



۲۱۲۵۸۹۵

تمرینات ویژه باندهای کشی

ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین‌دهندگان

تألیف و گردآوری:

دکتر محسن مشور (دکتری بیومکانیک ورزشی)

راحله نصیری آبادی (دکتری بیومکانیک ورزشی)

- تمرینات کاربردی بدون نیاز به وسایل پیچیده
- تمرینات سطح‌بندی شده از ساده به دشوار
- توضیح کامل نحوه انجام تمرینات
- تصاویر واضح و مشخص از نحوه انجام تمرینات



دفتر ورزش



تمرینات ویژه باندهای کشی

ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین دهندگان

تألیف و گردآوری: اعظم دانشور - راحله نصرآبادی

قطع: وزیری - ۱۵۰ صفحه

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۹

شمارگان: ۴۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۴۸-۱

فروست ۳۴۱

کلیه حقوق برای مؤلفان محفوظ است.

قیمت: ۵۵ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خاور حیدر نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۴۲۶۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	دانشور، اعظم، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات ویژه باندهای کشی ویژه مربیان، ورزشکاران و تمرین دهندگان تمرینات کشی بدون نیاز به وسایل پیشرفته ... / تألیف و گردآوری اعظم دانشور، راحله نصرآبادی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص: مصور.
شابک	978-622-616748-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۷.
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
شناسه افزوده	نصرآبادی، راحله، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	G۷۴۸۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۲۲۷۸۱

فهرست مطالب و عناوین

۸	مقدمه کتاب
۱۳	فصل ۱/ تمرینات سطح ساده
۱۴	۱-۱- تمرین اس.ال.آر.کمکی با باند کشی
۱۵	۲-۱- تمرین اسکاپشن (خم و دور کردن مفصل شانه) با باند کشی
۱۶	۳-۱- تمرین ایستا و پویای خم کردن جانبی گردن در وضعیت نشسته با باند کشی
۱۷	۴-۱- تمرین ایستا و پویای خم کردن گردن در وضعیت ایستاده با باند کشی
۱۸	۵-۱- تمرین ایستا و پویای خم کردن گردن در وضعیت نشسته با باند کشی
۱۹	۶-۱- تمرین ایستای ران به خارج (با باند کشی)
۲۰	۷-۱- تمرین باز کردن آرنج به صورت کمکی با باند کشی
۲۱	۸-۱- تمرین باز کردن زانو در وضعیت نشسته به صورت کمکی با باند کشی
۲۲	۹-۱- تمرین بالا بردن ران کنار به صورت کمکی با باند کشی
۲۳	۱۰-۱- تمرین بالا بردن ران جلو در وضعیت نشسته به صورت کمکی با باند کشی
۲۴	۱۱-۱- تمرین بالا بردن دست از کنار به صورت کمکی با باند کشی
۲۵	۱۲-۱- تمرین بالا بردن پاها به صورت کمکی با باند کشی
۲۶	۱۳-۱- تمرین بردن پا به داخل به صورت کمکی با باند کشی
۲۷	۱۴-۱- تمرین پیادهروی ران به صورت کمکی با باند کشی
۲۸	۱۵-۱- تمرین چرخش به جلوی ناحیه پایین پشت در وضعیت ایستاده با باند کشی
۲۹	۱۶-۱- تمرین چرخش به عقب ناحیه پایین پشت در وضعیت ایستاده با باند کشی
۳۰	۱۷-۱- تمرین چرخش گردن به صورت ایستا در وضعیت ایستاده با باند کشی
۳۱	۱۸-۱- تمرین چرخش گردن به صورت ایستا در وضعیت نشسته با باند کشی
۳۲	۱۹-۱- تمرین خم کردن زانو به صورت کمکی با باند کشی
۳۳	۲۰-۱- تمرین خم کردن زانو در وضعیت خوابیده به شکم به صورت کمکی با باند کشی
۳۴	۲۱-۱- تمرین سر خوردن پاشنه به صورت کمکی با باند کشی نوع اول
۳۵	۲۲-۱- تمرین سر خوردن پاشنه به صورت کمکی با باند کشی نوع دوم
۳۶	۲۳-۱- تمرین قوس کوچک پشت کمکی با باند کشی
۳۷	۲۴-۱- تمرین کراس شانه در وضعیت خوابیده به پشت با باند کشی
۳۸	۲۵-۱- تمرین کرلینگ دو سر بازویی به همراه باند کشی
۳۹	۲۶-۱- تمرین کشش توماس با باند کشی
۴۰	۲۷-۱- تمرین کشش چهار سر ران تک پا در وضعیت خوابیده به شکم با باند کشی
۴۱	۲۸-۱- تمرین کشش چهار سر ران جفت پا در وضعیت خوابیده به شکم با باند کشی
۴۲	۲۹-۱- تمرین کشش دو قلو در وضعیت نشسته با باند کشی
۴۳	۳۰-۱- تمرین کشش ران به داخل با باند کشی
۴۴	۳۱-۱- تمرین کشش شانه به بالا در وضعیت خوابیده به پشت با باند کشی
۴۵	۳۲-۱- تمرین کشش همسترینگ در وضعیت خوابیده به پشت (با باند کشی)

تمرینات ویژه باند‌های کشی ۵

- ۳۳-۱- تمرین کشش همسترینگ در وضعیت نشسته جفت پا (با باند کشی)..... ۴۶
- ۳۴-۱- تمرین کشیدن انگشت شست پا به عقب با باند کشی..... ۴۷
- ۳۵-۱- تمرین کشیدن به بالای مچ پا به صورت کمکی (با باند کشی)..... ۴۸
- ۳۶-۱- تمرین کشیدن مچ پا (در وضعیت نشسته) با باند کشی..... ۴۹
- فصل ۲/ تمرینات سطح متوسط..... ۵۱
- ۱-۲- تمرین آغوش درخت..... ۵۲
- ۲-۲- تمرین استریکی همسترینگ با وزنه..... ۵۳
- ۳-۲- تمرین باز کردن ران با باند کشی..... ۵۴
- ۴-۲- تمرین بالا بردن دست از جلو با باند کشی از روی ویلچر (ویژه افراد معلول)..... ۵۵
- ۵-۲- تمرین بالا بردن دست از جلو به صورت متناوب با باند کشی..... ۵۶
- ۶-۲- تمرین بردن دست از کنار با باند کشی از روی ویلچر (ویژه افراد معلول)..... ۵۷
- ۷-۲- تمرین بالا بردن دست به عقب در وضعیت دمر با باند کشی..... ۵۸
- ۸-۲- تمرین بالا کشیدن زانو با باند کشی..... ۵۹
- ۹-۲- تمرین بالا کشیدن زانو با باند کشی..... ۶۰
- ۱۰-۲- تمرین به خارج کشیدن مچ پا با باند کشی..... ۶۱
- ۱۱-۲- تمرین به داخل کشیدن مچ پا با باند کشی..... ۶۲
- ۱۲-۲- تمرین پایین آوردن چکشی مچ دست با باند کشی..... ۶۳
- ۱۳-۲- تمرین پایین آوردن کرلینگ با باند کشی..... ۶۴
- ۱۴-۲- تمرین پدال گاز با باند کشی..... ۶۵
- ۱۵-۲- تمرین پرواز معکوس با باند کشی..... ۶۶
- ۱۶-۲- تمرین تعادل تک پا و کشیدن متقاطع باند کشی..... ۶۷
- ۱۷-۲- تمرین چرخش تنه به پایین با باند کشی..... ۶۸
- ۱۸-۲- تمرین خم شدن به عقب در وضعیت نشسته با باند کشی..... ۶۹
- ۱۹-۲- تمرین خم کردن جانبی تنه با باند کشی..... ۷۰
- ۲۰-۲- تمرین راه رفتن افساری در استخر..... ۷۱
- ۲۱-۲- تمرین سر خوردن پاشنه در وضعیت طاق باز با باند کشی..... ۷۲
- ۲۲-۲- تمرین سلام یک دست..... ۷۳
- ۲۳-۲- تمرین شنای آزاد افساری..... ۷۴
- ۲۴-۲- تمرین ضربه به عقب سه سر بازو با باند کشی از روی ویلچر (ویژه افراد معلول)..... ۷۵
- ۲۵-۲- تمرین کرانچ نشسته با باند کشی..... ۷۶
- ۲۶-۲- تمرین کرلینگ به بالای دو سر بازویی با باند کشی..... ۷۷
- ۲۷-۲- تمرین کرلینگ دو سر بازویی با باند کشی..... ۷۸
- ۲۸-۲- تمرین کرلینگ دوسر بازویی با باند کشی از روی ویلچر (ویژه افراد معلول)..... ۷۹
- ۲۹-۲- تمرین کرلینگ متمرکز با باند کشی..... ۸۰
- ۳۰-۲- تمرین کرلینگ مچ دست با باند کشی..... ۸۱
- ۳۱-۲- تمرین کرلینگ معکوس با پایین بردن باند کشی..... ۸۲

- ۸۳-۲-۳۲- تمرین کرلینگ معکوس مچ دست با باند کشی.....
- ۸۴-۲-۳۳- تمرین کرلینگ همسترینگ در وضعیت ایستاده با صندلی و باند کشی.....
- ۸۵-۲-۳۴- تمرین کرلینگ همسترینگ در وضعیت صورت رو به پایین.....
- ۸۶-۲-۳۵- تمرین کشیدن به بالای مچ دست.....
- ۸۷-۲-۳۶- تمرین کشیدن به خارج شانه از روی ویلچر (ویژه افراد معلول).....
- ۸۸-۲-۳۷- تمرین کشیدن به خارج مچ پا با باند کشی.....
- ۸۹-۲-۳۸- تمرین کشیدن به داخل پا با باند کشی.....
- ۹۰-۲-۳۹- تمرین کشیدن به داخل شانه از روی ویلچر (ویژه افراد معلول).....
- ۹۱-۲-۴۰- تمرین کشیدن به داخل شانه با باند کشی.....
- ۹۲-۲-۴۱- تمرین کشیدن به داخل مچ پا با باند کشی.....
- ۹۳-۲-۴۲- تمرین کشیدن به عقب با باند کشی ناحیه پشت بدن.....
- ۹۴-۲-۴۳- تمرین لاگ نشسته با باند کشی.....
- ۹۵-۲-۴۴- تمرین نژ روی پا با باند کشی.....
- ۹۶-۲-۴۵- تمرین مارش با باند کشی.....
- ۹۷-۲-۴۶- تمرین مقاومتی بر کردن مورب شانه با باند کشی نوع اول.....
- ۹۸-۲-۴۷- تمرین مقاومتی از کنار مورب شانه با باند کشی نوع دوم.....
- ۹۹-۲-۴۸- تمرین مقاومتی پرس شانه با باند کشی.....
- ۱۰۰-۲-۴۹- تمرین مقاومتی چرخاندن کم در ناحیه شانه با باند کشی.....
- ۱۰۱-۲-۵۰- تمرین مقاومتی چرخش خارجی با باند کشی.....
- ۱۰۲-۲-۵۱- تمرین مقاومتی خم کردن جانبی ناحیه سر و گردن فقرات با باند کشی.....
- ۱۰۳-۲-۵۲- تمرین مقاومتی خم کردن شانه دوطرفه با باند کشی.....
- ۱۰۴-۲-۵۳- تمرین مقاومتی خم کردن مورب شانه با باند کشی نوع اول.....
- ۱۰۵-۲-۵۴- تمرین مقاومتی خم کردن مورب شانه با باند کشی نوع دوم.....
- ۱۰۶-۲-۵۵- تمرین مقدماتی سه سر بازویی (ویژه افراد قطع عضو بالاتنه).....
- ۱۰۷-۲-۵۶- تمرین مقدماتی کرلینگ (ویژه افراد قطع عضو بالاتنه).....
- ۱۰۹- فصل ۳/ تمرینات سطح دشوار.....
- ۱۱۰-۳-۱- تمرین اسکات به جلو با باند کشی.....
- ۱۱۱-۳-۲- تمرین اسکات تکپای دویل با باند کشی.....
- ۱۱۲-۳-۳- تمرین اسکات کشیدن به داخل تکپا (با باند کشی).....
- ۱۱۳-۳-۴- تمرین استریکی مچ دست با لاستیک (کش).....
- ۱۱۴-۳-۵- تمرین بالا بردن از جلوی (باند کشی) صورت به بالا از (روی توپ).....
- ۱۱۵-۳-۶- تمرین بالا بردن دست از جلو با دمبل و کشش متقابل باند کشی.....
- ۱۱۶-۳-۷- تمرین بالا بردن دست از جلو با دمبل و کشش متقابل باند کشی از داخل.....
- ۱۱۷-۳-۸- تمرین بالا بردن دست از کنار با دمبل و کشیدن به جلوی باند کشی.....
- ۱۱۸-۳-۹- تمرین بالا بردن دست از کنار با دمبل و کشیدن به عقب باند کشی.....
- ۱۱۹-۳-۱۰- تمرین بالا بردن و اسکات تکپا با باند کشی.....

- ۱۱-۳- تمرین به پایین و بالا (کشیدن) باند کشی با دمبل..... ۱۲۰
- ۱۲-۳- تمرین به جلو و بالا کشیدن باند کشی جفت دست روی قوم غلتان..... ۱۲۱
- ۱۳-۳- تمرین به خارج کشیدن متقابل بازو با باند کشی روی توپ..... ۱۲۲
- ۱۴-۳- تمرین پارویی باند کشی در وضعیت دمر روی توپ..... ۱۲۳
- ۱۵-۳- تمرین پارویی خمیده با باند کشی..... ۱۲۴
- ۱۶-۳- تمرین پایین کشیدن سه سر بازویی باند کشی روی توپ..... ۱۲۵
- ۱۷-۳- تمرین پلیومتریکی شانه با باند کشی..... ۱۲۶
- ۱۸-۳- تمرین پلیومتریکی شانه به عقب با باند کشی..... ۱۲۷
- ۱۹-۳- تمرین تعادلی کشیدن متقاطع باند کشی نیم زانوده نوع اول (ویژه افراد قطع عضو پایین‌تنه)..... ۱۲۸
- ۲۰-۳- تمرین تعادلی کشیدن متقاطع باند کشی نیم زانوده نوع دوم (ویژه افراد قطع عضو پایین‌تنه)..... ۱۲۹
- ۲۱-۳- تمرین تعادلی نیم زانوده با باند کشی نوع اول (ویژه افراد قطع عضو پایین‌تنه)..... ۱۳۰
- ۲۲-۳- تمرین تعادلی نیم زانوده با باند کشی نوع دوم (ویژه افراد قطع عضو پایین‌تنه)..... ۱۳۱
- ۲۳-۳- تمرین چکش میج دست کشیدن متقابل باند کشی و دمبل..... ۱۳۲
- ۲۴-۳- تمرین زاویه‌های با باند کشی..... ۱۳۳
- ۲۵-۳- تمرین ضربه به عقب با باند کشی..... ۱۳۴
- ۲۶-۳- تمرین ضربه پا در وضعیت نیم خمیده با باند کشی..... ۱۳۵
- ۲۷-۳- تمرین کرلینگ دوسر بازویی با باند کشی روی توپ..... ۱۳۶
- ۲۸-۳- تمرین کشیدن به داخل بدن باند کشی روی قوم غلتان..... ۱۳۷
- ۲۹-۳- تمرین کشیدن پا به داخل..... ۱۳۸
- ۳۰-۳- تمرین کشیدن متقابل از روی توپ (با باند کشی)..... ۱۳۹
- ۳۱-۳- تمرین کشیدن متقابل باند کشی در وضعیت ایستاده پاشنه/پنجه..... ۱۴۰
- ۳۲-۳- تمرین کشیدن متقابل دوسر بازویی با دمبل (و باند کشی)..... ۱۴۱
- ۳۳-۳- تمرین لانژ با کشیدن متقاطع باند کشی..... ۱۴۲
- ۳۴-۳- تمرین لیفت مرده با باند کشی..... ۱۴۳
- ۳۵-۳- تمرین مورب پا در وضعیت ایستاده با باند کشی نوع یک..... ۱۴۴
- ۳۶-۳- تمرین مورب پا در وضعیت طاق باز نوع یک با باند کشی..... ۱۴۵
- ۱۴۷..... فهرست منابع

مقدمه کتاب

امروزه اهمیت و جایگاه ورزش در زمینه جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی، بهبود وضعیت سلامتی و تندرستی، تناسب‌اندام و سایر موارد موردقبول همگان است. فعالیت بدنی و ورزش از جمله روش‌هایی است که برای پیشگیری، به تأخیر انداختن یا درمان مشکلات مختلف بکار می‌رود و تأثیر مثبت آن بر روی کیفیت زندگی افراد مختلف جامعه نشان داده شده است. (۱) حفظ و بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی، جبران کاهش توده عضلانی و قدرت ناشی از فرآیند پیری، سلامت استخوان‌ها، بهبود تعادل، افزایش انعطاف‌پذیری، افزایش امید به زندگی، مسئولیت‌های ذهنی و افزایش اعتمادبه‌نفس از جمله اثرات ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌باشد. به طوری که بسیاری از متخصصان ورزشی تحرک را برای دستیابی به استقلال در عملکرد و افزایش کیفیت زندگی ضروری می‌دانند (۱).

یکی از انواع مختلف تمرینات ورزشی که در حال گسترش و استفاده روزافزون است، تمرینات ورزشی با باندهای کشی می‌باشند. این دسته از تمرینات بخش مهمی از برنامه تمرینات اختصاصی ورزشکاران هستند، اما برای افراد مختلف جامعه نیز قابل استفاده می‌باشند. این گونه تمرینات دارای مزایای بسیاری می‌باشند. برای مثال تمرینات با باند کشی که به مهارت‌های عملکردی ورزشکاران مشابه باشد می‌تواند با ایجاد تغییراتی در فیزیولوژیک مناسب می‌تواند نقش مؤثری در یادگیری مهارت، فراخوانی واحدهای حرکتی افزایش شکل‌پذیری قشر حرکتی و بهبود به کارگیری عضلات داشته باشد (۲).

به نظر می‌رسد تمرینات با باند کشی می‌توانند سازگاری‌های عصبی-عضلانی داشته باشند؛ زیرا این تمرینات عملکردی به‌طور ویژه‌ای مشابه تکالیف حرکتی روزمره را می‌سازد که این مسئله احتمالاً به بهبود کنترل عصبی حرکت در نتیجه سازگاری‌های عملکردی منجر شود (۳). از طرف دیگر، این دسته از تمرینات برای بهبود پایداری مفصل، کنترل عصبی-عضلانی و قدرت و استقامت عضلانی بکار می‌روند و باعث بهبود توانایی راه رفتن، اجرای ورزشی و آمادگی جسمانی عملکردی در افراد مختلف (مانند سالمندان) می‌شوند (۱). این دسته از تمرینات می‌توانند به‌صورت مؤثری با بهبود بخشیدن عوامل فیزیولوژیکی مانند تعادل ضعیف، ضعف عضلانی و سرعت عکس‌العمل پایین، عوامل درگیر در خطر افتادن را کاهش دهند. با توجه به

بارز بودن اصل ویژگی در تمرینات عملکردی، احتمالاً این نوع تمرینات بر روی فعال‌سازی عضلات مسئول تعدیلات قامتی پیشگو و حرکات ارادی جهت کنترل تعادل، تأثیرگذار بوده است (۱).

از دیگر مزایای استفاده از تمرینات با باند کشی، قابلیت انجام آن‌ها در محیط‌های خانگی و همچنین حمل و نقل هرچه راحت‌تر وسایل مربوطه می‌باشد (۴،۵). در نتیجه، در صورتی که وقت کافی برای ورزش در سالن‌های ورزشی ندارید و از طرف دیگر می‌خواهید جسمی سالم و شاداب داشته باشید، بتوانید به انجام تمرینات اختصاصی بپردازید، می‌توانید با استفاده از باند کشی در منزل خود و با تمرینات پیشنهادشده در این کتاب شروع به انجام حرکات ورزشی کنید. باندهای کشی به کاره‌ هستند؛ به‌طوری که بدون لوازم خاصی می‌توانید تمام عضلات بدن را درگیر ورزش کنید با استفاده از این وسایل می‌توانید روش‌های مختلف ورزش کردن مانند حفظ تعادل، استفاده از قدرت سرعت و چابکی بدن را با آن‌ها انجام دهید. از مزایای مهم این‌گونه وسایل وزن بسیار سبک آن‌ها است؛ بنابراین، این‌گونه وسایل به راحتی نیز قابل جابه‌جایی می‌باشند. به علاوه، همه افراد در هر سن و یا وضعیت بدنی که باشند، می‌توانند با باندهای کشی تمرین کنند؛ اما باید دقت کنند که تمریناتی متناسب با سطحشان انتخاب کنند: تمرینات سطح مبتدی، متوسط، پیشرفته و غیره که در این کتاب به‌طور مشخص بیان شده‌اند. دقت شود که اگر تمرینات به درستی انجام نزنند، ممکن است مشکلاتی برای فرد ایجاد کنند (۷-۵).

با توجه به تمایل چشمگیر ورزشکاران در جهت انجام این دسته تمرینات و همچنین مزیت‌های متعدد این‌گونه تمرینات، کتاب حاضر تلاش نمود تا مجموعه‌ای از روش‌ها را در این زمینه مهیا سازد. بسیاری از تمرینات به‌سادگی و بدون نیاز به وسایل خاص حتی در محیط‌های خانگی نیز قابل انجام می‌باشند. با این حال، دقت کنید که پیش از انجام تمرینات، باید موارد مختلفی را رعایت نمایید. از موارد مختلفی که باید در محیط تمرین رعایت شوند می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود (۱۰-۸):

۱. وجود نور به میزان کافی و تهویه مطبوع.
۲. عدم ورود افراد متفرقه با البسه غیرورزشی.
۳. وجود نظم در سالن وسایل ورزشی.