

اصول علمی کار با وزنه و دستگاههای بدنسازی

در ورزشکاران و بیماران

دکتر شرام محقق

متخصص پزشکی ورزشی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر مریم حاجیان

رئیس دینت پزشکی اجتماعی و طب پیشگیری

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: محقق، شهرام، ۱۳۲۹ -
اصول علمی کار با وزنه و دستگاههای بدنسازی در
ورزشکاران / بیماران / شهرام محقق، مریم حاجیان،
تهران: سپینا، ۱۳۹۱.
ص: ۷۵، مصور، جدول.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

: ۳۰۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۵۲۴۳-۲۱-۵ ریال
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع

فیبا
کتابنامه: ص: ۶۸.
تمرین با وزنه-- اثر فیزیولوژیکی
تمرین با وزنه -- ابزار و وسایل
بدنسازی
حاجیان، مریم، ۱۳۵۶ -
۱۳۹۱ الف ۶ / م GV۵۲۴۳

منابع افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسایی ملی

-
۶۱۳/۷۱۳
۲۹۶-۵۲۹:

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

یادداشت
موضوع

موضوع

موضوع

موضوع
شخصیه افزوده

ده بندی کنکره

رده بندی دیوپی

شماره کتابشناسی ملی

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد؛ هر گونه تکثیر، کپی و بازنویسی از این کتاب به هر شکلی و در هر رسانه‌ای اعم از کتاب، نرم‌الزار، لوح فشرده، مجلات و جزوه درسی بدون اجازه کتبی از ناشر، مجوز و قابل پیگرد قانونی است.

تہوار:

خیابان: جمالزاده جنوبی، کوچه دانشور، ساختمان ۳۶

تلفن: ۵۱-۵۶۹۴۴-۲ طبقه ۸، واحد ۳۲

عنوان : اصول علمی کار با وزنه و دستگاههای بدنسازی در ورزشکاران و بیماران

فاش : انتشارات سینا طب

تألف : دکتہر شهرام محقق، دکتہر مریم حاجیان

لیتوگرافی : نگین

جواب : مهر آفرین

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۱

صحافی : مهرآفرین

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۰۰-۵۲۴۳-۲۱-۵: شایک

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

قال علی (ع):

لَا غِنَى كَالْعَقْلِ، وَلَا فَقْرٌ كَالْجَهْلِ، وَلَا
مِيرَاثٌ كَالْأَدَبِ، وَلَا ظَهِيرٌ كَالْمُشَاوَرَةِ

هیچ بی نیازی چون عقل و هیچ بینوایی
چون جهل و هیچ میراثی چون ادب و هیچ
پشتیبانی چون مشاوره با دیگران نباشد.

فهرست مطالب

۹	 دیباچه
۱۱	 مقدمه
۱۳	 تاریخچه
۱۵	 تعریف
۱۸	 اصول کلی
۴۶	 نکات کلی کار با وزنه در بیماران و گروه‌های خاص
۵۵	 اصول انجام برخی تکنیک‌های رایج در کار با وزنه
۵۵	 اسکات
۵۶	 Bench Press
۵۸	 پرس شانه
۶۰	 کشش لاتیسیموس
۶۰	 Chest Fly
۶۲	 پرس زانو
۶۴	 Lunge
۶۶	 Biceps Curl
۶۸	 فهرست منابع

دبیاچه

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی زاید و کاستی

استفاده از دستگاه‌های بدنسازی در جامعه امروز بسیار متداول شده است. تقریباً تمام افراد در منزل و یا در محل کار به این وسایل دسترسی دارند. همچنین در بسیاری از بوستان‌های کشور این‌گونه وسایل را می‌توان دید. با آن که استفاده از این وسایل بسیار سودمند است، به کرات مشاهده می‌شود که کاربران این‌گونه وسایل از روش صحیح و علمی استفاده از این وسایل بی‌اطلاع بوده و با انجام تکنیک غلط خود را در معرض آسیب قرار می‌دهند. این نوشته با توجه به سؤالات بسیاری که در این خصوص برای کاربران این‌گونه وسایل مطرح بوده و لزوم انتقال آخرین داده‌های صحیح و بروز به آنها نگارش شده است. مخاطب اصلی آن پزشکان و کادر پزشکی بوده ولی سعی بر آن بوده که تا حد امکان به قلمی ساده نوشته شود تا برای عموم مردم و ورزشکاران نیز قابل استفاده باشد.

نگارندگان این اثر با وجود تلاش برای تهیه متنی بی‌نقص، بر این باورند که این نوشته خالی از خطا و لغزش نبوده و پیشاپیش از کلیه خوانندگان ارجمند از این بابت پوزش طلبیده و از آنان صمیمانه تقاضا دارند که نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را نسبت به این اثر، از طریق پست الکترونیکی sh.mohaghegh@sbmu.ac.ir در اختیار مؤلفان قرار دهند تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

در جستجوی اهل دلی عمر ما گذشت تا چه قبول افتد و چه در نظر آید

مقدمه

با پیشرفت‌های پزشکی در دهه‌های اخیر در کشور ما بسیاری از بیماری‌های عفونی و واگیردار تا حد قابل ملاحظه‌ای تحت کنترل در آمده است و در حال حاضر علت اصلی مرگ‌ومیر را تشکیل نمی‌دهند. از طرفی با صنعتی شدن جوامع و استفاده روزافزون از فناوری‌های پیشرفته در زندگی روزمره فقر حرکت و فعالیت بدنی به طور واضح در زندگی اکثر مردم دیده می‌شود. در نتیجه در بسیاری از کشورها از جمله کشور ما بیماری‌های غیرواگیر به علت اصلی مرگ‌ومیر تبدیل شده که عمدتاً شامل حوادث رانندگی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها است.

سازمان بهداشت جهانی اولین شاخص سلامتی یک جامعه را میزان فعالیت بدنی و تحرک جسمانی در آن جامعه دانسته است. شواهد و مطالعات اخیر نشان داده است که حتی افزایش مختصر در فعالیت جسمی می‌تواند برای سلامتی افراد بسیار سودمند بوده و سبب ارتقاء کیفیت زندگی افراد در همه سنین و با هر سطحی از سلامت می‌شود.

بر طبق سرشماری نفوس و مسکن کشور در سال ۱۳۹۰، بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشور شهرنشین هستند. یکی از مشکلات انجام ورزش و فعالیت بدنی در شهرها، نبود فضای ورزشی مناسب برای این منظور است. کمبود فضای ورزشی در شهرها هنگامی که با مشکل ساعات و زمان مناسب انجام ورزش از لحاظ آلودگی هوا و همچنین کمبود زمان انجام ورزش ناشی از زندگی پرتنش شهری همراه می‌شود، به چالشی اساسی در برابر افزایش فعالیت بدنی شهرنشینان مبدل می‌شود.

یکی از راه‌های آسان و در دسترس افزایش فعالیت بدنی در جاصعه امروز استفاده از وزنه و دستگاه‌های بدنسازی است. استفاده از وزنه و وسایل بدنسازی به دلیل سهولت تهیه و دسترسی به آنها و امکان انطباق زمان فراغت افراد در محل زندگی و کار با ساعات ورزش روز بروز بیشتر می‌شود. در حال حاضر در بسیاری از بوستان‌های شهرهای کشور می‌توان به راحتی به این وسایل دست یافت. در بسیاری از سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی نیز سالن‌های بدنسازی برای استفاده کارکنان تدارک دیده شده است. همچنین از آن جهت که این گونه فعالیت‌ها قابل انجام در فضاهای بسته نیز می‌باشند، در صورت وجود تهویه مناسب کمتر با مشکلات آلودگی هوای فضای بیرون مواجه هستند.

از سوی دیگر به دلیل نقش برجسته کار با وزنه و دستگاه‌های بدنسازی در درمان و توانبخشی بسیاری از بیماری‌ها نظیر آرتروز و پوکی استخوان در حال حاضر کار با این وسایل نقشی فزاینده‌تر از افزایش فعالیت بدنی و اثرات مثبت آن در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامتی کاربران آن ایفا کرده و به نوعی ابزار درمانی برای بیماران تبدیل شده است. بسیاری از بیماران توانایی یا زمان رفت و آمد مکرر به مراکز توانبخشی را نداشته و صرفاً قادر می‌باشند با تهیه این وسایل در منزل و یا محل کار به "ورزش درمانی" خود بپردازند.

با توجه به موارد ذکر شده، آگاهی کادر پزشکی و عموم مردم و بیماران از اصول صحیح انجام کار با وزنه و دستگاه‌های بدنسازی ضروری است. در این نوشته هر کجا صحبت از کار با وزنه می‌شود، منظور ورزش مقاومتی به طور کلی است که می‌تواند با وزنه و یا وسایل مشابه انجام شود.