

فصل اول: عصب‌دهی عضلات

مقدمه

عصب‌دهی عضلات و مفاصل ناحیه‌های تنه و کرانیوسرویکال

عصب‌دهی شاخ قدامی

شبکه

اسامی اختصاصی اعصاب

اعصاب بین‌دنده‌ای

اعصاب منزیال راجعه

عصب‌دهی شاخ خلفی

فصل دوم: ناحیه‌ی تنه و کرانیوسرویکال

ناحیه‌ی تنه و کرانیوسرویکال

تولید گشتاور داخلی

نکات ویژه در مورد مطالعه عملکرد عضلات اسکلت محوری

فصل سوم: عضلات تنه

عضلات تنه: آناتومی و عملکرد عضلات به طور جداگانه

مجموعه‌ی اول: عضلات خلفی تنه (عضلات پشتی)

عضلات لایه‌ی سطحی بینابینی پشت

عضلات لایه عمقی پشت

گروه عضلانی ارکتوراسپاین

عضلات اسپاینالیس

عضلات لانگیسیموس

عضلات ایلیوکوستالیس

خلاصه‌ای از گروه عضلات ارکتوراسپاین

عضلات ترنسورسواسپاینال

عضلات سمی اسپاینالیس

مولتی فیدوس

روتاتورها

خلاصه‌ای از گروه عضلانی ترنسورسواسپاینال

گروه عضلات سگمنتال کوتاه

خلاصه‌ای از عضلات گروه سگمنتال کوچک

مجموعه دوم: عضلات قدامی - خارجی تنه (عضلات شکم)

تشکیل غلاف‌های رکتوس و Linea Alba

آناتومی عضلات شکمی

عملکرد عضلات شکم

حداکثر گشتاور داخلی عضلات فلکسور تنه در برابر اکستنسور تنه

مجموعه‌ی سوم: عضلات فرعی (Additional) (ایلیوپسواس و کوادراتوس لومباروم)

ایلیوپسواس

عملکرد عضله‌ی پسواس ماژور در ناحیه‌ی لومبوساکرال

عضله‌ی کوادراتوس لومباروم

عضلات تنه: تعامل عملکردی بین عضلات

۴۷	ثبات وابسته به عضله‌ی تنه
۴۷	عضلات ثبات‌دهنده‌ی اینترنسیک تنه
۴۹	ثبات‌دهنده‌های عضلانی اکسترنیک تنه
۵۱	انجام دادن حرکت استاندارد (Sit-up)
۵۵	فصل چهارم: عضلات ناحیه‌ی کرانیوسرویکال
۵۷	عضلات ناحیه‌ی کرانیوسرویکال: آناتومی و عمل آن‌ها به صورت جداگانه
۵۸	مجموعه‌ی اول: عضلات قدامی - طرفی ناحیه‌ی کرانیوسرویکال
۵۸	استرنوکلیدوماستوئید
۶۰	اسکالنها
۶۱	عضلات لانگوس کولی و لانگوس کاپیتیس
۶۲	رکتوس کاپیتیس قدامی، رکتوس کاپیتیس لترالیس
۶۲	مجموعه‌ی دوم: عضلات ناحیه‌ی خلفی کرانیوسرویکال
۶۳	اسپلینوس سرویسس و کاپیتیس
۶۵	عضلات ساب اکسیپیتال
۶۶	عضلات ناحیه‌ی کرانیوسرویکال
۶۹	ثبات ناحیه‌ی کرانیوسرویکال
۷۰	تولید حرکات وسیع و هماهنگ در سر و گردن: حداکثر استفاده از مکان چشم‌ها، گوش‌ها و بینی
۷۳	فصل پنجم: بلند کردن بار
۷۵	مسائل بیومکانیکی انتخابی از بلند کردن بار: تأکید بر کاهش آسیب‌های کمری
۷۵	مکانیک عضلانی اکستنشن کمر در طول بلند کردن بار
۷۵	تخمین زدن بزرگی نیروهای وارده به کمر در طول بلند کردن بار
۷۸	روش‌های کاهش نیرو بر روی عضلات پشتی در طول بلند کردن بار
۸۰	نقش افزایش فشار داخلی شکمی در طول بلند کردن بار
۸۱	منابع دیگر برای ایجاد گشتاور اکستانسوری به منظور بلند کردن اشیاء سنگین
۸۲	تشش پسیو که از کشیده شدن ساختارهایی لیگامانی خلفی تولید می‌شود.
۸۳	تشش تولیدی عضلانی توسط فاسیای توراکولومبار منتقل می‌شود.
۸۹	خلاصه (Synopsis)
۹۱	فصل ششم: نکات کلینیکی
۹۳	نگاهی نزدیک‌تر به نقش برخی از عضلات شکمی و مولتی فیدوس‌های ناحیه‌ی لومبار در ثبات اسپاین
۹۳	عضلات شکمی
۹۶	مولتی فیدوس ناحیه‌ی کمری
۹۷	تمرین درمانی به عنوان راهی برای بهبود ثبات لومبولوبیک
۹۸	آیا بین چگونگی خوابیدن و توریکولی ارتباطی وجود دارد؟
۱۰۱	منابع