

# فهرست مطالب

مقدمه: حرکات اصلاحی چیست؟ ..... ۵

فصل اول: علم حرکات اصلاحی ..... ۱۵

۱-۱- بخش اول: سیستم اسکلتی ..... ۱۷

۱-۲- بخش دوم: عضله و فاشیا ..... ۳۵

۱-۳- بخش سوم: سیستم عصبی ..... ۵۷

۱-۴- بخش چهارم: حرکات مفاصل ..... ۸۳

۱-۵- بخش پنجم: حرکت ..... ۱۰۵

فصل دوم: تمرینات اصلاحی به صورت بالینی ..... ۱۱۹

۲-۱- بخش ششم: آماده سازی شرایط برای مراجعه کننده ..... ۱۲۱

۲-۲- بخش هفتم: طراحی یک چالش درست ..... ۱۴۳

۲-۳- بخش هشتم: تجزیه و تحلیل حرکت تک مفصلی ..... ۱۵۵

۲-۴- بخش نهم: تجزیه و تحلیل حرکت چند مفصلی بالاتنه ..... ۱۷۳

۲-۵- بخش دهم: تجزیه و تحلیل یک حرکت چند مفصلی در پایین تنه ..... ۲۰۱

۲-۶- بخش یازدهم: بازیابی راستا و ثبات ساختاری ..... ۲۲۵

۲-۷- بخش دوازدهم: بازیابی تحرک از طریق ثبات ..... ۲۴۳

۲-۸- بخش سیزدهم: ارزیابی بافت نرم و اصلاحات آن ..... ۲۸۷