

راهنمای کامل تمرینات اصلاحی

کوش پاتل

■ دکتر امیرحسین براتی

متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت بدنی شهید رجایی تهران

■ دکتر محمد حسین علیزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

■ امیر خاتمی

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی استاد دانشگاه پیام نور



ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳

انتشارات حتمی

ناشر کتابهای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا]

[عنوان کتاب: راهنمای کامل تمرینات اصلاحی]

[تألیف: کش پاتل]

[ترجمه: دکتر امیرحسین براتی، دکتر محمد حسین علیزاده، امیرخاتمی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: استاد بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

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

ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۱۷۵۰۰۰ ریال]

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

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: پاتل، کش Patel, Kesh

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل تمرینات اصلاحی / کش پاتل؛ ترجمه امیرحسین براتی، محمد حسین علیزاده، امیرخاتمی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۸۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The complete guide to postural training, 2008.

موضوع وضعیت بدن -- اختلالات -- ورزش درمانی

شناسه افزوده: نصراله براتی، امیرحسین، ۱۳۴۲ - مترجم

شناسه افزوده: علیزاده، محمدحسین، ۱۳۳۸ - مترجم

شناسه افزوده: خاتمی، امیر، ۱۳۶۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۲ر پ/ ۸/ ۵/ RAY۷۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۲۳۲۸

۹	فصل اول: مقدمه
۱۵	فصل دوم: کنترل وضعیت بدنی
۲۱	فصل سوم: ارزیابی ساختار
۴۵	فصل چهارم: ارزیابی عملکرد
۷۳	فصل پنجم: یک الگوی بازآموزی

۸۳	فصل ششم: دستورالعمل هایی برای بازآموزی وضعیت بدنی
۸۹	فصل هفتم: طرح درس هایی برای اندام تحتانی
۸۹	درس ۱: افزایش آگاهی عضلات پا
۹۱	درس ۲: بازسازی راستایی طبیعی مچ پا
۹۵	درس ۳: بهبود ثبات مفصل مچ پا
۹۹	درس ۴: بازآموزی عضلات سرینی
۱۰۶	درس ۵: بهبود تحرک مفاصل ران
۱۰۹	درس ۶: آموزش چگونگی خم شدن
۱۱۷	فصل هشتم: طرح درس هایی برای تنه و ستون مهره ها
۱۱۷	درس ۷: بهبود تحرک ستون مهره ای - فلکشن و اکستنشن
۱۲۳	درس ۸: بهبود تحرک ستون مهره ای - فلکشن جانبی
۱۲۹	درس ۹: بهبود تحرک ستون مهره ای - چرخش
۱۳۵	فصل نهم: طرح درس هایی برای گردن و شانه ها
۱۳۵	درس ۱۰: رها سازی عضلات شانه
۱۴۳	درس ۱۱: رها سازی عضلات گردن

۱۴۷

درس ۱۲: به دست آوردن کنترل عضلات شانه

۱۵۱

فصل دهم: طرح درس‌هایی برای تعادل و راستایی

۱۵۱

درس ۱۳: تعادل بهتر

۱۵۵

درس ۱۴: بازآموزی سیستم بینایی-دهلیزی

۱۵۸

درس ۱۵: تنظیم بدن در وضعیت بدنی ایستاده و خوابیده

۱۶۵

درس ۱۶: حلقه‌های وضعیتی بدن

۱۶۷

درس ۱۷: آموزش چگونگی آزادانه راه رفتن (راحت راه رفتن)

www.ketab.ir

به نام خدا

کتاب راهنمای کامل تمرینات اصلاحی تألیف آقای کش پتل از مراجع تمرینات اصلاحی و درمانی است که براساس مفاهیم پایه و اصول حرکت شناسی و نیز رفتار حرکتی نگاشته شده است. از آنجایی که مؤلف خود فردی صاحب نظر در این حوزه می باشد و مشاهدات ایشان علاوه بر مبنای نظری برگرفته از تجربیات بالینی می باشد، اثری قابل تأمل است. این کتاب شامل دو بخش می باشد که بخش اول آن به مفاهیم کلیدی و بنیادین و نیز اصول تمرینات وضعیتی بدنی اختصاص داده شده و در بخش دوم کتاب تمریناتی برای آموزش وضعیت بدنی ارائه شده است، که به خواننده این امکان را می دهد تا از آن به عنوان یک منبع جامع در حوزه حرکات اصلاحی استفاده کند. بدین واسطه مطالعه این کتاب را به دانشجویان حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی و نیز دانشجویان حوزه پزشکی که تمایل به اصلاح وضعیت بدنی دارند توصیه می نمایم.

براتی - علیزاده

خاتمی