

## فهرست مطالب

فصل اول: معرفی تکنیک BFR و دکتر نیکلاس رولنیک (پیشگام معرفی تکنیک در آمریکا).....	۹
فصل دوم: اصول علمی BFR.....	۱۳
فصل سوم: عوارض آسیب و بی‌حرکتی و مقابله با آن.....	۱۷
فصل چهارم: دانش مربوط به قدرت تمرین درمانی با BFR.....	۲۳
فصل پنجم: خستگی در BFR.....	۳۱
فصل ششم: مکانیسم‌های اصلی BFR.....	۳۷
فصل هفتم: ایمنی.....	۴۳
فصل هشتم: تورم سلولی، IPC (بخش یک).....	۶۵
فصل نهم: تمرینات هوازی + BFR (بخش دوم).....	۷۱
فصل دهم: تمرینات مقاومتی + BFR (بخش سوم).....	۸۵
فصل یازدهم: برنامه‌دهی در BFR.....	۱۱۱
فصل دوازدهم: سایر شواهد علمی در BFR.....	۱۳۱
فصل سیزدهم: خلاصه.....	۱۴۳
فهرست منابع.....	۱۴۶