

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۴۴	Front Abdominal Power Test		فصل ۱: اصول آزمون دستی عضله
۴۴	Bridge Test یکطرفه در وضعیت سوپاین	۱	سیستم درجه بندی
۴۵	دم آرام	۱	شیوه های تست
۵۰	بازدم با نیرو	۳	معیار ارزیابی درجه عضلانی
۵۱	کف لگن	۶	دامنه حرکتی موجود
	فصل ۴: تست عضلات اندام فوقانی	۷	حرکت دهنده اصلی
۵۶	معاینه مقدماتی	۷	معاینه گر و ارزش تست عضلانی
۵۸	ابد اکشن و Upward Rotation اسکاپولا	۹	محدودیت های MMT
۶۱	الویشن اسکاپولا		
۶۴	ادا کشن اسکاپولا		
۶۶	Scapular Depression & Adduction		فصل ۲: تست عضلات گردن
۶۸	Scapular Adduction & Downward Rot.	۱۲	مقدمه
۷۱	لاتیسموس دورسی	۱۳	اکستنشن سر
۷۳	فلکشن شانه	۱۵	اکستنشن گردن
۷۶	اکستنشن شانه	۱۸	فلکشن سر
۷۸	ابد اکشن شانه	۲۱	فلکشن گردن
۸۱	ابد اکشن افقی شانه		
۸۳	ادا کشن افقی شانه	۲۳	فلکشن برای مجزا نمودن یک SCM
۸۶	چرخش خارجی شانه	۲۴	چرخش گردن
۹۰	چرخش داخلی شانه		
۹۳	فلکشن آرنج	۲۶	اکستنشن تنه
۹۷	اکستنشن آرنج	۳۰	تست اکستنشن فقرات کمری Sørensen
۱۰۰	سوپینشن ساعد	۳۱	الویشن لگن
۱۰۲	پرونیشن ساعد	۳۳	فلکشن تنه
۱۰۵	فلکشن مچ دست	۳۷	چرخش تنه
۱۰۸	اکستنشن مچ دست	۴۰	تست های مرکزی (Core tests)
۱۱۱	مقدمه ای بر تست عضلات دست	۴۱	Prone Plank Test
۱۱۲	فلکشن DIP و PIP انگشت	۴۲	تست تحملی Side Bridge
۱۱۳	تست فلکشن PIP و DIP ترکیبی	۴۳	Timed partial curl up test
۱۱۶	اکستنشن MP انگشت	۴۳	تست تحمل Isometric Trunk Flexor

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۸۹	تست های فصل ۱	۱۱۷	معرفی عضلات اینترنسیک
۱۹۱	تست های فصل ۲	۱۱۸	فلکشن MP انگشت
۱۹۴	تست های فصل ۳	۱۲۱	ابداکشن انگشت (بین استخوانی های خلفی)
۱۹۹	تست های فصل ۴ - مجموعه شانه	۱۲۳	اداکشن انگشت (بین استخوانی قدامی)
۲۱۰	تست های فصل ۴ - آرنج و ساعد	۱۲۵	فلکشن MP و IP شست
۲۱۴	تست های فصل ۴ - مچ و دست	۱۲۶	فلکشن IP شست (فلکسور بلند شست)
۲۲۱	تست های فصل ۵ - هیپ و زانو	۱۲۷	اکستنشن MP و IP شست
۲۲۹	تست های فصل ۵ - مچ پا	۱۲۹	ابداکشن شست
۲۳۳	پاسخنامه کلیدی تست ها	۱۳۲	اداکشن شست
۲۳۷	منع	۱۳۴	اپوزیشن (شست با انگشت کوچک)

فصل ۵: تست عضلات اندام تحتانی

۱۳۷	فلکشن هیپ
۱۴۰	فلکشن، ابداکشن و چرخش خارجی هیپ...
۱۴۲	اکستنشن هیپ
۱۴۵	اکستنشن هیپ برای ایزوله کردن گلوتوس...
۱۴۷	تست تعدیل شده اکستنشن هیپ ...
۱۴۸	اکستنشن هیپ در وضعیت طاقباز
۱۵۰	ابداکشن هیپ
۱۵۴	ابداکشن هیپ از وضعیت خمیده
۱۵۶	اداکشن هیپ
۱۵۹	چرخش خارجی هیپ
۱۶۲	چرخش داخلی هیپ
۱۶۵	فلکشن زانو
۱۶۹	اکستنشن زانو
۱۷۲	پلاتارفلکشن مچ پا
۱۷۶	دورسی فلکشن و اینورژن پا
۱۷۸	اینورژن پا
۱۸۰	اورژن همراه با پلاتار فلکشن پا
۱۸۳	فلکشن MP شست و انگشتان
۱۸۵	فلکشن DIP و PIP شست و انگشتان پا
۱۸۷	اکستنشن IP و MP شست و انگشتان پا