



آنا تومی هنر حرکت

راهنمای انعطاف‌پذیری، تقویت بدن و کاهش آسیب

www.ketab.ir

نویسنده: ژاکی گرین هاس

بازگردان: سارا کاظم‌نیا، عاطفه تیموری و فاطمه سلطان دهقان

Greene Haas, Jacqui.

گرین هاس، ژاکی؛ ۱۹۵۸ - م.

آناتومی هنر حرکت / راهنمای انعطاف‌پذیری، تقویت بدن و کاهش آسیب / نویسنده: ژاکی گرین هاس؛ سرپرست مترجمین و ویراستار علمی: سارا کاظم‌نیا. ویراستار: زهره جمشیدی‌کیا. تهران: کلک آزادگان، ۱۴۰۰. ۲۵۸ ص. مصور.

ISBN: 978-600-7996-49-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

Dance Anatomy:

عنوان اصلی:

Your Illustrated Guide to Improving Flexibility, Reducing Injury, and Enhancing Strength, 2018.

چاپ یکم: ۱۴۰۰.

موضوع: جنبه‌های فیزیولوژیکی.

شناسه افزوده: سلطان دهقان، فاطمه: ۱۳۶۴- ، بازگردان. تیموری، عاطفه: ۱۳۷۵- ، بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷۵

رده‌بندی کنگره: RC۱۲۲۰

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۳۹۹۶۴

www.ketab.ir



آناتومی هنر حرکت

راهنمای انعطاف‌پذیری، تقویت بدن و کاهش آسیب

نویسنده: ژاکی گرین هاس

سرپرست مترجمین و ویراستار علمی: سارا کاظم‌نیا

مترجمین: عاطفه تیموری و فاطمه سلطان دهقان

ویراستار: زهره جمشیدی‌کیا

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: آرزو قهرمانی

چاپ یکم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال حمید

بخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۶-۴۹-۲

قیمت: ۱۷۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

#

۷	ش گفتار مترجم
۹	سنایی با نویسنده
۱۱	۱: هنرمندان هنرهای حرکتی
۲۷	۲: سلامت مغز
۳۷	۳: پیشگیری از آسیب
۴۹	۴: ستون فقرات
۷۳	۵: دنده‌ها و تنفس
۹۳	۶: عضلات مرکزی (کُر)
۱۱۹	۷: شانه‌ها و بازوان
۱۴۵	۸: لگن، پهلوی و کمر
۱۷۱	۹: ران و ساق پاها
۱۹۳	۱۰: مچ پا و پا
۲۱۷	۱۱: تمرین‌های آموزشی برای کل بدن
۲۴۵	ه نامه

پیش‌گفتار مترجم

کتابی که پیش روی شما عزیزان است، ثمره تلاش و پیگیری مستمر دوساله من و تیمی باتجربه و متخصص، متشکل از دو مترجم و یک ویراستار است.

با توجه به این که رشته‌های تحصیلی اینجانب، دکترای ژنتیک پزشکی و کارشناسی مربی‌گری حرکات ریتمیک از آلمان است، همواره دغدغه کسب اطلاعات به‌روز در مورد بدن و حرکت را داشته‌ام. طی مطالعات و پژوهش‌هایم متوجه شدم کتابی جامع به زبانی روان و ساده در باب ساختار بدن، حرکات بخش‌های مختلف آن و تمرین‌هایی مناسب و تفکیک‌شده برای عضلات بدن به زبان فارسی وجود ندارد. از این رو، تصمیم به ترجمه یا تألیف کتابی درخور خواننده فهیم ایرانی گرفتم.

پس از بررسی کتاب‌های مختلف موجود در این حوزه، نگاه دقیق، جزیی‌نگر و البته ساده این کتاب، مرا بر آن داشت تا به ترجمه این کتاب بپردازم. برای دستیابی به این هدف و افزایش سرعت و دقت عمل کار، از همکارانم که مترجمانی مسلط، آشنا و با تحصیلات مرتبط به این حوزه بودند، دعوت به همکاری کردم.

تلاش تیم ما برای ارائه بازگردانی دقیق و صحیح از اطلاعات موجود در کتاب در باره هر بخش از بدن و تمرین‌های مناسب آن به زبانی قابل فهم و روان برای خوانندگان ایرانی بوده است. به این منظور و برای انجام درست‌تر و ساده‌تر تمرین‌ها، ایجاد انگیزه و دقت بالاتر برای علاقه‌مندان این حیطه، با تکیه بر تحصیلات، تجربه و با توجه به متن کتاب، ساعت‌های متمادی صرف یافتن عکس‌های واضح و مناسب کردیم تا نه فقط بر جذابیت‌های بصری کتاب افزوده شود، بلکه داده‌های حرکتی بیش‌تری برای فهم بهتر تمرین‌های کتاب برای خوانندگان فراهم آوریم.

پس از بازخوانی مطالب، ویرایش و جلسات مشاوره با ویراستار و مترجمان در مورد فراگیرتر ساختن کتاب، تصمیم گرفتیم واژه‌نامه‌ای برای اصطلاحات تخصصی کتاب تهیه کنیم تا استفاده از این کتاب کاربردی برای همه اقشار جامعه با هر سطح سواد ساده‌تر شود. از این رو، با دقت، شوق و وسواس شروع به تألیف بخش واژه‌نامه کردم و اکنون بر این باورم که هر مخاطبی، توان مطالعه و فهم متن کتاب را دارد و می‌تواند از مطالب و تمرین‌های ارائه‌شده در آن نهایت بهره را ببرد.

این کتاب به یاری بیان روان، تصاویر گویا و واژه‌نامه‌اش نه تنها برای فعالان در حوزه حرکت، ورزش، اجرا و نمایش، بلکه برای هر فردی با هر پیشینه فعالیت ورزشی، حتی در زندگی روزمره می‌تواند سودمند واقع شود. با مطالعه این کتاب خوانندگان می‌توانند اطلاعاتی درست در باره ساختار بدنشان به دست آورند و همچنین با انجام تمرین‌ها بدنی قدرتمندتر، متوازن‌تر و منعطف‌تر و ذهنی آرام‌تر و متمرکزتر برای خود بسازند.

گفتنی است که مطالعه یکباره این کتاب با توجه به حجم بالای اطلاعات ارائه‌شده و تمرین‌های مختلف آن توصیه نمی‌شود، زیرا این نگاه، کتابی صرفاً علمی نیست و نویسنده نیز بر مطالعه و تمرین به طور همزمان تأکید ورزیده است. مطالب و تمرین‌های هر بخش را پس از مطالعه بارها تمرین کنید تا به خوبی بر حرکات مسلط شوید و به هدف انعطافی و قدرتی تمرین مد نظر برای عضله‌تان به طور کامل دست یابید. همچنین پیشنهاد ما بر انجام تمرینات به صورت گروهی است، زیرا با افزایش سطح انرژی و انگیزه در گروه، توان بیش‌تری برای انجام تمرینات در بازه زمانی طولانی‌تری خواهید داشت و افزون بر ایجاد پتانسیل ورزشی بیش‌تر، از روابط اجتماعی گسترده‌تری برخوردار خواهید شد و می‌توانید از تجربه‌های دوستان جدیدتان نیز استفاده کنید. امیدواریم این کتاب که با علاقه و تلاش بی‌دریغ اینجانب و همکارانم ترجمه شده و به چاپ رسیده است، بتواند ذره‌ای بر دانسته‌های شما و توان بدنی‌تان بیفزاید و از خواندن آن نهایت بهره را ببرید.

لحظه‌های تان سرشار از تندرستی، لبخند و برکت

سارا کاظم‌نیا

شهریور ۱۴۰۰