

تمرین با کش ورزشی

مرجع راهنمایی سریع برای تمرینات با کش ورزشی
و همراه با تمرین برای عضلات چرخش دهنده بازو

نویسنده: اندره نوئل پاتون، مایکا، یس پرسن

مترجم:

محمدحسن مدرس سبزواری

(کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی)

سرشناسه	پاتوین، آندره نوئل	Potvin, André Noël
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات با کش ورزشی: مرجع راهنمایی سریع برای تمرینات با کش ورزشی همراه با تمرین برای ... / نویسنده آندره نوئل پاتوین، مایکل یس پرسن ؛ مترجم محمدحسن مدرس سبزواری.	
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.	
مشخصات ظاهری	۸۳ ص.	
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۱-۸	
وضعیت فهرست نویسی	فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: The great stretch tubing handbook, ۲۰۰۰	
موضوع	تمرین های ورزشی	
شناسه زده	جسپرسن، مایکل، Jespersen, Michael	
شناخت اف	مدرس سبزواری، محمدحسن، ۱۳۶۸ - ، مترجم	
رده ی کنگره	۱۳۹۳ ث ۸ پ۲/۴۸۱ GV	
رده بندرت نیویورک	۶۱۳/۱	
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۸۵۲۰۲	

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	تمرینات با کش ورزشی: مرجع راهنمایی سریع برای تمرینات با کش ورزشی
مؤلف	آندره نوئل پاتوین، مایکل یس پرسن
مترجمین	محمدحسن مدرس سبزواری
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۳
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۷۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۱-۸
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	لاستیک کشی
۱۵	نمای عضو
۱۸	طریقه ساختن و استفاده گیره در (برای اتصال کش به در)
۲۱	راهنمایی های عمومی
۲۴	نمونه حرکات مفاصل
۲۶	نکات ایمنی کار با کش
۲۷	اجرای تمرین صحیح بر اساس فرم
۲۸	کشش
۴۰	تمرینات با کش
۴۰	قفسه سینه
۴۰	پرس سینه
۴۱	پرس سینه به سمت بالا
۴۲	کراس اور به سمت پایین
۴۳	پرس سینه به سمت پایین
۴۴	نزدیک کردن دست به صورت افقی (فلای سینه)
۴۵	نزدیک کردن دست از پایین به بالا (فلای به سمت سینه)
۴۶	شانه
۴۶	بالا آوردن دستها از پهلوی
۴۷	پرس سرشانه
۴۸	بالا آوردن تک دست از پهلوی
۴۹	بالا آوردن دستها از جلو

- ۵۰ باز کردن دست در حالت خم شده به جلو
- ۵۱ باز کردن دست در حالت ایستاده
- ۵۲ بالا آوردن دست‌ها از عقب به جلو
- ۵۳ پرس شانه به سمت جلو
- ۵۴ چرخش دهنده‌های بازو
- ۵۴ چرخش داخلی بازو
- ۵۵ چرخش خارجی بازو
- ۵۶ کرانچ اور در حالت ایستاده
- ۵۷ چرخش بالایی بازو در حالت خوابیده
- ۵۸ پشت
- ۵۸ پارو زدن میانی در حالت ایستاده
- ۵۹ کشیدن دست از بالا به پایین
- ۶۰ پارو زدن در حالت نشسته
- ۶۱ پارو زدن از بالا در حالت نشسته
- ۶۲ باز کردن دست‌ها در حالت ایستاده
- ۶۳ کشش دست و پای مخالف
- ۶۴ دوسر بازو
- ۶۴ خم کردن آرنج از جلو
- ۶۵ خم کردن آرنج از پایین
- ۶۶ سه سر بازو
- ۶۶ باز کردن آرنج در بالای سر
- ۶۷ باز کردن آرنج
- ۶۸ ساعد
- ۶۸ خم کردن مچ دست و باز کردن مچ دست
- ۶۹ تنه
- ۶۹ دراز و نشست
- ۷۰ پارو زدن تک دست از پایین
- ۷۱ خم شدن به پهلو

۷۲	چرخیدن یک طرفه در حالت ایستاده (آرنج خم)
۷۳	چرخیدن یک طرفه در حالت ایستاده (دست‌ها کشیده)
۷۴	دراز و نشست پیچشی
۷۵	برگشت پیچشی تنه
۷۶	پیچش تنه در حالت زانو زده
۷۷	پاها
۷۷	باز کردن پنجه پا
۷۸	اسکوات
۷۹	اسکوات پاها باز
۸۰	خم کردن مچ پا
۸۱	باز کردن زانو
۸۲	دور کردن پا در حالت نشست

مقدمه مترجم

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی

ورزش و فعالیت جسمانی سابقه‌ای طولانی دارد. در آموزه‌های دینی نیز توصیه به ورزش شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد» (بحار، ۲۰/ ۱۴۰). همچنین ورزش با فرهنگ و تمدن ایران باستان پیوند عمیقی دارد، هر دوت مورخ و مورخانی در مورد ایرانیان می‌گویند: «ایرانیان راست بر اسب می‌نشستند، راست را می‌پسندیدند و راست سخنان می‌گفتند». ورزش جدای از نوع و رشته، موجب سلامت جسم و روح می‌شود که در زندگی انسان‌های امروزی تهدید و در برابر آسیب قرار گرفته است. بنابراین، مایل به ورزش در جامعه‌های مختلف افزایش یافته است. توجه به ورزش در نظام آموزشی، افزایش باشگاه‌های ورزشی و همچنین کارشناسان ورزشی نشان‌دهنده این موضوع است. فعالیت جسمانی و ورزش عمومی جزء نیازهای ضروری انسان برای حفظ سلامتی است. کتاب پیش رو جزء کتاب‌های پرفروش در زمینه ورزش عمومی است که به چاپ نهم در خارج از کشور رسیده است. امید است با در اختیار قرار گرفتن ترجمه این کتاب در میان علاقه‌مندان گام کوچکی در پیشبرد سلامت جسمی و روحی جامعه برداشته باشیم. شما می‌توانید نظرات و پیشنهادات خود را از طریق آدرس پست الکترونیکی OLDSAK_2006@YAHOO.COM با مترجم در میان بگذارید.

در پایان از خانم فاطمه خاتمی و آقایان هادی آخوندی، محمدرضا امیرزاده و مصطفی اسماعیلی که در پیمودن این مسیر مشوق و همراه مترجم بوده‌اند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

«ومن الله توفیق»

محمدحسن مدرس سبزواری