

فهرست

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
پیشگفتار مؤلفین.....	۹
نحوه استفاده از کتاب.....	۱۱
فصل اول: تمرینات کششی ستون فقرات گردنی.....	۱۳
کشش عضلات پشت گردن.....	۱۴ الی ۱۵
متحرک سازی دنده اول (طرف راست).....	۱۶
کشش عضله اسپلنیوس سرویسیس (طرف راست).....	۱۶
کشش عضله استرنوکلاید و ماستوئید (طرف راست).....	۱۷
کشش عضلات خم کننده طرفی گردن.....	۱۷ الی ۱۹
کشش عضلات اسکالین.....	۲۰
کشش فیبرهای فوقانی عضله دوزنقه‌ای.....	۲۱
کشش عضله لواتوراسکاپولا.....	۲۲
کشش عضلات چرخاننده گردن.....	۲۳
کشش عضله پکتورالیس مینور.....	۲۳
کشش عضله سینه‌ای (پکتورالیس ماژور).....	۲۴
کشش عضله‌ای سینه‌ای (بخش تحتانی پکتورالیس ماژور).....	۲۴
کشش عضله سینه‌ای (بخش فوقانی پکتورالیس ماژور).....	۲۵
کشش عضلات خم کننده گردن.....	۲۵
کشش عضلات تنه.....	۲۶
متحرک سازی ستون فقرات گردنی.....	۲۶ الی ۲۷
متحرک سازی ستون مهره‌ای با استفاده از تکیه‌گاه.....	۲۸ الی ۲۹
افزایش انعطاف پذیری ستون مهره‌ای.....	۳۰
کشش عضلات شکمی.....	۳۰

جابجایی سر به راست و چپ ۳۱

تراکشن ستون فقرات گردن ۳۲

فصل دوم: تمرینات فعال ستون فقرات گردنی ۳۳

غب غب گرفتن ۳۴

تصحیح وضعیت سر و گردن ۳۴

غب غب گرفتن ۳۵

نزدیک کردن شانه به چانه ۳۵

خم کردن طرفی گردن ۳۶

خم کردن گردن ۳۷

خم کردن گردن همراه با چرخش ۳۸

چرخش گردن ۳۸ الی ۳۹

نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر ۴۰ الی ۴۱

عقب بردن بازو ۴۲

بالا آوردن شانه‌ها ۴۲

چرخش شانه‌ها ۴۳

فصل سوم: تمرینات مقاومتی ستون فقرات گردنی ۴۴

عقب بردن مقاومتی سر ۴۶

عقب بردن سر با باند الاستیک ۴۶

خم کردن مقاومتی گردن ۴۷

خم کردن طرفی گردن با مقاومت ۴۷

خم کردن طرفی گردن با باند الاستیک ۴۸

چرخش مقاومتی گردن ۴۸ الی ۴۹

نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر ۴۹ الی ۵۰

دور کردن افقی بازوها ۵۰

بالا آوردن شانه با باند الاستیک ۵۱

عقب بردن کتف با باند الاستیک ۵۱ الی ۵۲

بالا بردن شانه‌ها ۵۲

فصل چهارم: تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات گردنی ۵۳

از حالت ایستاده به حالت چمباتمه در آمدن ۵۴

از حالت ایستاده به حالت زانو زده در آمدن ۵۴

حرکات دستها در جهات مختلف ۵۵

شنا رفتن در حالت ایستاده ۵۵

شنا رفتن در حالت ایستاده با آرنج‌های صاف ۵۶

شنا رفتن در حالت خوابیده ۵۶

شنا رفتن در حالت خوابیده با آرنج‌های صاف ۵۷

حرکت به جلو و عقب در حالت چهار دست و پا ۵۷

بالا آوردن دست در حالت چهار دست و پا ۵۸

بالا آوردن پا در حالت چهار دست و پا ۵۸

بالا آوردن دست و پای مخالف در حالت چهار دست و پا ۵۹

خم کردن گردن ۵۹

حرکت دست با حفظ وضعیت گردن و کمر ۶۰

حرکت دست و پا با حفظ وضعیت گردن و کمر ۶۰ الی ۶۱

صاف کردن قوس گردن ۶۱

شنا رفتن در حالت چهار دست و پا ۶۲

دور و نزدیک کردن دستها در حالت چهار دست و پا ۶۲

بلند کردن دست بر روی صندلی ۶۳

بلند کردن هر دو دست بر روی صندلی ۶۳

حرکت به جلو و عقب در حالت دو زانو ۶۴

ورزش ثبات دهنده گردن و کمر ۶۴

فصل پنجم: وضعیتهای درست و نادرست در فعالیت‌های روزمره	۶۶
جدول تجویز ورزشها	۷۰
تمرینات کششی	۷۰
تمرینات فعال	۷۱
تمرینات مقاومتی	۷۲
تمرینات ثبات دهنده	۷۳
مراجع	۷۴