

کتاب کار غلتک فومی

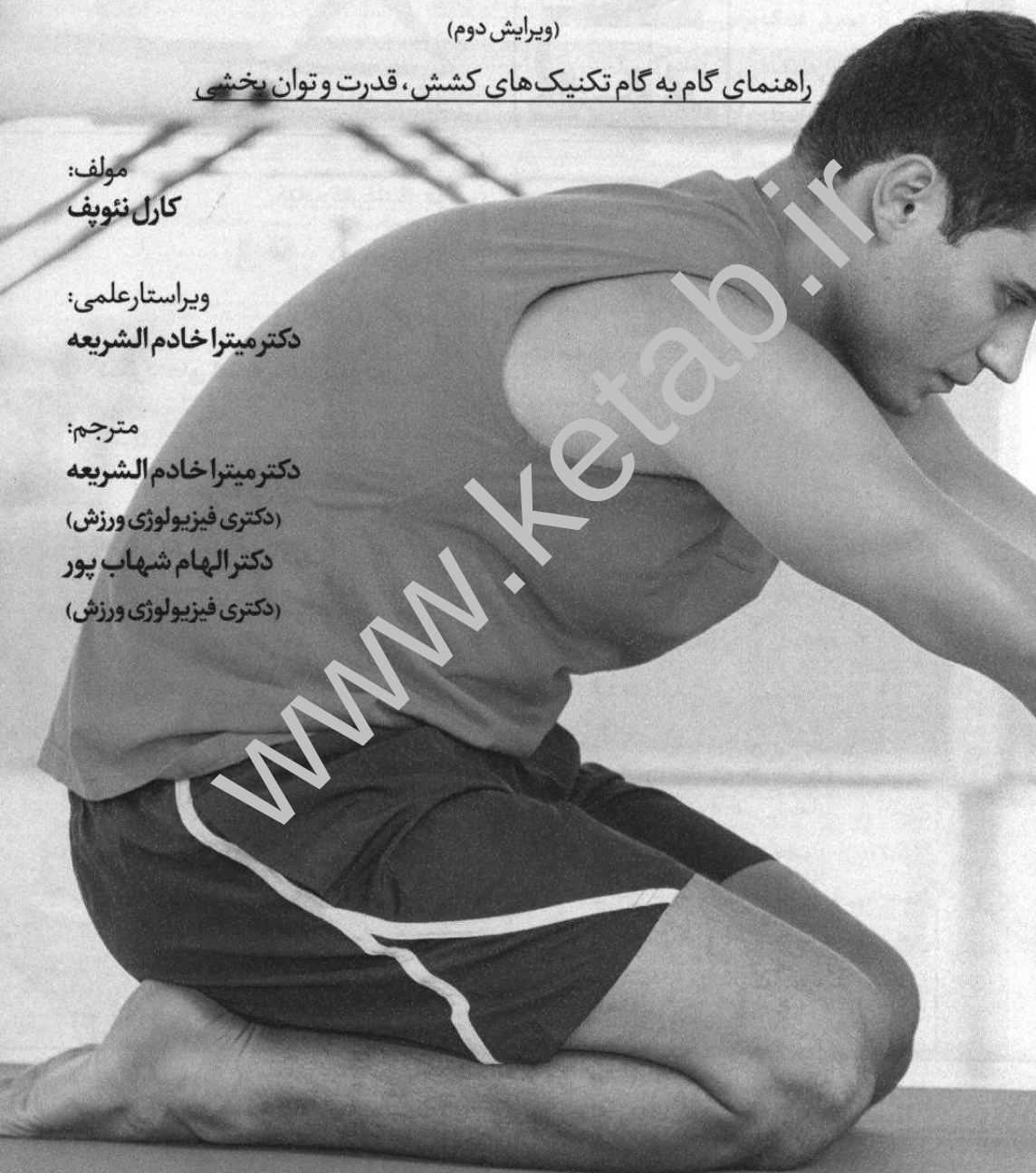
(ویرایش دوم)

راهنمای گام به گام تکنیک های کشش، قدرت و توان بخشی

مؤلف:
کارل نئویف

ویراستار علمی:
دکتر میترا خادم الشریعه

مترجم:
دکتر میترا خادم الشریعه
(دکتری فیزیولوژی ورزش)
دکتر الهام شهاب پور
(دکتری فیزیولوژی ورزش)





انتشارات مبانی

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار غلتک فومی - ویرایش دوم.
راهنمای گام به گام تکنیک‌های کشش، قدرت و توان بخشی؛ مترجمین: دکتر میترا خادم‌الشریعه، دکتر الهام شهاب‌پور

مشخصات نشر: میاندوآب، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص. (وزیری)؛ مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۹۳-۰-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: تمرینات کششی -- غلتک‌های فومی

موضوع: Stretching exercises -- Foam rollers

رده‌بندی: رده‌بندی دیویی ۶۱۰.۷۶۱۱/۶۳۸۷۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰.۷۶۱۱/۶۳۸۷۸

شماره کتابشناسی: ۵۶۰۴۷۸۰

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

کتاب کار غلتک فومی

(ویرایش دوم)

راهنمای گام به گام

تکنیک‌های کشش، قدرت و توان بخشی

تألیف: مارل جویم

ویراستار علمی: دکتر میترا خادم‌الشریعه

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰,۰۰۰ ریال

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود انتشارات می‌باشد.

تلفن و فکس: ۰۲۱-۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

بایگ‌های اینترنتی:

www.PubMabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشرشده

عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

فصل اول: شروع

- ۲..... معرفی غلتک فومی
- ۳..... چرا از غلتک فومی استفاده کنیم؟
- ۴..... مزایای استفاده از غلتک فومی
- ۶..... انتخاب یک غلتک
- ۷..... پس از شروع
- ۸..... توصیه‌های کلی
- ۹..... ایمنی
- ۱۰..... قرار گرفتن بر روی غلتک
- ۱۱..... دراز کشیدن
- ۱۲..... نشستن
- ۱۲..... زانو زدن
- ۱۳..... ایستادن
- ۱۳..... ارزیابی
- ۱۴..... وضعیت مناسب: آزمون دیوار
- ۱۵..... انعطاف پذیری همسترینگ: آزمون نشستن و کشیدن
- ۱۵..... انعطاف پذیری شانه: آزمون کشش زیپ

فصل دوم: برنامه‌ها

- ۱۸..... شیوه استفاده از این کتاب
- ۱۹..... طراحی یک برنامه تمرینی برای غلتک فومی
- ۱۹..... تمرینات
- ۲۱..... تناسب اندام عمومی

۲۲	وضعیت قامتی مناسب
۲۳	انعطاف پذیری همسترینگ
۲۴	انعطاف پذیری شانه
۲۵	بیس بال / سافتبال
۲۶	بسکتبال
۲۷	بوکس / هنرهای رزمی ترکیبی
۲۸	دوچرخه سواری
۲۹	فوجبال / آرکایی / راگبی
۳۰	گلف
۳۱	دو / پیاده روی
۳۲	قایقرانی
۳۳	اسکی: سرعت / کوهستانی
۳۴	شنا / موج سواری
۳۵	تنیس / راکت بال

فصل سوم: تمرینات

سری تمرینات نشسته

۳۸	چرخش های لگنی (تیلت لگنی)
۳۹	حرکات پی در پی مچ پا
۴۰	سری های دراز کشیدنی
۴۰	به حالت طاق باز (به پشت خوابیده)
۴۱	ثبات در حالت طاقباز - بازوان
۴۲	ثبات در حالت طاقباز در پاها
۴۳	حرکات ترکیبی برای ثبات در حالت طاق باز و دراز کش

- ۴۴..... حرکت راه رفتن در حالت طاق باز.
- ۴۵..... بلند کردن لگن در حالت طاقباز.
- ۴۶..... بالا بردن و حرکت مارش لگن.
- ۴۷..... بلند کردن یک پا در حالت طاق باز.
- ۴۸..... حالت طاق باز I, Y & T.
- ۵۰..... پرس سینه در وضعیت طاقباز.
- ۵۱..... پرواز در حالت طاق باز.
- ۵۲..... پرواز هوس در حالت دمر.
- ۵۳..... شنای روی زانو.
- ۵۴..... شنای روی ران.
- ۵۵..... حرکت پلانک تا قله.
- ۵۶..... حالت کشیده در وضعیت طاق باز.
- ۵۷..... حرکت سلام از پهلوی.
- سری های زانو زدن**
- ۵۸..... کشش گربه.
- ۵۹..... تمرینات پی در پی نقطه ای.
- ۶۱..... کشش پشت کمر.
- ۶۲..... کشش خم کننده های ران.
- ۶۳..... حالت زانو زدن.
- ۶۴..... کشش مچ دست.
- سری های ایستاده**
- ۶۵..... اسکات با غلتک.
- ۶۶..... ایستادن روی غلتک.
- ۶۷..... حرکت از پهلوی.

۶۸		مینی اسکات ایستاده
۶۹		برداشتن توپ در حالت ایستاده
۷۰		بندبازی
۷۱		حرکت چرخشی و نوسانی (راک و رول)
۷۲		تعادل یک پا
۷۳		حرکت شمشیربازی
۷۴		بالا آوردن دست از جلو
۷۵		بالا آوردن دست ها از پهلو
۷۶		تمرین اسکی
۷۷		اسکی ترکیبی
۷۹		تمرینات عضلات گرداننده شانه
۸۰		عبور از مانع (گذاشتن مانع در مسیر حرکت)
۸۱		چالش راه رفتن سیرکی
۸۲		ماساژ و آرام سازی
۸۲		ماساژ سرینی
۸۳		تسکین و آرام سازی عضله مایل خارجی شکم
۸۴		تسکین ماهیچه گلای شکل (پیریفورمیس) ناحیه لگن
۸۵		تسکین ماهیچه های خم کننده مفصل ران (عضلات فلکسور مفصل باسن)
۸۶		تسکین ماهیچه های خم کننده مفصل ران (عضلات فلکسور باسن)
۸۷		ماساژ نوآر الیوتی بیال
۸۸		ماساژ چهار سر ران
۸۹		ماساژ داخل ران
۹۰		ماساژ همسترینگ
۹۱		ماساژ عضله همسترینگ (صندلی)

- ۹۲ ماساژ ساق پا
- ۹۳ نرمش قوس پا
- ۹۴ ماساژ گردن
- ۹۵ آرام سازی قفسه سینه
- ۹۶ آرام سازی سینه و شانه
- ۹۷ ماساژ پشت
- ۹۸ تسکین نواحی فوقانی و تحتانی کمر
- ۹۹ تسکین نواحی میانی کمر
- ۱۰۰ آرام سازی استخوان نواحی ساکروم
- ۱۰۱ ماساژ ساعد
- ۱۰۲ ماساژ جلو بازو (نشسته)
- ۱۰۳ آرام سازی عضله دوسر بازو
- ۱۰۴ ماساژ پهلوی
- ۱۰۵ درباره نویسنده