

الحمد لله  
الرحمن  
الرحيم



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

# منزل پویا

راهنمای تمرینات قدرتی در منزل برای افراد پاراپلژی

تألیف:

انجمن حرکت و تمرین ضایعات نخاعی کانادا (۲۰۱۱)

ترجمه:

دکتر فریبا محمدی

استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان و نام پدیدآور	: منزل پویا: راهنمای تمرینات قدرتی در منزل برای افراد پاراپلژی / تالیف انجمن حرکت و تمرین ضایعات نخاعی کانادا؛ ترجمه فریبا محمدی.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-8930-27-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Active home: home strength training guides for people with paraplegia.
عنوان دیگر	: راهنمای تمرینات قدرتی در منزل برای افراد پاراپلژی.
موضوع	: پاراپلژی -- بیماران - توانبخشی / Paraplegics - Rehabilitation
موضوع	: ورزش روی صندلی چرخدار / Wheelchair sports
موضوع	: ورزش معلولان / Sports for people with disabilities
شناسه افزوده	: محمدی، فریبا، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	: انجمن حرکت و تمرین ضایعات نخاعی کانادا / SCI Action Canada
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
رده بندی کنگره	: RC۴۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۸۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۱۳۴۵۹

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



## منزل پویا: راهنمای تمرینات قدرتی در منزل برای افراد پاراپلژی

ترجمه: دکتر فریبا محمدی

شابک: ۳-۲۷-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸ قطع: رقی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) - شماره: ۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir [info@ssrc.ac.ir](mailto:info@ssrc.ac.ir)

## پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نمود است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۷	پیشگفتار
۸	راهنمای کلی
۱۷	بخش اول - تمرینات مقاومتی
۱۷	حرکت پارویی پشت
۱۸	پرس شانه
۲۰	حرکت زیربغل
۲۱	جلو بازو با کش
۲۳	حرکت پشت بازو
۲۴	چرخش خارجی
۲۶	چرخش داخلی
۲۹	تمرین های مقاومتی بیشتر
۲۹	پرس سینه
۳۰	حرکت قفسه سینه
۳۲	حرکت قفسه سینه معکوس
۳۳	حرکت نشر از جانب شانه
۳۵	نشر از جلوی شانه

- ۳۶.....بالاتر بردن شانه (شراگ).....
- ۳۸.....پشت بازو از بالای سر.....
- ۴۰.....چرخش بالاتنه.....
- ۴۵.....بخش دوم - تمرینات کششی.....**
- ۴۵.....خم کردن گردن به طرفین (فلکشن جانبی گردن).....
- ۴۶.....کشش قسمت فوقانی پشت.....
- ۴۷.....کشش چرخشی نشسته.....
- ۴۸.....تمرینات کششی بیشتر.....**
- ۴۸.....خم کردن گردن.....
- ۴۸.....چرخش گردن.....
- ۴۹.....کشش سینه.....
- ۵۰.....کشش قسمت پایین پشت.....
- ۵۱.....حرکت کششی ساعد (عضلات باز کننده).....
- ۵۱.....حرکت کششی ساعد (عضلات خم کننده).....
- ۵۵.....بخش سوم - چگونه به اهداف خود دست یابیم؟.....**
- ۵۶.....تمرینات استقامتی.....
- ۵۷.....تمرینات قدرتی.....
- ۵۷.....جدول شدت فعالیت.....
- ۵۸.....بدن شما چه احساسی دارد؟.....
- ۵۹.....چگونه تمرینات خود را برنامه ریزی کنیم؟.....
- ۶۰.....برنامه تمرین هفتگی.....
- ۶۰.....منابع کمکی.....