



اصول تمرینات کششی

تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری
برای ورزش، زندگی روزانه و پیشگیری از آسیب‌ها

پاول دالینز

ترجمه:

فرنوش فطروسی - ماندانا سجاری



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ اصول تمرینات کششی

◀ پاول کالینز

◀ ترجمه: فرنوش فطروسی - ماندانا سنگاری

◀ نوبت چاپ: پنجم - زمستان ۱۴۰۳

◀ فروست: ۲۰۶

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۵۸-۰-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۱۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

مشرکانه: کالینز، پاول Collins, paul

عنوان و نام پدیدآور: اصول تمرینات کششی، تمرینات کششی و انعطاف پذیری برای ورزش، زندگی (استفاده روزانه) و پیشگیری از آسیبها با مربی بدنساز استرالیا

مشخصات نشر: تهران، بامداد کتاب، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.، مصور، نمودار

شابک: ۵۸-۰-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش - بدنسازی - کشش

شماره افزوده: سنگاری، ماندانا، ۱۳۶۰، مترجم - شماره افزوده: فطروسی، فرنوش، ۱۳۵۹، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ الف ۲ ک ۵۰۵ / GV

رده بندی دبویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۷۳۹۶۰

۵		مقدمه ناشر
۷		مقدمه
۹		فصل ۱ مقدمه‌ای بر تمرینات کششی
۱۵		فصل ۲ تست‌های انعطاف‌پذیری و اندازه‌ی دامنه‌ی حرکتی مفصل
۲۴		فصل ۳ ارزیابی عضلات در حالت غیر فعال
۳۲		فصل ۴ گرم کردن بویا- کشش در حرکت
۳۹		فصل ۵ عضلات چهارسرران
۴۸		فصل ۶ عضلات پشت ران پا
۵۹		فصل ۷ عضلات پایین تنه
۶۶		فصل ۸ نزدیک کننده‌ها در ران
۷۳		فصل ۹ ران و ناحیه‌ی سרینی
۸۱		فصل ۱۰ لگن خاصره و نواحی کمری
۹۱		فصل ۱۱ استخوان ایلیوم و مفصل خاجی - خاصره‌ای
۹۸		فصل ۱۲ نواحی بالای بدن، پشت، شانه‌ها، قفسه‌ی سینه و بازوها
۱۱۴		فصل ۱۳ برنامه‌های کششی عمومی

ارزیابی عضلات در حالت غیرفعال
کاهش گرفتگی در ناحیه‌ی پایین کمر
برنامه‌های کششی قبل و بعد از کار
سه دقیقه برنامه‌ی کششی در محل کار

۱۲۳		فصل ۱۴ برنامه‌های کششی ورزش‌های خاص
		برنامه‌های کششی عمومی ورزش‌ها
		ورزش‌های توبی
		ورزش‌های تماردلی
		تمرینات مخصوص گلف
		ورزش‌های رزمی
		ورزش‌های راکتی
		تمرینات مخصوص دو
		تمرینات مخصوص شنا
		شاخص‌های تمرینات کششی

درباره مولف:

پاول کالینز یک مربی خصوصی برنده‌ی جایزه در استرالیا، یک مولف فعال درباره‌ی تناسب اندام و موضوعات کاهش وزن و مدیر کل آکادمی ورزش و تناسب اندام استرالیا است. او دارای یک کالج بین المللی در سیدنی است که خاص دانشجویان خارجی که دوستدار مطالعه و به دست آوردن تناسب اندام و ویژگی های پرورشی شخصی می باشند است. هر سال پاول الهام بخش هزاران نفر از



طریق حضور در تلویزیون، رادیو، جراید و سمینارها است.

پاول با مربی گری از سن چهارده سالگی شخصا ورزشکاران و تیم هایی در سطح جهانی در سطوح مختلف ورزشی مانند بازی های ورزشی راگبی، فوتبال، اسکواش، تنیس و بسیاری دیگر که عضو تیم شنا المپیک استرالیا هستند، را مربیگری کرده است. او همچنین یک مجری اصلی برای انجمن مربیان دو و میدانی، انجمن مربیان معلمان شای استرالیا، آکادمی اسکواش و دارای صفت تناسب اندام استرالیا است.

پاول به نوبه‌ی خود یک ورزشکار برجسته است که بازی های قابل قبولی در لیگ ملی راگبی انجام داده است. او همچنین قهرمان اسبق کاراته سبک دوکان استرالیا بازیکن درجه‌ی یک اسکواش و قهرمان ایالتی دو و میدانی و ورزش های تیمی است.

به عنوان یک مربی در رشته‌ی زیبایی اندام پاول به طور موفقیت آمیزی پیشینه‌ی تناسب ورزشی را با مدرک کارشناسی تربیت بدنی و گواهی بین المللی مربی بدن سازی و مربی خصوصی آمیخته است. به عنوان طراح سه کتابهای مربی بدنساز از برنامه های تربیتی و تولیدی بهره می گیرد و به طور بین المللی برای عرضه‌ی سمینارهای مشترک بسیار سرگرم کننده سلامت و تندرستی و تدریس خصوصی پنج ستاره‌ای بسیار مهم مسافرت می کند.

تمرین های کششی برای همه‌ی اشخاص است. کانگارو یا گربه‌ی خانگی دوست داشتنی خودتان را مشاهده کنید آن وقت متوجه می شوید که آنها به طور غریزی در طی روز حرکات کششی انجام می دهند. روش های آنها ملایم و آسان است و ما می توانیم از آنها یاد بگیریم. به عنوان انسان حرکات کششی می تواند در طی روز در هر زمانی و هر مکانی از جمله محل کار و زمانی که منتظر اتوبوس هستید حتی بعد از نشستن یا ایستادن های طولانی به عنوان نوعی آرامش عضلانی کششی انجام شود. جانوران به طور مرتب حرکات کششی انجام می دهند و ما هم باید همین کار را انجام دهیم. مزیت عمده‌ای که ما نسبت به حیوانات خانگی دوست داشتنی خود داریم، بهره مندی از دوش گرفتن برای گرم کردن عضلات است. از روی تجربه یک دوش آبگرم گرم و انعطاف پذیری در عضلات را برای بهره مندی از کشش آرامش بخش و ملایم بعد از آن صبح یا عصر فراهم می سازد. در غیر اینصورت ترکیب ملایمی از نرمش یا فعالیت بدنی به مدت پنج دقیقه برای گرم کردن عضلات و افزایش جریان خون قبل از حرکات کششی انجام می شود. همچنین حرکات کششی را بعد از تمرین یا ورزش انجام داده تا درد عضلانی در روز بعد از آن کاهش دهد. حرکات کششی به نوبه‌ی خود می تواند به عنوان یک برنامه‌ی روزمره انجام شود تا شما را برای کار یا انتقال از تمرین های سطح پایین به حرکات و ورزش های قدرتی تر آماده سازد. کشش بدین معنا نیست که چقدر می توانید خم شوید یا دست و پا را حرکت دهید بلکه به سادگی یک روش نگهداری بدن و حفظ دامنه‌ی حرکتی مفاصل است که به کاهش ریسک صدمه کمک می کند. اگر شما سالم باشید می توانید فراگیرید که چگونه حرکات کششی ایمن انجام دهید و از مزایای اصول کشش لذت ببرید.

مقدمه ناشر

منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت.

افزایش سطح آگاهی عمومی یکی از ساختارهای توسعه یافتگی در دنیاست که در این میان، آگاهی از دانش و علوم ورزشی بسیار مهم است.

در جامعه کنونی آگاهی در حوزه علم ورزش بسیار نادر است و باید با نشر کتابهای ورزشی و تشویق به مطالعه این آگاهی را افزایش داد.

برای تشویق و افزودن تمایل مردم به خواندن کتابهای ورزشی و بالابردن سطح آگاهیهای عمومی و فرهنگ عامه مردم نیاز به تلاشی مستمر، فراگیر و عمومی داریم که بسیاری از نهادها و سازمانها در این امر دخیل هستند.

اما ناشران ورزشی به سهم خود با انتشار کتابهای ورزشی قابل فهم و کاربردی می توانند نقش عمده ای در تشویق مردم به خواندن کتابهای ورزشی داشته باشند.

بامداد کتاب با تعدد نشر کتابهای علمی و معتبر ورزشی، علاوه بر انجام وظیفه اصلی و ضمن حفظ رهبری پایدار خود در عرصه خدمت به مردم این مرز و بوم، می کوشد تا با تلاش هر چه بیشتر در گسترش توسعه دانش روز ورزش سهمی ارزشمند داشته باشد.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

پاییز - ۱۳۸۸

مقدمه

من پاول کالینز مربی بدنساز هستم. مربی خصوصی و انحصاری شما و اینجا هستم تا شما را جهت افزایش انعطاف پذیریتان راهنمایی و ترغیب کنم.

کتاب اصول تمرینات کششی یک راهنمایی مقدماتی به صورت تمرینات کششی و انعطاف پذیری جهت استفاده در ورزش، استفاده روزانه و جلوگیری از آسیبها و جراحات است.

تمرینات کششی قبل و بعد از کار، تمرین یا ورزش نقش حیاتی را به سوی حفظ قابلیت انعطاف عضلات و خم شدن مفاصل و آزاد کردن انقباضات و تنش های عضلانی بازی می کند. مهم تر اینکه هر کسی و در هر سنی و با هر انعطاف یا عدم انعطافی می تواند در عضلاتش کششی را ایجاد کند. لازم نیست که شما قهرمان ورزشی یا فرد حرفه ای باشید حتی می توانید کارمند یا رئیس اداره ای باشید. برای هر کس اصول عمومی یکسانی از کشش لازم است.

تمرینات کششی یک قسمت مهم زندگی است. آنها به حفظ و نگهداری عضله کمک کرده و به شما اجازه می دهند که هر روز با بدن خود در ارتباط بوده و احساس تازگی و نشاط کنید. تمرینات کششی همچنین به آماده کردن بدنتان برای شروع حرکت و سرد کردن بدن در انتهای تمرین کمک می کنند. من هشت وسیله برای ارزیابی تمرینات ورزشی دارم.

همچنین تمایل دارم که وسیله ای ارزیابی عضلات در حالت غیرفعال یا PMA را به شما معرفی کنم تا به شما امکان اندازه گیری هر مورد جزئی و آزاد سازی عضلات تحت فشار اطراف بدن (استفاده از ماسل میت)^۱ را بدهد تا بتوانید خود را با یک سری از تمرینات کششی پویا آماده و گرم

۱. وسیله ای برای اندازه گیری گرفتگی عضلات.

کرده در نتیجه توان انجام حرکات را به خوبی به دست آورید. به علاوه کتاب اصول تمرینات کششی شامل جمع آوری کشش شصت گروه عضلانی برای استفاده‌ی انتخابی شما به صورت یک سری از کشش‌های چرخشی برای ورزش، کار و بازی بوده که پیشرفت انعطاف عضلاتان و افزایش دامنه‌ی حرکتی آنها را تضمین می‌کند.

