

آنا تومی

کشش

انحطاط پذیری و توانبخشی آسیب

ب. ا. واکر

ترجمه

پریسا مزرعه فراهانی، شیما شراره، کاظم زهرا



انتشارات سام آرام

۱۳۹۷

سرشناسه	واکر، برد، ۱۹۷۱ - م. Walker, Brad
عنوان و نام پدیدآور	آناتومی کشش: انعطاف پذیری و توانبخشی آسیب/برد والکر؛ ترجمه پریسا مزرعه‌فراهانی، شیما شراره، کاظم زمانی.
مشخصات نشر	سمیرم: سام آرام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: مصور (رنگی)؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	۵-۸۲-۵۸۴۴-۶۰۰-۹۷۸-۴۰۰۰۰: ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت: عنوان اصلی	The anatomy of stretching: your illustrated guide to flexibility and injury rehabilitation, 2nd. ed, 2011.
موضوع	تمرینات کششی
موضوع	Stretching exercises
موضوع	ماه‌یچه‌ها -- کالبدشناسی
موضوع	Muscles -- Anatomy
شناسه افزوده	مزرعه‌فراهانی، پریسا، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده	شراره، شیما، ۱۳۶۰ -، مترجم
شناسه افزوده	زمانی، کاظم، ۱۳۴۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	۸ - ۱۳ - ۲۱ و ۶۳/۷۸۱ RA
رده بندی دیویی	۶۱۳ / ۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۳۵۸۰۹



آناتومی کشش

نوشته برد والکر

مترجمان: پریسا مزرعه‌فراهانی، شیما شراره، کاظم زمانی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷

۱۹۲ صفحه رحلی در ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول

مدیر تولید: پریسا مزرعه‌فراهانی

ویراستار: پریسا مزرعه‌فراهانی

طراح جلد: ندا زمانی

صفحه‌آرایی: محمدعارف احمدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه بهشت

شابک: ۵-۸۲-۵۸۴۴-۶۰۰-۹۷۸

تلفن: ۰۹۳۳-۴۷۵۳۱۱۳

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	چطور از این کتاب استفاده کنیم؟
۸.....	مقدمه
۹.....	فصل ۱: انعطاف پذیری، آناتومی و فیزیولوژی
۹.....	تناسب و انعطاف پذیری
۱۱.....	آناتومی ماهیچه‌ای
۱۴.....	فیزیولوژی انقباض ماهیچه
۱۵.....	واکنش‌های غیر ارادی ماهیچه‌ای
۱۶.....	حرکت ماهیچه‌ای اسکلتی
۱۸.....	اثرها
۱۹.....	توسعه‌ی نیرو
۱۹.....	چه اتفاقی می افتد وقتی ماهیچه کشیده می شود؟
۱۹.....	تشریح آناتومی
۲۱.....	فصل ۲: اصول حرکات کششی
۲۱.....	مزایای حرکات کششی
۲۳.....	انواع حرکات کششی
۲۳.....	کشش‌های ایستا
۲۶.....	کشش پویا
۲۶.....	قوانینی برای کشش ایمن
۲۶.....	نحوه انجام کشش مناسب
۳۲.....	نحوه استفاده از کشش به عنوان بخشی از گرم کردن
۳۵.....	فصل ۳: گردن و شانه‌ها
۳۶.....	A۰۱: کشش جانبی گردن
۳۷.....	A۰۲: کشش چرخش گردن
۳۸.....	A۰۳: کشش خم کردن سر به جلو
۳۹.....	A۰۴: کشش مورب گردن
۴۰.....	A۰۵: کشش عضلات جلوی گردن
۴۱.....	A۰۶: کشش پشت گردن
۴۲.....	A۰۷: کشش پشت گردن نشسته
۴۳.....	A۰۸: کشش شانه دست موازی
۴۴.....	A۰۹: کشش شانه آرنج خم
۴۵.....	A۱۰: کشش شانه دست‌ها حلقه دور شانه‌ها
۴۶.....	A۱۱: کشش شانه دست‌ها ضربدری روی زانوان
۴۷.....	A۱۲: کشش شانه دست به پشت
۴۸.....	A۱۳: کشش چرخاننده خارجی آرنج
۴۹.....	A۱۴: کشش چرخاننده داخلی آرنج
۵۰.....	A۱۵: کشش چرخاننده دست پایین
۵۱.....	A۱۶: کشش شانه دست‌ها به عقب
۵۲.....	A۱۷: کشش شانه دست‌ها پشت نشسته
۵۳.....	فصل ۴: بازو و سینه
۵۴.....	B۰۱: کشش سینه دست‌ها بالای سر
۵۵.....	B۰۲: کشش سینه باکمک

۵۶.....	B۰۳: کششی سینه باکمک فرد دیگر نشسته
۵۷.....	B۰۴: کشش سینه بازوی موازی
۵۸.....	B۰۵: کشش سینه آرنج خم
۵۹.....	B۰۶: کشش سینه معکوس نشسته
۶۰.....	B۰۷: کشش سینه خم
۶۱.....	B۰۸: کشش سینه زانو زده
۶۲.....	B۰۹: کشش ماهیچه سه سر بازویی دست‌ها
۶۳.....	B۱۰: کشش عضله سه سر بازویی
۶۴.....	B۱۱: کشش ساعد در حال زانو زدن
۶۵.....	B۱۲: کشش ساعد کف دست‌ها به سمت بیرون
۶۶.....	B۱۳: کشش ساعد با قرارگیری انگشتان به سمت پایین
۶۷.....	B۱۴: کشش انگشتان
۶۸.....	B۱۵: کشش انگشت شست
۶۹.....	B۱۶: کشش مچ با پایین آوردن انگشتان
۷۰.....	B۱۷: کشش چرخش مچ دست
۷۱.....	فصل ۵: شکم
۷۲.....	C۰۱: کشش شکم روی آرنج
۷۳.....	C۰۲: کشش شکم روی کف دست
۷۴.....	C۰۳: کشش چرخاننده‌های شکم
۷۵.....	C۰۴: کشش چرخاننده مایل به عقب شکمی
۷۶.....	C۰۵: کشش پهلو، مایل به جانب
۷۷.....	C۰۶: کشش شکمی با انحنای قوس کمر
۸۰.....	D۰۱: کشش بالای پشت دست‌ها کشیده به جلو
۸۱.....	D۰۲: کشش بالای پشت نشسته
۸۲.....	D۰۳: کشش پشت دست‌ها به بالا
۸۳.....	D۰۴: کشش با خوابیده
۸۴.....	D۰۵: کشش پشت نشسته خم به جلو
۸۵.....	D۰۶: کشش یکطرفه پشت نشسته
۸۶.....	D۰۷: کشش پشت ایستاده داخل شکم
۸۷.....	D۰۸: کشش پشت خوابیده پا داخل شکم
۸۸.....	D۰۹: کشش پشت خوابیده جفت پا داخل شکم
۸۹.....	D۱۰: کشش پشت نشسته خم به جلو
۹۰.....	D۱۱: کشش پشت حالت گربه
۹۱.....	D۱۲: کشش پشت چهار دست و پا
۹۲.....	D۱۳: کشش پشت زانو زده و چرخش به یک طرف
۹۳.....	D۱۴: کشش پشت چرخش ایستاده
۹۴.....	D۱۵: کشش پشت دست بالای سر چرخش
۹۵.....	D۱۶: کشش پشت خوابیده پاها ضربدری
۹۶.....	D۱۷: کشش پشت خوابیده زانوان خم چرخش
۹۷.....	D۱۸: کشش پشت نشسته چرخش یک زانو خم
۹۸.....	D۱۹: کشش پهلو نشسته زانوان متقاطع خم
۹۹.....	D۲۰: کشش پشت خم، یک دست رسیده به مچ پا
۱۰۰.....	D۲۱: کشش پهلو خم به طرفین

- H۰۳: کشش نزدیک کننده‌ها ایستاده پا بالا ۱۴۴
 H۰۴: کشش نزدیک کننده‌ها زانو زده ۱۴۵
 H۰۵: کشش نزدیک کننده‌ها حالت اسکات تک پا ۱۴۶
 H۰۶: کشش نزدیک کننده‌ها زانو زده رو زمین ۱۴۷
 H۰۷: کشش نزدیک کننده‌ها نشسته پایاز ۱۴۸
 H۰۸: کشش نزدیک کننده‌ها ایستاده خم ۱۴۹

فصل ۱۱: عضلات باطنی

- I۰۱: کشش دورکننده لگن ایستاده ۱۵۲
 I۰۲: کشش عضلات دورکننده ایستاده زانو ضربدری ۱۵۳
 I۰۳: کشش دورکننده‌ها تکیه به دیوار ۱۵۴
 I۰۴: کشش دورکننده‌های پای زیرین ایستاده ۱۵۵
 I۰۵: کشش دورکننده‌ها نشسته به پهلو ۱۵۶
 I۰۶: کشش دورکننده‌ها از پهلو با توپ سوییسی ۱۵۷
 I۰۷: کشش دورکننده‌ها خوابیده به پهلو ۱۵۸

فصل ۱۲: عضلات بالای ساق

- J۰۱: کشش ساق پا، ایستاده پنجه بالا ۱۶۰
 J۰۲: کشش ساق پا، خم به جلو پنجه بالا ۱۶۱
 J۰۳: کشش ساق پا، پاشنه اویزان ۱۶۲
 J۰۴: کشش ساق هردو پا ۱۶۳
 J۰۵: کشش ساق پا، پاشنه عقب ۱۶۴
 J۰۶: کشش ساق پا، پاشنه پا به عقب ۱۶۵
 J۰۷: کشش ساق پا، پاشنه به عقب خم به جلو ۱۶۶
 J۰۸: کشش ساق پا، نشسته خم به جلو ۱۶۷

فصل ۱۳: ماهیچه‌های یائینی ساق پا و تاندوم‌های آشیل

- K۰۱: کشش آشیل در حالت ایستاده ۱۷۰
 K۰۲: کشش آشیل پاشنه یک پا پایین ۱۷۱
 K۰۳: کشش آشیل پاشنه‌ی پا عقب در حالت ایستاده ۱۷۲
 K۰۴: کشش آشیل پای عقب در حالت تکیه داده ۱۷۳
 K۰۵: کشش آشیل پاها با کشیدن انگشتان پا در ۱۷۴
 K۰۶: کشش آشیل پا عقب در حالت دولا ۱۷۵
 K۰۷: کشش آشیل در حالت رازدن ۱۷۶
 K۰۸: کشش آشیل‌ها در حالت چمباتمه زدن ۱۷۷

- L۰۱: کشش جلوی ساق پا، پا عقب ۱۸۰
 L۰۲: کشش ساق پای جلویی متقاطع ۱۸۱
 L۰۳: کشش ساق پای بالا آمده ۱۸۲
 L۰۴: کشش جلوی ساق پا زانو زده روی زمین ۱۸۳
 L۰۵: کشش پنجه‌ی پای در حالت چمباتمه ۱۸۴
 L۰۶: کشش چرخشی قوزک پا ۱۸۵
 منابع ۱۸۶
 پنج کشش پیشنهادی برای هر آسیب ورزشی ۱۸۷

- D۲۲: کشش پهلو خم به طرفین دست بالای سر ۱۰۱
 D۲۳: کشش پهلو نشسته ۱۰۲
 فصل ۷: باسن‌ها و کف‌ها ۱۰۳

- E۰۱: کشش زانو به پایین در حالت درازکش پا ضربدری ۱۰۴
 E۰۲: کشش کفل، پا از پشت کشیده ۱۰۵
 E۰۳: کشش کفل، زانو خم در حالت ایستاده ۱۰۶
 E۰۴: کشش کفل ایستاده (نیمه نشسته) ۱۰۷
 E۰۵: کشش کفل چرخشی نشسته ۱۰۸
 E۰۶: کشش چرخش لگن در حالت ایستاده ۱۰۹
 E۰۷: کشش کفل نشسته چهارزانو ۱۱۰
 E۰۸: کشش کفل در حالت نشسته کف پاها روبروی هم ۱۱۱
 E۰۹: کشش کفل نشسته زانو به سینه ۱۱۲
 E۱۰: کشش کفل‌ها در حال نشسته پایه سینه ۱۱۳
 E۱۱: کشش کفل زانو ضربدری خوابیده ۱۱۴
 E۱۲: کشش کفل‌ها نشسته پا ضربدری ۱۱۵
 E۱۳: کشش کفل‌ها درازکش پا ضربدری ۱۱۶

فصل ۸: چهارسرها

- F۰۱: کشش چهارسرران زانو زده ۱۱۸
 F۰۲: کشش عضله چهار سرران ایستاده ۱۱۹
 F۰۳: کشش چهارسرران ایستاده دست بالای سر ۱۲۰
 F۰۴: کشش چهار سر ران خوابیده ۱۲۱
 F۰۵: کشش چهارسرران خوابیده به پهلو ۱۲۲
 F۰۶: کشش چهارسرران خوابیده تک پا ۱۲۳
 F۰۷: کشش چهار سرران خوابیده جفت پا ۱۲۴

۹: همسترینگ

- G۰۱: کشش همسترینگ نشسته ۱۲۶
 G۰۲: کشش همسترینگ ایستاده خم ۱۲۷
 G۰۳: کشش همسترینگ ایستاده خم پنجه بالا ۱۲۸
 G۰۴: کشش همسترینگ ایستاده پا بالا ۱۲۹
 G۰۵: کشش همسترینگ ایستاده پا بالا ۱۳۰
 G۰۶: کشش همسترینگ نشسته ۱۳۱
 G۰۷: کشش همسترینگ با کمک خوابیده ۱۳۲
 G۰۸: کشش همسترینگ خوابیده پا داخل شکم ۱۳۳
 G۰۹: کشش همسترینگ خوابیده پا صاف بالا ۱۳۴
 G۱۰: کشش همسترینگ زانو زده، خم به جلو ۱۳۵
 G۱۱: کشش همسترینگ نشسته پاها متقاطع ۱۳۶
 G۱۲: کشش همسترینگ پا بالا خم به جلو ۱۳۷
 G۱۳: کشش همسترینگ ایستاده زانو خم بالا ۱۳۸
 G۱۴: کشش همسترینگ نشسته زانوان خم ۱۳۹
 G۱۵: کشش همسترینگ ایستاده خم به سمت زمین ۱۴۰

فصل ۱۰: نزدیک کننده‌ها

- H۰۱: کشش نزدیک کننده‌ها نشسته زانوان خم ۱۴۲
 H۰۲: کشش نزدیک کننده‌ها ایستاده زانو خم ۱۴۳

موضوع کشش و انعطاف‌پذیری، به‌طور قابل ملاحظه‌ای در طول پانزده تا بیست سال گذشته توسعه یافته است. در آن زمان‌ها موضوع کشش تنها به چند صفحه در انتهای کتاب‌ها در زمینه سلامتی و تناسب اندام و یا فیگورهای نمایشی که تنها نشان‌دهنده تمرینات کششی مقدماتی بودند، اختصاص داشت.

پانزده سال پیش، به سختی یک متن تخصصی درباره کشش یافت می‌شد، اما امروزه منابع زیادی در این زمینه وجود دارد. و همه چیز درباره روش‌های کششی عصر جدید برای هنرهای کششی نظامی و کاربردهای بالینی خیلی مفصل، روش‌های کششی برای دانشگاه‌ها و آموزشگاه‌ها نوشته شده است.

وقتی کتاب آناتومی کشش برای اولین بار در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، در واقع کتابی بود که کاملاً به موضوع آناتومی و فیزیولوژی کشش و انعطاف‌پذیری پرداخته بود. از آن سال به بعد مطالب دیگری نوشته شد، اما هیچ کتاب دیگری در این زمینه، شامل مثال‌های تمرینات کششی نبود، تا بتواند جزئیات آناتومیکی را به تفصیل ارائه دهد و راه‌هایی را ارائه دهد که هر کسی به آسانی بتواند آن را درک کند.

چیزی که کتاب آناتومی کشش را متفاوت می‌سازد این است که: آن قادر است شما را به درون بدن ببرد و ماهیچه‌های اولیه و ثانویه را در طول عمل‌های کششی به شما نشان دهد.

آناتومی کشش، کشش را از زوایای مختلف، از جمله فیزیولوژی و انعطاف‌پذیری، مزیت‌های کشش، انواع مختلف کشش، قوانین مربوط به کشش صحیح، و چگونگی کشش صحیح از نقطه‌نظر علاقه‌مندان به تناسب اندام در هر سطحی، و نیز طرفداران تناسب اندام، کتاب آناتومی کشش را به شما نشان می‌دهد که برای کم کردن آسیب یا توانبخشی آسیب‌های ورزشی خاص مفید هستند، تمرکز می‌کند.

علاوه بر این ویرایش دوم، بیش از ۲۰ کشش جدید نیز اضافه شده است، فصل فیزیولوژی نیز گسترده‌تر شده است، آناتومی نیز با جزئیات بیشتری در هر فصل بیان شده است. و یک سیستم شماره‌گذاری جدید برای کمک به منبع هر بخش به کار رفته است.

به‌عنوان یک کمک بصری برای ورزشکار و تناسب اندام حرفه‌ای، کتاب آناتومی کشش برای خوانندگان اطلاعات متعادل را درباره اصول آناتومی و فیزیولوژی کشش و انعطاف‌پذیری، و همچنین کاربرد عملی چگونگی انجام ۱۳۵ تمرین کششی منحصربه‌فرد ارائه می‌دهد.

کتاب آناتومی کشش به بخش‌های مجزا تقسیم شده است، و دارای این مزیت است که برای دریافت اطلاعاتی درباره یک موضوع نیازی به خواندن کل کتاب نیست. اگر شما می‌خواهید درباره چگونگی کار ماهیچه‌ها بدانید به فصل ۱ مراجعه کنید، اگر شما می‌خواهید درباره این بدانید که چگونه کشش می‌تواند به شما کمک کند، بخش مزیت‌ها را در فصل ۲ مطالعه کنید و اگر شما می‌خواهید اطلاعاتی درباره کشش ناحیه همسترینگ کسب کنید، می‌توانید آن را در فصل ۹ بیابید.

در صورتی که شما یک ورزشکار حرفه‌ای هستید یا به تناسب اندام علاقه دارید، یا یک مربی ورزشی یا آموزگار خصوصی هستید، یا یک پزشک فیزیوتراپی یا ورزشی است، کتاب آناتومی کشش برای شما مفید خواهد بود.