

به نام خدا

حرکات کششی برای زندگی بدون درد

تمرینات ساده در خانه برای رفع علت اصلی

تنش کمر، گردن، زانو، شانه و مچ پا

(راهنمای تصویری و عملی)

مؤلف :

حسن کشاورز

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : کشاورز، حسن، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدید آور : حرکات کششی برای زندگی بدون درد/ مولف حسن کشاورز.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۷۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۳۹-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : حرکات کششی
رده بندی کنگره : PN۲۱۵۰
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۳۶
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : حرکات کششی برای زندگی بدون درد
مولف : حسن کشاورز
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۳۹-۶
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه: ۱۱
- درباره جان سیبولسکی: ۱۲
- درباره بابی رایلی: ۱۳
- این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟ ۱۳
- هشت منطقه کلیدی بدن ۱۷
- کشاله ران دروازه بان ۱۹
- اطلاعات دقیق در مورد کشاله ران ۲۰
- چرا کشاله ران شما پتانسیل شما را سرکوب می کند؟ ۲۱
- چرا تقریباً همه با مشکل کشاله ران مواجه هستند؟ ۲۲
- چرا حفظ یک کشاله ران قوی حیاتی است؟ ۲۳
- کشش‌های ایستاده آداکتورها - انقباض-استراحت (C-R) ۲۴
- وضعیت خیاط - انقباض-استراحت (C-R) ۲۶
- بالا بردن پاهای آداکتور ۲۷
- حرکت به جلو ۳۱
- زاویه مچ پا ۳۱
- چرا باید به مچ پا، انگشت و پا به طور همزمان رسیدگی کنید؟ ۳۳
- چه چیزی بیش از حد رو به داخل چرخیدن است و چگونه باعث درد شما می شود؟ ۳۳
- چرا در پایتان احساس درد می کنید؟ ۳۵

- ۳۶..... یادداستی درباره بونیون‌ها.
- ۳۶..... بهبود دامنه حرکت
- ۳۷..... کشش‌های انگشت شست پا (انزوا)
- ۳۸..... خم شدن انگشت شست پا (انزوا)
- ۴۰..... اصلاح مچ پاهای شما Dorsiflexion -
- ۴۱..... اصلاح مچ پاهای شما - پلاننار فلکشن
- ۴۲..... افزودن انگشت شست پا: وضعیت کودک و انگشتان پا
- ۴۲..... افزودن انگشت شست پا: وضعیت کودک و انگشتان پا
- ۴۴..... افزودن انگشت شست پا: بالا نبردن ساق پا (انگشت پا بالا)
- ۴۵..... حرکت به جلو
- ۴۶..... چرا زانوی کار سنگ اصلی حرکت است؟
- ۴۷..... سه عنصر اصلی آزادسازی زانو
- ۴۸..... مفصل - چرا زانو باید کاملاً خم شود؟
- ۴۹..... چگونه گشتاور قاتل خاموش زانوهای سالم است؟
- ۴۹..... کنترل عملکرد چهار سر ران
- ۵۰..... استراتژی‌های بارگذاری پیشرونده
- ۵۱..... نکته مهم قبل از کشش
- ۵۱..... کشش‌های خم شدن با حوله
- ۵۳..... دو تغییر مفید
- ۵۴..... کنترل چهار سر ران: کرل‌های معکوس نوردیک

- تغییر مفید: زانو زدن بلند به وضعیت کودک ۵۷
- هیلز-آپ اسکوات ۵۹
- حرکت به جلو ۶۱
- 3D هیپها ۶۲
- نحوه حفظ جوانی لگن‌ها (و کمر پایین) ما با چرخش داخلی ۶۲
- چرا لگن‌ها نیاز به چرخش دارند ۶۳
- چگونه از دست دادن چرخش داخلی می‌تواند منجر به کمردرد شود ۶۴
- به یاد آوردن هدف نهایی ۶۷
- کشش‌ها چرخش داخلی نیمه زانو نشسته ۶۷
- هواپیمای لگن ۶۸
- قورباغه تاکتیکی ۷۰
- حرکت به جلو ۷۲
- زندگی با محوریت باسن ۷۴
- چگونه یک پایه قوی و انعطاف‌پذیر، درد کمر را تسکین می‌دهد ۷۴
- چه چیزی باعث مشکل شما می‌شود؟ ۷۶
- چرا کمر شما بهتر نمی‌شود؟ ۷۷
- نکاتی برای پیدا کردن کشش مناسب ۷۷
- حرکات کششی ۷۸
- کشش خم کننده لگن ۷۹
- تنوع مفید: کمک زمین یا صندلی ۸۴

- ۸۴..... حرکت به جلو.....
- ۸۷..... چرخش قفسه سینه.....
- ۸۷..... چگونه چرخش تنه ورزش را بازیابی می کند.....
- ۸۹..... چرا چرخش تنه مهم است.....
- ۹۰..... واقعاً اینجا چه اتفاقی می افتد؟.....
- ۹۱..... مشکل عمیق تر چیست؟.....
- ۹۳..... چگونه تنفس خود را کنترل کنیم؟.....
- ۹۳..... حرکات کششی.....
- ۹۷..... دستور رسیدن نشسته.....
- ۱۰۰..... شانه‌های میمون.....
- ۱۰۰..... چگونه شانه‌های خود را ترمیم و ضد گلوله کنید.....
- ۱۰۱..... چرا شانه‌ات درد می کند؟.....
- ۱۰۲..... شانه‌های برون سپاری شده.....
- ۱۰۳..... علل اصلی درد شانه چیست؟.....
- ۱۰۴..... چگونه از مکانوترانسدوشن برای ضدگلوله کردن شانه‌ها استفاده کنیم؟.....
- ۱۰۴..... کشش‌ها: کشش چهار طرفه ۱: کیسول جلویی شانه (ASC).....
- ۱۰۹..... چرخش داخلی بارگذاری شده.....
- ۱۱۵..... تکیه‌گاه اصلی بدن.....
- ۱۱۶..... چرا کمرهای ما اینقدر بد است؟.....
- ۱۱۸..... چگونه یک ستون فقرات سالم را بازسازی کنیم؟.....

۱۱۹	یافتن مسیر درست رو به جلو
۱۲۰	کشش‌ها امواج ستون فقرات
۱۲۴	جفرسون کرل
۱۲۶	(خم شدن‌های جانبی ایستاده یا-L نشسته)
۱۲۹	قرار دادن همه اینها با هم
۱۲۹	حرکات یکپارچه سازی تمام بدن برای سلامتی پایدار
۱۳۱	۱۰ سال از حالا
۱۳۲	تمرینات اسکات
۱۳۵	هینج
۱۳۵	حمل
۱۳۶	پرتاب
۱۳۶	پیاده‌روی
۱۳۸	پریدن
۱۳۹	حرکت به جلو
۱۴۱	سیستم اسکلتی
۱۴۲	قدردانی‌ها
۱۴۳	درباره نویسندگان
۱۴۵	پیوست



تمرینات ساده خانگی برای حل ریشه اصلی درد پایین کمر، گردن، زانو، شانه و مچ پا برای همیشه

جان سیبولسکی، DC و بابی رایلی، DC

سازندگان آناتومی درمان

شروع خواندن

جدول محتویات

درباره نویسنده

حق چاپ

از خرید این کتاب الکترونیکی Page Street Publishing Co. متشکریم.

برای دریافت پیشنهادات ویژه، محتوای اضافی و اطلاعات در مورد نسخه‌های جدید و سایر کتاب‌های عالی، برای خبرنامه‌های ما ثبت نام کنید.

نویسنده و ناشر این کتاب الکترونیکی را تنها برای استفاده شخصی شما در اختیار شما قرار داده‌اند. شما مجاز نیستید این کتاب را به هیچ وجه به صورت عمومی در دسترس قرار دهید. نقض حق تکثیر خلاف قانون است.

اگر فکر می‌کنید نسخه‌ای از این کتاب الکترونیکی که در حال خواندن آن هستید، حق تکثیر نویسنده را نقض می‌کند، لطفاً به ناشر به آدرس زیر اطلاع دهید:

<http://us.macmillanusa.com/piracy>.



به یاد دوستان مرحوم دکتر استفان او انبرگر

مقدمه



مقدمه:

همیشه شیفته‌ی ارتباط متقابل بخش‌های مختلف بدن انسان بوده‌ام. اعداد برای برخی افراد معنا دارند، اما برای من، کار دستی و عملی مرتبط با کایروپراکتیک (من در سال ۲۰۱۰ مدرک دکترای خود را دریافت کردم) و نحوه‌ی کمک آن به افراد برای رهایی از درد، بسیار منطقی و جذاب بود. با توسعه‌ی مطب خود، ظرافت‌های ورزش و تأثیرات آن بر درد را آموختم. این مهارت در دوران پاندمی که مطب خلوت شد، بسیار مفید بود. همه افراد از مطب بیرون رفتند و به دنبال راه‌حل‌های اینترنتی بودند. بنابراین، تصمیم گرفتم با ایجاد یک حساب کاربری در رسانه‌های اجتماعی، آن‌ها را در آنجا ملاقات کنم. پس از بیش از ۴۰۰ پست در مطب، حساب ما وایرال شد. اکنون بیش از دو میلیون نفر ما را دنبال می‌کنند و هر ماه بین دو تا ده میلیون نفر تمرینات من را در تلفن‌های خود می‌بینند. بسیار شگفت‌انگیز است که ببینیم بسیاری از

افراد با چیزی که من به شدت به آن علاقه دارم، ارتباط برقرار کرده‌اند. این کتاب نیز گسترش همان شور و اشتیاق است. از اینکه وقت گذاشتید تا این را بخوانید، متشکرم.

درباره جان سیبولسکی:

حدود ۱۵ سال پیش، پس از دریافت مدرک کارشناسی و کسب چندین قهرمانی ملی در رشته‌های دو و میدانی در دانشگاه ویسکانسین-لا کراس، مسیر خود را به سمت دکترای کایروپراکتیک تغییر دادم. در نزدیکی پایان دوران تحصیل در آنجا، خوش شانس بودم که یک فرصت کارآموزی به دست آوردم که عمدتاً با بازیکنان NFL و سایر ورزشکاران حرفه‌ای کار می‌کردم. اولین تجربه کار مستقل من دو چیز را به من آموخت: (۱) مسئولیت‌پذیری: داشتن افرادی که مستقیماً و صرفاً به من برای بهبودی و توانبخشی خود وابسته بودند، انگیزه واقعی برای پیشرفت، یادگیری بیشتر و (۲) مدیریت مراقبت بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که تاکنون به من گفته شده بود. من باید در یک سفر مادام‌العمر برای فهمیدن همه چیز تلاش می‌کردم.

همانطور که هر بازیکن شطرنج یا شکارچی بزرگ تایید خواهد کرد، مهارت واقعی در تشخیص الگوها است. من برای همیشه از مدرک کایروپراکتیک خود سپاسگزار خواهم بود که دائماً به من یادآوری می‌کرد که بدن پتانسیل بهبود خود را دارد، اما هدف اصلی تحصیل، کمک به شما برای قبولی در آزمون‌ها و حفظ حقایق است. با این حال، حقیقت واقعی، اگر بتوانیم آن را چنین بنامیم، در الگوهای است که از سال‌ها کار عملی با بیماران آسیب‌دیده، ورزشکاران حرفه‌ای و دوستان آموخته شده است. انسان‌ها بسیار شبیه‌تر از آن چیزی هستند که متفاوت هستند، و این کتاب تلاشی است برای شناسایی الگوهای تکراری که جان و من در طول بیش از ۲۰ سال خود مشاهده کرده‌ایم. تقریباً ۴ سال پیش، ما یک پادکست برای بحث و بررسی این الگوها، کمک به پزشکان جدید، کمک به شنوندگان در سفر توانبخشی خود و پیشبرد تفکر خود در حین بررسی پیچیدگی‌های بدن انسان ایجاد کردیم. اکنون با میلیون‌ها دنبال‌کننده، برند ما، *The Anatomy of Therapy*، نماد این ایده ساده است: انسان‌ها سازگارترین موجودات روی زمین هستند و پتانسیل بازسازی خود را بی‌پایان دارند.

درباره بابتی رایلی :

بابتی رایلی در ادامه‌ی این متن، تجربیات خود را در زمینه کایروپراکتیک و همکاری با جان سیبولسکی به اشتراک می‌گذارد. او همچنین به اهمیت تشخیص الگوها در کار با بیماران و نقش برند *The Anatomy of Therapy* اشاره می‌کند.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

این کتاب برای هر کسی است که می‌خواهد کنترل سلامتی حرکت فعلی و آینده‌ی خود را به دست بگیرد. این کتاب می‌تواند ارزش مهمی برای زندگی شما داشته باشد، چه چیزی خاصی مانند درد لگن مزمن داشته باشید یا هوشمندانه تلاش کنید تا لگن‌های خوب خود را تا سنین بالاتر حفظ کنید. اجازه دهید این کتاب به عنوان راهنمایی برای بازسازی خود و حفظ بدنانتان عمل کند. زیرا همانطور که می‌دانید و احتمالاً به اندازه کافی در مورد آن فکر نمی‌کنید، ما یک بدن داریم و اجزای آن باید برای مدت طولانی دوام بیاورند.

دستورالعمل‌ها و برنامه‌های این کتاب برای کمک به بازسازی بدنانتان با در نظر گرفتن مسائل زیر انتخاب شده‌اند:

افراد زمان محدودی دارند.

افراد انرژی محدودی دارند.

افراد تجهیزات محدودی دارند.

افراد صبر محدودی دارند.

زمان: شما باید بتوانید تمرینات هر بخش از "کشش‌ها" در این کتاب را در کمتر از ۱۰ دقیقه انجام دهید.

انرژی: کشش‌ها و حرکات به صورت پیشرونده چیدمان شده‌اند تا بتوانید فقط با حرکت ۱ شروع کنید و پس از آن متوقف شوید، یا فقط ۱ و ۲ و سپس متوقف شوید. سپس می‌توانید به تدریج به تمام حرکات آن بخش پیشرفت کنید تا زمانی که قادر باشید.

تجهیزات:

هیچ نیازی به تجهیزات در این کتاب وجود ندارد؛ بنابراین، هر تمرین را می‌توان تقریباً از هر جایی انجام داد. استفاده از هر ابزار یا قطعات کوچک تجهیزات (بند، وزن سبک و غیره) کاملاً اختیاری است.

صبر: برنامه‌های موجود در این کتاب با این ایده طراحی شده‌اند که نتایج را به سرعت مشاهده کنید. ممکن است یک روز فردی به نظر نرسد که خیلی زیاد در حال حرکت کردن باشد، اما این ثبات منظم است که امیدوارانه نتایج را در عرض چند هفته نشان خواهد داد.

بنابراین، این کتاب یک ابزار مفید برای سنجش زمانی است که به کمک حرفه‌ای بیشتری نیاز دارید. اگر شما پشتکار داشته باشید و به طور منظم در بخش‌های تمرینی که بهترین نیازهای توانبخشی شما را برآورده می‌کنند شرکت کنید و در عرض چند هفته نتیجه‌ای نبینید، می‌توانید با اطمینان بیشتری از کمک حرفه‌ای فیزیوتراپ، کایروپراکتیک، ارتوپد یا سایر متخصصان مربوطه کمک بگیرید.

اصل ۲۰/۸۰



چالش اصلی هنگام نوشتن کتابی درباره "توانبخشی خود" برای هر فرد این است که چه اطلاعاتی باید ارائه شود تا بالاترین احتمال نتایج مثبت با کمترین احتمال خطر به دست آید؟ به نظر آسان می‌رسد، اما اطمینان می‌دهم که اینطور نبود! بیشتر زمانی که صرف ایجاد این کتاب شد، نه در طرح‌ریزی و نوشتن یا حتی بازنویسی، بلکه در تحلیل عمیق مورد نیاز برای پاسخ به این سوال واحد بود.