

فهرست

صفحه

عنوان

- پیشگفتار مؤلفین ۹
- نحوه استفاده از کتاب ۱۱
- فصل اول: تمرینات کششی کمر ۱۲
- کشش عضلات شکمی ۱۳ الی ۱۶
- کشش عضلات پشت تنه ۱۷ الی ۱۹
- کشش عضلات پشت و خارجی تنه ۲۰ الی ۲۰
- کشش عضلات چرخاننده تنه ۲۰ الی ۲۲
- کشش عضلات خارجی تنه ۲۲ الی ۲۷
- بهبود راستای ستون مهره‌ای ۲۸
- تصحیح انحراف طرفی ۲۸
- افزایش انعطاف‌پذیری ستون مهره‌ای ۲۹ الی ۳۳
- کشش عضله ایلئوپسواس ۳۴ الی ۳۵
- کشش عضلات فکلسور ران ۳۶
- کشش به ایلئوتیبیال باند ۳۶
- کشش عضله همسترینگ ۳۷
- کشش عضله پیریفورمیس ۳۸ الی ۳۹
- کشش عضله کوادراتوس لو مباروم ۳۹ الی ۴۰
- موبیلیزاسیون (متحرک سازی) ساکروایلیاک ۴۰
- متحرک سازی ستون فقرات کمری ۴۱
- دیستراکشن مهره‌های کمری ۴۲
- کشش به ستون فقرات کمری ۴۲
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش خلفی استخوان پوبیس چپ ۴۳
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش قدامی استخوان بی نام (ایلئوم) راست ۴۳
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش قدامی استخوان بی نام (ایلئوم) راست ۴۴
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش خلفی استخوان بی نام (ایلئوم) چپ ۴۴
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش قدامی و خلفی استخوانهای بی نام ۴۵
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش خارجی استخوان بی نام (ایلئوم) ۴۶ الی ۴۷
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش داخلی استخوان بی نام (ایلئوم) ۴۷ الی ۴۸
- اصلاح اختلال عملکردی فکلسیون یکطرفه ساکروم ۴۸
- اصلاح اختلال عملکردی چرخش ساکروم به چپ ۴۹

- فصل دوم: تمرینات فعال کمر ۵۰
- صاف کردن قوس کمر ۵۱
- تقویت عضلات شکمی ۵۲ الی ۵۳
- تقویت عضلات پشت تنه ۵۲ الی ۵۶
- تیلت قدامی لگن در حالت نشسته ۵۷
- تیلت قدامی لگن در حالت طاقباز ۵۷
- تیلت قدامی و خلفی لگن در حالت طاقباز ۵۸
- تیلت قدامی و خلفی لگن در حالت چهار دست و پا ۵۸
- تقویت عضلات طرفی تنه ۵۹ الی ۶۲
- کشش عضلات طرفی تنه همراه با تقویت عضلات مخالف آن ۶۲
- تقویت عضلات چرخاننده تنه ۶۳ الی ۶۵
- چرخش لگن به چپ و راست ۶۵
- چرخش تنه همراه با چرخش دست ۶۵
- چرخش تنه با زانوهای صاف ۶۶
- چرخش تنه در حالت دمر ۶۶
- تقویت عضلات چرخاننده تنه بر روی صندلی ۶۷ الی ۶۸
- چرخش داخلی و خارجی ران ۶۸
- عقب بردن ران ۶۹ الی ۷۰
- پل زدن ۷۰
- تقویت عضلات دور کننده ران ۷۱
- تقویت عضله پیریفورمیس ۷۱
- تقویت عضله کوادراتوس لومباروم ۷۲
- تقویت عضله لاتیسیموس دورسی ۷۳
- فصل سوم: تمرینات مقاومتی کمر ۷۴
- تقویت عضلات پشت تنه ۷۴ الی ۷۷
- تقویت عضلات تحتانی شکمی درجه ۱ «الف» ۷۸
- تقویت عضلات تحتانی شکمی درجه ۱ «ب» ۷۸
- تقویت عضلات تحتانی شکمی درجه ۲ ۷۹
- تقویت عضلات شکمی ۷۹ الی ۸۰
- تقویت عضلات تحتانی شکمی درجه ۳ ۸۰
- فشار دادن مقاومتی دست‌ها و زانوها به یکدیگر ۸۱
- نزدیک کردن مقاومتی ران ۸۲

- ۸۲ بلند کردن هر دو پا با زانوهای خم
 ۸۳ فشردن زانو به دست مخالف
 ۸۳ خم کردن طرفی تنه
 ۸۴ خم کردن طرفی تنه با باند الاستیک
 ۸۵ الی ۸۴ چرخش تنه با باند الاستیک

 فصل چهارم: تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات کمری ۸۶
 الف) تمرینات ثبات دهنده در وضعیت طاقباز ۸۸
 فشار دادن کف پاها به دیوار ۸۸
 پل زدن ۸۸
 چرخش یکپارچه از وضعیت به پهلو خوابیده ۸۹
 فشار دادن قوس گردن و کمر به زمین ۸۹
 بلند کردن هر دو دست در حالت طاقباز ۹۰
 بلند کردن همزمان دست و پای مخالف در حالت طاقباز ۹۰
 خم و صاف کردن زانو در حالت طاقباز ۹۱
 حفظ تیلت لگن با حرکت زانو به خارج ۹۱
 تقویت عضلات چرخاننده کمر با توپ ۹۲
 پل زدن همراه با صاف کردن زانو ۹۲
 نزدیک کردن زانوها به سینه در حالت طاقباز ۹۳
 دور و نزدیک کردن کف پاها نسبت به زمین در حالت طاقباز ۹۳
 بلند کردن متناوب پاها در حالت طاقباز ۹۴
 خم و صاف کردن زانوها در حالت طاقباز ۹۴
 خم و صاف کردن متناوب زانوها در حالت طاقباز ۹۵
 بلند کردن لگن ۹۵
 بالا بردن دست و پای مخالف در حالت طاقباز ۹۶
 حرکت اندام فوقانی بر روی یک سطح ناپایدار ۹۶
 ثبات شانهها و ستون فقرات در حالت طاقباز ۹۷
 پل زدن بر روی توپ ۹۷
 ب) تمرینات ثبات دهنده در وضعیت چهار دست و پا و دمر ۹۸
 انقباض عضله عرضی شکم در حالت چهار دست و پا ۹۸
 حرکت به عقب در حالت چهار دست و پا ۹۸
 عقب و جلو بردن متناوب زانوها در حالت چهار دست و پا ۹۹
 تقویت عضلات پشت تنه ۹۹

- شنا رفتن در حالت خوابیده..... ۱۰۰
- شنا رفتن در حالت چهار دست و پا..... ۱۰۰
- بلند کردن دست و پای موافق در حالت چهار دست و پا..... ۱۰۱
- شنا رفتن روی توپ..... ۱۰۱
- حرکت روی توپ در حالت دمر..... ۱۰۲
- حرکت دست‌ها در جهات مختلف روی توپ..... ۱۰۲
- ج) تمرینات ثبات دهنده در وضعیت ایستاده و نشسته..... ۱۰۳
- به حالت دو زانو درآمدن..... ۱۰۳
- چمباتمه زدن..... ۱۰۴
- حفظ تعادل روی یک پا..... ۱۰۵
- دور کردن کتف‌ها با باند الاستیک..... ۱۰۵
- چرخش تنه با استفاده از قرقره..... ۱۰۶
- تقویت عضلات شکم با باند الاستیک..... ۱۰۶
- تمرین لانگ..... ۱۰۷
- بالا بردن دست و پای مخالف در حالت نشسته روی توپ..... ۱۰۷
- تقویت عضلات پشت تنه با باند الاستیک..... ۱۰۸
- نزدیک کردن کتف‌ها با باند الاستیک..... ۱۰۸
- چرخش تنه با باند الاستیک..... ۱۰۹
- بالا بردن متناوب دست‌ها در حالت ایستاده..... ۱۰۹
- حرکت دست‌ها با باند الاستیک در حالت نشسته روی توپ..... ۱۱۰
- ورزش ثبات دهنده گردن و کمر..... ۱۱۰
- فصل پنجم: وضعیت‌های درست و نادرست در فعالیتهای روزمره..... ۱۱۱
- جدول تجویز ورزشها..... ۱۲۴
- تمرینات کششی..... ۱۲۴
- تمرینات فعال..... ۱۲۵
- تمرینات مقاومتی..... ۱۲۶
- تمرینات ثبات دهنده..... ۱۲۷
- مراجع..... ۱۲۸