

اوان اوسار

راهکارهای حرکات اصلاحی

درناهنجاری‌های
شیایع شانه و ران

دکتر سید حسین میرکریم‌پور
دکتر محمدرضا سیدی
هدی دلیمی اصل



راهکارهای حرکات اصلاحی در ناهنجاری‌های شایع شانه و ران

تألیف: اوان اوسار

ترجمه: دکتر سید حسین میرکریم پور، دکتر محمدرضا سیدی، هدی دلیمی اصل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۲۳۹۰۰۰۰

سرشناسه: اوسار، ایوان، ۱۹۶۹ - م. Osar, Evan
عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای حرکات اصلاحی در ناهنجاری‌های شایع شانه و ران / اوان اوسار؛ [ترجمه] سیدحسین میرکریم‌پور، محمدرضا سیدی، هدی دلیمی‌اصل

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۵۹ ص. مصوب (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۵۰۱۶۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Corrective exercise solutions to common hip and shoulder dysfunctions, 2012.

عنوان دیگر: حرکات اصلاحی در اختلالات شایع ران و شانه

موضوع: مفصل شانه - فیزیولوژی بیماری‌ها

Shoulder joint - Physiopathology

مفصل ران - فیزیولوژی بیماری‌ها

Hip joint - Physiopathology

شناسه افزوده: میرکریم‌پور، سیدحسین، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده: سیدی، محمدرضا، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: دلیمی اصل، هدی، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: RC۹۳۹

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۸۱۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۸۳۸۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،

پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

بخش ۱ مقدمه‌ای بر حرکت: عناصر عملکردی.....	۲۰
فصل ۱ سیستم حرکت عملکردی	۲۱
فصل ۲ رشد حرکت	۵۱
بخش ۲ شناسایی و ارزیابی مفاصل ران و شانه.....	۷۲
فصل ۳ مفصل شانه	۷۴
فصل ۴ مجموعه ران	۱۰۱
فصل ۵ ارزیابی	۱۳۲
بخش ۳.....	۱۵۸
فصل ۶ توسعه تمرینات اصلاحی و پارادایم (نمونه حرکتی)	۱۵۹
فصل ۷ الگوهای اصلاحی برای مجموعه شانه و ران	۲۰۹
فصل ۸ الگوهای کلیدی و پیشرفت حرکت در مفصل شانه و اندام فوقانی	۲۴۸
فصل ۹ الگوهای کلیدی و پیشرفت حرکت در مفصل ران و اندام تحتانی	۲۹۵
فصل ۱۰ تمرینات مضر	۳۳۷
فصل ۱۱ نتیجه گیری	۳۴۶