

آناتومی کشش

ANATOMY OF STRETCHING

برد واکر

BRAD WALKER

حسین تیموری زمانه

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

سید محمد امین علوی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دانیال حاتمی

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

[عنوان کتاب: آناتومی کشش]

[مؤلف: واکر، برد]

[مترجمین: حسین تیموری زمانه، سید محمد امین علوی، دانیال حاتمی]

[ویراستار علمی: حسین تیموری زمانه]

[ویراستار ادبی: خدیجه خزاغل]

[طراح جلد: آرمان شهروئی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)]

[شمارگان: ۵۰۰ نسخه]

[قیمت: ۳۵/۰۰۰ تومان]

این کتاب در کمیته تالیف و ترجمه معاونت توسعه پژوهش و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز مورخ ۹۴/۳/۲۷ مطابق با ۳۰: ۷ آیین نامه جهت چاپ مورد تایید قرار گرفت

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اسم از: براکس، تانسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است.

متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۳۰۰ قانون مجازات مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی / مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵ / ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵

نشانی های اینترنتی: www.olfo.ir / www.parsinbook.ir / olomoloman.perseshki@gmail.com

سرشناسه: واکر، برد، ۱۹۷۱-م. Walker, Brad

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی کشش / برد واکر؛ [مترجمین] حسین تیموری زمانه، سید محمد امین علوی، دانیال حاتمی

مشخصات نشر: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۲۷ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۷-۳۳-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The anatomy of stretching : your illustrated guide to flexibility and injury rehabilitation, 2nd ed, 2011

موضوع: کشش

موضوع: ماهیچه ها — توانمندی

شناسه افزوده: تیموری زمانه، حسین، ۱۳۶۶- مترجم

شناسه افزوده: علوی، سید محمد امین، ۱۳۷۳- مترجم

شناسه افزوده: حاتمی، دانیال، ۱۳۷۱- مترجم

رده بندی کنگره: RA۷۸۱/۶۳/۲۱۸ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۵۷۲۴۰

۹

انعطاف پذیری، آناتومی و فیزیولوژی

فصل ۱

۲۷

اصول کشش

فصل ۲

۴۷

گردن و شانه‌ها

فصل ۳

۶۷

دست‌ها و سینه

فصل ۴

۸۷

شکم

فصل ۵

۹۵

پشت و پهلوها

فصل ۶

۱۲۱

ناحیه کفل

فصل ۷

۱۳۷

چهار سر ران

فصل ۸

۱۴۷

هفسترینگ

فصل ۹

۱۶۵

نزدیک کننده های ران

فصل ۱۰

۱۷۵

دور کننده های ران

فصل ۱۱

۱۸۵

بالای ساق

فصل ۱۲

۱۹۵

پایین ساق

فصل ۱۳

۲۰۵

ساق، قوزک پا و انگشتان

فصل ۱۴

تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری در ۱۵ تا ۲۰ سال گذشته، به شکل ویژه‌ای مورد توجه قرار گرفته است و این در حالی است که در سال‌های پیشین مبحث کشش فقط به چند صفحه در پشت جلد کتاب‌های تندرستی و آمادگی جسمانی ختم می‌شد. در ۱۵ سال پیش پیدا کردن کتابی که مشخصاً راجع به کشش توضیحاتی را داده باشد کار آسانی نبود، اما امروزه تعداد بسیار زیادی از این کتاب‌ها موجود می‌باشد که در آن‌ها از تکنیک‌های عصر جدید کشش گرفته تا کشش فنون رزمی و برنامه‌های کلینیکی با جزئیات بسیار زیادی که توسط دانشگاه‌ها عرضه می‌شود، بحث شده است.

کتاب آناتومی کشش سال ۲۰۰۷ را می‌توان به عنوان اولین کتابی دانست که مبحث آناتومی و فیزیولوژی کشش و انعطاف‌پذیری را پوشش می‌داد. از آن زمان به بعد کتب دیگری نیز نوشته شدند اما هیچ کدام از آن‌ها در این خصوص، مثال‌های بیشتری را برای تمرینات کششی نیاورده بودند و یا قادر به داشتن اطلاعات دقیق آناتومی و ارائه‌ی آن‌ها به طریقی که برای همه قابل فهم باشد، نبودند.

کتاب آناتومی کشش از این‌رو متفاوت است، که قادر است شما را با دنیای درون بدن آشنا کرده و به شما هم عضلات اصلی و هم عضلات ثانویه درگیر در هنگام فرایند کشش را نشان دهد. این کتاب از چند جنبه به فرایند کشش می‌پردازد از جمله فیزیولوژی و انعطاف‌پذیری، فواید کشش، اشکال مختلف کشش، قوانین کشش ایمن و سالم و چگونگی انجام کشش به شیوه درست.

این کتاب برای هر سطحی از آمادگی جسمانی چه غرد، پیر حرفه‌ای و غیر ورزشکار و چه ورزشکاران حرفه‌ای تعریف شده است. همچنین بر روی این که کدام کشش جهت برآورد کششی سیستم‌های ورزشی مناسب و مفید است تمرکز شده است؛ به علاوه در ویرایش دوم این کتاب بالغ بر ۲۰ نوع کشش جدید اضافه شده، بخش مربوط به فیزیولوژی گسترش داده شده، جزئیات آناتومی بیشتری به هر بخش کشش اضافه گردیده و در نهایت سیستم کد گذاری برای کمک به ارجاع دادن هر کشش قرار داده شده است.

کتاب آناتومی کشش که به عنوان یک کمک دیداری برای همه و از جمله ورزشکاران، حرفه‌ای‌های تناسب‌انداز نوشته شده، به خواننده اطلاعات تئوری مناسبی در مورد آناتومی، فیزیولوژی کشش و انعطاف‌پذیری در برنامه‌های کاربردی در مورد چگونگی انجام ۱۳۵ نمونه بی‌نظیر تمرینات کششی می‌دهد.

به دلیل تقسیم بندی کتاب به فصل‌های مستقل نیاز به خواندن فصل فصل کتاب برای استفاده از اطلاعات موجود در آن نیست. برای مثال اگر می‌خواهید بدانید عضله چگونه کار می‌کند به فصل ۱، اگر می‌خواهید بدانید کشش به انسان چگونه کمک می‌کند به فصل ۲ و اگر به اطلاعاتی در مورد کشش عضلات ران علاقه دارید به فصل مورد نظر می‌توانید مراجعه کنید.

کتاب آناتومی کشش به طور ویژه برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه‌مند به آمادگی جسمانی، مربیان ورزشی و حرفه‌ای، فیزیوتراپیست‌ها و حتی متخصصین طب ورزشی بسیار سودمند است.