

افزایش طبیعی قد

چگونه قد خود را بطور طبیعی
در ۷ هفته ۵ تا ۷ سانتی متر افزایش دهیم؟

دکتر فرشید طهماسبی

تمسین قطایی

سمیه فتمی

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: افزایش طبیعی قد (چگونه قد خود را به طور طبیعی در ۷ هفته ۵ تا ۷ سانتی متر افزایش دهیم؟)]

[تألیف: دکتر فرشید طهماسبی، تحسین خطایی، سمیه فتحی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرا: المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
مقتضای استفاده از آن را ندارد و متکلفین به موجب این قانون تحت مجازات قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: افزایش طبیعی قد فرشید طهماسبی، تحسین خطایی، سمیه فتحی.

مشخصات نشر: تهران انتشارات حتمی

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۲۳۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فبا

یادداشت: عنوان اصلی: how to naturally increase your height 2-3 inches within 7 weeks.

یادداشت: عنوان دیگر: چگونه قد خود را به طور طبیعی در ۷ هفته ۵ تا ۷ اینچ افزایش دهیم؟

موضوع: قد بلند -- فیزیولوژی

موضوع: تمرین (ورزش)

شناسه افزوده: طهماسبی، فرشید، ۱۳۵۳- مترجم

شناسه افزوده: خطایی، تحسین، ۱۳۶۴- مترجم

شناسه افزوده: فتحی، امیراله، سمیه، ۱۳۶۵- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف/۷ QP۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۵۵۵۰

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه و معرفی کتاب
۸.....	اطلاعات پیش زمینه
۹.....	ستون مهره ها
۱۰.....	پاها
۱۱.....	آمار مربوط به قد
۱۳.....	تغذیه و مکمل ها
۱۶.....	هورمون رشد و خواب انسان
۱۹.....	تمرینات ورزشی جهت افزایش طول ستون مهره ها
۱۹.....	حرکات کششی
۱۹.....	حرکت کبری
۲۰.....	حرکت سوپر کبری
۲۱.....	حرکت کشش گربه ای
۲۲.....	حرکت کشش پا در حالت نشسته
۲۳.....	حرکت پل
۲۴.....	حرکت میز
۲۵.....	حرکت خم شدن به جلو از وضعیت ایستاده
۲۵.....	حرکت خم شدن به عقب از وضعیت ایستاده
۲۶.....	حرکت سوپر استرچ (۱)
۲۷.....	حرکت خم شدن به جلو و پایین در حالت دست ها بالای سر
۲۸.....	حرکت کشش در مقابل دیوار
۲۹.....	حرکت چرخش پایه ای
۳۰.....	حرکت سوپر استرچ (۲)
۳۱.....	حرکت بالا آوردن پا از وضعیت دَمَر (۱)
۳۲.....	حرکت لمس کردن انگشتان
۳۳.....	حرکت چرخش با میله
۳۴.....	حرکت بالا آوردن پا از وضعیت دَمَر (۲)

۳۵	حرکت کاسه ای
۳۵	حرکت اسکی باز
۳۶	حرکت باز کردن بالا تنه روی سطح شیب دار (۱)
۳۶	حرکت خم کردن بالا تنه بر روی میز
۳۷	حرکت کشش آسمان (اسکای)
۳۷	حرکت کشش آسمان کامل (سوپر اسکای)
۳۸	حرکت اسکی دانهیل (پایین رفتن از تپه)
۳۸	حرکت گرفتن لبه میز ایستاده
۳۹	حرکت کشش نیمکت
۳۹	حرکت باز کردن بالاتنه روی سطح شیب دار (۲)
۴۰	حرکت آکروبات
۴۰	شنا
۴۱	آویزان شدن
۴۲	تمرینات ورزشی جهت افزایش طول پاها
۴۲	ضربه با پا
۴۳	پرش کردن
۴۳	دوچرخه سواری
۴۴	شنا
۴۴	طناب زدن
۴۴	دویدن های سریع
۴۵	تنفس عمیق و ماساژ
۴۵	تنفس عمیق
۴۶	ماساژ
۴۷	برنامه افزایش قد
۵۱	نتیجه گیری

پیشگفتار مترجمان

قبل از هر چیز، خوانندگان عزیز بایستی به این موضوع توجه داشته باشند که میزان اوج قد هر شخص، ژنتیکی و از پیش تعیین شده است. کتاب حاضر هیچگاه تأکید نمی‌کند که شما از آنچه که به صورت ژنتیکی برای قدتان تعیین شده، بلندتر خواهید شد، اما به شما این اطمینان را می‌دهد که تا حد امکان و با توجه به مقتضیات سنی و سابقه ورزشی‌تان به آن میزان قدی خواهید رسید که به طور ژنتیکی برای شما تعیین گردیده است. مثلاً فرض کنید که یک نفر به طور ژنتیکی این پتانسیل را داشته باشد که به قد ۱۹۰ سانتی متر برسد اما اگر شرایط ذکر شده در این کتاب (مانند شرایط تغذیه، خواب و تمرینات محرک هورمون‌ها) برای این فرد فراهم نشود، هیچ‌گاه به میزان قد مورد نظر نخواهد رسید، اما با رعایت نکات ریزی که در این کتاب ذکر شده می‌توان کمک مضاعفی برای رسیدن به اوج قد مورد نظر کرد. یکی از اهداف اصلی ترجمه این کتاب آگاهی دادن به خانواده‌ها و والدین در رابطه با توجه به مواردی از قبیل زمان خواب، نحوه تغذیه، کیفیت ورزش و فعالیت بدنی کودکانشان در سنین رشد می‌باشد که از اهمیت فوق العاده‌ای در رشد، افزایش قد و رساندن آنها به اوج پتانسیل قدیشان برخوردار می‌باشد. از دیگر اهداف ترجمه این کتاب کمک به ورزشکاران و فهرمانانی است که بلندتر بودن قد و اندام در رشته ورزشی آنها، یک مزیت به حساب آمده و می‌تواند کمک شایانی به بهبود عملکرد ورزشی آنها بکند. همچنین افراد غیرورزشکار نیز می‌توانند متناسب با شرایط سنی و سابقه ورزشی خود از مطالب ارائه شده در کتاب بهره گیرند، اما با توجه به حساس بودن برخی از تمرینات، برای انجام آنها بایستی از راهنمایی و نظارت مربیان و متخصصان ورزشی کمک بگیرند.

در خاتمه از انتشارات حتمی و کلیه عزیزانی که ما را در تهیه این کتاب یاری کرده‌اند کمال تشکر را می‌نماییم و از اساتید و خوانندگان گرامی تقاضا داریم تا چنانچه با مورد یا موارد اشتباهی در ترجمه کتاب مواجه گردیدند با انعکاس آن به ناشر محترم، موجب اصلاح مطالب را در چاپ‌های بعدی فراهم نمایند.

با تشکر: مترجمان

زمستان ۱۳۹۱

مقدمه و معرفی کتاب

هر نوجوانی که می‌خواهد به میزان محدودی (حدود چند سانتی متر) افزایش قد پیدا کند، می‌تواند از این کتاب استفاده کند. همچنین والدینی که می‌خواهند فرزندانی بلند قد داشته باشند، می‌توانند مخاطب این کتاب باشند. لازم به تذکر است که این کتاب بطور ویژه برای کمک به افزایش قد کودکان در حال رشد به میزان چند سانتی متر بیشتر از حد طبیعی نوشته شده است.

عوامل بسیاری در رشد قد نقش دارند که در این میان ژنتیک یا وراثت عامل اصلی به حساب می‌آید. از آنجا که در مورد وراثت کاری نمی‌توان انجام داد، از این رو در این کتاب به آن پرداخته نشده است.

خوشبختانه علیرغم آنچه گفته شد راهایی وجود دارد که در اکثر موارد منجر به افزایش قد طبیعی شما حداقل تا ۵ سانتی متر می‌شود. حتی کسانی که تلاش بیشتر و وقت بیشتری را اختصاص دهند می‌توانند تا ۱۰ سانتی متر یا بیشتر به قدشان بیفزایند.

اگر تنها مدت زمان ۲۰ تا ۴۵ دقیقه در روز را به مدت ۵ روز در هفته به تمرینات ما اختصاص دهید، می‌توانید به افزایش قد خود کمک کنید و چنانچه ۴۵ تا ۷۵ دقیقه از وقت روزانه خودتان را به مدت ۶-۷ روز در هفته در اختیار ما قرار دهید، طی چند هفته خواهید توانست بیش از ۵ سانتی متر به قد خود بیفزایید.

بله، برای انجام این کار فقط لازم است که وقت خودتان را به برنامه ما اختصاص دهید و مطمئن باشید کارهایی که لازم است برای دستیابی به این افزایش قد انجام دهید، زیاد مشکل نیست. در حقیقت انجام این کارها بسیار آسان است. هر چقدر که شما تلاش کنید به همان اندازه نتیجه خواهید گرفت. جدیت، پشتکار و اشتیاق برای رسیدن به این هدف از عوامل کلیدی هستند.

تمرینات و فعالیت‌های بدنی زیادی می‌تواند در برنامه زندگی روزمره شما قرار گیرد. شما می‌توانید تمرینات ورزشی و حرکات کششی را به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود به کار ببندید. حرکات کششی را می‌توان حتی هنگام تماشای تلویزیون انجام داد.



آیا می‌توان انتظار داشت که سریعاً به قد موردنظر خود دست یافت؟

در پاسخ می‌توان گفت که برخی افراد توانسته‌اند با به کارگیری تمرینات و حرکات کششی که در این کتاب آمده‌است، در طول ۲ هفته بیش از ۲/۵ سانتی متر را به قد خود بیفزایند. پس این امر امکان‌پذیر است.

اگر نتوانستید همه یا بعضی از تمرینات را انجام دهید، آن وقت باید چکار کنید؟

ما به شما یک برنامه اساسی می‌دهیم که شما بتوانید از آن پیروی کنید. در این کتاب ما به شما یک نقطه شروع ارائه می‌دهیم تا شما بر اساس آن، تمرینات را شروع کنید، که البته می‌توانید نقطه شروع مذکور را با برنامه تمرینی، محدودیت‌های زمانی، توانایی ورزشی و همچنین میزان جدیت و علاقه خودتان تطبیق دهید.

ما می‌خواهیم که شما موفق شوید پس برای موفق شدن بایستی جدیت و استقامت داشته و از لحاظ زمانی سرمایه گذاری کنید. هنگام انجام این تمرینات بایستی نسبت به آن شور و اشتیاق داشته باشید، به همین دلیل ما یک برنامه منعطف را در اختیار شما قرار داده‌ایم تا شما بتوانید برنامه شخصی خود را در آن بکنجانید. در عین حال ما باید با احتیاط عمل کنیم و راهنمایی‌های کلی ارائه شده در کتاب را به کار گیریم.

بسیاری از افراد در برنامه افزایش قد به آسانی شکست می‌خورند زیرا آنها با اشتیاق و انرژی فراوان کار را شروع کرده و سپس در عرض ۳ هفته تمام انرژی خود را تخلیه نموده و متوقف می‌شوند. دو دلیل عمده توقف تمرینات این دسته افراد شامل فشرده و بیش از حد انجام دادن تمرینات است.

دلیل دیگری که باعث عدم موفقیت افراد می‌شود این است که آنها یک برنامه منظم روزانه را جهت انجام دادن تمرینات ندارند. اگر قصد دارید بعضی روزها تمرینات را انجام ندهید، لطفاً اطمینان حاصل کنید که برای انجام آنها در روزهای تعطیل برنامه‌ریزی کرده باشید. سعی کنید قدتان را به طور منظم و در قالب فعالیت‌های عادی روزمره مثل غذا خوردن و خوابیدن، افزایش دهید. اکنون بیایید بلند قد شویم.

اطلاعات پیش زمینه

به طور خلاصه عوامل اصلی که منجر به افزایش قد می شوند، عبارت از موارد زیر می باشند:

- ژنتیک یا وراثت
- تغذیه
- هورمون رشد (GH)
- تمرینات ورزشی
- صفحات رشدی
- خواب
- تنفس عمیق
- ماساژ

سؤال: کدامیک از عوامل مذکور را نمی توان کنترل کرد؟

پاسخ: عامل ژنتیک یا وراثت را نمی توان کنترل کرد.

هنگامی که صفحات رشدی شما به هم جوش خورده و بسته شوند، دیگر نمی توانید روی کنترل قد و تغییر آن از طریق ژنتیک تأثیری داشته باشید.

معمولاً این امر (بسته شدن صفحات رشدی) در حدود ۲۴ سالگی اتفاق می افتد، با این حال شما بعد از این سن هم می توانید رشد کنید، هر چند این کار خیلی سخت تر از سنین قبل از ۲۴ سالگی است.

لازم به ذکر است که بعد از اینکه صفحات رشدتان به هم جوش خورد و بسته شد، شما خواهید توانست که حداکثر به مقدار ۵ سانتی متر به قد خود بیفزایید.

از آنجایی که ۵ سانتی متر در قد یک مقدار زیاد به حساب می آید، پس زیاد نگران بسته شدن صفحات رشدی نباشید. این همان مطلبی است که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت و شما می توانید آن را کنترل کنید.

ما همچنین در این کتاب چگونگی افزایش ترشح هورمون رشد را جهت کمک به رشد عمده بدنتان به شما نشان خواهیم داد. در خصوص ارتباط خواب با افزایش قد نیز صحبت خواهیم کرد.