

به نام خداوند بخشندۀ و مهربان

راست قامتی

حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمندان

مؤلف:

پائول دی آرزو

مترجم:

دکتر احمد آزاد

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر افزا

❖ انتشارات طنین دانش ❖

ناشر کتب تخصصی حوزه علوم ورزشی

۱۳۹۸

سروشناسه	دارتسو، پل	:
عنوان و نام پدیدآور	D'Arezzo, Paul	:
راست قامتی حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمدان/ مولف پائول دی آرززو؛ مترجم احمد آزاد.	راست قامتی حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمدان/ مولف پائول دی آرززو؛ مترجم احمد آزاد.	:
مشخصات نشر	تبریز؛ طنین دانش، ۱۳۹۷	:
مشخصات ظاهری	۲۱۴ ص؛ مصور.	:
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۳-۱	:
وضعیت فهرست نویسی	فیبا	:
یادداشت	عنوان اصلی: Posture Alignment, The Missing Link in Health and Fitness, c 2003	:
موضوع	ورزش درمانی	:
موضوع	Posture وضعیت بدن	:
شناسه افزوده	آزاد، احمد، ۱۳۳۲-، مترجم	:
رده بندی کنگره	RM۷۲۵	:
رده بندی دیوبی	۶۱۵/۸۲	:
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۲۹۹۹۲	:



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



ناشر: نخبمن، تربیت‌بخشی و علوم ورزشی

راست قامتی

حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمدان

تألیف: پائول دی آرززو

ترجمه: دکتر احمد آزاد (دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر انزلی)

ناشر: طنین دانش - تبریز

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

شماره: ۱۰۰

شماره گان: ۱۰۰ نسخه

www.tanindanesh.ir

تبریز - آبرسان؛ ۰۴۱۳۳۴۶۰۸۰

مقدمه مترجم

بنام خداوند جان آفرین

ما پدران و مادران، بارها ترک خوردیم اما نشکستیم. زیر بار مسئولیت‌های زندگی قامتمان خم شد، اما به زمین نیفتادیم. فرزندان را به سیرت و صورت به نیکویی آراستیم، اما خود را نه به سیرت، بلکه به صورت شکسته یافتیم. اکنون که تلاش‌های مقدس به بار نشسته‌اند، زمان پرداختن به خویشتن است. زمان بازگشت به راست قامتی.

کتاب حاضر اصول بازگشت به راست قامتی و اصلاح آرایه قامت را با زبانی ساده تشریح می‌کند. تحفه‌ای ناچیز تقدیم به پدران و مادران سالخورده‌ای که در کشمکش زندگی تن خود را به فراموشی سپرهاند.

احمد آزاد

بهمن ماه ۱۳۹۷

فهرست مطالب

مقدمه

۱۱

فصل اول. مشکل چیست؟

- مارپیچ وارونه • انباستگی تحلیل رفتن عملکردهای بدن • زنگ بیدار باش • چیزی که قبلًا کارساز بود اکنون دیگر موثر نیست • جریان عادی پیری • چه چیزی ما را پیر جلوه می‌دهد؟ • علت مارپیچ وارونه • چرا راست قامتی مهم است؟ • نمود ظاهری • کی، من؟ • چیزی که نمی‌خواهیم • نحوه اصلاح آرایه قامت • همه باهم برابریم

۲۹

فصل دوم. مبانی بدن

- موزه تاریخ طبیعی • شهرنشینی • قوانین نیوتون • حرف G • فیزیک، مهندسی و معماری • یک جعبه انعطاف‌پذیر • بدن ما به عنوان سازه‌ای پویا • قانون ولف • بی‌حرکتی • پیری • ذخیره عملکردی • چیزی که باید در مورد عضلات بدنیم • هیچ عضله‌ای به صورت جزیره دور افتاده نیست • آنچه که باید در مورد مفاصل بدنیم • انعطاف پذیری

۵۱

فصل سوم. چرا حرکت دو نفر مشابه نیست

- چرا چیزی بنام آرایه قامتی بد وجود ندارد • بداهه نواز چیره دست • چرا نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم • بدن ما از وقایع با خبر است • درد • درماندن و درهم شکستن • هر رفتار عادتی ممکن است طبیعی نباشد

۶۳

فصل چهارم. خودسنجه: بدن چگون باید به نظر برسد؟

- مروری بر آرایه بدنی مطلوب • نگاهی بخود • روش کار • حس مربوط به کجی‌های قامت
فصل پنجم. مزایای نهفته تمرين راست قامتی بسیارند

- تفویت بیشتر اختلالات عملکردی • پاها تاب رقابت با ریه‌ها را ندارند • اغلب از آنچه که واقعاً مورد نیاز است پرهیز می‌کنیم • تمرکز بر نمود ظاهری • چرا گاهی هرنوع برنامه فعالیت ورزشی مؤثر به نظر می‌رسد؟ • کارتل آمادگی جسمانی • طب نوین

۷۹

فصل ششم. راه حل

- خبرهای خوب • هر چیزی که نیاز داریم فراهم است • بدن می‌خواهد به جایگاه اصلی خود برگردد • بدن چگونه به آرایه قامتی صحیح بر می‌گردد • حس عجیب و غریب • درد • صدای مفاصل • حس جنبشی • هر کس بهترین کارشناس بدن خود می‌باشد • عضلات چگونه قوی‌تر می‌شوند • انعطاف پذیری چگونه به دست می‌آید

۱۰۳

فصل هفتم. تمرينات

فهرست برنامه‌های اصلاح آرایه قامت • انتخاب یک برنامه • مدت و تواتر تمرين • آیا این برنامه‌های تمرينی همه کج قامتی‌ها را اصلاح می‌کنند؟ • اصلاح آرایه قامت چه مدتی به طول می‌انجامد؟ • تمرينات • دستور العمل تمرين را بدقت مطالعه کنید • تمرينات را با آرایه قامتی صحیح اجرا کنید • سه گروه تمرين • گاهی به نظر می‌رسد که تمرينات موثر نیستند، چه باید کرد؟ • برنامه‌های تمرين • گروه تمرين‌ها

۱۹۹

فصل هشتم. چه اقدامات دیگری را می‌توان انجام داد؟

یازده شیوه تفکر جدید • کشیدن و دراز کردن • هشت تصویر برای راست قامتی • شرکت در کلاس یوگا • تمرين با وزنه • رشته‌های ورزشی و دیگر انواع فعالیت بدنی • روش رولفینگ • دوره شادکامی

مقدمه

اطراف خود را نظاره کنید، ما به جمعیت بیماران متحرک بدل شده‌ایم. قامت‌ها خمیده، راه رفتن اردک وار و فرو نشستن قامت در زیر وزن. هر روز پشت صندلی‌ها در خود فرو می‌رویم و مدت‌های طولانی پشت میز و کامپیوتر قوز می‌کنیم. اغلب ما کچ قامت به نظر می‌رسیم و به طور کلی سن کچ شدن قامت هر روز پایین‌تر می‌رود. این اختلالات به ما آسیب می‌زنند و عمرمان را به یغما خواهند برداشت.

چرا که قامت و وضعیت بدن چیزی فراتر از فقط زیبایی می‌باشد. در حالیکه اغلب مردم وضعیت قامتی را به منزله نمود ظاهری می‌دانند، تعداد اندکی از این موضوع باخبرند که وضعیت قامت و آرایه بدن رابطه تنگاتنکی با عملکرد (توانایی و ناتوانی در انجام کارهای بدنی) دارد و به ویژه در سنین بالا، آرایه قامت با درد و ناتوانی عضلانی و مفصلی نیز در ارتباط است.

شما ممکن است به دلایل مختلف این کتاب را انتخاب کنید. شاید از نمود ظاهری خود راضی نیستید. خمیده قامت، درهم فروریخته و کچ قامت به نظر می‌رسید. امکان دارد خود را به اندازه مطلوب سالم و تندرنست میندارید. ممکن است خیلی زودتر از زمان موعود تصور کنید که کم کم دارید شبیه مادر و پدر و مارد بزرگ و پدر بزرگ خود می‌شوید.

خواهی خواهی، ما بر اساس وضعیت قامت مورد قضاوت قرار می‌گیریم و بر این اساس در مورد دیگران نیز قضاوت می‌کنیم. آن‌هایی که راست قامت‌اند، شادتر، دارای اعتماد به نفس بیشتر و با خودکنترلی بالاتر به نظر می‌رسند. افراد پیر با وضعیت قامتی مطلوب جوان‌تر جلوه می‌کنند.

سن و سال مهم نیست، آرایه قامت نمود ظاهری را بهبود می‌بخشد. شما جوان‌تر به نظر خواهید رسید. مردم تفاوت در شیوه حرکت را در شما شاهد خواهند بود.

یا ممکن است دریابید که دیگر قادر به انجام کارهای قبلی خود نیستید، کارهایی که به راحتی از عهده آن‌ها برمی‌آمدید. همراه با بالا رفتن سن تحلیل تدریجی قابلیت‌های بدنی نیز وجود دارد. به تدریج تمايل به کناره‌گیری از ورزش‌ها و فعالیت‌های دلخواه نمایان می‌شود. اگر مراقب نباشیم، انجام امور ساده، بالا رفتن از پله‌ها، دردرساز شده، نشستن بر زمین به امری غیرممکن تبدیل می‌شود. اما همه این ضعف‌های عملکردی طوری نیستند که غیرقابل اجتناب باشند. راهکارهایی وجود دارند که می‌توان از آن پیشگیری کرد.

چنان‌که مشاهده خواهید کرد، با تخریب راست قامتی عدم تمايل به فعال بودن نیز هویدا می‌شود. فعال بودن دیگر لذت بخش و راحت نیست. اصلاح آرایه قامت و برگشت به راست قامتی می‌تواند

این رخدادها را معکوس کند. با اصلاح کچ قامتی، غرق در حس تندرنستی می‌شویم.

یا ممکن است شما به مدت طولانی راهتان به مطب دکترها باز بوده، یا توصیه‌های مراقبان بهداشت را به کار بسته‌اید و یا یک برنامه تمرینی را اجرا کرده‌اید. اما هیچ یک از این اقدامات چاره‌ساز

۸ راست قامتی حلقه‌ی مفقود در تندرستی و آمادگی جسمانی سالمندان

مشکل شما نبوده و موثر واقع نشده‌اند. نگارنده کتاب به عنوان یک پزشک طی سالیان به باوری رسیده‌ام که بسیاری از آسیب‌ها و اختلالات عضله و مفصل، از جمله کمر درد، اختلالات زانو و مچ پا، سندروم تونل کارپال یا تونل مچ دست^۱ و اختلالات عضلات گردنده شانه ناشی از بهم خوردن راستای قامت هستند. وقتی مفاصل و عضلات از راستای خود خارج شوند و آرایه آن‌ها مختل شود، درد عارض می‌شود. در این موارد اصلاح آرایه قامت چیزی است که به آن نیاز دارد.

تمرینات ساده حلول مشکلات ما نیستند. در مرحله اول باید آرایه قامت اصلاح شود، اغلب تمرین‌ها اختلالات عملکردی را تقویت کرده و یا آن‌ها را به عارضه‌ای ماندگار تبدیل می‌کنند. به همین علت می‌توان ادعا کرد که اصلاح آرایه قامت و راست قامتی حلقه مفقوده تندرستی و آمادگی جسمانی می‌باشد.

در بخش اول این کتاب اصول راست قامتی تشریح می‌شود. عمداً از بازی با نامهای علمی عضلات پرهیز شده است. اصول بنیادین عملکرد عضلات، مفاصل و راست قامتی ساده و قابل فهم حتی توسط یک کودک می‌باشد.

در ادامه مطالبی در مورد خودستنجی ارائه شده است. در این مبحث شما می‌توانید وضعیت قامتی و میزان راست قامتی خود را با نگاهی دقیق‌تر مورد بررسی قراردهید. سپس تمرین‌ها در قالب برنامه‌های مختلف کنجدانه شده‌اند تا بتوانید تغییرات قامتی مشخص را اصلاح کنید. اگر پشت یا شانه به جلو گرد شده‌اند، تمرین‌هایی برای اصلاح وجود دارند. اگر زانوها، مچ پا و پا دچار آزدگی‌ست، تمرین‌هایی برای رهایی از درد وجود دارند.

با ورق زدن این کتاب درخواهید یافت که بعضی از تمرین‌ها با تمرین‌های عادتی قبلی شما متفاوتند. هدف این تمرین‌ها این نیست که شما در قالب الگوهای حرکتی حرکتی قبلی خود پیش روید، بلکه این تمرین‌ها در یک روند آهسته و تدریجی مناطق سفت و ضعیف بدن را اصلاح و شما را به راست قامتی برمی‌گردانند.

بخش پایانی بعضی از روش‌های جایگزین مربوط به شیوه تفکر در مورد تندرستی و آمادگی جسمانی را معرفی می‌کند، تا شما بتوانید در دهه‌های بعدی عمر عملکرد حرکتی خود را حفظ کنید.

بدانید که روش‌های درمانی معجره آسایی وجود ندارد. انبوه یافته‌های فناورانه و دستاوردهای طب نوین قادر به بازگرداندن وضعیت قامت به حالت اولیه خود نیستند. این بازگشت به نیروی اراده فرد مربوط است. این امر مستلزم اندکی تلاش است و ارزش تلاش را نیز دارد.

^۱. سندروم تونل کارپال (CTS) یک عارضه‌ی شایع در مچ و کف دست است که می‌تواند حرکات دست را مختل کند. این سندروم به دلیل فشار به عصب ابتدای کف دست (عصب مدیان) ایجاد می‌شود. به دلیل فعالیت‌هایی که افراد با دست‌های خود انجام می‌دهند