

ریکاوری به سبک ورزشکاران

۲۱ شیوه رهایی از خستگی و استرس برای کسب موفقیت

پدیده بلوری راجه

دانش

۱۳۹۸

سرشناسه	پلوری زاده، پدیده، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	ریکاری به سبک ورزشکاران: ۲۱ شیوه رهایی از خستگی و استرس برای کسب موفقیت/ پدیده پلوری زاده.
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات دانش ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷۱-۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزشکاران -- توان بخشی
موضوع	Athletes -- Rehabilitation
موضوع	ورزش -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	Sports-- Physiological aspects
رده بندی کنگره	RD۹۷
رده بندی دیویی	۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۳۶۷۲۸



نام کتاب	ریکاری به سبک ورزشکاران: ۲۱ شیوه رهایی از خستگی و استرس برای کسب موفقیت
مؤلف	پدیده پلوری زاده
ویراستار	مهدیه حاج سید عباس
ناشر	دانش
صفحه آرای	نسیم امیری
چاپ و صحافی	مشکی
شمارگان	۱۰۰۰
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۸
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۷۱-۳-۶
قیمت	۴۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

مرکز پخش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان وحیدنظری، بین دوازده فروردین و اردیبهشت، پلاک ۱۱۶، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۸۱۵۲۴، ۶۶۹۵۷۵۶۶

پیشگفتار

در راه برگشت از مطب فیزیوتراپی و پس از مجموع ۴ نوبت تزریق کورتون در زانوها، تصمیم گرفتم که این کتاب را برای کسانی که مانند من در دوران ورزشی خود با تفکر تلاش، تلاش و تلاش برای کسب بهترین نتایج، بدن خود را فراتر از حد توانش تحت فشار می‌گذارند، تدوین کنم. تقریباً ۷ سال از بازنشستگی از ورزش قهرمانی می‌گذرد، اما به گفته پزشکان، سن واقعی مفاصلم از سالمندی نیز گذشته، ر هر نشست و برخاستی با دردی جانکاه همراه است که محدودیت‌های عجیبی در حرکت بهم باقی گذاشته است. این که همه عمر با شدت و حدت تمرین کرده باشی و به ناگاه حتی از درختن ساده نیز منع شوی، برای کسی مانند من به مثابه زندان ابدی است.

صرف وقت و انرژی در راه تحقق اهداف ورزشی‌ام نیست که مرا آزار می‌سازد، بلکه تاسفم از این است که چرا به صدای بدن خود گوش نسپردم و برای استراحت و ریکاوری بدنم، متناسب با فشاری که به آن وارد می‌کردم، ارزش قایل نشدم. از آن جا که نمی‌توانم ورزش را از برنامه روزانه‌ام حذف کنم، بر آن شدم که راهکاری درست را برای کاهش استرس و فشار بر عضلات و مفاصلم پس از هر جلسه از فعالیت جستجو کنم تا بتوانم به مورد علاقه‌ترین بخش زندگی‌ام کماکان ادامه دهم. حاصل این کاوش‌ها کتابی است که پیش روی شماست. این مجموعه قطعاً شامل همه راهکارهای ریکاوری و کاهش فشارهای ناشی از فعالیت جسمانی و روانی شدید نیست، اما روش‌ها و تکنیک‌های کم‌هزینه، آبی و

مؤثری را در اختیار می‌گذارد که هر ورزشکاری و در هر سطحی از فعالیت می‌تواند با به‌کارگیری آن‌ها به سلامت عمومی و ارتقاء حس خوب بودن کمک کنند. در این کتاب سعی شده است که مطالب از تازه‌ترین پژوهش‌ها و نتایج تحقیقاتی، به شکل چکیده و در قالب نکات برجسته و قابل اجرا ارائه شوند.

نیازی نیست همه فصل‌ها به شکل پیاپی خوانده شوند. تلاش شده است که هر بخش تا حدی جامعیت داشته باشد تا شما با توجه به نیاز خود، هر شیوه یا تکنیک را که می‌پسندید، انتخاب و مطالعه نمایید. اما توصیه می‌شود که با برخی از نکات کلی که در بخش مقدمه آمده است، آشنا شوید. با این حال، بعضی از مفاهیم کلی و در هر بخش به شکل پانوشک یا دانش متن توضیح اجمالی داده شده‌اند، تا رشته کلام از هم گسیخته نشود.

ریکاوری در ورزش، بحث بسیار جدید است و هنوز پژوهش‌ها در زمینه همه تکنیک‌های مؤثر نوپا هستند. برخی از شیوه‌ها ممکن است برای عده‌ای اثرات معجزه‌آسا داشته باشند و برای برخی دیگر هیچ نتایجی به بار نیاورد. هر فرد باید بهترین شیوه‌ای اثرگذار بر خویش را، بیابد و در برنامه بگنجاند.

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۲۹	سوزن درمانی
۴۳	حجامت یا ادرکش گذاشتن
۵۱	لباس های چسبن یا نامیرش کارمنت ها
۶۳	فوم رولر
۷۵	ماساژ
۸۷	غوطه وری در آب سرد/گرم
۹۵	سرد کردن
۱۰۵	وارونگی
۱۱۹	حرکات کششی
۱۲۹	سونای
۱۴۱	خواب
۱۵۷	چرت زدن
۱۷۱	سر مادرمانی
۱۸۳	جذب آب
۱۹۳	سلامت گوارش
۲۰۷	مکمل ها
۲۱۷	آزمایش خون
۲۲۷	آروماتراپی
۲۳۹	خنده
۲۴۷	مراقبه
۲۶۳	موسیقی