

کشش برای ۵۰+

یک برنامه سفارشی جهت افزایش انعطاف پذیری، جلوگیری از آسیب و لذت بردن از یک سبک زندگی فعال

مؤلف:

کارل نئوپف

ویراستار علمی:

دکتر مجتبی کاویانی

(استادیار دانشکده تغذیه و رژیم درمانی، دانشگاه آکادیا، کانادا)

مترجم:

ندا بوعلی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

زینت شاکری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سهیلا باقری

(کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی)



عنوان و نام پدید آور: کشش برای ۵۰+، یک برنامه
سفارشی جهت افزایش انعطاف پذیری، جلوگیری از
آسیب و لذت بردن از یک سبک زندگی فعال؛ مترجمین:
ندا بوداغي، زینت شاکری، سهیلا بافري

شماره کتابشناسی ملی ۵۲۱۲

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده عضو خبرنامه سایت انتشارات میانی و مجموعه علمی فرهنگی بویا کتاب شوید.

فهرست

فصل اول: شروع

- ۲..... مقدمه
- ۴..... انعطاف پذیری و سالمندی
- ۵..... مزایای حرکات کششی
- ۶..... انعطاف پذیری چیست؟
- ۷..... چرا انجام تمرینات انعطاف پذیری مهم هستند؟
- ۸..... چه چیزی را انعطاف پذیری عضله اثر می گذارد؟
- ۹..... ویژگی اختصاصی بدن انعطاف پذیری
- ۹..... هماهنگ شدن بایدن تان
- ۱۰..... وضعیت مناسب
- ۱۱..... گردن
- ۱۲..... بخش کمری
- ۱۳..... شانه ها
- ۱۳..... زانو ها
- ۱۴..... دوازده نکته کلیدی برای انجام حرکت کششی مطمئن و درست
- ۱۵..... نحوه کشش دادن بدن
- ۱۵..... انواع اصلی حرکات کششی کدامند؟
- ۱۶..... در هنگام انجام حرکات ورزشی باید چگونه نفس بکشید؟
- ۱۶..... چه مدت لازم است تا کشش انجام شده را نگه داریم؟
- ۱۷..... چرا گرم کردن بدن مهم است؟

۱۸	کشتش سالم و موثر.....
۲۰	انگیزه خود باشید!.....
۲۰	روش های افزایش انگیزه.....
۲۲	باید ونباید های حرکات کششی.....
۲۳	استفاده از وسایل نگهدارنده.....
۲۵	ارزشیابی فردی: انعطاف پذیری.....
۲۶	ارزیابی حالت بدن از کنار.....
۲۶	ارزیابی حالت بدن: آینه دایره.....
۲۷	تحلیل و بررسی حالت بدن.....
۲۷	ارزیابی همسترینگ: نشستن و دراز کردن.....
۲۸	ارزیابی کمربند شانه ای: کشتش زنجیری.....

فصل دوم: برنامه های تخصصی

۳۰	مرور کلی برنامه ها.....
۳۰	انعطاف پذیری عمومی.....
۳۲	مبتدی.....
۳۲	روال بیدار شدن از خواب.....
۳۳	شرایط (بیماری های) مزمن.....
۳۳	آرتریت / فیبروما لژیا.....
۳۵	شانه یخ زده.....
۳۵	مشکلات لگن.....
۳۶	مشکلات زانو.....

۳۷.....	درد پایین کمر.....
۳۸.....	کشیدگی مچ دست مداوم.....
۳۸.....	فعالیت‌های تفریحی.....
۳۸.....	دوچرخه سواری / سواری با چیزی که چرخ دارد.....
۳۹.....	بولینگ.....
۴۰.....	قانونی، قایقرانی تک نفره یا قایقرانی با پارو و ایستاده.....
۴۱.....	گلز.....
۴۲.....	اسکی / اسلای روی آب.....
۴۳.....	شنا.....
۴۴.....	تنیس.....
۴۵.....	پیاده روی / قدم زدن.....
۴۶.....	فعالیت‌های روزانه.....
۴۶.....	باغبانی.....
۴۷.....	تمیز کردن خانه / بلند کردن.....
۴۷.....	رانندگی طولانی یا پرواز با هواپیما.....
۴۸.....	پارو کردن برف.....
۴۹.....	کار پشت میز یا کامپیوتر.....

فصل سوم: حرکات کششی

۵۲.....	گردن.....
۵۲.....	کچ کردن سر.....

- ۵۳..... ناظر تیس
- ۵۴..... آسمان خراش
- ۵۵..... لاک پشت
- ۵۶..... انقباض / استراحت لاک پشتی
- ۵۷..... هل دادن گردن / کج کردن سر
- ۵۸..... ماساز گردن
- ۵۹..... ناحیه قفسه سینه و شانه
- ۵۹..... آسیاب بادی
- ۶۰..... آسیاب بادی روی غنک
- ۶۱..... جمع کننده سیب
- ۶۲..... تبر زدن دو طرفه
- ۶۳..... ریختن قوطی سوپ
- ۶۴..... چرخش دهنده ی شانه
- ۶۵..... جعبه شانه
- ۶۶..... چرخش شانه
- ۶۷..... پرواز معکوس دم ری خوابیده
- ۶۸..... بالای سر
- ۶۹..... گردن بند (دست ها به شکل گردن بند بر روی قفسه سینه قرار می گیرند)
- ۷۰..... قاب عکس
- ۷۱..... زیپ
- ۷۲..... J, Y & T

۷۴.....	لمس آرنج.....
۷۵.....	لمس آرنج مقابل دیوار.....
۷۶.....	دست‌ها پشت سر.....
۷۷.....	کشش عضلات سینه.....
۷۸.....	کشش قفسه سینه.....
۷۹.....	ساعد، مچ و دست‌ها.....
۷۹.....	کشش داخلی و خارجی مچ دست.....
۸۰.....	کشش مچ دست در حالت نشسته.....
۸۱.....	کشش مچ دست در حالت ایستاده.....
۸۲.....	کشش مچ دست در حالت ایستاده.....
۸۳.....	ماساژساعد.....
۸۴.....	جمع کردن باند کشی.....
۸۵.....	فشردن.....
۸۶.....	ضربه به انگشتان.....
۸۷.....	فاصله دادن بین انگشتان.....
۸۸.....	کشش W-V.....
۸۹.....	بالا تنه.....
۸۹.....	کف دست درختی.....
۹۰.....	چرخان.....
۹۱.....	خم شدن به پهلو.....
۹۲.....	خم شدن به پهلو با باند کشی.....

۹۳.....	چرخش بالاتنه
۹۴.....	ریلکس کردن بالاتنه
۹۵.....	چرخش زانو
۹۶.....	انداختن یا به صورت ضربدری
۹۷.....	زانوی مخالف به سمت سینه
۹۸.....	ناحیه پایین کم
۹۸.....	بردن زانو به سمت قفسه سینه در حالت نشسته
۹۹.....	آوردن یک زانو به سمت قفسه سینه
۱۰۰.....	بالا آوردن هر دو زانو به سمت قفسه سینه
۱۰۱.....	کشش گربه
۱۰۳.....	کشش پیرفورمیس
۱۰۴.....	حرکت گهواره
۱۰۵.....	حرکت گهواره بروی غلتک فومی
۱۰۶.....	کشش عضلات شکمی
۱۰۷.....	قسمت بالایی پاها
۱۰۷.....	خم کننده ران در حالت زانو زده
۱۰۸.....	خم کننده ران در حالت ایستاده
۱۰۹.....	خم کننده ران در حالت طاق باز
۱۱۰.....	پروانه
۱۱۱.....	کشش داخلی ران در حالت نشسته
۱۱۲.....	کشش عضلات داخلی ران

۱۱۳	ماساژ عضلات داخلی ران
۱۱۴	نشستن و رسیدن
۱۱۵	خم شدن با تماس پنجه
۱۱۶	کشش ۷
۱۱۷	کشش با پای صاف
۱۱۸	کشش ۴ه کوس
۱۱۹	کشش ۴
۱۲۰	رها سازی را / همسترینگ
۱۲۱	ماساژ همسترینگ
۱۲۲	کشش دویا
۱۲۳	کشش عضله چهار سر در حالت آید-آد
۱۲۴	کشش عضله چهار سر در حالت خوابیده به پهلو
۱۲۵	کشش عضله چهار سر در حالت خوابیده به روی شکم
۱۲۶	کشش عضله چهار سر در حالت دوزانو
۱۲۷	ماساژ عضله چهار سر
۱۲۸	پرتزل (پیچیدن)
۱۲۹	کشش خارج ران
۱۳۰	پایین پاها، کف پاها، مچ ها
۱۳۰	کشش پشت عضله ساق پا
۱۳۱	کشش پشت عضله ساق پا با بند
۱۳۲	رها سازی کشش

- ۱۳۳.....پدال گاز
- ۱۳۴.....بالا و پایین بردن پاشنه
- ۱۳۵.....چرخش مچ پا
- ۱۳۶.....دامنه حرکتی اختصاصی
- ۱۳۷.....غلطک مچ پا
- ۱۳۸.....ماساژ پا
- ۱۳۹.....آرامش کامل بدن
- ۱۳۹.....گریه عصبانی
- ۱۴۰.....کشش طولی بدن
- ۱۴۱.....درباره نویسنده