

فهرست مطالب

		صفحه	عنوان
			فصل اول: مفاهیم پایه ای تمرین درمانی
۵۷	تکنیک های دامنه حرکتی برای اندام تحتانی	۱	تعریف تمرین درمانی
۶۱	تکنیک های دامنه حرکتی فقرات گردنی	۲	تعریف اصطلاحات کلیدی
۶۱	تکنیک های دامنه حرکتی فقرات کمری	۴	انواع مداخلات تمرین درمانی
۶۲	دامنه حرکتی خود کمکی	۵	طبقه بندی وضعیت سلامتی، عملکرد و ناتوانی
۶۳	تمرینات دامنه حرکتی خود کمکی برای ...	۷	مروری بر مدل ICF
۶۶	تمرینات با چوبدستی (یا T Bar)	۱۶	نقش پیشگیری
۶۷	بالا بردن انگشتان از دیوار	۱۸	اصول درمان جامع بیمار
۶۸	قرقره های بالای سر	۲۱	عملکرد مبتنی بر شواهد
۶۹	حرکت غیر فعال ممتد (CPM)	۲۳	مدل مدیریت (درمان) بیمار
۷۱	دامنه حرکتی از طریق الگوهای عملکردی	۲۴	مفاهیم یادگیری حرکتی
۷۲	سئوالات کنکور فصل ۲	۲۵	انواع تکالیف حرکتی
		۲۶	شرایط و پیشرفت وظایف حرکتی
		۲۹	مراحل یادگیری حرکتی
		۳۱	تمرین
		۳۴	فیدبک (بازخورد)
		۳۹	پایبندی به تمرین
		۴۰	خصوصیات فراگیر و استراتژی های آموزشی
		۴۲	سئوالات کنکور فصل ۱
			فصل ۲: دامنه حرکتی
		۴۷	انواع تمرینات دامنه حرکتی
		۴۷	موارد کاربرد، اهداف و محدودیت های ROM
		۴۹	احتیاطات و موارد منع کاربرد تمرینات دامنه حرکتی
		۵۰	اصول و روش های انجام تکنیک های دامنه حرکتی
		۵۱	تکنیک های دامنه حرکتی
		۵۲	اندام فوقانی
۷۴	تعریف اصطلاحات مرتبط با مویبلیتی و کشش	۲۹	مراحل یادگیری حرکتی
۷۶	انواع کونترکچر	۳۱	تمرین
۷۷	کشش انتخابی	۳۴	فیدبک (بازخورد)
۷۷	کشش بیش از حد و بیش حرکتی	۳۹	پایبندی به تمرین
۷۷	مرور مداخلات افزایش دهنده ی مویبلیتی بافت نرم	۴۰	خصوصیات فراگیر و استراتژی های آموزشی
۷۹	موارد کاربرد و منع استفاده از کشش	۴۲	سئوالات کنکور فصل ۱
۸۰	فواید و پیامد های احتمالی تمرینات کششی		فصل ۳: تمرینات کششی جهت بهبود حرکت
۸۱	ویژگی های بافت نرم: پاسخ به بی حرکتی و کشش	۴۷	انواع تمرینات دامنه حرکتی
۸۲	خصلت های مکانیکی بافت نرم غیر انقباضی	۴۷	موارد کاربرد، اهداف و محدودیت های ROM
۸۳	ترکیب بافت همبند	۴۹	احتیاطات و موارد منع کاربرد تمرینات دامنه حرکتی
۸۴	رفتار مکانیکی بافت های غیر انقباضی	۵۰	اصول و روش های انجام تکنیک های دامنه حرکتی
۸۸	خلاصه ی اصول مکانیکی برای کشش	۵۱	تکنیک های دامنه حرکتی
۸۸	تغییرات ایجاد شده در فیبر های کلاژن و تاثیر	۵۲	اندام فوقانی
۸۹	خصلت های مکانیکی و فیزیولوژیک بافت عضلانی		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۳۹	مفاهیم پایه ی حرکت مفصل: آرتروکینماتیک	۹۱	پاسخ به بی حرکتی و موبیلیزاسیون مجدد
۱۳۹	شکل سطوح مفصلی	۹۲	خواص نوروفیزیولوژیک عضله اسکلتی
۱۴۰	انواع حرکات	۹۴	پاسخ نوروفیزیولوژیک عضله به کشش
۱۴۳	ترکیب غلتش - لغزش در یک مفصل	۹۵	عوامل تعیین کننده و انواع تمرینات کششی
۱۴۵	تقسیم بندی سنتی حرکت مفصل	۹۸	کشش استاتیک
۱۴۸	وضعیتهای Close-packed	۱۰۰	کشش استاتیک پیشرونده
۱۵۰	بازی مفصلی	۱۰۰	کشش چرخه ای (متناوب)
۱۵۱	چرخش وابسته یا ضمیمه ای	۱۰۱	سرعت کشش
۱۵۲	آنالیز حرکات فرعی	۱۰۱	کشش بالستیک
۱۵۴	کشش غیر فعال با استفاده از حرکت زاویه ای...	۱۰۲	فرکانس کشش
۱۵۵	کمپرسیون	۱۰۲	روش کشش
۱۵۵	تراکشن / دیستراکشن	۱۰۳	کشش دستی
۱۵۶	اثرات حرکت مفصل	۱۰۴	کشش توسط خود فرد
۱۵۶	گیرنده های مفصلی	۱۰۵	کشش مکانیکی
۱۵۹	مفهوم مانع	۱۰۶	تکنیک های کشش بر پایه ی تسهیل عصبی عضلانی..
۱۶۰	موارد کاربرد و محدودیت ها	۱۰۷	انواع کشش PNF
۱۶۲	محدودیت های تکنیک های موبیلیزاسیون	۱۱۰	یکپارچه سازی یا وارد کردن عملکرد به کشش
۱۶۳	احتیاطات و عدم کاربرد ها	۱۱۱	اصول راهنما برای اعمال مداخلات کششی
۱۶۵	روش اعمال تکنیک های مفصلی غیر فعال	۱۱۳	اعمال روش های کشش دستی
۱۶۶	درجه بندی تکنیک های نوسانی غیر تراست	۱۱۵	احتیاطات برای کشش
۱۶۷	تکنیک های Joint play ممتد بدون تراست	۱۱۶	خطاهای شایع و مسائل احتمالی
۱۶۸	مقایسه تکنیک های نوسانی با ممتد	۱۱۶	موارد الحاقی با کمکی به مداخلات کششی
۱۶۹	منیپولاسیون با تراست / تراست با سرعت بالا	۱۲۰	تکنیک های کشش دستی در صفحات آناتومیك
۱۶۹	وضعیت دهی و تثبیت سازی	۱۲۱	کشش اندام فوقانی
۱۶۹	جهت و هدف نیروی درمانی	۱۲۷	کشش اندام تحتانی
۱۷۰	نحوه ی شروع و پیشرفت درمان	۱۳۴	سئوالات کنکور فصل ۳
۱۷۲	پاسخ بیمار		
۱۷۳	موبیلیزاسیون توام با حرکت	۱۳۷	تعریف اصطلاحات
۱۷۵	موبیلیزاسیون مجموعه کمر بند شانه ای		

فصل ۴: موبیلیزاسیون و منیپولاسیون مفصل محیطی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۵۶	محدوده ی تمرین	۲۰۲	موبیلیزاسیون مفصل هیپ
۲۵۶	حجم تمرین	۲۰۸	موبیلیزاسیون مفاصل تیئوفمورال
۲۵۸	تمرینات برای بهبود قدرت، توان و تحمل	۲۱۴	موبیلیزاسیون مفصل پاتلوفمورال
۲۵۹	توالی تمرین	۲۱۶	موبیلیزاسیون مفاصل ساق، مچ پا و پا
۲۵۹	فرکانس تمرین	۲۲۶	سئوالات کنکور فصل ۴
۲۶۰	مدت زمان تمرین	فصل ۵: تمرینات مقاومتی برای آسیب عملکرد عضله	
۲۶۰	فاصله ی استراحت	۲۳۱	تعاریف و اصول راهنما
۲۶۲	سبک تمرین	۲۳۳	اصل اضافه بار
۲۶۲	شکل های مقاومت	۲۳۴	اصل سازگاری اختصاصی به نیروی اعمال شده
۲۶۲	سیستم های انرژی	۲۳۴	اختصاصیت تمرین
۲۶۳	سرعت تمرین	۲۳۵	انتقال تمرین
۲۶۴	دوره ای کردن و تغییرات تمرین	۲۳۵	اصل برگشت پذیری
۲۶۵	یکپارچه سازی عملکرد	۲۳۶	عوامل موثر بر تولید تنش در عضله اسکلتی طبیعی
۲۶۵	انواع تمرینات مقاومتی	۲۳۶	خستگی عضلانی (موضعی)
۲۶۷	تمرین مقاومت دستی	۲۳۸	خستگی قلبی ریوی یا عمومی
۲۶۸	تمرین مقاومتی مکانیکی	۲۳۹	ریکاوری از تمرین
۲۶۸	تمرین ایزومتریک (تمرین استاتیک)	۲۴۰	سن
۲۷۱	تمرین دینامیک: کانستریک و اکستریک	۲۴۵	عوامل شناختی و روانشناختی
۲۷۳	ویژگی ها و اثرات تمرینات اکستریک و کانستریک	۲۴۶	تطابقات فیزیولوژیک در تمرین مقاومتی
۲۷۷	تمرین دینامیک: مقاومت ثابت و متغیر	۲۴۷	تطابقات عصبی
۲۷۹	تمرینات ایزوکنیتیک	۲۴۸	تطابقات عضلات اسکلتی
۲۸۲	تمرین زنجیره باز و زنجیره بسته حرکتی	۲۴۹	تطابقات عروقی و متابولیک
۲۹۲	اصول کلی تمرینات مقاومتی	۲۴۹	تطابق بافت های همبند
۲۹۶	احتیاطات در تمرینات مقاومتی	۲۵۰	مشخصه های تمرین مقاومتی
۲۹۸	جلوگیری از خطرات احتمالی	۲۵۱	راستا
۳۰۰	آزردگی عضلانی ناشی از تمرین	۲۵۲	تثبیت سازی
۳۰۱	پیشگیری و درمان DOMS	۲۵۳	شدت تمرین
۳۰۲	شکستگی پاتولوژیک	۲۵۴	حداکثر تکرار
۳۰۳	موارد عدم کاربرد تمرینات مقاومتی		
۳۰۵	تمرین مقاومتی دستی		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۶۴	برنامه تمرین	۳۰۸	تمرینات مقاومتی دستی در اندام فوقانی
۳۶۶	دوره ی تمرین هوازی	۳۱۲	تمرینات مقاومتی دستی در اندام تحتانی
۳۶۸	تغییرات فیزیولوژیک ناشی از تمرین	۳۱۶	تمرینات مقاومتی مکانیکی
۳۶۸	تغییرات قلبی عروقی	۳۱۷	ملاحظات ویژه تمرین مقاومتی برای کودکان
۳۶۹	تغییرات تنفسی	۳۱۹	رژیم های خاص تمرین مقاومتی
۳۶۹	تغییرات متابولیک	۳۲۰	تمرینات مقاومتی پیشرونده
۳۷۰	اصول تمرینات هوازی برای بیماران با بیماری کرونری	۳۲۰	رژیم های آکسفورد و دلورم
۳۷۳	تمرین هوازی برای افراد فاقد آمادگی جسمانی و ...	۳۲۱	برنامه DAPRE
۳۷۶	تفاوت های سنی	۳۲۲	تمرین گردشی با وزنه
۳۸۰	سئوالات کنکور فصل ۶	۳۲۳	رژیم های ایزو کینتیک
	فصل ۷: تمرین برای اختلال تعادل	۳۲۵	تجهیزات مورد استفاده در تمرینات مقاومتی
۳۸۳	اصطلاحات کلیدی و تعاریف	۳۲۶	وزنه های آزاد و سیستم های ساده قرقره - وزنه
۳۸۵	سیستم های حسی و کنترل تعادل	۳۲۹	دستگاه های مقاومت متغیر
۳۸۷	سازماندهی حسی برای کنترل تعادل	۳۳۱	وسایل مقاومت الاستیک
۳۸۸	انواع کنترل تعادل	۳۳۵	تجهیزات برای تمرینات ثباتی دینامیک
۳۸۸	استراتژی های حرکتی برای کنترل تعادل	۳۳۶	تجهیزات برای تمرینات زنجیره بسته
۳۹۲	تعادل حین ایستادن	۳۴۰	دستگاه تست و تمرین ایزو کینتیک
۳۹۲	تعادل حین بلند کردن اجسام	۳۴۳	تست های کنکور فصل ۵
۳۹۴	دستورالعمل های بلند کردن		فصل ۶: اصول تمرینات هوازی
۳۹۶	تعادل در راه رفتن بدون اغتشاش	۳۴۹	مفاهیم و لغات کلیدی
۳۹۶	اختلال تعادل	۳۵۲	سیستم های انرژی، مصرف انرژی و بازدهی
۴۰۰	معاینه و ارزیابی اختلال تعادل	۳۵۳	به کارگیری واحدهای حرکتی
۴۰۶	تمرینات تعادلی	۳۵۴	مصرف انرژی
۴۱۲	سلامتی و عواملی محیطی	۳۵۵	پاسخ فیزیولوژیک به تمرین هوازی
۴۱۳	برنامه های تمرین تعادل مبتنی بر شواهد	۳۵۶	پاسخ قلبی عروقی به تمرین
۴۱۷	تمرینات گروهی تحت نظارت	۳۵۶	پاسخ تنفسی به تمرین
۴۱۹	برنامه تمرینات چند سیستمی گروهی	۳۵۷	تست به عنوان پایه ای برای برنامه تمرینی
۴۲۱	Tai chi برای آموزش تعادل	۳۵۷	تست تناسب (آمادگی جسمانی) افراد سالم
۴۲۱	تمرینات تعادلی ی برای شرایط خاص اسکلتی عضلانی	۳۵۸	تست استرس برای افراد در دوران نقاهت و ...
۴۲۵	تست های کنکور فصل ۷	۳۶۰	تست چند مرحله ای
		۳۶۰	شاخصه های برنامه ی تمرین

فصل ۸: تمرین در آب

۴۲۷	زمینه و اصول تمرین در آب
۴۲۷	موارد احتیاط
۴۲۸	موارد منع استفاده
۴۲۹	خواص فیزیکی آب
۴۳۱	هیدرودینامیک
۴۳۱	ترمودینامیک
۴۳۲	دمای آب و تمرین درمانی
۴۳۳	استخر برای تمرین در آب
۴۳۴	تجهیزات خاص برای تمرین در آب
۴۳۷	تمرینات کششی
۴۴۲	تمرینات تقویتی
۴۴۳	تکنیک های مقاومت دستی اندام فوقانی
۴۴۶	تکنیک های مقاومتی دستی اندام تحتانی
۴۴۸	تثبیت سازی دینامیک
۴۴۹	تمرینات تقویتی مستقل
۴۵۲	تمرینات هوازی
۴۵۳	پاسخ فیزیولوژیک به راه رفتن / دویدن در آب
۴۵۶	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۱
۴۶۲	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۲
۴۶۴	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۳
۴۶۸	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۴
۴۷۴	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۵
۴۸۲	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۶
۴۸۵	پاسخ تشریحی سئوالات فصل ۷
۴۸۸	منابع مورد استفاده