



وزارت ورزش و جوانان



۱۰۰ کشت ورزشی ویره کبدی

میشیمی: آسیب ورزشی به بهبود اجرای ورزشی

دکتر مایه

(فوق دکتری طب ورزشی از انجمن، دانشگاه اصفهان)

میه محمد پور

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی)

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: مکرر پنجه ورزش کبدی
۱۷	بخش دوم: آسب های متداول در ورزش کبدی
۲۳	بخش سوم: کشش ورزشی
۴۵	بخش چهارم: آسب های ورزشی شواکبی
۴۹	عضلات ناحیه پا و مچ پا
۵۹	عضلات ناحیه ساق پا
۸۳	عضلات همسترینگ
۱۰۰	عضلات نزدیک کننده ران
۱۷	عضلات چهار سر ران
۱۲۵	عضلات سیرنی و ناحیه ریب
۱۴۷	عضلات ناحیه تحتانی ستون فقرات

اخذای مفید و قالب یک مدل پیشگیری از آسیب می تواند نقش شایانی در این

مهم ایفا نماید.

عام آسیب شناسی ورزشی، طیف وسیعی از ریسک فاکتورهای درونی و برونی مستعد کننده بروز آسیب ها، شناسایی و معرفی کرده است که از آنجمله می توان به سفتی عضلانی و محدودیت در انعطاف مفاصل که در کاهش عملکرد ورزشکاران و افزایش آسیب های عضلانی آنها نقش دارد، اشاره کرد. یکی از دلایلی که بسیاری موثر و مفید در این خصوص، تمرینات کششی می باشد. تمرینات کششی موجب افزایش انعطاف پذیری که خود یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط به سلامتی در رشته های مختلف ورزشی در سطح مبتدی تا حرفه ای است، می شود.

کتاب... کُش ورزشی ویژه کبدی بر اساس کتاب کُش ورزشی مایکل
آلتِر (یکی از ده پرفروش‌ترین کتاب در آمریکا) به نگارش درآمده است و با حرکات
مخصوص و توضیحات مشخص، راهنمایی جامع و کامل در این حیطه محبوب می‌شود. قابل ذکر
است که این کتاب علاوه بر آکادمیک محض، هدف اصلی پدید آوردن دکان این کتاب نبوده،
بلکه بیشتر کمک به ورزشکاران، مربیان، جامعه ورزشی کشور برای به حداقل رساندن
آسیب و بهبود اجرای آنها بوده است. با عنایت به اینکه طیف عظیمی از عضلات
مشابه در رشته‌های مختلف ورزشی درگیر هستند به همین دلیل حرکات کُشی مشابه در کتب
دیگر با الگوی مختص آن رشته ممکن است ارائه شده باشد.

کتاب... کُش ورزشی ویژه کبدی از پنج بخش تشکیل شده است. در
بخش اول تاریخچه مختصری از رشته ورزشی کبدی در جهان و ایران ارائه شده است. در

نخس دوم آسیب های متداول و راه های درمان و پیشگیری از آن بیان شده است.
در بخش سوم کشش ورزشی و فواید آن، در بخش چهارم ۱۰۰ تمرین کششی بصورت مصور
ارائه شده است. ابتدا در بخش پنجم تعداد ۱۲ کشش متناوب به تصویر کشیده شده است تا
چنانچه ورزشکاران زمان زیادی برای اجرای سایر حرکات کششی نداشته باشند این
حرکات کششی را حداقل سه بار در روز انجام دهند.

شایان ذکر است که کتاب «کشش ورزشی» یژه کمدی، کامل ترین مجموعه

در زمینه کشش های ورزشی مختص این رشته می باشد، لذا مطالب آن را برای ورزشکاران،

مربیان، بدنسازان، کادر پزشکی تیمها، فیزیوتراپیست ها، کار درمانها و دانشمندان ورزش

تربیت بدنی و علوم ورزشی که بی شک از فواید حرکات کششی و پیشگیری از آسیب

های ورزشی و بهبود عملکردهای ورزشی واقتضای توصیه و پیشنهاد می نمایم و امیدوارم که با
استفاده از مطالب این کتاب بتوانند به حد اکثر توانایی ویژه ورزشی خودشان نائل آیند.
در پایان شایسته است که از دکتر نصرالله سجادی معاون محترم توسعه
ورزش قهرمانی، سرافراز وزارت ورزش و جوانان و دکتر پورکاظمی ریاست محترم
فدراسیون پزشکی ورزشی به دلیل بیست و هفتمین و توصیه کتاب به ورزشکاران و
فدراسیون های مربوطه، دکتر سید محمد امیرن ریاست محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نخفت آباد، آقایان حمیدرضا صادقی پور، علی باقر خرباب و سجاد تیان (دانشجویان
دکتری آسیب شناسی ورزشی) به دلیل همکاری در میاکردن بن ارم، کتاب
و در نهایت از ملی پوشان میهن عزیزمان ایران، خانم مرضیه عشقی و آقایان محمد...

ماده فقامی به خاطر مشارکت فعال در اجرای حرکات کششی این کتاب، کمال تشکر و

قدردانی را بعمل میآورم.

امیر حسن رستمی برده ام، باقتنی ست

بشاخته ام، باقتنی ست

برداشت ام، حراجه بیهوده ست

بگذاشته ام، در آنچه برداشتنی ست

دکتر مهدی رحمانی

(فوق دکتری طب ورزشی از دانشگاه تهران)

فروردین ماه ۱۳۹۳