

انعطاف پذیری و حرکات کششی

تألیف و ترجمه:

لیلا آسایش (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

معصوم کارکن (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور مرنند)

عباس شعبانی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی)

حجت کارکن (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: انعطاف پذیری و حرکات کششی]

[تألیف: لیلا آسایش، معصوم کارکن، عباس شعبانی، حجت کارکن]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: آرزو عزیزی اصل] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [ایتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنبه بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه: SMS]، ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ SMS نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقوقی یا حقوقی
حق استفاده از آن را ندارد و متفلسفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: انعطاف‌پذیری و حرکات کششی/تألیف و ترجمه لیلا آسایش... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۴۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تألیف و ترجمه لیلا آسایش، معصوم کارکن، عباس شعبانی، حجت کارکن.

موضوع: نرمش

موضوع: مفصل‌ها -- قابلیت تحرک

موضوع: تمرین (ورزش)

موضوع: تربیت بدنی

شناسه افزوده: آسایش، لیلا، ۱۳۶۰-

رده بندی کنگره: ۷۵۰/۵ GV ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۸۲۳۷۰



فهرست مطالب

فصل اول: مبانی و اصول انعطاف پذیری	۵
فصل دوم: انواع سبک‌های انعطاف پذیری.....	۱۷
فصل سوم: حرکات کششی عضلات مهم بدن.....	۳۱
فصل چهارم: آموزش حرکات کششی و قدرتی عضلات.....	۴۳
فصل پنجم: حرکات کششی در ورزش یوگا.....	۶۳
منابع و مآخذ:	۷۲



مقدمه

امروزه دیگر بر هیچ کس پوشیده نیست که ورزش در سلامت هر فرد، افزایش سن و شادابی آدمی و تلاش و موفقیت هر جامعه چه نقش مهمی دارد و در پیشگیری از بیماری‌ها و پیری زودرس مردم شهرنشین، رفع ناهنجاری‌های فیزیکی بدن، حتی در مداوا و درمان مرض‌های صعب‌العلاجی چون سرطان، ورزش می‌تواند به مدد پزشکان و بیماران بیاید. برای انجام یک ورزش سالم و روی‌قائده باید اصول علمی آن رعایت گردد و یکی از این اصول مهم که در تمرینات ورزشی باید رعایت گردد اجرا حرکات کششی به صورت صحیح می‌باشد. ورزشکاران از تمرینات کششی پیش و پس از تمرینات جسمانی استفاده می‌نمایند. معمولاً حرکات کششی، قبل از تمرین به منظور گرم کردن و آماده نمودن دستگاه عصبی - عضلانی برای اجرای حرکت و پس از تمرین، برای بهبود انعطاف‌پذیری انجام می‌گیرند. بهبود انعطاف‌پذیری که با انجام تمرینات کششی حاصل می‌شود باعث افزایش دامنه حرکتی ورزشکاران شده و میزان بروز آسیب‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. بر همین اساس بر آن شدیم تا اصول اساسی انعطاف‌پذیری و حرکات کششی را به رشته تحریر در آوریم و امیدواریم این مجموعه بتواند برای مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف راه‌گشا باشد.