

۲۲ ۵۹ ۲۴۱

۱۴۰۱/۱۱/۲۵

آزمایشگاه عضلات سرینی

www.ketab.ir



کونتراس، برت، ۱۹۷۶ م. Contreras, Bret

آزمایشگاه عضلات سرینی / نویسنده برت کونتراس، گلن کوردوزا؛ مترجم پریسا دانشمندی؛

ویراستار رضا خضری

تهران: بین المللی شمس، ۱۴۰۰.

۲۴۰ ص.: مصور.

978-964-6696-55-6

عنوان اصلی: Glute Lab

بدن سازی - تعلیم؛ Training - Bodybuilding؛ تمرین های ورزشی برای پا؛ Leg exercises

تمرین با وزنه.

شناسه افزوده: کوردوزا، گلن؛ دانشمندی، پریسا، ۱۳۶۷ - مترجم؛ خضری، رضا، ۱۳۶۳ - ویراستار

۶۱۳/۷۱۳

۵/GV۵۴۶

www.ketab.ir



آزمایشگاه عضلات سرینی

نویسندگان: برت کانتراس، گلن کوردزا

مترجم: پریسا دانشمندی

ویراستار: رضا خضری

چاپ اول در ۱۰۰ نسخه، پائیز ۱۴۰۰

انتشارات بین المللی شمس

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۹۶-۵۵-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر در اختیار گروه نویسندگان می باشد

فهرست

۱.....	آناتومی عضلات سרینی
۳.....	آناتومی عضلات لگن و مفصل ران
۶.....	از زبان علم: تفاوت‌های بین ساختار اسکلتی لگن زنان و مردان
۹.....	چگونه آناتومی اسکلت بدن روی ظاهر گلوٲ (باسن) اثر می‌گذارد
۱۴.....	نقش استخوان خاجی در ظاهر
۱۴.....	چگونه آناتومی عضلات سרینی روی الگوی حرکتی تأثیر می‌گذارد
۱۵.....	طول گردن استخوان ران و زاویه‌های مختلف آن
۱۷.....	آناتومی عضلات سרینی
۱۸.....	سرینی بزرگ
۱۹.....	بخش بالای و پایینی عضله سרینی بزرگ
۲۰.....	از زبان علم.....
۲۲.....	عملکرد عضله سرینی بزرگ، منشأ و انتهای آن
۲۵.....	سرینی میانی
۲۷.....	مبدأ و محل اتصال عضله سرینی میانی
۲۸.....	عضله سرینی کوچک
۳۰.....	از زبان علم: معماری عضلات سرینی
۳۲.....	منابع.....
۳۵.....	دسته‌بندی تمرینات.....
۳۷.....	از زبان علم: طبقه‌بندی تمرینات.....
۳۸.....	طبقه‌بندی تمرینات.....
۳۹.....	صفحات حرکتی.....
۴۳.....	از زبان علم: طول بازوی محرک عضله و صفحات حرکتی.....
۴۴.....	صفحات حرکتی.....
۴۵.....	بردارهای نیرو/حرکت.....
۴۶.....	جهت بار.....
۴۹.....	عملکرد زانوها.....
۵۱.....	از زبان علم: عملکرد زانو.....
۵۲.....	زانوان خم (سرینی غالب است)
۵۲.....	زانوها خم و راست شوند (عضلات چهار سر غالب‌اند)

تنوع حرکتی با استفاده از باند کشی روی لگن.....	۱۲۳
آیا استفاده از دستگاه‌ها برای رشد و توسعه عضلات باسن مناسب هستند.....	۱۲۵
حرکت ۲.....	۱۲۶
پل باسن.....	۱۲۶
دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها.....	۱۳۰
فراگ پامپ.....	۱۳۰
تنظیمات اولیه: لگن، شانه‌ها و زانوها در یک راستا.....	۱۳۱
قراردادن پاها در فاصله‌ای که سبب بیشترین میزان فعال‌سازی عضلات باسن شود.....	۱۳۱
پاشنه پا را به زمین فشار دهید.....	۱۳۲
دست‌ها روی زمین یا مشت شده و خم شوند.....	۱۳۳
خطاها و اصلاحات.....	۱۳۵
خطا: هایپر اکستنشن ستون فقرات.....	۱۳۵
اصلاح:.....	۱۳۶
خطا: وارد کردن فشار با انگشتان.....	۱۳۶
اصلاح:.....	۱۳۶
دسته‌بندی حرکات پل باسن.....	۱۳۷
پل باسن.....	۱۳۷
پل باسن تک پا.....	۱۳۸
B-stance glute bridge.....	۱۳۹
فراگ پامپ.....	۱۳۹
Glute march.....	۱۴۰
پل باسن با پاهای بالاتر از سطح زمین.....	۱۴۱
پل باسن تک پا درحالی‌که پا بالاتر از سطح زمیناست.....	۱۴۲
انواع بار و تجهیزات.....	۱۴۲
تنوع حرکتی با استفاده از باند کشی روی زانو.....	۱۴۳
تنوع حرکتی با استفاده از باند کشی و وزن بدن.....	۱۴۳
تنوع حرکتی پل باسن تک پا با باند کشی روی زانو.....	۱۴۴
تنوع حرکتی با کش دور زانو و دمبل/هالتر.....	۱۴۵
تنوع حرکتی با دمبل.....	۱۴۵
تنوع حرکتی با یک دمبل.....	۱۴۶

تنوع حرکتی با استفاده از دو دمبل	۱۴۷
تنوع حرکتی با یک دمبل	۱۴۷
تنوع حرکتی با هالتر	۱۴۸
پل باسن با هالتر	۱۴۹
فراگ پامپ با هالتر	۱۵۰
تنوع حرکتی با باند کشی روی لگن	۱۵۰
تمرین سوم	۱۵۳
دانکی کیک	۱۵۳
دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها	۱۵۵
مسیر زانو	۱۵۷
خطاها و اصلاحات	۱۵۷
تنوع حرکتی دانکی کیک در وضعیت افقی	۱۵۸
حرکت دانکی کیک با باند کشی روی زانو	۱۵۹
تنوع حرکتی با استفاده از وزنه روی میچ یا	۱۶۰
اکستنشن باسن چهار دستوپا پائولی	۱۶۰
دانکی کیک مایل	۱۶۱
تمرین ۴	۱۶۲
هیپ تراست قایم	۱۶۲
دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها	۱۶۳
ایجاد ارتباط ذهنی عضلانی	۱۶۵
خطاها و اصلاحات	۱۶۸
تنوع حرکتی با استفاده از باند کشی	۱۶۸
انواع حرکات هیپ تراست قائم	۱۶۹
هیپ تراست ایستاده	۱۶۹
هیپ تراست روی زانو	۱۷۰
هیپ تراست ایستاده با طناب	۱۷۱
هیپ تراست روی زانو با طناب	۱۷۲
تمرین ۵	۱۷۴
کیک بک	۱۷۴
دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها	۱۷۴

۱۷۵.....	وضعیت ستون فقرات: ستون فقرات را در وضعیت خنثی قرار دهید.....
۱۷۵.....	یک جسم ثابت را بگیرید (نوع ایستاده).....
۱۷۶.....	وضعیت زانو: زانو می‌تواند کمی خمیده یا صاف باشد.....
۱۷۶.....	منقبض کردن باسن: روی ایجاد ارتباط ذهنی عضلانی تمرکز کنید.....
۱۷۶.....	خطاها و اصلاحات.....
۱۷۷.....	دسته‌بندی حرکات کیک بک.....
۱۷۷.....	کیک بک ایستاده.....
۱۷۸.....	کیک بک با کابل.....
۱۸۰.....	کیک بک با وزنه مخصوص میچ پا.....
۱۸۱.....	کیک بک با بندکشی.....
۱۸۱.....	کیک بک چهار دست‌وپا.....
۱۸۲.....	سگ پرنده.....
۱۸۳.....	کیک بک چهار دست‌وپا با کابل.....
۱۸۴.....	سگ پرنده با باند کشی.....
۱۸۴.....	کیک بک چهار دست‌وپا با وزنه میچ پا.....
۱۸۵.....	کیک بک چهار دست‌وپا پاندولی.....
۱۸۶.....	تمرین ۶.....
۱۸۶.....	ابداکشن لگن.....
۱۸۷.....	دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها.....
۱۸۹.....	خطاها و اصلاحات.....
۱۹۰.....	تمرینات ابداکشن باسن.....
۱۹۰.....	ابداکشن باسن در صفحه فرونتال.....
۱۹۰.....	lateral band walks.....
۱۹۱.....	X-Band Walk.....
۱۹۱.....	Monster walk.....
۱۹۲.....	ابداکشن باسن ایستاده.....
۱۹۴.....	ابداکشن افقی در حالت خوابیده به پهلو.....
۱۹۷.....	ابداکشن در اجرای حرکت پل باسن.....
۱۹۸.....	ابداکشن در وضعیت هیپ تراست.....
۱۹۹.....	ابداکشن در صفحه ترنسورس.....

۱۹۹.....	Squat Lateral Walk
۱۹۹.....	راه رفتن به طرفین در حالت اسکوات
۲۰۰.....	Squat Monster Walk
۲۰۱.....	Banded Cha-Cha
۲۰۲.....	Side-Lying Transverse Hip Abduction
۲۰۳.....	Side-Lying Clam
۲۰۴.....	Side-Lying Hip Raise
۲۰۵.....	Fire Hydrant
۲۰۷.....	Knee-Banded Standing Hip Hinge Abduction
۲۰۸.....	Knee-Banded Seated and Supine Hip Abduction
۲۱۱.....	the seated hip abduction machine
۲۱۲.....	GLUTEATOR
۲۱۴.....	دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها
۲۱۵.....	CUFF/DIP BELT CABLE HIP ROTATION
۲۱۶.....	انواع حرکات چرخش خارجی لگن
۲۱۷.....	گردش خارجی لگن با کابل
۲۱۸.....	Rip Trainer/Band Hip External Rotation
۲۲۰.....	تست فعال‌سازی PPT
۲۲۲.....	دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها
۲۲۳.....	خطاها و اصلاحات
۲۲۳.....	PPT دسته‌بندی تمرینات
۲۲۴.....	RCK پلانک با اهرم کوتاه
۲۲۴.....	RCK پلانک
۲۲۵.....	انقباض باسن در وضعیت ایستاده
۲۲۶.....	گردش خلفی لگن در وضعیت ایستاده
۲۲۸.....	PPT هیپ تراست