

آناتومی تمرینات عملکردی



مترجمین:

دکتر سید مرتضی منصوری مهریان

دکتر بهشاد پنجه زاده

دکتر مناف زادفر

سرشناسه	کار، کوین، ۱۹۸۷-م. Carr, Kevin, 1987-
عنوان و نام پدیدآور	آناتومی تمرینات عملکردی / مولفین کوین کار، ماری کیت فیت؛ مترجمین سیدمرتضی منصوری مهربان، بهشاد پنجهزاده، منا فرزادفر.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۰۶ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۵۴۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Functional training anatomy, [2022]
یادداشت	کتاب حاضر توسط ناشران و مترجمان متفاوت با عناوین گوناگون در سال ۱۴۰۰ فیپا دریافت کرده است.
یادداشت	واژه نامه.
موضوع	آمادگی جسمانی تمرین های ورزشی تربیت بدنی
شناسه افزوده	فیت، مری کیت، ۱۹۸۸-م.
شناسه افزوده	منصوری مهربان، سیدمرتضی، ۱۳۶۴- مترجم
شناسه افزوده	پنجهزاده، بهشاد، ۱۳۶۲- مترجم
شناسه افزوده	فرزادفر، منا، ۱۳۶۵- مترجم
رده بندی کنگره	۴۸۱GV:
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷:
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۵۴۶۹۵:

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	آناتومی تمرینات عملکردی
مترجمین:	سیدمرتضی منصوری مهربان - بهشاد پنجهزاده - منا فرزادفر
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۵۴۶-۳
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز بخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	۱۶۰۰۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

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

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ای 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 مطالب

فصل ۱: تمرین عملکردی در حرکت	۱۷
تمرین عملکردی تمرینی جامع	۱۸
سطوح حرکت در بدن انسان	۱۹
تمرین عملکردی نیاز به آمادگی عملکردی دارد	۲۲
تمرین سنتی در مقابل تمرین عملکردی	۲۵
سیستم‌های مورب قدامی و خلفی	۲۵
فصل ۲: تمرینات جنبش پذیری	۳۱
جنبش پذیری و انعطاف پذیری	۳۱
جنبش پذیری و وابستگی منطقه‌ای	۳۳
کشش ۹۰/۹۰ مفصل ران (تمرکز بر چرخش خارجی و خم شدن)	۳۵
کشش ۹۰/۹۰ ران (تمرکز بر چرخش داخلی باز شدن)	۳۶
کشش مرد عنکبوتی	۳۷
باز کردن نزدیک کننده‌ها به طرفین با پای صاف	۳۹
کشش خم کننده‌های ران در حالت نیم زانو زده	۴۱
کشش عضلات چهارسر رانی روی دیوار	۴۳
دورسی فلکشن مج با	۴۵
چرخش کنترل شده مفصل شانه (تمرکز بر خم شدن)	۴۷

فصل ۳: کنترل حرکتی و تمرینات آماده سازی ۵۱

تنفس دیافراگمی در حالت خوابیدن به روی کمر ۵۵

سر خوردن کف زمین ۵۸

سر خوردن روی دیوار ۶۰

پایین آوردن پا با ثبات کش ۶۱

پایین آوردن پا بدون کمک ۶۳

باز کردن ران در حالت چهار دست و پا روی آرنج ۶۴

خم کردن مفصل ران در حالت خوابیده به پشت ۶۶

فصل ۴: تمرینات پلايومتریک و مدیسن بال ۶۹

برش، جهش و لی لی ۷۰

برتاب مدیسن بال ۷۱

تمرینات توانی برای عموم مردم ۷۱

کاهش شتاب قبل از افزایش شتاب ۷۱

برش از روی مانع ۷۴

جهش ۴۵ درجه ۷۶

جهش جانبی ۷۸

لی لی تک پا از روی مانع ۷۹

برش انفجاری ۸۲

برتاب مدیسن بال از بالای سر ۸۵

برتاب جانبی توپ مدیسن بال ایستاده ۸۸

باس از قفسه سینه با مدیسن بال در حالت ایستاده ۹۰

باس سینه با استارت سرعت ۹۲

باس سینه تک دست چرخشی ۹۳