

## فهرست

صفحه

عنوان

- پیشگفتار مؤلفین ..... ۹
- نحوه استفاده از کتاب ..... ۱۱
- فصل اول: تمرینات کششی مچ پا ..... ۱۳**
- کشش عضله سولئوس ..... ۱۴ الی ۱۷
- کشش عضله گاستروکنمیوس ..... ۱۷ الی ۱۹
- کشش عضله اکستنسور دیژیتروم لونگوس ..... ۲۰
- کشش عضله اکستانسور هالوسیس لونگوس ..... ۲۰
- کشش عضله تیبیالیس آنتریور ..... ۲۱
- کشش عضلات دورسی فلکسور مچ پا ..... ۲۲
- کشش عضله فلکسور دیژیتروم لونگوس ..... ۲۳
- کشش عضلات به داخل چرخاننده مچ پا ..... ۲۳
- کشش به داخل و خارج مچ پا ..... ۲۴
- کشش عضلات پرونئوس لونگوس و برویس ..... ۲۴ الی ۲۵
- کشش عضله تیبیالیس خلفی ..... ۲۵
- کشش فلکسور هالوسیس لونگوس ..... ۲۶
- خم کردن کمکی مچ پا به بالا و پایین ..... ۲۶
- فصل دوم: تمرینات فعال مچ پا ..... ۲۷**
- خم کردن مچ پا به سمت بالا و پایین ..... ۲۸ الی ۳۰
- چرخش به داخل و خارج کف پاها ..... ۳۱ الی ۳۶
- خم کردن انگشتان پا به سمت بالا و پایین ..... ۳۶ الی ۳۸
- افزایش کنترل مچ پا ..... ۳۸
- چمباتمه زدن ..... ۳۹

- ۳۹ ..... تحمل وزن بر روی مچ پا  
 ۴۰ ..... خم کردن مچ پاها به سمت پایین  
 ۴۲ الی ۴۰ ..... حفظ تعادل روی مچ پا  
 ۴۳ ..... گام برداشتن به پهلو  
 ۴۴ ..... راه رفتن قیچی وار به پهلو  
 ۴۴ ..... دویدن رو به جلو  
 ۴۵ ..... دویدن رو به عقب  
 ۴۵ ..... لی لی کردن به جلو و عقب  
 ۴۶ ..... لی لی کردن به چپ و راست  
 ۴۶ ..... لی لی کردن در جهت مورب، جلو و عقب  
 ۴۷ ..... لی لی در مسیری به شکل هشت لاتین  
 ۴۷ ..... طناب زدن  
 ۴۸ ..... پرش جانبی بر روی پله  
  
**فصل سوم: تمرینات مقاومتی مچ پا.**  
 ۴۹ .....  
 ۵۱ ..... فشار دادن کف پا به دیوار  
 ۵۲ الی ۵۱ ..... خم کردن مچ پا به سمت بالا با باند الاستیک  
 ۵۳ ..... خم کردن مچ پا به سمت پایین  
 ۵۵ الی ۵۳ ..... چرخش کف پا به داخل  
 ۵۷ الی ۵۵ ..... چرخش به خارج مقاومتی کف پا  
 ۵۹ الی ۵۸ ..... حرکت الگویی مچ پا  
 ۶۰ ..... پریدن به جلو و عقب با باند الاستیک  
  
**فصل چهارم: تمرینات زنجیره بسته مچ پا.**  
 ۶۱ .....  
 ۶۲ ..... صاف کردن زانو در دامنه انتهایی  
 ۶۲ ..... نشستن و بلند شدن  
 ۶۳ ..... حرکت رو به عقب با صندلی چرخدار

- ۶۳ ..... حرکت رو به جلو با صندلی چرخدار
- ۶۴ ..... بالا آوردن پاشنه
- ۶۴ ..... بالا رفتن و پایین آمدن از چهار پایه
- ۶۵ ..... چمباتمه زدن با باند الاستیک
- ۶۵ ..... چمباتمه زدن و فشردن بالش بین زانوها
- ۶۶ ..... چمباتمه زدن با یک پا
- ۶۶ ..... تمرین لانگ
- ۶۷ ..... خم و صاف شدن زانو توأم با حرکت چرخشی پای سالم
- ۶۸ ..... خم و صاف کردن زانو توأم با دور و نزدیک کردن پای سالم ..... ۶۷ الی ۶۸
- ۶۸ ..... خم و صاف کردن زانو توأم با عقب بردن پای سالم
- ۶۹ ..... خم و صاف کردن زانو توأم با جلو و عقب بردن پای سالم
- ۶۹ ..... چمباتمه زدن با یک پا (با باند الاستیک)
- ۷۰ ..... تمرین لانگ با باند الاستیک
- ۷۰ ..... بالا رفتن از پله با باند الاستیک
- ۷۱ ..... پایین آمدن از پله با باند الاستیک
- ۷۱ ..... گام برداشتن به جلو با باند الاستیک
- ۷۲ ..... گام برداشتن به عقب با باند الاستیک
- ۷۲ ..... گام برداشتن به پهلو با باند الاستیک
- ۷۳ ..... چرخش ساق پا به داخل با باند الاستیک
- ۷۳ ..... چرخش ساق پا به خارج با باند الاستیک
- ۷۴ ..... جدول تجویز ورزشها
- ۷۴ ..... تمرینات کششی
- ۷۵ ..... تمرینات فعال
- ۷۶ ..... تمرینات مقاومتی
- ۷۷ ..... تمرینات زنجیره بسته
- ۷۸ ..... مراجع