

فهرست مطالب

۱۶	پیشگفتار مؤلفین
۱۶	هدف از نگارش این کتاب
۱۸	نحوه استفاده از کتاب
۱۹	فصل اول: تمرینات کششی شانه
۲۰	۱. کشش عضلات جلو برنده بازوها
۲۰	۲. کشش عضلات جلو برنده بازوها
۲۱	۳. کشش عضلات جلو برنده بازو
۲۱	۴. کشش عضله دوسر بازویی
۲۲	۵. کشش عضلات عقب برنده بازو
۲۲	۶. کشش عضلات عقب برنده بازو
۲۳	۷. کشش عضله سه سر بازویی
۲۳	۸. کشش عضلات نزدیک کننده بازو در ۱۳۵ درجه
۲۴	۹. کشش عضلات نزدیک کننده بازو در ۱۸۰ درجه
۲۴	۱۰. کشش عضلات نزدیک کننده بازو
۲۵	۱۱. کشش عضلات نزدیک کننده بازو
۲۵	۱۲. کشش عضلات چرخاننده خارجی بازو
۲۶	۱۳. کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو
۲۶	۱۴. کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو
۲۷	۱۵. کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو
۲۷	۱۶. کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو
۲۸	۱۷. کشش عضلات دورکننده افقی بازو
۲۸	۱۸. کشش عضلات نزدیک کننده افقی بازو

- ۲۹ .۱۹. کشش عضلات نزدیک کننده افقی بازوها
- ۲۹ .۲۰. کشش عضله پکتورالیس
- ۳۰ .۲۱. کشش عضله پکتورالیس
- ۳۰ .۲۲. دور و نزدیک کردن بازوها
- ۳۱ .۲۳. کشش عضلات تراپز فوقانی
- ۳۱ .۲۴. کشش اسکالن قدامی
- ۳۲ .۲۵. کشش اسکالن خلفی
- ۳۲ .۲۶. کشش اسکالن میانی
- ۳۳ .۲۷. کشش پکتورالیس مینور
- ۳۳ .۲۸. کشش عضله لواتورا اسکاپولای سمت راست با پایین آوردن کتف
- ۳۴ .۲۹. کشش عضله لواتوراسکاپولا
- ۳۴ .۳۰. کشش عضله لاتیسیموس دورسی
- ۳۵ .۳۱. کشش عضله لواتوراسکاپولا
- ۳۶ .۳۲. کشش لیگامان کوراکو هومرال
- ۳۶ .۳۳. کشش به کیسول تحتانی شانه
- ۳۷ .۳۴. آزادسازی عضلات در زیر شانه
- ۳۷ .۳۵. آزاد سازی عضلات جلوی شانه
- ۴۰ .۴۰. گلاید (لغزش) تحتانی سر استخوان بازو
- ۴۱ .۴۱. گلاید (لغزش) تحتانی سر استخوان بازو
- ۴۱ .۴۲. گلاید (لغزش) تحتانی سر استخوان بازو
- ۴۳ .۴۳. گلاید (لغزش) تحتانی سر استخوان بازو
- ۴۳ .۴۴. گلاید قدامی سر استخوان بازو
- ۴۴ .۴۵. گلاید (لغزش) قدامی سر استخوان بازو
- ۴۴ .۴۶. گلاید خلفی سر استخوان بازو
- ۴۵ .۴۷. چرخش داخلی بازو توسط فرد

- ۴۵ . ۴۸. چرخش خارجی بازو توسط فرد
- ۴۶ . ۴۹. تصحیح پوسچر و وضعیت سر و گردن
- ۴۷ فصل دوم: تمرینات فعال کمکی
- ۴۷ ۱. جلو آوردن کمکی بازو
- ۴۸ ۲. جلو آوردن بازو
- ۴۸ ۳. جلو آوردن کمکی بازو
- ۴۹ ۴. جلو آوردن کمکی بازو
- ۴۹ ۵. دور و نزدیک کردن کمکی بازو
- ۵۰ ۶. بالا بردن بازو با کمک دیوار
- ۵۰ ۷. جلو بردن کمکی بازو
- ۵۱ ۸. جلو بردن دست کنار میز
- ۵۱ ۹. خم و صاف کردن مفصل شانه
- ۵۲ ۱۰. دور و نزدیک کردن مفصل شانه
- ۵۲ ۱۱. جلو بردن دست ها روی میز
- ۵۳ ۱۲. جلو آوردن بازو با کمک
- ۵۳ ۱۳. دور و نزدیک کردن کمکی شانه
- ۵۴ ۱۴. دور و نزدیک کردن کمکی بازو
- ۵۴ ۱۵. دور و نزدیک کردن کمکی شانه
- ۵۵ ۱۶. دور کردن بازو با کمک دیوار
- ۵۵ ۱۷. عقب بردن بازو به صورت کمکی
- ۵۶ ۱۸. چرخش داخلی و خارجی بازو با کمک
- ۵۶ ۱۹. چرخش داخلی و خارجی بازو با کمک
- ۵۷ ۲۰. چرخش داخلی بازو با کمک
- ۵۷ ۲۱. چرخش داخلی بازو با کمک
- ۵۸ ۲۲. چرخش داخلی شانه با کمک قرقره

۵۸	۲۳. چرخش خارجی بازو با کمک چوب
۵۹	۲۴. چرخش خارجی بازو با کمک چوب
۵۹	۲۵. چرخش خارجی بازو با کمک چوب
۶۰	۲۶. حرکات کمکی بازو در جهات مختلف
۶۱	فصل سوم: تمرینات فعال شانه
۶۲	۱. حرکت پاندولی شانه
۶۲	۲. حرکت پاندولی شانه
۶۳	۳. تمرین Sternal lift
۶۳	۴. تمرین forward flex with hip ext
۶۳	۵. تمرین Shoulder dump
۶۴	۶. نزدیک کردن کتف ها
۶۵	۷. نزدیک کردن کتف ها
۶۵	۸. نزدیک کردن کتف ها
۶۶	۹. نزدیک کردن و چرخش به پایین کتف ها
۶۶	۱۰. بالا بردن دست ها از کنار بدن
۶۷	۱۱. بالا بردن دست ها از بالای سر
۶۸	۱۳. نزدیک کردن و چرخش به پایین کتف
۶۸	۱۴. جلو بردن کتف
۶۹	۱۵. جلو بردن کتف
۶۹	۱۶. جلو بردن کتف
۷۰	۱۷. بالا آوردن شانه ها
۷۰	۱۸. چرخش شانه
۷۱	۱۹. جلو آوردن بازو
۷۱	۲۰. به جلو آوردن بازو
۷۲	۲۱. جلو آوردن بازو

۷۲	۲۲. جلو آوردن بازو
۷۳	۲۳. جلو آوردن بازوها
۷۳	۲۴. عقب بردن بازو
۷۴	۲۵. عقب بردن بازو
۷۴	۲۶. عقب بردن بازو
۷۵	۲۷. عقب بردن بازو
۷۵	۲۸. دور و نزدیک کردن افقی بازو
۷۶	۲۹. دور و نزدیک کردن افقی بازو
۷۶	۳۰. دور و نزدیک کردن افقی بازو
۷۷	۳۱. دور و نزدیک کردن افقی بازو
۷۷	۳۲. دور و نزدیک کردن بازو
۷۸	۳۳. دور کردن بازو
۷۸	۳۴. دور کردن بازو
۷۹	۳۵. نزدیک کردن افقی بازوها
۷۹	۳۶. چرخش داخلی و خارجی بازو
۸۰	۳۷. چرخش خارجی بازو
۸۰	۳۸. چرخش داخلی و خارجی بازو
۸۱	۳۹. چرخش داخلی و خارجی بازو
۸۱	۴۰. چرخش خارجی بازوها
۸۲	۴۱. چرخش داخلی بازو
۸۲	۴۲. چرخش بازو
۸۳	۴۳. چرخش بازو
۸۳	۴۴. نزدیک کردن کتف ها
۸۴	۴۵. خم کردن بازو با کنترل
۸۴	۴۶. عقب بردن بازو با کنترل

۲	۸۵	۴۷. دور کردن بازو با کنترل
۳	۸۵	۴۸. افزایش کنترل شانه
۴	۸۶	۴۹. حرکات دورانی با توپ
۵	۸۶	۵۰. تمرین تنفس شکمی
۶	۸۷	فصل چهارم: تمرینات مقاومتی شانه
۷	۸۹	۱. بالا آوردن مقاومتی شانه ها
۸	۸۹	۲. جلو آوردن مقاومتی بازو
۹	۹۰	۳. جلو آوردن مقاومتی بازو
۱۰	۹۰	۴. جلو آوردن بازو با باند الاستیک
۱۲	۹۱	۵. جلو آوردن بازو با بند الاستیک
۱۳	۹۱	۶. جلو آوردن بازو با باند الاستیک
۱۴	۹۲	۷. تقویت سراتوس انتریور
۱۵	۹۲	۸. جلو بردن کتف با باند الاستیک
۱۶	۹۳	۹. جلو بردن کتف با وزنه
۱۷	۹۳	۱۰. جلو بردن کتف با وزنه
۱۸	۹۴	۱۱. جلو بردن کتف با باند الاستیک
۱۹	۹۴	۱۲. جلو بردن بازو با باند الاستیک
۲۰	۹۵	۱۳. بردن وزنه بالای سر
۲۱	۹۵	۱۴. عقب بردن بازوها
۲۲	۹۶	۱۵. عقب بردن مقاومتی بازو
۲۳	۹۶	۱۷. پایین بردن بازو با باند الاستیک
۲۴	۹۷	۱۸. عقب بردن بازو با باند الاستیک
۲۵	۹۷	۱۹. عقب بردن بازو با باند الاستیک
۲۶	۹۸	۲۰. عقب بردن بازوها با باند الاستیک
۲۷	۹۹	۲۱. عقب بردن بازوها با باند الاستیک
۲۸		

۹۹	۲۲. عقب بردن بازو	۸
۱۰۰	۲۳. عقب بردن بازو	۸
۱۰۰	۲۴. پایین بردن شانه با باند الاستیک	۸
۱۰۱	۲۵. عقب بردن کتف با وزنه	۸
۱۰۱	۲۶. عقب بردن کتف ها	۸
۱۰۲	۲۷. پایین آوردن شانه	۸
۱۰۲	۲۸. پایین بردن بازو با باند الاستیک	۸
۱۰۳	۲۹. تقویت تراپز تحتانی	۹
۱۰۳	۳۰. تمرین Corner press-out	۹
۱۰۴	۳۲. دور کردن مقاومتی بازو	۹
۱۰۵	۳۳. تقویت سوپرا اسپایناتوس در صفحه اسکاپولا	۹
۱۰۵	۳۴. تمرین تقویتی سوپرا اسپایناتوس	۹
۱۰۶	۳۵. دور کردن بازو با مقاومت	۹
۱۰۶	۳۶. دور کردن بازوها با باند الاستیک	۹
۱۰۷	۳۷. دور کردن بازو با وزنه	۹
۱۰۷	۳۸. دور کردن بازو با باند الاستیک	۹
۱۰۸	۳۹. دور کردن افقی بازو	۹
۱۰۹	۴۰. دور کردن افقی بازوها با باند الاستیک	۹
۱۰۹	۴۱. دور کردن افقی بازوها با باند الاستیک	۹
۱۱۰	۴۲. دور کردن افقی بازو با باند الاستیک	۹
۱۱۱	۴۳. دور کردن افقی بازو با باند الاستیک	۹
۱۱۱	۴۴. دور کردن افقی بازوها با باند الاستیک	۹
۱۱۲	۴۵. دور کردن افقی بازو به صورت مقاومتی	۹
۱۱۲	۴۶. دور کردن افقی بازو به صورت مقاومتی	۹
۱۱۳	۴۷. دور کردن افقی بازو با وزنه	۹
۱۱۳	۴۸. نزدیک کردن بازو با باند الاستیک	۹

- ۱
- ۲ ۱۱۴ ۴۹. نزدیک کردن بازو
- ۳ ۱۱۴ ۵۰. نزدیک کردن افقی بازو با باند الاستیک
- ۴ ۱۱۵ ۵۱. نزدیک کردن افقی بازو
- ۵ ۱۱۵ ۵۲. نزدیک کردن بازو با باند الاستیک
- ۶ ۱۱۶ ۵۳. نزدیک کردن مقاومتی بازو
- ۷ ۱۱۶ ۵۴. نزدیک کردن افقی بازو
- ۸ ۱۱۷ ۵۵. نزدیک کردن افقی بازو به صورت مقاومتی
- ۹ ۱۱۷ ۵۶. نزدیک کردن افقی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۰ ۱۱۸ ۵۷. نزدیک کردن افقی بازو با باند الاستیک
- ۱۱ ۱۱۸ ۵۸. نزدیک کردن افقی بازو با باند الاستیک
- ۱۲ ۱۱۹ ۵۹. چرخش داخلی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۳ ۱۱۹ ۶۰. چرخش داخلی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۴ ۱۲۰ ۶۱. چرخش داخلی بازو با باند الاستیک
- ۱۵ ۱۲۰ ۶۲. چرخش داخلی بازو
- ۱۶ ۱۲۱ ۶۳. چرخش داخلی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۷ ۱۲۲ ۶۴. چرخش خارجی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۸ ۱۲۲ ۶۵. چرخش خارجی بازو به صورت مقاومتی
- ۱۹ ۱۲۳ ۶۶. چرخش خارجی بازو به صورت مقاومتی
- ۲۰ ۱۲۳ ۶۷. چرخش خارجی بازو به صورت مقاومتی
- ۲۱ ۱۲۴ ۶۸. چرخش خارجی بازو با باند الاستیک
- ۲۲ ۱۲۴ ۶۹. چرخش خارجی بازو
- ۲۳ ۱۲۵ ۷۱. حرکت الگوی شانه با باند الاستیک
- ۲۴ ۱۲۶ ۷۲. حرکت الگوی شانه با باند الاستیک
- ۲۵ ۱۲۶ ۷۳. حرکت الگوی شانه با باند الاستیک

۱۳۰	۱. ایجاد ثبات در مفصل شانه	
۱۳۰	۲. ایجاد ثبات در مفصل شانه	۱۱
۱۳۱	۳. ایجاد ثبات در مفصل شانه	۱۱
۱۳۱	۴. پایین بردن شانه	۱۱
۱۳۲	۵. صاف کردن آرنج	۱۱
۱۳۲	۶. جلو بردن کتف	۱۱
۱۳۳	۷. عقب بردن کتف	۱۱
۱۳۳	۸. بلند کردن تنه بر روی دستها	۱۱
۱۳۴	۹. بلند کردن تنه در حالت نشسته	۱۱
۱۳۴	۱۰. بالا بردن متناوب دست ها بالای سر	۱۱
۱۳۵	۱۱. جلو و عقب بردن شانه ها	۱۱
۱۳۵	۱۲. چرخش شانه ها به جلو و عقب	۱۱
۱۳۶	۱۳. بالا بردن متناوب دست ها بالای سر در حالت چهار دست و پا	۱۱
۱۳۶	۱۴. بالا بردن متناوب دست و پای مخالف در حالت چهار دست و پا	۱۲
۱۳۷	۱۵. شنا رفتن در حالت ایستاده	۱۲
۱۳۷	۱۶. شنا رفتن در حالت چهار دست و پا	۱۱
۱۳۸	۱۷. شنا رفتن	۱۲
۱۳۸	۱۸. شنا رفتن با ارنج های صاف	۱۲
۱۳۹	۱۹. تمرین پلانک	۱۲
۱۴۰	۲۱. بهبود ثبات شانه	۱۲
۱۴۱	۲۲. بارفیکس	۱۲
۱۴۱	۲۳. شنا رفتن روی توپ	۱۲
۱۴۲	۲۴. شنا رفتن روی توپ (توپ زیر لگن)	۱۲
۱۴۲	۲۵. شنا رفتن روی توپ (توپ زیر ساق پاها)	۱۲
۱۴۳	۲۶. تمرین wall slides	۱۲