

مقدمه‌ای بر انعطاف پذیری

به همراه تمرین‌های تخصصی برای باز کردن ۱۸۰ درجه‌ی پا

تالیف:

عارف شیرازی

دل شیرازی



انتشارات مینوفر
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۵



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

[illegible]

مقدمه‌ای بر اندیشه‌های بزرگ

عارف شیرازی - تألیف شیرازی

ویراستار و طراح جلد: عادل شیرازی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقی

چاپ و صحافی: دقت

قیمت: ۱۲,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۰-۱۸-۷

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

مشهد مقدس، بلوار جلال‌آل احمد ۶۹ پ ۱۱۶، ص. پ: ۹۱۸۹۵-۱۷۵۵

همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۳۵۵۳

سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com



انتشارات مینوفر
Minufar Publications

پیش گفتار

مولفان این اثر که از محققان علوم مهندسی معدن هستند ، از ورزشکاران و اساتید رشته آیکیدو نیز می باشند و می کوشند تا با در اختیار گذاشتن تجربیات خود برای کلیه کسانی که نیاز به باز کردن پا به صورت ۱۸۰ درجه مخصوصاً رزمی کاران دارند ، گامی در جهت پیشبرد اهداف انعطاف پذیری برداشته و ابتدا به شیوه خاص خود و بیانی شیوا تئوری های انعطاف را مطرح و بررسی و ، پس به تمرین های ویژه برای باز کردن پا بپردازد .

مولفان با توجه به کار کردن رشته هایی چون آیکیدو ، کاراته ، جودو ، نینجوتسو و ... با ترکیب تجربیات و علم روز به تمرین هرچه صحیح تر ورزشکاران برای این کار پرداخته اند . ایشان از اساتید هنر های رزمی هستند و تمرینات خود را در مجله پیشبرد حفاظتی برای امنیت جامعه گسترش داده اند . از دیگر آثار ایشان کتاب مبارزه شخصی و حفاظت مورد توجه است .

برای هرگونه انتقاد ، پیشنهاد و همچنین اشکالات در کلاس های دفاع شخصی میتوانید با شماره های ذیل با ایشان در ارتباط باشید

۰۹۱۲۰۰۱۵۰۴۸

۰۹۲۱۵۰۶۲۵۶

شیرازی / تابستان ۹۵

فهرست مطالب

۵.....	۱- مقدمه
۵.....	۱-۱- اهمیت انعطاف پذیری
۶.....	۱-۱- از نظر ذهنی برای تمرین انعطاف پذیری آماده شوید
۶.....	۱-۳- ورزشکاران باید تمرین انعطاف پذیری انجام بدهند
۷.....	۱-۴- انواع تمرین انعطاف پذیری
۸.....	۲- نقش حرکات کششی در ورزش
۸.....	۲-۱- لزوم انجام حرکات کششی
۹.....	۲-۲- زمان انجام حرکات کششی
۹.....	۲-۳- کشش قبل و بعد از ورزش
۱۰.....	۲-۴- کشش های اختصاصی
۱۰.....	۲-۵- چگونه کشش انجام دهیم؟
۱۰.....	۲-۵-۱- کشش استاتیک
۱۱.....	۲-۵-۲- کشش های دینامیک و حرکتی
۱۱.....	۲-۵-۳- کشش PNF
۱۲.....	۲-۵-۴- کشش به عنوان درمان
۱۳.....	۳- فاکتورهای انعطاف پذیری
۱۳.....	۳-۱- انعطاف پذیری در ورزش
۱۳.....	۳-۱-۱- تعریف انعطاف پذیری

- ۱۳-۱-۳- فواید انعطاف پذیری.....
- ۱۴-۱-۳- عوامل محدود کننده تمرینات کششی.....
- ۱۵-۱-۳- تکنیک های کشش.....
- ۴- نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی.....
- ۱۷-۴- تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی.....
- ۱۷-۵- نکاتی برای افزایش انعطاف پذیری.....
- ۱۸-۵- حرکات کششی توجه کنید.....
- ۱۹-۵-۲- یک برنامه مناسب برای حرکات کششی داشته باشید.....
- ۱۹-۵-۳- رژیم غذایی یک ورزشکار برای افزایش انعطاف پذیری.....
- ۲۰-۵-۴- فشار زیاد در حرکات کشش ممنوع.....
- ۲۰-۵-۵- عضلات همسترینگ را در امتداد بدن.....
- ۲۱-۵-۶- تکنیک حرکات کششی را یاد بگیرید.....
- ۲۱-۵-۷- به جنسیت و سن در افزایش انعطاف پذیری توجه کنید.....
- ۲۲-۶- شش روش برای افزایش و بهبود انعطاف پذیری عمومی بدن.....
- ۲۶-۷- عوامل محدود کننده ی انعطاف پذیری.....
- ۲۸-۸- باز کردن ۱۸۰ درجه پا از طرفین.....
- ۲۹-۹- باز کردن زاویه ۱۸۰ درجه پا، از جلو و عقب.....

چکیده

در این نوشتار هدف بررسی انعطاف پذیری^۱ عمومی بدن با توجه به فاکتور های موثر بر افزایش یا کاهش آن می باشد. به طور تخصصی تمرین مربوط به افزایش انعطاف پذیری پا در ناحیه ی داخلی و بیرونی و همچنین افزایش کشش تاندون^۲ ها و رباط^۳ ها به منظور اجرای حرکت ۱۸۰ درجه از طرفین، چار، عقب و ایستاده آورده شده است. نکات تغذیه ای مربوط به انعطاف پذیری بدن به انحصار پا شده و سعی گردیده تا با گردآوری مطالب مهم در این زمینه معاصر از روش های منعطف سازی بدن با نگاه ویژه بر ناحیه ی مرکزی ایجاد گردد.

¹ Flexibility

² Tendon

³ Ligament