

فهرست

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۱	نحوه استفاده از کتاب
۱۳	فصل اول: تمرینات کششی
۱۴	خم کردن کمکی آرنج
۱۴	کشش عضله تراپیس
۱۵	کشش عضله بایسپس
۱۵	کشش عضلات خم کننده آرنج و شانه
۱۶	چرخش به داخل و خارج ساعد با کمک
۱۶	کشش عضلات چرخاننده ساعد
۱۷	کشش چرخاننده‌های خارجی ساعد
۱۷	کشش چرخاننده‌های داخلی ساعد
۱۹ الی ۱۸	کشش اکستنسورهای مچ و انگشتان دست
۱۹	کشش عضله اکستنسور کاپی رادیالیس
۲۰	کشش عضله اکستنسور کاپی اولناریس
۲۳ الی ۲۰	کشش فلکسورهای مچ دست و انگشتان
۲۳	کشش خم کننده‌های خارجی مچ دست
۲۴	کشش خم کننده‌های داخلی مچ دست
۲۴	کشش فلکسورهای دست و انگشتان
۲۵	فلکشن و اکستنشن کمکی مچ دست و حرکات طرفی مچ
۲۶ الی ۲۵	افزایش خم شدن آرنج
۲۸ الی ۲۶	افزایش صاف شدن آرنج
۲۸	تیلت داخلی - خارجی استخوان بازو در ناحیه آرنج
۲۹	دیستراکشن مفصل آرنج در وضعیت خم شده
۲۹	کشش خم کننده‌های طرفی مچ دست
۳۰	کشش عضله اداکتور پولیسیس لونگوس
۳۰	کشش عضله آپوننس شست
۳۱	کشش عضله اداکتور پولیسیس

- ۳۱ حرکات کمکی شست در جهات مختلف
- ۳۲ کشش لومبریکال‌ها
- ۳۲ کشش عضلات اینترئوسئوس
- ۳۳ خم کردن مفصل ابتدایی انگشت
- ۳۴ باز کردن مفصل ابتدایی انگشت
- ۳۴ فلکشن و اکستنشن کمکی انگشتان
- ۳۵ فلکشن و اکستنشن کمکی انگشتان (مفصل انتهایی)
- ۳۵ فلکشن و اکستنشن کمکی انگشتان (مفصل میانی)
- ۳۶ اکستنشن کمکی انگشتان
- ۳۶ کشش نزدیک کننده‌های انگشتان
- ۳۷ لغزش تاندونهای فلکسوری انگشتان
- ۳۸ فصل دوم: تمرینات فعال
- ۴۰ الی ۳۹ صاف کردن آرنج
- ۴۲ الی ۴۰ خم کردن آرنج
- ۴۲ لغزش دست روی میز
- ۴۳ چرخش به داخل و خارج ساعد
- ۴۳ چرخش به داخل و خارج ساعد با توپ
- ۴۴ خم کردن و صاف کردن مچ دست با توپ
- ۴۵ الی ۴۴ فلکشن و اکستنشن کمکی مچ دست
- ۴۶ خم کردن طرفی مچ دست به داخل و خارج
- ۴۷ حرکات چرخشی مچ دست
- ۴۷ حرکت چرخشی مچ دست با توپ
- ۴۸ خم کردن طرفی شست
- ۴۸ خم کردن طرفی شست
- ۴۹ چرخش انگشت شست
- ۵۱ الی ۴۹ فلکشن انگشتان
- ۵۱ اکستنشن انگشتان
- ۵۲ جمع کردن ملافه توسط انگشتان دست

- ۵۲ گرفتن و رها کردن برنج
- ۵۳ دور و نزدیک کردن انگشتان
- ۵۴ فصل سوم: تمرینات مقاومتی
- ۵۶ خم کردن مقاومتی آرنج
- ۵۷ خم کردن آرنج با باند الاستیک
- ۵۷ خم و صاف کردن آرنج با باند الاستیک
- ۵۹ الی ۵۸ صاف کردن مقاومتی آرنج
- ۶۰ چرخش به داخل ساعد با باند الاستیک
- ۶۱ چرخش به خارج ساعد با باند الاستیک
- ۶۱ چرخش به داخل و خارج ساعد
- ۶۲ فلکشن و اکستنشن میچ دست
- ۶۲ فلکشن مقاومتی میچ دست
- ۶۳ اکستنشن مقاومتی میچ دست
- ۶۳ فلکشن و اکستنشن میچ دست
- ۶۴ فلکشن و اکستنشن میچ دست با باند الاستیک
- ۶۶ الی ۶۴ فلکشن میچ دست با باند الاستیک
- ۶۷ الی ۶۶ خم کردن طرفی میچ دست به خارج با باند الاستیک
- ۶۷ نزدیک کردن انگشت شست
- ۶۸ نزدیک کردن شست به هر انگشت دست
- ۶۸ نزدیک کردن شست به سمت انگشت کوچک
- ۶۹ نزدیک کردن انگشت شست با باند الاستیک
- ۶۹ دور کردن انگشت شست با باند الاستیک
- ۷۰ دور کردن انگشت شست از کف دست
- ۷۰ خم کردن انگشت شست
- ۷۱ اکستنشن انگشت شست با باند الاستیک
- ۷۱ خم کردن انگشت شست
- ۷۲ فلکشن مقاومتی انگشتان
- ۷۲ فلکشن مقاومتی آخرین بند انگشتان

- ۷۳..... فلکشن مفاصل انگشتان به صورت مقاومتی
- ۷۳..... فلکشن مفاصل میانی و انتهایی انگشتان
- ۷۴..... اکستنشن و فلکشن مقاومتی انگشتان
- ۷۴..... اکستنشن هر انگشت به صورت مجزا با باند الاستیک
- ۷۵..... اکستنشن انگشتان
- ۷۶ الی ۷۵..... اکستنشن انگشتان با باند الاستیک
- ۷۶..... صاف کردن مقاومتی انگشتان از مفاصل قاعده‌ای
- ۷۷..... دور کردن مقاومتی دو انگشت مجاور از یکدیگر
- ۷۷..... نزدیک کردن مقاومتی انگشتان
- ۷۸..... دور کردن مقاومتی انگشتان
- ۷۸..... دور کردن انگشتان از یکدیگر
- ۷۹..... فشردن سه انگشت به یکدیگر
- ۸۰..... فصل چهارم: تمرینات زنجیره بسته حرکتی
- ۸۱..... صاف کردن آرنج
- ۸۲..... بلند کردن بدن از روی صندلی
- ۸۲ الی ۸۳..... شنا رفتن در حالت ایستاده
- ۸۳..... شنا رفتن در حالت چهار دست و پا
- ۸۴..... شنا رفتن در حالت خوابیده
- ۸۵..... بلند کردن بدن از روی زمین
- ۸۵..... بارفیکس
- ۸۶..... جدول تجویز ورزشها
- ۸۶..... تمرینات کششی
- ۸۷..... تمرینات فعال
- ۸۸..... تمرینات مقاومتی
- ۸۹..... تمرینات زنجیره بسته
- ۹۰..... مراجع