

فهرست

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۱	نحوه استفاده از کتاب
۱۳	فصل اول: تمرینات کششی ران و زانو
۱۵ الی ۱۴	کشش عضله ایلئو پسواس
۱۸ الی ۱۶	کشش عضله دور کننده ران
۱۸	کشش عضله تنسور فاشیالاتا
۱۸	کشش تنسور فاشیالاتا
۱۹	کشش ایلئوتیبیال باند و تنسور فاشیالاتا
۱۹	کشش ایلئوتیبیال باند
۲۲ الی ۲۰	کشش عضلات نزدیک کننده ران
۲۳ الی ۲۲	کشش عضله گلو تئوس ماگزیموس
۲۷ الی ۲۳	کشش عضلات همسترینگ
۲۷	کشش عضلات چرخاننده خارجی ران
۳۰ الی ۲۸	کشش عضله پیریفورمیس
۳۱	کشش عضلات چرخاننده داخلی ران
۳۴ الی ۳۲	کشش عضله چهار سر رانی
۳۵ الی ۳۴	کشش عضله گاستروسولئوس
۳۶	دیستراکشن مفصل ران
۳۶	گلاید تحتانی سر استخوان ران
۴۱ الی ۳۷	افزایش دامنه خم شدن زانو
۴۳ الی ۴۲	افزایش دامنه صاف شدن زانو
۴۳	دیستراکشن مفصل زانو
۴۴	فصل دوم: تمرینات فعال ران و زانو
۴۶ الی ۴۵	خم کردن ران
۵۰ الی ۴۷	عقب بردن ران

- جلو و عقب بردن ران..... ۵۱
- چرخش خارجی ران..... ۵۲ الی ۵۳
- چرخش داخلی و خارجی ران..... ۵۴
- دور کردن ران..... ۵۵ الی ۵۶
- نزدیک کردن ران..... ۵۶ الی ۵۷
- تمرین پل زدن..... ۵۸
- تمرین پل زدن پیشرفته..... ۵۸
- صاف کردن زانو..... ۵۹ الی ۶۱
- چمباتمه زدن..... ۶۱
- صاف کردن زانو در دامنه کوتاه جهت تقویت عضله چهارسر رانی..... ۶۲
- خم کردن زانو..... ۶۲ الی ۶۴
- خم و صاف کردن زانو..... ۶۴ الی ۶۵
- خم کردن ران و زانو..... ۶۵
- متحرک سازی کشکک..... ۶۶
- بالا آوردن پا با زانوی صاف..... ۶۶ الی ۶۷
- بالا آوردن پا همراه با چرخش خارجی ران..... ۶۷
- بلند کردن لگن..... ۶۸
- ایستادن روی پنجه پاها..... ۶۹
- گام برداشتن به پهلو..... ۶۹ الی ۷۰
- راه رفتن قیچی وار به پهلو..... ۷۰
- حفظ تعادل بر روی یک پا..... ۷۱
- حفظ تعادل روی مچ پا (تخته تعادل)..... ۷۲
- دویدن رو به جلو..... ۷۲
- دویدن رو به عقب..... ۷۳
- لی لی کردن به جلو و عقب..... ۷۳
- لی لی کردن به چپ و راست..... ۷۴
- لی لی کردن در جهت مورب، جلو و عقب..... ۷۴
- لی لی در مسیر به شکل هشت لاتین..... ۷۵

- ۷۵..... طناب زدن
- ۷۶..... پرش جانبی بر روی پله
- ۷۷..... فصل سوم: تمرینات مقاومتی ران و زانو
- ۷۹..... فشار دادن کف پا به دیوار
- ۸۰ الی ۷۹..... خم کردن مقاومتی ران
- ۸۲ الی ۸۰..... خم کردن ران با باند الاستیک
- ۸۲..... عقب بردن مقاومتی ران
- ۸۳..... عقب بردن ران با باند الاستیک
- ۸۳..... تقویت عضلات گلوتهال
- ۸۴..... دور کردن مقاومتی ران
- ۸۵..... دور کردن ران با باند الاستیک
- ۸۶..... نزدیک کردن مقاومتی رانها
- ۸۶..... نزدیک کردن رانها
- ۸۷..... نزدیک کردن ران با باند الاستیک
- ۸۷..... چرخش داخلی ران با باند الاستیک
- ۸۸..... چرخش داخلی ران بصورت مقاومتی
- ۸۸..... چرخش خارجی ران با باند الاستیک
- ۸۹..... چرخش خارجی ران بصورت مقاومتی
- ۹۰ الی ۸۹..... صاف کردن مقاومتی زانو
- ۹۱ الی ۹۰..... صاف کردن زانو با باند الاستیک
- ۹۲..... تقویت عضله آستوس مدیالیس
- ۹۲..... فشار دادن پاشنه به زمین
- ۹۴ الی ۹۳..... خم کردن مقاومتی زانو
- ۹۵ الی ۹۴..... خم کردن زانو با باند الاستیک
- ۹۵..... چرخش به داخل ساق پا با باند الاستیک
- ۹۶..... چرخش به خارج ساق پا با باند الاستیک
- ۹۷ الی ۹۶..... حفظ تعادل روی یک پا با باند الاستیک

- پریدن به جلو و عقب با باند الاستیک ۹۸
- فصل چهارم: تمرینات زنجیره بسته حرکتی ۹۹
- صاف کردن زانو در دامنه انتهایی ۱۰۰
- چمباتمه زدن با باند الاستیک ۱۰۰
- چمباتمه زدن با یک پا ۱۰۱
- تمرین لانگ ۱۰۱
- تمرین لانگ با باند الاستیک ۱۰۲
- بالا رفتن از پله با باند الاستیک ۱۰۲
- پایین آمدن از پله با باند الاستیک ۱۰۳
- چمباتمه زدن با فشردن بالش بین زانوها ۱۰۳
- نشستن و بلند شدن ۱۰۴
- گام برداشتن به جلو با باند الاستیک ۱۰۴
- گام برداشتن به عقب با باند الاستیک ۱۰۵
- گام برداشتن به پهلو با باند الاستیک ۱۰۵
- چمباتمه زدن با یک پا ۱۰۶
- حرکت رو به عقب با صندلی چرخدار ۱۰۶
- حرکت رو به جلو با صندلی چرخدار ۱۰۷
- خم و صاف شدن زانو توام با حرکت چرخشی پای سالم ۱۰۷
- چرخش ساق پا به داخل با باند الاستیک ۱۰۸
- چرخش ساق پا به خارج با باند الاستیک ۱۰۸
- خم و صاف کردن زانو توام با دور و نزدیک کردن پای سالم ... ۱۰۹ الی ۱۱۰
- جدول تجویز ورزشها ۱۱۱
- تمرینات کششی ۱۱۱
- تمرینات فعال ۱۱۲
- تمرینات مقاومتی ۱۱۳
- تمرینات زنجیره بسته ۱۱۴
- مراجع ۱۱۵