۰ | ۱. وضعیت‌های مختلف خوابیده به پهلو       |
| ۲۵۷ | <b>فصل سیزدهم / زانوی ضربدري</b>         |
| ۲۵۹ | علل زانوی ضربدري                         |
| ۲۶۰ | روش اندازه‌گیری پای ضربدري               |
| ۲۶۰ | متر نواری یا کولیس                       |
| ۲۶۰ | علامت وجو بین ناله‌جاری                  |
| ۲۶۱ | عوارض پای ضربدري                         |
| ۲۶۲ | اصلاح و اصلاح : شجاری پای ضربدري         |
| ۲۶۲ | تمرینات اصلاحی                           |
| ۲۶۳ | تمرینات کششی دو سر ران                   |
| ۲۶۳ | کشش نوار خاصره‌ای - درشت نثی             |
| ۲۶۳ | کشنده پهن نیام                           |
| ۲۶۴ | تست کوتاهی عضله کشنده پهن نیام           |
| ۲۶۴ | عضله خیاطه                               |
| ۲۶۵ | نحوه تقویت عضله خیاطه                    |
| ۲۶۵ | دستگاه خیاطه ماشین                       |
| ۲۶۶ | عضله ساقی خلفی                           |
| ۲۶۶ | نحوه تقویت عضله ساقی - خلفی              |
| ۲۶۶ | سی سی اسکات                              |
| ۲۶۷ | ساق پا نشسته                             |
| ۲۶۷ | وضعیت بدن در حرکت ساق پا با دستگاه نشسته |
| ۲۶۸ | اسکات بلغاری                             |

پیشنهادات و ملاحظات کلی ..... ۲۶۹

## فصل چهاردهم / ناهنجاری زانوی پراتزی ..... ۲۷۳

بیماری بلانت ..... ۲۷۵

علل ایجاد پای پراتزی ..... ۲۷۵

نحوه تشخیص زانوی پراتزی ..... ۲۷۹

علل بروز این ناهنجاری ..... ۲۷۹

تورمها، بهداشتی و حرکات اصلاحی برای پای پراتزی ..... ۲۸۰

ملاحظات اصلاحی ..... ۲۸۱

حرکات اصلاحی پای پراتزی ..... ۲۸۱

تمرینات کششی ..... ۲۸۱

کشش بخش داخلی ران و همسترینگ ..... ۲۸۱

تمرینات تعادلی ..... ۲۸۴

عضله کشنده پهن نیام ..... ۲۸۵

عضلات بخش میانی ران ..... ۲۸۶

عضله شانه‌ای ..... ۲۸۶

عضله نزدیک کننده کوتاه ..... ۲۸۶

عضله راست داخلی ..... ۲۸۶

عضله نزدیک کننده طویل ..... ۲۸۷

عضله نزدیک کننده بزرگ ران ..... ۲۸۷

تمرینات تقویتی عضلات نزدیک کننده ران ..... ۲۸۸

فشار دادن توپ داخل زانو ..... ۲۸۹

عضله چهار سر ران ..... ۲۸۹

نحوه تقویت عضله چهار سر ران ..... ۲۹۱

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۲۹۲ | وضعیت پا.....                                  |
| ۲۹۳ | حرکت پرس پا.....                               |
| ۲۹۳ | فاصله پاها.....                                |
| ۲۹۴ | هاگ پا با دستگاه.....                          |
| ۲۹۵ | لانچ هالتر.....                                |
| ۲۹۵ | روش انجام حرکت لانچ هالتر.....                 |
| ۲۹۶ | نکات مهم در حرکت لانچ هالتر.....               |
| ۲۹۶ | تقویت عضله دو رانی.....                        |
| ۲۹۶ | اسمیت اسکات پا باز.....                        |
| ۲۹۷ | پیشنهادهات وملاحظات کلی.....                   |
| ۳۰۳ | <b>فصل پانزدهم / ناهنجاری پای طا تدیر.....</b> |
| ۳۰۵ | انواع افزایش قوس پا.....                       |
| ۳۰۵ | علل.....                                       |
| ۳۰۶ | تشخیص کف پای گود.....                          |
| ۳۰۷ | عوارض.....                                     |
| ۳۰۸ | پیشگیری.....                                   |
| ۳۰۹ | اصلاح و اصلاح گودی کف پا.....                  |
| ۳۰۹ | اصلاح بدون جراحی.....                          |
| ۳۱۱ | حرکات اصلاحی.....                              |
| ۳۱۱ | نمونه تمرینات کششی.....                        |
| ۳۱۴ | تقویت عضله دوقلو.....                          |
| ۳۱۴ | نمونه تمرینات تقویتی.....                      |
| ۳۲۱ | <b>فصل شانزدهم / ناهنجاری کف پای صاف.....</b>  |

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۳۲۳ | علت ایجاد کف پای صاف                             |
| ۳۲۶ | نحوه تشخیص کف پای صاف                            |
| ۳۲۶ | تقسیم بندی کف پای صاف                            |
| ۳۲۶ | انواع کف پای صاف از نظر اصلاح پذیری              |
| ۳۲۶ | ۱. کف پای منعطف یا نرم                           |
| ۳۲۷ | ۲. کف پای سخت                                    |
| ۳۲۷ | انواع کف پای صاف از نظر علت شناسی                |
| ۳۲۷ | کف پای صاف ارثی                                  |
| ۳۲۷ | عوارض ناشی از کف پای صاف                         |
| ۳۲۹ | ملاحظات اصلاحی                                   |
| ۳۳۰ | حرکات اصلاحی کف پای صاف                          |
| ۳۳۰ | تمرینات کششی                                     |
| ۳۳۰ | این نوع شنا روی دیوار برای کشش تاندون آشیل       |
| ۳۳۰ | شنا روی دیوار با زانوی خمیده                     |
| ۳۳۰ | کشش تاندون آشیل                                  |
| ۳۳۱ | کشش تاندون آشیل و فاشیای کف پا با پله            |
| ۳۳۱ | ضربه زدن با انگشت                                |
| ۳۳۱ | بلند کردن اشیاء با انگشتان                       |
| ۳۳۲ | کشش فعال فاشیای کف پا                            |
| ۳۳۲ | تمرینات مقاومتی                                  |
| ۳۳۲ | تمرینات مربوط به درشت نی قدامی و کشش تاندون آشیل |
| ۳۳۲ | راه رفتن روی پاشنه                               |
| ۳۳۲ | تقویت عضلات به داخل چرخاننده                     |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۳۳۲ | ..... راه رفتن روی لبه خارجی پا.            |
| ۳۳۲ | ..... جمع کردن حوله یا پارچه با انگشتان پا  |
| ۳۳۷ | ..... فصل هفدهم / ناهنجاری شصت کج           |
| ۳۳۹ | ..... علل ایجاد شست کج                      |
| ۳۳۹ | ..... نحوه تشخیص شست کج                     |
| ۳۳۹ | ..... بررسی زاویه انگشت شست به روش گونیامتر |
| ۳۳۹ | ..... درجه بندی                             |
| ۳۴۰ | ..... علائم                                 |
| ۳۴۰ | ..... عوارض                                 |
| ۳۴۱ | ..... پیشگیری                               |
| ۳۴۱ | ..... ملاحظات                               |
| ۳۴۵ | ..... سایر منابع                            |

## پیشگفتار

سرآغاز گفتار نام خداست

که بخشنده و مهربان خلق راست

خدا گر رساند به جانب زیان کسی را نباشد به دفعش توان

چو خواهد که خیری ترا آورد نشاید بر آن کس زند دست رد

بیخشد به بنده ای کو بخواست رحیم و غفور آن یگانه خداست

سوره یونس آیه ۱۰۷

ترجمه منظوم امید مجد

مبعث یکی از بزرگ ترین اعیاد مسلمین است و بنده این افتخار را دارم که برای دومین بار مقدمه کتابی را در این چنین سرخند روزی بنویسم. هرچند امروز بسیار شادمانم اما این سؤال در ذهنم نقش بسته است که چقدر توانستم از خلق و خوی آن پیامبر رحمت خود را زینت دهم.

خلق و خویی در جهان بهتر ندیدم از آنش

دستگیری کن اگر دیدی عزیزی خاکسار

چون شدی مهتر به پاس کهتران بیدار باش

حرکات اصلاحی یکی از شاخه های مهم و اساسی تربیت باطنی محسوب می شود، توجه به

آن از هر نظر یک ضرورت است. هرچند در ارتباط با حرکات اصلاحی در کودکان و نوجوانان

اقداماتی صورت گرفته، اما در زمینه جوانان و بزرگسالان کمتر اقدامی صورت گرفته است. یکی

از دلایل آن را می توان به، عدم پاسخ دهی شیوه های اصلاحی کودکان، در بزرگسالان دانست.

دانش آموختگان تربیت بدنی و مربیان بدنساز به مباحثی همچون آناتومی کاربردی و حرکات

اصلاحی، کار با دستگاه های بدنسازی و طراحی تمرین آشنا هستند. ترکیب این علوم دانشی

تحت عنوان حرکات اصلاحی به واسطه تمرینات با وزنه را به وجود آورده است که این دانش

در برخورد با ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی در بزرگسالان علاوه بر مؤثرتر بودن، به دلیل

علاقه جوانان و بزرگسالان به رشته بدنسازی و تناسب اندام باعث شده است که به تمرینات

با وزنه رغبت بیشتری نشان بدهند و با انگیزه این تمرینات را دنبال نمایند. این مؤده را هم به

خوانندگان می دهم که همزمان با چاپ این کتاب، کتاب طراحی تمرین و نسخه نویسی در

حرکات اصلاحی منتشر شده است که می‌توانید برای طراحی تمرین و برنامه‌نویسی در حرکات اصلاحی از آن کتاب استفاده نمایید.

امید است توانسته باشیم با ادغام و تلفیق علوم مختلف ورزشی، کتابی تخصصی برای دانش‌آموختگان رشته‌های علوم ورزشی و مربیان بدنساز سراسر کشور فراهم نماییم.

زندگی صحنه‌ی یکتای هنرمندی ماست هر کسی نغمه‌ی خود خواند و از صحنه رود

صحنه پیوسته به جاست. خرم آن نغمه که مردم سپارند به یاد

بر خ. وظیفه می‌دانیم از سرکارم خانم دکتر آذر آقاییاری که از شروع تألیف کتاب راهنمای

مؤلفین به بند و زحمت ویراستاری کتاب را کشیدند تقدیر و قدردانی نماییم.

در جست‌وجوی یگانگی با این عنوان و محتوا پیدا نکردیم، احتمالاً محتوای ترکیبی این کتاب

برای اولین بار به گونه‌ی تدوین در آمده است بر این اساس بر خود لازم می‌دانیم از خوانندگان

نیک‌اندیش و نکته‌سنجان نیک‌اهل فن و مربیان باتجربه بخواهیم تا نواقص موجود را

بزرگوارانه منعکس نمایند، ما نیز از مدبرشان بی‌اندازه استقبال می‌کنیم.

مقصود نبیل پور

۹۶/۲/۵