

عنوان: اصول ابتدایی نرمش

موسس:

رامین کویانی فرد

بنیامین کویانی فرد

امین کویانی فرد

فاطمه منوچهری



عنوان و نام پدیدآور :	اصول ابتدایی نرمش / مولفین رامین کاویانی فرد،... (و دیگران)؛ [به سفارش]
مشخصات نشر :	دانشگاه علوم پزشکی همدان، معاونت امور دانشجویی و فرهنگی.
مشخصات ظاهری :	همدان: انتشارات تدین، ۱۳۹۸.
فروست :	ج. ۱ (۱۱۵ ص): مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک :	مجموعه کتاب‌های توان (تفذیه، ورزش، اصلاح و درمان به شیوهی نوین).
وضعیت فهرست نویسی :	۳-۴۹-۷۵۶۴-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت :	نییا
موضوع :	مولفین رامین کاویانی فرد، بنیامین کاویانی فرد، امین کاویانی فرد فاطمه منوچهری.
موضوع :	نرمش
موضوع :	Stretching exercises
شناسه افزوده :	کتابخانه رامین، ۱۳۹۸
شناسه افزوده :	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان.
	معاونت امور دانشجویی و فرهنگی
رده بندی کنگره :	۱۳۹۸ الف/۵۰۵ GV
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۱۳۴۴۹
شمارگان :	۵۰۰ جلد
مشخصات نشر :	همدان: تدین، ۱۳۹۷.
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۷
صفحه آرا و طراح و عکاس:	عرفان باب الجوانجی
قیمت :	۸۰۰۰۰ تومان



انتشارات تدین همدان - تلفن: ۰۹۱۸ ۵۰۰ ۲۷۰۱

zahrataadayon@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است

دیباچه

ورزش از الزامات طبیعی زندگی امروزی و کلید سلامتی است. فعالیت های ورزشی علاوه بر تقویت جسمانی، زمینه پرورش تفکر و آرامش روانی را فراهم می آورد. پرداختن به تمرینات ورزشی منجر به افزایش اعتماد به نفس و ارتقاء پذیرش اجتماعی می گردد. در دین مبین اسلام نیز بر نقش فعالیت هایی چون شنا، تیراندازی و سوارکاری در ارتقاء سلامت و روحیه جوانمردی تاکید شده است.

در علوم پزشکی از ورزش به عنوان ابزاری کارآمد جهت پیشگیری و درمان بسیاری از اختلالات بالاکخص آسیب های عضلانی - اسکلتی بهره برده می شود.

ورزش به عنوان جزء لاینفک زندگی دانشجویی است. پیشرفت تحصیلی و تربیتی افراد جسمانی و روانی از طریق ممارست در امور معنوی و ورزشی امکان پذیر است. لذا رژیم ورزشی می بایست در فعالیت های ورزشی را در نظر بگیرد.

کتاب حاضر به همت اعضای هیأت علمی فعال کانون فرهنگی - ورزشی توان دانشگاه علوم پزشکی همدان متشکل از دانشجویانی ورزشکار و روزاندیش تهیه و تدوین گردیده و حاوی آموزه هایی جذاب پیرامون نرمشهای ابتدایی زیر نظر اساتید فنی آقایان بنیامین، رامین و امین کاویانی فرد می باشد. امید است با ورزش منظم، این کلید سلامت را همیشه نزد خود نگه داریم.

«افتادگی آموزگار طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی نه داناست»
(پوریای ولی)

دکتر امیر رحمانی رسا

مدیر امور فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی همدان

پاییز ۱۳۹۷

فهرست

فصل اول	
دلیات	صفحه ۹
فصل دوم	
حرکات ایستاده	صفحه ۱۵
فصل سوم	
حرکات پویا	صفحه ۵۰
فصل چهارم	
حرکات شکم و شنا	صفحه ۸۱