

به نام خدا

آناتومی حرکات کششی (ویرایش سوم ۲۰۲۱)

مترجمین:

- دکتر سید مرتضی منصوری مهریان
- دکتر بهشاد پنجه زاده

۹۷۸۶۵۴۳۲۱۰

سرشناسه	: نلسون، آرنولد جی.، ۱۹۵۳ - Nelson, Arnold G.
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی حرکات کششی (ویرایش سوم ۲۰۲۱) / آرنولد جی. نلسون، جوکو کوکونن؛ مترجمین سیدمرتضی منصوری مهران، بهشاد پنجه زاده.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۹۳۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: [Stretching anatomy, 3rd ed, [2021]
موضوع	: ماهیچه ها - کالبدشناسی کشش (فیزیولوژی)
شناسه افزوده	: کوکونن، جوکو.، ۱۹۵۰ - م.
شناسه افزوده	: منصوری مهران، سیدمرتضی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: پنجه زاده، بهشاد، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۵۱QM
رده بندی دیویی	: ۶۱۱/۷۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۴۵۷۸۵۱
اطلاعات کتابشناسی	: رکورد: فیپا

www.ketab.ir ارشدان مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	آناتومی حرکات کششی (ویرایش سوم ۲۰۲۱)
مترجمین:	دکتر سید مرتضی منصوری مهران - دکتر بهشاد پنجه زاده
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۹۳۳-۲
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	۹۹۰۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی،
مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره
سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این
بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک
برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

۱	مقدمه مترجمین
۳	مقدمه
۹	فصل اول: مبانی حرکات کششی
۱۰	آناتومی و فیزیولوژی کشش
۱۴	انواع کشش ها
۱۷	حرکات کششی استاتیک و دینامیک برای ورزشکاران
۱۸	مزایای یک برنامه کششی
۱۹	فصل دوم: ساق پا و پا
۲۵	کشش اکستنسورهای انگشتان پا در وضعیت نشسته
۲۵	(سطح مقدماتی)
۲۷	کشش عضلات اکستنسور انگشتان پا در وضعیت ایستاده
۲۷	(سطح پیشرفته)
۲۹	کشش عضلات فلکسور انگشتان پا در وضعیت نشسته
۲۹	(سطح مقدماتی)
۳۲	کشش عضلات فلکسور انگشتان پا در وضعیت ایستاده
۳۲	(سطح پیشرفته)
۳۴	کشش فلکسور کف پایی (سطح مقدماتی)
۳۶	کشش فلکسور کف پایی (سطح پیشرفته)
۳۸	کشش عضلات اورتور پا و اکستنسور انگشتان پا در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)
۴۰	کشش عضلات اورتور پا و فلکسور انگشتان پا در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)
۴۲	کشش اورتورهای پا و فلکسورهای کف پایی (سطح پیشرفته)
۴۴	کشش اینورتور پا و اکستنسور انگشتان پا در وضعیت نشسته

۴۴ (سطح مقدماتی)

۴۶ کشش عضلات اینورتور پا و فلکسور انگشتان پا در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)

۴۸ کشش اینورتور پا و فلکسورهای کف پای (سطح پیشرفته)

۵۰ فصل سوم: ران و زانو

۵۵ کشش فلکسورهای زانو در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)

۵۸ کشش فلکسورهای زانو در وضعیت ایستاده (سطح متوسط)

۶۰ کشش فلکسورهای زانو در وضعیت نشسته (سطح پیشرفته)

۶۳ کشش فلکسورهای زانو در وضعیت بالا بودن پا

۶۶ کشش فلکسورهای زانو در وضعیت خوابیده

۶۹ کشش اکستنسورهای زانو در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)

۷۱ کشش عضلات اکستنسور زانو در وضعیت خوابیده (سطح متوسط)

۷۳ کشش عضلات اکستنسور زانو در وضعیت زانو زدن

۷۳ (سطح پیشرفته)

۷۵ کشش عضلات اکستنسور زانو ایستاده با حمایت (سطح پیشرفته)

۷۸ فصل چهارم: مفصل ران

۸۳ کشش عضلات اکستنسور پشت و مفصل ران

۸۵ کشش عضلات چرخش دهنده‌های خارجی مفصل ران در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی)

کشش عضلات چرخش دهنده خارجی و اکستنسورهای مفصل ران در وضعیت نشسته (سطح متوسط)

۸۷

۹۰ کشش عضلات چرخش دهنده خارجی مفصل ران در وضعیت ایستاده (سطح پیشرفته)

۹۲ کشش عضلات چرخش دهنده خارجی و اکستنسور مفصل ران خوابیده

۹۴ کشش عضلات چرخش دهنده خارجی مفصل ران و عضلات اکستنسور پشت

۹۶ کشش عضلات اداکتور مفصل ران در وضعیت ایستاده با زانوی خمیده (سطح مقدماتی)

۹۸ کشش اداکتورهای مفصل ران در وضعیت نشسته (سطح پیشرفته)

۱۰۰ کشش عضلات اداکتور و اکستنسور مفصل ران در وضعیت نشسته

فصل پنجم: بخش پایین تنه ۱۰۳

- ککش عضلات فلکسور مفصل ران در وضعیت ایستاده (سطح مقدماتی) ۱۰۷
- ککش عضلات فلکسور مفصل ران (سطح متوسط) ۱۰۹
- ککش عضلات فلکسور مفصل ران (سطح پیشرفته) ۱۱۱
- ککش عضلات فلکسور بخش پایین تنه (وضعیت طاق باز) ۱۱۳
- ککش عضلات فلکسور بخش پایین تنه (وضعیت دمر) ۱۱۵
- ککش عضلات فلکسور بخش پایین تنه (وضعیت ایستاده) ۱۱۷
- ککش عضلات اکستنسور بخش پایین تنه (وضعیت نشسته) ۱۱۹
- ککش عضلات اکستنسور بخش پایین تنه (وضعیت خوابیده) ۱۲۱
- ککش عضلات فلکسور جانبی بخش پایین تنه در وضعیت نشسته (سطح مقدماتی) ۱۲۳
- ککش عضلات فلکسور جانبی بخش پایین تنه (سطح متوسط) ۱۲۵
- ککش عضلات فلکسور جانبی بخش پایین تنه در وضعیت ایستاده (سطح پیشرفته) ۱۲۷

فصل ششم: بازو، مچ دست و دست ۱۲۹

- ککش عضله تری سپس براکی ۱۳۵
- ککش عضلات فلکسور آرنج ۱۳۷
- ککش عضلات فلکسور آرنج و مچ دست ۱۳۹
- ککش عضلات آنکونئوس ۱۴۱
- ککش عضلات پروناتور ساعد با دمبل ۱۴۳
- ککش عضلات سوپیناتور ساعد با دمبل ۱۴۵
- ککش عضلات اکستنسور مچ دست (سطح مقدماتی) ۱۴۷
- ککش عضلات اکستنسور مچ دست (سطح متوسط) ۱۴۹
- ککش عضلات فلکسور مچ دست (سطح مقدماتی) ۱۵۲
- ککش عضلات فلکسور مچ دست (سطح متوسط) ۱۵۴
- ککش انحراف (فلکشن) رادیال مچ دست با دمبل ۱۵۷
- ککش انحراف (فلکشن) اولنار مچ دست با دمبل ۱۵۹

۱۶۱..... کشش عضلات فلکسور انگشتان دست

۱۶۳..... کشش عضلات فلکسور انگشتان با کمک دیوار

۱۶۵..... کشش عضلات اکستنسور انگشتان

۱۶۷..... فصل هفتم: شانه‌ها، پشت و سینه

۱۷۳..... کشش عضلات فلکسور شانه (سطح مقدماتی)

۱۷۵..... کشش عضلات فلکسور شانه (سطح متوسط)

۱۷۷..... کشش عضلات فلکسور شانه (سطح پیشرفته)

۱۸۰..... کشش عضلات فلکسور آرنج و شانه (کمکی)

۱۸۲..... کشش عضلات فلکسور، دپرسور و رترکتور شانه در وضعیت نشسته

۱۸۴..... کشش عضلات اکستنسور، اداکتور و رترکتور شانه

۱۸۴..... (سطح مقدماتی)

۱۸۶..... کشش عضلات اکستنسور، اداکتور و رترکتور شانه (سطح متوسط)

۱۸۸..... کشش عضلات اداکتور، پروترکتور و اولترکتور شانه

۱۹۰..... کشش عضلات اداکتور و اکستنسور شانه

۱۹۳..... کشش اداکتور شانه کمکی

۱۹۵..... کشش عضلات اداکتور شانه

۱۹۷..... کشش عضلات چرخش دهنده داخلی شانه

۱۹۹..... کشش عضلات چرخش دهنده خارجی شانه

۲۰۱..... فصل هشتم: گردن

۲۰۵..... کشش عضلات اکستنسور گردن

۲۰۷..... عضلات اکستنسور گردن و کشش چرخشی

۲۰۹..... کشش عضلات فلکسور گردن

۲۱۱..... عضلات فلکسور گردن و کشش چرخشی

۲۱۳..... فصل نهم: کشش‌های داینامیک

۲۱۶..... کشش داینامیک عضلات چرخش دهنده خارجی و داخلی مفصل ران

مقدمه مترجمین

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

حرکت و فعالیت، نقش اساسی و حیاتی در زندگی انسان دارد. در اثر عدم حرکت و کاهش فعالیت‌های بدنی، انواع بیماری‌ها و ناهنجاری‌های جسمانی و روانی در انسان به وجود خواهد آمد که با صرف هزینه‌های بسیار زیاد باید این بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها را درمان کرد.

گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع و استفاده از ماشین به جای نیروی عضلانی منجر به کاهش حرکات طبیعی انسان شده است. این عوامل خود باعث کاهش میزان کارایی سیستم‌های مختلف بدن چون سیستم قلبی - تنفسی و سیستم اسکلتی - عضلانی می‌شود. بنابراین با انجام تمرینات کششی متنوع و برنامه‌ریزی دقیق برای افراد، می‌توان از بروز انواع بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها پیشگیری کرد.

اگر بشر در طول دوران زندگی خود به نحوی دارای فعالیت بدنی باشند، کمتر با مشکلات خاص جسمانی مواجه خواهند شد، زیرا در اثر فقر حرکتی و کاهش تحرک و فعالیت جسمانی از میزان دامنه حرکتی مفاصل و بخش‌های مختلف بدن کاسته شده و به مرور زمان فرد با کاهش انعطاف‌پذیری و ضعف عضلانی و کاهش قدرت و استقامت عضلانی مواجه می‌شود که مجموعه این عوامل خود باعث شروع ناهنجاری‌ها و بروز انواع عارضه‌ها در بخش‌های مختلف بدن می‌شوند.

امروزه مراکزری به نام کلینیک سلامت یا درد شناسی توسعه یافته است. این مراکز با شناخت دقیق درد و علل و عوامل ایجاد کننده آن، از روش‌هایی جهت کاهش درد در بیماران استفاده می‌کنند که یکی از این روش‌ها، استفاده از حرکات کششی، فعالیت و تمرینات اصلاحی است، زیرا در اثر فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی موادی به نام سروتونین و بتا آندروفین ترشح می‌شود که این مواد به عنوان عوامل

ضد درد محسوب شده و باعث تسکین درد در بیماران می‌شود. سروتونین یک ماده‌ی قوی تنگ کننده عروق است و در انتقال میانجی‌های عصبی دخالت دارد. این هورمون در بخش‌های ویژه‌ای از مغز یافت می‌شود. بتا آندرفین‌ها در نرون‌ها و سیستم عصبی مرکزی به عنوان ماده‌ی میانجی نرونی و یا تحریک کننده‌های عصبی فعالیت می‌کنند.

باتوجه به شیوع بالای اختلالات و ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی در جوامع امروزی، کتاب حاضر قصد دارد با چند تمرین کششی به رفع ناهنجاری‌ها بپردازد و در عین حال راهنمای عمومی برا احاد جامعه و به ویژه کسانی خواهد بود که خودشان یا افرادی از نزدیکان و خانواده‌شان به نوعی به یک ناهنجاری اسکلتی-عضلانی مبتلا باشند.

www.ketab.ir