

کشش برای بخش‌هایی از بدن که دچار گرفتگی عضلانی شده‌اند:

برنامه کششی پیلاتس برای تمام بدن
برای افرادی که در همه بخش‌های بدن دچار گرفتگی هستند
اند:

آنتونی لت / کنی بیان

مترجمان:

حمید فیضی

(کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و تندرستی)

سید ادريس حسینی

(کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی - حرکات اصلاحی)

فاطمه نوری

(فیزیوتراپیست)

سرشناسه : لت، آنتونی.
Lett, Anthony

عنوان و نام پدید آور: کشش برای بخش‌هایی از بدن که دچار گرفتگی عضلانی شده‌اند/
اثر آنتونی لت، کنی دیاز؛ مترجمان حمید فیضی، سید ادریس حسینی، فاطمه نوری.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۷۹ ص.: جدول.

شابک: ۹-۷۴۵-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Stretching for Stiffies: A full body Pilates program
for people who are stiff in all the wrong places, ۲۰۱۶.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزش -- بدنسازی -- پیلاتس

شناسه افزوده: دیاز، کنی

شناسه افزوده: Diaz, Kenyi

شناسه افزوده: فیضی، حمید، ۱۳۵۹ -، مترجم

شناسه افزوده: حسینی، سید ادریس، ۱۳۶۷ -، مترجم

شناسه افزوده: نوری، فاطمه، ۱۳۶۵ -، مترجم

رده بندی کنگره: RT۸۶/۵

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۳۰۹۳۰

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۰۲۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: کشش برای بخش‌هایی از بدن که دچار گرفتگی عضلانی شده‌اند
نویسندگان: آنتونی لت - کنی دیاز

مترجمان: حمید فیضی - سید ادریس حسینی - فاطمه نوری

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

چاپ: مدیران

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹-۷۴۵-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست

مقدمه	۵
انتخابی / کششی آرام	۸
ساق پا	۱۱
ساق پا به صورت دراز کشی	۱۲
همسترینگ ها	۱۵
همسترینگ به صورت دراز کشی	۱۶
دراز کشی انگشت بزرگ پا	۱۹
همسترینگ در حالت ایستاده همراه با خم شدن پا	۲۳
خم کننده های ران	۲۷
لانچ در حالت ایستاده	۲۸
لانچ ۳/۰ با واست وانی و چهار سروان	۳۰
سرینی	۳۳
سرینی ها به حالت دراز کشی	۳۴

نزدیک کننده ها ۳۶

باز کردن پاها در حالت دراز کشی ۳۷

انواع متغیرهایی که بر عضلات نزدیک کننده تأثیر می گذارند ... ۴۱

ستون فقرات ۴۴

کشش خاکی ۴۵

کشش فشار ۵۰

چرخش دراز کشی ۵۳

حرکت پوی در پاکی ۵۷

تغییرات (عرض شدن حالت) ۵۹

خم کردن کمر در حالت نشسته ۶۲

بازوها و شانه ها ۶۴

خم کننده های مچ دست ۶۵

باز کننده های مچ دست ۶۹

چرخاننده های داخلی شانه ۷۱

بدون مکیبی که به آن تکیه می کنید؟ ۷۲

نتیجه ۷۶

سپاسگذارم! ۷۹

مقدمه

این کتاب باید توسط مربی یا دانشجویان خودآموزی پس از مطالعه کشش روی اصلاح کننده‌های پیلاتس استفاده شود:

نشانه‌های ضروری و تصاویر یا نوآوری در پیلاتس: کشش درمانی عضلانی در اصلاح کننده‌های پیلاتس. هر دو کتاب به شما جزئیات بیشتری در مورد روشهای توصیه شده از جمله نکات آموزشی، اصلاحات، گرم کردن بدن، کشش‌ها، محدودیت‌های استخوانی و مفصلی و موارد دیگر را ارائه می‌دهند. به اختصار، آنها به شما عمق پس زمینه را می‌دهند که در اینجا مبنایی برای کاوش در مطالب ارائه شده می‌باشد.

هنگامی که شما یک زمینه ای دارید دستیابی به درک نوآوری در پیلاتس، مرحله بعدی انتخاب بعضی از مواد است سپس دست به کار شوید. هر دو کتاب بحث در مورد مشکل طبقه بندی استرچ‌ها به استانداردها کشیده می‌شود، انعطافی که میدهد، مخصوص مفصل است و همه افراد ضربات محکم تر و ضربات خفیف تری وارد می‌کنند. در جمع آوری این مجموعه ای که ما برای آن مواد انتخاب کرده ایم.

افرادی که سابقه زیادی در کشش ندارند، و یا آگاهی بدن کمتری دارند. بعضی اوقات، بخصوص در یوگا، دانش آموزان نمی‌توانند کشش را احساس کنند، زیرا در ابتدا آنها نمی‌دانند چگونه بدنشان را با موقعیت صحیح سازماندهی کنند. در این مجموعه، ما سعی کرده ایم این مسئله را از بین ببریم. این کشش‌هایی است که اشتباه گرفتن آنها دشوار است آنها مناطق دقیق بدن را هدف قرار می‌دهند و به اندازه کافی دقیق هستند تا اطمینان حاصل شود که بدن قادر به گام برداشتن در برابر حداقل مقاومت نیست و دچار پراش می‌شود. آنها همچنین نیاز بسیار کمی در نحوه‌ی آگاه سازی بدن یا قدرت انجام کاری دارند. در اصل این کتاب مجموعه ای ساده از

نشانه‌ها است، از نظر بیومکانیکی امن، سخت برای خودداری کردن و برای هر کسی که سفتی و گرفتگی در هر یک از گروه‌های اصلی عضلات بدن داشته باشد موثر است
چند نکته پیش روی شماست قبل از آنکه شروع کنید...

چه میشود اگر خودم یا دانش آموزانم چیزی حس نکنیم؟

بعضی اوقات دانشجویی به وضوح با افتخار و بلند اعلام می کنند من چیزی احساس نمی کنم. پاسخ معمول من عالی است! این قسمت کوچکی از زندگی شما که به هیچ توجهی احتیاج ندارد. خوش شانس نیستی!

البته منظور من ، کاملاً صادقانه است که زندگی شلوغ و طاقت فرسا است من واقعاً «هیچ احساس نمی کنم» ، من واقعاً برات خوشحالم. ایا این یعنی به سلامتی کامل رسیده اید؟ نه اصلاً. برای شروع، ممکن است در پای دیگر یا پهلوی به طرف مقابل دچار گرفتگی باشید.

دوم ، وضعیت هوازی شما چگونه است ، کنترل حرکت و قدرت شما چگونه است ؟ سلامتی ، تناسب اندام و سلامتی چندین جزء دارد. من فقط به اجزای جسمانی اشاره میکنم. چه احتمالات دیگری وجود دارد، اگر شما یا دانش آموز شما «چیزی احساس نکنید»؟ ابتدا بررسی کنید که به درستی در حال اجرای موارد هستید. سپس بررسی کنید که واقعاً چیزی احساس نمی کنید! اگر همچنان بی حرکت می مانید و توجهتان را برای لحظه ای به داخل میبرید ، در واقع خیلی سخت است که هیچ چیزی احساس نکنید.

چه احساسی دارید؟ و کجا این را احساس می کنید؟ اغلب ، این درون نگری کمی آگاهی به ناحیه ای که در حال کشش است میاورد، و ممکن است احساس کنید که در واقع کششی دارد اتفاق می افتد ، هر چند این کشش کوچک باشد. به این سوالات مرتبط است که شما چه چیزی را انتظار دارید احساس کنید؟ آیا میدانید یک کشش در این منطقه چگونه احساس می شود؟ این سوالات به منظور انکار حقیقت از گزارش از خود از جانب شما یا دانشجویانتان نیست. آنها برای تشویق سوال از خویشتن اندکی بیشتر، قبل از اینکه کشش بی اثر اعلام شود، طراحی شده اند.

اگر در آخر هم اگر بی نتیجه است ، همینطور هم می شود. به یکی از موارد دشوارتر بروید یا مدتی را کاملاً روی چیز دیگری سپری کنید. دلسرد و ناامید نخواهیم شد!