

درسنامه آناتومی حرکات کششی

آرنولد نلسون و جوکو کاکین

مترجمان:

دکتر راضیه یوسفیان ملا

فائزه جدی

مینا ذوالقدری خاناباشی



سرشناسه	نلسون، آرنولد جی، ۱۹۵۳ م. Nelson, Arnold G.
عنوان و نام پدیدآور	درسنامه آناتومی حرکات کششی آرنولد نلسون، جوکو کاکتن؛ مترجمان راضیه یوسفیان ملا، فائزه جدی، مینا ذوالقدری خانابستانی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات امین نگار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۶۴ ص.
شابک	۱۵۰۰۰۰-۳-۵۱-۷۷۰۹-۶۲۲-۹۷۸:
بادداشت	عنوان اصلی: Stretching anatomy, rrd.ed, ۲۰۲۱.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ماهیه‌ها — کالبدشناسی Muscles -- Anatomy کشش (فیزیولوژی) (Stretch (Physiology
شناسه افزوده	جوکونن، جوکو، ۱۹۵۰ م.
شناسه افزوده	Kokkonen, Jouko:
شناسه افزوده	یوسفیان ملا، راضیه، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	جدی، فائزه، ۱۳۷۱ - مترجم
شناسه افزوده	ذوالقدری خانابستانی، مینا، ۱۳۷۸ - مترجم
رده بندی کنگره	QM۱۵۱:
رده بندی دیویی	۶۱۱/۷۳:
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۷۷۵۸۷:



درسنامه آناتومی حرکات کششی

مترجمان: دکتر راضیه یوسفیان ملا، فائزه جدی، مینا ذوالقدری خانابستانی

تعداد صفحات: ۳۶۶ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۹-۵۱-۳

انتشارات: امین نگار

سال: ۱۴۰۱، اول، ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰،۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات: انقلاب، فخررازی، شهدای زاندارمری شرقی، پلاک ۷۰ واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۰۹۱۲۱۲۷۲۱۲۹

فهرست مطالب

فصل اول: مبانی تمرینات کششی.....	۱
آناتومی و فیزیولوژی کشش.....	۲
انواع کشش.....	۳
کشش بالستیک.....	۴
کشش PNF.....	۵
کشش استاتیک.....	۶
کشش پویا.....	۷
کشش های استاتیک و پویا برای ورزشکاران.....	۸
مزایای یک برنامه ی کششی.....	۹
فصل دوم: پاها و عضلات ساق.....	۱۰
کشش اکستنسور انگشتان پا در وضعیت نشسته برای افراد مبتدی.....	۱۱
کشش پیشرفته ی اکستنسور انگشتان پا در وضعیت ایستاده.....	۱۲
کشش ابتدایی فلکسور انگشتان پا در وضعیت نشسته.....	۱۳
کشش پیشرفته ی اکستنسور انگشتان پا در حالت ایستاده.....	۱۴
کشش ابتدایی پلنتر فلکسور.....	۱۵
کشش پیشرفته ی پلنتر فلکسور.....	۱۶
کشش ابتدایی اکستنسور انگشتان پا و اورتور مچ پا.....	۱۷
کشش ابتدایی فلکسور انگشتان پا و اورتور مچ پا در وضعیت نشسته.....	۱۸
کشش پیشرفته ی پلنتر فلکسور و اورتور مچ پا.....	۱۹
کشش ابتدایی اکستنسور انگشتان پا و اینورتور مچ پا در حالت نشسته.....	۲۰
کشش ابتدایی فلکسور انگشتان پا و اینورتور مچ پا در حالت نشسته.....	۲۱
کشش پیشرفته ی پلنتر فلکسور و اینورتور مچ پا.....	۲۲
فصل سوم: ران ها و زانو ها.....	۲۳
کشش ابتدایی فلکسورهای زانو در حالت نشسته.....	۲۴
کشش متوسط فلکسور زانو در حالت ایستاده.....	۲۵

۷۰		کشی پیشرفته ی فلکسور زانو در حالت نشسته
۷۳		روش دیگر: کشی زانو، میچ پا، شانه و پشت در حالت نشسته
۷۴		کشی پیشرفته فلکسور با بالابردن پا
۷۶		روش دیگر: کشی زانو، میچ پا، شانه و پشت
۷۷		روش دوم کشی فلکسور زانو
۷۹		شیوه ی دیگر: کشی زانو، میچ پا، شانه و پشت
۸۰		کشی اکستنسور ابتدایی زانو در حالت نشسته
۸۲		کشی متوسط اکستنسور زانو در حالت خوابیده به پهلو
۸۴		کشی پیشرفته ی اکستنسور زانو در حالت زانو زدن
۸۶		کشی پیشرفته ی اکستنسور زانو همراه با حمایت و در حالت ایستاده
۸۹		فصل چهارم: لگن
۹۵		کشی اکستنسور لگن و پشت
۹۷		کشی ابتدایی اکسترنال روتاتور در حالت نشسته
۱۰۰		کشی متوسط اکسترنال روتاتور و اکستنسور لگن در حالت نشسته
۱۰۲		روش دیگر: کشی اکستنسور و اکسترنال روتاتور لگن در حالت نشسته
		روش دیگر: کشی متوسط اکسترنال روتاتور لگن، اکستنسور، فلکسور زانو و پلنتر فلکسور
۱۰۳		گف پا در حالت نشسته
۱۰۴		کشی پیشرفته ی اکسترنال روتاتور در حالت ایستاده
۱۰۷		کشی اکسترنال روتاتور و اکستنسور در حالت خوابیده
۱۰۹		کشی اکسترنال روتاتور لگن و اکستنسور پشت
۱۱۱		کشی ابتدایی اداکتور لگن در حالت ایستاده و زانوی خم
۱۱۳		کشی پیشرفته ی اداکتور لگن در حالت نشسته
۱۱۵		کشی اداکتور و اکستنسور لگن در حالت نشسته
		روش دیگر: کشی عضلات اداکتور و اکستنسور لگن همراه با کشی انگشتان پا در حالت
۱۱۷		نشسته
۱۱۹		فصل پنجم: بخش تحتانی تنه
۱۲۴		استرچ ابتدایی فلکسورهای هیپ در حالت ایستاده
۱۲۷		استرچ متوسط فلکسورهای هیپ

۱ کشش پیشرفته ی فلکسور هیپ
 ۲ کشش فلکسور بخش تحتانی تنه در حالت سوپاین
 ۳ کشش فلکسور بخش تحتانی تنه به حالت پرون
 ۴ کشش فلکسور بخش تحتانی تنه در حالت ایستاده
 ۵ کشش اکستنسور بخش تحتانی تنه در حالت فشرسته
 ۶ روش دیگر: کشش فلکسور خارجی و اکستنسور بخش تحتانی تنه در حالت نشسته
 ۷ کشش اکستنسور بخش تحتانی تنه در حالت خوابیده
 ۸ کشش ابتدایی فلکسور خارجی بخش تحتانی تنه
 ۹ کشش متوسط فلکسور خارجی بخش تحتانی تنه
 ۱۰ کشش پیشرفته ی فلکسور خارجی بخش تحتانی تنه در حالت ایستاده

۱ فصل ششم: بازوها، مچ ها و دست ها

۲ کشش تراپس بر اکی
 ۳ کشش فلکسور آرنج
 ۴ کشش فلکسورهای آرنج و مچ دست
 ۵ کشش آنکونئوس
 ۶ کشش پروناتور ساعد با دمبل
 ۷ کشش سوپیناتور ساعد با دمبل
 ۸ کشش ابتدایی اکستنسور مچ دست
 ۹ کشش متوسط اکستنسور مچ دست
 ۱۰ روش دیگر: کشش عضلات رادیال دویتور و اکستنسور مچ دست
 ۱۱ روش دیگر: کشش عضلات اولنار دویتور و اکستنسور مچ دست
 ۱۲ کشش ابتدایی فلکسور مچ دست
 ۱۳ کشش متوسط فلکسور مچ
 ۱۴ روش دیگر: کشش عضلات رادیال دویتور و فلکسور مچ دست
 ۱۵ روش دیگر: کشش عضلات اولنار دویتور و فلکسور مچ دست
 ۱۶ کشش رادیال دویتور مچ با دمبل
 ۱۷ کشش اولنار دویتور مچ با دمبل
 ۱۸ کشش فلکسور انگشت

۱۸۸		کشش فلکسور انگشت با کمک دیوار
۱۹۰		کشش اکستنسور انگشت
۱۹۳		فصل هفتم: (شانه ها، ناحیه ناحیه پشتی و سینه ای)
۱۹۹		کشش ابتدایی فلکسور شانه
۲۰۱		کشش متوسط فلکسور شانه
۲۰۳		کشش پیشرفته ی فلکسور شانه
۲۰۵		روش دیگر: کشش فلکسور و دپرسور شانه
۲۰۶		کشش فلکسور خم کننده شانه و آرنج توسط فرد کمکی
۲۰۸		کشش فلکسور، دپرسور و ریتراکتور شانه در حالت نشسته
۲۱۰		کشش ابتدایی اکستنسور، اداکتور و ریتراکتور شانه
۲۱۲		کشش متوسط اکستنسور، اداکتور و ریتراکتور شانه
۲۱۴		کشش اداکتور، پروترکتور و الویتور شانه
۲۱۶		روش دیگر: کشش بالای سر اداکتور، پروترکتور و الویتور شانه
۲۱۷		کشش اداکتور و اکستنسور شانه
۲۱۹		روش دیگر: کشش بالای سر اداکتور و اکستنسور
۲۲۰		کشش کمکی اداکتور شانه
۲۲۲		کشش اداکتور شانه
۲۲۴		کشش اینترنال روتاتور شانه
۲۲۶		کشش اکسترنال روتاتور شانه
۲۲۹		فصل هشتم: گردن
۲۳۴		کشش اکستنسور گردن
۲۳۶		کشش اکستنسور و روتیشن گردن
۲۳۸		کشش فلکسور گردن
۲۴۰		کشش فلکسور و روتاتور گردن
۲۴۳		فصل نهم: کشش های پویا
۲۴۷		کشش پویای اینترنال و اکسترنال روتاتورهای هیپ
۲۵۰		کشش پویای اداکتور و اداکتور هیپ

مقدمه

اگرچه فواید ورزش منظم به خوبی شناخته شده است، اما افراد اندکی متوجه این موضوع هستند که وجود مفاصل منعطف و نیز اجرای حرکات کششی، به اندازه‌ی سلامتی و فعالیت، ضروری هستند.

چرا کشش؟

انعطاف پذیری، فواید مثبتی برای عضلات و مفاصل دارد، چرا که به پیشگیری از آسیب و کاهش درد عضلانی کمک می‌کند و مشکلات آن را بهبود می‌بخشد. کارایی این تمرینات در تمام فعالیت‌های بدنی، به ویژه برای افرادی که در جلسات ورزشی، چه یک بازی تفریحی گلف یا یک بازی سخت‌تر مانند بسکتبال، شرکت می‌کنند، لازم است. همچنین انعطاف پذیری می‌تواند کیفیت زندگی و استقلال عملکردی را بهبود ببخشد. افرادی که سبک زندگی روزانه آن‌ها شامل وضعیت‌های کم تحرکی، مانند نشستن طولانی پشت میز است، ممکن است دچار سفتی مفاصل یا سایر بیماری‌هایی از این دست شوند و تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری به جلوگیری از این اتفاقات کمک می‌کند. حفظ خاصیت ارتجاعی عضلات و ارائه طیف وسیع‌تری از حرکات در مفاصل، سهولت در حرکات بدن را باعث می‌شود و حتی فعالیت‌های روزمره ساده، مانند خم شدن برای بستن بند کفش را در فرد آسان‌تر می‌نماید.

جدا از فواید متعدد کشش در افراد سالم، این حرکت می‌تواند باعث تسکین درد و بهبود تحرک افراد با بیماری‌های مزمنی مانند آرتрит، با هدف تسکین درد، به ویژه در مراحل اولیه بیماری شود. آسان‌ترین روش برای اجرای این حرکات آن است که مفاصل آسیب‌دیده را خم و بی حرکت نگه دارید. اگر چه با ثابت و خمیده نگه داشتن مفاصل ممکن است به طور موقت ناراحتی تسکین یابد، اما باعث سفت شدن عضلات و لیگامان‌ها نیز می‌شود. از سویی نیز استفاده از این تمرینات سبب می‌شود کالری کمتری

سوزانده شود و از فشار بیشتر بر روی مفاصل به دنبال اضافه وزن جلوگیری گردد. بنابراین تمامی متخصصان تناسب اندام، به افرادی که آرتروز دارند توصیه می کنند که عضلات اصلی خود را به طور روزانه کشش دهند، به صورتی که در مفاصل دامنه حرکتی آن ها کاهش یافته است، این عمل با شدت بسیار کمتری انجام شود.

حرکات کششی می توانند به طور ویژه ای به پیشگیری و تسکین بسیاری از گرفتگی های عضلانی نیز کمک کند. علل گرفتگی عضلات پا که در طول شب رخ می متفاوت است و از جمله عوامل این عارضه عبارتند از: ورزش بیش از حد، استفاده از حد از عضلات پا، ایستادن روی یک سطح سخت برای مدت طولانی، کفش صاف، نشستن طولانی مدت، پای منحرف، موقعیت نامناسب در هنگام خواب، کم پتاسیم، کلسیم یا سایر مواد معدنی کم آبی بدن، استفاده از داروهای خاصی مانند داروهای روانپزشکی، قرص های ضد بارداری، دیورتیک ها، استاتین ها و استروئیدها نیز دیابت یا بیماری تیروئید. به همین دلیل، عضله ای که انعطاف پذیرتر است، دچار گرفتگی می شود و به کاهش فوری آن کمک می نماید.

جالب توجه است که، تحقیقات فعلی نشان می دهند، با اجرای تمرینات کششی در برنامه روزانه یا متناوب، مشکلات بسیاری که همراه با روند طبیعی پیری ایجاد می شود را می توان کاهش داد. نویسندگان این کتاب مقالات متعددی در مجلات علمی منتشر کرده اند که نشان می دهد حرکات کششی نه تنها انعطاف پذیری را بهبود می بخشد بلکه قدرت و استقامت را نیز افزایش می دهد. علاوه بر این، نویسندگان دریافته اند که کشش در تمرینات می تواند توانایی فرد را برای حفظ تعادل بهبود بخشد. برای افراد مبتدی در تحرک، کشش یک شکل مناسب از ورزش است، زیرا تمرینات کششی ضربهان قلب کل بدن را نیز افزایش می دهد و میزان سوخت و ساز بدن را به سطوح

مشابه با پیاده روی آرام می رساند. در سال ۲۰۱۱، مجله فیزیوتراپی یک مطالعه تحقیقاتی توسط نلسون را در این زمینه منتشر کرده است. همچنین کوکونن و آرنال نشان دادند که برنامه‌ای که از کشش استاتیک غیرفعال ساخته شده باشد، پس از ۲۰ دقیقه می تواند گلوکز خون را به طور متوسط ۱۸ درصد و بعد از ۴۰ دقیقه آن را به ۲۶ درصد برساند.

در نسخه جدید چه مواردی اضافه شده اند؟

ویرایش سوم این کتاب دارای ۱۰ حرکت کششی جدید است. گزینه های بیشتری برای بهبود انعطاف پذیری پا و مچ پا اضافه شده است که می تواند به رفع مشکلات پا، به خصوص در هنگام نشستن طولانی کمک کند. برای مشکلات شانه، سه کشش استاتیک و یک کشش پویای جدید در دسترس قرار گرفته اند. فصل کشش برای فعالیت های خاص، به دو بخش تقسیم شده است. فصل ۱۰ شامل برنامه هایی برای افزایش انعطاف پذیری و تحرک می باشد که عملکرد را در فعالیت های زندگی روزمره بهبود می بخشد و شامل حرکات کششی برای افرادی است که تمام روز روی پاها می نشینند یا می ایستند. فصل ۱۱ فصلی جدید مخصوص ورزشکاران است و شامل کشش برای سه ورزش جدید می باشد.