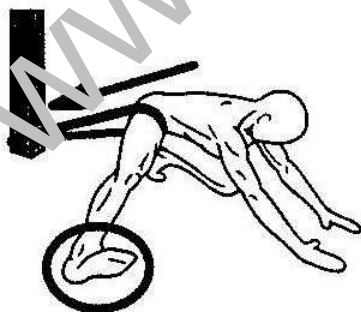


تمرین با بند کشی:

تکنیک‌های گام به گام برای
رسیدن به حداکثر انعطاف پذیری

مؤلف: مارک کواسس

مترجم: بهاره نکونام (دانشجوی کارشناسی، ارشد علوم ورزشی)





نام کتاب: تمرین با بند کشی: تکنیک‌های گام به گام

برای رسیدن به حداکثر انعطاف پذیری

مترجم: بهاره نکونام

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۵۵-۳

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: پویا کتاب

طراح روجلد: محمد علیزاده

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: دان - قلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر / مولف محفوظ است.



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه

کواچ، مارک

Kovaes, Mark

تمرینات با بند کشی: تکنیک‌های گام به گام به حداکثر انعطاف پذیری/مولف

مارک کواچس؛ مترجم بهاره نکونام

تهران: نشر توپ، ۱۳۹۶

۱۱۲ص: مصور، جدول

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۵۵-۳ ریزال ۱۵۰۰۰۰

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

عنوان اصلی: The flexible stretching strap workbook: step-by-step techniques for

maximizing your range of motion and flexibility, ©2015.

تکنیک‌های گام به گام برای رسیدن به حداکثر انعطاف پذیری

ترمش

Stretching exercise

نکونام، بهاره، ۱۳۷۰، مترجم

۱۳۹۶ ۸۹ک/۹۷۸-۷۳۵۰-۵۵-۳

۶۱۳/۷۱۸۲

۴۸۶۲۷۶۳

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست

۱	پیشگفتار مترجم
۳	بخش اول: شروع
۴	مقدمه
۶	بدن خود را بشناسید
۷	حرکات بدن
۷	دام های حرکتی
۸	اعطای پذیرایی
۹	عضلات بدن
۱۲	کشش چیست؟
۱۳	انواع کشش
۱۴	سایر اصطلاحات
۱۷	واکنش کشش
۱۹	فواید کشش بوسیله بند کششی
۲۱	چطور کشش دهیم؟
۲۲	کشش فعال (تکنیک AIS)
۲۳	سه منفعت بزرگ AIS
۲۴	PNF
۲۷	بخش دوم: برنامه های تمرینی
۲۸	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۲۹	فعالیت های زندگی روزانه
۳۰	فعالیت های اداری پشت میز
۳۱	باغبانی
۳۲	برنامه های شانه
۳۳	برنامه های کمر
۳۴	برنامه زانو

۳۵ | برنامه لگن

۳۶ | برنامه‌ی افراد بالای ۵۰ سال

۳۷ | بیسبال / سافت بال

۳۸ | بسکتبال

۳۹ | بدنسازی

۴۰ | دوچرخه سواری

۴۱ | فوتبال استرالیایی

۴۲ | ماراتن / فریبال

۴۳ | فرتبال

۴۴ | گلف

۴۵ | هاکی

۴۶ | چوگان

۴۷ | راکت بال / اسکواش

۴۸ | راگبی

۴۹ | اسکی / اسنوبورد

۵۰ | فوتبال

۵۱ | شنا

۵۲ | تنیس

۵۳ | دو و میدانی

۵۴ | والیبال

۵۵ | بخش سوم: کشش‌ها

۵۶ | عضله دوزنقه

۵۷ | کشش جانبی گردن

۵۸ | کشش خم کردن گردن

۵۹ | کشش پشتی بالای سر

۶۰ | کشش زیرپ

۶۱	چرخش خارجی شانه خوابیده
۶۲	چرخش خارجی شانه نشسته
۶۳	کشش خوابیده (چرخش داخلی)
۶۴	کشش عبور از بدن (خوابیده)
۶۵	کشش سینه
۶۶	کشش پیشرفته سینه
۶۷	کشش سینه (متصل به تکیه گاه)
۶۸	کشش پشت بازو
۶۹	کشش مچ دست / ساعد خوابیده (خم کردن)
۷۰	مچ دست خوابیده / کشش ساعد (باز کردن)
۷۱	مچ پیشرفته / کشش ساعد
۷۲	کشش ساق پا نشسته (د قلو)
۷۳	کشش ساق پا خوابیده (نشسته)
۷۴	ساق پا نشسته (نعلی)
۷۵	کشش ساق پا خوابیده (نعلی)
۷۶	کشش باند IT
۷۷	کشش چهار سر ران خوابیده
۷۸	کشش چهار سر ران خوابیده روی پهلوی
۷۹	کشش پیشرفته چهار سر ران
۸۰	کشش خم کردن لگن خوابیده روی پهلوی
۸۱	کشش خم کردن باسن روی زانو
۸۲	چرخش خارجی لگن
۸۳	چرخش داخلی لگن
۸۴	چرخش داخلی ران (خوابیده روی شکم)
۸۵	چرخش خارجی لگن (روی شکم خوابیده)
۸۶	کشش مقدماتی لگن

۸۷	کشش مدل ۴
۸۸	کشش مدل ۴ ایستاده
۸۹	کشش قورباغه
۹۰	کشش پری دریایی
۹۱	چرخش ستون فقرات خوابیده
۹۲	کشش کمر ایستاده
۹۳	کشش نشستن و رسیدن
۹۴	کشش عضله برف
۹۵	کشش مدل برف پاک کن خوابیده (خم شدن جانبی)
۹۶	کشش همسترینگ خوابیده (پاصاف)
۹۷	همسترینگ خوابیده (پخم)
۹۸	کشش عضله ی رگباز خوابیده
۹۹	کشش اسکوات ایستاده
۱۰۰	اسکوات سومو ایستاده
۱۰۱	کشش شیرجه ایستاده قو
۱۰۲	لانچ ایستاده و چرخشی
۱۰۳	کشش مدل برف پاک کن ایستاده (خم شدن جانبی)
۱۰۴	کشش چهارسر ران روی زانو

پیشگفتار مترجم

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده است و گروه زیادی به اشکال مختلف با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه‌ای‌اند و گروهی ورزشکار آماتور. نقش و اهمیت فعالیت‌های بدنی دیرزمانه است که در میان افراد کم تحرک شناخته شده است. این مسئله باعث شد تا افراد جاهل نسبت به تاثیرات مختلف فعالیت‌های بدنی حساس شوند. بدون تردید، ورزش هر فردی بهبود کیفیت و طول عمر زندگی‌اش می‌باشد. ورزش کمک می‌کند تا

- بهتر بخوابید

- دیرتر پیر شوید.

- مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما را سالم نگه می‌دارد.

- سیستم دفاعی بدن‌تان را تقویت می‌کند.

- حافظه را قوی تر خواهد کرد.

- اعتماد به نفس را بالا می‌برد.

و.....

پس لطفاً ورزش کنید.

انعطاف پذیری دامنه‌ی حرکتی در یک مفصل یا یک گروه از عضلات است که توسط عضلات، لیگامنت‌ها و تاندون‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد. بدنی تمام سنین و افراد در سطح‌های مختلف فعالیت ورزشی لازم و ضروری است و فواید و مزایای بیشماری برای بدن دارد.

ورزشکاران از تمرینات کششی پیش و پس از تمرین استفاده می‌کنند. حرکات

کششی قبل از تمرین با هدف گرم کردن و آماده نمودن دستگاه عصبی-عضلانی اجرا می‌شود و پس از تمرین برای توسعه‌ی انعطاف پذیری به کار گرفته می‌شود. پیشرفت انعطاف پذیری با انجام تمرینات کششی میسر است و باعث افزایش دامنه‌ی حرکتی شده و میزان بروز آسیب‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. در این کتاب ۵۰ حرکت، با تصاویر و توضیحات کامل آورده شده تا شما بتوانید به راحتی، با اتکا به خود و بدون نیاز مربی این حرکات را در منزل و یا در هر فضایی انجام دهید. یله‌ی مورد استفاده برای تمرینات موجود در کتاب، کش است که به آسانی می‌توانید به هزینه‌ی اندک آن را تهیه کنید. بسیار سبک است و با خود می‌توانید حمل کنید.

روزی ۳۰ دقیقه تمرین، می‌تواند کمک شایانی به بهبود وضعیت جسمانی و حتی سبک زندگی شما کند. اما دوا، که تمرینات این کتاب مفید بوده و از آن استفاده نمایید. بدون تردید، ترجمه این کتاب بدون اشکال نیست، اما تلاش مترجم بر این بوده است تا ضمن امانت دار بودن، درک مطلب آن را برای خوانندگان محترم ساده تر نمایند. امید است، مربیان، معلمان، ورزشکاران ارزشمند کشور ضمن بهره گیری از محتوای کتاب در شناسایی اشکالات احتمالی، مترجمان را از راهنمایی و محبت خود آگاه سازند.

ایمیل مترجم: laharehnekoona@gmail.com