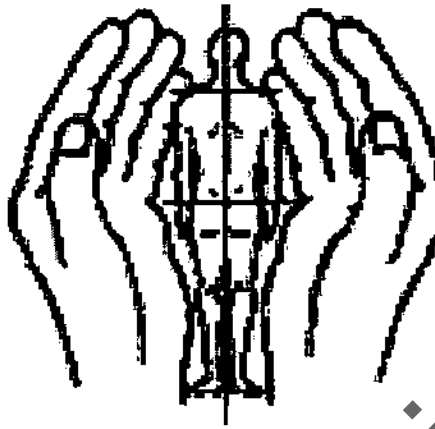




کلیات حرکات اصلاحی

به همراه تمرینات اصلاحی

مؤلفان:

امیر لطافت کار

زهرا عبدالوهابی

سرشناسه	: لطافت کار، امیر، ۱۳۶۴-.
عنوان و نام پدیدآور	: کلیات حرکات اصلاحی: به همراه تمرینات اصلاحی / مؤلفان
مشخصات نشر	: امیر لطافت کار، زهرا عبدالوهابی
مشخصات ظاهری	: تهران: آوای ظهور، ۱۳۸۹
شابک	: ۳۲۴ ص: مصور، جدول
	: 978-600-5896-19-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه نامه
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ناهنجاری اندامها
موضوع	: ناهنجاری اندامها - ورزش درمانی
موضوع	: استخوانها - ناهنجاریها
موضوع	: وضعیت بدن - اختلالات
موضوع	: وضعیت بدن
شناسه افزوده	: عبدالوهابی، زهرا
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ کی ۸ / ۱۶ / ۶۹۱ QM
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۶۶۵۷۹

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	: کلیات حرکات اصلاحی به همراه تمرینات اصلاحی
مؤلفان	: امیر لطافت کار - زهرا عبدالوهابی
ناشر	: انتشارات آوای ظهور
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۸۹
تیراژ	: ۱۱۰۰ نسخه
صفحه آرایی	: موسسه مهراد
چاپ و صحافی	: سعید دانش
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۹۶ - ۱۹ - ۰
قیمت	: ۷۵۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش
پلاک ۱۳۳۲ جدید طبقه زیرین - تلفن ۶۶۴۸۷۸۲۸ - ۶۶۴۱۴۱۰۹

همزمان با رشد پدیده صنعتی شدن در دنیای امروز و کاهش سطح فعالیت بدنی افراد، انجام فعالیت‌های نامناسب و نامتقارن و عدم آشنایی برخی از افراد با شیوه‌های انجام دادن درست کارها، میزان شیوع ناهنجاری‌های وضعیتی در بین افراد جامعه پیشرفت قابل توجهی داشته است. همانگونه که از اواسط قرن بیستم شاهد کاهش بیماریهای عفونی و افزایش بیماریها و وقایع مرتبط با زندگی مثل حوادث و بیماریهای قلبی و عروقی و بیماریهای اسکلتی عضلانی هستیم. روشها و راهکارهای مختلفی برای درمان این نوع اختلالات وجود دارد که یکی از درمان‌های مهم آنها، تحرک بدنی و ورزش و بطور اختصاصی ورزش‌های اصلاحی گزارش شده است که توسط متخصصان حرکات اصلاحی تجویز می‌شود.

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف‌ها و ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه اسکلتی عضلانی و مفصلی است. رشته حرکات اصلاحی به عنوان یکی از شاخه‌های فرعی تربیت بدنی و علوم ورزشی، با رعایت اصول تمرینی همچون اصل اضافه بار، اصل اختصاصی بودن، اصل تفاوت‌های فردی و غیره، تمریناتی را برای افراد دارای ناهنجاری‌های وضعیتی ارائه می‌کند. بنابراین یکی از شرایط حرفه‌ای بودن افرادی که به ارائه تمرینات برای اصلاح یا پیشگیری از ناهنجاری‌های وضعیتی می‌پردازند، آشنایی کامل با اصول علم تمرین می‌باشد. کتابی که پیش رو دارید، شامل دو بخش کلی اصول و مفاهیم کلی حرکات اصلاحی و تمرینات مرتبط با ناهنجاری‌های ذکر شده است.

بخش اول کتاب شامل هشت فصل است که فصل اول آن درباره وضعیت بدنی و عوامل موثر بر آن، فصل دوم درباره نقش عضلات ثبات دهنده عمقی در وضعیت بدنی، فصل دوم مربوط به ساختار کلی ستون فقرات و ناهنجاری‌های وضعیتی بدن، فصل چهارم درباره وضعیت بدنی و ورزش‌ها، فصل پنجم مربوط به برخی از روشهای ساده اندازه‌گیری وضعیت بدنی، فصل ششم درباره تعادل، سالمندی و خستگی، فصل هفتم درباره ایستادن، خوابیدن، نشستن و راه رفتن و فصل هشتم درباره روش‌های طراحی برنامه حرکات اصلاحی می‌باشد.

بخش دوم کتاب نیز شامل سه فصل است که فصل اول آن درباره برنامه تمرینات کششی و تقویتی برای ناهنجاری‌های مختلف بدن، فصل دوم معرفی تمرینات پیلاتز برای اصلاح برخی از ناهنجاری‌ها و فصل سوم تمرینات ویژه عضلات ثبات دهنده عمقی بدن می‌باشد.

با توجه به اینکه رشته حرکات اصلاحی یکی از رشته‌های نوپا و در حال گسترش در دانشگاه‌های مختلف کشور است. با این وجود احساس می‌شود که این رشته از نظر منابع بویژه در بخش حرکات اصلاحی دارای محدودیت است، بنابراین انتظار می‌رود که کتاب حاضر کمکی هر چند محدود در جهت جبران پاره‌ای از محدودیت‌های علمی دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته حرکات اصلاحی و درمانی باشد.

فهرست مطالب

بخش اول

اصول و مفاهیم کلی حرکات اصلاحی

فصل اول: وضعیت بدنی و عوامل موثر بر آن

۱۲	تعادل و عوامل موثر بر آن
۱۴	وضعیت بدنی
۱۵	تکامل وضعیت بدنی
۱۹	سیر تکاملی و پیشرفت وضعیت بدنی
۲۱	وضعیت بدنی استاندارد و غیراستاندارد
۲۳	عوامل موثر بر وضعیت بدن
۲۳	تأثیر سن بر روی وضعیت بدنی
۲۴	تأثیر شغل و تفریح بر وضعیت بدنی
۲۶	ارتباط درد با وضعیت بدنی
۲۶	کمردرد و وضعیت بدنی

فصل دوم: نقش عضلات ثبات دهنده عمقی در وضعیت بدنی

۳۰	ثبات مرکزی و تئوری آن
۳۳	عضلات ثبات دهنده مرکزی
۴۰	کنترل و وضعیتی
۴۲	نقش عضلات ثبات دهنده عمقی در وضعیت بدنی
۴۳	اصل آمادگی تنه
۴۳	عضله‌های اینریونیت
۴۶	عضله‌های اوتريونیت

فصل سوم: ستون فقرات و ناهنجاری های وضعیتی بدن

۵۵	مقدمه ای بر ستون فقرات
۵۹	ساختار کلی ستون فقرات
۶۵	عضلات مهم در نگهداری ستون
۶۷	ناهنجاری کج گردنی
۷۱	ناهنجاری سر به جلو
۷۲	ناهنجاری صاف شدن گردن

۷۳	ناهنجاری شانه‌های نابرابر
۸۲	ناهنجاری پشت تابدار
۸۳	ناهنجاری کایفوز
۹۰	ناهنجاری کمر گود (لوردوز)
۹۴	ناهنجاری پشت صاف
۹۴	ناهنجاری پشت کج (اسکولیوز)
۱۰۳	سندرم ایمبالانس عضلاتی
۱۱۷	ناهنجاری‌های اندام تحتانی
۱۱۸	ناهنجاری کوکسا وارا و کوکسا والگا
۱۲۰	تغییرشکلهای مفصل زانو
۱۲۱	ناهنجاری زانوی ضربدری
۱۲۳	ناهنجاری زانوی پرانتری
۱۲۷	ناهنجاری زانوی عقب رفته
۱۲۸	ناهنجاری چرخش داخلی درشت نی
۱۳۰	ناهنجاری پیچش خارجی درشت نی
۱۳۵	ناهنجاری‌های پا
۱۳۹	عملکرد پا و "مچ پا" بر وضعیت ایستادن و راه رفتن
۱۴۱	تطابق پا با سطوح مختلف زمین در زمان راه رفتن
۱۴۲	نیام کف پای و نقش آن
۱۴۷	ناهنجاری کف پای صاف
۱۵۲	ناهنجاری کف پای گود
۱۵۳	ناهنجاری شست کج
۱۵۴	ناهنجاری انگشت چکشی
۱۵۵	سندرم بدراستایی

فصل چهارم : وضعیت بدنی و ورزش ها

۱۸۸	مشکلات ناشی از فعالیت‌های خاص ورزشی و شغلی
۱۸۸	وضعیت بدنی و ورزش ها

فصل پنجم : برخی از روش های ساده اندازه گیری وضعیت بدنی

۱۹۷	نمودار آنالیز شطرنجی وضعیت بدنی
۱۹۸	صفحه شطرنجی

۲۰۰	خط شاقولی
۲۰۲	اسپاینال پانتوگراف
۲۰۳	خط کش منعطف
۲۰۴	کایفومتر
۲۰۵	اینکلاینومتر
۲۰۶	اسپاینال موس
۲۰۷	الکتروگونیاومتر
۲۰۷	اسکولیومتر
۲۰۷	متر نواری، خط کشی یا کولیس
۲۰۸	کالیپر
۲۰۸	پدوگراف یا بررسی اثر پا روی زمین
۲۰۹	جعبه آینه
۲۱۰	بررسی استخوان ناوی
۲۱۰	برخی از روشهای خطرناک در اندازه گیری وضعیت بدنی

فصل ششم: تعادل، سالمندی و خستگی

۲۴۰	مکانیزم های حرکتی در کنترل تعادل
۲۴۴	مکانیسم های حسی در کنترل تعادل
۲۴۷	سازگاری حسی در کنترل تعادل
۲۵۰	تعادل و سالمندی
۲۵۶	تغییرات ساختاری و عملکردی در دوره سالمندی
۲۵۷	تغییرات مرتبط با سن در ساختار عضله و قدرت عضلانی
۲۵۷	تغییرات ساختار استخوانی ناشی از افزایش سن
۲۵۸	تغییرات در ساختار عصبی ناشی از سالمندی
۲۵۸	انعطاف پذیری و تغییرات آن در سالمندان
۲۵۹	تغییرات حواس در سالمندان
۲۶۰	تغییرات حس حرکتی همراه با افزایش سن
۲۶۰	تغییرات تعادل و سالمندی
۲۶۱	ارزیابی تعادل

فصل هفتم: ایستادن، خوابیدن، نشستن و راه رفتن

۲۶۸	راه رفتن
-----	----------

۲۷۰.....	ایستادن
۲۷۸.....	خوابیدن
۲۸۱.....	نشستن

فصل هشتم: روش های طراحی برنامه حرکات اصلاحی

۲۹۴.....	رویکرد عملکردی حرکات اصلاحی
۲۹۶.....	بدن به عنوان یک سیستم هماهنگ شده
۲۹۷.....	فراخوانی عضلات در وضعیت ایستاده
۲۹۸.....	قاعده کلی حرکت
۳۰۰.....	متغیرهای حرکتی
۳۰۱.....	ادغام عمل عضلانی
۳۰۱.....	ترکیب مهارت های زیست حرکتی
۳۰۳.....	هماهنگی زنجیره حرکتی بسته و باز
۳۰۳.....	اصول تست عضلانی
۳۰۹.....	اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی

بخش دوم

تمرینات اصلاحی جهت اصلاح ناهنجاری های مختلف بدن

فصل اول: برنامه تمرینات کششی و تقویتی برای ناهنجاری های مختلف بدن

۳۲۲.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری کج گردنی
۳۲۲.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری سر به جلو
۳۲۳.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری صاف شدن گردن (از بین رفتن قوس گردنی)
۳۲۵.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری شانه نابرابر
۳۲۶.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری کایفوز
۳۲۶.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری لوردوز
۳۲۷.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری اسکولیوز
۳۲۸.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری انحراف جانبی لگن
۳۲۸.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری ضعف عضلات کف لگن در زنان
۳۲۹.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری زانوی ضربدری
۳۳۰.....	برنامه تمرینی برای ناهنجاری زانوی پرانتری

۳۳۱		برنامه تمرینی برای ناهنجاری زانوی عقب رفته
۳۳۲		برنامه تمرینی برای ناهنجاری کف پای صاف
۳۳۳		برنامه تمرینی برای ناهنجاری کف پای گود
۳۳۴		برنامه تمرینی برای ناهنجاری شست کج
۳۳۴		برنامه تمرینی برای ناهنجاری انگشت چکشی

فصل دوم: معرفی تمرینات پيلاتز برای اصلاح برخی از ناهنجاری ها

۳۳۹		برنامه تمرینات پيلاتز برای ناهنجاری لوردوتیک
۳۳۹		برنامه تمرینات پيلاتز برای وضعیت بدنی کایفوتیک
۳۴۰		برنامه تمرینات پيلاتز برای وضعیت بدنی پشت تابدار
۳۴۰		برنامه تمرینات پيلاتز برای وضعیت بدنی پشت صاف
۳۴۱		برنامه تمرینی عمومی برای حفظ راستای صحیح بدن

فصل سوم: تمرینات ویژه عضلات ثبات دهنده عمقی بدن

۳۴۵		تمریناتی (حرکات تمرینی) برای اصلاح وضعیت بدنی
۳۴۷		برنامه تمرینی افزایش آمادگی تنه
۳۵۰		حرکات ورزشی برای بهبود عملکرد اینتریونیت ها
۳۵۳		اصول تمرینات ورزشی عضلات اوتريونیت