

حرکات اصلاحی

برای پشت‌میز نشین‌ها

سید بهمنی کاتب



نشر نیایش

تهران - ۱۳۹۷

۱۳۴۷ - شناسنامه کتاب سید مهدی،
 عنوان و نام: میدآور: حرکات اصلاحی برای پشت میزنشین ها/
 سید مهدی کتاب.
 مشخصات: تهران: تابش، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۸۲ س.؛ مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: ورزش درمانی
 Exercise therapy -- موضوع
 موضوع: ناهنجاری اندام ها -- ورزش درمانی
 Abnormalities, Human -- Exercise therapy -- موضوع
 موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری ها -- ورزش درمانی
 Musculoskeletal system -- Diseases -- Exercise therapy -- موضوع
 موضوع: سلامت پروری کارمندان
 Employee health promotion -- موضوع
 رده بندی کنگره: ۷۲۵RM / ک ۲ح ۱۳۹۷۴
 رده بندی دیویی: ۸۲/۶۱۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۱۷۰۳۸



نشریات

۲۳۰۶۰۰۱۰-۲۱

na.nreniayesh.ir

حرکات اصلاحی

برای پشت‌میز نشین‌ها

سید مهدی کاتب

چاپ اول ۱۳۹۷، ۱۰۰۰ نسخه

نمونه‌خوان: رویا الهامی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: نویسان

لیتوگرافی و چاپ: چاپ قلم گستر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۸-۱۵-۲

۱۷۰۰۰ تومان

پیشگفتار

حال که با این خداوند به نگارش کتاب‌های «تقویت اراده در چهل روز» (در سال ۱۳۸۹) و «تقویت تمرکز حواس در چهل روز» (در سال ۱۳۹۵) موفق شدم، اینک کتاب سوم را به سبب نیاز بسیاری از کاربران کامپیوتر، کارمندان، مهندسیان، دانشجویان، دانش آموزان و کلیه کسانی که پشت میز نشین هستند، به محض این که امی تقدیم می‌کنم.

ضرب المثلّی است مشهور که می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است.» و همه می‌دانیم که دانش سالم بدون ورزش غیرممکن است. به قول حکیم فردوسی:

ز نیرو بُود مرد را راستی ز نسیج کژی، آید و کاستی

این کتاب که تلاشی کوچک در راستای دورت و شبّه‌ی همگان به حرکات اصلاحی توانمندساز است با هدف ترویج فرهنگ «نرمش و ورزش» تدوین و تألیف شده است و امیدوارم عموم افراد پشت میز نشین را کمک کند تا در جهت سلامتی خود گام بردارند.

همانگونه که ملاحظه می‌کنید کتاب جنبه تمرینات ورزشی خاص برای افرادی که از ناراحتی‌های مختلف دستگاه حرکتی، اسکلتی و استخوانی و مفاصلی بدن رنج می‌برند و یا درصدد پیشگیری از بیماری‌های آن هستند تأکید دارد.

خاصه اینکه درمان بیماری‌ها، اگر پیشگیری نشوند، با صرف هزینه‌های زیاد و گاهی ناممکن است. مانند دردهای استخوان‌ها و مفاصل و اسکلت بدن که امروزه درصد بسیاری از نوجوانان و جوانان و سایر گروه‌های سنی را درگیر خود کرده و مراجعات به کلینک‌های فیزیوتراپی و بیمارستان‌ها و دارودرمانی و بالاخره جراحی را سبب شده است.

حال، آنکه افراد ورزشکار مشروط بر اینکه در دوران طلایی ورزش خود از خود و داروها استفاده نکرده باشند و با روش صحیح زیر نظر مربی ورزش کرده باشند در سنین مختلف بخصوص میانسالی و کهنسالی کمتر دچار بیماری‌های رایج می‌شوند و علاوه بر این همواره در مقابله با مشکلات زندگی، مقاوم‌تر و بهتر عمل می‌کنند.

کسانی که با توجه به توجیه‌های نظیر ساعت زیادکاری، وقت نداشتن، گرفتاری‌های روزی و شبی و انجام مشاغل ورزش را کنار گذاشته و یا ترک کرده‌اند، دیر یا زود با بیماری‌های ناشی از کم‌ تحرکی دست به گریبان می‌شوند.

پیامبر (ص) فرمودند: «بهشت زیر پای مادران است» و در اینجا از مادرم بخاطر مهربانی و فداکاری‌ها و حمایت‌هایش سپاسگزارم. همچنین بر خود واجب می‌دانم ضمن درود و سلام بر پهلوانان غیور و پوریای ولی تا تختی، از مربیانم تشکر کنم. بویژه پدرم که مرا از طفولیت به نوجوانی به ورزش باستانی تشویق کرد و با خود به زورخانه‌ها می‌برد. همچنین از دوست و مربی بدنسازی و وزنه‌برداری دوران نوجوانی و جوانی‌ام، بهرام سوم آسیا در دهه ۶۰، استاد جهانگیر حسن‌پور سپاسگزارم.

از همکار، استاد، داور و مربی کشتی و دبیر بازنشسته ورزش استاد رضا خداپرست که از راهنمایی‌هایشان در این کتاب استفاده شده نیز تشکر می‌کنم. همچنین از استاد حرکات اصلاحی فدراسیون ورزش و پزشکی جناب رضا عزیزاده که بحق راهنما و مانند برادری همیشه همراه و کمکم

بخش اول

حرکات اصلاحی

- ۱- پشت گرد / ۱۱
- ۱- پشت کج / ۲۱
- ۳- پشت صاف / ۲۹
- ۴- پای ضربانی / ۳۱
- ۵- پای پرانتری / ۴۲
- ۶- پای پهن، پای صاف، پای پیچ خورده / ۴۶
- ۷- شست کج / ۵۳
- ۳۰ راه برای کاهش تدریجی وزن - رژیم پنجاه هفته‌ای / ۶۱
- وزن ایده آل / ۷۱
- جدول هماهنگی قد و وزن در زنان / ۷۲
- جدول هماهنگی قد و وزن در مردان / ۷۳

بخش دوم

آیات و روایات در تشویق به ورزش و تحرک / ۷۵