



کشی تسهیل شده (PNF)

www.ketab.ir

رحمان امیری

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان)

اسماعیل بالایی

(کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی تربیت بدنی - سازگاران دانشگاه گیلان)

سرشناسه	:	امیری، رحمان، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	کشش تسهیل شده (PNF) / رحمان امیری، اسماعیل بالایی.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۴ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-02-1382-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	ترمنش
موضوع	:	Stretching exercises
موضوع	:	کشش (فیزیولوژی)
موضوع	:	Stretch (Physiology)
موضوع	:	فیزیوتراپی
موضوع	:	Physical therapy
موضوع	:	پزشکی ورزشی
موضوع	:	Sports medicine
شناسه افزوده	:	بالایی، اسماعیل، ۱۳۷۶-
رده بندی کنگره	:	GV۵۰۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۵۳۳۳۱۱
وضعیت رکورد	:	فیبا

www.ketab.ir

کشش تسهیل شده (PNF)

ترجمین: رحمان امیری - اسماعیل بالایی

وبیت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۷۴ ص

طبع: رحلی

سمارگان: ۳۰۰

سماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۲-۱۳۸۲-۶

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶
 entesharatnorouzi
 ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷
 www.entesharate-norouzi.com
 entesharate.norouzi@Gmail.com

فهرست

۵	پیشگفتار.....
۶	مقدمه.....
۷	فصل ۱.....
۷	درک مبانی کشش.....
۷	کشش بافت نرم.....
۸	بافت پیوندی.....
۸	فاشیا(لایه پوششی فیبری).....
۹	رباط.....
۹	تاندون ها.....
۹	عضلات.....
۲	تداخلات عضلانی.....
۳	انقباضات عضلانی.....
۴	رفلکس های مربوط به کشش تسهیل شده.....
۴	رفلکس کششی میوتاتیک.....
۵	رفلکس کششی معکوس.....
۶	مهار متقابل.....
۷	انواع حرکات کششی.....
۷	کشش غیرفعال.....
۷	کشش ایستا.....
۸	کشش غیر فعال به کمک درمانگر.....
۸	کشش فعال.....
۸	کشش بالستیک.....

۲۹	کشش بویا.....
۲۹	کشش کمکی فعال.....
۲۹	کشش انرژی عضلانی.....
۳۰	کشش فعال مجزا.....
۳۱	کشش PNF.....
۳۱	استوارالعمل هایی برای کشش.....
۳۲	کشش بعد از گرم کردن.....
۳۲	کشش دو بار.....
۳۲	کشش یکبار.....
۳۳	کشش بدون درد.....
۳۳	شخیص زمان کشش و تقویت.....
۳۶	ملاصه فصل.....
۳۷	فصل ۲.....
۳۷	مرکز بر کشش تسهیل شده.....
۳۸	آریخچه PNF.....
۳۹	نئاس PNF: حرکت مارپیچی-موربی.....
۴۰	روش های کشش PNF.....
۴۱	قباض آگونیسست (مهار کشش متقابل).....
۴۲	قباض- استراحت PNF.....
۴۲	کشش انقباض-استراحت.....
۴۳	PNF استراحت-نگه داشتن.....
۴۴	کشش نگه داشتن-استراحت (استراحت پس از ایزومتریک).....
۴۵	کشش نگه داشتن-استراحت-آگونیسست-انقباض.....

کشش تسهیل شده

تفاوت های اساسی در انجام حرکات کششی تسهیل شده

دستورالعمل های کشش تسهیل شده

یادگیری ترتیب کشش سه مرحله ای

تقویت کشش شونده جهت داشتن نقش فعال

درگیری عضلات جهت بهبود عملکرد عصبی-عضلانی

استفاده از افعال عمل

تشویق برای تنفس عادی

اصول تکنیک کشش توسط خود فرد

تشخیص اهمیت پوزیشن

آگاهی از الگوهای جبرانی

ترتیب دقیق برای کشش تسهیل شده

ملاحظات ایمنی برای کشش تسهیل یافته

ایمنی آزمونگر

ایمنی کشش شونده

کاهش خستگی کشش شونده و آزمونگر

خلاصه فصل

فصل ۳

استفاده از الگوهای مارپیچی-موربی PNF

زمان و دلیل استفاده از کشش الگوی مارپیچی

یادگیری این الگوها از طریق حرکات آزاد

الگوهای بازو

الگوی D1 بازو

تمرین D1 بازو.....	۶۰
تکمیل تمرین.....	۶۰
الگوی D2 بازو.....	۶۰
تمرین D2 بازو.....	۶۱
تکمیل تمرین.....	۶۲
الگو برای پا.....	۶۲
الگوی D1 پا.....	۶۲
تمرین D1 پا.....	۶۳
تکمیل تمرین.....	۶۳
الگوی D2 پا.....	۶۴
تمرین D2 پا.....	۶۴
تکمیل تمرین.....	۶۵
گرم کردن پویا با استفاده از الگوها.....	۶۵
کشش تسهیل یافته با استفاده از الگوها.....	۶۵
کار کردن در دامنه انتهایی.....	۶۶
اداکشن و فلکشن یا اُبداکشن و اکستنشن ترکیبی.....	۶۶
حفظ تماس دقیق دست.....	۶۷
کشش اندام تحتانی با استفاده از الگوها.....	۶۷
کشش ضربه فوتبال توسط خود فرد (پایانه فلکشن D1).....	۶۸
کشش پای ضربه زننده فوتبال توسط خود فرد (پایانی فلکشن D1).....	۶۹
کشش پنجه-پاشنه به کمک تمرین دهنده (پایان اکستنشن D1).....	۷۰
کشش برف روب به کمک تمرین دهنده (پایان فلکشن D2).....	۷۲
کشش برف روب توسط خود فرد (پایان فلکشن D2).....	۷۳

کشش اندام فوقانی با استفاده از الگوها.....

کشش با کمربند ایمنی توسط تمرین دهنده (پایان فلکشن D1).....

خود کششی با بستن کمربند ایمنی (پایان فلکشن D1).....

کشش به شکل بستن کمربند به تمرین دهنده (پایان اکستنشن D1).....

کشش با بستن کمربند به کمک خود (پایان اکستنشن D1).....

کشش کشیدن شمشیر به کمک تمرین دهنده (پایان فلکشن D2).....

کشش به شکل کشیدن شمشیر به کمک خود (پایان فلکشن D2).....

کشش غلاف شمشیر به کمک تمرین دهنده (پایان اکستنشن D2).....

کشش به روش غلاف شمشیر به کمک خود (انتهای اکستنشن D2).....

تمرینات تقویتی با استفاده از الگوها.....

تقویت بازو.....

فلکشن D1: بازو.....

اکستنشن D1: بازو.....

فلکشن D2: بازو.....

اکستنشن D2: بازو.....

تقویت پاها.....

فلکشن D1: پا.....

اکستنشن D1: پا.....

فلکشن D2: پا.....

اکستنشن D2: پا.....

خلاصه فصل.....

بخش دوم: کشش.....

تصمیم گیری در مورد اینکه چه موقع باید کشش های تک سطحی یا الگوهای مارپیچی را انتخاب کنید.....

- ۹۵.....نش انگوی مارپیچی
- ۹۶.....نش تک سطحی
- ۹۶.....زماندهی کشش ها
- ۹۸.....مل ۴
- ۹۸.....نش برای تنه و گردن
- ۹۸.....
- ۹۸.....تومی: مورب شکمی و کمر
- ۹۹.....ستنسور های پشت
- ۱۰۲.....زیابی عملکرد
- ۱۰۳.....نش: مورب شکمی
- ۱۰۴.....نش عضلات مورب شکمی توسط خود فرد، در حالت نشسته
- ۱۰۵.....نش عضلات مورب شکمی توسط خود فرد، با استفاده از کشش پشت روی نیمکت
- ۱۰۵.....نش: کمر
- ۱۰۷.....نش کوادراتوس لومبار به کمک تمرین دهنده، خوابیده به پشت با کشش پا
- ۱۰۸.....نش کوادراتوس لومبار توسط خود فرد، در حالت نشسته خمیده به یک طرف بدن
- ۱۰۹.....نش اکستنسورهای پشت، در حالت طاقباز، هر دو زانو به سمت قفسه سینه، با کمک تمرین دهنده
- ۱۱۰.....نش اکستنسورهای پشت توسط خود فرد، در حالت طاقباز با دو زانو به سمت قفسه سینه
- ۱۱۱.....نش چرخش ستون فقرات به کمک تمرین دهنده، در حالت طاقباز
- ۱۱۲.....نش چرخش دهنده های ستون فقرات توسط خود فرد، در حالت طاقباز
- ۱۱۳.....ردن
- ۱۱۴.....تومی
- ۱۱۷.....زیابی عملکرد
- ۱۱۹.....نش: تراپیزوس فوقانی

پیشگفتار

این که آیا شما یک ورزشکار برجسته هستید یا به تازگی برنامه ورزشی را شروع کرده اید، خواهید فهمید که استفاده منظم از ککش تسهیل شده به شما در بهبود انعطاف پذیری و هماهنگی شما کمک می کند، این می تواند به بهبود لذت ک ورزش انتخابی شما کمک کند. اگر شما یک درمانگر دستی، ماساژ درمان، مربی ورزشی، مربی شخصی، پزشک ورزشی، مربی هستید، می توانید در اینجا اطلاعات و تکنیک های ارزشمندی را برای بهینه سازی انعطاف پذیری، هماهنگی عملکرد ورزشکاران خود بیابید.

این کتاب به تمرین برای بهینه سازی عملکرد و تأیید تحقیقات برگرفته از نقش فاشیا در انتقال نیروهای ایجاد شده هنگام ککش از طریق عضلات مجاور و بافت همبند پرداخته است. برای این منظور، ما ککش های مربوط به هر مفصل را تأکید کمتر روی عضلات فردی دسته بندی کرده ایم.

شما بیش از ۲۰ جدول، ۵۰ تصویر و ۲۵۰ عکس را مشاهده خواهید کرد که ککش ها و تمرین های تقویتی را نشان می دهد. برای درک بیشتر شما، عناصر گرافیکی به عکس های انتخابی اضافه شده اند که عضلات زیر پوست را نشان می دهد. علاوه بر این، پیکان های یکنواخت بر روی عکس های ککشی انتخاب شده قرار داده می شوند که در تجسم جهت ایزومتریک بودن یا تلاش برای نگه داشتن به ککش شونده و تمرین دهنده کمک کنند.