

۹۲۷۲۱۶۱

فرا تر از انعطاف

آموزش اصول کشش و انعطاف پذیری

گردآوری و تألیف:

مولود امیرخانی

دکتر امیر امیرخانی

زمستان ۱۴۰۰

میراثنامه	امیرخانانی، مولود، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	فراتر از انعطاف: آموزش اصول کشش و انعطافپذیری / گردآوری و تألیف مولود امیرخانانی، امیر امیرخانانی؛ ویراستار سارا صادقی
مشخصات نشر	تهران: معاد اندیشه، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۸۲ ص:؛ مصور
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۸۴۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	فهرست
موضوع	تحریبات کششی Stretching exercises انعطافپذیری Resilience (Personality trait)
شناسه افزوده	امیرخانانی، امیر، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده	صادقی، سارا، ۱۳۷۰-، ویراستار
رده بندی کنگره	RAVA1/۶۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	AVT۹۴۳۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فهرست

فراتر از انعطاف، آموزش اصول کشش و انعطافپذیری

گردآوری و تألیف: مولود امیرخانانی، دکتر امیر امیرخانانی

ناشر: انتشارات معاد اندیشه

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحه و قطع: ۱۸۴ / وزیری

چاپ و صحافی: گاندی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۸۴۲-۰

تهران خیابان آزادی خیابان جیحون خیابان دامپزشکی پلاک ۵۹۱-۱۷۴۴۸-۱۷۹۷۶۶۰-۶۶۰

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای صاحب اثر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه لوح فشرده و ... بدون اجازه کتبی صاحب اثر شرعاً حرام و پیگرد قانونی دارد.

مقدمه مولف

من یک مربی پیلاتس هستم که سال هاست در کلاس های پیلاتس به خصوص با زنان زیادی رو به رو هستم که تفاوتی ندارد چه سنی هستند و چه شغلی دارند، ورزشکار حرفه ای هستند یا تا به امروز اصلا ورزش نکرده اند، خانه دار هستند یا شاغل و یا دانشجو، اما در تمام آنها یک چیز مشترک وجود دارد و آن انعطاف کم بدن و آسیب هایی که به دنبال آن و در همه سنین وجود دارد و البته علاقه زیادی که همه آنها به انعطاف بالا دارند. همین تجربه مشترک این ایده را در ذهن من ایجاد کرد که در کنار پیلاتس و البته هر ورزش دیگری جهت تقویت ریز و درشت عضلات بدن، کشش را به صورت متمرکزتر و خاص تر برای ورزشکارانم نسبت به توانشان ارائه دهم. ورزش های کششی می توانند بسیار مفید باشند؛ با کشش های منظم و البته صحیح، ماهیچه ها می توانند کارایی بیشتری داشته باشند و به شما اجازه می دهند هر کاری را با ظرافت و رلندمان بالاتری انجام دهید؛ در هر صورت شما می توانید با آسیب های کمتری همچون درد پشت، زانو، باسن، کمر، شانه و ... کارتان را انجام دهید.

زمانی که ویروس کرونا جهان را دربرگرفت و زندگی ورزشی کمی از باشگاه ها فاصله گرفت و بیشتر به سمت مجازی شدن رفت بهانه های وقت ندارم، نمی شود، بچه دارم و ... کمرنگ تر شد و مطالعات من در این زمینه پررنگ تر! در این دوران و بعد از یکسال تمرین به دور از باشگاه، متوجه شدم انعطاف و بیشتر شدن آن در طول زمان چقدر بر

سبک زندگی خود من و همه انسان ها میتواند تاثیر گذار باشد، اکنون بر آن شدم تا آن را به همگان ارثه دهم؛ با کمک های شیما فراهانی عزیزم و در باشگاه نیلگون تحت عنوان Topstertching در کنار هم، این ورزش کار خود را شروع کرد و از همان ابتدا مشتاقان زیادی به سمت این ورزش کشی آمدند.

این کتاب قصد دارد تا شما را با چیزهایی آشنا کند که نه تنها انعطاف را افزایش می دهند بلکه به شما کمک می کنند تا آن را حفظ کنید که البته یکی از راه های آن صبر و تداوم است و نکته مهم تر اینکه فرقی ندارد شما ورزشکار حرفه ای هستید و مدال طلای المپیک دارید! و یا تا امروز به فکر ورزش نیوفتاده اید! در هر صورت باور دارم برای شروع تنها با چند دقیقه تمرین مداوم و منظم و هدفمند روزانه، به چنان کارایی از بدنتان می رسید که قبل از آن تجربه نکرده اید. کافیت تمرین کنید و به بدنتان فرصت دهید و صبور باشید.

بی شک بدنتان از چیزی که امروز هستید و شروع نکرده اید بهتر خواهد شد.

مولود امیرخانی

زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل ۱. مروری بر کشش و انعطاف پذیری ۱۵

- ۱-۱. انعطاف پذیری چیست؟ ۱۵
- ۱-۲. کشش چیست؟ ۱۵
- ۱-۳. آنچه باید در مورد کشش بدانید ۱۵
- ۱-۴. آمادگی جسمانی و انعطاف پذیری ۱۹
- ۱-۵. خطرهای انعطاف پذیری کم ۲۰
- ۱-۶. چگونه انعطاف پذیری محدود می شود؟ ۲۰
- ۱-۷. انعطاف پذیری و روند پیری ۲۱

فصل ۲. مزایای کشش ۲۱

- ۲-۱. دامنه ی حرکتی ۲۲
- ۲-۲. افزایش توان ۲۲
- ۲-۳. کاهش درد ماهیچه ای پس از ورزش ۲۳
- ۲-۴. کشش یک راه حل سریع نیست ۲۳

فصل ۳. انواع کشش ها ۲۴

- ۳-۱. حرکت های کششی استاتیک ۲۵
- ۳-۲. کشش های غیرفعال یا با استفاده از کمک ۲۶
- ۳-۳. کشش فعال ۲۷
- ۳-۴. کشش PNF ۲۸
- ۳-۵. کشش ایزومتریک ۳۰

- ۳۰ کشش بالستیک ۳-۶
- ۳۰ کشش داینامیک ۳-۷
- ۳۱ کشش AI ۳-۸
- ۳۲ کشش مقاومتی و کشش Loaded ۳-۹
- ۳۲ تکنیک کشش را منقبض و آزاد کنید ۳-۱۰

فصل ۴. قوانینی برای کشش ایمن

- ۳۳ چیزی به نام کشش خوب یا بد وجود ندارد! ۴-۱
- ۳۴ بهترین زمان برای کشش چه زمانی است؟ ۴-۲
- ۳۸ موارد احتیاطی قبل از انجام کشش ۴-۳
- ۳۹ قبل از انجام حرکت های کششی، گرم کنید ۴-۴
- ۴۰ چند مورد کوتاه دیگر قبل از آن که شروع کنید ۴-۵

فصل ۵. تمرینات کششی کل بدن

- ۴۲ کشش گردن ۵-۱
- ۴۳ کشش ماهیچه های راست کننده ای گردن ۵-۱-۱
- ۴۴ کشش ماهیچه های Scapulae ۵-۱-۲
- ۴۵ ساعد و دست ها ۵-۲
- ۴۵ کشش ساعد از حالت نشسته ۱ ۵-۲-۱
- ۴۶ کشش ساعد از حالت نشسته ۲ ۵-۲-۱
- ۴۷ کشش انگشتان دست ۵-۳
- ۴۸ کشش بازوها ۵-۴
- ۴۸ ماهیچه های دو سر بازو ۵-۴-۱
- ۴۹ کشش ماهیچه های دو سر بازو از روی دیوار ۵-۴-۲
- ۵۱ کشش ماهیچه های سه سر بازو ۵-۴-۳
- ۵۲ کشش ماهیچه های سه سر از child pose ۵-۴-۴
- ۵۳ کشش شانه و قفسه ی سینه ۵-۵
- ۵۳ کشش شانه ۵-۵-۱

۵۵	شانه ها و قفسه ی سینه
	مفصل شانه نیز همانند مفصل لگن، تنها در یک جهت حرکت نمی کند. این مفاصل نیاز دارند در همه ی جهات حرکت کنند تا شما بتوانید کارهایی همچون راه رفتن ، چرخیدن و پریدن را انجام دهید. کشش نه تنها ماهیچه های شانه و قفسه ی سینه را نرم تر می کند، بلکه باعث می شود تا تحرک پذیری این قسمت از بدن را بهبود بخشید... ۵۵
۵۵-۵-۲	حرکت فرشته روی دیوار
۵۷-۵-۳	کشش سینه ای از روی دیوار
۵۸-۵-۴	کشش با لغزش دست روی دیوار
۶۰-۵-۵	ماهیچه های لوزی شکل
۶۱-۵-۶	نخ کردن سوزن
۶۳-۵-۷	کشش هایی میان و بالای کمر
۶۴-۵-۸	ماهیچه های T-spain
۶۵-۵-۹	کشش گربه از حالت نشسته روی دو زانو
۶۶-۵-۱۰	کشش گربه از حالت ایستاده
۶۷-۵-۱۱	کشش گربه از حالت نشسته
۶۹-۵-۱۲	چرخش ماهیچه های T- Spain از حالت چهار دست و پا
۷۰-۵-۱۳	چرخش ماهیچه های T- Spain دو زانو
۷۱-۵-۱۴	کشش ماهیچه های T- Spain ایستاده
۷۳-۵-۱۵	کشش ماهیچه های T- Spain دو زانو
۷۴-۵-۱۶	پای پوز
۷۵-۵-۱۷	کشش هایی برای قسمت پایین کمر
۷۶-۵-۱۸	کشش آسیاب بادی نیمه نشسته
۷۸-۵-۱۹	ماهیچه های پستی بزرگ
۷۸-۵-۲۰	ژست بچه همراه کشش پهلوی
۷۹-۵-۲۱	خم به پهلوی از حالت ایستاده
۸۰-۵-۲۲	مربع کمری

- ۸۰ ژست بیجه ۵-۵-۲۳
- ۸۲ کشش از پهلوی نشسته ۵-۵-۲۴
- ۸۳ ضربه زدن با لگن به دیوار ۵-۵-۲۵
- ۸۴ کشش اسکیت باز ۵-۵-۲۶
- ۸۵ تمرینات کششی پاها ۵-۶
- ۸۶ **پا و انگشتان** ۵-۶-۱
- ۸۶ کشش پا از حالت نشسته ۵-۶-۱-۱
- ۸۷ کشش انگشتان پا از حالت ایستاده ۵-۶-۲
- ۸۸ کشش انگشت شست پا از حالت ایستاده ۵-۶-۳
- ۸۹ میج های پا ۵-۶-۴
- ۸۹ کشش میج و روی پا از حالت نشسته ۵-۶-۴-۱
- ۹۰ کشش انگشتان و روی پا از حالت ایستاده ۵-۶-۴-۲
- ۹۱ کشش میج پا از حالت نیمه نشسته ۵-۶-۴-۳
- ۹۲ ساق های پا ۵-۶-۵
- ۹۳ کشش ساق پا از حالت ایستاده ۵-۶-۵-۱
- ۹۴ کشش ساق پا از حالت چهار دست و پا ۵-۶-۵-۲
- ۹۵ تاب پا ۵-۶-۵-۳
- ۹۶ کشش های لگن و سرینی ها ۵-۶-۶
- ۹۷ کشش لگن از سه جهت ۵-۶-۶-۱
- ۱۰۰ کشش برای چرخش خارجی و داخلی لگن ۵-۶-۶-۲
- ۱۰۰ کشش لگن و پهلوی ۵-۶-۶-۳
- ۱۰۲ کشش حرکتی ۹۰/۹۰ ۵-۶-۶-۴
- ۱۰۳ کشش حرکتی ۹۰/۹۰ با تکیه گاه ۵-۶-۶-۵
- ۱۰۴ کشش عضلات خم کننده لگن ۵-۶-۶-۶
- ۱۰۵ ژست کبوتر ۵-۶-۶-۷
- ۱۰۶ کشش پروانه ۵-۶-۶-۸
- ۱۰۷ ژست قورباغه ای ۵-۶-۶-۹

فهرست مطالب ■ ک

۱۰۸.....	۵-۶-۶-۱۰. کشش قورباغه ی با حرکت ساق پا.....
۱۰۹.....	۵-۶-۶-۱۱. حرکت قورباغه با یک پای صاف.....
۱۱۱.....	۵-۶-۶-۱۲. ۱۸۰ از پهلوی روی کمر.....
۱۱۱.....	۵-۶-۶-۱۳. همسترینگ و ماهیچه های داخلی ران.....
۱۱۲.....	۵-۶-۶-۱۴. کشش پشت پا نشسته.....
۱۱۳.....	۵-۶-۶-۱۵. کشش همسترینگ پا باز.....
۱۱۴.....	۵-۶-۶-۱۶. کشش همسترینگ پا باز به یک سمت.....
۱۱۵.....	۵-۶-۶-۱۷. کشش همسترینگ.....
۱۱۷.....	۵-۶-۶-۱۸. کشش ساده شده همسترینگ ایستاده.....
۱۱۸.....	۵-۶-۶-۱۹. کشش پشت پا نشسته.....
۱۱۸.....	۵-۶-۶-۲۰. کشش پشت پا از حالت ایستاده ۱.....
۱۲۰.....	۵-۶-۶-۲۱. کشش پشت پا ایستاده ۲.....
۱۲۰.....	اجرای حرکت :.....
۱۲۱.....	۵-۶-۶-۲۲. کشش پشت پا ایستاده ۳.....
۱۲۲.....	۵-۶-۶-۲۳. کشش پشت پا خوابیده به پشت.....
۱۲۳.....	۵-۶-۶-۲۴. کشش پشت پا ایستاده از روی کمر گاه.....
۱۲۵.....	۵-۶-۶-۲۵. کشش داخل ران نیمه نشسته.....
۱۲۶.....	۵-۶-۶-۲۶. کشش با ضربه زدن به کشاله ی ران.....
۱۲۷.....	۵-۶-۶-۲۷. کشش کشاله ی ران و پهلوی.....
۱۲۸.....	۵-۶-۶-۲۸. کشش داخل پا ایستاده.....
۱۲۹.....	۵-۶-۷. قسمت های بالای پا.....
۱۳۰.....	۵-۶-۷-۱. کشش روی پا ایستاده (مبتدی).....
۱۳۱.....	۵-۶-۷-۲. کشش روی پا ایستاده پیشرفته.....
۱۳۲.....	۵-۶-۷-۳. کشش روی پا نشسته مبتدی.....
۱۳۳.....	۵-۶-۷-۴. کشش روی پا از حالت خوابیده به کمر.....
۱۳۴.....	۵-۶-۷-۵. کشش چهار سر از پهلوی.....

۵-۶-۷-۷-۶ کشش روی پا خوابیده روی شکم تک پا

۱۳۶

۵-۶-۷-۷ کشش روی پا خوابیده روی شکم جفت پا..... ۱۳۷

۵-۶-۷-۸ کشش روی پا از حالت نشسته روی زانو..... ۱۳۸

۵-۶-۷-۹ ۱۸۰ از پهلوی روی زمین..... ۱۴۰

۵-۶-۷-۱۰ ۱۸۰ از روبه رو..... ۱۴۱

فصل ۶. تقویت، ابزارها، روتین های ویژه ۱۴۳

۶-۱ ۱۰ چرا مجموعه ای از حرکات قدرتی در این کتاب آمده است؟..... ۱۴۳

۶-۲ قرار دادن حرکات قدرتی در یک روتین کششی..... ۱۴۴

۶-۳ ورزش مرکزی بدن..... ۱۴۴

۶-۴ حرکات قدرتی را در روتین تان قرار دهید..... ۱۴۵

۶-۵ ست ها و تکرارها..... ۱۴۵

۶-۵-۱ بلند کردن پا از حالت دراز کش به پشت..... ۱۴۶

۶-۵-۲ میز..... ۱۴۷

۶-۵-۳ پلانک..... ۱۴۹

۶-۶ پلانک از پهلوی..... ۱۵۱

۶-۶-۱ پل سرشانه..... ۱۵۲

۶-۶-۲ اسکوات..... ۱۵۳

۶-۶-۳ اسکوات تک پا..... ۱۵۶

۶-۶-۴ لانژ..... ۱۵۷

۶-۶-۵ دد لیفت..... ۱۵۸

۶-۶-۶ دایره تک پا..... ۱۵۹

۶-۶-۷ شنا قدرتی..... ۱۵۹

۶-۶-۸ شنا..... ۱۶۱

۶-۷ ورزش بار اوسل..... ۱۶۲

۶-۷-۱ پسه از روی کمر..... ۱۶۳

۱۶۴.....	پسه از روی شکم.....	۶-۷-۲
۱۶۵.....	پلیه روی کمر.....	۶-۷-۳
۱۶۶.....	پلیه روی شکم.....	۶-۷-۴
۱۶۷.....	بتمان روی کمر.....	۶-۷-۵
۱۶۸.....	بتمان روی شکم.....	۶-۷-۶
۱۶۹.....	بتمان از پهلوی.....	۶-۷-۷
۱۷۰.....	دایره.....	۶-۷-۸
۱۷۱.....	معرفی ابزار برای تقویت حرکات کششی.....	۶-۸
۱۷۳.....	۶-۸-۱-۱ انواع ماساژ روی غلتک:	
۱۷۶.....	چهار سر.....	۶-۸-۲
۱۷۸.....	داخل ران.....	۶-۸-۳
۱۷۹.....	دست بنگ.....	۶-۸-۴
۱۸۰.....	سری می های لگن.....	۶-۸-۵
۱۸۰.....	T-Spain و عضلات پشت.....	۶-۸-۶