

۱۶۱۱۳۴۹

به نام خدا

ورزش برای همه

مولفان:

فاطمه افشار

سارا عزیزی

انتشارات گیوا

سرشناسه:	افشار، فاطمه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور:	ورزش برای همه / مولفان فاطمه افشار، سارا عزیزی.
مشخصات نشر:	تهران: گیوا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۱۰۶ ص.
شابک:	978-600-451-465-1
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۹۴.
موضوع:	ورزش درمانی
شناسه افزوده:	عزیزی، سارا، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره:	۱۳۹۷ الف/۷۴ RM۷۲۵
رده بندی دیسی:	۸۲/۶۱۵
شمار کتابشناسی ملی:	۵۲۵۳۱۷۲

آدرس: تهران، اتوبان آزادی، کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۱، واحد ۱۴ تلفن: ۰۲۱-۰۶۶۹۲۳۲۱۴، ۰۲۱-۶۶۱۲۳۸۸۰

عنوان کتاب :	ورزش برای همه
تألیف :	فاطمه افشار / سارا عزیزی
ناشر :	انتشارات گیوا
ناظر فنی :	سید محببه حسینی
صفحه آرا :	آدینه کبری
طراح جلد :	زهرا حسینی
سال و نوبت چاپ :	تابستان ۱۳۹۷ / او
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۴۶۵-۱
قیمت :	۱۰۰,۰۰۰ ریال
وب سایت :	www.givabook.com

حق چاپ محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیکرد قانونی دارد.

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسند... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تاملی مقدس و قابل احترامند...

بررگ رین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است. نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منتها دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست و نیاز او چیست...

از ارکان مهم نوشتن، نگارش، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجاری که در بند هیچ قیدی جز انسانیت و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و مترجم متعهد، کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد. برای هیچ مصلحتی از ارزش‌های اثرش نگاهد. کتاب پیش روی شما، اثری متعهد به ارزش‌های انسانی است که نگارنده (فاطمه افشار/ سارا عزیزی) با نهایت دقت و حساسیت نگاشته است. این اثر با ارزش گوارای وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را دارد که برای حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایگاه رساله و مجموعه مقالات این عزیزان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم علی‌الخصوص نوقلمان - سالانه برگزارکننده‌ی مسابقات ادبی در تلگرام، اینستاگرام، سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

محمدصدیق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

پیشگفتار

همزمان با پیشرفت بشر و افزایش توانایی او در بکارگیری از ابزارهای تحرک، وی بسیار محدود شده است بگونه‌ای که کم تحرکی یا بی‌تحرکی به عنوان یکی از مشکلات انسان عصر حاضر شناخته می‌شود با این روند تمرین‌های ورزشی بعنوان یک نیاز حیاتی ظهور نموده است.

لرزش ورزش بعنوان یک روش برای درمان بسیاری از دردها به کار می‌رود و در سراسر جهان دارای جایگاه ویژه است.

پیشگیری از آسیب‌ها و مشکلات اسکلتی-عضلانی مساله است که در حال حاضر اهمیت پیدا کرده است. متادانه هزینه‌هایی که جامعه برای درمان اختلالات شایعی مثل کمردرد و رنود درد تحمل می‌شود به نقطه‌ای جوانی رسیده است بسیاری از دردها در مفاصل و عضلات به ضعف عضلات مربوط می‌باشد به همین دلیل تولید و توسعه منابع به ورزش و کارآمد در حوزه فعالیت‌های ورزشی که نگارش آن بر مبنای نظریه‌ها و یافته‌های جدید علمی باشد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

امید است این تحفه ناقابل مورد توجه و استفاده علاه‌مندان قرار بگیرد.

فهرست مطالب

۹	درد سر و گردن
۱۱	کاهش و رفع درد گردن با ورزش
۱۷	شانه و درد
۲۴	کتف
۴۸	دستین فقرات و کمر
۵۰	علائم نودى کمر
۵۱	رفع درد کمرى با ورزش
۶۵	درد زانو و ورزش
۶۶	ورزش پای ضربدى
۷۶	زانوى پرائتزی
۸۷	مچ پا
۸۷	تقویت مچ پا با ورزش
۹۴	کف پای صاف
۹۵	ورزش و صافى کف پا
۱۰۵	منابع و مآخذ