

فهرست

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۱	نحوه استفاده از کتاب
۱۳	مقدمه توپ و رول
۱۵	فصل اول: تمرینات با توپ
۱۵	بالای سر بردن توپ
۱۵	پرت کردن توپ به بالا در حالت خوابیده
۱۶	پل زدن با توپ
۱۶	پل زدن روی توپ
۱۷	پل زدن با توپ
۱۷	پل زدن با یک پا روی توپ
۱۸	بالا بردن دستها روی توپ در حالت طاقباز
۱۸	بالا بردن دست و پای مخالف روی توپ
۱۹	بالا بردن توپ با پاها
۱۹	شنا رفتن روی توپ
۲۰	شنا رفتن روی توپ (توپ زیر لگن)
۲۰	شنا رفتن روی توپ (توپ زیر ساق پاها)
۲۱	بالا بردن دستها به طور متناوب بر روی توپ
۲۱	بالا بردن دست و پای مخالف بر روی توپ
۲۲	بالا بردن پاها به طور متناوب بر روی توپ
۲۲	بالا بردن پاها به طور متناوب بر روی زمین
۲۳	زانو زدن روی توپ
۲۴ الی ۲۳	نزدیک کردن کتفها روی توپ
۲۵ الی ۲۴	دور کردن افقی دستها بر روی توپ
۲۶ الی ۲۵	بالا بردن دستها بالای سر روی توپ
۲۶	چرخش لگن بر روی توپ

- ۲۷..... جلو و عقب بردن توپ در حالت دمر
- ۲۸..... چپ و راست بردن توپ در حالت دمر
- ۲۸..... خم و صاف کردن زانوها بر روی توپ
- ۲۹..... خم شدن جانبی تنه روی توپ
- ۲۹..... جلو و عقب بردن توپ در حالت چهار دست و پا
- ۳۰..... چپ و راست بردن توپ در حالت چهار دست و پا
- ۳۱ الی ۳۰..... نشستن روی توپ و حفظ تعادل
- ۳۱..... نشستن و خوابیدن روی توپ
- ۳۲..... خم و صاف کردن زانوها روی توپ
- ۳۲..... بالا و پایین بردن دست و پای مخالف روی توپ
- ۳۳..... چرخاندن توپ در حالت نشسته
- ۳۳..... خم شدن به جلو روی توپ
- ۳۴..... خم شدن به عقب روی توپ
- ۳۴..... چرخش تنه روی توپ
- ۳۵..... خم کردن ران روی توپ
- ۳۵..... جلو و عقب بردن توپ در حالت نشسته
- ۳۶..... خم شدن جانبی تنه روی توپ
- ۳۶..... بالا و پایین رفتن متناوب روی توپ
- ۳۷..... جلو و عقب بردن دست‌ها روی توپ
- ۳۷..... زمین زدن توپ
- ۳۸..... چرخش توپ روی میز
- ۳۸..... بالا و پایین بردن توپ روی دیوار
- ۳۹..... زمین زدن توپ با یک دست
- ۳۹..... زدن توپ به دیوار با دو دست
- ۴۰..... زدن توپ به دیوار با یک دست
- ۴۰..... چمباتمه زدن با توپ
- ۴۱..... چمباتمه زدن با یک پا به وسیله توپ

۴۲	فصل دوم: تمرینات با رول
۴۲	بالا بردن متناوب دستها بالای سر
۴۲	چرخش تنه
۴۳	جلو و عقب بردن لگن
۴۳	جلو و عقب بردن شانهها
۴۴	چرخش شانهها به جلو و عقب
۴۴	خم و صاف کردن متناوب زانوها
۴۵	خم و صاف کردن زانوها
۴۵	حفظ تعادل در حالت طاقباز
۴۶	صاف کردن متناوب زانوها
۴۶	بالا بردن متناوب دست و پای مخالف
۴۷	حفظ تعادل بدون دست روی رول
۴۷	بالا بردن سر بردن دو دست
۴۸	خم و صاف کردن زانو روی دیوار
۴۸	دراز و نشست
۴۹	پل زدن
۵۰	پل زدن با یک پا
۵۰	دراز و نشست
۵۱	از چهار دست و پا به حالت خوابیده در آمدن
۵۱	بالا بردن متناوب دستها در حالت زانو زدن
۵۲	بالا بردن متناوب دست و پای مخالف در حالت چهار دست و پا
۵۲	خم و صاف کردن زانوها در حالت چهار دست و پا
۵۳	خم و صاف کردن دستها در حالت چهار دست و پا
۵۳	بالا بردن متناوب دستها بالای سر در حالت چهار دست و پا
۵۴	صاف کردن پاها در حالت چهار دست و پا
۵۴	بالا بردن دست کنار میز
۵۵	صاف کردن و قوس دادن کمر
۵۵	خم و صاف کردن زانو

- ۵۶ چرخش به داخل و خارج کف پا
- ۵۶ خم و صاف کردن مچ پا
- ۵۷ حرکت الگویی مچ پا
- ۵۸ خم و صاف کردن مفصل شانه
- ۵۸ دور و نزدیک کردن مفصل شانه
- ۵۹ جلو بردن دست‌ها روی میز
- ۵۹ چمباتمه زدن
- ۶۰ چمباتمه زدن با یک پا
- ۶۰ خم و صاف کردن زانو
- ۶۱ الی ۶۲ حفظ تعادل روی یک پا
- ۶۲ الی ۶۳ حفظ تعادل روی دو پا
- ۶۳ چرخش کف پا به سمت داخل و خارج
- ۶۴ چرخش کف پاها به داخل و خارج
- ۶۴ چرخش کف پاها به سمت داخل و خارج
- ۶۵ خم کردن مچ پا به پایین و بالا
- ۶۵ خم و صاف کردن زانو
- جدول تجویز ورزشها

جدول تجویز ورزشها:

- ۶۶ تمرینات با توپ
- ۶۷ تمرینات با رول