

راهنمای مطالعه کتاب حرکات اصلاحی

مترجم:

کریم خلاق دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی

مهدیه پیرانی کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

ابراهیم محمدی جنیدی کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

سمیرا سالمی کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای مطالعه کتاب حرکات اصلاحی؛ [ویراستاران میچل الگزیایا کلارک، اسکات، برایان جی. ساتن]؛ مترجمین کریم خلّاقی... [و دیگران].
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۹ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).
شابک	978-600-449-396-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مترجمین کریم خلّاقی، مهدیه پیرانی، ابراهیم محمدی، سمیرا سالمی.
یادداشت	عنوان اصلی: . [2014] NASM essentials of corrective exercise training
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً در سال‌های مختلف تحت عنوان "مبانی آموزش تمرینات اصلاحی" توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع	ورزش درمانی Exercise therapy
شناسه افزوده	کلارک، میچل الگزیایا، ویراستار Clark, Michelle Alexia
شناسه افزوده	لوست، اسکات، ویراستار Lucett, Scott
شناسه افزوده	ساتون، برایان جی، ویراستار Sutton, Brian G
شناسه افزوده	خلّاقی، کریم، مترجم ۱۳۵۴، م، RM۷۲۵/م ۳۹۶
رده بندی کنگره	۲/۶۱۵
رده بندی دیویی	۴۱/۹۶۵۶
شماره کتابشناسی ملی	

راهنمای مطالعه کتاب حرکات اصلاحی

مترجمین: کریم خلّاقی - مهدیه پیرانی - ابراهیم محمدی - جنیدی - سمیرا سالمی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۳-۴۴۹-۳۹۶-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

بخش ۱: مقدمه ای بر تمرینات اصلاحی

فصل ۱: اصول منطقی تمرینات اصلاحی.....	۷
تمرین ۱ - ۱.....	۸
تمرین ۲ - ۱.....	۹
تمرین ۳ - ۱.....	۱۱
فصل ۲: مقدمه ای بر علم حرکت انسان.....	۱۵
تمرین ۱ - ۲.....	۱۶
تمرین ۲ - ۲.....	۱۸
تمرین ۳ - ۲.....	۱۹
فصل ۳: روشی مستند برای فهم نقص های حرکتی انسان.....	۲۵
تمرین ۱ - ۳.....	۲۶
تمرین ۲ - ۳.....	۲۸
تمرین ۳ - ۳.....	۳۰

بخش ۲: ارزیابی نقص عملکردی حرکت انسان

فصل ۴: ارزیابی خطرات سلامتی.....	۳۳
تمرین ۱ - ۴.....	۳۴
تمرین ۲ - ۴.....	۳۵

تمرین ۳ - ۴ ۳۷

فصل ۵: ارزیابی وضعیت بدنی ایستا ۳۹

تمرین ۱ - ۵ ۴۰

تمرین ۲ - ۵ ۴۱

تمرین ۳ - ۵ ۴۳

فصل ۶: ارزیابی حرکت ۴۷

تمرین ۱ - ۶ ۴۸

تمرین ۲ - ۶ ۴۹

تمرین ۳ - ۶ ۵۰

فصل ۷: ارزیابی دامنه حرکتی ۵۵

تمرین ۱ - ۷ ۵۶

تمرین ۲ - ۷ ۵۷

تمرین ۳ - ۷ ۵۸

تمرین ۴ - ۷ ۵۹

فصل ۸: ارزیابی قدرت ۶۵

تمرین ۱ - ۸ ۶۶

تمرین ۲ - ۸ ۶۷

تمرین ۳ - ۸ ۶۹

بخش ۳: زنجیره ی حرکات اصلاحی

فصل ۹: تکنیک های مهارتی : رهاسازی مایوفاشیال توسط خود فرد ۷۵

تمرین ۱ - ۹	۷۶
تمرین ۲ - ۹	۷۷
تمرین ۳ - ۹	۸۰
تمرین ۴ - ۹	۸۲

فصل ۱۰: تکنیک های افزایش طول

تمرین ۱ - ۱۰	۸۴
تمرین ۲ - ۱۰	۸۵
تمرین ۳ - ۱۰	۹۰
تمرین ۴ - ۱۰	۹۵

فصل ۱۱: تکنیک های فعال سازی و تسخیر

تمرین ۱ - ۱۱	۹۸
تمرین ۲ - ۱۱	۹۹
تمرین ۳ - ۱۱	۱۰۱

بخش ۴: راهبردهای حرکات اصلاحی

فصل ۱۲: راهبردهای اصلاحی برای نقص های پا و مچ

تمرین ۱ - ۱۲	۱۰۶
تمرین ۲ - ۱۲	۱۰۷
تمرین ۳ - ۱۲	۱۰۹
تمرین ۴ - ۱۲	۱۱۲

فصل ۱۳: راهبردهای اصلاحی برای نقص های زانو

۱۱۳	
-----	--

تمرین ۱- ۱۳..... ۱۱۴

تمرین ۲- ۱۳..... ۱۱۷

تمرین ۳- ۱۳..... ۱۲۰

فصل ۱۴: راهبردهای اصلاحی برای نقص های کمر بند کمری _ لگنی _ رانی..... ۱۲۱

تمرین ۱- ۱۴..... ۱۲۲

تمرین ۲- ۱۴..... ۱۲۴

فصل ۱۵: راهبردهای اصلاحی برای نقص های شانه ، آرنج و مچ..... ۱۲۷

تمرین ۱- ۱۵..... ۱۲۸

تمرین ۲- ۱۵..... ۱۲۹

تمرین ۳- ۱۵..... ۱۳۱

تمرین ۴- ۱۵..... ۱۳۴

فصل ۱۶: راهبردهای اصلاحی برای نقص های ستون مهره گردنی..... ۱۳۵

تمرین ۱- ۱۶..... ۱۳۶

تمرین ۲- ۱۶..... ۱۳۸

تمرین ۳- ۱۶..... ۱۴۱

ضمیمه: پاسخ نامه تمرینات..... ۱۴۴