

## فهرست

صفحه

عنوان

۱۱	پیشگفتار مؤلفین.....
۱۳	نحوه استفاده از کتاب.....
۱۵	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: تمرینات اندام فوقانی.....
۱۷	الف - تمرینات کششی.....
۱۷	کشش عضلات پشت شانه.....
۱۸	کشش عضلات خم کننده بازو.....
۱۸	بالا بردن دست‌ها.....
۱۹	کشش عضلات چرخاننده خارجی بازو.....
۱۹	کشش عضلات نزدیک کننده بازو.....
۲۰	کشش عضله پکتورالیس.....
۲۰	کشش عضله دوسر بازویی (بایسپس).....
۲۱	کشش عضله سه سر بازویی (تراپسپس).....
۲۱	کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو.....
۲۲	کشش عضلات خم کننده بازو.....
۲۳	کشش عضله پکتورالیس.....
۲۴	کشش عضلات فلکسور میچ دست و انگشتان.....
۲۵	کشش عضلات اکستانسور میچ و انگشتان.....
۲۵	کشش عضلات سوپیناتور.....
۲۶	کشش عضلات پروناتور.....
۲۶	بالا بردن دست‌ها.....
۲۷	ب - تمرینات فعال.....
۲۷	خم و صاف کردن آرنج و شانه.....
۲۷	جلو و عقب بردن متناوب دست‌ها.....
۲۸	دور کردن افقی بازوها.....
۲۸	حرکات پاندولی.....
۲۹	حرکات پاندولی از جلو به عقب.....
۲۹	حرکات پاندولی دایره‌ای شکل.....
۳۰	حرکات پاندولی با خم و صاف کردن آرنج و شانه.....
۳۰	حرکت پاندولی عرضی.....
۳۱	حرکت دایره‌ای شانه‌ها.....

- ۳۱ ..... خم و صاف کردن آرنج‌ها
- ۳۲ ..... بالا بردن شانه‌ها
- ۳۲ ..... نزدیک کردن افقی بازوها به سمت یکدیگر
- ۳۳ ..... حرکات چرخشی شانه
- ۳۳ ..... فلکشن و اکستنشن مچ دست
- ۳۴ ..... دور و نزدیک کردن انگشتان
- ۳۴ ..... باز و بسته کردن انگشتان دست
- ۳۵ ..... خم کردن بندهای میانی و انتهایی انگشتان
- ۳۵ ..... حرکات دایره‌ای دست
- ۳۶ ..... حرکات شست
- ۳۷ ..... اکستنشن مچ دست
- ۳۷ ..... فلکشن مچ دست
- ۳۸ ..... اولنار و رادیال دیویژن مچ دست
- ۳۸ ..... چرخش ساعد به داخل و خارج
- ۳۹ ..... گردش دستها با آرنج صاف
- ۳۹ ..... دور و نزدیک کردن بازوها
- ۴۰ ..... هل دادن دستها به جلو (press)
- ۴۰ ..... ج - حرکات مربوط به دامنه حرکتی اندام فوقانی با استفاده از چوب یا میله در آب
- ۴۰ ..... جلو آوردن بازوها تا ۹۰°
- ۴۱ ..... عقب بردن بازوها
- ۴۱ ..... دور کردن بازو از بدن
- ۴۲ ..... دور و نزدیک کردن بازوها
- ۴۲ ..... چرخش به خارج بازو
- ۴۳ ..... چرخش به داخل و خارج بازو
- ۴۳ ..... چرخش به خارج بازو
- ۴۴ ..... تمرینات مقاومتی اندام فوقانی با وزنه شناور یا پدال دستی در آب
- ۴۴ ..... دور و نزدیک کردن بازوها با پدال دستی
- ۴۵ ..... جلو بردن بازو با پدال دستی
- ۴۵ ..... عقب بردن بازو با پدال دستی
- ۴۶ ..... چرخش به داخل و خارج بازو با پدال دستی
- ۴۶ ..... نزدیک کردن کتفها با باند الاستیک
- ۴۷ ..... دور کردن بازو با باند الاستیک
- ۴۷ ..... بالا کشیدن دستها با باند الاستیک
- ۴۸ ..... بالا بردن بازو با وزنه‌های شناور

- فصل دوم: تمرینات اندام تحتانی..... ۴۹
- الف - تمرینات کششی..... ۴۹
- کشش عضلات خم کننده ران..... ۴۹
- کشش تنسور فاسیالاتا..... ۴۹
- کشش عضلات چرخاننده داخلی ران..... ۴۹
- کشش عضلات چرخاننده خارجی ران..... ۵۱
- کشش عضلات کشاله ران..... ۵۱
- کشش عضلات نزدیک کننده ران..... ۵۲
- کشش عضله چهار سر رانی..... ۵۳
- کشش چهارسر رانی..... ۵۳ الی ۵۴
- افزایش خم شدن زانو در حالت زانو زده..... ۵۴
- خم کردن کمی زانو..... ۵۵
- صاف کردن کمی زانو..... ۵۵
- کشش عضله گلوئوس ماکزیموس..... ۵۶
- کشش عضلات همسترینگ..... ۵۶
- کشش به همسترینگ به صورت فعال..... ۵۷
- کشش عضلات کاف..... ۵۷ الی ۵۸
- کشش عضلات جلوی ساق پا..... ۵۸
- کشش عضله سولئوس..... ۵۹
- کشش فاسیای کف پایي..... ۵۹
- ب - تمرینات فعال..... ۶۰
- جلو آوردن ران..... ۶۰
- عقب بردن ران..... ۶۰
- دور و نزدیک کردن پا..... ۶۱
- حرکات دورانی ران..... ۶۱
- حرکات چرخشی ران..... ۶۲
- حرکات پدال زدن..... ۶۲
- پرش در جا، همراه با دور کردن دست و پاها..... ۶۳
- انقباض عضلات با سن در حالت ایستاده..... ۶۳
- چرخش ران با زانوی خم..... ۶۴
- گام برداشتن به جلو..... ۶۴
- گام برداشتن به عقب..... ۶۵
- گام برداشتن به پهلو..... ۶۵
- گام برداشتن قیچی وار..... ۶۶

- ۶۶ ..... راه رفتن با زانوهای صاف
- ۶۷ ..... راه رفتن با گامهای بلند
- ۶۷ ..... راه رفتن با تخته پلاستیکی
- ۶۸ ..... رژه رفتن
- ۶۸ ..... اسکی در آب
- ۶۹ ..... در جا دویدن
- ۶۹ ..... دوچرخه زدن
- ۷۰ ..... حرکات لگن
- ۷۰ ..... حرکات دوچرخه‌ای یک پا
- ۷۱ ..... خم کردن زانو با وزنه
- ۷۱ ..... خم و صاف کردن زانو
- ۷۲ ..... خم کردن زانو با وزنه
- ۷۲ ..... چمباتمه زدن (squat)
- ۷۳ ..... صاف کردن زانو در زنجیره بسته حرکتی
- ۷۴ ..... خم و صاف کردن زانو
- ۷۴ ..... صاف کردن زانوها در زنجیره بسته حرکتی
- ۷۵ ..... بالا رفتن از پله
- ۷۵ ..... بالا آوردن میچ پا و انگشتان
- ۷۶ ..... پایین بردن میچ پا و انگشتان
- ۷۶ ..... حرکات کف پا به داخل و خارج
- ۷۷ ..... رسم حروف الفبا در آب
- ۷۷ ..... بلند کردن پاشنه
- ۷۸ ..... حالات مختلف راه رفتن بر روی میچ پا
- ۷۸ ..... پرش جفت پا در آب
- ۷۹ ..... خم و صاف کردن انگشتان
- ۷۹ ..... چمباتمه زدن (squat)
- ۸۰ ..... پایین آمدن از پله
- ۸۰ ..... لی لی کردن در مسیر شبیه هشت لاتین (8)
- ۸۱ ..... گام برداشتن به جلو با بانداستیک
- ۸۱ ..... گام برداشتن به عقب با بانداستیک
- ۸۲ ..... تمرین لانگ با بانداستیک
- ۸۲ ..... ج - تمرینات مربوط به اختلالات راه رفتن
- ۸۲ ..... نزدیک کردن پاها به همدیگر
- ۸۳ ..... گام برداشتن به پهلو

- انتقال وزن از پای به پای دیگر (چپ - راست)..... ۸۳
- انتقال وزن از پای به پای دیگر (جلو - عقب)..... ۸۴
- حفظ تعادل روی یک پا..... ۸۴
- حفظ تعادل با انجام حرکات یک پا..... ۸۵
- د- تمرینات اندام تحتانی در آب عمیق..... ۸۶
- دویدن در آب..... ۸۶
- قدم زدن در آب..... ۸۶
- دو چرخه زدن در حالت نشسته..... ۸۷
- حرکت اسکی در آب..... ۸۷
- حرکات متضاد دست و پا..... ۸۸
- بلند کردن هر دو زانو..... ۸۹
- حرکت پروانه‌ای..... ۸۹
- خم و صاف کردن متناوب پاها..... ۹۰
- خم کردن هر دو زانو..... ۹۰
- خم و صاف کردن زانو در وضعیت نشسته..... ۹۱
- دور کردن پاها در وضعیت نشسته..... ۹۱
- وضعیت الماس..... ۹۲
- بالا آوردن پاها با انقباض عضلات باسن..... ۹۲
- خم کردن ران با چرخش خارجی..... ۹۳
- حرکات متناوب پاها..... ۹۳
- دور و نزدیک کردن پاها..... ۹۴
- فصل سوم: تمرینات ستون فقرات..... ۹۵
- الف - تمرینات کششی..... ۹۵
- کشش عضلات طرفی گردن..... ۹۵
- کشش عضله تراپز تحتانی..... ۹۵
- کشش عضلات پشت گردن..... ۹۶
- کشش عضلات پشت شانه..... ۹۷
- کشش عضله لواتور اسکاپولا..... ۹۷
- کشش عضلات پشت تنه..... ۹۸
- کشش عضله گلوئئوس ماگزیموس..... ۹۸
- کشش عضلات جلوی تنه..... ۹۹
- کشش عضلات جلو و پشت تنه..... ۹۹
- کشش عضلات خارجی تنه..... ۹۹

- ۱۰۱ ..... کشش عضلهٔ پیریفورمیس
- ۱۰۲ ..... کشش به عضلهٔ پیریفورمیس در حالت نشسته
- ۱۰۲ ..... (ب) تمرینات فعال و مقاومتی
- ۱۰۲ ..... خم کردن گردن به جلو
- ۱۰۳ ..... خم کردن گردن به عقب
- ۱۰۳ ..... خم کردن طرفی گردن
- ۱۰۴ ..... چرخش گردن
- ۱۰۴ ..... عقب بردن سر و گردن
- ۱۰۵ ..... تیلت لگن
- ۱۰۵ ..... انقباض عضلات شکمی
- ۱۰۶ ..... حفظ تیلت لگن در وضعیت ایستاده
- ۱۰۶ ..... آوردن زانو به سمت قفسهٔ سینه
- ۱۰۷ ..... بلند کردن هر دو پا
- ۱۰۸ ..... تمرین شنا بر روی دستها داخل آب
- ۱۰۸ ..... جلو دادن تنه
- ۱۰۹ ..... اکستنشن ستون فقرات
- ۱۰۹ ..... مقاومت به اکستنشن تنه
- ۱۱۰ ..... اکستنشن تنه در حالت ایستاده
- ۱۱۲ الی ۱۱۰ ..... چرخش تنه
- ۱۱۴ الی ۱۱۳ ..... خم شدن طرفی تنه
- ۱۱۵ ..... خم و راست کردن تنه
- ۱۱۶ ..... شنا رفتن در حالت ایستاده
- ۱۱۷ ..... نزدیک کردن کتفها به هم
- ۱۱۸ ..... حرکت مورب دستها
- ۱۱۸ ..... عبور دادن دست از جلوی بدن در حالت نشسته
- ۱۱۹ ..... خم کردن تنه با باند الاستیک
- ۱۱۹ ..... دراز و نشست روی میلهٔ پارالل
- ۱۲۰ ..... جدول تجویز ورزشها
- ۱۲۰ ..... تمرینات اندام فوقانی
- ۱۲۱ ..... تمرینات اندام تحتانی
- ۱۲۲ ..... تمرینات ستون فقرات
- ۱۲۳ ..... مراجع